



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПЕРЕБУВАННЯ В ПОЛОНІ

*Тетяна Перепелюк, кандидат психологічних наук, професор кафедри
практичної психології, МДУ*

*Світлана Чепелева, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

SOCIAL FACTORS OF ADAPTATION AND RECOVERY OF MILITARY PERSONNEL AFTER CAPTIVITY

*Tetiana Perepelyuk, PhD in psychology, professor of the department of
practical psychology, MSU*

Svitlana Chepeleva, master's student in Psychology

Анотація. У статті розглядаються особливості соціальної адаптації колишніх полонених після пережитих травматичних подій, включно з катуваннями та ізоляцією. Аналізуються соціальні, психологічні та медичні чинники, що впливають на відновлення особистості, а також роль сім'ї, громадського середовища та професійної підтримки. Проведене дослідження підтверджує мультифакторний характер адаптації та необхідність міждисциплінарного підходу до реабілітації. Особлива увага приділяється визначенню активної соціальної участі та міжособистісної взаємодії у процесі психічного відновлення.

Ключові слова: військовослужбовці, полон, адаптація, соціально-психологічна підтримка, реабілітація, психологічна травма.

Abstract. The article examines the features of adaptation of former prisoners of war following traumatic experiences, including torture and isolation. It analyzes social, psychological, and medical factors affecting personal recovery, as well as the role of family, community environment, and professional support. The study confirms the multifactorial nature of adaptation and the necessity of an interdisciplinary approach to rehabilitation. Special attention is given to the importance of active social participation and interpersonal interaction in the process of psychological recovery.

Keywords: military personnel, captivity, adaptation, socio-psychological support, rehabilitation, psychological trauma.

Перебування у полоні слід розглядати як екстремальний і вкрай травматичний досвід, що чинить багатогранний та глибокий вплив на особистість військовослужбовця. Поєднання фізичного насильства, психологічного тиску, соціальної ізоляції, постійної загрози життю формує комплекс стійких дезадаптивних змін у психоемоційній сфері, які проявляються як у безпосередній, так і у віддаленій часовій перспективі. Полон виступає критичним життєвим стресором, що порушує усталений хід життєдіяльності особистості, підриває її фізичне та психічне благополуччя, а також детермінує низку соціально-психологічних наслідків, котрі нерідко набувають хронічного й глибокого характеру [8].

До окремої категорії військовослужбовців належать особи, які мають статус учасників бойових дій та зазнали досвіду перебування в полоні, отримали

тяжкі тілесні ушкодження або набули інвалідності внаслідок цього. За спостереженнями О. Кокуна, перебування в полоні справляє суттєвий негативний вплив на психічне здоров'я, залишаючи тривалий відбиток у свідомості. При цьому психологічний тиск та емоційні наслідки, пов'язані з умовами полону, у багатьох випадках є більш вираженими та тривалими, ніж психічні наслідки безпосередньої участі у бойових діях [4].

У перші години після позбавлення свободи у людини виникають гострі стресові реакції, що проявляються у формі паніки, тривожності, шоків станів, а також соматичних симптомів, зокрема головного болю, порушень сну чи прискореного сечовипускання. Протягом наступних днів, за відсутності катувань, може розвиватися адаптаційна фаза, яка супроводжується певним духовним «відстороненням» від дійсності та переоцінкою життєвих орієнтирів. Водночас навіть військовослужбовці з високим рівнем підготовленості до стресових впливів не здатні повністю уникнути психологічного зламу в умовах систематичних катувань або приниження людської гідності [9].

У контексті вивчення проблем психологічної підтримки військовослужбовців В. Осьодло підкреслює, що перебування в полоні призводить до глибокого руйнування базових відчуттів безпеки, стабільності та довіри до соціального середовища. Особи, які пережили досвід полону, нерідко зіштовхуються з відчуттям самотності, сорому чи провини, зниженням самооцінки, проявами депресивних станів. Додатковими труднощами для них можуть ставати проблеми з поверненням до професійної діяльності, зокрема у військовій сфері, а також у налагодженні міжособистісних взаємин [5].

Повернення з полону супроводжується значними психологічними травмами та вимагає комплексної підтримки як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Ефективність адаптації до умов мирного життя визначається не лише індивідуально-психологічними характеристиками та внутрішніми ресурсами особистості, а й особливостями соціального середовища, у яке вона повертається. Соціальне оточення може як сприяти процесу інтеграції, так і ускладнювати його, виступаючи джерелом додаткового напруження чи дезадаптації. Ключовими чинниками, що впливають на відновлення колишніх полонених, належать: емоційна підтримка з боку сім'ї та близького оточення; суспільне визнання отриманого досвіду; залучення до діяльності ветеранських і громадських організацій; доступність соціальних та медичних послуг; можливість стабільного працевлаштування й фінансова забезпеченість [6].

