

УДК 159:355.1:316.6

**Жанна БОГДАН**

доктор психологічних наук, доцент,  
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця  
<https://orcid.org/0000-0003-1560-9516>  
e-mail: [zhanna.bogdan@hneu.net](mailto:zhanna.bogdan@hneu.net)

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ НА ОСНОВІ ЕМПІРИЧНОГО АНАЛІЗУ ПОТРЕБ ТА ОСВІТНІХ ЗАПИТІВ**

*У статті представлено результати емпіричного дослідження потреб, мотиваційних чинників та освітніх запитів військовослужбовців у процесі їхньої професійної реінтеграції. Визначено ключові орієнтири професійного самовизначення, зокрема домінування потреб у стабільності, безпеці та матеріальному забезпеченні, а також поступове формування запиту на самореалізацію та автономію. Обґрунтовано роль психологічного супроводу як системного чинника адаптації, що забезпечує ефективність процесів перекваліфікації та інтеграції у цивільне професійне середовище. Встановлено значущість менторства, психологічної підтримки та гнучких форматів навчання як умов успішної реінтеграції.*

*Ключові слова:* професійна реінтеграція; військовослужбовці; психологічний супровід; адаптація; освітні запити; мотивація; перекваліфікація.

**BOGDAN Zhanna**

Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics

## **PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE PROFESSIONAL REINTEGRATION OF MILITARY PERSONNEL BASED ON AN EMPIRICAL ANALYSIS OF NEEDS AND EDUCATIONAL DEMANDS**

*This article presents the results of an empirical study of the needs, motivational factors, and educational demands of military personnel during their professional reintegration into civilian life. The relevance of this study stems from the growing number of individuals returning to civilian life after participating in combat operations and the need to establish effective mechanisms for their social and professional adaptation. Based on a survey of military personnel, the study identified the characteristics of their professional orientations, their level of readiness for training and retraining, as well as the key factors influencing their choice of future profession. It was found that the dominant needs are for stability, security, and financial security, reflecting the prioritization of basic life values in the context of traumatic experiences. At the same time, a desire for self-actualization, autonomy, and flexible working conditions was identified, indicating a gradual restoration of the individual's internal resources.*

*It has been established that the professional reintegration of military personnel should be viewed as a comprehensive psychosocial process that combines adaptive, motivational, and educational components. It has been determined that the effectiveness of this process largely depends on the organization of psychological support aimed at overcoming the consequences of traumatic experiences, developing adaptive behavioral strategies, and supporting professional self-determination. The importance of mentoring, psychological*

support, and the use of blended learning formats as key conditions for the successful integration of military personnel into the civilian professional environment has been demonstrated.

**Keywords:** professional reintegration; military personnel; psychological support; adaptation; educational needs; motivation; retraining.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-50/3>

Стаття надійшла до редакції / Received 02.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 28.04.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Жанна БОГДАН

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

У сучасних умовах особливої актуальності набуває проблема професійної реінтеграції військовослужбовців у цивільне середовище, що пов'язана не лише зі зміною виду діяльності, а й із необхідністю психологічної адаптації, відновлення внутрішніх ресурсів та переосмислення професійної ідентичності. Пережитий бойовий досвід суттєво впливає на мотиваційні установки, поведінкові стратегії та готовність до включення у нові освітні й професійні процеси. У цьому контексті психологічний супровід виступає ключовим чинником забезпечення ефективності професійної реінтеграції, оскільки сприяє подоланню наслідків травматичного досвіду та формуванню адаптивних стратегій поведінки. Водночас сучасні дослідження підкреслюють необхідність узгодження змісту програм підтримки з реальними потребами військовослужбовців [4].

Таким чином, актуальним науково-практичним завданням є емпіричне вивчення освітніх запитів і психологічних потреб військових з метою обґрунтування ефективних підходів до їх професійної реінтеграції.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Проблематика професійної реінтеграції військовослужбовців у цивільне середовище активно розробляється у сучасних психологічних дослідженнях у контексті адаптації, подолання наслідків травматичного досвіду та відновлення соціального функціонування особистості. Зокрема, у роботах вітчизняних науковців підкреслюється, що участь у бойових діях супроводжується комплексом психологічних змін, які впливають на емоційну сферу, поведінкові стратегії та систему цінностей особистості [2]. Дослідження психологічної адаптації військовослужбовців також засвідчують, що процес повернення до

мирного життя є тривалим і нерівномірним, включає стадії переосмислення досвіду та потребує спеціально організованої підтримки [3]. У цьому контексті реінтеграція розглядається не лише як соціально-економічний процес, але як глибока внутрішня трансформація особистості.

