Міністерство освіти та науки України
Київський університет імені Бориса Грінченка
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

«Соціально-психологічна підтримка звільнених з полону військовослужбовців у процесі їх реінтеграції»

студентки IV курсу
групи СРб-1-22-4.0д
ОПП Соціальна робота
першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти
спеціальності 231Соціальна робота
Шавлюк Анжеліка Володимирівна
Науковий керівник:
Карпенко Олена Георгіївна,
Доктор педагогічних наук, професор

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Шавлюк А. В. «Соціально-психологічна підтримка військовослужбовців, звільнених з полону, у процесі реінтеграції». – Кваліфікаційна наукова робота на правах рукопису.

Бакалаврська робота за спеціальністю 231 «Соціальна робота» за освітньо-професійною програмою «Соціальна педагогіка» Київського університету імені Бориса Грінченка, Київ, 2026.

У роботі досліджується проблема соціально-психологічної підтримки військовослужбовців, звільнених з полону, в умовах російсько-української війни. Актуальність теми зумовлена значним зростанням кількості осіб, які пережили полон, та необхідністю ефективної їх реінтеграції в мирне життя. Перебування в полоні спричиняє тяжкі психологічні наслідки (ПТСР, депресію, втрату довіри, соціальну дезадаптацію), що вимагає комплексного підходу до відновлення психічного здоров’я та соціального статусу військовослужбовців.

Об’єктом дослідження є процес соціально-психологічної підтримки військовослужбовців, звільнених з полону.

Предметом дослідження — зміст, форми та методи соціально-психологічної підтримки у процесі їх реінтеграції.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування сутності соціально-психологічної підтримки військовослужбовців, звільнених з полону, та визначення особливостей її реалізації в процесі реінтеграції в суспільство.

Завдання дослідження:

- проаналізувати теоретичні основи соціально-психологічної підтримки військовослужбовців, звільнених з полону;
- визначити психологічні особливості та наслідки перебування у полоні;
- розглянути теоретичні засади соціально-психологічної реінтеграції військовослужбовців у мирне життя;

- дослідити організацію, форми та методи соціально-психологічної підтримки;
- визначити шляхи вдосконалення системи підтримки та реінтеграції колишніх військовополонених.

У роботі проаналізовано теоретичні підходи до розуміння соціально-психологічної підтримки, психологічні особливості стану осіб після полону (ПТСР, моральна травма, порушення ідентичності, соціальна ізоляція), а також сучасні моделі реінтеграції. Розглянуто практичні аспекти організації підтримки, основні форми та методи роботи (індивідуальна та групова психотерапія, соціальний супровід, ерготерапія, робота з сім'єю). Виявлено проблеми чинної системи та запропоновано напрями її вдосконалення: посилення міжвідомчої координації, розвиток індивідуальних програм, підвищення кваліфікації фахівців, впровадження технологій дистанційної підтримки та активне залучення громадських організацій.

Ключові слова: соціально-психологічна підтримка, військовослужбовці, звільнені з полону, реінтеграція, посттравматичний стресовий розлад, психологічна реабілітація, соціальна адаптація, ветерани війни, соціальна робота.

ANNOTATION

Shavliuk A. V. «Socio-psychological Support of Servicemen Released from Captivity in the Process of Reintegration». – Qualification scientific work as a manuscript.

Bachelor's thesis in specialty 231 «Social Work» under the educational and professional program «Social Pedagogy», Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv, 2026.

The thesis examines the issue of socio-psychological support for servicemen released from captivity in the context of the Russian-Ukrainian war. The relevance of the topic

is determined by the significant increase in the number of people who have experienced captivity and the need for their effective reintegration into civilian life. Being in captivity causes severe psychological consequences (PTSD, depression, loss of trust, social maladjustment), which requires a comprehensive approach to restoring mental health and social status of servicemen.

The object of the research is the process of socio-psychological support for servicemen released from captivity.

The subject of the research is the content, forms, and methods of socio-psychological support in the process of their reintegration.

The aim of the thesis is to provide theoretical substantiation of the essence of socio-psychological support for servicemen released from captivity and to determine the peculiarities of its implementation in the process of reintegration into society.

Objectives of the research:

- to analyze the theoretical foundations of socio-psychological support for servicemen released from captivity;
- to determine the psychological characteristics and consequences of being in captivity;
- to consider the theoretical foundations of socio-psychological reintegration of servicemen into civilian life;
- to study the organization, forms, and methods of socio-psychological support;
- to identify ways to improve the system of support and reintegration of former prisoners of war.

The study analyzes theoretical approaches to socio-psychological support, psychological characteristics of the state of persons after captivity (PTSD, moral injury, identity disorders, social isolation), as well as modern models of reintegration. Practical aspects of support organization, main forms and methods of work (individual and group psychotherapy, social support, ergotherapy, family work) are considered. Problems of the current system are identified and directions for its improvement are

proposed: strengthening interagency coordination, development of individual programs, advanced training of specialists, implementation of remote support technologies, and active involvement of public organizations.

Keywords: socio-psychological support, servicemen, released from captivity, reintegration, post-traumatic stress disorder, psychological rehabilitation, social adaptation, war veterans, social work.

ЗМІСТ

ВСТУП **7**

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ З ПОЛОНУ **10**

1.1. Сутність соціально-психологічної підтримки особистості військовослужбовця 10

1.2. Психологічні особливості стану військовослужбовців після звільнення з полону 17

1.3. Теоретичні засади соціально-психологічної реінтеграції військових у мирне життя 2**8**

Висновки до першого розділу **35**

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ З ПОЛОНУ **37**

2.1. Організація соціально-психологічної підтримки звільненим з полону військовослужбовцям 37

2.2. Форми та методи соціально-психологічної підтримки військовослужбовцям, звільнених з полону 40

2.3. Шляхи вдосконалення системи підтримки та реінтеграції військовослужбовцям, звільнених з полону 44

Висновки до другого розділу 49

ВИСНОВКИ 51

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **49**

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасної російсько-української війни питання реінтеграції та соціально-психологічної підтримки військовослужбовців, які пройшли полон, набуло особливої ваги. Перебування у полоні є надзвичайно травматичним досвідом, який суттєво впливає на психічний стан, соціальну поведінку та здатність особи до адаптації в мирному житті. Такі військовослужбовці часто стикаються із посттравматичними розладами, депресіями, труднощами у спілкуванні, недовірою до оточення та проблемами у відновленні соціальних зв'язків.

Після звільнення з полону військовослужбовці потребують комплексної підтримки — психологічної, соціальної, медичної, а також правової. Водночас, соціум не завжди готовий адекватно сприймати і допомагати цим людям. Це ускладнює процес їхньої реінтеграції у громадське життя, професійну діяльність і сімейне середовище.

В Україні за останні роки активізувалася робота державних структур, громадських організацій та волонтерських об'єднань, спрямована на допомогу звільненим з полону військовим. Проте система соціально-психологічної підтримки ще перебуває на етапі становлення: існують проблеми з координацією дій між установами, нестача кваліфікованих фахівців, відсутність єдиних стандартів надання допомоги.

Науковий інтерес до теми також зростає. У вітчизняних дослідженнях (Л. Карамушка, О. Кочерга, Г. Попова, О. Титаренко, І. Хмель, Н. Чепелєва) розглядаються питання психологічної реабілітації військовослужбовців, подолання наслідків травматичного досвіду, ролі соціального оточення у процесі адаптації. Проте саме аспект соціально-психологічної підтримки військових, звільнених із полону, у процесі їхньої реінтеграції, поки що залишається недостатньо розкритим у науковій літературі.

Отже, вивчення цього питання має важливе теоретичне та практичне значення, оскільки дозволяє вдосконалити механізми підтримки, розробити

рекомендації для фахівців соціальної роботи, психологів, волонтерів та державних структур.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні сутності соціально-психологічної підтримки військовослужбовців, звільнених із полону, та визначенні особливостей її реалізації у процесі реінтеграції в суспільство.

Об'єкт дослідження – процес соціально-психологічної підтримки військовослужбовців, які повернулися з полону.

Предмет дослідження – зміст, форми та методи соціально-психологічної підтримки військовослужбовців у процесі їхньої реінтеграції.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати та узагальнити поняття «соціально-психологічна підтримка», «соціально-психологічна підтримка військовослужбовців, звільнених із полону».
2. Визначити психологічні наслідки перебування у полоні та їх вплив на подальшу адаптацію військовослужбовців.
3. Розглянути сучасні моделі реінтеграції та досвід психологічної реабілітації військовослужбовців, звільнених із полону.
4. Вивчити існуючу систему соціально-психологічної підтримки військовослужбовців, звільнених із полону.
5. Визначити форми, методи вдосконалення та виявити умови їх ефективного впровадження у процесі реінтеграції військовослужбовців, звільнених із полону.

У дослідженні застосовано **теоретичні методи** – аналіз, синтез, узагальнення, порівняння наукових джерел, нормативно-правових актів і програм реабілітації; а також емпіричні – спостереження, анкетування, інтерв'ювання фахівців соціальної та психологічної сфер. Для узагальнення практик соціально-психологічної допомоги використано метод системного аналізу.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності центрів психологічної реабілітації, військових госпіталів, волонтерських і громадських організацій, а також

державних установ, що займаються питаннями адаптації та соціального супроводу ветеранів. Розроблені висновки та рекомендації можуть сприяти підвищенню ефективності програм соціально-психологічної підтримки звільнених військовослужбовців.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 51 сторінок.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ З ПОЛОНУ

1.1. Сутність соціально-психологічної підтримки особистості військовослужбовця

Проблематика психічного здоров'я військовослужбовців перебуває у фокусі уваги як фахівців з військової психології, так і представників цивільної наукової спільноти. Стійкий інтерес до цього напряму з боку вітчизняних і зарубіжних дослідників пояснюється його незмінною актуальністю незалежно від країни чи історичного періоду. В умовах воєнного стану та тривалих активних бойових дій значущість досліджень у цій сфері суттєво зростає, актуалізуючи потребу як у ґрунтовному теоретичному осмисленні проблеми, так і в розробці ефективних практичних підходів до надання психологічної допомоги.

Соціально-психологічна підтримка особистості військовослужбовця є важливим складником системи забезпечення його психічного благополуччя, збереження особистісної цілісності та успішної адаптації до умов військової служби й поствійськового життя. У сучасних умовах збройних конфліктів та підвищеного психоемоційного навантаження вона набуває особливої актуальності, оскільки військова діяльність пов'язана з постійним ризиком для життя, жорсткою регламентацією поведінки, високим рівнем відповідальності та тривалим перебуванням у стресових і травматичних ситуаціях.

Сутність соціально-психологічної підтримки полягає у створенні цілісної системи впливів і взаємодій, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів військовослужбовця, зниження негативного впливу стресових чинників і забезпечення умов для повноцінного особистісного функціонування. Вона охоплює психологічну допомогу, соціальний супровід, інформування, консультування та організацію підтримувального соціального середовища, у

межах якого військовослужбовець відчуває прийняття, безпеку та повагу до власного досвіду [28, с. 20].

Соціально-психологічна підтримка реалізується через взаємозв'язок двох ключових компонентів — соціального та психологічного. Соціальний компонент передбачає залучення військовослужбовця до системи соціальних зв'язків і ролей, підтримку з боку командування, побратимів, родини, фахівців соціальних служб і громадських організацій. Він сприяє зменшенню почуття ізоляції, формуванню відчуття приналежності та стабільності, а також забезпечує доступ до ресурсів, необхідних для вирішення життєвих і професійних проблем. Психологічний компонент, своєю чергою, спрямований на стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, подолання внутрішніх конфліктів і відновлення здатності ефективно справлятися зі стресом.