З огляду на зазначені соціальні чинники доцільним є зіставлення їх із результатами опитування, проведеного серед військовослужбовців, які повернулися з полону, за допомогою платформи Google-Forms. Вибірка дослідження становила 40 респондентів.

Для більш глибокого аналізу процесу адаптації колишніх полонених була розроблена авторська анкета, що дозволила оцінити суб'єктивне сприйняття чинників, які сприяють ефективному відновленню, а також визначити рівень соціальної підтримки, довіру до системи допомоги та ступінь участі респондентів у громадському житті.

Анкета була структурована за ключовими блоками, що відображають як

соціальні, так і індивідуально-психологічні аспекти посттравматичної адаптації:

- чинники, що сприяють ефективному відновленню після перебування в полоні;
- досвід отримання соціальної підтримки та суспільного визнання;
- рівень підтримки з боку родини, друзів і громади, а також наявність досвіду суспільного визнання, включаючи участь у заходах, нагородження та взаємодію з ветеранськими організаціями;
- звернення за професійною психологічною або медичною допомогою;
- рівень працевлаштування та економічної стабільності, з урахуванням значущості зайнятості як ресурсу адаптації;
- відкриті питання, що дозволяють вивчити індивідуальний досвід респондентів.

Окремі розділи анкети давали респондентам можливість описати власний досвід перебування в полоні, труднощі після звільнення, страхи, очікування та сприйняття наявної підтримки, що дозволяло доповнити кількісні дані якісною інформацією. Розробка анкети спиралася на міждисциплінарний підхід, який інтегрує психологічні, соціальні та медичні аспекти посттравматичної адаптації. Кожен блок анкети спрямований на дослідження окремої складової моделі відновлення: внутрішня мотивація (самодопомога, рефлексивні процеси); доступ до ресурсів (медичне забезпечення, фінанси, працевлаштування); соціальне включення (родина, громада, ветеранські організації); інституційна довіра (психологічна та медична підтримка); ідентичність та суспільне визнання (реакція та оцінка з боку соціального оточення).

Анкета виступає важливим інструментом для комплексного аналізу процесів реінтеграції військовослужбовців після перебування в полоні, дозволяючи визначити не лише наявні проблеми, але й потенційні напрями підтримки та втручання для фахівців.

Як показано на рис. 1, серед чинників, що, на думку респондентів, мають найбільше значення для ефективного відновлення після полону, вирізняються: психологічна допомога; соціальна підтримка; медична допомога; самостійна робота над собою; фінансова стабільність.



Рис. 1. Результати дослідження за авторською анкетною: чинники ефективного відновлення

Аналіз соціальних чинників, що впливають на процес адаптації осіб після перебування в полоні, дозволяє виявити як об'єктивні зовнішні умови, так і суб'єктивні уявлення респондентів щодо ефективного відновлення. Серед зазначених соціальних факторів - підтримка сім'ї, доступ до необхідних послуг, залучення до спільнот та економічна стабільність - виділяються ключові умови, що забезпечують успішну реінтеграцію та соціальне функціонування колишніх полонених.

За результатами опитування (рис. 1) спостерігається певна відповідність між теоретично визначеними умовами та фактичними очікуваннями або потребами респондентів. Найбільше значення, за оцінкою учасників дослідження, мають психологічна допомога (як професійний засіб роботи з травмою), соціальна підтримка (що охоплює як родинне, так і громадське середовище) та медична допомога, що свідчить про усвідомлення респондентами комплексного впливу полону на фізичне та психічне здоров'я особистості. Важливим аспектом є також робота над собою, що підкреслює значення внутрішньої мотивації, рефлексії та активної участі людини у процесі відновлення. Окрему увагу респонденти приділили фінансовій стабільності, яка сьогодні розглядається як необхідна умова безпечного функціонування, самозабезпечення та повернення до продуктивної діяльності.

Результати дослідження показують, що учасники, які отримують сильну емоційну підтримку від родини, мають нижчий рівень психологічного стресу. Позитивна реакція суспільства, визнання подвигу та відсутність стигматизації є надзвичайно важливою (рис. 2).