Окремий напрям досліджень присвячений психологічному супроводу та механізмам відновлення ветеранів, де наголошується на важливості індивідуалізованого підходу, розвитку психологічної стійкості та формування нових професійних орієнтацій [1]. Сучасні роботи також акцентують увагу на ролі освітніх і цифрових технологій у процесі професійної реінтеграції, зокрема як інструменту підтримки соціально-психологічної адаптації та розвитку нових компетентностей [5]. Водночас дослідники підкреслюють наявність труднощів повторної адаптації після виходу із зони бойових дій, що проявляються у зниженні рівня соціальної включеності та ускладненні професійного самовизначення [6]. Незважаючи на значний науковий доробок, недостатньо вивченими залишаються питання узгодження освітніх запитів військовослужбовців із практиками психологічного супроводу, що обумовлює актуальність подальших емпіричних досліджень у цьому напрямі.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає у виявленні та психологічній інтерпретації потреб, мотиваційних чинників і освітніх запитів військовослужбовців у процесі їхньої професійної реінтеграції, а також в обґрунтуванні напрямів психологічного супроводу адаптації, перекваліфікації та інтеграції у цивільне професійне середовище.

### **Виклад основного матеріалу**

Проблема професійної реінтеграції військовослужбовців у сучасних умовах набуває особливої актуальності у зв'язку з необхідністю їх повернення до цивільного життя та включення у нові професійні ролі. Цей процес не обмежується лише здобуттям нових знань чи навичок, а передбачає глибші зміни, пов'язані з трансформацією професійної ідентичності, відновленням психологічної рівноваги та адаптацією до змінених соціальних умов. У цьому контексті психологічний супровід виступає не як додатковий, а як базовий елемент забезпечення ефективності професійної реінтеграції.

Емпіричне дослідження, проведене серед 136 військовослужбовців, дозволило окреслити ключові характеристики вибірки та виявити особливості їхніх освітніх і професійних запитів.

Зокрема, за результатами аналізу гендерного розподілу встановлено, що переважну більшість респондентів становлять чоловіки – 73,5%, тоді як жінки складають 26,5%. Така структура вибірки відображає специфіку військового середовища, водночас вимагає врахування гендерно зумовлених відмінностей у процесі розробки програм психологічної підтримки та професійної адаптації. Віковий розподіл респондентів демонструє нерівномірну представленість різних вікових категорій. Найменш чисельною є група до 25 років (4,4%), що може свідчити про обмежену залученість молодших військовослужбовців до процесів професійного переосмислення або про специфіку вибірки. Найбільш представлена вікова категорія 25–35 років (41,2%), яка характеризується активною фазою професійного становлення та пошуку нових можливостей самореалізації. Група 36–45 років становить 16,2% респондентів і може розглядатися як така, що перебуває на етапі переоцінки професійного досвіду та корекції кар'єрної траєкторії. Водночас значною є частка респондентів віком 46 років і старше (38,2%), для яких більш актуальними можуть бути питання стабільності, збереження набутих компетентностей та поступової адаптації до нових умов професійної діяльності.

Важливим аспектом професійної реінтеграції є попередній досвід цивільної діяльності. Як видно з отриманих даних, 77,9% респондентів мають такий досвід, тоді як 22,1% його не мають. Це створює різні стартові умови для адаптації: у першому випадку йдеться про оновлення або трансформацію професійних навичок, у другому саме про необхідність їх первинного формування. Розподіл за спеціальностями у цивільному житті демонструє значну варіативність професійного досвіду (рис. 1). Найбільш представленими є сфери освіти (25%) та медицини (23,5%), що може свідчити про орієнтацію частини військових на соціально значущі професії. Водночас наявність широкої категорії «інше» (22,1%) вказує на різноманітність професійного бекграунду та необхідність індивідуалізованого підходу у побудові освітніх траєкторій.

