m_educ_2026_160

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності родинами військовослужбовців (безвісти зниклі та військовополонені)

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 2 курсу, 223 групи
Мигалатюк Роксолана Артурівна

Керівник:
канд. політ. наук,
доц. **Фесун Г.С.**

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № ___ від _____ 2025 р
Зав. кафедрою _____ доц.Радчук В.М.

ЧЕРНІВЦІ – 2025

АНОТАЦІЯ

Мигалатюк Р. А. Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності родинами військовослужбовців (безвісти зниклі та військовополонені). Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія»

Ця кваліфікаційна робота присвячена вивченню психологічних особливостей переживання невизначеності родинами військовослужбовців, а саме членами родин безвісти зниклих та військовополонених. Дослідження базується на аналізі впливу амбівалентної втрати на психоемоційний стан членів родин безвісти зниклих та військовополонених. В даній роботі висвітлено теоретичні аспекти переживання травматичної ситуації родинами військовослужбовців та стратегії для її екологічного проживання. Особливу увагу присвячено темі невизначеності, амбівалентності та їх впливам на загальне психічне здоров'я.

Ключові слова: ситуація невизначеності, родини безвісти зниклих та військовополонених, психоемоціний стан, соціальна інтеграція**.**

ABSTRACT

Myhalatiuk R. A. *Psychological Characteristics of Experiencing Situations of Uncertainty by Families of Military Personnel (Missing in Action and Prisoners of War).* Master's Thesis for the Degree of Master in Specialty 053 "Psychology."

This master's thesis is devoted to the study of the psychological characteristics of experiencing uncertainty by families of military personnel, specifically the family members of those missing in action and prisoners of war. The research is based on an analysis of the impact of ambiguous loss on the psycho-emotional state of family members of missing and captured service members. The work highlights the theoretical aspects of experiencing traumatic situations within military families and outlines strategies for their ecological and constructive processing. Particular attention is given to the themes of uncertainty, ambivalence, and their effects on overall mental health.

Key words: situation of uncertainty, families of the missing and prisoners of war, psycho-emotional state, social integration.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____Мигалатюк Р.А.

ЗМІСТ

ВСТУП_____4

Розділ 1. Теоретичні підходи дослідження психологічних особливостей переживання ситуації невизначеності родинами безвісти зниклих та військовополонених_____7

1.1. Психологічні особливості психоемоційного стану членів родин військовополонених і безвісти зниклих_____7

1.2. Психологічні особливості переживання горя в умовах невизначеності___ 13

1.3. Роль соціальної підтримки та механізмів адаптації у подоланні невизначеності_____19

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання ситуації невизначеності родинами безвісти зниклих та військовополонених _____ 25

2.1 Організація емпіричного дослідження_____ 25

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження_____ 27

2.3 Рекомендації щодо переживання ситуації невизначеності родинами безвісти зниклих та військовополонених _____37

ВИСНОВКИ_____ 40

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ _____ 42

ДОДАТКИ_____ 47

ВСТУП

Актуальність дослідження: Війна – це глобальна економічна, соціальна та психологічна криза. Вона значно впливає на психоемоційний стан громадян держави. Таким чином більшість українців наразі знаходяться в умовах хронічного, фонового стресу та підвищеної тривожності. Проте більшість наукових праць та досліджень присвячені темам стресу та тривожності саме у військовослужбовців, в той час коли цивільне населення також проживає кризовий період, адже майже в кожній українській родині присутній військовослужбовець, і це значно впливає на загальний стан членів родини. Таким чином одним з актуальних питань залишається – психоемоційний стан родин безвісти зниклих та військовополонених.

Не дивлячись на невтішну статистику. А саме, що на червень місяць 2025 року в Україні вважають безвісти зниклими понад 70 тис осіб, суспільство не надто активно згадує про родин, які живуть чекаючи на своїх близьких. Для них це створює додатковий дискомфорт у вигляді: соціальної ізоляції (адже люди починають їх уникати, задавати неетичні запитання, тощо), недостатньої інформаційної підтримки, а також рядом психологічних проблем, які виникають на фоні фонової емоційної напруги.

Таким чином, родини безвісти зниклих та військовополонених знаходяться на стадії невизначеності, на роздоріжжі між «відпустити і жити далі» чи «не переставати вірити і чекати». Ключовою проблемою є відсутність контрою над ситуацією, адже в людини в більшості відсутня, будь яка, інформація про члена її родини. А основною причиною підвищеної тривоги є саме відсутність можливості контролювати процес.

Родини безвісти зниклих та військовополонених – це історії тих, хто живе між «до» і «після». Хто нескінченно чекає. Це історії про людей, які живуть на межі. На межі між вірою і надією та страхом і розгубленістю. Це про людей, які чекають новин, чекають зцілення, чекають можливість хоча б на мить видихнути.

Тож наразі фахівці психічного здоров’я повинні постійно розширювати свої професійні навички, удосконалювати та поновлювати знання. А отже враховуючи високий рівень психоемоційної вразливості родин безвісти зниклих та військовополонених, результати цього дослідження мають високе значення для фахівців. Адже вони дозволять їм краще розуміти специфіку тривоги саме цих родин та покращити надання психологічної допомоги. А з огляду на покращене розуміння фахівців специфіки цієї роботи, є шанс покращити психоемоційний стан родин. Не забрати біль, не приглушити, а навчити з ним жити та правильно його проживати. Навчити не потонути в страхах, а перетворити ці страхи на пошук ресурсу та підтримки таких самих членів родин.

Мета дослідження: провести теоретичне та емпіричне дослідження особливостей переживання невизначеності родинами безвісти зниклих та військовополонених.

Гіпотеза дослідження: існують відмінності в особливостях переживання ситуації невизначеності між родинами безвісти зниклих та родинами військовополонених.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи вітчизняних та зарубіжних науковців, щодо вивчення особливостей переживання ситуації невизначеності родин безвісти зниклих та військовополонених.
2. Провести емпіричне дослідження та обґрунтувати особливості проявів переживання невизначеності у родин безвісти зниклих та військовополонених.
3. Здійснити порівняльний аналіз проявів переживання невизначеності між членами родин безвісти зниклих та військовополонених.
4. Систематизувати та узагальнити результати дослідження та сформулювати висновки, розробити психологічні рекомендації та корекційну програму

Об’єкт дослідження: переживання ситуації невизначеності родинами безвісти зниклих та військовополонених.

Предмет дослідження: психологічні особливості переживання ситуації невизначеності родинами безвісти зниклих та військовополонених.

Методи дослідження: під час написання даної роботи, були використані теоретичні методи дослідження, такі, як аналіз, синтез, порівняння та узагальнення.

Досліджували поняття тривожності, такі видатні зарубіжні вчені, як: Д. Канеман, А. Тверскі, Дж. Акерлоф, Ч. Д. Спілбергер. [53; 65; 35; 63].

Серед вітчизняних варто відзначити: О. Кочубей, Т. Титаренко, С. Крижанівська, В. Бондар, В. Васютинська. [12; 29; 13; 2; 4].

1. Шкала тривожності Спілберґера – Ханіна (State–Trait Anxiety Inventory, STAI)
2. Коротка шкала нетолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale – 12, IUS-12)
3. Методика діагностики смисло-життєвих орієнтацій (СЖО, за Дж. Крамбом і Л. Махоліком)
4. Малюнок “Минуле – Теперішнє – Майбутнє” (Projective Drawing of Time Perspective)

Вибірка: Дослідження проводилося по всій Україні між учасниками проєкту «Жити чекаючи». Всього взяло участь 40 респондентів, з них: 20 членів родин безвісти зниклих та 20 членів родин військовополонених.

Структура робота: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні підходи дослідження проблеми тривожності в родинах безвісти зниклих та військовополонених

1.1.Психологічні особливості психоемоційного стану членів родин військовополонених і безвісти зниклих

Тривога – це слово, яке більшість людей лякає, адже асоціюється з страхом, розгубленістю, відсутністю контролю над власними думками, а також з неприємними відчуттями у тілі, такими як: пришвидшене серцебиття, тремор рук та ніг, ком у горлі, тощо. Проте насправді тривога – це нормо типова реакція психіки на стресові фактори. Адже тривога в першу чергу – це механізм, який повинен існувати для виживання людства [13, с. 18].

Питання тривоги досліджувалося науковцями завжди, і кожен науковець розкриває поняття «тривожність» по своєму. Таким чином: Гулько. Г. вважає, що тривога та тривожність – це поліаспектні поняття, які мають спільні не лише афективні компоненти, а й низку додаткових компонентів для осмислення цих понять [5, с. 15].

Войтко В. І. у своєму психологічному словнику описує, тривогу, як психоемоційний стан людини, що виникає через можливі несподіванки у разі затримки приємних моментів, так і коли людина чекає на неприємності [2, с. 54].

К. Хорні у своїх наукових працях робила акцент на тому, що те як людина усвідомлює власну тривожність може значно відрізнятися. За її теорією не кожна людина, як індивід може чітко розрізнити та описати цей психоемоційний стан. Певна частка людей не здатна ідентифікувати тривожність, і ставляться до неї, як до якогось досвіду, що може виявляти себе у різних формах: від легкого і незрозумілого занепокоєння до гострої стадії страху. При всіх цих обставинах, тривога також може бути, як узагальненою, так і тією, що взаємопов’язана з чіткими ситуативними обставинами або діями, як приклад: публічний виступ або висота. Окрім цього, тривога може бути змістовною, та відображатися у своєрідних страхах: важка хвороба, з’їсти щось небезпечне, тощо [32, с. 46].

В той же час інша частина людей зізнається, що часом відчуває тривогу, але не надто переймаються, та не створюють з цього серйозну проблему. Для цієї категорії осіб є більш притаманне розуміння наявності певних депресивних симптомів або інших психологічних проблем, але саме поняття тривожності вони здатні ігнорувати або недооцінювати. Через це у них часто є нерозуміння власного психоемоційного стану, а певні більш глибокі дослідження доводять, що за формальною впевненістю ховається глибока та сильна тривога. За рахунок цього тривожність більш сильніше проявляється у людей, які слабше її усвідомлюють [7, с. 43].

Хорні досить чітко звертала увагу, що проживання людиною тривожності є дуже виснажливим та болісним процесом. Це механізм, який характеризується відчуттям безпорадності через втрату контролю. Через це велика частка людей уникають зіткнення з цим явищем або намагаються позбутися її проявів через певні стратегії. Таким чином дослідниця висунула чотири процеси завдяки, яким можна уникнути тривоги.

1. Перша стратегія уникнення тривоги – це раціоналізація. Сутність цієї стратегії полягає в пошуку логічного пояснення особистому бажанню запобігти відповідальності або чітких обов'язків. Завдяки раціоналізації відбувається трансформація тривожності у більш ясний та чимось обумовлений страх. Тобто, людина ніби доводить собі та навколишнім, що її поведінкові реакції є досить раціональними причинами, і не зумовлені внутрішньою тривогою [49, с. 45 – 62].

2. Друга стратегія – це заперечення тривоги, яке характеризується усуненням тривоги з власної свідомості. Цей механізм часто відбувається несвідомо, лишень через фізіологічні процеси, які запускаються під час тривоги (пришвидшене серцебиття, тремор рук та ніг, запаморочення, тілесна напруга, тощо), проте індивід не ототожнює це з психоемоційним станом. Але цей процес може також відбуватися свідомо, в момент коли людина намагається заперечувати своє занепокоєння. Таким чином, важливу роль у виникненні багатьох невротичних розладів відіграє саме заперечення тривожності, через те, що людина не правильно трактує реальні причини свого стану [51, с. 210 – 240].

3. Третя стратегія подолання тривожності часто корелює із схильністю до залежностей, як приклад використання деструктивних методів (алкоголь або наркотики) для пригнічення тривожних симптомів. Але людина може використовувати і певні латентні способи: надмірна соціальна взаємодія через страх самотності, вічне бажання працювати для того, щоб уникати симптоматики тривоги, яка проявляється сильніше у період бездіяльності. Сюди ж можна віднести: надлишковий сон, переїдання або ж підвищена сексуальна активність. Основні труднощі виникають тоді, коли людина немає доступу до цих способів, або вони втрачають свою «супер-силу», тоді тривога стає ще сильнішою, з'являється більше напруження та дискомфортних відчуттів [11, с. 35 – 40].

4. Останній механізм є досить радикальним, адже його основна мета – намагатися уникати любих думок чи тригерів, що викликають тривогу. Цей спосіб може бути усвідомленим (як приклад: відмова від водних видів спорту чи водного транспорту, якщо є страх води), а також може бути неусвідомленим (уникання важливих справ, зустрічей з людьми, які тригерять, тощо). Отож людина ніби будує навколо себе стіни, які будуть відділяти її від джерел виникнення тривоги. Проте цей процес тільки посилює залежність, та забирає в людини можливість навчитися справлятися із тривожністю та адаптувати її до життя [22, с. 115 – 150].