Важливою сутнісною ознакою соціально-психологічної підтримки є її превентивний характер. Вона не обмежується реагуванням на вже сформовані психологічні порушення, а спрямована на їх попередження шляхом раннього виявлення ознак емоційного виснаження, тривожності, дезадаптації та професійного вигорання. У цьому контексті підтримка виступає засобом збереження психічного здоров'я військовослужбовця та підтримання його боєздатності й професійної ефективності.

Соціально-психологічна підтримка також має адаптаційне спрямування, оскільки допомагає військовослужбовцю пристосуватися до специфічних умов військової служби, змін у соціальному статусі та ролях, а також до повернення з бойових дій чи полону. Вона сприяє формуванню адекватних стратегій поведінки в нових або кризових ситуаціях, відновленню порушених соціальних контактів і гармонізації взаємин із найближчим соціальним оточенням [32].

Суттєвим аспектом соціально-психологічної підтримки є її особистісно орієнтований характер. Вона ґрунтується на визнанні унікальності життєвого досвіду кожного військовослужбовця, повазі до його почуттів, цінностей і переконань, а також урахуванні індивідуальних психологічних особливостей. Такий підхід забезпечує формування довірчих стосунків між військовим і

фахівцями, що надають допомогу, та підвищує ефективність підтримувальних заходів.

За інформацією Центру громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України, від 20 % до 40 % військовослужбовців потребують професійної психологічної підтримки. До групи підвищеного ризику належать, передусім, молоді військові віком до 24 років, а також особи, які безпосередньо брали участь у бойових діях, зазнали поранень або стали свідками загибелі побратимів та інших травматичних подій [9]. Водночас результати аудиту системи надання послуг у сфері психічного здоров'я в структурі Міністерства оборони України, оприлюднені у лютому 2023 року, виявили наявність суттєвих проблем як у стані психічного благополуччя військовослужбовців, так і в організації психологічної допомоги [9].

Узагальнюючи основні положення цього звіту, можна виокремити кілька ключових аспектів. По-перше, поширеність тривожних розладів серед військових майже вдвічі перевищує аналогічні показники в загальній популяції. По-друге, депресивні стани фіксуються частіше у військовослужбовців (4,8 %), ніж серед цивільного населення (3,6 %), а зловживання алкоголем та іншими психоактивними речовинами спостерігається у 2,3 раза інтенсивніше. По-третє, істотно зростає ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу: у військових із бойовим досвідом ПТСР діагностується приблизно у сім разів частіше, ніж у тих, хто не перебував у зоні бойових дій.

Таким чином, ризики порушень психічного здоров'я серед військовослужбовців значно перевищують відповідні показники у цивільному середовищі. Логічним кроком у такій ситуації є розбудова системи якісної психологічної та психіатричної допомоги. Проте результати аналізу кадрового забезпечення Збройних сил України свідчать про критичний дефіцит фахівців: у середньому на одного військового психолога припадає близько п'ятисот військовослужбовців. За таких умов говорити про належний рівень і ефективність психологічного супроводу не доводиться. Для порівняння, у збройних силах Ізраїлю нормативом вважається наявність одного психолога або соціального працівника на 70–90 військових, що демонструє суттєво інший

підхід до забезпечення психічного благополуччя особового складу [9]. Очевидно, що нинішня ситуація потребує невідкладних системних змін, у тому числі реформування нормативно-правової бази [35, с. 144].

Варто також враховувати, що значна частина військовослужбовців є віруючими (переважно представники православної або католицької конфесій). У цьому контексті важливу роль у підтриманні психічного здоров'я та моральної стійкості особового складу відіграє діяльність військових капеланів, особливо в бойових підрозділах. Результати дослідження А. Маковського та Н. Маковської, присвяченого аналізу ролі капеланів у системі психічної підтримки військових, засвідчили, що у разі погіршення психоемоційного стану військовослужбовці найчастіше звертаються або звернулися б до командира підрозділу (50 %), психолога військової частини (21 %), військового капелана (9 %) чи цивільного психолога (5 %) [15, с. 34].

У сучасному науковому дискурсі психічне здоров'я розглядається значно ширше, ніж проста відсутність психічних розладів. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, це стан психічного благополуччя, який дозволяє людині ефективно долати життєві стреси, реалізовувати власний потенціал, успішно навчатися й працювати, а також брати активну участь у житті суспільства [14, с. 144]. Порушення психічного здоров'я можуть виникати на різних етапах життєвого шляху особистості, проте саме військова служба істотно підвищує рівень таких ризиків, що зумовлено надзвичайною інтенсивністю та складністю викликів, з якими стикаються військовослужбовці.

У наукових працях Є. Потапчука психічне здоров'я військовослужбовців трактується як такий стан і рівень функціонування психіки, за якого забезпечується збалансована взаємодія особистості з соціальним та предметним середовищем, відповідність поведінкових реакцій ситуації, результативність професійної й навчальної діяльності, а також можливість повноцінного особистісного зростання [3, с. 85]. Отже, психічне здоров'я військового постає як багатовимірне утворення, що поєднує ефективність діяльності, психологічну стабільність та внутрішню гармонію особистості.

Військова служба, з одного боку, істотно впливає на формування психологічних характеристик військовослужбовця, а з іншого — висуває підвищені вимоги до його індивідуально-психологічних якостей. До таких вимог належать розвинуті адаптаційні можливості, здатність витримувати тривале напруження, емоційна врівноваженість, самодисципліна та контроль поведінки. Водночас важливу роль відіграють ціннісно-мотиваційні риси, зокрема почуття відповідальності, відданість службі, патріотизм та готовність діяти в інтересах колективу й держави.

Специфіка військової діяльності суттєво відрізняє її від умов цивільного життя та зумовлює низку додаткових психологічних труднощів. На думку З. Комар, до найбільш значущих чинників, що ускладнюють психоемоційний стан військовослужбовців, належать жорсткі вимоги військової дисципліни, безумовне підпорядкування наказам і суворий регламент повсякденного життя [8, с. 65]. Не менш вагомими є обмеження у сфері емоційної підтримки, зумовлені віддаленістю від родини, нерегулярністю комунікації з близькими та звуженням соціальних контактів порівняно з цивільним середовищем. Додаткове навантаження створюють високі рівні фізичного й психічного напруження, відсутність особистого простору та постійна «публічність» життя й служби, що в сукупності негативно впливає на суб’єктивне відчуття якості життя військових.

Оцінювання психічного здоров’я військовослужбовців, за підходами В. Є.Мозальова та В. С. Ганджі, здійснюється за низкою взаємопов’язаних критеріїв [14, с. 147–148]. Насамперед враховуються особливості психічних процесів і станів, зокрема рівень оптимізму, почуття гумору, відповідальність, здатність до емоційної саморегуляції, адекватного самосприйняття та розуміння навколишньої дійсності, а також уміння свідомо планувати життєві цілі й приймати зважені рішення.

Важливим показником є й психічні властивості особистості, що проявляються у рисах характеру: впевненості в собі, чесності, адекватному рівні домагань, толерантності, соціальній активності та сформованих комунікативних навичках. Окрему увагу дослідники приділяють здатності до саморегуляції, яка включає контроль емоцій і поведінки, гнучкість у зміні стратегій дій, уміння

дотримуватися норм військового колективу, підтримувати ефективну професійну діяльність і конструктивні міжособистісні взаємини [21, с. 53].

Крім того, до критеріїв психічного здоров'я відносять відсутність або мінімізацію шкідливих звичок, зокрема зловживання алкоголем, наркотичними речовинами чи тютюнопалінням, а також сформовані навички подолання психологічних наслідків перебування в умовах бойової обстановки. Важливими складовими є високий рівень стресостійкості, здатність протистояти психологічному впливу противника із застосуванням різних засобів ураження та усвідомлення можливих наслідків участі в бойових діях, зокрема ризиків поранення, каліцтва чи загибелі — як власної, так і товаришів по службі.

Завершальним, але не менш значущим показником психічного благополуччя військовослужбовців є володіння навичками надання первинної психологічної допомоги — як собі у складних ситуаціях (самодопомога), так і побратимам, що сприяє збереженню психологічної стійкості підрозділу загалом.

Одним із вагомих чинників, що суттєво позначається на психічному стані військовослужбовців, є переживання бойового стресу. У науковому дискурсі цей феномен розглядається як комплексна реакція організму та психіки на вплив екстремальних умов, пов'язаних із прямою загрозою життю, що здатна негативно відображатися на фізичному й психічному здоров'ї військових, знижувати результативність їхньої діяльності або навіть призводити до її повного порушення, а також спричиняти психогенні втрати в межах підрозділів [15, с. 160].

Дослідники звертають увагу на те, що у бойових умовах на особистість одночасно діє цілий спектр інтенсивних стресорів. Н. Коструба наголошує, що постійний ризик поранення, каліцтва чи загибелі, а також загроза власному фізичному існуванню створюють підґрунтя для формування бойового стресу як наслідку особливої ситуації, у якій від військовослужбовця вимагається діяти в спосіб, що може становити смертельну небезпеку як для інших людей, так і для нього самого [9]. Таким чином, бойовий стрес постає не лише як реакція на зовнішню загрозу, а як результат морально й психологічно надскладного вибору в умовах екстремальної відповідальності.

Окрім цього, серед актуальних проблем психічного здоров'я військовослужбовців окреме місце посідає феномен моральної травми, який відносно нещодавно набув широкого поширення в психологічних дослідженнях. Йдеться про сукупність психологічних, етичних та духовно-екзистенційних переживань, що виникають у людей, які брали участь у сучасних воєнних конфліктах або виконували професійні обов'язки в умовах травматичного впливу [9]. Моральна травма пов'язується з внутрішнім конфліктом, що виникає внаслідок усвідомлення власних дій або дій інших осіб, які суперечать глибинним уявленням людини про моральну допустимість, справедливість і межі «правильного» та «неправильного» [5, с. 54].

Ще одним поширеним проявом порушень ментального здоров'я у військовослужбовців є гостра реакція на стрес. Цей стан розглядається як короткочасна, але інтенсивна психологічна відповідь на події, що несуть безпосередню загрозу життю чи безпеці особистості. За результатами емпіричних досліджень, проведених серед військовослужбовців у період проведення антитерористичної операції, частота проявів гострої стресової реакції становила 6,4 %, що свідчить про поширеність цього феномена в умовах бойової діяльності [9].

Підсумовуючи результати здійсненого теоретичного аналізу, можна констатувати, що психічне здоров'я військовослужбовців характеризується високою вразливістю до низки специфічних порушень. До найбільш поширених із них належать посттравматичний стресовий розлад, тривожні й депресивні стани, наслідки бойового стресу, прояви моральної травматизації, різні форми адиктивної поведінки, гострі стресові реакції та суїцидальні тенденції. Високий рівень представленості зазначених розладів у військовому середовищі не викликає сумнівів у науковій спільноті та підтверджується результатами численних досліджень [32].

У зв'язку з цим пріоритетного значення набуває формування системи комплексних профілактичних заходів, спрямованих на мінімізацію ризиків порушень психічного благополуччя військовослужбовців. Не менш важливою є організація своєчасної та фахової допомоги у випадках виникнення таких

проблем, що передбачає міждисциплінарну взаємодію спеціалістів різного профілю, а також залучення найближчого соціального оточення військового як важливого ресурсу психологічної підтримки.

1.2. **Психологічні особливості стану військовослужбовців після звільнення з полону**

Після звільнення з полону військовослужбовці перебувають у складному та багатовимірному психологічному стані, що зумовлений тривалим впливом екстремальних, травматичних і дегуманізуючих умов. Полон є одним із найтяжчих випробувань для психіки людини, оскільки поєднує фізичне насильство, психологічний тиск, загрозу життю, соціальну ізоляцію, невизначеність майбутнього та систематичне порушення базових прав і людської гідності. Усі ці чинники формують глибокі та часто довготривалі зміни в емоційній, когнітивній, поведінковій і особистісній сферах військовослужбовців.

