

2. Бандурка О. М. Особливості психологічної підготовки поліцейських в умовах воєнного стану / Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 24 берез. 2023 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». – Вінниця : ХНУВС, 2023. – С.73-74.

3. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях : навч.-практ. посіб. / О. А. Моргунов, О. І. Федоренко, Н. Е. Мілорадова та ін. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.

Одержано 29.02.2024

УДК 159.9.072.4

Вікторія В'ячеславівна ДОЦЕНКО,

доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ,

кандидат психологічних наук, доцент;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7757-2793>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПЕРЕБУВАННЯ В ПОЛОНІ

Здійснено аналіз психологічних чинників, що впливають на рівень травматизації людей, які перебувають у полоні. Виокремлено низку соціально-психологічних наслідків для психіки і поведінки людей як і мають досвід перебування в полоні.

Ключові слова: війна, полон, звільнення з полону, травма.

З початку повномасштабного вторгнення в полон потрапила велика кількість українців. За даними Комісії з питань встановлення факту позбавлення особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України при Міністерстві з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України станом на листопад 2023 року позбавленні волі 4337 осіб (3574 військових та 763 цивільних), з яких 1953 звільнені з полону.

Система реінтеграції звільнених з полону має чотири стадії: медичний огляд та лікування, психологічна консультація, вивчення їх досвіду, соціально-правова підтримка [1]. Більшість, хто повертається з полону, є катованими, з підірваним здоров'ям і травмованою психікою. І вдома вони зіштовхуються з новими проблемами адаптації до звичного життя. Часом вони не можуть адекватно реагувати на те, що відбувається в їх повсякденному житті. Шукаючи відповідь на питання, з якими переживаннями зіштовхуються люди з досвідом полону, ми проаналізували низку досліджень з даної проблеми і виокремили фактори, що впливають на рівень їх травматизації і до яких наслідків для психіки призводить перебування у полоні.

Автори (В. Франкл, О. Хміляр, Ю. Широкобоков) виокремлюють три фази психічних реакцій людей, які перебувають в полоні: 1) шок потрапляння в полон, 2) зміни характеру і поведінки від перебування в полоні (апатія, вигорання емоцій, нестерпна байжужість), 3) звільнення з полону [3, 4].

Виокремлено низку факторів, що впливають на рівень травматизації людей, які пережили полон: попередній досвід; рівень фізичної та психологічної підготовки, наявність сенсів життя; умови і термін утримання; жорстокість та тривалість тортур; обставини звільнення; наявність або відсутність підтримки з боку інших людей; вік потерпілої особи; обмеження волі, тиск відповідальності перед бойовими побратимами (особливо якщо полонена особа є носієм стратегічно важливої інформації) [1, 3, 5]

У полоні спрацьовують захисні механізми психіки, які допомагають вижити. Однак, після звільнення людина продовжує довіряти цим механізмам, які в нормальному житті заважають. Довготривала ізоляція має наступні наслідки для психіки [1, 2, 5]:

1) Психологічні:

- втрата відчуття базової довіри до світу, до інших людей, віри в себе;
- викривлене сприйняття або втрата відчуття часу і простору;
- порушення відчуття кордонів (відчуття втрати власної цілісності та цінності).

Підвищена чутливість до власних кордонів, як психологічних, так і тілесних, або ж, навпаки, втрата відчуття власних кордонів. У разі катувань, у людини довгий час може зберігатися відчуття абсолютної вразливості та незахищеності;

- симптоми депресії, тривожність, надмірний страх смерті, панічні атаки, посттравматичний стресовий розлад, труднощі з регуляцією емоцій, відчуття сорому і провини; можливі проблеми з пам'яттю, увагою, зловживання психоактивними речовинами задля уникання травматичних спогадів, болючі спогади, кошмари;

- безнадія та втрата будь-яких сенсів (суїцидальні думки, думки про завдання собі шкоди), або навпаки поглиблення вірувань.

2) Соціальні:

- зміна соціальних ролей, труднощі у соціальній самореалізації (чи можуть вони повернутися до попередньої професії і виконувати свої обов'язки за станом здоров'я або повернутися до служби);

- відсутність місця проживання та/або засобів існування для осіб з тимчасово окупованих територій; втрата роботи та складнощі працевлаштування;

- труднощі в стосунках із дружиною/партнером, дітьми; розрив взаємозв'язків із сім'єю;

- дезадаптація в суспільстві, соціальна самоізоляція (відчуття віддаленості або відокремленості від інших людей).