Підвищена тривожність (особливо з огляду на травматичність ситуації невизначеності) є нормальною реакцією, проте при довготривалих симптомах є ризи розвитку тривожного розладу характерним для якого є викривлене уявлення про небезпеку. Викликати такі види розладу може, будь яка, ситуація або внутрішній сигнал. Загалом різновидів тривожних розладів є багато і їх досить складно розрізнити, зазвичай у клінічні практиці спеціалісти звертаються до посібника DSM-IV-TR за яким визначають симптоматичні критерії. [54, с. 287 – 302]. Дженей Уайнхолд (американський психотерапевт) опираючись на дослідження Стефана Поджерса у своїх дослідженнях виокремив три типи травм:

1. Від зачаття до восьми місяців – шокова травма
2. До трьох років – власне травма

3. Від трьох до семи років – стресова травма

Симптоми стресової травми загалом більш виражені, аніж прояви хронічного стресу [5, с. 36 – 37].

В травматичній ситуації найнебезпечнішою проблемою з якою може стикнутися особистість – це суїцидальна поведінка. Смерть внаслідок суїциду може виникнути на фоні прогресування вчасно невиявлених тривожних розладів, включаючи сюди розлади пов'язані зі зловживанням психоактивних речовин, і незважаючи на світові показники, щодо самогубств, суспільство намагається уникати даної теми та не звертати увагу на червоні маркери поведінки [22, с. 1 – 11].

Томас Джойнер створив «Міжособистісну теорію самогубства». За нею існує три фактори, що провокують думки про суїцид:

1. Відчуття тягаря для інших людей. Коли член родини отримує сповіщення про полон або безвісти зникнення, то підтримка родини і друзів сприймається, як щось належне. Проте з часом потреба в підтримці не зникає, але з'являється почуття провини за свій біль [46, с. 67].

2. Відсутність приналежності до якоїсь групи. Так зазвичай ця категорія не надто визнається в суспільстві, а отже наростає відчуття самотності відчуження [61, с. 112].

3. Здатність дійсно вчинити самогубство. Нормо типова людина має страх смерті, але коли вона знаходиться довготривало у стресовій ситуації, то цей страх притупляється і з'являється бажання позбутися внутрішнього болю [22, с. 14 – 15].

В межах війни, все українське населення переживає симптоми підвищеної тривожності. Включаючи військове та цивільне населення. Виокремлюючи категорію родин безвісти зниклих та військовополонених, вони переживають один із видів найсильнішого стресу – зникнення рідної людини. Таким чином ця категорія є в зоні ризику, щодо виникнення психічних розладів, невротичних станів, ПТСР (посттравматичного стресового розладу), депресії, тощо. Певні дослідження вказують на те, що рівень психопаталогії у членів родини безвісти

зниклого може ототожнюватися із родинами чиї родичі померли. А отже є вказівкою на те, що цей досвід є такий же травматичний для психіки, як і досвід смерті, а отже потребує більшої уваги в галузі психічного здоров'я [8, с.143].

І. М. Ленферінк – автор з Нідерландів розглянув та описав декілька досліджень, що були покликані дослідити та оцінити психоемоційний стан родин безвісти зниклих. Загалом дослідження Baracovik вказало на те, що більшість респондентів зіштовхуються із низкою психічних проблем. Таким чином, у 85% респондентів виявили ознаки депресії, у 65% виявили симптоми підвищеної тривоги. 56% зіштовхнулися з ознаками ПТСР і 43% виявили фізичні симптоми, які виникнули на фоні хронічного стресу. Отож, ми можемо з огляду на ці дані висунути висновок, що зникнення рідної людини значно впливає на стан родини [40, с. 288].

Основним викликом для родин безвісти зниклих та військовополонених є питання виникнення невизначеної втрати. Це процес, який ускладнює процес проживання горя та створює особливі реакції, одною з яких є підвищена тривожність, втрата контрою та відчуття безпорадності.

Невизначена втрата виникає в момент, коли родина не може визначити чи є людина живою чи мертвою. Саме ця невизначеність спотворює нормальне емоційне сприйняття, а отже завдає значного стресу тим, хто знаходиться в цьому травматичному досвіді.

Невизначена втрата може існувати у різних формах її прояву. Таким чином, перший вид невизначеної втрати характеризується фізичною відсутністю людини, але з психологічною присутністю. Думки родини повністю і весь час зайняті зникненням близької людини, а отже є виникнення проблем з фокусуванням на власному житті, та тому, що оточує навколо тут і тепер. Друга ж форма невизначеної втрати проявляється шляхом фізичної присутності людини, але її емоційною відсутністю. Такий вид амбівалентної втрати може виникати через наявність у індивіда депресії, залежності або інших психічних розладів. Цікавість полягає в тому, що ці дві форми можуть виникати у одній сім'ї одночасно. Таким чином, враховуючи воєнні дії в Україні, родина може

втрати одного члена родини фізично, і іншого емоційно через депресію, яка виникнула на фоні першого фізичного зникнення. Отож, окрім того, що ці форми можуть разом співіснувати, вони також можуть бути взаємопов'язані [27, с. 39 – 40].

Вище ми вже згадували про те, що травматизація та емоційний стан родин безвісти зниклих можна ототожнити із ситуацією, коли хтось помирає. Але різниця полягає в тому, що коли один з членів родини помирає, то в людини є наявна юридична то соціальна ясність, як приклад: свідоцтво про смерть, процес поховання, скорботи, прощання. Родина має можливість вшанувати пам'ять загиблого. Проте якщо говорити про невизначену втрату, то всі ці форми прощання та чіткості відсутні. А відсутність фактів смерті або життєздатності створює відчуття невизначеності у юридичній та соціальній сферах. А враховуючи ще суспільні норми та погляди, така втрата не завжди піддається розумінню та прийняттю через свою нечіткість. Як результат за членами родини залишається прийняття власного рішення щодо завершення цього процесу. І з урахуванням складності цього процесу є ризик виникнення підвищеної тривоги, проявів депресії та ПТСР. Тому такий вид втрати потребує особливої психологічної підтримки [40, с. 522].

Чим сильніша травма, тим більший ризик розвитку посттравматичного стресового розладу, також в залежності від генетичної схильності одні люди більш схильні до появи цього розладу аніж інші, але всі члени родин військовослужбовців знаходяться в зоні ризику виникнення ПТСР [16, с. 15 – 20].

При невизначеній втраті основним ускладненням для проживання всіх етапів горювання є ефект «застигання». Через брак інформації, невизначеності та безпорадності щодо долі своєї близької людини може виникнути хронічний стан гіпервігілантоності (стан в якому людина постійно очікує загрозу та надто фокусується на різних сигналах, що свідчать про небезпеку) [21]. або ж цієї самої тривоги, що з часом може перерости у тривожний розлад. Окрім цього можуть проявлятися симптоми важкої депресії, зловживання психоактивними речовинами, суїцидальні думки, тощо. Загалом всі ці форми прояву

характеризуються іммобілізуючою невизначеністю (це визначення запропонувала Полін Босс, для опису стану паралізування процесів горя та адаптації через відсутність достовірної інформації про долю безвісти зниклого) [20], а не первинною психопаталогією. Все ж таки всі клінічні прояви потребують медичного втручання, проте загальний пригнічений стан або підвищена тривожність має шанс бути зменшеною завдяки соціальній підтримці, участі в групах підтримки, залученням в активності, які передбачають покращення соціальних зв'язків [40, с. 524].

Отож, враховуючи можливі наслідки невизначеної втрати для психіки родин безвісти зниклих для покращення процесу адаптації та регенерації психоемоційного стану родини, фахівці в сфері психічного здоров'я мусять навчитися брати до уваги особливості цієї втрати, та вміти надавати комплексну психологічну підтримку для покращення соціальної інтеграції у суспільство родини та для мінімізації негативних проявів. Свідоме сприйняття теми невизначеної втрати є важливою складовою для формування ефективних стратегій подолання підвищеної тривожності та покращення психологічної стійкості і загалом психічного благополуччя родини [52, с. 123].

1.2. Психологічні особливості переживання горя в умовах невизначеності

Поняття горя у класичній психологічній літературі формується, як фаза емоційного реагування на втрату, що включає в себе певні принципи процесу. А саме мова йде про п'ять стадій горя, які виокремила Елізабет Кюблер-Росс: заперечення, злість, торги, депресія та прийняття. У ситуаціях, коли є підтверджений факт смерті, за допомоги реалізації соціальних та культурних ритуалів прощання процес переходу від заперечення до прийняття є більш полегшений. Але в контексті невизначеності (а саме коли близька людина зникла безвісти або перебуває у полоні) перебіг проживання горя гальмується через відсутність чіткого факту втрати. Тож на основі цього виникає нове явище, яке

можемо описати, як «неоднозначне горе». Йому характерна відсутність завершеного процесу, та тривале перебування у стані очікування, а також підвищена тривожність [25, с. 118 – 133].

Сутність неоднозначної втрати проявляється таким чином, що психіка ніби знаходиться між двома фактичностями: людина ніби в один момент є, і ніби в той самий момент її немає. Як приклад безвісти зникнення або факт полону; у нас відсутня достовірна інформація про смерть, але й немає впевненості у житті. І саме ця амбівалентність провокує виникнення глибокого внутрішнього конфлікту та тримає членів родин безвісти зниклих та військовополонених у «замороженому» стані. Вони ніби застрягають у вічному очікуванні. [16]. Велика кількість досліджень доводять, що саме невизначеність є одним з найбільш травмуючих чинників, що перешкоджає адаптації, в той час коли трагічна, але чітка і підтверджена втрата у подальших перспективах просто інтегрується у життєвий шлях людини [43, с. 374-378].

Особливо від невизначеності страждають когнітивні процеси, адже члени родин безвісти зниклих та військовополонених постійно намагаються знайти будь-яку інформацію, щодо своїх близьких людей: перегляд інформаційного потоку, контакти з всіма ймовірними структурами та службами, спосіб знайти хоча б якісь можливі докази. На основі цього виникає таке поняття, як румінація (повторювання нав’язливих думок), що тримає психіку у стані постійної напруги. Нагромадження румінацій тісно пов’язане зі збільшенням та розвитком симптомів тривожності та депресивності. А отже, невизначеність є певним каталізатором патологічного проживання горя [24, с. 471 - 485].

Цей феномен можна пояснити інтолерантністю до невизначеності. Багато досліджень висвітлюють, що підвищений рівень інтолерантності до невизначеності провокує ризик виникнення патологічного горя, через те, що член родини безвісти зниклого або військовополоненого старається втримати контроль над ситуацією, яка за своєю природою вже автоматично контролю не піддається. Проявом є неможливість зупинитися в пошуках доказів, щодо життя

або смерті, а саме це блокує процес завершення горювання. Як результат емоційний біль не зменшується, а стає хронічним [29, с. 26].

Амбівалентне горе значно впливає і на психофізіологічний стан, і загалом на фізичне здоров'я. Адже хронічний стрес та фонові емоційні гойдалки провокують підвищення в організмі рівня кортизолу, який відповідає за якість сну, серцево-судинне благополуччя та в загальному на імунну систему. У дослідження Testoni зазначається, що психофізіологічна напруга у родин безвісти зниклих яскравіше проявлена на відміну від родин, що проживають стандартне горе. Проте варто зазначити, що можливі навіть короткотривалі психотерапевтичні впливи мають можливість знизити рівень напруги, навіть у урахуванням відсутності достовірної інформації про статус зниклої людини. Тобто, відвідування регулярних психологічних сесій, участь в групах підтримки стимулюють зменшення психосоматичних проявів [27, с. 15].

Особливо важливу роль також відіграє прив'язаність. Особи, яким характерний тривожно-амбівалентний стиль прив'язаності мають тенденцію залишатися у стані очікування, через те, що відсутність референтної особи відчувається, як реальна загроза. Їм необхідне постійне підтвердження відчуття безпеки. Окрім цього, люди з цим стилем прив'язаності виявляють схильність до залежності від умовної надії, що зниклий знайдеться або повернеться. А це в свою чергу аграваціює прояви тривожності і значно ставить на паузу адаптаційний процес. Дослідження, які були спрямовані саме на сім'ї військовополонених доводять, що саме даний вид прив'язаності проявляється більш вираженими симптомами депресії та тривожності [29, с. 10].

Неоднозначне горе загалом містить фактор впливу на всю сім'ю. Через зникнення або полон відбувається зміна сімейних ролей. Хтось вимушено повинен взяти більшу частину обов'язків та відповідальності, що створює додаткову напругу та міжособистісні конфлікти між членами родини. Теорія сімейних систем вказує на те, що невизначеність призводить до втрати стабільності і провокує виникнення атмосферного хаосу, що в своє чергу створює емоційний дисбаланс. Як можливі наслідки: схильність родини до

емоційного вигорання, зростання кількості конфліктів, соціальні ізоляція та заціпеніння [29, с. 12].