Однією з провідних психологічних особливостей післяполонного періоду є посттравматичний стресовий розлад або окремі посттравматичні симптоми. Вони проявляються у вигляді нав’язливих спогадів про пережиті події, флешбеків, нічних кошмарів, підвищеної тривожності, гіперпильності та різких емоційних реакцій на зовнішні подразники, які асоціюються з досвідом полону. Часто військовослужбовці уникають розмов про пережите, місць чи ситуацій, що можуть викликати болісні спогади, що ускладнює їх соціальну адаптацію та міжособистісне спілкування.

Емоційний стан звільнених з полону військових характеризується високою емоційною нестабільністю. Поряд із почуттям полегшення та радості від повернення на свободу нерідко виникають глибокі переживання провини, сорому, безсилля та внутрішньої спустошеності. Почуття провини може бути пов’язане з виживанням у ситуаціях, де загинули побратими, або з вимушеними діями та рішеннями, прийнятими в умовах полону. Такі переживання здатні

призводити до самозвинувачення, зниження самооцінки та формування негативного образу Я.

Когнітивна сфера військовослужбовців після полону також зазнає суттєвих змін. Спостерігаються труднощі з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, уповільнення мислення, підвищена втомлюваність. Часто формуються стійкі негативні переконання щодо світу, інших людей і самого себе, зокрема уявлення про світ як небезпечний і ворожий, втрату довіри до соціальних інститутів та міжособистісних стосунків. Подібні когнітивні викривлення ускладнюють процес повернення до мирного життя та прийняття соціальної підтримки.

Поведінкові прояви після звільнення з полону можуть бути суперечливими та нестабільними. З одного боку, військовослужбовці можуть демонструвати замкнутість, соціальне відчуження, уникання контактів і прагнення до ізоляції. З іншого боку, можливі спалахи агресії, дратівливості, імпульсивної поведінки, що є наслідком хронічного напруження та порушення механізмів саморегуляції. У деяких випадках спостерігається схильність до адиктивної поведінки як спроби знизити внутрішній дискомфорт і психологічний біль.

Важливою психологічною особливістю стану військовослужбовців після полону є порушення ідентичності та життєвих смислів. Досвід тривалого приниження, втрати контролю над власним життям і вимушеного підпорядкування може призводити до внутрішньої дезорієнтації, втрати відчуття цінності власного життя та професійної ролі. Часто військові стикаються з труднощами у визначенні свого місця в суспільстві, переосмисленні військового досвіду та побудові планів на майбутнє [34, с. 72].

Соціально-психологічна адаптація після звільнення з полону супроводжується складнощами у відновленні стосунків із родиною та близькими. Родичі нерідко очікують швидкого повернення до «нормального» життя, тоді як сам військовослужбовець потребує часу, простору та розуміння. Нерозуміння з боку оточення, знецінення пережитого досвіду або надмірна опіка можуть поглиблювати внутрішній конфлікт і посилювати відчуття самотності.

Разом із тим слід зазначити, що психологічний стан після звільнення з полону не є однорідним і залежить від багатьох чинників, зокрема тривалості

полону, умов утримання, індивідуальних особистісних ресурсів, рівня соціальної підтримки та своєчасності надання професійної допомоги. За наявності комплексної психологічної реабілітації та підтримки можливе поступове відновлення психічного благополуччя, формування посттравматичного зростання та інтеграція травматичного досвіду у життєву історію особистості [36, с. 111].

Юрій Широбоков, аналізуючи психологічні аспекти сучасного військового полону, наголошує на недостатньому рівні опрацьованості цієї проблематики у вітчизняній і зарубіжній науці. У переважній більшості праць з військової психології феномен полону розглядається фрагментарно, радше як побічний наслідок збройних конфліктів, тоді як військовополонені зазвичай постають лише складовою загального переліку людських і матеріальних втрат війни [19, с. 139]. У межах концепції Ервінга Гоффмана полон осмислюється як різновид тотального інституту, функціонування якого призводить до глибокої десоціалізації особистості. Ізоляція від зовнішнього світу формує замкнений соціальний простір із власними жорсткими правилами, що поступово руйнують попередню ідентичність людини [21].

Значний масив психологічних досліджень, представлених працями Бруно Беттельхейма, Ехо Кохена, Вешлі Краля, Віктора Франкла, Юрія Широбокова та інших науковців, присвячений аналізу психічного стану військовополонених після потрапляння до концтаборів. Основна увага в цих роботах зосереджується на виявленні типових психологічних реакцій ув’язнених, які умовно групуються у три послідовні етапи: первинний шок, спричинений різкою зміною життєвих обставин; трансформацію особистісних рис у процесі тривалого перебування в умовах полону; а також складний період звільнення та повернення до свободи [21].

Окремий напрям досліджень спрямований на з’ясування чинників виживання у військовому полоні, серед яких ключову роль відіграє ставлення людини до життя та наявність внутрішньої духовної опори. У працях Джорджа Нардіні, Н. Хофмейєра, М. Хертел-Вульф наголошується, що здатність витримати умови полону значною мірою залежить від віри в майбутнє та

усвідомлення життєвого сенсу [21]. Будь-які спроби психологічної підтримки ув'язнених ґрунтувалися на прагненні спрямувати їхню свідомість на перспективу майбутнього. Вважалося, що втрата віри у завтрашній день призводить до руйнування внутрішнього стрижня особистості, що, своєю чергою, спричиняє як психічну, так і фізичну деградацію. Як підкреслював Віктор Франкл, здатність жити й протистояти стражданню безпосередньо пов'язана з наявністю віри у сенс власного існування [21].

Беручи до уваги наведені положення, слідом за Юрієм Широбоковим, доцільно вважати міждисциплінарний підхід найбільш продуктивною теоретико-методологічною основою для дослідження психології життя військовослужбовців після звільнення з полону. Міждисциплінарний синтез у цьому контексті передбачає інтеграцію різних наукових підходів і методів, що застосовуються психологом у процесі аналізу надзвичайно складного соціально-психологічного явища. З огляду на постійне розширення дослідницького поля проблеми військового полону, така стратегія видається найбільш адекватною в конкретних історичних та просторово-часових умовах [19, с. 90].

Після повернення з полону військовослужбовці нерідко демонструють ознаки деперсоналізації, особливо у перші тижні свободи. Радість життя для них не є автоматичною, адже здатність відчувати її потребує повторного формування. Якщо на початковому етапі звільнення пережите може здаватися нереальним, схожим на сон, то згодом травматичні спогади трансформуються у глибокі кошмарні образи минулого. У своїй роботі «Стійкість» Ерік Грейтенс, колишній боєць підрозділу «морських котиків», зазначає, що за кілька років полону людина може зазнати страждань, співмірних із тими, які інші не пережили б і за кілька життів [4, с. 90].

Військовий полон істотно звужує життєві горизонти особистості, позбавляючи її здоров'я, травмуючи психіку та відбираючи час, який міг бути спрямований на самореалізацію й розвиток. Після звільнення колишній військовополонений перебуває у стані глибокої дезадаптації, що охоплює всі рівні ієрархії потреб за А. Маслоу. На фізіологічному рівні мають місце хронічний дефіцит повноцінного харчування, порушення сну та повна

відсутність інтимного життя, що призводить до загострення наявних або виникнення нових захворювань. З метою зламати опір або запобігти втечам полонених часто утримують у стані крайнього виснаження, коли зусилля спрямовуються лише на підтримання базових життєвих функцій [35, с. 144].

Рівень безпеки руйнується систематичним насильством, загрозами каліцтва чи смерті, втратою майна та знищенням життєвих планів. Соціальні потреби залишаються нереалізованими через ізоляцію від родини й близького оточення. Потреба у повазі зазнає повного нівелювання внаслідок постійних принижень, знецінення особистості та втрати значущості попередніх досягнень, що нерідко супроводжується самозвинуваченням і зниженням самооцінки. На рівні самореалізації військовополонений змушений відмовлятися від звичних моральних орієнтирів, оскільки в умовах полону вони втрачають свою дієвість.

Історія військової психології містить чимало прикладів тривалого — інколи десятиліттями — перебування військовослужбовців у полоні. Повернення до свободи водночас несе як потенціал відновлення, так і серйозні ризики. Влучною метафорою цього процесу є порівняння його з підкоренням найвищої гірської вершини — Евересту [4, с. 90]. Досягнення піку завжди передбачає необхідність спуску, який часто є значно небезпечнішим за саме сходження. У межах нашого дослідження цей «спуск» символізує етапи реінтеграції та психологічного відновлення військовослужбовця після полону. Як і в альпінізмі, де через фізичне виснаження та складність маршруту не всі доходять до базового табору, не кожен звільнений із полону здатний повною мірою відновитися та повернутися до повноцінного життя в суспільстві.

Віктор Франкл звертає увагу на те, що після визволення з полону військовослужбовець стикається не лише з моральними викривленнями, спричиненими різким зняттям психічного напруження, а й із двома глибинними емоційними станами, які істотно впливають на його поведінку в період повернення до мирного життя. Йдеться насамперед про почуття внутрішньої гіркоти та глибокого розчарування. Джерелом гіркоти нерідко стають, на перший погляд, незначні деталі. Повернувшись до колись близького й рідного середовища, Франкл помічав, що реакція оточення часто обмежується

поверхневими жестами співчуття та шаблонними фразами. Це породжувало у нього болісне внутрішнє питання про сенс пережитих страждань і випробувань. Повторювані висловлювання на кшталт «ми не знали» або «нам теж було важко» викликали ще більше відчуття відчуження та емоційної порожнечі, змушуючи знову й знову ставити під сумнів щирість такого співпереживання [17, с. 105].

Повернення з полону, яке часто сприймається як свято, насправді може перетворюватися на серйозне психологічне випробування не лише для самого звільненого, а й для його родини. Відновлення сімейних стосунків потребує переосмислення попередніх ролей, зміни моделей взаємодії, формування нових ціннісних орієнтирів і перегляду звичного побуту. Як наголошує Віктор Франкл, колишньому полоненому важливо не просто позбутися внутрішньої напруги, а віднайти новий життєвий сенс. Людська психіка, за його переконанням, не прагне стану повної рівноваги, а потребує так званої ноодинаміки — духовного напруження між тим, ким є людина, і тим сенсом, який вона покликана реалізувати [17, с. 115].

Адаптація після звільнення зазвичай супроводжується болісними переживаннями. Психологічний стан військовослужбовців у цей період характеризується загальним виснаженням психічних функцій, зниженням емоційної реактивності та труднощами у соціальній взаємодії. Для них типовими стають відчуття самотності, браку співчуття з боку оточення, недовіра та схильність до соціальної ізоляції. Замкненість у собі часто є формою психологічного захисту, що дозволяє людині осмислити травматичний досвід, пережитий у полоні, й поступово намагатися адаптуватися до нової реальності з її, на думку колишнього полоненого, недосяжними нормами та очікуваннями [44, с. 54].

Морально-психологічний стан звільненого військовослужбовця нерідко супроводжується відчуттям внутрішнього спустошення та втрати життєвих ресурсів. Для початку нового етапу життя або відновлення попереднього існування людина прагне знайти емоційні опори, які могли б стати підґрунтям для подальшого руху вперед. Саме ці переживання мають сформувати психологічний фундамент нового життя — того, заради якого людина витримала

нелюдські умови, пережила фізичні та моральні приниження. Звільнена особа намагається відшукати ці відчуття в людях, у ставленні соціуму, в навколишньому середовищі, іноді — у природі, спорті чи естетичних враженнях. Колишній полонений шукає своєрідну компенсацію за пережиті страждання, тоді як відсутність щирого й здорового співчуття лише поглиблює його психологічний біль. Внутрішня порожнеча потребує наповнення новим сенсом, адже той зміст, який допомагав вижити в умовах полону, після звільнення часто втрачає свою життєдайну силу [17, с. 98].