Особливий інтерес становлять результати щодо бажаних напрямів майбутньої діяльності (рис. 2). Домінування підприємницької діяльності (64,7%) можна розглядати як прагнення до автономії, самостійності у прийнятті рішень та контролю над власним життям. Водночас інтерес до психології (27,9%) та освітньої діяльності (14,7%) свідчить про орієнтацію на допоміжні професії, що передбачають роботу з людьми та передачу досвіду.



Рис. 1. Розподіл респондентів за сферами професійної діяльності у цивільному житті, %

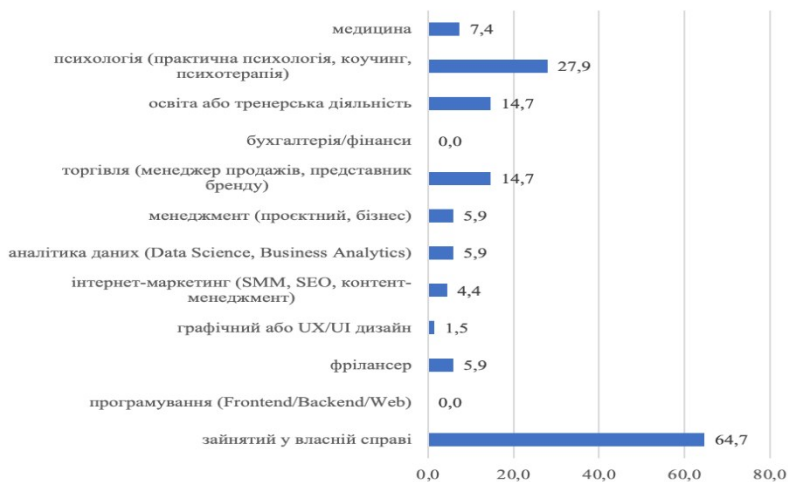


Рис. 2. Розподіл респондентів за бажаними напрямками майбутньої професійної діяльності, %

Отримані результати щодо бажаних напрямів професійної діяльності дозволяють окреслити загальні орієнтири професійного

самовизначення військовослужбовців. Водночас більш глибоке розуміння процесу професійної реінтеграції потребує аналізу не лише напрямів діяльності, але й факторів вибору професії, рівня зацікавленості у відповідних програмах та освітніх уподобань респондентів. З цією метою узагальнено ключові показники, що відображають мотиваційні, поведінкові та освітні аспекти професійної реінтеграції, які представлено у табл. 1.

Таблиця 1

**Узагальнені результати щодо факторів професійного вибору, зацікавленості у програмах та форматів навчання респондентів, %**

Показник	Варіант відповіді	%
<b>Фактори вибору майбутньої професії</b>	Стабільність і надійність	63,2
	Високий дохід	50,0
	Гнучкий графік роботи	41,2
	Творча реалізація	41,2
	Дистанційна робота	30,9
<b>Зацікавленість у реабілітаційних програмах</b>	Так, цікаво	35,3
	Потрібно більше інформації	30,9
	Не планують участь	32,4
	Не цікаво	1,5
<b>Формати навчання</b>	Змішане навчання	38,2
	Очне навчання	33,8
	Онлайн-навчання	17,6
	Самостійне навчання	4,4
	Не маю бажання навчатися	1,5
	Залежить від програми	1,5

Аналіз узагальнених показників, представлених у табл. 1, дозволяє не лише окреслити емпіричні тенденції, але й інтерпретувати їх у контексті сучасних психологічних підходів до мотивації, адаптації та подолання наслідків травматичного досвіду. Домінування таких факторів вибору майбутньої професії, як стабільність і надійність (63,2%) та високий дохід (50,0%), свідчить про актуалізацію базових потреб безпеки, що узгоджується з положеннями мотиваційних теорій. У випадку військовослужбовців це безпосередньо пов'язано з пережитим бойовим досвідом, який підсилює орієнтацію на передбачуваність і контроль як ключові умови життєвої стабілізації. Сучасні дослідження підтверджують, що процес реінтеграції ветеранів є багатовимірним і включає відновлення внутрішньої цілісності, переосмислення життєвих цілей та формування нової ідентичності [4].