Важливою частиною ще є ефект горювання на взаємини між поколіннями. Діти та підлітки, що проживають у родинах з невизначеною втратою, мають схильності до розвитку тривожних розладів, адже в них відсутня достатня кількість емоційного та когнітивного ресурсу для чіткого усвідомлення ситуації. Може виникнути проблема, щодо надмірної відповідальності за психоемоційний стан свої батьків та загалом родичів. На основі цього є можливість утворення сценаріїв в яких відбувається передчасне дорослішання, коли діти вимушені дбати про емоційне благополуччя дорослих [37, с. 123].

Через відсутність належної підтримки діти часто проживають важкі емоції неоднозначної втрати наодинці. Виходить, що якщо дорослі, що знаходяться у стані сильного дистресу не мають можливості створити стабільні умови, то в дитини розвивається стан емоційної небезпеки, який в свою чергу може викликати тривалі порушення психічного стану [18, с. 568].

Стигматизація – це ще одна проблема з якою зіштовхуються діти у період горювання. У закладах освіти інші учасники освітнього процесу можуть задавати дитині не надто коректні запитання, що будуть тільки тривожити та «роздирати» внутрішні рани. Це може призвести до уникання дитиною соціуму. Вона може приховувати всю ситуацію, або просто не спілкуватися з ровесниками. Це в свою чергу формує замкнутість та часто призводить до вираженої агресивної поведінки, як способу захисту [26, с. 95].

Більшість досліджень підкреслюють, що діти які переживають травматичний досвід мають проблеми з успішністю, в силу когнітивних дисфункцій (проблеми з концентрацією, пам’ятю). Окрім цього, в них є проблеми з плануванням майбутнього. В них відсутня здатність будувати та планувати довготривалі, перспективні цілі через вже наявний нестабільний досвід [16, с. 210].

Таким чином, якщо дитина не отримує належної допомоги та визнання є ризики розвитку психологічних проблем у дорослому житті. Так, дорослі з

травматичний досвідом у минулому схильні до прояву депресивних, тривожних, посттравматичних розладів у подальшому житті. Загалом, питання горя у дітей повинне розглядатися не тільки в контексті сім'ї, але й на державних рівнях. Кожна дитинна, що проживає травматичний досвід повинна мати доступ до кваліфікованої психологічної підтримки, до спеціальних програм, що будуть націлені на збереження дитячого психічного здоров'я. Адже основним завданням є створення основи для перспективної адаптації та цілісного розвитку дитини навіть в умовах невизначеності [69, с. 25].

Окрім цього, у контексті питань родин безвісти зниклих та військовополонених важливо виділити також термін – «позбавлене горе». Це визначення, яке запровадила Кенет Дока і описує воно ситуацію в якій соціум не визнає та не підтримує родин із невизначеною втратою. Адже відсутність релігійних, культурних ритуалів, нечіткість юридичної частини, низький рівень психологічної просвіти провокує виникнення соціальної ізоляції, а це в свою чергу тільки поглиблює почуття безпомічності та замкнутості [17, с. 10].

З урахуванням травматичної дії, позбавлене горе може спровокувати виникнення негативних наслідків, а саме:

1. Через неможливість відкрито висловлювати власні емоції та почуття є ризик виникнення відчуття самотності, а отже збільшення інтенсивності проявів тривожності та депресивних симптомів [9, с. 56].

2. Також родини безвісти зниклих та військовополонених можуть зіштовхнутися із соціальною ізоляцією, у зв'язку з не бажанням відповідати на незручні запитання соціуму. Таким чином їхня психіка захищає свої ресурси [55, с. 287 – 302].

3. Амбівалентність горювання. Тобто з однієї сторони їх буде оточувати бажання «відпустити» ситуацію та жити далі, з іншої відчуття провини за це прагнення [23, с. 485-516].

4. Одним з можливих наслідків позбавленого горя також є розвиток посттравматичного стресового розладу, проблеми зі сном, а також виникнення психосоматичних проявів. Важливий момент, який варто

зазначити, що навіть якщо родина отримала достовірну інформацію про долю своєї близької людини, їхнє горе надалі може залишитися невизнаним соціумом, тож вони будуть надалі знаходитися в ізоляційному стані [31, с. 106 – 115].

Супроводжуваною трудністю також є економічна нестабільність родини в період невизначеної втрати. Мова йде про втрату годувальна або просто одного працездатного члена родини. Це призводить до зменшення рівня доходу родини. А додатково через юридичні труднощі, більшість членів роди не завжди мають можливість отримати державні соціальні виплати, або врегульовувати майнові питання. Це створює додаткову напругу та можливі матеріальні труднощі, які напряму впливають на затребування базових фізичних потреб. Деякі дослідження вказують, що фінансовий стрес значно впливає на рівень тривожності у родин. Адже коли базові потреби стають ще однією додатковою проблемою втрачається можливість та ресурс для психоемоційного розвантаження. У критичних ситуаціях, родина повинна відкладати процес горювання на другий план, та займатися банальним виживанням. А це в свою чергу провокує виникнення хронізації горя та відкладає реакції, які в свою чергу можуть з часом регресувати з інтенсивнішим впливом [12, с. 479 – 491].

Отож, позбавлене горе є багатошаровим феноменом, що вміщає в себе різні аспекти. Для родин безвісти зниклих та військовополонених це є одна з центральних проблем, оскільки відсутність достатньої кількості підтримки та розуміння погіршують і так вже наявний травматичний досвід. Зокрема ефективною допомогою для цієї категорії осіб будуть організовані групи підтримки (особливо у форматі рівний-рівному). За рахунок кола людей зі схожим сценарієм є можливість відкрито висловити свої почуття та емоції, вийти з соціальної ізоляції та спробувати знову інтегруватися у суспільство. Невід’ємною є і індивідуальна робота в різних психотерапевтичних напрямках, зокрема корисною буде когнітивно-поведінкова терапія або екзистенційна терапія. За їх допомоги у членів родин є можливість віднайти сенс життя,

створити власні ритуали прощання та прогорювати навіть без відсутньої чіткої інформації [1, с. 5 – 10].

1.3. Роль соціальної підтримки та механізмів адаптації у подоланні невизначеності

Через довготривале перебування у стані невизначеної втрати та відсутності контролю, як наслідок розвивається фонова підвищена тривожність. Через відсутність чіткої інформації про долю рідної людини, відбувається розвиток хронічної тривоги. У процесах горювання родини важливу роль відіграє саме питання соціальної підтримки та визначення основних, індивідуальних механізмів адаптації та інтеграції у суспільство. Адже саме ці чинники мають змогу покращити психологічне благополуччя членів родин та підвищити у них відчуття стабільності і безпеки [41, с. 289].

Соціальна підтримка – це набір інформаційних, емоційних ресурсів, які людина може отримати від соціуму в якому перебуває. За гіпотезою буферного ефекту, яку висунули Кохен та Віллс, соціальна підтримка володіє можливістю полегшити негативний ефект стресових подій на психоемоційне благополуччя, шляхом відігравання «буфера» між стресом та наслідками для психіки. Отже для родин безвісти зниклих та військовополонених – це важливий компонент виживання, з огляду на те, що може зменшити негативні відчуття (безпорадність, безконтрольність, ізоляцію) [3, с. 310 – 357].

Класична емоційна підтримка проявляється шляхом активного слухання та безумовного прийняття почуттів та емоцій особи, що проживає травматичну подію. Цей вид допомоги створює умови для зникнення відчуття самотності та відновлює відчуття власної безпеки. Це дуже важливо для родин, що проживають досвід невизначеної втрати, адже завдяки безпечному середовищу в якому вони можуть бути почуті, є позитивні перспективи зниження рівня емоційної напруги, а також убезпечення людини від розвитку патологічних форм тривожного розладу [2, с. 44].

Особливо важливою є також інформаційна підтримка. Суть її полягає в забезпеченні людини доцільної та чіткої інформації щодо юридичних аспектів, розслідування подій, спроможністю отримати відомості від державних та міжнародних організацій. Адже за наявності більш чітких фактів, родини безвісти зниклих та військовополонених знаходяться в більш стабільному стані, а отже менше тривожаться. Велика кількість досліджень доводять, що обізнаність у потрібних питаннях корелює з значно нижчим рівнем тривоги у родин, які постраждали від воєнних дій [36].

Важливо також звернути увагу на інструментальну підтримку, допомога якої полягає в реальній підтримці щодо побутових справ. Наприклад: допомога зі збором документів, супровід до певної установи, на якийсь момент взяття відповідальності за базові потреби родини. У кризовий момент, саме цей вид підтримки запобігає виникненню надмірного навантаження та порушення повсякденних дій. Міжнародні дослідження у своїх результатах вказують, що інструментальна підтримка значно впливає на зниження рівня тривожності в умовах амбівалентної втрати, шляхом відновлення частини контролю [44, с. 112].

Окрім соціальної підтримки, важливими виступають індивідуальні механізми адаптації. Якщо взяти до прикладу транзакційну модель стресу Лазаруса і Фолкмана, особа на початку дає оцінку загрозі, а вже пізніше оцінює власні ресурси для боротьби з нею. Тож на вибір копінг-стратегії буде впливати саме ця оцінка. Перший тип родин безвісти зниклих та військовополонених починають одразу активно діяти: звертаються до органів місцевого самоврядування, пошуком адвокатської підтримки. Інший тип може вдаватися до емоційних стратегій: розмова з родинами, що проживають подібний досвід, відвідування релігійних установ, тощо. Дані багатьох досліджень висвітлюють, що адаптивні стратегії подолання значно зменшують прояви тривожності та формують у родини стресостійкість [56, с. 98].

Досить дієвим методом боротьби з тривожністю є когнітивна перебудова. За допомоги перебудови життєвих смислових конструкцій, родини володіють можливість знизити рівень інтенсивності симптомів тривожності. І це саме не

про відмову від надії, а саме про прийняття подвійної реальності. З однієї сторони жити чекаючи, з іншої формувати стратегії на випадок, якщо повернення не відбудеться. Саме ця когнітивна гнучкість зменшує рівень загрози виникнення тривожних станів [51, с. 1047 – 1060].

Окрім всіх цих аспектів не варто виключати важливість колективної підтримки. Групи підтримки у форматі рівний-рівному. Це про наявність безпечного простору в якому родини зможуть обмінюватися новою інформацією, підтримувати одне одного, ділитися ресурсами. Такий вид допомоги створює спільність й значно впливає на прояви тривоги. А також групи підтримки передбачають виникненню проблеми соціальної ізоляції або ж допомагають людині інтегруватися у суспільство [34, с. 416 – 435].

І якщо проаналізувати сучасні дослідження, то можна виокремити, що поєднавши копінг-стратегії з соціальною підтримкою є можливість відслідкувати зниження рівня тривожності. Це все підкреслює, що психологічні наслідки від амбівалентної втрати можна подолати комплексною роботою в якій особистісні ресурси мусять опиратися на зовнішні соціальні та інституційні компоненти [59, с. 8].

Підтримка з боку державних установ та міжнародних організацій також може впливати на наявність тривожних симптомів. Адже їхня допомога може бути не тільки практичною, але й містити символічний момент. Родинам важливо відчувати, що їхні проблеми висвітлюються та визнаються на суспільному рівні для зниження відчуття маргіналізації. Для цього держава повинна працювати над прозорістю процедурних процесів, якісним надання достовірної інформації, а також забезпечити доступ до соціальних сервісів допомоги [66, с. 11].

На державному рівні повинне бути якісне надання психологічних та загалом соціальних послуг. Центри психічного здоров’я, центри надання соціальних послуг, які діють при державних структурах мають надавати фахову допомогу, чітко та якісно реагувати на запити родин. Залучати членів до програм психологічної реабілітації, груп взаємопідтримки, індивідуальних сесій з

психологами, психотерапевтами та за потребами психіатрами. Сприяти зниженню деструктивних стратегій подолання тривожності та проживання травматичної події [28, с. 396].

Також забезпечувати родин матеріальною та правовою допомогою. Спрямовувати на отримання соціальних виплат, пільг, надавати за потреби правовий супровід у разі порушення законних прав члена родини, або ж самого зниклого безвісти чи військовополоненого. Зорганізувати процес так, щоб родина була зосереджена на відновленні психоемоційного благополуччя, а не навантажувалася бюрократичними питаннями [10 с, 170].

Особливу важливу роль у боротьбі з підвищеною тривожністю в умовах невизначеної втрати відіграє соціально-культурний контекст. Саме такі чинники, як: традиційні обряди, цінності та соціальне бачення горя і надії впливають на вибір механізмів реакції на травматичний досвід. Всі ці культурні фактори впливають не тільки на форми поведінки, але й на саме явлення тривожності, як відповідної реакції на якусь загрозу. Багато досліджень доводять, що соціальна згуртованість здатна позитивно вплинути на рівень тривожності родин, що проживають амбівалентну втрату [57, с. 283 – 315].

