

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.19.13>

## ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПЕРЕБУВАННЯ У ПОЛОНІ

Надія Яворська

*Університет Короля Данила,*

*вул. Євгена Коновальця, 35, м. Івано-Франківськ, Україна, 76018*

*e-mail: yavorskano@ukr.net*

Полон – одне з найважчих випробувань для військовослужбовців, що суттєво псує їхнє здоров'я та перспективи. Стаття досліджує психологічні аспекти полону та процесу адаптації після звільнення. Дослідження виявляє важливість підтримки та інтеграції після полону для успішної реабілітації військовослужбовців. Аналіз психологічних чинників, що впливають на поведінку в полоні, дозволяє зрозуміти механізми відновлення після важких переживань. Результати дослідження дають уявлення про те, як військовослужбовці переносять полон та як впливає ця досвід на їхнє психічне здоров'я.

Проаналізовано процес реінтеграції після полону, який надасть змогу відновити психічне здоров'я та повернути особу до повноцінного життя й виконання службових обов'язків. Наголошено, що виходження з полону – це лише початковий, багаторівневий процес реадаптації військовослужбовця до мирного соціуму. Саме фізичне повернення ще не означає повернення до звичного способу життя, як перед полоном. Реінтегруючись у мирне оточення, колишній військовополонений повинен знову побудувати систему взаємин з оточуючими, йому слід отримати допомогу відчути себе знову здоровою, захищеною й цілісною особистістю. Стверджується, що комплекс заходів щодо реінтеграції колишніх військовополонених до мирного життя обов'язково має передбачати медичну підтримку і лікування, а також психологічну, соціальну та правову допомогу. Родина, до якої повертається військовослужбовець, так само потребує уважної підтримки фахових психологів, як і сам військовополонений. Наголошено, що запорукою успішного відновлення фізичного та психічного здоров'я особистості військовослужбовця може стати їхня спільна праця в тандемі «психолог – родина».

*Ключові слова:* військовий полон, поведінка, звільнення з полону, психіка військовополоненого, непрохані спогади, соціальний інтелект, адаптація до свободи, катування, психологічні чинники.

З початку повного вторгнення окупаційною владою було заарештовано значну кількість українців. Так, за даними Комісії з питань визначення факту позбавлення свободи через збройну агресію проти України, яка діє при Міністерстві з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України, станом на листопад 2023 року позбавили волі 4337 осіб (3574 військовослужбовців та 763 цивільних), з яких 1953 звільнили з полону [1, с. 285]. Процес реінтеграції звільнених має чотири етапи: медичний огляд і лікування, психологічна консультація, вивчення їх досвіду, соціально-правова підтримка. Більшість осіб, які повертаються з полону, стикаються з побиттям, порушенням здоров'я і психологічними травмами; у домашніх умовах вони зіштовхуються з новими викликами адаптації до звичного життя, не можуть адекватно реагувати на події у своєму повсякденному житті [1, с. 286]. Шукаючи відповіді на питання про те, з якими переживаннями стикаються люди з досвідом полону, **маємо на меті** проаналізовано ряд досліджень з цієї проблеми і виділено фактори, які впливають на рівень їх травматизації та наслідки для психіки від перебування у полоні.

Психологічні проблеми військовослужбовців неодноразово були об'єктом дослідження знаних науковців, серед яких Борисова Ю., Зливков В., Лукомська С., Малахов М., Матейко Н., Журба І., Павлюк М., Овдій І. Петреченко С., Чичкань А., Шевченко Р., Бондаревич С., Павлик Н., однак сучасні реалії демонструють далекість її вирішення.

Відомо, що всі держави повинні дотримуватись норм міжнародного гуманітарного права, проте, на практиці часто зафіксовані значні порушення цих документів. Метою захоплення в полон, зазвичай, є припинення опору, необхідність отримання інформації, залякування супротивника, демонстрація сили і майстерності, обмін полоненими, небажання вбивати, отримання викупу [2, с. 14]. Більшість військовополонених після потрапляння в полон опиняються в концентраційних таборах або таборах для полонених. Останнім часом військовослужбовці, які потрапили в полон, можуть перебувати в неофіційних місцях утримання. Умови тривалої ізоляції створюють значні перешкоди для особистості, зокрема відчуття страху і психічного напруження, яке наростає протягом усього періоду перебування в полоні, впливає на поведінку, вираз обличчя та рухи військовослужбовця, роблячи його застарілим. Постійне голодування в полоні шкодить здоров'ю, адже з часом організм починає розкладати власний жир і навіть м'язову тканину. На психічному рівні це призводить до апатії, сповільнення реакцій та втрати концентрації уваги й пам'яті. Зовнішній вигляд і вираз обличчя військовополоненого відображають напруженість, яку він сам не може ні свідомо контролювати, ні виражати: його внутрішній світ відчувається як психічна порожнеча [3, с. 51].

Варто зазначити, що переважна більшість звільнених осіб не вважають себе героями, оскільки розуміють, що кожен з них мав свої обставини, над якими вони й досі розмірковують – чи правильно, чи неправильно вони вчинили. У всіх людей, які пережили полон, є одна специфічність, яка об'єднує їх усіх: це те, що вони – майстри виживання. Вони пережили в складних умовах і здобули досвід, якого не мають інші. Полон для особистості – це складна психологічна і моральна криза. Для військовослужбовця в умовах полону особливо загострюється конфлікт між почуттям обов'язку, з одного боку, та прагненням врятувати власне життя, з іншого. Протягом перебування в полоні особистість проходить випробування власних психічних та фізичних сил. Полон позбавляє людину волі і робить її об'єктом знищення, оскільки світ полону не цінує людське життя та гідність. Як стверджує Г. Філіпова, першим, що приходить на думку тим, хто опинився у полоні, є бажання втекти [2, с. 15]. Однак деякі в'язні намагаються скористатися зв'язками чи навіть власною харизмою, щоб покращити своє становище.

Система реінтеграції звільнених з полону включає чотири етапи: перший – медичний огляд та лікування, другий – психологічна консультація, третій – аналіз їхнього досвіду та четвертий – соціально-правова підтримка. Більшість осіб, які повертаються з полону, стикаються із збитками, пошкодженням здоров'ям і травмованою психікою; повертаючись додому, вони зустрічаються з новими труднощами адаптації до звичного життя [1, с. 286]. Серед чинників, які мають вплив на рівень постраждалості людей, що пережили полон: попередній досвід; рівень фізичної та психологічної готовності, наявність сенсу життя; умови і терміни утримання; жорстокість та тривалість підтримуваного насильства; обставини звільнення; присутність чи відсутність підтримки з боку інших людей; вікові характеристики потерпілої особи; обмеження волі, тиск відповідальності перед бойовими товаришами (особливо, якщо полонений є носієм важливої стратегічної інформації) [4].

На думку вчених і свідків, переживання полону самотужки майже неможливе. Необхідність у спілкуванні для висловлення власних почуттів, думок, побоювань змушує шукати собі товариша: структура орієнтованих потреб особистості передбачає потребу у емоційному контакті та потребу в сенсі життя [4]. Потрібно зазначити, що поневолювачі

періодично переміщують полоненого, щоб завадити формуванню товариських зв'язків, та таким чином завдати ще більшої психологічної травми. Перебування в полоні призводить до душевної депресії, оскільки полон відбирає у людини волю і робить її об'єктом знищення, оскільки там панує неухважність до цінності життя та людської гідності. Полон змушує переглянути власні життєві цінності, а деякі з них навіть сумніватися: моральні норми поведінки тут більше не діють. За свідченнями самих полонених, різка відмінність умов повсякденного життя від умов полону створює контраст, що породжує психологічну уяву про потрапляння в інший вимір. Для в'язня життя поза колючим дротом здається, наче він спостерігає його з іншого світу. Навіть короткий період перебування в умовах примусової ізоляції може бути психотравмуючою подією. Свідками зазначено, що туга за домом та родиною, а також відсутність можливості сповістити рідних щодо власної долі створює велику душевну напругу [4]. Такий стан разом із непередбачуваними умовами життя полонених призводить до психологічних викривлень у сприйнятті навколишнього середовища та власного внутрішнього світу. Багато в'язнів описують особливості у сприйнятті часу, яке проявляється у його спотворенні. Для них день триває нескінченно довго, а тиждень минає наче мить.

Беручи до уваги, що ув'язнений постійно перебуває свідком насильства, це перестав викликати у нього опір. Голод, фізичні муки в поєднанні з психічною напругою породжують у полонених апатію. Багато експертів згодні, що апатія має захисну роль для психіки. Вона запобігає зазнаванню полоненими ще більшої страждання. Відбувається щось схоже на емоційну загибель. Відраза, жах і жалість – це почуття, які в'язень вже не може відчувати. З іншого боку, апатія веде до того, що в'язні уникають прийняття будь-яких рішень і не виявляють ініціатив, віддавши все на волю долі. В'язень дозволяє долі робити вибір за нього і, таким чином, ухиляється від відповідальності. У цьому контексті В. Франкл підкреслює, що потрібно завжди приймати рішення, оскільки вони визначають, чи скористається в'язень своєю внутрішньою свободою, чи підкориться силі, яка позбавляє його власної сутності [4]. Факт відмови особистості від власної внутрішньої свободи та гідності перетворює її на стандартного в'язня. У той же час більшість експертів вказують, що людина може зберегти свободу та незалежне мислення в умовах психічної та фізичної напруги, оскільки єдине, чого не можна позбавити в'язня – це його внутрішня свобода та гідність. Психологічні спостереження за ув'язненими свідчать, що лише ті люди, які пригнічують власні моральні та психологічні якості, зазнають руйнівного впливу табору. Натомість свідомі в'язні продовжують приймати рішення, керуючись внутрішнім відчуттям. Внутрішні інтуїтивні відчуття залишаються з ними завжди. Спільне перебування ув'язнених, які перебувають під постійним наглядом, викликає у них непереборне бажання усамітнитися, побути наодинці зі своїми думками [5]. Таким чином, вони звертаються до втечі в інший світ. Людина, яка не бачить сенсу подальшого життя, занурюється у думки про минуле. У свідомості кожного присутня особа, яка може давно вже не бути серед живих, але для в'язня залишається найінтимнішим співрозмовником. Для багатьох це – Бог.

Позбавлення санітарного контролю також є широко застосовуваною практикою, яку використовують утискачі з метою заподіяння страждань полоненим. Зазначені дії в умовах надмірного сконцентрування призводять до поширення захворювань та загибелі сотень утримуваних. Характерною для місць утримання в'язнів (як офіційних місць так і неофіційних) є те, що медичний персонал не має впливу на статус та стан утримання хворих. Медична допомога, якщо і надається, то на рівні забезпечення виживання [6].

У полоні активуються захисні механізми психіки, які допомагають вижити. Однак після звільнення людина продовжує покладатися на ці механізми, які в звичайних умовах можуть заважати. Тривалу ізоляцію супроводжують наступні наслідки для психіки:

1) Психологічні: – втрата відчуття базового довір'я до світу, до інших людей, віри в себе; – спотворене сприйняття або втрата відчуття часу і простору; – порушення відчуття меж (відчуття втрати власної цілісності та значимості).

2) Соціальні: зміна соціальних ролей може вплинути на соціальну самореалізацію, ускладнюючи повернення до попередньої професії та виконання обов'язків відповідно до стану здоров'я чи можливості відновлення служби. [1, с. 286-287].

