

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ  
СЛУЖБИ УКРАЇНИ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**



*Співорганізатори*

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БЕЗПЕКИ  
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК  
ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА САГАЙДАЧНОГО**

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ  
ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ ТЕЛЕКОМУНІКАЦІЙ ТА ІНФОРМАТИЗАЦІЇ  
ІМЕНІ ГЕРОЇВ КРУТ**

**ЦЕНТР ПІДГОТОВКИ ПРИКОРДОННОЇ ВАРТИ  
РЕСПУБЛІКИ ПОЛЬЩА (м. КЕНТШИН)**

**СЕКТОР БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ НА ЗАХИСТІ  
НАЦІОНАЛЬНИХ ІНТЕРЕСІВ: АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ТА ЗАВДАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**III Міжнародна  
науково-практична конференція  
21 листопада 2024 року**



УДК 351.746.1:355/359(477)]355.58“364”(082)  
С28

**Сектор** безпеки і оборони України на захисті національних інтересів: актуальні проблеми та завдання в умовах воєнного стану : тези ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції (Хмельницький, 21 листопада 2024 року). Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2025. 1804 с.

Видання містить тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції “Сектор безпеки і оборони України на захисті національних інтересів: актуальні проблеми та завдання в умовах воєнного стану”, яка відбулась 21 листопада 2024 року в м. Хмельницький на базі Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького.

УДК 351.746.1:355/359(477)]355.58“364”(082)  
© Видавництво НАДПСУ, 2025

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПЕРЕБУВАННЯ В ПОЛОНІ

Віктор СІТКАР  
Степан СІТКАР

Під час широкомасштабного вторгнення рашистів в Україну, збройної агресії московії проти України та нелюдських умов, в яких перебувають наші громадяни у полоні загарбників, необхідність зрозумілих стратегій виживання стала актуальною як ніколи. Адже окупанти нарobili багато біди в Україні. Вони зруйнували не тільки багато українських міст, а й багато людських доль. Українців, які вийшли з російського полону утримували в жахливих умовах, їх жорстоко катували та принижували.

Реінтеграція тих, хто був в ізоляції, – це комплекс заходів щодо відновлення психічного та фізичного стану, соціальної адаптації особового складу, який перебував в ізоляції на території противника чи у полоні. Родинам варто усвідомлювати сутність цього процесу. Система реінтеграції звільнених з полону має 4 стадії: 1) медичне обстеження після сортування лікарями та надання медичної допомоги; 2) психологічна оцінка та постізоляційна декомпресія; 3) дебрифінг (вивчення досвіду); 4) соціально-правова підтримка військовослужбовця та його родини.

Майже всі військовослужбовці, які повертаються з полону, є катованими, але їх стан здоров'я – різний. Після обстеження та медичної допомоги не всі психологи готові спілкуватись із такими пацієнтами. Фізично військовослужбовці можуть бути здоровими, але є втрата почуття свого Я. Деякі вважають, що їм постізоляційна декомпресія не потрібна, і одразу ідуть до підрозділу. Але потім з частини нам телефонували та пропонували забрати військовослужбовця. Це

свідчення того, що постізоляційна декомпресія потрібна, як невід’ємна складова відновлення. Наступним кроком є дебрифінг – це узагальнення досвіду з метою створення та впровадження системи виживання у полоні. Після повернення наших військовослужбовців опитують як з метою отримання розвідувальних даних, так і вивчення досвіду виживання для подальшого складення рекомендацій та навчання особового складу, адже найціннішим є життя та здоров’я військовослужбовця. Йдеться про систематизацію інформації, завдяки чому вони вижили – ухиленню від контакту з противником, протидії противнику тощо. І в кінці цього шляху реінтеграції військовослужбовці за висновками ВЛК або повертаються до служби, або до цивільного життя. Стратегічна мета реінтеграційного процесу – повернення військовослужбовця до суспільства, родини та, якщо стан здоров’я дозволить, до військової служби.