У зв’язку з подіями, що відбуваються в Україні все населення наразі проживає колективний, травматичний досвід, а отже змушене створювати унікальні стратегії для адаптації. За допомоги орієнтира на традиції, сімейні зв’язки формується соціальна основа, завдяки якій люди з невизначеною втратою витримують психоемоційне перенавантаження. Дні пам’яті, вшанування, участь у різного роду акціях виконують терапевтичну функцію, та сприяють зниженню тривоги та відновленню відчуття контролю [6, с. 45 – 54].

Важливо зазначити, що соціальне середовище в якому знаходиться родина впливає на її відношення щодо звертання по психологічну допомогу. Адже наразі досить актуальною залишається проблема щодо стигматизації психологів, психіатрів та загалом поняття «психічне здоров’я». Проте варто відмітити, що сучасна Україна прогресує та проектує нові суспільні уявлення, шо до ментального здоров’я. Все більше поширеними стають групи підтримки, та

загалом спільноти в яких можна знайти своє ресурсне та безпечне коло. Саме ця зміна установок на культурному рівні позитивно впливає на зниження рівня тривожності [62, с. 19 – 23].

Для зниження ризику хронічної тривоги, родині важливо відчувати свою присутність та включеність у спільноти, за рахунок громадської взаємодопомоги. У місцях де взаємо підтримка є однією з ключових моральних основ, родини рідше зустрічаються із соціальною ізоляцією та відчувають більшу довіру до соціальних інституцій [30, с. 70 – 91].

Окрім вищезазначеного, ресурсом адаптації також можуть слугувати символічні та духовні елементи. Народна творчість (наприклад – народні пісні), релігія, віра, національні символи можуть для родини бути джерелом натхнення та сили. За певними дослідженнями, релігія сприяє зниженню тривожності в період травматичної події, оскільки надає родині надію та сенс життю [47]. Для родин безвісти зниклих та військовополонених – це про можливість зберігання психологічної стабільності в умовах відсутності раціональних відповідей.

Соціальне переосмислення воєнний дій, горя, втрати та травматизації загалом також впливає на адаптацію. Завдяки, творчості, дискусіям, тематичним заходам та перфоменсам, душевний біль перетворюється у відчуття надії. Всі ці елементи допомагають родині відшукати нові сенси, й відчути важливість та підтримку в соціумі. Родина перестає відчувати себе відкинутою, та приймає роль активного учасника соціальної інтеграції [58, с. 52 – 60].

Культурні відмінності у механізмах адаптації окреслюють і результативність психологічних впливів. Ініціативи, які включать в себе місцеві звичаї, соціальні норми та установки впливають значно краще на зниження тривожності аніж базові системи допомоги. Як приклад, включення народних елементів, соціальних звичаїв у психосоціальні методики провокують відновлення внутрішньої ресурсності [14, с. 129 – 138].

У підсумку, можна зазначити, що соціальна підтримка є одним з основних чинників, що може вплинути на рівень тривожності родин в умовах невизначеної втрати. Адже, вони забезпечують родини потрібними внутрішніми та

зовнішніми ресурсами, що допомагають підтримувати психоемоційний стан, та відновлювати базове почуття безпеки. Соціальні контакти, емоційна взаємодія, активна громадська діяльність та підтримка в змозі зменшити загальний рівень напруги та інтегрувати родину у суспільство [15, с. 283 – 315].

Важливо, що ця соціальна допомога має комплексну дію, адже включає в себе і взаємодопомогу між громадянами, так і підтримку на держаному інституційному рівні. Ефект цього залежить від соціального оточення в якому знаходиться родина. Якщо соціум є солідарним з втратою членів родини, дає простір для вивільнення емоцій, легалізує, будь який, прояв почуттів – це створює командний захист проти тривожності [19, с. 135].

Для родин безвісти зниклих та військовополонених соціальна підтримка є ключовим механізмом та інструментом для збереження свого психічного стану. Отож, підсумовуючи: у поєднанні індивідуальних та соціальних механізмів відновлення благополуччя родин буде більш активним та дієвим.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання ситуації невизначеності родинами безвісти зниклих та військовополонених

2.1. Організація емпіричного дослідження

Для проведення емпіричного дослідження щодо психологічних особливостей переживання ситуації невизначеності родинами безвісти зниклих та військовополонених було обрано чотири методики, для досягнення мети нашого дослідження.

Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (State – Trait Anxiety Inventory STAI), яка була розроблена для визначення рівня тривожності в психологічних дослідженнях. Була розроблена Ч. Д. Спілбергером та адаптована для української вибірки Ю. Л. Ханіним. Дана методика створення для оцінки двох видів тривожності: реактивної (ситуативної), для дослідження психоемоційного стану в наслідок стресових та загрозливих ситуацій і особистісної, яка оцінюється, як індивідуальна риса характеру. Даний опитувальник налічує 40 тверджень, з яких перші 20 призначені для оцінки ситуативної тривожності, а другі 20 для визначення особистісної. Респонденти позначають ступінь погодження з кожним твердженням завдяки чотирибальній шкалі (від «майже ніколи» до «майже завжди»). Дана шкала допомагає визначити не тільки поточний психоемоційний стан, але й дослідити загальну схильність до тривожності. Часто застосовується на практиці у клінічній, консультативній та дослідницькій психології, зокрема і для визначення впливу невизначеності на загальний психоемоційний стан людини.

Коротка шкала нетолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale – 12, IUS – 12) – це психодіагностична методика, створена для оцінювання індивідуальної схильності людини негативно сприймати ситуації невизначеності та амбівалентності. Дана методика є скороченою версією оригіналу шкали Intolerance of Uncertainty Scale (IUS – 27), яка була розроблена Фрочером та Ладузером, та є адаптованою для різних мов і культур. Даний

опитувальник налічує 12 тверджень, які висвітлюють два основні аспекти нетолерантності до невизначеності: когнітивну (схильність до надмірних переживань щодо невідомості) і поведінкову (уникання ситуацій без чітких відповідей або прогнозів). Респондент оцінює кожне твердження за п'ятибальною шкалою від «повністю згоден» до «повністю не згоден». Даний опитувальник широко застосовується у сучасних психологічних дослідженнях та надає можливість визначити загальний рівень нетолерантності до невизначеності, який тісно пов'язаний з підвищеною тривожністю та труднощами адаптації в умовах невизначеності.

Методика діагностики смисло-життєвих орієнтацій (СЖО), була розроблена Дж. Крамбом та Л. Махоліком, які взяли за основу концепцію Віктора Франкла. Створена для визначення рівня усвідомленості, насиченості та цілеспрямованості життя людини. Допомагає визначити чи є в людини відповідальність за власне життя, чи осмислює вона його. Даний опитувальник налічує 20 тверджень, оцінка яких здійснюється за семибальною шкалою. Завдяки цій методиці є можливість отримати результати щодо сфер: ціль життя, процес життя, результативність життя, локус контроль – Я та локус контроль – життя. Завдяки отриманим результатам можна оцінити рівень сформованості смислової сфери особистості, психологічну зрілість та здатність долати труднощі.

Проективна методика «Теперішнє – Минуле – Майбтнє». Дана методика допомагає дослідити досвід та особистість респондента завдяки наявності певних символів, кольорів, асоціацій і так далі. Основна мета – це визначити відношення людини до її життєвого досвіду та дослідити можливі перспективи. Ця методика особливо підходить для дослідження психоемоційного стану родин безвісти зниклих та військовополонених, адже надає можливість їм виразити, а нам визначити їх внутрішні переживання без вербального досвіду. Основним завдання респондентів є поділити аркуш паперу на 3 частини, та намалювати свої життєві етапи (минуле – теперішнє – майбутнє). Аналіз здійснюється за якісними критеріями, такими, як гармонійність життєвого простору, відчуття цілісності,

наявність надії, відчуття безсилля чи застою. На сьогоднішній день, дана методика широко застосовується у різних сферах психології, а особливо у кризових діагностиках. Використання даної методики не тільки є потужним інструментом для психолога, який досліджує психоемоціний стан респондентів, а й має потужний терапевтичний ефект для досліджуваних.

Рішення провести дане дослідження було обумовлене актуальністю даної теми та певним ігнорування цієї проблематики у суспільстві. Окрім цього проаналізувавши групи підтримки, які проводяться у Глибоцькій громаді було виявлено, що недостатня кількість підтримки та обізнаності у темі невизначеності негативно впливає на членів родин та гальмує процеси адаптації, переводячи людей у стан хронічного стресу та фонової тривоги.

Методами для проведення емпіричного дослідження було обрано: метод спостереження, аналіз, кореляційний аналіз r-Спірмена.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Щоб визначити рівень тривожності членів родин безвісти зниклих та військовополонених, нами було використано методику «Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (State – Trait Anxiety Inventory STAI)». Питання опитувальника дозволяють оцінити рівень ситуативної та особистісної тривоги.

Проаналізувавши результати, ми виявили, що у 75% респондентів відслідковується високий рівень ситуативної тривожності, у 20% - середній рівень, та у 5 % - низький рівень ситуативної тривожності.

Аналіз результатів за шкалою особистісної тривожності вказав на те, що у 80% респондентів – висковий рівень, у 10% - середній рівень, та у 10% - низький рівень особистісної тривоги.

Зокрема у родин безвісти зниклих відслідковується вищий рівень особистісної тривожності. Зокрема, у цій групі респондентів, у 85% респондентів – високий рівень, у 10% - середній рівень, та у 5% - низький рівень особистісної тривожності. Щодо членів родин військовополонених, то у 65% - високий рівень,

у 20% - середній рівень та у 15% - низький рівень за шкалою особистісної тривожності.

Проте, навпроти аналіз результатів, щодо ситуативної тривожності вказує, на вищі показники саме у родин військовополонених. Таким чином, у 90% респондентів – високий рівень, у 5% - середній рівень та у 5% - низький рівень ситуативної тривожності. А досліджуючи групу безвісти зниклих виявлено, що у 70% - високий рівень, у 15% - середній рівень та у 15% - низький рівень ситуативної тривожності.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження за методикою «Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (State – Trait Anxiety Inventory STAI)»

Шкала тривожності (рівень)	Родини б/з	Родини в/п
Ситуативна тривожність		
Високий рівень	70%	90%
Середній рівень	15%	5%
Низький рівень	15%	5%
Особистісна тривожність		
Високий рівень	85%	65%
Середній рівень	10%	20%
Низький рівень	5%	15%

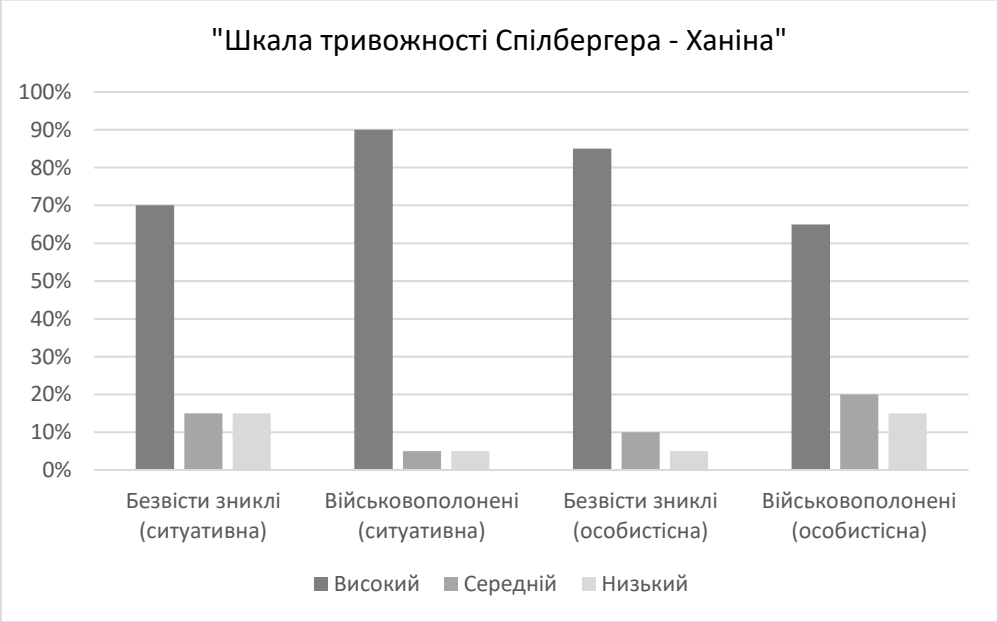


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл та методикою «Шкала Спідбергера – Ханіна»

Для аналізу нашого дослідження ми використали кореляційний аналіз r-Спірмена для виявлення зв'язку між особистісною та ситуативною тривожністю.

Таким чином у родин безвісти зниклих відслідковується сильний позитивний кореляційний зв'язок між показниками ситуативної та особистісної тривожності (r=0,79; p< 0,01), що вказує на тенденцію зростання особистісної тривожності під час зростання ситуативної.