Водночас значущість таких факторів, як гнучкий графік роботи та можливість творчої реалізації (по 41,2%), вказує на поступовий перехід від домінування дефіцитарних потреб до потреб розвитку і

самореалізації. Така динаміка може розглядатися як індикатор адаптаційних процесів, у межах яких особистість відновлює здатність до автономії та життєвого проектування. У наукових роботах підкреслюється, що ефективна реінтеграція передбачає не лише працевлаштування, а й розвиток психологічної стійкості, самоефективності та відновлення соціальних зв'язків [1].

Результати щодо зацікавленості у реабілітаційних програмах демонструють амбівалентність установок респондентів: поряд із зацікавленістю (35,3%) значна частка потребує додаткової інформації (30,9%) або не планує участі (32,4%). З позицій психології травми це може свідчити про різні рівні готовності до включення у відновлювальні процеси. Дослідження показують, що пережитий бойовий досвід часто супроводжується посттравматичними реакціями, труднощами соціальної адаптації та зниженням довіри до інституційних форм підтримки, що ускладнює процес реінтеграції [6].

Аналіз освітніх уподобань дозволяє розглядати навчання не лише як інструмент здобуття нових компетентностей, а як важливий елемент психологічної адаптації. Перевага змішаного (38,2%) та очного (33,8%) форматів свідчить про потребу у соціальній взаємодії, підтримці та зворотному зв'язку, що є ключовими чинниками відновлення після травматичного досвіду. Водночас сучасні дослідження наголошують на значному запиті ветеранів на професійну перекваліфікацію та розвиток нових компетентностей, зокрема soft skills, за умов наявності супроводу та адаптованого освітнього середовища [5].

Таким чином, результати, представлені у табл. 1, свідчать про те, що професійна реінтеграція військових має розглядатися як складний психосоціальний процес, у якому поєднуються механізми відновлення базового відчуття безпеки, поступового переходу до самореалізації та потреби у підтримці й структурованому супроводі. Це обумовлює необхідність розробки комплексних програм, що інтегрують освітні, психологічні та соціальні компоненти адаптації.

Отримані результати емпіричного дослідження дозволяють не лише окреслити актуальні потреби та освітні запити військовослужбовців, але й виявити систему ключових психологічних чинників, що детермінують процес їхньої професійної реінтеграції у цивільне середовище. Зокрема, йдеться про поєднання мотиваційних орієнтацій, пов'язаних із прагненням до стабільності та безпеки, із потребами самореалізації та автономії, а також про вплив адаптаційних механізмів, сформованих унаслідок пережитого бойового досвіду. Виявлені тенденції відображають неоднорідність готовності

військовослужбовців до включення у навчальні та реабілітаційні програми, що зумовлює необхідність урахування індивідуальних освітніх траєкторій, рівня поінформованості та психоемоційного стану.

### **Висновки з даного дослідження**

#### **І перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили визначити ключові особливості професійної реінтеграції військовослужбовців у сучасних умовах. Встановлено, що процес повернення до цивільного професійного середовища має комплексний характер і зумовлений поєднанням мотиваційних, адаптаційних та посттравматичних чинників. Домінування орієнтації на стабільність, безпеку та матеріальне забезпечення свідчить про актуалізацію базових потреб особистості, водночас наявність запиту на самореалізацію, гнучкість та автономію вказує на поступове відновлення внутрішніх ресурсів і готовність до професійного розвитку.

Виявлено, що військовослужбовці демонструють високий потенціал до включення у процеси навчання та перекваліфікації за умови відповідності програм їхнім особистим цілям і потребам. Водночас зафіксовано неоднорідність рівня готовності до участі у реабілітаційних та освітніх ініціативах, що обумовлює необхідність індивідуалізованого підходу до організації професійної реінтеграції. Важливими складовими ефективного супроводу визначено менторство, психологічну підтримку та використання гнучких форматів навчання, які забезпечують поєднання соціальної взаємодії та доступності освітніх ресурсів.