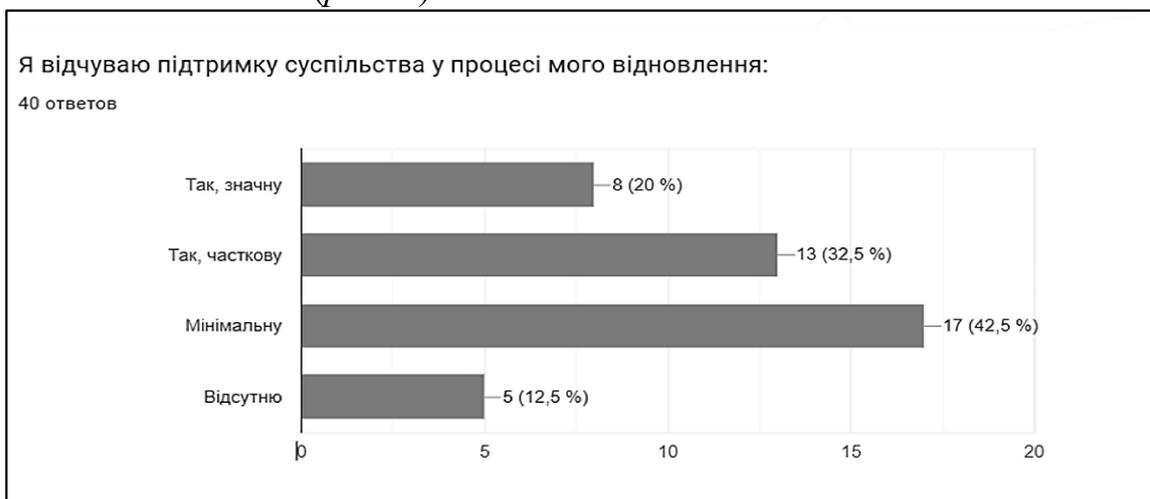


Рис.2. Результати дослідження за авторською анкетною: підтримка суспільства

Респонденти, які мали досвід суспільного визнання (наприклад, участь у публічних заходах або отримання нагород), демонстрували вищу стресостійкість та меншу схильність до самоізоляції. Активна участь у громадській діяльності сприяє зміцненню особистісної ідентичності та процесу соціалізації. Дослідження показало, що 65% опитаних, залучених до ветеранських організацій, відчували вищий рівень життєвої задоволеності порівняно з тими, хто не брав участі в жодних ініціативах.

Рівень довіри до системи охорони здоров'я та соціального захисту також

відіграє важливу роль у процесі адаптації. Учасники, які регулярно користуються послугами психологів або відвідують реабілітаційні центри, оцінюють свою якість життя значно вище (рис. 3). Натомість ті, хто не звертався за допомогою, демонструють суттєво вищий рівень психологічного стресу.

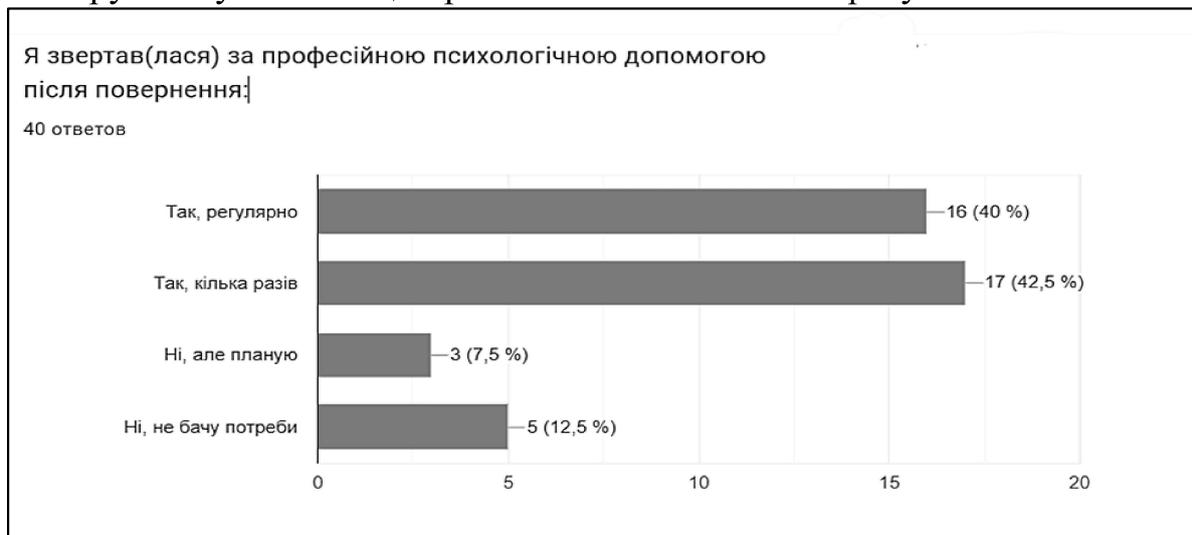


Рис. 3. Результати дослідження за авторською анкетною звернення за професійною психологічною допомогою

Працевлаштування також сприяє відновленню звичного ритму життя, підвищує самооцінку та забезпечує незалежність. У нашому дослідженні 78% учасників із постійною зайнятістю мали стабільні показники психоемоційного стану, тоді як серед безробітних частіше спостерігалися прояви апатії та тривожності.