Дмитро Козацький, який був у російському полоні 4 місяці, наголошує, що у спілкуванні зі звільненими з неволі потрібно пам’ятати передовсім про доречність запитань. Зокрема, він каже: “Я б радив людям, які хочуть поставити якесь питання, сто разів подумати, чи доречне воно до колишнього військовополоненого. Наведу власний приклад. Коли я був на весіллі у свого друга, до мене з іншого залу підійшла людина і запитала, чи справді нас у полоні катували. Не розумію, навіщо було це запитання, що це дасть людині. Усі бачать, у якому стані повертаються військовополонені, і це не потребує жодних пояснень”. За його словами, якщо звільнений з полону військовий готовий ділитися і розмовляти, то з ним можна поговорити, адже таким людям треба виговорюватися, щоб переводити свій досвід із травматичного в пам’ять. Крім того, військовий додає: “Важлива звичайна підтримка, коли людина може сказати: “Радий, що ти повернувся”, “Можливо, тобі треба якась допомога?” – або розповісти якісь новини із життя міста чи села”. До того він зауважив, що військовопо-

лоненим, які повертаються, варто приділити декілька тижнів собі та своїм близьким, аби була можливість адаптуватися, побачитися зі знайомими, відпочити. Дмитро вважає, що “це має відбуватися поступово, бо коли ти швидко вливаєшся в активне життя, де щогодини змінюється інформаційне поле, дуже складно продовжувати рух за цим темпом”.

Відома українська захисниця, парамедикиня-доброволець К. Поліщук (позивний Пташка), розповіла про те, як звичайні українці мають поводитись у повсякденному житті з тими, хто був у російському полоні. Вона потрапила в полон ще у травні 2022 р., пробувши в ньому кілька місяців (до 21.09.2022). Катерина зауважує, що навіть коли вони повертаються додому, проблеми не закінчуються. Їм важко адаптуватися до звичного життя та знайти спільну мову з близькими та оточенням. Вона радить не задавати колишнім полоненим дурні та нетактовні питання, які їх ранять. Як приклад, військова розповіла про історію у потязі. Коли вона їхала на дипломатичну зустріч, жінка з верхньої полиці буквально сіла дівчині на коліна та почала розпитувати про те, чи гвалтували її окупанти у полоні. Такі питання ставлять Пташку у ступор і змушують поринати у спогади, які травмували її психіку.

22-річний морпіх Юрій Гульчук понад два роки провів у російському полоні. Через жорстокі катування військовий втратив здатність говорити і проявляти емоції. 14 вересня 2024 року він повернувся в Україну, та перші дні реабілітації вже дали свої результати – Юрій знову заговорив. Заслугове на увагу те, як Юрій відновлюється після полону. Зокрема, зазначає його мама Мілана: “Мое обличчя і голос він упізнав лише через три дні. А от емоційне впізнання трапилося на четвертий – він розплакався і притулився до мене, як дитина до мами”.

За прогнозами медиків, для того щоб морпіх заговорив, він мав пройти щонайменше рік лікування у психлікарні,

утім вже за кілька днів до Юрія повернулося мовлення. “Перше, що він почав розповідати, – мабуть, краще психологи розкажуть, чому саме про це – чому стільки болю, чому стільки брехні; чому люди такі жорстокі одне до одного; емоції саме з приводу – як люди можуть бути такими”, – розповіла Мілана. Вже за кілька днів, за її словами, Юрій почав гарно формулювати свої думки й говорити, наче філолог. Утім, попереду його чекає ще тривала реабілітація.

На запитання “Тобі хочеться забути полон?” Юрій відповів: “У жодному разі. Навіщо ж забувати? Я з полону виніс цінні уроки. Приміром, що треба бути дуже уважним не лише до того, що говориш, а й до того, що думаєш”.

Крім зазначеного вище, заслуговує на увагу й історія морпіха Гліба Стрижка, який потрапив у полон у Маріуполі (квітень 2022 р.), але його обміняли через 17 днів, бо був важко поранений і потребував медичної допомоги. Через травми Гліб отримав пожиттєво II групу інвалідності й був змушений покинути військову службу. На запитання “Що для нього було найважче в полоні?” він зазначає: “Напевно, нерозуміння того, що буде далі. Мені було байдуже, у мене тіло було розібрано, боляче. Але нічого не зміниться від того, що я буду страждати. Триматися допомагала віра в Бога і морську піхоту”.