Отримані результати підтверджують, що психологічний супровід має виступати системоутворюючим елементом процесу професійної реінтеграції військових, сприяючи не лише формуванню нових компетентностей, але й відновленню психологічної рівноваги, розвитку адаптивних стратегій та побудові нової професійної ідентичності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим вивченням індивідуальних траєкторій професійної реінтеграції військовослужбовців, розробкою та апробацією комплексних програм психологічного супроводу з урахуванням різних рівнів готовності до змін, а також аналізом ефективності психоедукаційних і освітніх інтервенцій у довгостроковій перспективі.

## Література

1. Ігнатович О. Психологічна підтримка ветеранів під час реінтеграції в цивільне життя. *Психологія та особистість*. 2025. № 1. С. 54–64. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2025.1.54>
2. Комар Т., Берегова Н., Жмуд Л. Психологічні наслідки участі у бойових діях для особистості ветерана. *Psychology Travelogs*. 2025. № 5. С. 6–13. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-5-1>
3. Павлюк М., Овдій І. Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Т. 70, № 6. С. 134–141. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-134-1417>
4. Мельник А., Галянт Т. Психологічні механізми реінтеграції ветеранів війни у цивільне середовище. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 4(80). С. 440–446. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-440-446>
5. Balan O., Shepel M., Balan A., Lypynska O., Boiko I. Use of electronic learning as a technology for strengthening social-psychological support for Ukrainian veterans. *Technology Audit and Production Reserves*. 2025. Vol. 5, No. 4(85). P. 74–82. DOI: <https://doi.org/10.15587/2706-5448.2025.341056>
6. Shevchenko S., Varina H. Specific features of re-adaptation of military personnel after leaving the combat zone. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series “Pedagogy and Psychology”*. 2025. Vol. 11, No. 1. P. 82–90. DOI: <https://doi.org/10.52534/msu-pp1.2025.82>

## References

1. Ihnatovych, O. (2025). Psychological support of veterans during reintegration into civilian life. *Psychohohiia ta osobystist*, (1), 54–64. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2025.1.54>
2. Komar, T., Berehova, N., & Zhmud, L. (2025). Psychological consequences of participation in combat actions for the personality of a veteran. *Psychology Travelogs*, (5), 6–13. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-5-1>
3. Pavliuk, M., & Ovdii, I. (2022). Psychological adaptation of servicemen of the Armed Forces of Ukraine. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 70(6), 134–141. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-134-1417>
4. Melnyk, A., & Haliant, T. (2025). Psychological mechanisms of reintegration of war veterans into civilian environment. *Vcheni zapysky Universytetu “KROK”*, 4(80), 440–446. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-440-446>
5. Balan, O., Shepel, M., Balan, A., Lypynska, O., & Boiko, I. (2025). Use of electronic learning as a technology for strengthening social-psychological support for Ukrainian veterans. *Technology Audit and Production Reserves*, 5(4(85)), 74–82. <https://doi.org/10.15587/2706-5448.2025.341056>
6. Shevchenko, S., & Varina, H. (2025). Specific features of re-adaptation of military personnel after leaving the combat zone. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series “Pedagogy and Psychology”*, 11(1), 82–90. <https://doi.org/10.52534/msu-pp1.2025.82>

УДК 159.98:355.257.7-058.65

**Володимир ВОЛОШИН**

кандидат психологічних наук, доцент,  
старший науковий співробітник,

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

<https://orcid.org/0009-0003-4084-4013>

e-mail: [voloshin.vladimir.n@gmail.com](mailto:voloshin.vladimir.n@gmail.com)

## **РЕТРИТ ПРОГРАМИ ВІДНОВЛЕННЯ ДЛЯ РОДИН ВІЙСЬКОВОПОЛОНЕНИХ ЗАХИСНИКІВ м. МАРІУПОЛЯ**

*Стаття узагальнює практичний досвід організації спеціалізованих психологічних ретритів для родин полонених захисників Маріуполя, накопичений протягом 2022-2025 років. Теоретичну основу складає концепція невизначеної втрати (Pauline Boss) та нейрофізіологічні механізми хронічного стресу. Розглядаються критерії відбору учасниць, особливості їхнього психічного стану (хронічне виснаження, гіперчутливість, когнітивні порушення, соціальна ізоляція) та диференційовані рекомендації для фахівців, нефхівців і самих клієнток. Описано ключові елементи ефективних програм: відчуття небайдужості суспільства, психоедукація, горизонтальна спільнота «свій для свого», регулярність підтримки. Наведено порівняльний аналіз міжнародного досвіду (США, Ізраїль, Аргентина). Окреслено перспективи масштабування через медичну інтеграцію, модель «рівний-рівному» та цифрові платформи.*