У багатьох випадках психологічні труднощі військовослужбовців пов’язані з внутрішніми конфліктами або глибокими психічними травмами. На несвідомому рівні людина може утримуватися за травматичний досвід, ототожнюючи його з власною ідентичністю. Різноманітні зовнішні чи внутрішні тригери здатні активізувати спогади про полон і пов’язані з ним переживання. Такі мимовільні спалахи пам’яті часто викликають повторну психоемоційну реакцію, яка за інтенсивністю майже не поступається первинному травматичному досвіду. У деяких випадках спогади настільки сильні, що супроводжуються відчуттям фізичного болю. Неконтрольовані емоційні реакції можуть проявлятися у формі агресії, спрямованої як на себе, так і на оточення, або ж у різних варіантах психологічної та фізичної втечі — від замкненості до соціального відчуження [39, с. 64].

Перебування в умовах полону, де людина зазнає жорстоких катувань і нерідко стає свідком або вимушеним учасником насильницьких дій щодо інших, завдає серйозної шкоди психіці. Унаслідок цього вона може тимчасово втрачати чутливість до проявів насильства й здатність до емпатії. Спираючись на концепцію Віктора Франкла та результати практичних спостережень, можна стверджувати, що в перші тижні після звільнення окремі особи ще перебувають під впливом атмосфери жорстокості, яка домінувала в полоні. Усвідомивши власну свободу, вони іноді використовують її без обмежень, виправдовуючи таку поведінку пережитими стражданнями [17, с. 104]. Водночас спогади про власні дії чи вимушені вчинки стають джерелом глибокого внутрішнього болю та самозвинувачень. Таким чином формується замкнене коло психологічного

напруження, яке за відсутності належної допомоги може призвести до розвитку суїцидальних тенденцій.

Переважна більшість осіб, які змогли повернутися після примусової ізоляції, засвідчують переживання систематичного й цілеспрямованого насильства, що мало на меті максимальне посилення як фізичних, так і психічних страждань. За свідченнями постраждалих, майже всі вони зазнали різноманітних форм жорстокого поводження та катувань, які відзначалися особливою нелюдськістю та тривалістю. Практики насилля охоплювали широкий спектр дій — від спричинення інтенсивного фізичного болю до приниження людської гідності й руйнування базових відчуттів безпеки та контролю над власним тілом. Серед застосовуваних методів фіксувалися навмисні каліцтва, тривале обмеження фізіологічних потреб, сенсорна депривація, побиття з використанням різних засобів, а також дії, спрямовані на створення ілюзії неминучої смерті. У низці випадків насилля набувало крайньо жорстоких форм, включно з сексуальним примусом та залученням полонених до інформаційно-пропагандистських дій, що завдавало додаткової психічної травматизації [45, с. 252].

Наслідком пережитого стає те, що абсолютна більшість колишніх військовополонених демонструють симптоми посттравматичного стресового розладу різного ступеня інтенсивності. Для такого стану характерне переживання минулого як психологічно актуального теперішнього — травматичний досвід не інтегрується у спогади, а постійно вторгається в свідомість. Це проявляється у формі емоційного притуплення, уникання зовнішніх подразників, повторюваних нав’язливих спогадів, флешбеків, нічних кошмарів та неконтрольованих афективних реакцій. Психіка звільненої особи ніби застрягає в умовах полону, не маючи можливості повернутися до безпечного сприйняття реальності [10, с. 59].

Особливу роль у системі психологічного тиску відіграє тривала ізоляція. Поєднання повної соціальної ізольованості з фізичними тортурами поступово підриває віру полоненого у власні переконання, спричиняє сумнів у раніше сформованих цінностях і створює ґрунт для їх трансформації. Особи, які

утримують полонених, часто використовують чергування жорстокості та уявної «поблажливості», маніпулюючи базовими потребами людини й викликаючи дезорієнтацію та залежність [10, с. 60]. Примусове багаторазове наближення до межі життя і смерті — шляхом удушення, імітації страти чи інших форм смертельної загрози — є потужним інструментом впливу на психіку, здатним змінювати поведінкові реакції та установки. При цьому характер поводження з військовополоненими значною мірою відображає рівень гуманістичних норм і цінностей сторін конфлікту [38, с. 157].

Не менш руйнівним чинником стає інформаційна депривація. Створення повного вакууму знань про реальний перебіг подій у поєднанні з дозованим поширенням викривленої або навмисно фальсифікованої інформації сприяє поступовій зміні світоглядних орієнтирів полоненого. Декларування вигаданих перемог, систематична пропаганда й навіювання формують спотворену картину світу, що є кульмінацією процесу індоктринації. У такий спосіб відбувається нав’язування заздалегідь сконструйованої ідентичності, яка руйнує попередні смислові основи особистості й заміщує їх новими, штучно сформованими установками.

Після звільнення колишній військовополонений часто стикається з глибокими труднощами у сфері соціальних контактів. Значна частина пережитого досвіду залишається невисловленою, адже, на переконання самих звільнених, зрозуміти його може лише той, хто пройшов подібний шлях. Це породжує відчуття невидимого бар’єра між ними та рештою світу. Почуття провини, яке може не зникати роками, посилює внутрішню напругу та потребує професійної психологічної допомоги й спеціально організованих реінтеграційних програм. Нерідко самі полонені не до кінця усвідомлюють, за що саме звинувачують себе, однак цей тягар супроводжує їх у повсякденному житті, змушуючи іноді вести приховане, подвійне існування.

Свідомість звільненої особи характеризується суперечливістю: з одного боку, прагненням бути почутою, з іншого — страхом осуду й нерозуміння. Колишній полонений часто сумнівається, що його дії в умовах крайнього примусу можуть бути адекватно сприйняті мирним суспільством, яке не має

досвіду війни та полону. Тому окремі події навмисно замовчуються або спотворюються з міркувань самозахисту, що ускладнює процес комунікації та довіри. У цьому контексті важливою є ретельна психологічна оцінка поведінкових моделей і навичок, набутих у неволі [47, с. 10].

Особи, схильні до глибокої рефлексії, нерідко інтерпретують пережите як своєрідну кару за минулі вчинки. У цьому аспекті доречними є міркування Еріха Фромма, який наголошував на внутрішній потребі людини знаходити сенс власного існування й жити відповідно до самостійно сформованих моральних принципів. Порушення цих внутрішніх норм призводить до виникнення почуття провини та підсвідомого очікування покарання, що знаходить підтвердження у численних свідченнях колишніх полонених [2, с. 76].

Попри тяжкі наслідки пережитого, військовослужбовцю, який повернувся з полону, притаманне сильне прагнення до життя та глибинна потреба бути прийнятим і зрозумілим. У перші тривалі місяці після звільнення справжню підтримку він часто знаходить лише серед осіб, які також пережили полон. Між такими людьми формується особливий зв’язок — своєрідне братерство, доступне лише тим, хто пройшов крізь спільний травматичний досвід. У ширшому соціальному просторі вони нерідко залишаються «самотніми серед інших», стикаючись із подвійним і часто упередженим ставленням — від співчутливої жалості до прихованого осуду. Саме ця амбівалентність соціального сприйняття стає додатковою перешкодою на шляху їх повноцінної та гармонійної інтеграції в суспільство [50].

Слід зауважити, що в умовах полону поведінкова модель військовослужбовця поступово трансформується: неписаною тактикою виживання стає поступове зсування та розширення меж того, що раніше вважалося неприпустимим. Поєднання сучасних технологій психологічного впливу з систематичним фізичним насильством формує сприятливе середовище для глибокого впровадження нав’язаних ідей і переконань. За таких обставин особистість опиняється в ситуації, де збереження власної ідентичності потребує надзвичайних внутрішніх ресурсів. Саме тому актуалізується необхідність завчасної підготовки військовослужбовців до потенційного потрапляння в

полон, з акцентом на психологічну стійкість, навички виживання та усвідомлення можливих загроз і маніпулятивних впливів.

Повернення з полону не слід розглядати як завершення кризового періоду — воно є лише початковою фазою складного, багатовимірного процесу адаптації до умов мирного життя. Фізична присутність у соціумі ще не означає психологічного повернення до довоєнного способу існування. У процесі реінтеграції колишній військовополонений змушений фактично заново формувати систему міжособистісних взаємин, переосмислювати власну роль у соціальному просторі та відновлювати відчуття цілісності, безпеки й довіри до світу [51, с. 148].

Ефективна реінтеграція неможлива без комплексного підходу, який має охоплювати медичне спостереження й лікування, психологічний супровід, соціальну підтримку та правовий захист. Цей шлях є тривалим і часто болісним, оскільки пов’язаний із повторним переживанням травматичного досвіду та необхідністю внутрішньої перебудови. Водночас уваги потребує не лише сам звільнений військовослужбовець, а й його найближче оточення. Родина, що приймає його після полону, також зазнає емоційного напруження й потребує професійної допомоги для адаптації до змінених обставин спільного життя [4, с. 32].

Важливою умовою відновлення фізичного й психічного благополуччя колишнього полоненого є узгоджена й системна взаємодія фахівця-психолога з членами родини. Саме такий союз здатний створити підтримувальне середовище, у якому поступово відновлюються життєві ресурси особистості. З часом військовослужбовець отримує можливість повернутися до активної соціальної діяльності, компенсуючи втрачений у полоні період через залучення до професійної, громадської чи особистісно значущої діяльності.

1.3. **Теоретичні засади соціально-психологічної реінтеграції військових у мирне життя**

Соціально-психологічна реінтеграція військовослужбовців у мирне життя є складним, багаторівневим процесом, який передбачає відновлення фізичного, психологічного та соціального благополуччя особистості після участі у військових конфліктах. Вона базується на міждисциплінарних підходах, що поєднують знання психології, соціології, медицини та педагогіки, і спрямована на відновлення здатності колишнього військовослужбовця функціонувати в соціумі, підтримувати міжособистісні взаємини та відчувати себе цілісною, захищеною та соціально інтегрованою особистістю.

Психологічний аспект реінтеграції передбачає роботу з наслідками бойового та полонного досвіду, травмами, емоційними розладами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, а також моральні та екзистенційні труднощі. Важливо враховувати, що повернення до мирного життя не є одноразовим актом — це процес поступової адаптації, який включає декілька взаємопов'язаних фаз: фізичне повернення, психологічне відновлення, відновлення соціальних зв'язків і функціональної активності, формування нових стратегій поведінки в мирному середовищі [13, с. 68].

Фундаментальною засадою соціально-психологічної реінтеграції є принцип поступовості та комплексності впливу. Він передбачає систематичне відновлення фізичного здоров'я через медичну допомогу та фізіотерапію, одночасно з психологічною підтримкою, корекційними терапевтичними програмами та соціальним супроводом. Особлива увага приділяється адаптації до сімейного та соціального середовища, оскільки взаємини з близькими та колективом часто змінюються після пережитого травматичного досвіду. Родина військовослужбовця також потребує навчання та підтримки, аби створити безпечний і сприятливий простір для його повернення, що значною мірою впливає на успішність процесу реінтеграції.