Крім того, експерти спостерігають специфічні реакції в поведінці людей, що пережили полон. Наприклад:

– конфлікт вибору – відсутність можливості вибору під час перебування у полоні призводить до утруднень у звичайному прийнятті рішень в повсякденному житті. У полоні особа втрачає свою автономію через обмеження свободи, нелюдські умови існування, позбавлення можливості задовольнити базові потреби організму, тортури і покарання;

– парадокс контролю – з одного боку, неприйняття контролю з боку інших у людей, що пережили полон, з іншого – вони намагаються зберегти під контролем все і всіх. При цьому, зовнішній контроль може спрацювати як спусковий гачок, сприйматись як загроза та викликати вибухи гніву або наміри розривати контакт;

– вплив так званої кесонної хвороби (захворювання, що виникає в організмі людини при швидкому переході з середовища з підвищеним атмосферним тиском повітря до середовища з нижчим тиском) – після звільнення з полону, через раптові зміни обставин, від надзвичайного тиску і контролю до повної свободи, людина може відчувати психічний тиск, що призводить до ускладнень у стосунках з членами родини. Цей ефект також називають ізоляційною компресією, порівнюючи постійне напруження психіки і тіла людини в полоні з роботою водолаза, який перебуває під тиском води постійно. Так, людина в ізоляції постійно перебуває під тиском середовища, наповненого загрозами і вмикає режим виживання: постійна мобілізація ресурсів, постійне зосередження уваги, тощо. Після звільнення з полону спрацьовує природна постізоляційна декомпресія, яка обов'язково має відбуватися поступово, оскільки стрімка декомпресія може бути небезпечною [7, с. 55].

– протиріччя болю – люди, що мають досвід полону, часто вдаються до поведінки, яка підсилює страждання (наприклад, уникання роботи з психологом, відтермінування медичних процедур та обстежень). Вчені пояснюють протиріччя болю так: «... це зумовлено, з одного боку, тим, що для виживання у полоні людині потрібно було відсторонитись від тілесного дискомфорту та розвинути високу толерантність до постійно присутнього страждання. З іншого боку – тіло несе в собі пам'ять про пережиті тортури, і контакт з ним може викликати неприємні спогади та посилювати душевний біль. Як наслідок тортур, формується дуже стійкий зв'язок болю: психологічний страждання переходить в соматичку, таким чином мігрує в тіло, а тілесні шрами та рани не дають забути та психологічно опрацювати травматичний досвід» [8]. Спроби зменшити страждання, уникаючи його, не навмисно призводять до появи хронічного болю, душевних страждань.

Визволений військовослужбовець у перші тижні після звільнення з полону відчувається неспроможним дійсно насолоджуватися життям, оскільки йому спочатку доводиться звикати до цього, знову звикати [8]. Якщо перший день волі його здається чудовим сном, то потім минуле починає надаватися йому лише більш жахливим сном. Військовий полон обмежує можливості особистості, оскільки забирає здоров'я, травмує психіку й крадає дорожочинний час, який міг бути використаний для особистого зростання. Особистість військовослужбовця після звільнення з полону адаптується на різних рівнях піраміди А. Маслоу. На фізіологічному рівні колишній військовополонений втрачає повністю своє статеве життя, якісне харчування та здоровий сон. Під такими умовами активізуються

старі (хронічні) захворювання або з'являються нові. Для позбавлення полонених намірів протистояти тиску їх тримають на голоді [5]. У такому випадку військовому службовцю мало вистачає сил, щоб підтримувати базові життєві функції організму. Безпечний рівень піддається цілковитому руйнуванню з боку поневолювачів, оскільки полонений зазнає шкоди для здоров'я (включаючи смерть), позбавляється основного майна, його плани на майбутнє також руйнуються. Соціальний рівень руйнується через обмеження у спілкуванні з рідними та друзями. Рівень поваги зазнає руйнації через цілковите презирство до особистості полоненого й регулярне приниження. Попередні особисті досягнення нівелюються через їхню нездатність бути корисними в умовах полону, а самозвинувачення призводять до втрати самоповаги [8]. На рівні самовираження військовополонений стикається з необхідністю відмовитися від попередніх моральних норм, оскільки в полоні вони не діють.

Після визволення військовослужбовець потребує психологічної допомоги. Саме визволення, як раптове зняття з тиску гніту, несе загрозу для психологічного стану [6]. Ця загроза, з погляду характерології, є ніщо інше, як психологічний еквівалент гіркоти. Так само, як фізичне здоров'я дайвера опиниться під загрозою, якщо його раптово винесуть на поверхню (після перебування під високим атмосферним тиском), моральне й душевне здоров'я людини, раптово звільненої від психічного стресу, також може постраждати. В. Франкл правильно підкреслює, що окрім моральної деградації, спричиненої раптовим звільненням від душевного пригнічення, існують два фундаментальних переживання, які стримують поведінку звільненого з полону військовослужбовця, а саме: гіркота і розчарування на етапі повернення до колишнього життя [4].

Моральний стан звільненого військовослужбовця характеризується значним виснаженням його внутрішніх ресурсів. Щоб розпочати нове життя і відновити попередні звички, звільнена особа прагне знайти необхідні відчуття. У її психіці закладається необхідний багаж, що буде поштовхом до нового життя, того, заради якого вона мріяла, пройшовши через нелюдські випробування, піднімалася після нелюдських кривджень та наруг. Звільнена особа шукає відчуття скрізь – в людях, їхньому ставленні до себе, оточуючому середовищі, іноді в природній красі, спорті. Колишній полонений шукає те, що стане для нього нагородою (або принаймні компенсацією) за пережите, тоді як відсутність здорового співчуття завдає йому шкоди [6]. Внутрішній вакуум потребує наповнення новим змістом для подальшого життя, адже зміст, який надав силу вижити в полоні, після звільнення втрачає над людиною свою силу. Часті психологічні проблеми військовослужбовця корінням сягають у спектр переживань внутрішнього конфлікту чи психічної травми. Несвідомість особистості утримує травматичний досвід, що тотожнюється з власною самістю. Тригери різного характеру можуть викликати механізми спогадів про обставини полону з їх переживаннями. Спогади, перенесені тортурами, викликають у звільнених осіб повторну психічну реакцію, яка наближається з силою відчуттів до переживання фізичного болю [8]. Не завжди контрольовані реакції можуть містити акти агресії щодо власної особистості чи доколишніх, виявлятися у різних формах втечі – від замкненості в собі до фізичної віддаленості.

Варто виокремити і питання кола спілкування військовополоненого. Життєвий досвід полонених наповнений речами, яких вони не прагнуть нікому розповідати, оскільки зрозуміти їх може лише колишній ув'язнений. Час від часу звільнена особа відчуває прірву, що простягається між нею та іншим світом; відчуття провини може тривалий час не покидати колишнього військовополоненого, і тому він потребує допомоги психолога та проведення фахових реінтеграційних заходів. Ніхто не знає, за що саме кається себе звільнена особа, яка прагне приховати [9]. З цим багажем військовослужбовець намагається

інтегруватися до нових для нього реалій, ведучи іноді подвійне, приховане життя. Думки колишнього полоненого досить амбівалентні. Він не впевнений, що вчинені ним у полоні дії можуть вірно сприйматися та інтерпретуватися в мирному соціумі людьми, які ніколи не знали, що таке війна й аж х полону. Якщо певні вчинки військовослужбовця не будуть з'ясовані опосередковано, вони свідомо будуть ним замовчуватися під час кожного спілкування. Свідчення таких осіб можуть бути неправдивими з мотивів власної безпеки.

Військовослужбовцю, який повернувся з полону, якийсь здоровій людині, притаманна не лише переборна жага до життя, але й потреба бути прийнятим іншою особою. Тривалий час після звільнення він може знаходити розуміння та моральну підтримку лише поміж осіб, які також перебували в полоні. Ведучи тривалі спостереження за такими військовослужбовцями, ми одноразово пересвідчувалися, що вони поєднані особливим «братерством», присвяченим уяке може бути лише той, хто зазнав травматичного досвіду полону. У цьому зміненому світі вони «самотні серед людей» у своїх переживаннях та очікуваннях. Увесь подальший час звільнені особи змушені жити серед людей, які до них мають амбівалентне (упереджене) ставлення, відчуття жалю та презирства, що також є перепорою для їхньої гармонійної інтеграції в соціум [8; 6].

Процес адаптації колишніх полонених до життя на свободі потребує відновлення фізичного та психічного здоров'я. Зміна зовнішніх умов існування військовослужбовця ініціює початок процесу поступового відтіснення або заміни старих звичок на нові, зокрема відбувається їх відтіснення зі свідомості людини. Водночас із звільненням від старих звичок відбувається спад психічного напруження, у якому полонені перебували більшість часу. Метою з'ясування, наскільки сильний соціальний інтелект військовослужбовців трьох конституційних типів (ендоморф, мезоморф, екторморф за У. Шелдоном), звільнених із полону, є запорукою ефективної адаптації до мирного життя, кожному з них пропонувалося розв'язати ряд задач, закодovаних у методиці Д. Гілфорда та М. Саллівена «Діагностика соціального інтелекту» [7, с. 56]. У дослідженні соціальний інтелект визначався як здатність колишнього полоненого володіти кодами спілкування, декодувати думки, почуття, наміри іншої людини й відповідним чином регулювати поведінку щодо неї. Належний його рівень забезпечує регуляцію дій і вчинків військовослужбовців, розуміння мовної продукції людини, а також її психомоторних символів (міміки, поз, жестів).

Високий рівень емпатії ендоморфів на рівні вище середнього робить їх досить вразливими. Спостерігаючи за ендоморфами з середнім (64 %) і вище середнього рівнем соціального інтелекту (51 %), виявлено, що їм найскладніше відмежуватися від свого минулого, оскільки їх внутрішній світ зруйнувався в ту саму мить, коли вони потрапили в полон. Вдаючись до численних спроб раціоналізації пережитих моментів полону, володіючи образним, художнім мисленням, військовослужбовці тривалий час прагнуть здолати «екзистенційний хаос» власної психіки. Водночас військовослужбовці-ендоморфи з низьким рівнем соціального інтелекту (17 %) до умов мирного життя адаптуються менш болісно, оскільки рідше вдаються до самоаналізу та рефлексії власного «Я». Військовослужбовці мезоморфного типу з вищим (14 %) і середнім рівнями (56 %) соціального інтелекту вже через три-чотири тижні після повернення з полону виявляють уміння справлятися зі складними життєвими ситуаціями, які вони прагнуть вирішувати поведінково через зміни у світі навколо [7, с. 56-57]. Адаптація до мирного життя у військовослужбовців-мезоморфів з низьким рівнем соціального інтелекту (30 %) тривалий час після звільнення з полону проявляється як застряглий тип акцентуації характеру, досить потайливий у своїх почуттях і думках, з тяжким самотінням, що часом проявляється у вербальній агресії до родичів та близьких, що в подальшому переростає у внутрішній неспокій. Високий рівень підозрілості, притаманний військовослужбовцям-ектоморфам у повсякденному житті, кардинально

загострюється після повернення з полону. Незалежно від рівня розвитку соціального інтелекту ектоморфи, адаптуючись до мирного життя, відчувають щоденну психічну напруженість. Повага таких осіб сигналізує про скрутність. Виявлено, що військовослужбовці-ектоморфи, старші 50 років із середнім рівнем соціального інтелекту (19 %), значно швидше адаптуються до мирних буднів. Натомість досліджувані віком 21–38 років (24 %) більше часу проводять на самоті, досить потайні від більшості інтровертовані, не прагнуть випускати від себе переживання і світ. Переживання в полоні на рівні забутих там досвідом зазналикорінної зміни особистості військовослужбовця, що залишає на заваді в порозумінні з рідними й близькими. Вони сповнені бажання повернути полоненого як втрачену частину власного життя та власного соціуму.

Слід зазначити, що протягом перших днів і тижнів спілкування близькі особи відчувають розчарування у своїх очікуваннях, адже сам факт фізичного повернення військовослужбовця ще не означає його повернення до звичного способу життя, що був до полону. Звільнення військовослужбовця з полону є одночасно як кінцем, так і початком: закінчилися часи тортур і лиха – розпочався час лікування та психологічного відновлення. На етапі відновлення звільнені особи негативно сприймають родинну опіку, що може виявлятися у роздратованості чи агресії. Звільнений військовослужбовець та його родина мають знову пройти шлях пізнання один одного. Має відбутися процес адаптації членів сім'ї до близької людини [9]. Родина повинна оновити втрачені стосунки, звикнути та підлаштуватися один до одного. Поновлення вимагає і соціальних ролей, які протягом тривалого часу ними не виконувалися, що призвело до руйнування впливу часу. Полон впливає і на розподіл обов'язків у сім'ї. Функції та обов'язки полоненого виконував хтось інший із членів родини. Після звільнення військовослужбовця його сім'я очікує повернення до виконання ним своїх соціальних ролей (чоловіка, батька, сина) та обов'язків (годувальника, захисника) [8; 9].

Зовнішнє оточення також значно впливає на особистість колишнього військового полоненого, а ця зміна є надзвичайно відчутною. Відчуваючи значну увагу до себе (як частини суспільного запиту), сім'я визволеного військовослужбовця протягом певного періоду часу змушена відповідати очікуванням гостей і представників засобів масової інформації, щоб задовольнити їхні очікування. У цей період визволена особа може таємно ховати себе за нездатність виявляти очікувані реакції. Латентна загроза військовослужбовцям та їхній родині (на етапі полону) становить уявна ідеалізація їхнього майбутнього життя. Ідеалізація власних уявлень щодо подальшого спільного життя після звільнення виступає чинником, що апріорно підвищує взаємні очікування. Поглиблення усвідомлення «вигаданого життя» з людиною, якої немає поруч, дає надію і відчуття щастя, але водночас розвиває в пам'яті справжні риси її характеру. Об'єкт бажання уявно наділяється (ідеалізується) якостями, якими насправді не володіє. Такі ідеї є психологічною підтримкою до покинення мінерозлука. Після повернення військовослужбовця до дому наслідки «уявного життя» проявляються в завищеному рівні очікувань і спотвореному сприйнятті особистості. Зазвичай очікування родини не виправдовуються, оскільки з полону повертається зовсім «інша» людина. Різниця між «очікуваним» та «наявним» неодмінно призводить до певного розчарування і сімейних драм [9; 6]. Відновлення сімей після полону є соціально значущим і бажаним явищем та змушує починати майже спочатку.

Таким чином, з огляду на вищезазначене, можемо зробити наступні висновки. Перебування у полоні є серйозною психологічною кризою для будь-якої особистості; психологічні наслідки, такі як сумніви, відчуття провини, гнів на себе і на оточення, відчуття несправедливості, власної безсилля у деяких ситуаціях та інші, можуть супроводжувати людину протягом усього подальшого життя. Лише фахова реінтеграція після полону

надасть змогу відновити психічне здоров'я та повернути особу до повноцінного життя й виконання службових обов'язків. Виходження з полону – це лише початковий, багаторівневий процес реадптації військовослужбовця до мирного соціуму. Саме фізичне повернення ще не означає повернення до звичного способу життя, як перед полонем. Реінтегруючись у мирне оточення, колишній військовополонений повинен знову побудувати систему взаємин з оточуючими, йому слід отримати допомогу відчувати себе знову здоровою, захищеною й цілісною особистістю. Комплекс заходів щодо реінтеграції колишніх військовополонених до мирного життя обов'язково має передбачати медичну підтримку і лікування, а також психологічну, соціальну та правову допомогу. Родина, до якої повертається військовослужбовець, так само потребує уважної підтримки фахових психологів, які сам військовополонений. Запорукою успішного відновлення фізичного та психічного здоров'я особистості військовослужбовця може стати їхня спільна праця.

### Список використаної літератури

1. Доценко В. В. Соціально-психологічні наслідки перебування в полоні. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Вінниця, 29 берез. 2024 р. Харків, 2024. С. 285–287. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/20666> (дата звернення: 09.04.2024).
2. Апальков В. Психологія поведінки військовослужбовця в умовах полону. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 55, № 2. С. 14–22. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-14-22> (дата звернення: 10.04.2024).
3. Красницька О. В. Депривація військовослужбовців, які виконують завдання у відриві від основних сил та умовах полону. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Т. 66, № 2. С. 50–63.
4. Frankl V. E. Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager. Wien : Verlag für Jugend und Volk, 1946. 130 p.
5. Асеев С. Світлий шлях: історія одного концтабору. Львів : Старого Лева, 2020. 448 с.
6. Тесленко Л. “Не ресурс, а актив”: звільнені з полону знають те, чого не знають інші. *Новинарня – новини України, що воює*. URL: <https://novynarnia.com/2020/01/28/ne-resurs-a-aktiv-zvilneni-z-polonu-znayut-te-chogo-ne-znayut-inshi/> (дата звернення: 09.04.2024).
7. Khmiliar O., Apalkov V. Psychology of the serviceman's life after captivity. *Visnyk taras shevchenko national university of kyiv. military-special sciences*. 2022. No. 2(50). P. 54–59. URL: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2022.50.54-59> (date of access: 10.04.2024).
8. Кононенко В. Вони пережили пекло! Як допомогти рідним адаптуватися до життя після полону та тортур. *Вікна*. URL: <https://vikna.tv/dlia-tebe/psykholohiia/yak-dopomogty-ridnij-lyudyni-adaptuvatysya-do-zhyttya-pislya-polonu/> (дата звернення: 08.04.2024).
9. Шубіна Г. Взаємодія з ветеранами, які пережили полон: що варто знати? – HUBZ – інформаційна агенція. *HUBZ – інформаційна агенція*. URL: <https://hubz.ua/zdorove-zhyttya/psychologiya/vzayemodiya-z-veteranamy-yaki-perezhyly-polon-shho-varto/> (дата звернення: 09.04.2024).



## PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF CAPTIVITY

**Nadia Yavorska**

*King Danylo University,*

*35, St. Yevhena Konovaltsia, Ivano-Frankivsk, Ukraine, 76018*

*e-mail: yavorskano@ukr.net*

Capture is one of the most difficult tests for military personnel, which significantly damages their health and prospects. The article examines the psychological aspects of captivity and the process of adaptation after release. The study reveals the importance of post-capture support and integration for the successful rehabilitation of military personnel. Analysis of psychological factors affecting behavior in captivity allows us to understand the mechanisms of recovery after difficult experiences. The results of the study provide insight into how military personnel cope with captivity and how this experience affects their mental health.

The process of reintegration after captivity is analyzed, which will make it possible to restore mental health and return a person to a full-fledged life and performance of official duties. It is emphasized that release from captivity is only the initial, multi-level process of readaptation of a serviceman to a peaceful society. The physical return itself does not mean a return to the usual way of life, as before the captivity. Reintegrating into a peaceful environment, a former prisoner of war must once again build a system of relationships with those around him, he should receive help to feel like a healthy, protected and whole person again. It is claimed that the set of measures for the reintegration of former prisoners of war into peaceful life must necessarily include medical support and treatment, as well as psychological, social and legal assistance. The family to which the military serviceman returns needs the careful support of professional psychologists just as much as the prisoner of war himself. It was emphasized that their joint work in tandem "psychologist – family" can be the key to successful restoration of physical and mental health of the military personnel.

*Key words:* military captivity, behavior, release from captivity, psyche of a prisoner of war, uninvited memories, social intelligence, adaptation to freedom, torture, psychological factors.