Сьогодні Гліб дає пораду, як цивільним правильно проявляти повагу до військових і ветеранів, коли є сильне бажання подякувати. Він вважає, що важливо поважати іншу людину, яке б сильне відчуття вдячності у вас не було. Свого часу Veteran Hub (мережа підтримки для воїнів і їхніх близьких) зробив чудовий жест “Завдяки тобі” – прикладання руки до серця. Наше суспільство не має культури small talk (невимушені розмови на безпечні теми – ред.) або посміхатися один одному на вулиці. Цей жест класний, бо він не передбачає словесної реакції, він не зачіпає особистий простір. Ви просто прикладаєте руку до серця, киваєте головою і зустрічаєтеся з

людиною зоровим контактом. До жесту можна додати: “Дякую за службу”. Якщо є емоційний порив подякувати людині, то будьте готові, що вона може вам нічого не відповісти. І це нормально.

Психологи зауважують, що родина має розуміти те, що дорога людина під час полону не мала контролю над власним життям, саме тому взаємостосунки можуть змінитися. Навіть обійми, звичні до війни, можуть налякати через несподіваність, адже під час ізоляції кати його хапали без попередження. Фахівці закликають не ставитися у щоденному житті до звільнених, як до хворих. Їм потрібна родина, яка посприє поступовому поверненню контролю над власним життям і людських прав. Адже військовослужбовці після перебування у полоні можуть дивитись людям в очі з гідністю. Державна політика та громадська думка однакові: перебуваючи у руках ворога, вони залишились військовослужбовцями, які проходили службу у надважких умовах. Цей підхід України до своїх захисників кардинально відрізняється від рашистського та радянського, які вважають своїх полонених зрадниками.

Комплекс заходів щодо реінтеграції колишніх військовополонених до мирного життя обов’язково має передбачати медичну підтримку та лікування і психологічну, соціальну та правову допомогу. Цей процес не безболісний. Родина, у яку повертається військовослужбовець, теж потребує уваги й підтримки фахівців, як і військовий. Запорукою успішного відновлення здоров’я особистості військовослужбовця може стати кропітка праця тандему “психолог – родина”. З плином часу військовослужбовець повертається до повноцінного життя, надолжуючи активною діяльністю втрачений у полоні час.

---

<i>СЕРДЮК Сергій, ЛУЦЬКИЙ Олександр, БОРОВИК Олег</i> Щодо актуальності опрацювання професійних стандартів офіцера Державної прикордонної служби України .....	1541
<i>СЕРХОВЕЦЬ Сергій</i> Окремі аспекти методичної підготовки майбутніх офіцерів кінологічних підрозділів .....	1545
<i>SERKHOVETS Serhii</i> Topical issues of the development of leadership qualities of officers of border units .....	1547
<i>SIDORENKO Iryna</i> ChatGPT as an auxiliary tool for teacher preparation for lessons .....	1549
<i>СІНЕНКО Дмитро, ОНИПЧЕНКО Павло, ВОВК Олексій</i> Визначення резервів уваги льотчика під час оцінювання навичок пілотування .....	1551
<i>СІНКЕВИЧ Сергій, ГАВРИЛЮК Віталій</i> Володіння навчальним матеріалом – запорука успіху науково-педагогічної діяльності викладача-початківця .....	1553
<i>СІТКАР Віктор, СІТКАР Степан</i> Соціально-психологічні аспекти подолання наслідків перебування в полоні .....	1556
<i>SKYBA Oksana</i> Using artificial intelligence to analyze speech errors in English language teaching: innovative approaches for the defence sector .....	1561
<i>СНІТЬКО Дмитро</i> Принципи демократичності та доброчесності в навчальному процесі .....	1564
<i>SOVHAR Hanna</i> Developing foreign language communicative competence by means of multimedia .....	1567
<i>SOVHAR Oksana</i> Using inreactive whiteboard in the process of foreign language acquisition .....	1570