У межах психологічної роботи з військовослужбовцями застосовуються різні методи: когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, групова терапія, тренінги з розвитку емоційної регуляції та навичок соціальної взаємодії. Особлива увага приділяється формуванню відчуття власної цінності, розвитку адекватного сприйняття себе та інших, а також підтримці здатності до

автономного прийняття рішень у нових умовах. Концепція «ноодинаміки» В. Франкла, яка передбачає духовне наповнення сенсом життя як рушійною силою, особливо важлива у відновленні внутрішньої мотивації та активної життєвої позиції колишніх військовополонених чи учасників бойових дій.

Соціальний аспект реінтеграції включає відновлення професійної активності та участь у громадському житті. Колишній військовослужбовець повинен знову навчитися взаємодіяти з оточенням, відновлювати довіру, виконувати соціальні ролі та брати участь у колективних процесах. Підтримка з боку спільнот ветеранів або груп людей з подібним досвідом може значно підвищити ефективність адаптації, створюючи відчуття приналежності та зменшуючи соціальну ізоляцію [16, с. 66].

Соціально-психологічна реінтеграція військовослужбовців у мирне життя є складним і багатовимірним процесом, що охоплює відновлення особистісної цілісності, соціальних зв’язків і здатності ефективно функціонувати в цивільному середовищі після пережитого бойового досвіду. У теоретичному вимірі реінтеграція розглядається як поєднання психологічної адаптації, соціалізації та ресоціалізації особистості, яка перебувала в умовах підвищеної небезпеки, хронічного стресу та жорстко регламентованої військової діяльності. Перехід до мирного життя потребує переосмислення власної ролі, життєвих цінностей і моделей поведінки, що були сформовані в умовах війни.

Важливе місце в теоретичних засадах соціально-психологічної реінтеграції посідають положення теорій стресу та подолання, концепції психологічної травми й посттравматичного зростання, а також соціально-психологічні підходи до адаптації особистості. Згідно з цими підходами, бойовий досвід може призводити як до дезадаптації та виникнення психоемоційних порушень, так і до формування нових ресурсів особистості, зокрема підвищеної відповідальності, стресостійкості та усвідомлення життєвих пріоритетів. Реінтеграція у мирне середовище передбачає створення умов для безпечного проживання травматичного досвіду, його інтеграції у життєву історію військовослужбовця та відновлення почуття контролю над власним життям.

Соціальний вимір реінтеграції пов’язаний із відновленням міжособистісних стосунків, сімейних ролей, професійної самореалізації та включенням у громаду. Теоретично підкреслюється значення соціальної підтримки як одного з провідних чинників успішної адаптації, що знижує рівень тривожності, емоційного напруження та соціальної ізоляції. Психологічний супровід у цей період має бути спрямований на розвиток навичок емоційної саморегуляції, конструктивного спілкування, подолання внутрішніх конфліктів і формування позитивної життєвої перспективи. Таким чином, соціально-психологічна реінтеграція військових у мирне життя в теоретичному аспекті постає як цілісний процес, що поєднує особистісні, соціальні та психологічні механізми відновлення і спрямований на досягнення повноцінного функціонування особистості в умовах цивільного суспільства.

Правовий та адміністративний супровід також є важливою складовою процесу. Забезпечення соціальних гарантій, доступу до медичних і психологічних послуг, професійного навчання та працевлаштування сприяє формуванню у колишніх військових відчуття стабільності та впевненості у майбутньому [48, с. 400].

Таким чином, соціально-психологічна реінтеграція військовослужбовців у мирне життя потребує комплексного, системного підходу, який поєднує медичну, психологічну, соціальну та правову підтримку, а також роботу з родиною та соціальним оточенням. Успішність цього процесу визначається не лише відновленням фізичного здоров’я, але й здатністю особистості знову відчути цілісність, безпеку, соціальну приналежність та сенс життя, що дозволяє колишньому військовослужбовцю ефективно інтегруватися у мирне суспільство та вести повноцінне життя [18, с. 65].

На жаль, війна в Україні триває, і, попри бажання скоріше досягти перемоги, існує висока ймовірність того, що бойові дії триватимуть ще протягом тривалого часу. Наслідком цього стає постійне збільшення кількості військовослужбовців, а також тих із них, хто отримав поранення, ампутації або страждає на психічні розлади. В умовах таких загроз стає очевидною необхідність реалізації системних заходів на державному рівні, що полегшують

адаптацію військовослужбовців до мирного життя. Серед них особливе місце посідає соціально-психологічна реабілітація, яка стає невід'ємним елементом процесу повернення військових до цивільного середовища.

Соціально-психологічна реабілітація визначається як комплекс взаємопов'язаних психологічних, педагогічних і соціальних заходів, спрямованих на відновлення або корекцію порушених психічних функцій, а також особистісного і соціального статусу військовослужбовців, які зазнали психічної травми [13, с. 68]. Головна мета цього виду реабілітації — відновлення психічного здоров'я ветеранів, підвищення їх емоційного благополуччя, повернення до повноцінного соціального життя та сприяння інтеграції в суспільство. Відновлення психічного здоров'я у поєднанні з налагодженням соціальних контактів значно прискорює адаптацію колишніх військових і полегшує їхнє повернення до цивільного життя.

Водночас питання чіткого розмежування видів реабілітації залишається актуальним і досі потребує наукового осмислення. Так, А. П. Мельник виділяє наступні форми реабілітації:

1. Психологічна реабілітація — зосереджується на відновленні психічного здоров'я та емоційного стану військовослужбовців після бойового досвіду.

2. Медико-психологічна реабілітація — актуальна у випадках поранень, ампутацій та інших фізичних травм; включає відновлення втрачених функцій та адаптацію до нових фізичних обставин.

3. Професійно-психологічна реабілітація — спрямована на відновлення та розвиток професійних компетенцій, професійну орієнтацію, перекваліфікацію та підготовку до працевлаштування в нових умовах.

4. Соціально-психологічна реабілітація — формує організоване соціальне середовище, яке стимулює відновлення особистості через комплексну взаємодію психологічної, соціальної та професійної підтримки.

До основних компонентів соціально-психологічної реабілітації належать:

- психологічна допомога, що включає психотерапевтичні та корекційні заходи;
- соціальна підтримка, спрямована на відновлення взаємин у сім'ї та колективі;
- ерготерапія, яка допомагає відновити функціональну активність і повсякденні навички;
- професійна допомога, що охоплює профорієнтаційні заходи, перекваліфікацію та навчання новим професіям [12, с. 56].

Таблиця 1.1

Види реабілітації військовослужбовців

Вид реабілітації	**Характеристика**
Психологічна	Відновлення психічного здоров'я та емоційного стану після бойового досвіду
Медико-психологічна	Відновлення фізичних функцій і психологічна адаптація після травм
Професійно-психологічна	Розвиток професійних навичок, перекваліфікація, підготовка до працевлаштування
Соціально-психологічна	Відновлення особистості через соціальну, психологічну та професійну підтримку

Таким чином, соціально-психологічна реабілітація виступає комплексною системою, що об'єднує медичні, психологічні, соціальні та професійні підходи, спрямовані на забезпечення повноцінного повернення військовослужбовців до життя у мирному суспільстві.

Реалізація соціально-психологічної реабілітації передбачає комплексну роботу з військовослужбовцями, що охоплює індивідуальні консультації, групові заняття та терапевтичні сесії. Основною метою таких заходів є відновлення психічного здоров'я ветеранів, подолання наслідків стресових ситуацій та психічних травм, а також підготовка до адаптації в мирному житті, включно з соціальним та сімейним оточенням, а також інтеграцією у громаду.

Соціальна підтримка військових реалізується через допомогу у вирішенні актуальних питань соціальної сфери та створення умов для повернення до активного життя у суспільстві. Одним із дієвих методів є організація

спеціалізованих груп для колишніх військовослужбовців, де вони можуть ділитися пережитим досвідом із людьми, що пережили схоже, обмінюватися підтримкою на засадах рівності та розширювати соціальні контакти. Це сприяє формуванню відчуття приналежності та підтримує процес соціальної інтеграції.

Не менш важливою складовою є ерготерапія, яка допомагає відновити навички самообслуговування та повсякденного функціонування, враховуючи обмеження, що можуть виникнути внаслідок травм або поранень. Професійна допомога спрямована на підготовку до нових професійних ролей, перекваліфікацію та набуття компетенцій, необхідних для успішної інтеграції в цивільну економіку та соціальне життя. Таким чином, соціально-психологічна реабілітація охоплює взаємопов'язані компоненти, спрямовані на відновлення психічного та фізичного благополуччя військовослужбовців і полегшення їх повернення до повноцінного життя в мирному суспільстві.

За результатами досліджень І. А. Луріна, І. М. Льовкіна, О. В. Числіцької, В. І. Маланюка та С. Л. Борисової, ключовими напрямами реабілітації військових є своєчасне виявлення ознак соціально-психологічної дезадаптації, надання психологічного консультування та корекції, формування навичок саморегуляції, проведення тренінгів соціально-психологічного спрямування, а також робота над професійним самовизначенням і перекваліфікацією [13, с. 65].

Особливий підхід пропонує Т. М. Титаренко, яка наголошує, що соціально-психологічна реабілітація не обмежується простим поверненням до довоєнного чи докризового стану. Вона є активізацією здатності військовослужбовця до «життєтворення», тобто до перепроектування власного життя та реалізації нових життєвих проєктів у особистій, сімейній, професійній та інших сферах [15, с. 157]. Такий підхід передбачає трансформацію ціннісних орієнтацій, особистісних рис та системи пріоритетів.

Отже, основи соціально-психологічної реабілітації передбачають роботу за різними напрямами — від психологічних консультацій і терапії до ерготерапії та професійної перекваліфікації. Це дозволяє не лише відновити психічне та фізичне здоров'я військовослужбовців, але й сприяє їх успішній соціальній інтеграції. Водночас, надання такого виду підтримки є важливим не тільки для

тих, хто зазнав посттравматичного стресового розладу або інвалідизуючих поранень, а й для всіх військовослужбовців після завершення служби, забезпечуючи поступове та стабільне повернення до активного та соціально повноцінного життя.

Висновки до першого розділу

У результаті аналізу теоретико-методологічних основ дослідження соціально-психологічної підтримки військовослужбовців, які були звільнені з полону, можна дійти висновку, що ця проблема має комплексний характер і охоплює як психологічні, так і соціальні аспекти відновлення особистості. Соціально-психологічна підтримка військовослужбовців виступає ключовим механізмом подолання наслідків полонення та бойового досвіду, оскільки поєднує психологічну допомогу, соціальну підтримку, професійну адаптацію та ерготерапію. Вона спрямована на відновлення психічного благополуччя, повернення внутрішньої рівноваги, зміцнення відчуття захищеності та цілісності особистості.

Дослідження психологічних особливостей стану військовослужбовців після звільнення з полону показує, що перебування у полоні залишає глибокий слід у психіці. Ветерани часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом, емоційним онімінням, інтрузивними спогадами, флешбеками та нічними кошмарами. Виникають складнощі з довірою, соціальною адаптацією та відновленням колишньої системи взаємин у сім'ї та суспільстві. Психологічні наслідки полону формують потребу у цілеспрямованій підтримці, яка має включати як терапевтичну роботу, так і механізми соціальної інтеграції, надання можливостей для відновлення соціальних контактів та відчуття приналежності.

Теоретичні засади соціально-психологічної реінтеграції підкреслюють, що процес адаптації до мирного життя є багаторівневим і не обмежується фізичним поверненням з полону. Він вимагає системної роботи над відновленням психічного здоров'я, реабілітацією соціальних навичок, перекваліфікацією та професійною адаптацією. Соціально-психологічна реінтеграція передбачає комплексну взаємодію між психологами, соціальними працівниками, родиною та громадою, що дозволяє створити підтримуюче середовище та сприяє відновленню життєвих компетенцій. Особлива увага приділяється розвитку здатності військовослужбовців до «життєтворення», тобто формуванню нових ціннісних орієнтацій, трансформації особистісних стратегій та відновленню соціальної ролі в суспільстві.