Крім цього, фахівці спостерігають специфічні реакції у поведінці людей, які пережили полон. Наприклад [3]:

- дилема вибору – відсутність права на вибір під час перебування у полоні призводять до труднощів у прийнятті звичайного рішення в побуті. У полоні людина втрачає власну автономію. Досягають цього через обмеження свободи, нелюдські умови існування, позбавлення можливості задовільнити базові потреби організму, тортури і покарання;

- парадокс контролю – з одного боку, нетерпимість до контролю з боку інших у людей, які пережили полон, з іншого – вони намагаються тримати під контролем все і всіх. При цьому, зовнішній контроль може спрацювати як тригер, сприйматись як загроза та викликати спалахи гніву або ж бажання розірвати контакт;

- ефект так званої кесонної хвороби (захворювання, яке виникає в організмі людини при швидкому переході з середовища з підвищеним атмосферним тиском повітря у середовище з нижчим тиском) – після звільнення з полону, через стрімкі зміни обставин, від надзвичайного тиску і контролю до повної свободи, людина може відчувати психологічний тиск, що призводить до труднощів у стосунках з членами родини. Ще цей ефект називають *ізоляційна компресія, порівнюючи постійне напруження психіки і тіла людини в полоні з роботою водолаза який перебуває під тиском води весь час. 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 має обов'язково відбуватися поступово, адже стрімка декомпресія небезпечна.*

- парадокс болю – люди, які мають досвід полону, часто вдаються до поведінки, яка підсилює біль (наприклад, уникання роботи з психологом, відтермінування медичних процедур та обстеження). Автори пояснюють парадокс 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 болю. 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 біль переходить в соматичну, таким чином мігрує в тіло, а тілесні шрами та рани не дають забути та психологічно опрацювати травматичний досвід. Спроби зменшити біль, уникаючи його, ненавмисно призводять до появи хронічного болю, душевних страждань. [3, С. 85].

На разі активно досліджуються наслідки полону для військовослужбовців і правоохоронців. Так, авторами розроблено соціально-психологічну модель наслідків військового полону, як сукупність трьох рівнів психологічних феноменів:

1. Макрорівень (або причинний) рівень, що відображає соціальні та особистісні фактори та сутність становлення «ідентичності полоненого».

2. Основний (або ціннісно-смысловий) рівень, що розкриває особистісні особливості військовополоненого та типологію його базових психічних процесів та явищ.

3. Мікрорівень (поверховий) рівень, що відображає фізіологічні та поведінкові новоутворення у колишніх військових бранців [4].

Перебування у полоні є глибокою психологічною травмою для людини. На сьогодні, перед психологами постають нові виклики щодо реалізації комплексу заходів з відновлення психічного та фізичного стану, соціальної адаптації і психологічної підтримки людей, які мають досвід перебування в полоні.

Список бібліографічних посилань

1. Близька людина повернулася з полону і замкнулася в собі. Як допомогти їй повернутися до нормального життя? ГО «Блакитний птах» URL: <http://hostage.org.ua/novyny/blizka-lyudina-povernulasya-z-polonu-i-zamknulasya-v-sobi-yak-dopomogti-yiy-povernutisya-do-normalnogo-zhittya/> (дата звернення: 20.02.2024).

2. Вони пережили пекло! Як допомогти рідним адаптуватися до життя після полону та тортур. URL: <https://vikna.tv/dlia-tebe/psykholohiia/yak-dopomogty-ridnij-lyudyni-adaptuvatysya-do-zhyttya-pislya-polonu/> (дата звернення: 20.02.2024).

3. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2020. 192 с.

4. Сафін О. Д., Тімченко О. В., Широкобоков Ю. М. До питання про соціально-психологічну модель наслідків військового полону. *Психологічний журнал*, Вип. 2. 2019. С. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/182642>

5. Шубіна Г. Взаємодія з ветеранами, які пережили полон: що варто знати? URL: <https://hubz.ua/zdorove-zhyttya/psychologiya/vzayemodiya-z-veteranamy-yaki-perezhyly-polon-shho-varto/> (дата звернення: 20.02.2024).

Одержано 27.02.2024

УДК 159.9-057.36-058.65

Ірина Вячеславівна ЖДАНОВА,

доцент кафедри соціології та психології факультету № 6

Харківського національного університету внутрішніх справ,

кандидат психологічних наук, доцент;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6361-3029>

ДЕЯКІ ПИТАННЯ ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ

Окреслено актуальні питання щодо оцінки ефективності реінтеграції ветеранів війни, повернення їх до повноцінного мирного життя. Вказано на необхідність комплексної оцінки, яка враховує всі сфери життя колишніх військових, а також на проведення