*Ключові слова: невизначена втрата; військовополонені; психологічна реабілітація; хронічний стрес; травма; сили оборони та захисту; стійкість; родини військових.*

**Volodymyr VOLOSHYN**

Kostiuk Institute of Psychology (Kyiv)

## **RETREAT RECOVERY PROGRAMS FOR THE FAMILIES OF PRISONERS OF WAR DEFENDERS OF MARIUPOL**

*This article presents a systematic analysis of the psychological condition of families of imprisoned defenders of Mariupol and summarises practical experience gained from organising specialised rehabilitation retreats for wives and mothers of prisoners of war between 2022 and 2025. The study is grounded in Pauline Boss's concept of ambiguous loss, resilience-oriented approaches, and neurophysiological models of chronic stress. Particular attention is paid to the prolonged uncertainty in which a loved one is physically absent but remains psychologically present, preventing the completion of the grieving process and contributing to chronic emotional distress.*

*The article analyses the neuropsychological consequences of prolonged stress exposure, including hypervigilance, cognitive exhaustion, impaired concentration and memory, emotional instability, somatic symptoms, and social isolation. It is argued that standard PTSD protocols and trauma-focused approaches are insufficient for this population because they fail to account for the absence of closure and the cyclical reactivation of stress caused by news about exchanges, deaths in captivity, or fraudulent manipulation.*

*The paper identifies key criteria for participant selection in psychological retreats, emphasising preliminary psychological and psychiatric screening, group homogeneity, and*

*retraumatisation prevention. Particular attention is devoted to the therapeutic role of peer support communities, psychoeducation adapted to cognitive exhaustion, resource-oriented interventions, restoration of daily routines, and the creation of emotionally safe environments.*

*A comparative analysis of international experience from the United States, Israel, and Argentina demonstrates the effectiveness of integrated rehabilitation models combining psychological, social, and medical support. The article also outlines prospects for further development through medical integration, peer-to-peer support models, and digital platforms for continuous psychosocial assistance.*

*Keywords: ambiguous loss; prisoners of war; psychological rehabilitation; chronic stress; trauma; defense and security forces; resilience; military families.*

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-50/2>

Стаття надійшла до редакції / Received 02.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 28.04.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Володимир ВОЛОШИН

### **Постановка проблеми у загальному вигляді**

#### **та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну, розпочате 24 лютого 2022 року, та героїчна оборона Маріуполя (березень-травень 2022 року) спричинили появу принципово нової за своїм масштабом і характером соціально-психологічної реальності: тисячі сімей опинилися у стані тривалої невизначеної втрати, коли близька людина одночасно є і відсутньою фізично, і психологічно присутньою в щоденному житті родини. На відміну від втрати, підтвердженої фактом смерті й ритуалом прощання, цей стан позбавлений завершення, що унеможливорює природне горювання та запускає хронічний стрес із каскадними нейрофізіологічними, когнітивними та соматичними наслідками. Брак достовірної інформації про долю полонених, маніпуляції шахраїв, поступове згасання суспільної уваги і відсутність ефективних інституційних механізмів підтримки перетворюють цей стан на тривалу психологічну кризу, що загрожує не лише здоров'ю безпосередніх учасниць, а й стабільності їхніх родин та міжпоколінній передачі травми.

Ця проблема безпосередньо пов'язана з актуальними науковими і практичними завданнями сучасної клінічної та кризової психології. З теоретичного боку вона потребує адаптації існуючих концепцій – насамперед моделі невизначеної втрати П. Босс, двопроцесуальної моделі горя Stroebe & Schut та резилієнс-орієнтованих підходів – до специфічного контексту збройного конфлікту, тривалого полону і колективної травми. З практичного боку

стандартні протоколи роботи з ПТСР, гострим горем чи кризовим втручанням виявляються недостатніми для цієї групи, оскільки не враховують відсутності завершення втрати й циклічного характеру стресових загострень. Відтак нагальною є розробка спеціалізованих, науково обґрунтованих форматів психологічної реабілітації – зокрема ретрит-програм із чіткими критеріями відбору, ресурс-орієнтованою методологією та моделлю горизонтальної підтримки – здатних забезпечити довготривалу стабілізацію й функціональне відновлення дружин і матерів полонених захисників України.