Окрему категорію військовослужбовців становлять ті, хто перебував у полоні та зазнав серйозних фізичних травм або інвалідності. Наслідки полону суттєво погіршують загальний психічний стан, і в більшості випадків переживання ув'язнення виявляються навіть тяжчим випробуванням для психіки, ніж безпосередня участь у бойових діях.

Враховуючи чутливість інформації про пережиті у полоні тортури та глибокі психологічні травми, які часто супроводжуються відчуттям безсилля та втрати контролю над життям, психолог, який працює з цією категорією клієнтів, повинен мати спеціалізовану підготовку. Зокрема, фахівець має знати положення Стамбульського протоколу – міжнародного керівництва, що встановлює стандарти документування випадків катувань та інших форм нелюдського або принизливого поводження [7]. Також необхідне навчання з психотерапевтичної підтримки осіб, які зазнали важких психологічних травм, спричинених насильством. Крім цього, спеціаліст повинен розуміти особливості утримання в ізоляції, бути обізнаним щодо поширених у регіоні методів тортур та знати типові фізичні й психічні наслідки, що виникають внаслідок таких дій [3].

В ситуації тортур полонені часто опиняються перед так званою «дилемою вибору», коли будь-яка дія – здійснена чи навіть лише задумана – може призвести до покарання. Як підкреслює В. Осьодло, у таких умовах людина навмисно обмежує свої вчинки до мінімуму, щоб зменшити ризики для життя. Це може сприяти виживанню в полоні, але водночас ускладнює її подальшу

адаптацію та інтеграцію у мирне соціальне середовище [5].

Однією з типових реакцій на травматичний досвід катувань є усамітнення, самозамикання та дистанціювання від оточення. Як зазначають дослідники, така стратегія може створювати в постраждалого ілюзію, що ізоляція допоможе відновитися та уникнути нових психологічних травм [2]. Водночас важливо донести до людини, що процес зцілення найефективніше відбувається через міжособистісну взаємодію, оскільки травма, завдана діями інших, потребує відновлення у безпечних і підтримувальних стосунках із людьми.

Отже, отримані дані підтверджують мультифакторний характер процесу адаптації, який поєднує соціальні та індивідуально-психологічні чинники. Це підкреслює важливість цілісного, міждисциплінарного підходу до реабілітації колишніх полонених, що враховує як об'єктивні ресурси середовища, так і суб'єктивну готовність особи до відновлення. Успішність адаптації осіб, які пережили полон, визначається не лише тяжкістю пережитої травми, а й якістю соціального середовища, до якого вони повертаються. Родинна підтримка, доступ до професійної допомоги, визнання з боку суспільства та активна участь у громадському житті відіграють ключову роль у процесі відновлення та адаптації

Список використаних джерел:

1. Агаєв Н.А., Дикун В.Г., Стасюк В.В. Особливості організації морально-психологічного супроводу в арміях зарубіжних країн : навч. посіб. НДЦ ГП ЗС України. 2020.
2. Ващенко В. І., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. Випуск 40. С. 33–49.
3. Дідик Н. Система роботи із сім'ями військовослужбовців: порівняльний аналіз досвіду США, Канади, Великої Британії. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2019. № 44(47). С. 37–51.
4. Кокур 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. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.
6. Осьодло В.І. Психологічна допомога військовослужбовцям : навчально-методичний посібник. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2021 р. 144 с.
7. Поради родинам учасників бойових дій. URL: <https://life-after-ato.com.ua/post/351>
8. Стамбульський протокол: посібник з питань ефективного розслідування і документування фактів катувань та іншого жорстокого, нелюдського чи такого, що принижує гідність, поводження або покарання. Нью-Йорк і Женева : Видання Організації Об'єднаних Націй, 2004. 137 с. URL: <https://ukraine.un.org/sites/default/files/2021-06/Istanbul%20Protoco>
9. Чижевський С.О. Особливості психологічного відновлення військовослужбовців в умовах повномасштабного російського вторгнення. Методологічний семінар «Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час», 2023 р. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5229>