Отже, узагальнення дослідження свідчить, що соціально-психологічна підтримка та реінтеграція військовослужбовців після полону є критично необхідними для забезпечення їх повноцінного повернення до цивільного життя. Вона сприяє не лише подоланню психологічних наслідків травми, а й відновленню соціальних зв’язків, розвитку професійних компетенцій та формуванню здатності до активного і самостійного життя в мирних умовах. Ефективна організація цього процесу потребує комплексного підходу, поєднання медичних, психологічних, соціальних та професійних заходів, що у підсумку забезпечує успішну інтеграцію військовослужбовців у суспільство та зміцнення їх життєвих ресурсів.

РОЗДІЛ 2.
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ З ПОЛОНУ

2.1. Організація соціально-психологічної підтримки звільненим з полону військовослужбовцям

Організація соціально-психологічної підтримки звільнених з полону військовослужбовців є складним багатокомпонентним процесом, що охоплює низку взаємопов'язаних заходів, спрямованих на всебічне відновлення особистості після пережитого травматичного досвіду. Така підтримка має на меті не лише подолати психологічні наслідки полону, а й забезпечити ефективне повернення військовослужбовця до активного життя в мирному соціумі, включно з адаптацією у сім'ї, громаді та професійному середовищі.

Психосоціальна підтримка включає систему психологічних заходів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, корекцію поведінкових реакцій і розвиток навичок саморегуляції. У рамках цієї роботи проводиться індивідуальне та групове консультування, терапевтичні сесії з фахівцями з психічного здоров'я, тренінги з подолання стресу та розвитку адаптивних стратегій поведінки. Ці заходи спрямовані на зменшення проявів посттравматичних розладів, тривоги, депресивних станів та відновлення психологічної рівноваги ветеранів, що є одним з ключових напрямів соціально-психологічної підтримки[1, с. 90].

Соціальна складова підтримки включає надання допомоги у вирішенні життєво важливих питань, що безпосередньо впливають на адаптацію військовослужбовця у післявоєнний період. Це може бути допомога з оформленням соціальних виплат, працевлаштуванням, юридичними питаннями, відновленням соціальних зв'язків та доступом до медичних і психологічних послуг. Чітка взаємодія між державними соціальними службами, громадськими організаціями та родинами ветеранів створює умови для поступового

повернення до нормального соціального функціонування, що сприяє появі у звільнених військовослужбовців відчуття підтримки, приналежності та безпеки.

Особливу роль у процесі адаптації відіграють спеціалізовані групи підтримки, де колишні військовополонені можуть ділитися своїм досвідом з тими, хто пережив схожі випробування, підтримувати один одного, бути почутими та зрозумілими. Такий формат взаємодії допомагає зменшити ізоляцію, відновити соціальні контакти, а також сформувати нові соціальні зв'язки, які є критично важливими для емоційного відновлення.

У комплекс заходів соціально-психологічної підтримки також включається освітня діяльність, спрямована на підвищення усвідомленості ветеранів щодо психічного здоров'я, здорового способу життя, технік саморегуляції та подолання стресових станів. Такі освітні програми допомагають військовослужбовцям розвивати навички управління власними психічними ресурсами, що сприяє їхній психологічній стійкості в довгостроковій перспективі.

Важливою частиною комплексної підтримки є міжвідомча взаємодія, що передбачає координацію дій психологів, соціальних працівників, медичних фахівців, волонтерів і родин військовослужбовців. Така координація дозволяє враховувати всі аспекти адаптації — від психічного та соціального до професійного — і створює цілісну модель підтримки, яка допомагає звільненим з полону особам повноцінно інтегруватися у суспільство.

Загалом, соціально-психологічна підтримка звільнених з полону військовослужбовців будується на принципах індивідуалізації підходів, безперервності підтримки та включення родини й громади як активних учасників процесу адаптації. Її реалізація має базуватися на науково обґрунтованих методах, системному плануванні та державній політиці, що забезпечує комплексне відновлення фізичного, психологічного та соціального благополуччя ветеранів у післявоєнний період [6, с. 92].

Індивідуальна психотерапевтична робота з особами, які пережили полон, а також з їхніми близькими, здійснюється лише за їхнім бажанням. Тривалість таких сеансів може суттєво відрізнятися, залежно від потреб та стану

постраждалого, і у практиці фахівців коливається від кількох тижнів до декількох років.

Одним із основних завдань тортур є приведення людини до стану глибокої безпорадності та сильного емоційного страждання, що здатне порушити когнітивні, емоційні та поведінкові функції. При цьому розповідь постраждалого про пережиті тортури може спровокувати повторне проживання травматичного досвіду, посилюючи психічний біль. Вислуховування подібних історій іноді призводить до вторинних травматичних реакцій і у самих консультантів, тому спеціалісти повинні регулярно обговорювати свої враження між собою, дотримуючись принципів конфіденційності та етичних стандартів.

Особливо чутливі випадки, такі як сексуальне насильство, потребують особливого підходу: про них слід говорити лише тоді, коли постраждалий сам готовий, можливо, на повторному сеансі чи пізніше. Ні в якому разі не можна примушувати людину до розповіді про тортури, якщо їй це неприємно або небезпечно[11, с. 50].

Існує низка причин, через які потерпілі можуть утримуватися від розкриття деталей пережитого насильства:

- фізичні та психічні обмеження під час тортур, наприклад зав’язані очі, наркотичне сп’яніння, тимчасова втрата свідомості;
- страх за власну безпеку або безпеку близьких;
- брак довіри до психолога, психотерапевта чи медичного працівника;
- психічні наслідки травм, включно з сильним емоційним збудженням, розладами пам’яті та депресивними або посттравматичними реакціями;
- нейропсихіатричні пошкодження, спричинені ударами по голові, утопленням, задухою або голодуванням;
- захисні механізми, такі як заперечення та уникнення;
- культурні та соціальні обмеження, що дозволяють ділитися травмою лише у суворій конфіденційності [49, с. 99].

Серед найпоширеніших психологічних проявів у звільнених з полону – депресивні стани, тривога, розлади сну, нічні кошмари, ретроспективні спогади

та зниження пам’яті. Найбільш серйозними психіатричними розладами, пов’язаними з пережитими тортурами, є посттравматичний стресовий розлад і глибока депресія. Символи та нагадування про травму часто викликають сильний душевний біль, недовіру та страх перед авторитетними особами, у тому числі психологами та лікарями [18, с. 93].

Встановлення довіри з жертвами сексуального насильства вимагає спеціальної підготовки та професійної психологічної підтримки. Усі дії психолога повинні бути спрямовані на мінімізацію додаткового травмування та забезпечення безпечного простору для відновлення постраждалого.

2.2. Форми та методи соціально-психологічної підтримки військовослужбовцям, звільнених з полону

Організація соціально-психологічної підтримки звільнених з полону військовослужбовців передбачає широкий спектр форм і методів, що спрямовані на відновлення їх психологічного благополуччя, адаптацію до мирного життя та інтеграцію у соціальне середовище. Така підтримка стає особливо актуальною в умовах тривалої війни, коли кількість ветеранів та колишніх полонених зростає, а потреба у комплексних заходах відновлення є надзвичайно великою.

Соціально-психологічна підтримка включає діагностичні, консультувальні, корекційні, просвітницькі та інтеграційні компоненти, що взаємопов’язані між собою та реалізуються як у медичних, так і в соціально-освітніх і громадських структурах. Однією з основних форм є професійна психотерапевтична робота, що може здійснюватися як індивідуально, так і в групах. Індивідуальна психологічна підтримка дозволяє враховувати особистісні особливості ветерана, його психотравматичний досвід та потреби для формування персоналізованого плану відновлення. Групова терапія створює безпечний простір для обміну переживаннями, нормалізації емоційного стану та формування побутових і соціальних навичок у колі однодумців. У практиці використовуються різні психотерапевтичні підходи, включно з когнітивно-поведінковою терапією, техніками релаксації, тілесно-орієнтованими методами,

арт-терапією та іншими доказовими методами роботи з травмою, що довели свою ефективність у роботі з військовими та постраждалими від бойових дій.

Діагностичні та профілактичні методи передбачають використання спеціалізованих тестових інструментів для оцінки рівня тривожності, депресивних симптомів, посттравматичних реакцій та загального психоемоційного стану учасників реабілітаційних програм. Ці дані дозволяють не лише оцінювати тяжкість психологічних наслідків полону, але й коригувати план підтримки з урахуванням індивідуальних потреб [22].

Важливою формою соціальної підтримки є комплекс заходів у громаді, що включають допомогу у вирішенні побутових і соціальних питань, сприяння в працевлаштуванні, юридичну підтримку, оформлення соціальних гарантій та документів, належний доступ до медичного обслуговування. Такий супровід сприяє розв’язання життєвих проблем ветеранів у мирних умовах і створює умови для їхньої соціальної стабільності.

Крім того, робота з сім’ями звільнених військовослужбовців є невід’ємною складовою соціально-психологічної підтримки. Включення членів родини в реабілітаційний процес підсилює відновлення соціальних зв’язків, зміцнює емоційну підтримку та полегшує практичну адаптацію ветерана у домашньому середовищі. Сукупність таких заходів сприяє відновленню почуття безпеки, довіри та спроможності особистості функціонувати в мирному житті.

Серед перспективних методів підтримки, також, виділяється міжвідомча взаємодія, що передбачає координацію дій психологів, соціальних працівників, медичних фахівців, органів влади та громадських організацій. Така співпраця забезпечує цілісний підхід до вирішення складних психологічних та соціальних потреб ветеранів і дозволяє поєднувати різні ресурси для досягнення найкращих результатів у реінтеграції.

Окрему увагу приділяють навчальним та просвітницьким заходам, що спрямовані на підвищення обізнаності ветеранів щодо психічного здоров’я, технік самодопомоги, стратегій подолання стресу та розвитку власних адаптаційних ресурсів. Такі освітні ініціативи допомагають учасникам

реабілітаційних програм краще розуміти власні реакції, розвивати механізми самозахисту та формувати стійкі способи реагування на життєві виклики.

Реалізація цих форм та методів потребує системного підходу, включення державних і недержавних структур, а також постійного моніторингу ефективності наданих послуг. Тільки за умови збалансованого поєднання психотерапевтичної, соціальної, освітньої та професійної підтримки можна досягти повноцінної адаптації та соціальної інтеграції військовослужбовців, які повернулися з полону, та забезпечити їм можливість вести якісне та повноцінне життя в мирних умовах [7, с. 29].

Таблиця 2.1

Форми та методи соціально-психологічної підтримки військовослужбовців, звільнених з полону

Форма/Метод підтримки	Мета
Індивідуальна психотерапія	Робота один на один з військовослужбовцями для відновлення психічного здоров'я, зниження симптомів ПТСР, депресії та тривоги.
Групова психотерапія	Надання можливості ділитися досвідом з іншими ветеранами, підтримка рівний-рівному, зменшення емоційної ізоляції.
Соціальна підтримка та супровід	Допомога у вирішенні соціальних, юридичних, житлових питань, забезпечення доступу до медичних послуг, сприяння інтеграції в суспільство.
Робота з сім'єю	Психологічна підтримка членів родини, посилення емоційного зв'язку та підтримки ветерана вдома.
Ерготерапія	Відновлення втрачених навичок самообслуговування та адаптація до фізичних обмежень, підвищення автономії.
Професійна допомога	Профорієнтація та перекваліфікація, навчання новим професійним навичкам для успішної інтеграції у цивільне життя.
Навчальні та просвітницькі заходи	Курси з психічного здоров'я, технік подолання стресу та самодопомоги для підвищення адаптаційних можливостей.
Міжвідомча взаємодія	Координація психологів, соціальних працівників, медиків та громадських організацій для комплексної підтримки ветеранів.

Етичні засади психологічного консультування колишніх військовополонених мають вирішальне значення для ефективної та безпечної підтримки осіб, які пережили надзвичайно травматичний досвід. Перш за все, психолог повинен дотримуватися принципу доброзичливого та безоціночного ставлення до клієнта. Це означає створення середовища, в якому колишній

полонений відчуває себе комфортно та спокійно, без страху бути засудженим або осудженим. Такий підхід сприяє формуванню довіри та знижує рівень стресу під час роботи з травматичними переживаннями.

Другим важливим принципом є орієнтація на цінності та норми самого клієнта. Психолог враховує особисті погляди, моральні орієнтири та життєві пріоритети колишнього військовополоненого, а не нав'язані суспільством стандарти поведінки. Це дозволяє людині бути щирою та відкритою під час терапевтичних сесій. Водночас, прийняття цінностей клієнта не лише підтримує його, але й створює можливості для подальшого коригування тих установок, які можуть перешкоджати нормальному функціонуванню в мирному житті.

Ще одним ключовим принципом є заборона давати поради. Незважаючи на професійний досвід психолога, він не може гарантувати правильність конкретної поради, адже життя кожного клієнта унікальне та непередбачуване. Надання готових рішень може послаблювати активну позицію клієнта та його здатність до самостійного прийняття рішень, перешкоджаючи особистісному розвитку. Роль психолога полягає в іншому – у підтримці, створенні сприятливих умов для рефлексії та допомозі у пошуку власних стратегій подолання складнощів [9].

Конфіденційність та анонімність – ще один невід'ємний елемент етичної практики. Усі отримані під час консультацій дані повинні залишатися строго приватними. Жодна інформація не може передаватися третім особам без згоди колишнього полоненого, навіть родичам або друзям, за винятком випадків, передбачених законодавством. Важливо, щоб клієнт був попереджений про такі винятки до початку роботи, що дозволяє уникнути непорозумінь та зберегти довіру.

Не менш важливим є розмежування професійних і особистих взаємин. Психологічна робота із постраждалими може супроводжуватися феноменами переносу та контрпереносу, коли емоції та очікування клієнта або психолога можуть впливати на процес консультування. У таких випадках важливо суворо дотримуватися меж професійної взаємодії. Якщо ж особисті відносини все-таки

виникають, психолог повинен якомога швидше припинити терапевтичну взаємодію, аби не поглиблювати травматичний досвід клієнта.

Таким чином, етичні принципи психологічного консультування колишніх військовополонених формують основу безпечного, поважного та ефективного процесу психологічної підтримки. Вони включають доброзичливість і безоціночність, орієнтацію на цінності клієнта, заборону давати поради, дотримання конфіденційності та чітке розмежування професійних і особистих стосунків. Дотримання цих принципів дозволяє психологу створити умови для поступового відновлення психічного здоров'я, сприяє реінтеграції колишніх військовополонених у соціум та забезпечує підтримку їх особистісного розвитку.

2.3. Шляхи вдосконалення системи підтримки та реінтеграції військовослужбовцям, звільнених з полону

Шляхи вдосконалення системи підтримки та реінтеграції військовослужбовців, звільнених з полону, є надзвичайно важливим аспектом сучасної державної, соціальної та психологічної політики. Повернення колишніх полонених до мирного життя є багаторівневим і комплексним процесом, який включає відновлення фізичного та психічного здоров'я, соціальну адаптацію, професійну переорієнтацію та інтеграцію в родину і суспільство. Без належної підтримки військовослужбовці стикаються з серйозними труднощами, зокрема посттравматичним стресовим розладом, депресивними станами, тривожністю, соціальною ізоляцією та порушеннями когнітивних функцій.

Вдосконалення системи передбачає створення комплексної соціально-психологічної підтримки, яка забезпечує індивідуальний та груповий підхід, враховує особливості травматичного досвіду та потребує розвитку ресурсів для саморегуляції та відновлення особистісного потенціалу. Сучасні програми повинні включати профілактичні заходи, що готують військовослужбовців до можливої небезпеки потрапляння в полон, сприяють формуванню стресостійкості та навичок виживання, що полегшує процес подальшої адаптації.

Не менш важливим є забезпечення доступу до кваліфікованої медичної допомоги та реабілітації. Постраждалі часто потребують відновлення фізичних

функцій, лікування поранень та наслідків тортур, а також психотерапевтичної підтримки. Медико-психологічна реабілітація включає ерготерапію, фізіотерапію та психотерапевтичні методи, спрямовані на відновлення когнітивних, емоційних і поведінкових функцій, порушених внаслідок перебування у полоні.

Рис. 2.1 Вдосконалення системи підтримки та реінтеграції військовослужбовців, звільнених з полону

Соціальна реінтеграція передбачає відновлення соціальних зв'язків, адаптацію до родинного та громадського життя та створення безпечного соціального середовища. Практичним заходом є організація груп взаємопідтримки, клубів ветеранів і спільнот, де колишні військовослужбовці можуть ділитися досвідом, отримувати емоційну підтримку та відновлювати соціальні навички. Це сприяє поверненню почуття приналежності та активності, що критично важливо для успішної інтеграції в суспільство[1, с. 43].

Професійна адаптація та працевлаштування, також, є невід'ємними складовими системи. Колишні полонені потребують перекваліфікації, профорієнтаційної підтримки та розвитку нових компетенцій, що дозволяє відновити соціальний статус і фінансову незалежність. Сучасні програми професійної підтримки поєднують розвиток практичних навичок із психологічною підтримкою, формуванням комунікативних компетенцій та адаптацією до вимог сучасного ринку праці.

Особлива увага приділяється підвищенню кваліфікації фахівців, які працюють із військовополоненими, включно з психологами, соціальними працівниками та медичними працівниками. Спеціалісти повинні володіти знаннями щодо особливостей травматичного досвіду, методів психотерапевтичної роботи з посттравматичними розладами та депресивними станами, а також принципами етичного консультування та конфіденційності. Систематичне навчання забезпечує високу якість психологічної підтримки та безпечне середовище для реабілітації.

Важливим напрямом є створення єдиної державної системи моніторингу та координації процесів підтримки колишніх полонених. Така система дозволяє оцінювати ефективність програм, ідентифікувати проблемні ділянки та адаптувати підходи відповідно до потреб конкретних груп військовослужбовців. Взаємодія медичних, психологічних, соціальних та професійних структур значно підвищує результативність реінтеграції та знижує ризик соціальної дезадаптації.

Ефективність реінтеграції колишніх військовополонених значною мірою залежить від розробки системи комплексної оцінки потреб кожного військовослужбовця після звільнення. Важливо створити індивідуальні профілі, які враховують фізичні, психологічні та соціальні особливості, характер отриманих травм, тривалість перебування в полоні, наявність сімейних обставин та професійного досвіду. Такий підхід дозволяє оптимізувати ресурси, спрямувати підтримку на пріоритетні сфери та запобігти повторній соціальній маргіналізації [3, с. 90].

Серед перспективних напрямів вдосконалення системи підтримки слід виділити інтеграцію технологій дистанційного консультування та телереабілітації. Використання цифрових платформ, мобільних додатків та відеоконсультацій дозволяє забезпечити регулярну психологічну підтримку навіть у віддалених регіонах, а також підтримувати зв’язок із колишніми військовими протягом тривалого часу після звільнення. Цей підхід дозволяє зменшити ризик соціальної ізоляції та підтримувати стабільність психоемоційного стану в період адаптації.

Не менш важливим є створення спеціалізованих навчальних програм із розвитку життєвих і соціальних навичок, спрямованих на формування стресостійкості, ефективного спілкування та управління конфліктами. Навчальні курси повинні включати практичні вправи, тренінги з емоційної регуляції, вправи на формування навичок самопідтримки, а також модулі з розвитку фінансової та правової грамотності. Такий комплекс дозволяє колишнім військовим швидше відновлювати автономність та самостійність у побуті і соціальному середовищі.

Важливо також створити механізми підтримки для родин колишніх полонених. Психологічний стан сім'ї безпосередньо впливає на ефективність соціальної інтеграції військовослужбовця. Спеціалізовані консультації, групи підтримки для родичів, освітні програми з управління стресом та адаптацією до змін у сімейному житті сприяють стабілізації соціального оточення колишніх полонених та зменшують ризик виникнення сімейних конфліктів.

Ще одним напрямом удосконалення є формування міжвідомчої координації, що передбачає співпрацю державних органів, військових установ, медичних закладів, психологічних служб і громадських організацій. Така інтеграція забезпечує комплексний підхід до вирішення проблем, скорочує дублювання функцій і дозволяє оперативно реагувати на нагальні потреби колишніх полонених [11, с. 55].

Також, перспективним вважається створення системи раннього виявлення психоемоційних ризиків та дезадаптації. Використання стандартизованих опитувальників, тестів на ПТСР та депресивні симптоми, а також регулярне спостереження за поведінковими і соціальними показниками допомагає своєчасно надавати психологічну та медичну допомогу, запобігати хронізації травматичних наслідків та знижувати ризик соціальної ізоляції.

Не можна недооцінювати й роль волонтерських та громадських ініціатив. Реабілітаційні центри, наставництво з боку ветеранів та підтримка у форматі «peer-to-peer» формують додатковий соціальний ресурс, дозволяючи військовослужбовцям відчути приналежність до спільноти, подолати почуття самотності та посилити мотивацію до відновлення.

В підсумку, вдосконалення системи підтримки та реінтеграції військовослужбовців, звільнених з полону, має ґрунтуватися на поєднанні індивідуального підходу, використанні сучасних технологій, розвитку життєвих і соціальних навичок, підтримки сім'ї, міжвідомчої координації та залучення громадських ініціатив. Лише комплексний, багаторівневий підхід забезпечує відновлення психічного та фізичного здоров'я, соціальну адаптацію та повернення колишніх військовополонених до повноцінного життя в мирному суспільстві.

Таким чином, вдосконалення системи підтримки та реінтеграції військовослужбовців, звільнених з полону, потребує комплексного підходу, що інтегрує психологічну, соціальну, медичну та професійну підтримку. Така система забезпечує відновлення психічного та фізичного здоров’я, відновлення соціальних ролей і успішну адаптацію колишніх полонених у мирному суспільстві, що є не лише гуманітарним обов’язком держави, а й стратегічним фактором національної безпеки та стабільності.

Висновки до другого розділу

Перш за все, ефективна соціально-психологічна підтримка базується на чіткому визначенні потреб колишніх полонених, що включає оцінку фізичного стану, психоемоційного здоров'я, соціальної адаптації та професійних компетенцій. Такий комплексний підхід дозволяє розробити індивідуальні плани допомоги, які враховують особливості кожного військовослужбовця та оптимізують використання ресурсів.

Організація підтримки передбачає багатоетапний процес, що охоплює як первинне медичне та психологічне обстеження, так і подальше надання індивідуальної та групової терапевтичної допомоги. Важливою складовою є психологічна робота, спрямована на відновлення психічного здоров'я, подолання наслідків посттравматичного стресового розладу, депресивних та тривожних станів, а також розвиток механізмів адаптації до повсякденного життя у мирному суспільстві. У цьому контексті ключовим аспектом є застосування різноманітних методів психологічної підтримки: консультацій, психотерапевтичних сеансів, групових занять і тренінгів, які сприяють розвитку стресостійкості, емоційної регуляції та соціальних навичок.