### **Формулювання цілей статті**

**Метою статті** є системний аналіз психологічних особливостей стану родин військовополонених захисників Маріуполя в умовах тривалої невизначеної втрати та визначення ключових методичних принципів організації ефективних ретрит-програм їхньої психологічної реабілітації.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Концепція невизначеної втрати (ambiguous loss) була сформульована П. Босс у 1970-х роках на основі клінічних спостережень за родинами американських пілотів, зниклих безвісти під час В'єтнамської війни, і остаточно розвинута в монографії 1999 року «Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief». На відміну від класичного горя, де втрата має чітке підтвердження (смерть, поховання, ритуал прощання, що дозволяє перейти до стадії прийняття), невизначена втрата характеризується відсутністю фактичного завершення, що створює стан постійної невизначеності, когнітивного дисонансу та емоційного «заморожування». П. Босс підкреслює, що саме ця відсутність чіткості робить невизначену втрату найскладнішим видом смутку, оскільки вона не піддається традиційним протоколам терапії горя.

П. Босс розрізняє два основні типи невизначеної втрати, кожен із яких має власні психологічні механізми та наслідки:

1. Фізична відсутність за психологічної присутності: близька людина відсутня фізично (полон, зникнення безвісти, міграція, викрадення), але залишається центральною в емоційному світі родини. Надія на повернення підтримує психологічну присутність, проявляючись у повсякденних ритуалах (зберігання речей, планування «на двох», розмови з відсутнім). Цей тип блокує природний процес адаптації, оскільки родина не може перейти до стадії прощання. Результат – когнітивний дисонанс (одночасне існування двох

реальностей: «він живий» і «його немає») та хронічний стрес, що виснажує ресурси.

2. Психологічна відсутність за фізичної присутності: людина повернулася додому фізично, але травма (ПТСР, амнезія, важка інвалідність, деменція, залежність, радикальна зміна особистості) змінює її настільки, що попередні стосунки втрачено. Родина переживає горе за «колишньою» версією близької людини, одночасно намагаючись адаптуватися до нової реальності. Цей тип часто супроводжується почуттям провини («я не можу його/її любити таким/такою») та вторинною травматизацією.

У випадку сімей військовополонених переважає перший тип. Відсутність ритуалу прощання (поховання, підтвердження смерті) унеможливує символічне закриття, що призводить до хронічного смутку, відчуття «замороженого» життя та постійного очікування. Поліна Босс (2016) у роботі «The Context and Process of Theory Development» описує три ключові парадокси невизначеної втрати, які ускладнюють як індивідуальну адаптацію, так і терапевтичну роботу:

- Людина є, але її немає: надія на повернення конфліктує з реальністю відсутності, створюючи внутрішній розкол між «можливим» і «фактичним».

- Горе без тіла: відсутність підтвердження смерті блокує ритуали прощання, що є еволюційно важливими для закриття гештальту.

- Соціальна стигма: суспільство очікує «рухатися далі» (за моделлю Kübler-Ross), але це неможливо без чіткої інформації, що призводить до ізоляції та відчуття «ненормальності».

Ці парадокси роблять традиційні моделі горя (Kübler-Ross, 1969; стадії заперечення, гніву, торгу, депресії, прийняття) частково непридатними. Замість лінійного прогресу до «прийняття» фокус зміщується на толерантність до невизначеності, будівництво сенсу в умовах відсутності завершення, розвиток стійкості та переосмислення ідентичності родини. Терапія спрямована не на «вилікування», а на навчання жити з відкритим питанням, зберігаючи функціональність і зв'язок із реальністю.

### **Нейрофізіологічні механізми хронічного стресу в контексті невизначеної втрати**

Хронічний стрес, характерний для родин полонених, активує вісь гіпоталамус-гіпофіз-наднирники (HPA), призводячи до тривалої гіперсекреції кортизолу (McEwen, 2017). Це має каскадні наслідки на центральну нервову систему: