

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-3>

УДК: 159.98:355

Роман ПОПЕЛЮШКО

доктор психологічних наук, професор,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

<https://orcid.org/0000-0002-1227-1292>

e-mail: r.popeliushko@udu.edu.ua

Юлія ДЗЯНА

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Хмельницький національний університет

e-mail: yuli4ita@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА РОДИЧАМ ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ ЗНИКЛИ БЕЗВІСТИ

У статті розглядаються особливості психологічного стану родичів військовослужбовців, які зникли безвісти внаслідок бойових дій. Основну увагу приділено феномену невизначеної втрати, який супроводжується тривалим емоційним напруженням, амбівалентністю почуттів та втратою відчуття контролю. Описано типові реакції родин на тривалий стан невизначеності, зокрема: ізоляцію, почуття провини, тривожність, розлади сну та апатію. Запропоновано підходи до надання психологічної підтримки: нормалізація емоцій, побудова щоденних рутин, робота з тілесними реакціями, активізація соціальних зв'язків та звернення до фахівців. Наголошено на важливості професійного супроводу родин у ситуації невизначеної втрати як чинника збереження психічного здоров'я та емоційної стійкості.

Ключові слова: зниклі безвісти, психологічна підтримка, невизначена втрата, травматичне горе, стрес, психічне здоров'я, родини військових.

Roman POPELIUSHKO

Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University

Yulia DZIANA

Khmelnyskyi National University

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO FAMILIES OF MILITARY SERVANTS WHO HAVE DISAPPEARED

The article explores the psychological state of family members of servicemen who have gone missing in action as a result of warfare. The aim of this article is to highlight the psychological characteristics of experiencing ambiguous loss in families of missing military personnel, as well as to summarize effective approaches to providing psychological support to such families in wartime conditions. Special attention is paid to the phenomenon of ambiguous loss, which is characterized by prolonged emotional stress, helplessness, and a disrupted sense of life direction.

The text describes typical psychological reactions in this situation, including anxiety, guilt and social withdrawal. The article outlines practical approaches to providing psychological support to relatives of missing persons: normalizing emotional responses, establishing daily routines, using body-based self-regulation techniques, maintaining social contact, and seeking professional help.

The authors of the article emphasize the importance of developing an interdisciplinary approach to supporting such families, in particular the cooperation of psychologists, social workers, chaplains, and the active role of non-governmental organizations. Special attention should be given to the creation of long-term psychological support programs for families experiencing prolonged grief and uncertainty. The role of mental health professionals and volunteer initiatives is highlighted as essential in helping families preserve emotional resilience, strengthen coping strategies, adapt to the reality of uncertainty, and continue the search for their loved ones while taking care of their own well-being. This comprehensive approach ensures sustainable psychological assistance and promotes long-term resilience in the most vulnerable families.

Keywords: missing persons, psychological support, unspecified loss, traumatic grief, stress, mental health, military families.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Повномасштабна війна в Україні призвела до різкого зростання кількості військовослужбовців, які вважаються зниклими безвісти. Ця обставина створює надзвичайно травматичну ситуацію для їхніх родин, адже вона супроводжується відсутністю чіткої інформації, неможливістю попрощатися або завершити процес горювання, а також постійним очікуванням змін. У психології такий стан має назву невизначена (або амбівалентна) втрата [1]. Його унікальність полягає у поєднанні двох протилежних станів: надії та страху, що створює глибоке емоційне напруження, знижує адаптивні можливості особистості та погіршує психічне й фізичне здоров'я.

Наразі в українському суспільстві недостатньо опрацьовано практичні підходи до психологічного супроводу родин осіб, які зникли безвісти. Багато з них не отримують фахової підтримки, залишаючись сам на сам із тривалим горем, внутрішньою провинною та втратою сенсу. Також спостерігається тенденція до соціальної ізоляції таких родин, що лише посилює їхню вразливість. У цих умовах актуальним є наукове осмислення психоемоційних особливостей переживання невизначеної втрати та розробка ефективних моделей психологічної підтримки для родичів зниклих військових.

Аналіз досліджень та публікацій

У сучасній психолого-психіатричній та соціальній науці зростає інтерес до теми невизначеної втрати (ambiguous loss) як окремого виду психологічної травми. Поняття було вперше введене американською дослідницею Полін Босс, яка наголошує, що така втрата є найважчим типом горя, оскільки не має чітких меж: немає ні тілесної присутності, ні остаточного прощання [8]. Її ідеї отримали подальший розвиток у працях з травмотерапії, психосоціального супроводу постраждалих внаслідок воєн, стихійних лих і зникнення людей.

В українському контексті це явище почало активно висвітлюватися після початку збройного конфлікту на Сході України, а з особливою актуальністю – після повномасштабного вторгнення у лютому 2022 році. Зокрема, українські дослідники акцентують на глибоких емоційних переживаннях родичів зниклих безвісти, таких як тривожність, вина, пригнічення, емоційне вигорання [3]. Наголошується, що ці стани часто супроводжуються соматичними симптомами, порушенням режиму сну й харчування, а також соціальною ізоляцією [4].

У міжнародних публікаціях висвітлюються інструменти підтримки родин у стані невизначеної втрати, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, елементи тілесно-орієнтованих практик, групи підтримки, кризове консультування тощо [9]. Попри існування окремих програм для родин військових, зазначається недостатня інтеграція цих методик у державну систему підтримки.

Таким чином, більшість дослідників сходяться в тому, що родини зниклих безвісти потребують довготривалої та системної психологічної підтримки, спрямованої як на стабілізацію емоційного стану, так і на збереження соціальних функцій. Проте в українському академічному та практичному полі ця тематика все ще потребує глибшого вивчення та адаптації наявних підходів до реалій повномасштабної війни.

Формулювання цілей статті

Метою статті є висвітлення психологічних особливостей переживання невизначеної втрати у родинах військовослужбовців, які зникли безвісти, а також узагальнення ефективних підходів до психологічної підтримки таких родин в умовах війни. У центрі уваги – окреслення практичних інструментів допомоги, підвищення інформованості фахівців і громадськості щодо специфіки цього виду горя, а також акцент на потребі комплексного та міждисциплінарного супроводу родин, що опинилися в стані тривалого емоційного напруження та невизначеності.

Виклад основного матеріалу

Із початком повномасштабної війни в Україні значно зросла кількість родин, які опинилися в стані постійного емоційного напруження – між відчаєм і надією. Ці сім'ї переживають глибокий біль, відчуття порожнечі та безпорадності через неможливість вплинути на обставини, але водночас тримаються за віру, сподівання і постійно шукають нові способи розшукати свого військового. У цьому процесі

разом із ними емоційно залучені рідні та близькі: хтось допомагає з пошуками, хтось - у повсякденних справах, а дехто не знає, як саме підтримати людину, яка опинилася в такій складній ситуації [1].

Цей тип втрати вважається одним із найтяжчих, адже родина не має ані зв'язку з зниклою людиною, ані офіційного підтвердження її смерті. Такий стан називають невизначеною втратою. Вона провокує особливий тип горя, що не має завершення – саме через відсутність ясності, коли ситуація проясниться. Це горе не є ознакою слабкості, його причиною є двозначність ситуації: поєднання надії на повернення близької людини з глибоким відчаєм і емоційним виснаженням від безрезультатних пошуків чи думок про можливу загибель [7].

Постійна напруга, спричинена болісною невизначеністю та страхом остаточної втрати близької людини, виснажує емоційно та психологічно. У таких обставинах душевний біль стає особливо гострим і часто негативно впливає не лише на психоемоційний стан, а й на фізичне здоров'я. Чим глибшим є емоційний зв'язок із особою, що зникла безвісти, тим важче людині впоратися з переживанням такої втрати.

У ситуації невизначеної втрати будь-які емоції й переживання мають право на існування – незалежно від того, якими вони є, всі вони є природними й виправданими. Під час пошуків зниклої людини, інформація яку отримують рідні, часто змінюється, що може викликати хвилю сильних і суперечливих почуттів. У такому стані людина може втратити зв'язок із власним тілом, відчуття себе як особистості, а також втрачається уявлення про майбутнє [2].

У спілкуванні з іншими родичі зниклої особи нерідко почуваються так, ніби зраджують її пам'ять. Це може призводити до уникання контактів, звуження соціального кола та нехтування власними емоційними потребами. Особливо гостро ці переживання проявляються у дні, які зазвичай є радісними для більшості людей - на свята чи в особливі дати. У такі моменти виникає внутрішнє переконання, що вони не мають права радіти чи святкувати, як інші, що лише посилює почуття ізоляції та відчуження [5].

Іноді в умовах невизначеної втрати люди сприймають ситуацію як втрату власного «Я», відчують втому від життя, а водночас – сильне прагнення продовжувати пошуки, сподіваючись знайти свого захисника. У близьких часто з'являється відчуття провини за те, що вони начебто зробили недостатньо або могли зробити більше. Через це поведінка та емоційні реакції людини можуть бути нетиповими й важкими для розуміння – як для неї самої, так і для оточення. Саме тому

важливо пам'ятати, що усі ці переживання є нормальною відповіддю на надзвичайно складні обставини [3].

Одним із найтяжчих переживань є відчуття повної втрати контролю над ситуацією. Коли всі можливі кроки для пошуку вже зроблені, а впливати на подальший розвиток подій неможливо, це викликає глибоке внутрішнє виснаження. У таких випадках психологи рекомендують звертати увагу на те, що людині все ж під силу контролювати – зокрема, щоденні справи, роботу або навчання [1].

Відновити психоемоційну рівновагу допомагає повернення до тілесного усвідомлення: зосередження на власному тілі, спостереження за рухами й диханням. Також важливим є вміння ставити собі прості запитання на зразок: «Де я зараз?», «Хто поруч зі мною?», «Що відчують і переживають ті, хто поряд?». Такі дії допомагають заземлитися в реальності й поступово зменшити відчуття безсилля [2].

Планування повсякденного життя може стати важливим ресурсом підтримки в умовах невизначеної втрати. Виділення часу на родинні, хатні й побутові справи, розв'язання робочих питань та організацію відпочинку допомагає відновлювати структуру в дні, що здаються хаотичними. Варто усвідомлювати, які заняття приносять задоволення, наповнюють енергією, створюють відчуття затишку й внутрішнього спокою. Це можуть бути дуже прості дії: вишивання, робота в саду, прибирання, приготування улюбленої страви, чашка кави або чаю [2].

Особливо важливо піклуватися про регулярний режим дня: харчування, сон, рухову активність. Навіть легке фізичне навантаження, якщо виконувати його послідовно, сприятиме зниженню рівня стресу, адже емоційна напруга часто проявляється як тілесна. Також доцільно дотримуватись інформаційної гігієни - обмежувати перегляд новин, особливо з ворожих джерел, щоб не перевантажувати психіку. Усе це допомагає зберігати сили, які надзвичайно потрібні для подальших дій, зокрема - для продовження пошуків [1].

Деяким людям полегшення приносить відвідування місць, які пов'язані зі спільними спогадами з військовим, або підтримка сімейних традицій, навіть за його відсутності. Це може бути непросто емоційно, проте водночас дозволяє зберігати важливий внутрішній зв'язок із близькою людиною. Також, поруч важливо мати когось, хто здатен вислухати й підтримати. Якщо виникає потреба поділитися почуттями в соцмережах, то це нормально, однак варто уникати публікації особистої інформації зниклого військового: фотографій, дати народження, номера телефону, військового звання та підрозділу [2].

Рідні часто коливаються між глибоким особистим болем і необхідністю діяти – шукати, дізнаватися нове, координувати процес. Таке емоційне напруження виснажує, але з часом психіка починає адаптуватися. Проте якщо ці емоції пригнічувати, можна «застряти» в стані безсилля та відчаю. У такому випадку дуже важливо звернутися до фахівців – сімейного лікаря або психолога, які мають досвід підтримки у таких складних ситуаціях.

Крім того, в Україні діють численні громадські ініціативи та організації, які безоплатно надають професійну допомогу родинам військових і ветеранів, чий близький зникли безвісти. Звернення по таку підтримку – це не слабкість, а турбота про себе і шлях до відновлення внутрішнього ресурсу [2; 6; 7].

Є низка ознак, за якими можна зрозуміти, що людині варто звернутися по допомогу до психолога чи іншого фахівця з психічного здоров'я. Першою тривожною ознакою є неможливість виконувати важливі соціальні ролі, наприклад, бути підтримуючим батьком чи матір'ю, працівником або партнером. Людина ніби втрачає внутрішню опору й не може справлятися з базовими обов'язками. Також варто звернути увагу на тривалі розлади сну: постійне безсоння, часті пробудження або надмірна сонливість. Проблеми з харчуванням (відсутність апетиту або його надмірне посилення), часті фізичні скарги та болі, які не мають медичного пояснення, теж можуть сигналізувати про серйозний психоемоційний стан [1].

Суїцидальні думки чи фантазії про смерть потребують негайної професійної допомоги. Серед інших проявів – затяжна апатія або, навпаки, підвищена емоційна збудливість, коли емоції стають некерованими і виснажливими. Особливо небезпечним є стан, коли людину переслідують нав'язливі думки або спогади, які не дають змоги зосередитися на повсякденних справах і суттєво знижують якість життя. Ще одним важливим симптомом є виражене уникання – коли людина заперечує наявність проблем, ізолюється від соціального середовища, уникає розмов, закривається в собі. Крім того, тривожним сигналом є симптом гіперзбудження, що проявляється у надмірній настороженості, різких реакціях, постійному внутрішньому напруженні або фізичній напрузі, яку важко контролювати [3].

Якщо в людини проявляються кілька з перелічених станів одночасно - це чіткий сигнал, що їй необхідна підтримка фахівця, аби зберегти ресурс, здоров'я та здатність відновлюватися. Звернення по допомогу – це не слабкість, а важливий крок до зцілення [5; 6].

Існують різні способи підтримки людини, яка наразі не знає місцеперебування свого рідного. По-перше необхідно створити умови,

щоб ця людина «виговорила» – потрібно слухайте уважно, не перебиваючи та не оцінюючи почуття. Щире слухання без порад чи висновків іноді є найціннішою підтримкою. Також можна запропонувати їй допомогу в повсякденних справах (приготування їжі, покупки, догляд за дітьми чи інші побутові справи), це може зняти частину навантаження з людини, яка перебуває в сильному стресі [1].

Не слід забувати, що навіть просто фізична присутність, без слів, може створити відчуття безпеки та емоційної підтримки. А нагадування, такій людині, про самопіклування, простимулює її до необхідності дбати про своє тіло, відпочинок, харчування та емоційний стан. Важливо, щоб людина не втрачала зв'язок із самою собою.

Якщо її емоції надто сильні й важко піддаються контролю, слід обережно, запропонувати їй звернутися до фахівця. Наголошуючи при цьому, що звернення до психолога, це крок турботи, а не прояв слабкості. При цьому, слід бути терплячим тому, що у стані тривалого стресу емоції можуть коливатись, і людина може поводитися незвично. Терпіння і розуміння – важливі умови підтримки.

Підтримування постійного контакту, навіть прості повідомлення чи короткі дзвінки з питанням «Як ти?» можуть мати велике значення й допомагати людині не почуватися наодинці [6].

Такі, дії здатні стати важливим ресурсом для того, хто переживає невизначеність і втрату. Такий вид підтримки може мати вирішальне значення в надзвичайно важкий період, який переживають родини зниклих безвісти військовослужбовців.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

У висновку необхідно зазначити, що психологічна допомога родинам військовослужбовців, які зникли безвісти, є надзвичайно актуальним і водночас складним напрямом практичної психології в умовах повномасштабної війни. Родини зниклих безвісти, перебуваючи у стані невизначеної втрати, стикаються з такими характерними психологічними реакціями, як тривога, відчай, почуття провини, емоційна нестабільність, апатія, соматичні розлади та тенденція до самоізоляції. Ці реакції, в свою чергу, можуть призвести до розвитку хронічних психоемоційних порушень, включно з ПТСР.

Найефективнішими підходами до психологічної підтримки таких сімей є ті, що поєднують стабілізацію емоційного стану, повернення до тілесної усвідомленості, формування безпечного середовища, збереження соціальних контактів та сприяння особистісному ресурсу. Важливою складовою також є визнання емоцій,

нормалізація почуттів і створення умов для поступової адаптації в умовах невизначеності.

Перспективами подальших розвідок в цьому напрямку психологічної допомоги, є розвиток міждисциплінарного підходу до підтримки таких родин, зокрема: взаємодія психологів, медиків, соціальних працівників, капеланів, а також активна роль громадських організацій. Також перспективним є розробка програм тривалої психологічної та соціальної підтримки родин військовослужбовців, які перебувають у стані тривалого горя та невизначеності, що в свою чергу, має стати важливою частиною національної стійкості та турботи про ментальне здоров'я українського суспільства в умовах війни.

Література

1. Дармограй Т. Існує невизначеність, яка є надією. Як підтримати родини зниклих безвісти. Firtka від 25.09.2023 : веб-сайт. URL: <https://firtka.if.ua/blog/view/nevznachena-vtrata-iaak-ridnim-zniklikh-bezvisti-podbati-pro-psikhologichnu-rivnovagu> (дата звернення: 10.08.2025).
2. Іорш Ю. Життя в очікуванні: як бути, коли рідний військовий зник безвісти. Підтримка. : веб-сайт. URL: https://pidtrymka.in.ua/useful_post/zhyttya-v-ochikuvanni-yak-buty-koly-ridnyi-vijskovyj-znyk-bezvisty/ (дата звернення: 05.08.2025).
3. Попелюшко Р.П. Психологічна реабілітація комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів: монографія. Київ : «Видавництво Людмила», 2020. 392 с.
4. Попелюшко Р.П. Суб'єктивні особливості усвідомлення психотравматичного досвіду. *Психологічний журнал*. Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. Вип. 10. С. 39-45. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.10.2023.285319>
5. Стратонова Н. Як підтримати рідних зниклих безвісти: інтерв'ю з психологинєю. Суспільне. Новини від 13.10.2023 : веб-сайт. URL: <https://suspilne.media/558415-ak-pidtrimati-ridnih-zniklikh-bezvisti-intervu-z-psihologineu/> (дата звернення: 07.08.2025).
6. Турбота про себе як частина процесу пошуку: психологічна підтримка родин зниклих безвісти. Блакитний птах. Новини від 09.12.2024 : веб-сайт. URL: <http://hostage.org.ua/novyny/turbota-pro-sebe-yak-chastina-protsesu-poshuku-psihologichna-pidtrimka-rodin-zniklikh-bezvisti/> (дата звернення: 03.08.2025).
7. Шкарпітко Д., Корнієнко Я. Спілкування з рідними воїна, зниклого безвісти: говорити не можна мовчати. Підтримка : веб-сайт. URL: https://pidtrymka.in.ua/useful_post/spilkuvannya-z-ridnimi-voyna-zniklogo-bezvisti-govoryti-ne-mozhna-movchati

[zniklogo-bezvisti-govoriti-ne-mozhna-movchati/](#) (дата звернення: 05.08.2025).

8. Boss P. Ambiguous loss: Living with frozen grief. *Harvard Mental Health Letter*, 1999. 16(5) November, 4-6.

9. Boss P., & Yeats J. R. Ambiguous loss: A complicated type of grief when loved ones disappear. *Bereavement Care*, 2014. 33(2), 63-69. <https://doi.org/10.1080/02682621.2014.933573>

References

1. Darmohrai T. Isnuie nevyznachenist, yaka ye nadiieiu. Yak pidtrymaty rodyny znyklykh bezvisty. Firtka vid 25.09.2023 : veb-sait. URL: <https://firtka.if.ua/blog/view/neviznachena-vtrata-iaak-ridnim-zniklikh-bezvisti-podbati-pro-psikhologichnu-rivnovagu> (data zvernennia: 10.08.2025) [in Ukrainian].

2. Iorsh Yu. Zhyttia v ochikuvanni: yak buty, koly ridnyi viiskovyj znyk bezvisty. Pidtrymka. : veb-sait. URL: https://pidtrymka.in.ua/useful_post/zhyttia-v-ochikuvanni-yak-buty-koly-ridnyj-vijskovyj-znyk-bezvisty/ (data zvernennia: 05.08.2025) [in Ukrainian].

3. Popeliushko R.P. Psykholohichna rehabilitatsiia kombatantiv pry viddalenykh naslidkakh stresohennykh vplyviv: monohrafiia. Kyiv : «Vydavnytstvo Liudmyla», 2020. 392 s. [in Ukrainian].

4. Popeliushko R. P. Subiektyvni osoblyvosti usvidomlennia psykhotravmatychnoho dosvidu. *Psykhologichnyi zhurnal*. Uman: VPTs «Vizavi», 2023. Vyp. 10. S. 39-45. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.10.2023.285319> [in Ukrainian].

5. Stratonova N. Yak pidtrymaty ridnykh znyklykh bezvisty: intervju z psykhologhyneiu. Suspilne. Novyny vid 13.10.2023 : veb-sait. URL: <https://suspilne.media/558415-ak-pidtrimati-ridnih-zniklih-bezvisti-intervu-z-psihologineu/> (data zvernennia: 07.08.2025) [in Ukrainian].

6. Turbota pro sebe yak chastyna protsesu poshuku: psykhologichna pidtrymka rodyn znyklykh bezvisty. Blakytnyi ptakh. Novyny vid 09.12.2024 : veb-sait. URL: <http://hostage.org.ua/novyny/turbota-pro-sebe-yak-chastina-protsesu-poshuku-psihologichna-pidtrimka-rodin-zniklih-bezvisti/> (data zvernennia: 03.08.2025) [in Ukrainian].

7. Shkarpitko D., Korniienko Ya. Spilkuvannia z ridnymy voina, znykloho bezvisty: hovoryty ne mozhna movchaty. Pidtrymka : veb-sait. URL: https://pidtrymka.in.ua/useful_post/spilkuvannya-z-ridnimi-vovina-zniklogo-bezvisti-govoriti-ne-mozhna-movchati/ (data zvernennia: 05.08.2025) [in Ukrainian].

8. Boss P. Ambiguous loss: Living with frozen grief. *Harvard Mental Health Letter*, 1999. 16(5) November, 4-6.

9. Boss P., & Yeats J. R. Ambiguous loss: A complicated type of grief when loved ones disappear. *Bereavement Care*, 2014. 33(2), 63-69. <https://doi.org/10.1080/02682621.2014.933573>