Форми та методи соціально-психологічної підтримки включають комплексне поєднання психологічної допомоги, соціальної підтримки, ерготерапії та професійної орієнтації. Психологічна підтримка передбачає не лише консультування, а й допомогу у відпрацюванні навичок саморегуляції, управлінні емоціями та відновленні почуття безпеки. Соціальна підтримка спрямована на відновлення соціальних зв'язків, інтеграцію у громаду та розвиток відчуття приналежності. Ерготерапія є важливим інструментом для відновлення втрачених функцій самообслуговування та повсякденної активності, а професійна підтримка включає профорієнтацію, перекваліфікацію та розвиток професійних навичок, необхідних для успішного працевлаштування та соціальної адаптації.

Отже, практичні аспекти соціально-психологічної підтримки військовослужбовців, звільнених з полону, базуються на комплексному та багаторівневому підході. Ефективна система включає індивідуальну та групову

психологічну допомогу, соціальну підтримку, ерготерапію, професійну орієнтацію, взаємодію між державними та громадськими структурами, а також підтримку родин. Використання інноваційних технологій, системного підходу до оцінки потреб та активної участі суспільства забезпечує не лише відновлення психічного і фізичного здоров’я колишніх військовополонених, а й їхню повноцінну соціальну адаптацію, інтеграцію в мирне життя та стабільне функціонування у суспільстві.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного аналізу теоретико-методологічних та практичних аспектів соціально-психологічної підтримки військовослужбовців, звільнених з полону, можна зробити комплексний висновок про значущість, багаторівневість та необхідність системного підходу до цього процесу.

1. У результаті аналізу теоретичних основ встановлено, що соціально-психологічна підтримка військовослужбовців, звільнених із полону, є складною багаторівневою системою заходів, яка поєднує психологічну, соціальну, медичну та реабілітаційну допомогу. Вона спрямована на відновлення психоемоційного стану, подолання наслідків травматичного досвіду та забезпечення успішної соціальної адаптації й реінтеграції у мирне життя. Її значення полягає у створенні умов для повернення людини до повноцінного функціонування в суспільстві.

2. Визначено, що перебування у полоні має глибокі та довготривалі психологічні наслідки для військовослужбовців. Серед них найпоширенішими є посттравматичний стресовий розлад, підвищений рівень тривожності, депресивні стани, емоційне виснаження, порушення сну, нав’язливі спогади про травматичні події, а також соціальна ізоляція та втрата базової довіри до людей. Усі ці фактори значно ускладнюють процес адаптації після звільнення та потребують тривалої фахової підтримки.

3. Розглянуто сучасні підходи та моделі реінтеграції, які базуються на комплексному міждисциплінарному підході. Вони включають поетапну психологічну реабілітацію, поєднання індивідуальної та групової психотерапії, соціальну адаптацію, медичне відновлення, ерготерапію, а також професійну переорієнтацію. Важливим елементом є залучення сім’ї як ключового ресурсу підтримки, що сприяє більш швидкому відновленню та стабілізації емоційного стану.

4. Дослідження існуючої системи соціально-психологічної підтримки показало, що в Україні вона реалізується через взаємодію державних установ, медичних закладів, психологічних служб та громадських організацій. Водночас

виявлено певні проблеми, зокрема недостатню координацію між структурами, нерівномірну доступність послуг у регіонах та потребу в удосконаленні безперервності супроводу військовослужбовців після звільнення з полону.

5. Визначено основні напрями підвищення ефективності соціально-психологічної підтримки, серед яких: впровадження системи раннього виявлення психотравматичних розладів, розширення програм підготовки та підвищення кваліфікації фахівців, розвиток індивідуалізованих реабілітаційних програм, впровадження наставництва та програм «рівний-рівному», використання сучасних цифрових технологій для психологічного консультування, а також активне залучення сімей до процесу реінтеграції.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що соціально-психологічна підтримка військовослужбовців, звільнених із полону, є критично важливим і комплексним процесом, який потребує системного, міждисциплінарного та індивідуально орієнтованого підходу. Її ефективна реалізація є запорукою відновлення психічного здоров’я, соціальної стабільності та повноцінної інтеграції колишніх полонених у суспільство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. Негативні психічні стани військовослужбовців у бойових умовах: класифікація, визначення, індентифікація. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2016. № 2. С. 5-23

2. Артеменко А., Батаєва, К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС : монографія. Харків : Видавництво ХГУ «НУА», 2022. 192 с.

3. Асєєв С. Світлий шлях. Історія одного концтабору. Львів: вид-во Старого Лева, 2020. 448 с.

4. Бабкіна О. П., Данильченко С. І., Косован М. І., Бенаісса М. В., Нікоян А. А. Алгоритм дії лікаря при фіксації сексуального насильства під час збройних конфліктів та воєнного стану в Україні.Український журнал медицини, біології та спорту. 2022. Том 7, № 5 (39).

5. Блінов О. Переживання бойового стресу військовослужбовцями підрозділів і тими, хто лікується в госпіталі // Психологічні перспективи. 2022. № 1. С. 85–99.

6. Блінов О. Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ:Талком, 2016. 246 с.

7. Бойко-Бузиль Ю. Правові та психологічні основи поняття «реінтеграція учасників бойових дій» Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 9. С. 28–34.

8. Боярин Л.В. Поняття посттравматичного стресового розладу: історія становлення. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016 р.) : у 2 ч. / ред. кол.: В. В. Чернєй, М. В. Костицький, О. І. Кудерміна та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. С.135-137.

9. Боярин Л.В. Поняття посттравматичного стресового розладу: історія становлення. Психологічна допомога особам, які беруть участь в

антитерористичній операції: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. С.135-137.

10. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева. 2015. 416 с.

11. Горбунова В. В., Климчук В. О. Посттравматичний стресовий розлад VERSUS: посттравматичне зростання. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф., м. Київ, 30 берез. 2016 р. Київ, 2016. 248 с.

12. Грейтенс Ерік. Стійкість: тяжко виборена мудрість для ліпшого життя. Харків : Фабула, 2021. 432 с.

13. Грибок А. О. Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Том. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 18. С. 21–40.

14. Гридковець Л. М., Вашека Т. В. Психологічне консультування : посіб. Київ : Літера, 2015. 207 с.

15. Гусак Н. Є. (уклад.). Кейс-менеджмент внутрішньо переміщених осіб: методичні рекомендації. Київ, 2015. 62 с.

16. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 / Американська психіатрична асоціація ; пер. з англ. О. Лизак, М. Прокопович ; наук. ред. В. Горбунова, Л. Засєкіна, О. Плевачук. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2023. 536 с.

17. Захаріна, Т. Реінтеграційний потенціал ветеранів як чинник успішної їх реінтеграції в соціум. Social Work and Education, Vol. 10, No. 3, 2023. pp. 263-275.

18. Зімбардо Ф. Ефект Люцифера. Чому хороші люди чинять зло. 3-те вид. Київ : Yakaboo Publishing, 2019. 592 с.

19. Клінічні рекомендації з надання медичної допомоги пацієнтам з неврологічними, психічними та поведінковими розладами / за ред. Волошина П.

В., Лінського І. В., Марути Н. О., Волошиної Н. П., Міщенка В. М., Дубенка А. Є. Харків : Видавець Строков Д. В., 2021. 376 с.

20. Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни» : препринт. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.

21. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2019. 288 с.

22. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Діагностика схильності військовослужбовців до ігрової залежності : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2022. 144 с.

23. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.

24. Колесніченко О. С., Приходько І. І., Мацегора Я. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах : монографія. Харків : НА НГУ, 2021. 75 с.

25. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Київ, 2017. 184 с.

26. Коробка Л.М. Громадське здоров’я та його підтримання як умова адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» Київ: КНУ імені Тараса Шевченка 2020. С. 70-72

27. Коструба Н. С. Психічне здоров’я військовослужбовців // Психологічні перспективи. 2023. № 41. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22626/1/Психологічні_перспективи_№%2b41_2023-120-132.pdf (дата звернення 03.02.2026).

28. Коструліна Ю. С. Від «воєнного неврозу» до ПТСР. Особистість в екстремальних умовах : матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 травня 2019 р., м. Львів). Львів, 2019. С.20-24.

29. Красницька О. В. Депривація військовослужбовців, які виконують завдання у відриві від основних сил, та в умовах полону. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 2 (66). С. 50–63.

30. Крижна В.В. Професійна адаптація як складова соціальної адаптації учасників АТО. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвідом.наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016 р.) : у 2 ч. / ред. кол.: В. В. Чернєй, М. В. Костицький, О. І. Кудерміна та ін. Ч. 2. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. С. 43 – 46.

31. Крук І. М., Григус І. М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2023. № 15. С. 50–56.

32. Лєсков В. О. Теоретичні основи соціально психологічної реабілітації військовослужбовців. Педагогічний дискурс. 2017. № 5–6. С. 56–60.URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/12335 (дата звернення 03.02.2026)

33. Лурін І. А. Особливості соціально психологічної адаптації військовослужбовців учасників бойових дій. Вісник психології та соціальної педагогіки. 2017. № 49(2). С. 62–70.

34. Льовочкіна А.М. Психологічні проблеми ресоціалізації воїнів АТО. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Наукове видання Київ: КНУ ім.. Тараса Шевченка. Київ: ВИДАВНИЦТВО, 2016. С.72-76.

35. Мозольов В., Ганджа В. Критерії та показники психічного здоров’я військовослужбовців Збройних Сил України // Психологічні перспективи. 2021. С. 144–150.

36. Москаленко О.В. Психотравмувальна ситуація: види, ознаки, особливості переживання. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024, № 1: С. 111–115

37. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З. Г. Кісарчук та ін. ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. С. 225.

38. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки // Психологічні перспективи. 2018. Вип. 41. С. 157–167.

39. Ткачук І. М. Поширеність тривожних та депресивних розладів у військовослужбовців учасників антитерористичної операції. Медична психологія та психіатрія. 2018. № 1. С. 64–66.

40. Ульянов К. Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. Київ : ПП «КП» УкрСІЧ», 2020. 304 с.

41. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2022. 159 с.

42. Фромм Е. Людина для самого себе. Психоаналіз і етика. Київ : Yakaboo Publishing, 2019. С. 34–55

43. Хміляр О. Ф. Психологія символічної регуляції дій і вчинків особистості : монографія. Київ : ТОВ «Контекст Україна», 2016. 380 с.

44. Череповська Н. І. Деструктивні інформаційні впливи медіа та профілактика їхніх наслідків у військовослужбовців та ветеранів АТО. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф., м. Київ, 30 берез. 2016 р. Київ, 2016. 248 с.

45. Широбоков Ю. М. Теоретичні та прикладні аспекти психології військового полону: монографія. Харків: ТОВ «В СПРАВІ», 2020. 476 с.

46. Apalkov Vitalii. Black hole of captivity in the Universe of war. Scientific journal of Polonia university periodyk naykovy akademii polonijnej. 2021. V. 44, nr. 1. P. 9–16.

47. Beebe G. W. Follow-up studies of World War II and Korean war prisoners: II. Morbidity, disability and malajustments. American Journal of Epidemiology. vol. 101 (1975), pp. 400–422.

48. Hoffmann E. Frame analysis: An essay on the organization of experience. New York, 2018. 752 p.

49. Keeling M., Williamson H., V. S. Williams, Kiff J., Evans S., Murphy D., and Harcourt D. Body image and psychosocial well-being among UK military personnel and veterans who sustained appearancealtering conflict injuries. Military Psychology. 2022. URL: https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2058302. (дата звернення 03.02.2026)

50. Zerach G, Solomon Z. The relations between posttraumatic stress disorder symptoms and disorder of extreme stress (not otherwise specified) symptoms following war captivity. Isr J Psychiatry Relat Sci. 2013;50(3):148-55.