У родин військовополонених показники є помірно позитивними (r=0,58; p< 0,05). Тобто зв'язок є, але він менший.

Отже, проаналізувавши загальну вибірку ми визначили статистично значущий позитивний зв'язок між ситуативною та особистісною тривожністю (r=0,71; p< 0,01).

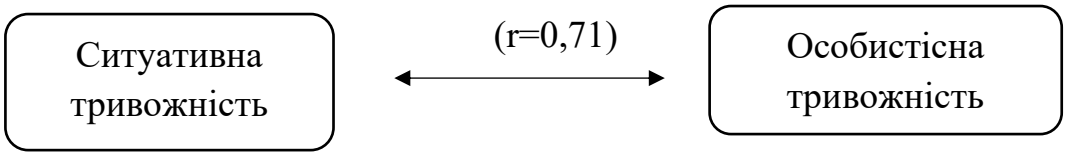


Рис. 2.2. Кореляційна плеяда результатів дослідження ситуативної та особистісної тривожності

Варто зазначити, що вищі показники по шкалі особистісної тривожності у родин безвісти зниклих пояснюються невизначеністю ситуацією, яка провокує виникнення фонової тривожності на побутовому рівні. Коли ж у родин військовополонених вищий показник, щодо ситуативної тривожності у зв'язку з наявністю хочаб якоїсь інформацію, тобто тривога саме на конкретну ситуацію.

Коротка шкала нетолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale – 12, IUS – 12) Найосновніша проблема родин безвісти зниклих та військовополонених є невизначеність, тож нами було прийнято рішення дослідити який рівень нетолерантності до невизначеності у членів родин.

Тож розділивши респондентів на дві групи (20 – члени родин безвісти зниклих та 20 – члени родин військовополонених), ми виявили, що зокрема у родин безвісти зниклих спостерігається вищий рівень нетолерантності до

невизначеності ніж у протилежної групи. Таким чином у 70% відслідковується високий рівень, у 20% середній рівень та у 10% низький рівень.

В той час, дослідивши підгрупу членів родин військовополонених, ми визначили, що у 50% спостерігається високий рівень, у 30% середній рівень та у 20% низький рівень нетолерантності до невизначеності.

Табл 2.2.

Результати дослідження за методикою «Коротка шкала нетолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale – 12, IUS – 12)»

Рівень нетолерантності до невизначеності	Родини б/з	Родини в/п
Високий	70%	50%
Середній	20%	30%
Низький	10%	20%

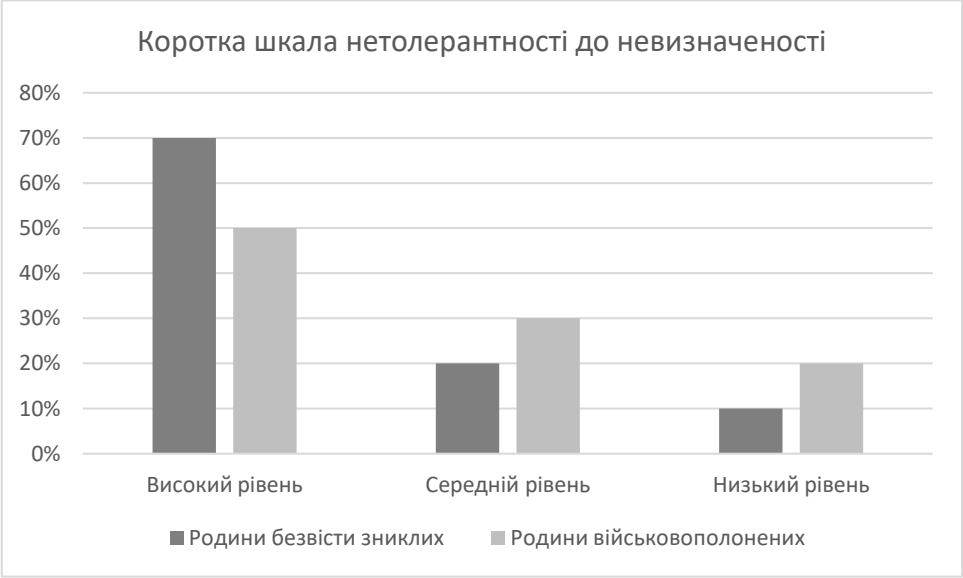


Рис 2.3. Відсотковий розподіл за методикою «Коротка шкала нетолерантності до невизначеності»

Порівнюючи методики «Шкала тривожності Спілбегера – Ханіна» та «Коротка шкала нетолерантності до невизначеності» можна здійснити кореляційний аналіз для визначення зв’язку між тривожністю та нетолерантністю до невизначеності. Використавши для аналізу кореляційний аналіз r-Спірмена, ми виявили сильний позитивний зв’язок між отриманими

результатами. Таким чином, результати між нетолерантністю до невизначеності та ситуативною тривожністю (r=0,68; p< 0,05), між нетолерантністю до невизначеності та особистісною тривожністю (r=0,74; p< 0,01). Дані результати підтверджують, що чим нижча здатність у людини проживати невизначеність, тим вищий рівень її тривожності.

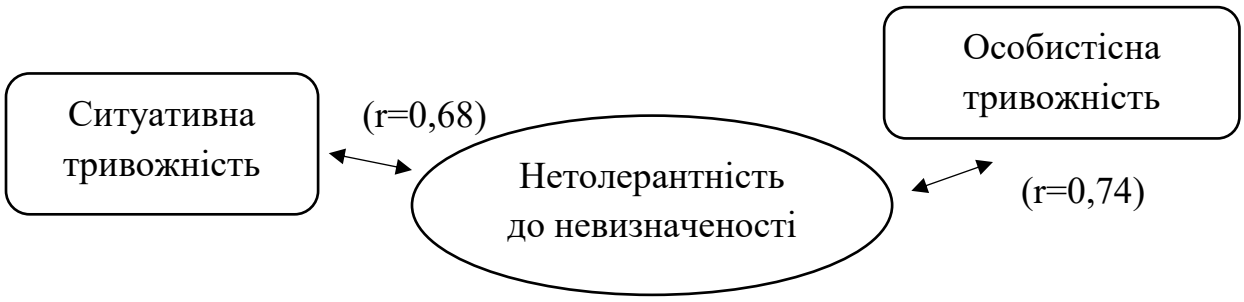


Рис. 2.4. Кореляційна плеяда результатів тривожності та нетолерантності до невизначеності

Отже, з огляду на результати нашого дослідження, можна підтвердити, що невизначеність родин призводить до сильної емоційної напруги, що в свою чергу впливає на виникнення хронічної тривожності та загалом стресу, який заважає людині у повсякденному житті.

Методика діагностики смисло-життєвих орієнтацій (СЖО) ми використали дану методику для визначення п'яти аспектів життя членів родин безвісти зниклих та військовополонених: цілі в житті, процес життя, результат життя, дослідити локус контролю – я та локус контролю – життя. Для аналізу ми використали найбільші значення для визначення життєвих орієнтирів. Таким чином у родин військовополонених спостерігається вищий рівень смисложиттєвих орієнтацій, а саме у 65% високий рівень цілей на життя, у 60% високі показники за шкалою «процес життя», у 55% респондентів високі показники щодо результату життя. Та дослідивши локус-контроль, ми виявили, що у 55% членів родин військовополонених високі показники, щодо шкали «локус контроль – я», та у 60% високий рівень за шкалою «локус контроль – життя».

Досліджуючи же категорію членів родин безвісти зниклих, показники вказують на нижчий рівень смисложиттєвих орієнтацій. Таким чином, у 45%

високий рівень цілей у житті, у 40% високі показники, щодо процесів життя. У 35% респондентів високі показники за шкалою «результат життя». Та проаналізувавши шкали локус-контрою, ми виявили, що у 30% респондентів високий рівень локус контрою – я, та у 40% високий рівень локус контрою – життя.

Табл 2.3.

Результати дослідження за методикою «Методика діагностики смисло-життєвих орієнтацій (СЖО)»

Показники	Родини б/з	Родини в/п
Цілі в житті	45%	65%
Процес життя	40%	60%
Результат життя	35%	55%
Локус контролю – Я	30%	55%
Локус контролю «Життя»	40%	60%

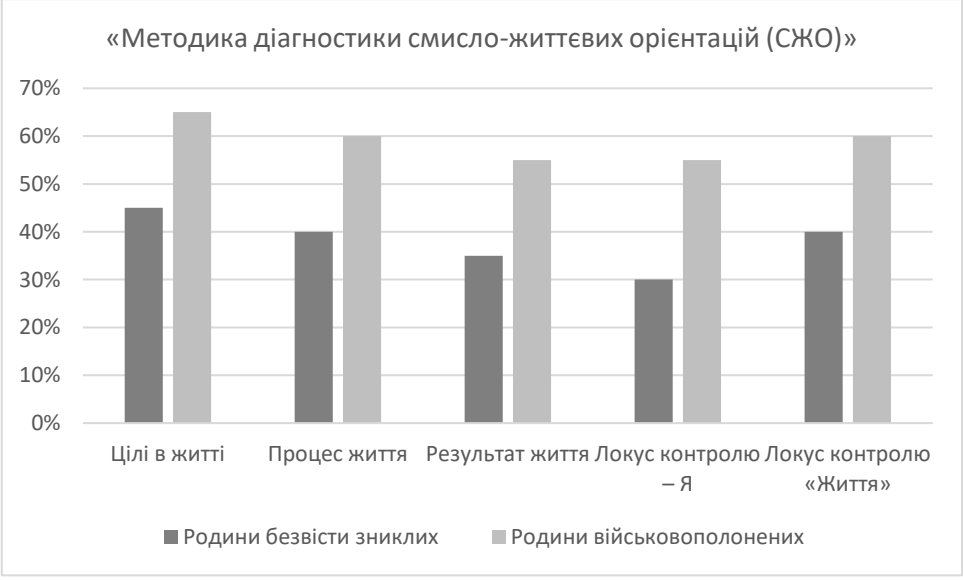


Рис 2.4. Відсотковий розподіл за методикою «Методика діагностики смисло-життєвих орієнтацій (СЖО)»

Проаналізувавши загальні показники смисложиттєвих орієнтацій, ми виявили, що у 59% членів родин військовополонених високий рівень надії, усвідомленості та є здатність долати труднощі, коли у членів родин безвісти

зниклих високий показник припав лишень на 38% респондентів, що вказує на нижчий рівень смисло-життєвих орієнтацій.

Табл 2.4.

Результати дослідження за методикою «Методика діагностики смисло-життєвих орієнтацій (СЖО)»

	Родини б/з	Родини в/п
Високий рівень смисло-життєвих орієнтацій	38%	59%

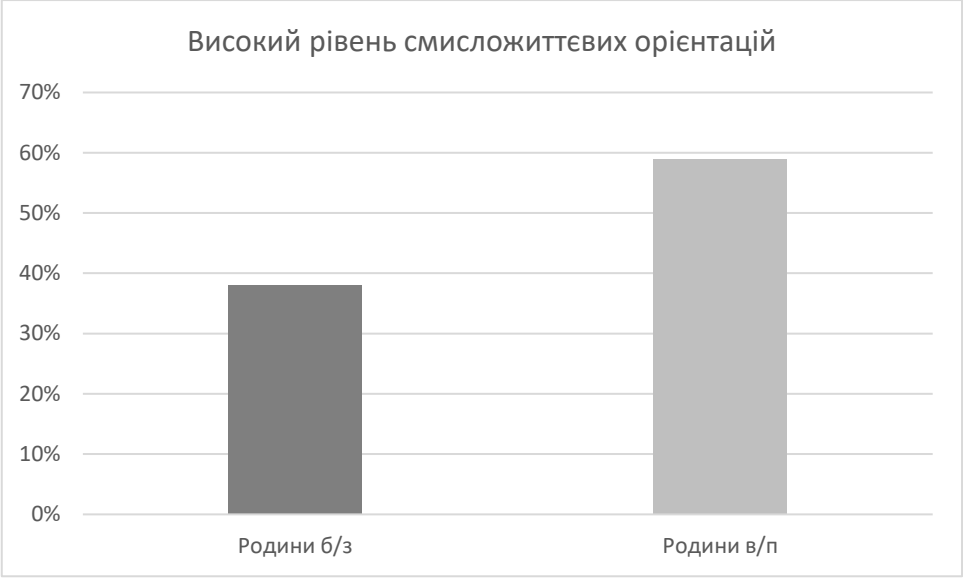


Рис 2.5. Відсотковий розподіл за методикою «Методика діагностики смисло-життєвих орієнтацій (СЖО)»

Наступним нашим кроком було визначити взаємозв'язок між нетолерантністю до невизначеності та локусом контролю. Для цього ми використали кореляційний аналіз r-Спірмена, та виявили негативну кореляцію між показниками нетолерантність до невизначеності та локус контрою – Я (r=-0,48; p <0,05), а також негативну кореляцію між нетолерантністю до невизначеності та локус контролем – Життя (r=-0,42; p <0,05). Дані кореляції вказують на те, що члени родин, які є більш стресостійкими та вірять у власний контроль над ситуацією схильні легше проживати ситуацію невизначеності.

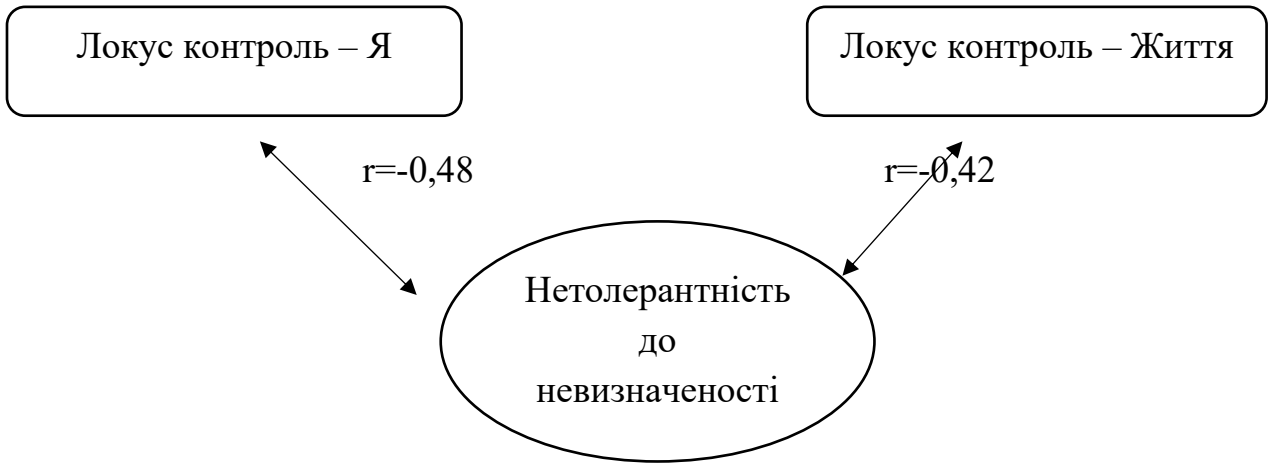


Рис. 2.6. Кореляційна плеяда результатів нетолерантності до невизначеності та локус-контролів

Окрім цього, ми вирішили проаналізувати зв'язок між загальними високими показниками смисложиттєвих орієнтацій та особистісну і ситуативну тривожність. Для цього, ми знову використали кореляційний аналіз r-Спірмена. За результатами нашого дослідження, ми виявили негативний зв'язок між нашими показниками, таким чином кореляція між смисложиттєвими орієнтаціями та ситуативною тривожність становить: ($r=-0,44$; $p<0,05$), а між осмисленістю життя та особистісною тривожністю становить: ($r=-0,56$; $p<0,01$). Це вказує на те, що під час підвищення тривожності зменшується рівень смисложиттєвих орієнтацій. Отже, чим член родини тривожніший, тим важче йому контролювати психоемоційний стан та загалом життя.

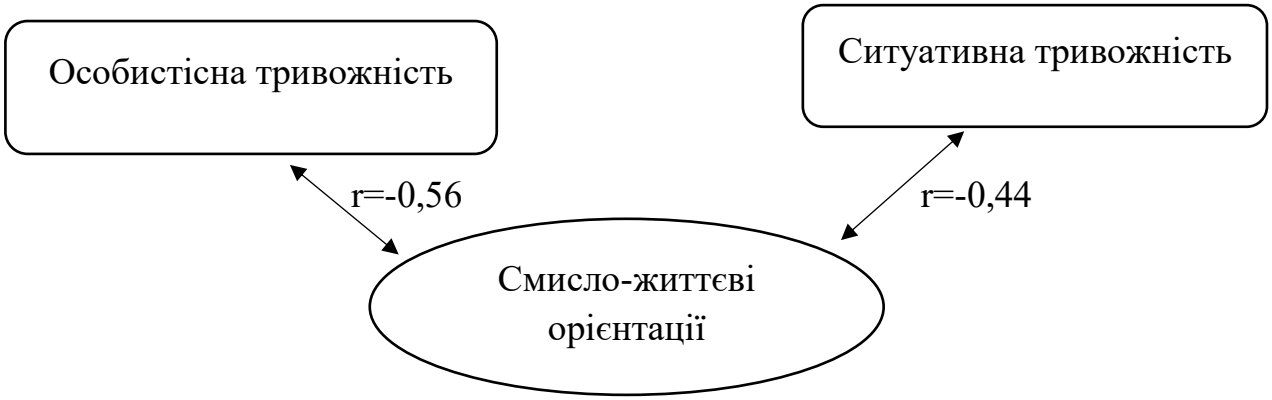


Рис. 2.7. Кореляційна плеяда результатів с орієнтацій та тривожності

Отже, з результатів нашого дослідження, ми виявили, що у родин військовополонених загальний рівень осмислення життя є вищий. У них є більше

відчуття впливу та контролю над ситуацією, краще усвідомлення цілей життя. Це можна пояснити наявністю хоча б певної визначеності у ситуації. Адже члени родин військовополонених володіють інформацією, що їхній родич або родичка знаходяться живі у полоні, а отже мають вищий рівень надії на повернення.

Проте у родин безвісти зниклих значно нижчі загальні показники смисложиттєвих орієнтацій, які в свою чергу викликають у них безпорадність, спустошення та гострий стресовий стан. Адже у випадку цієї групи респондентів, відсутня, будь яка, інформація щодо долі їхньої близької людини.

Проективна методика «Теперішнє – Минуле – Майбтнє» дала нам змогу оцінити загальний настрій та стан наших респондентів. Результати дослідження вказали на суттєві відмінності між членами родин безвісти зниклих та військовополонених. Таким чином, 75% членів родин безвісти зниклих надають перевагу темних та похмурим кольорам, які демонструють пригніченість, психоемоційне виснаження, відсутність загального почуття щастя та задоволеності життям. Проаналізувавши частину малюнків, яка демонструвала часовий етап – минуле, можемо спостерігати, що 80% респондентів цієї групи зображають його, як «темна хмара», втрата, біль, час пов'язаний зі зникненням близької людини. Для теперішнього часу характерний є стан застою, невизначеність, в деяких моментах певне «замороження», а саме у 65% фігури є замкнуті, статичні.

Натомість у членів родин військовополонених, а саме у 60% респондентів переважають більш світі та приємні кольори. 45% на своїх малюнках зобразили минуле, як травматичне, проте у частині майбутнього 70% зображення має позитивний характер. Тобто з огляду на ці дані, незважаючи на минулий травматичний досвід, вони більше зберігають позитивний дух та надію.

Можемо зазначити, що у членів родин військовополонених простежується сильніший зв'язок між часовими просторами. Тобто минулий досвід незважаючи на його болісність сприймається ними, як досвід, який дає їм віру і надію. Навпроти у родин безвісти зниклих присутній чіткий розрив між цими

площинами. Тобто вони не здатні прийняти факт цієї невизначеності та вписати її у їхній життєвий досвід.

Табл 2.5.

Результати дослідження за методикою «Теперішнє – Минуле – Майбутнє»

Психологічні показники	Родини б/з	Родини в/п
Відчуття цілісності життєвого шляху	35%	65%
Відчуття гармонійності життєвого досвіду	30%	60%
Наявність надії та життєвої перспективи	25%	70%
Відчуття внутрішнього ресурсу й стабільності	30%	65%
Емоційне безсилля, застій, фіксація на минулому	70%	35%
Домінування тривоги, страху, невизначеності	75%	40%

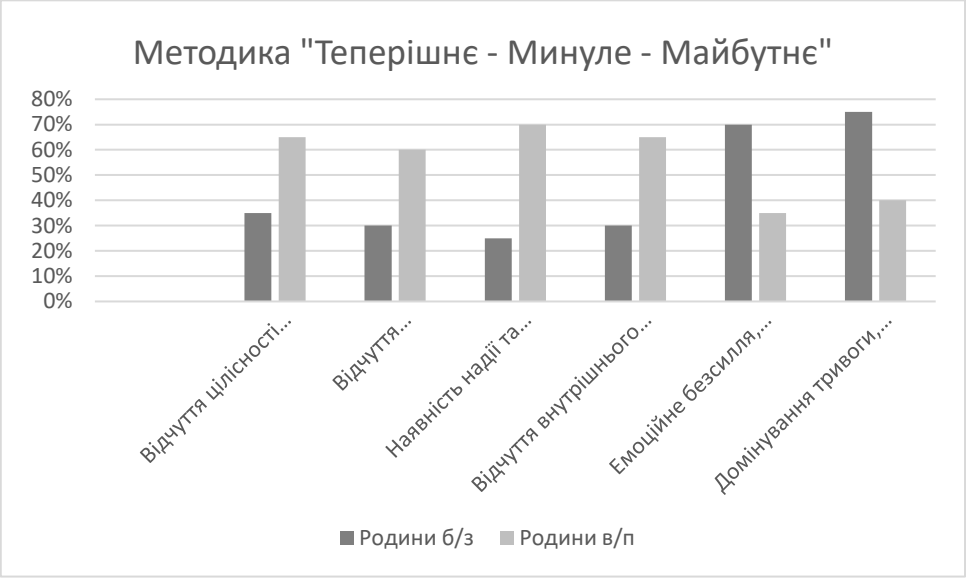


Рис 2.8. Відсотковий розподіл за методикою «Теперішнє – Минуле – Майбутнє»

Також варто зазначити, цікаві результати даної методики. Таким чином, члени родин військовополонених на своїх малюнках часто зображали символи

віри: діти, природа, хрести. У членів родин безвісти зниклих переважає мінімалізм, прості незабарвлені або чорного кольору символи: дощ, чорні хмари, просто чорний простір або ж деякі просто залишали пусті простора зі словом «не знаю».

У двох респондентів у часовому простору «теперішнє» зображена людина та позаду неї велика чорна тінь, що символізує страх, та фонову напругу. Певна кількість досліджуваних у просторі «майбутнє» зображали себе або всю сім'ю поруч з родичем на якого вони чекають.

Особливо вразив малюнок, який був просто поділений на три частини і зверху великими буквами писало – «Живу тут і зараз».

Під час виконання методики, у більшості респондентів був стабільний стан. Певна кількість досліджуваних, а саме матері проявляли сльози, під час малювання розповідали про своїх синів та ностальгували за часом, який був до зникнення.

2.3. Психологічні рекомендації, щодо переживання ситуації невизначеності родинами безвісти зниклих та військовополонених.

Родини безвісти зниклих та військовополонених – це особлива категорія, яка потребує спеціального підходу. Стан невизначеності проковує негативні наслідки для життя цих людей. Фоновий стрес та тривожність супроводжують їх кожного дня. В свою чергу, як наслідок порушується сон, харчування, зменшується соціальна активність, підвищується рівень агресії та ворожості, втрачається загальне почуття щастя. Тож у зв'язку з цим, членам родин безвісти зниклих та військовополонених варто дотримуватися певних рекомендації для покращення психоемоційного стану.

1. Базові фізіологічні потреби

Найперше, що зазвичай занепадає в кризових умовах для психіки – це базові потреби (сон, харчування, вода). А. Маслоу у своїй піраміді демонструє, що без затребуваних базових потреб, особистість не може розвиватися, надихатися та бути само реалізованою. В умовах кризи людина забуває про всі

ці потреби, тому в ідеалі є варіант, коли поряд буде людина, яка зможе про це потурбуватися. Проте, якщо такої підтримки не виявилося поруч, то можна створити для себе невеликі нагадування та планування. Наприклад: поставити на видне місце по дому воду і нагадування «Випий води», або таке саме із харчуванням. Запровадити собі режим, відкладати за дві години до сну всі гаджети. З часом, коли шоковий стан пройде, для покращення сну можна створити певні ритуали, спробувати медитації та техніки дихання.

2. Інформаційна гігієна

У зв'язку із воєнною ситуацією в Україні збільшилася кількість шахраїв та пабліків із фейковою інформацією. Нажаль, проте члени родин безвісти зниклих та військовополонених є в зоні ризику стати жертвою різного типу афер. Тож важливою рекомендацією буде фільтрувати інформацію та довіряти лише офіційним джерелам. Окрім цього, важливо робити «інформаційні перерви». Тобто, не скролити вічно пабліки та сторінки з фотографіями полонених чи тіл, а інколи повністю відключати всі пабліки та новини.

3. Соціальні контакти

Найперше – це дозволити собі говорити про свій статус, навчитися просити допомоги та підтримки. Налагоджувати контакти у сім'ї: створювати дні спогадів, проговорювати одне з одним свої тривожності, разом плакати та сміятися. Дуже важливий етап – це групи підтримки, які наразі є дуже поширеними. Часто проблема полягає в тому, що у членів родин безвісти зниклих та військовополонених є відчуття, що їх ніхто не розуміє, і їм важливо мати однодумців, тож групи підтримки – це саме те безпечне місце, яке може слугувати соціальною підтримкою. Так, по Україні наразі працює проєкт – «Жити чекаючи» в межах якого фасилітаторами проводяться такі групи.

4. Ресурс

Ресурс – це те, що покращує наш стан та допомагає триматися і відновлюватися. Таким чином, важливо знайти ці речі, які будуть покращувати настрій та приносити хоча б крапельку радощів. Це не обов'язково повинне бути щось масштабне. Достатньо навіть просто зранку пити улюблену каву в тиші,

або розмальовувати анти-стрес розмальовки. Хтось знаходить ресурс в хобі, хтось в роботі, а хтось в людях. Неважливо, який саме буде цей ресурс, важливо, щоб це давало відчуття наповненості.

5. Психотерапія

Робота з психологом – це саме той вид допомоги, який допоможе стабілізуватися. В окремих випадках, якщо психоемоційний стан погіршується, то варто звертатися до психіатра за медикаментозною терапією. І варто розуміти, що навіть консультація раз на тиждень зі спеціалістом може позитивно вплинути на якість життя.

ВИСНОВОК

Проаналізувавши теоретичні джерела вітчизняних та зарубіжних вчених вивчено, що невизначеність має значний вплив на психоемоційний стан людини на когнітивному, фізичному та соціальному рівні. Зокрема, у членів родин безвісти зниклих відслідковується високий ризик проявів психічних розладів та негативних психічних станів.

Отримані результати дослідження мають цінну інформацію для подальшої розробки психологічних програм, щодо покращення стану родин безвісти зниклих та військовополонених. З огляду на аналіз наукових джерел та результатів емпіричного дослідження, варто зробити такі висновки:

1. З'ясовано, що тема невизначеності наразі є досить актуальною та тільки починає глибше досліджуватися та описуватися у літературі. Дане питання саме в межах України є дуже актуальним та потребує більшого розвитку.

2. Результати емпіричного дослідження вказують на низку факторів, що впливають на психоемоційний стан членів родин безвісти зниклих та військовополонених (соціальна інтеграція, фінансове положення, якість надання адміністративних, правових, соціальних та інших послуг на державному рівні)

3. З'ясовано, що члени родин військовополонених краще адаптуються до нових умов, знаходяться у більш задовільному психологічному стані та мають вищий рівень стресостійкості, в той час коли родини безвісти зниклих мають вищі показники, щодо тривожності, стресу і так далі. Пояснюємо цей феномен тим, що у родин військовополонених є хоча б якась ясність ситуації, в той час коли у родин безвісти зниклих відсутній, будь який, доступ до чіткості.

4. Доведено відмінності психоемоційного стану респондентів в залежності від їх статусу. Так, під час проходження проективної методики дружини, сестри або повнолітні діти проявляли меншу емоційність та сльозливість. Їхнє горе більш приховане та тихе. Дехто з них адаптувався до нових реалій сьогодення та продовжує жити незважаючи на травматичний досвід. Навпроти матері виявляли особливо складні почуття та емоції (які не

залежать від терміну часу). Тобто, більшість з них гостро реагують на любий тригер, фокусуються тільки на негативі, інколи проявляють агресивну поведінку, потребують більш активного слухання та включення у їх історії. Таким чином, висуваємо теорію, що при створенні програм потрібно опиратися на відмінності між статусами членів родин.

5. Отримані результати доводять важливість підтримки родин безвісти зниклих та військовополонених. В першу чергу, з нашої сторони – це проведення психоедукаційних заходів для фахівців перших ліній, щоб вони могли надавали першу психологічну допомогу та якість і оперативно надавати послуги своїх компетенцій, створення корекційних психологічних програм з урахуванням особливостей невизначеності, організація груп підтримки у громадах, та залучення членів родин до роботи з психологом, психотерапевтом, а за потреби спрямовувати за медикаментозним втручанням до психіатрів.

6. Робота фокусує увагу на більш глибокому вивченні даної теми, та висвітлює потребу у підвищенні кваліфікації фахівців для покращення надання психологічної допомоги родинам військовослужбовців (родини безвісти зниклих та військовополонених) в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. І. Посттравматичний стрес військовослужбовців – учасників бойових дій: психологічний аналіз // Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2015. № 1 (32). С. 5–10.
2. Бондар В. О. Подолання психологічних наслідків травматичного досвіду в умовах війни // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Психологія. 2023. № 74. С. 45–57.
3. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Київ : Vivat, 2023.
4. Васютинська В. В. Психологічні чинники сприйняття соціальної невизначеності // Соціальна психологія. 2022. № 2 (84). С. 39–51.
5. Вестбрук Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Київ : Незалежна лабораторія, рік видання не вказано.
6. Винокур В. А. Психологія захисних механізмів. Київ : Либідь, 2001.
7. Донченко О. С. Психологія особистості у структурі соціальних змін. Київ : Основи, 2019.
8. Закон України «Про психіатричну допомогу» // Відомості Верховної Ради України. 2000. № 19. Ст. 143.
9. Книга: Групи психологічної підтримки дорослих, які втратили близьких людей. 2017.
10. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ, 2015. 170 с.
11. Кононенко О. Психологічна адаптація в умовах війни: соціокультурні ресурси та виклики // Науковий вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2023. № 67(2). С. 45–54.
12. Кочубей О. В. Невизначеність як фактор дезадаптації особистості в сучасних умовах // Психологічні перспективи. 2020. № 36. С. 112–121.

13. Крижанівська С. А. Психологічна стійкість особистості у ситуації невизначеності // Практична психологія та соціальна робота. 2021. № 7. С. 18–25.
14. Марута Н. О. Адиктивна поведінка як спосіб психологічного захисту // Медична психологія. 2016. Т. 11, № 1. С. 35–40.
15. Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг : підруч. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2011. 252 с.
16. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Київ : Наш Формат, 2022.
17. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Т. 2. Київ, 2018.
18. Охорона психічного здоров'я в умовах війни : у 2-х т. / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова, О. Тесленко. Київ : Наш формат, 2017. Т. 1. 568 с.
19. Приходько І. І. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. Харків : НА НГУ, 2016. 571 с.
20. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ : Вища школа, 1982. 215 с.
21. Робота психолога у кризовій ситуації. Проєкт КІСПП : електронний ресурс.
22. Сантандер Хеге, Рьокхольт Е. Г., Селнес А. Г. Групи психологічної підтримки дорослих, які втратили близьких людей. 2017.
23. Сапольскі Р. Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас. Київ : Віхола, 2021.
24. Сергієнко О. Якщо ви надмірно переживаєте за все. Київ, 2022.
25. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. 2-ге вид. Київ : Віхола, 2024.
26. Стасюк В. В., Скрипкін О. Г. Бойовий стрес: ознаки та первинна психологічна допомога // Вісник Національного університету оборони України. 2014. № 5 (42). С. 341–343.
27. Стробе М., Шут Х. Модель дуального процесу подолання горя. 1991; 2007.

28. Сулятицький І. Психолого-корекційний практикум травм війни : навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 396 с.
29. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003.
30. Тімченко О. В. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник. Харків, 2010. 291 с.
31. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків // Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 2 (55). С. 106–115.
32. Хорні К. Невротична особистість нашого часу. Київ : Основи, 1997.
33. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності // Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7, Вип. 38. С. 479–491.
34. Яковенко С. І., Лисенко В. І. Соціально-психологічна допомога при надзвичайних ситуаціях та критичних інцидентах : монографія. Київ : Центр соціальних експертиз і прогнозів Інституту соціології НАН України, 1999. 226 с.
35. Akerlof, G. A. (1970). The market for "lemons": Quality uncertainty and the market mechanism. *Quarterly Journal of Economics*, 84(3), 488–500.
36. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5). Washington, DC.
37. Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
38. Betancourt, T. S., Meyers-Ohki, S. E., Charrow, A., & Tol, W. A. (2015). Interventions for children affected by war. *Harvard Review of Psychiatry*, 21(2), 70–91.
39. Boelen, P. A. (2010). Intolerance of uncertainty and emotional distress following loss. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(4), 471–485.
40. Boss, P. (1999). *Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief*. Harvard University Press.

41. Boss, P. (2002). *Ambiguous Loss: Робота з родинами зниклих безвісти*. Harvard University Press.
42. Boss, P. (2006). *Loss, Trauma, and Resilience: Therapeutic Work with Ambiguous Loss*. Norton & Company.
43. Bowen, K. S. (2013). The Stress-Buffering Effects of Functional Social Support. *Journal of Social Issues*, 69(2), 416–435.
44. Burke, L. A., & Neimeyer, R. A. (2013). Prospective risk factors for complicated grief. *Death Studies*, 37(6), 485–516.
45. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
46. Corr, C. A., Nabe, C. M., & Corr, D. M. (2019). *Death and Dying, Life and Living*. Cengage Learning.
47. Dyregrov, A. (2008). *Grief in Children: A Handbook for Adults*. Jessica Kingsley Publishers.
48. Gul'ko, G. O. (2017). *Psihologichni chinniki aktualizacii osobistisnih vlastivostei trivozhnogo spektru v situacii dosjagnennja*. Candidate's thesis. Kyiv.
49. Hollis, J. (1996). *Swamplands of the Soul: New Life in Dismal Places*. Inner City Books.
50. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., et al. (2007). Five essential elements of mass trauma intervention. *Psychiatry*, 70(4), 283–315.
51. ICMP. (2023). *Annual Report*. International Commission on Missing Persons.
52. Isuru, A. (2021). Locked in grief: A qualitative study. *BMC Psychology*, 9(1), 123.
53. Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux.
54. Lenferink, L. I. M., de Keijser, J., Wessel, I., & Boelen, P. A. (2019). Psychological symptoms after disappearance of a loved one. *Trauma, Violence, & Abuse*, 20(3), 287–302.

55. Lenferink, L. I. M., Eisma, M. C., Smid, G. E., & Boelen, P. A. (2019). Psychological consequences for relatives of missing persons. *Trauma, Violence, & Abuse*, 20(3), 287–302.
56. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
57. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2017). Mental health of civilians displaced by armed conflict. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 26(2), 129–138.
58. MSF Holland. (2011). *Psychosocial and Mental Health Interventions in Areas of Mass Violence*. medics archive.
59. Neimeyer, R. A. (2006). Re-storying loss. *Journal of Clinical Psychology*, 62(9), 1047–1060.
60. Pargament, K. I. (2011). *Spiritually Integrated Psychotherapy*. Guilford Press.
61. Scott, H. R., et al. (2020). Social support and bereavement. *BMC Psychiatry*, 20, 112.
62. Siriwardhana, C., & Stewart, R. (2013). Forced migration and mental health. *International Health*, 5(1), 19–23.
63. Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
64. Subilia, L., Sylvie, R., Juan-Torres. (2005). *Families de Disparus... un deuil Possible? Stress et Trauma*, 5(3), 167–173.
65. Tversky, A., & Kahneman, D. (1979). Prospect theory. *Econometrica*, 47(2), 263–291.
66. UNICEF, M. Macksoud. (1993). *Helping Children Cope with the Stresses of War*. UNICEF.
67. Veronese, G., Pepe, A., Jaradah, A., Murannak, F., & Hamdouna, H. (2018). Life satisfaction in children exposed to war. *Child Abuse & Neglect*, 79, 52–60.
68. Zuelke, A. E., et al. (2021). Effectiveness of internet-based grief interventions. *JMIR Mental Health*, 8(7), e25816.
69. Стаття: *Prolonged Grief Disorder, depression and PTSD are distinguishable syndromes*. *Journal of Affective Disorders*, 2010, 125(1–3), 374–378.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Таблиця 1

Результати дослідження за методикою «Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (State – Trait Anxiety Inventory STAI)»

Шкала тривожності (рівень)	Родини б/з	Родини в/п
Ситуативна тривожність		
Високий рівень	70%	90%
Середній рівень	15%	5%
Низький рівень	15%	5%
Особистісна тривожність		
Високий рівень	85%	65%
Середній рівень	10%	20%
Низький рівень	5%	15%

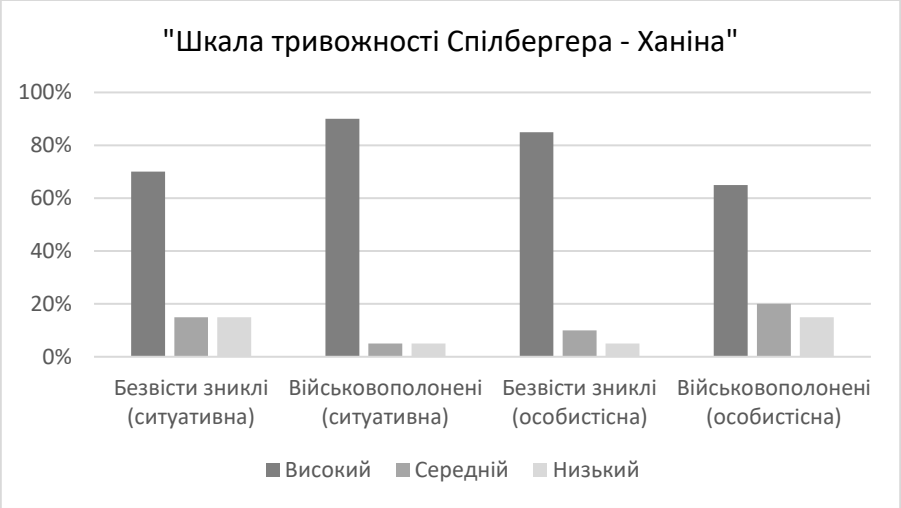


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл та методикою «Шкала Спідбергера – Ханіна»

Додаток 2

Таблиця 2

Результати дослідження за методикою «Коротка шкала нетолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale – 12, IUS – 12)»

Рівень нетолерантності до невизначеності	Родини б/з	Родини в/п
Високий	70%	50%
Середній	20%	30%
Низький	10%	20%

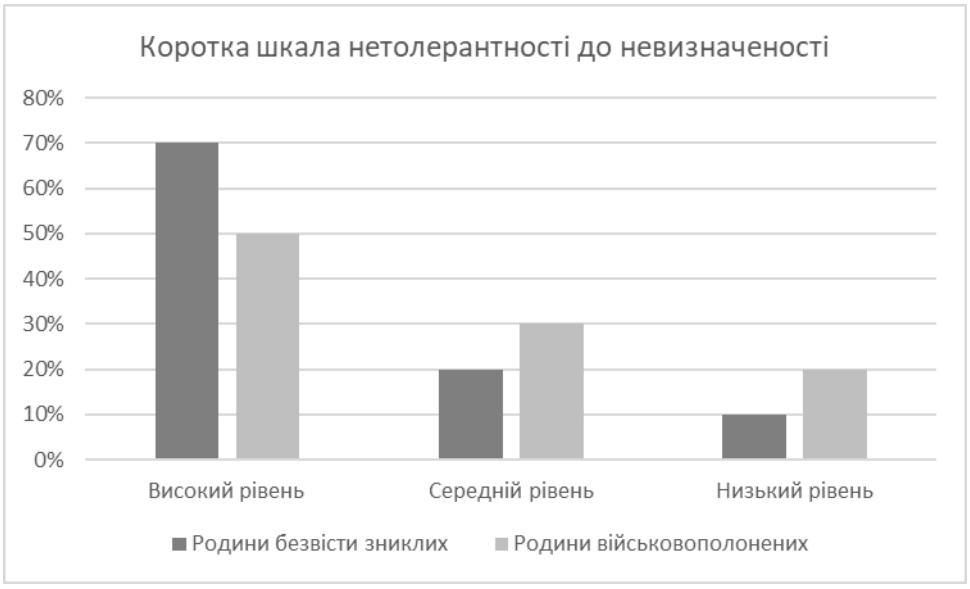


Рис 2.3. Відсотковий розподіл за методикою «Коротка шкала нетолерантності до невизначеності»

Додаток 3

Таблиця 3

Результати дослідження за методикою «Методика діагностики смисло-життєвих орієнтацій (СЖО)»

Показники	Родини б/з	Родини в/п
Цілі в житті	45%	65%
Процес життя	40%	60%
Результат життя	35%	55%
Локус контролю – Я	30%	55%
Локус контролю «Життя»	40%	60%

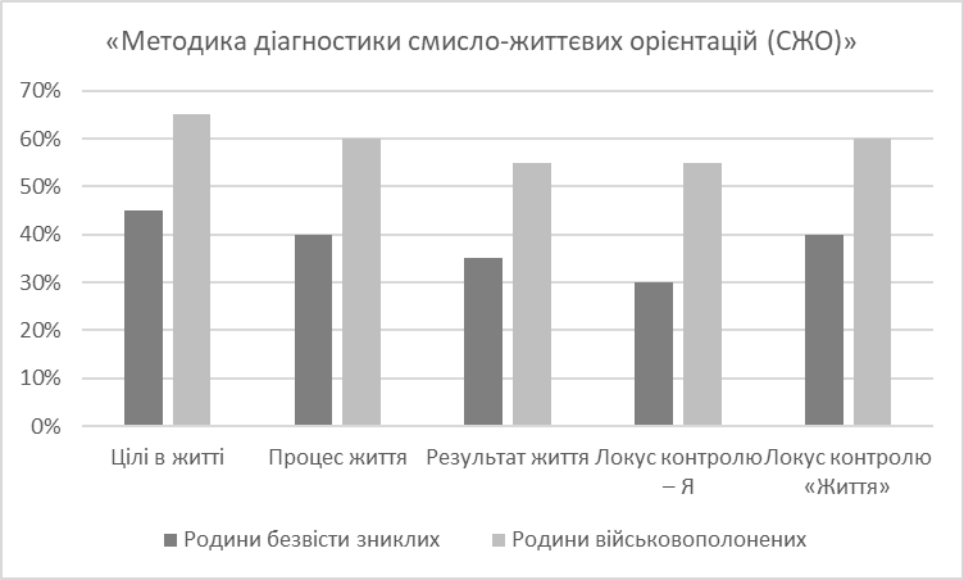


Рис 2.4. Відсотковий розподіл за методикою «Методика діагностики сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО)»

Таблиця 4

Результати дослідження за методикою «Методика діагностики сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО)»

	Родини б/з	Родини в/п
Високий рівень сенсожиттєвих орієнтацій	38%	59%

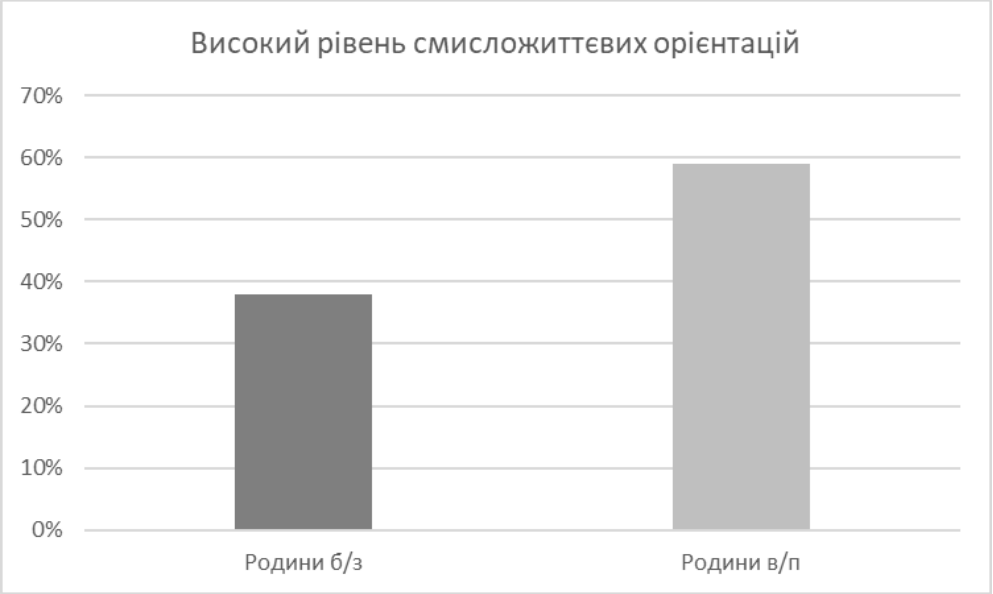


Рис 2.5. Відсотковий розподіл за методикою «Методика діагностики смисло-життєвих орієнтацій (СЖО)»

Додаток 4

Таблиця 5

Результати дослідження за методикою «Теперішнє – Минуле – Майбутнє»

Психологічні показники	Родини б/з	Родини в/п
Відчуття цілісності життєвого шляху	35%	65%
Відчуття гармонійності життєвого досвіду	30%	60%
Наявність надії та життєвої перспективи	25%	70%
Відчуття внутрішнього ресурсу й стабільності	30%	65%
Емоційне безсилля, застій, фіксація на минулому	70%	35%
Домінування тривоги, страху, невизначеності	75%	40%

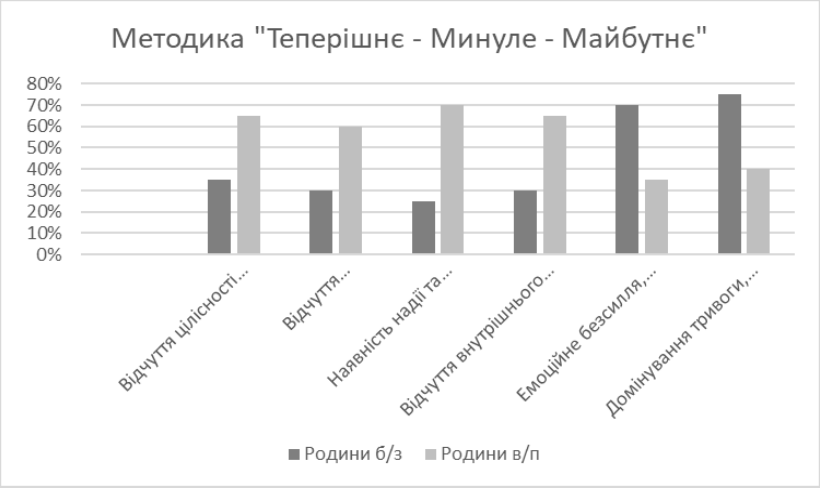


Рис 2.8. Відсотковий розподіл за методикою «Теперішнє – Минуле – Майбутнє»

Додаток 5

Корекційна програма для родин безвісти зниклих та військовополонених «Стихія стійкості»

Мета програми: покращити психоемоційний стан членів родин безвісти зниклих та військовополонених; сформувати навички саморегуляції; віднайти точки опори та відновити внутрішню ресурсність, сприяти соціальній адаптації.

Завдання програми:

1. Забезпечити базову психоосвіту, щодо тем травми, стресу та їхнього впливу на стан людини
2. Сформувати навички саморегуляції та стресостійкості
3. Сприяти соціальній інтеграції родин у суспільство
4. Забезпечити безпечний простір для висловлювання емоцій і почуттів
5. За допомогою арт-терапевтичних технік знизити рівень тривожності

Предмет корекції: психоемоційний стан членів родин безвісти зниклих та військовополонених

Засоби корекції: група підтримки, арт-терапевтичні техніки, техніки дихання та саморегуляції, інформаційні повідомлення, бесіди, обговорення.

Програма «Стихія стійкості» розрахована на тих членів родин безвісти зниклих та військовополонених, чия травматична подія відбулася понад пів року.

План корекційної програми «Стихія стійкості»

№ п/п	Назва заняття	Кількість годин
1.	Вступ та знайомство «Живу чекаючи»	2
2.	Психоедукація: Стрес та способи його подолання»	2
3.	Що таке ресурс? Та де його шукати?	2
4.	Тривожитися – це нормально	2
5.	Психоедукація «Соціальна інтеграція військовополонених у суспільство»	2
6.	Як не втратити себе у невизначеності	2
7.	Комунікація у родині	2
8.	Арт-терапевтичне заняття «Годинник з моху»	2
9.	Психологічна стійкість	2
10.	Я вмію жити чекаючи!	2

Заняття № 1 Вступ та знайомство: «Живу чекаючи»

Мета: знайомство між учасниками, створення безпечного простору для подальшої роботи.

Вправа 1. «Три слова про мій стан»

Мета: забезпечити безпечний контакт без стресового переходу на травматичний досвід.

*Час***:** 30 хв

*Хід вправи***:** організувати коло, передати по колу м'яч. Людина, яка отримує м'яч повинна назвати своє ім'я та три слова, які б описали її стан (можуть бути метафоричні).

Вправа 2. «Правила»

Мета: сформувати принципи роботи групи, забезпечити безпечний простір.

Час: 30 хв

Хід вправи: на великому ватмані шляхом пропозицій та дискусій створити базові правила на які буде опиратися група під час проходження програми. Основні концепції, які пропонує психолог: конфіденційність, повага до кордонів, правило вільної руки та ноги, теми «табу».

Вправа 3. Робота з полімерною глиною «Талісман»

Мета: за допомоги глини зменшити тілесну напругу, заземлення, створення чогось символічного та надихаючого.

Час: 40 хв

Матеріали: полімерна глина, предмети рукоділля, шнурки для кулонів.

Хід вправи: запропонувати учасникам створити з глини свій талісман, який в момент стресу буде заземляти та нагадувати про життя тут і тепер. (Наприклад в момент тривоги, людина може торкатися талісмана, відчувати його текстуру, та вкладати сенс). Під час ліплення можна включити релаксаційну музику.

Вправа 4. Рефлексія

Мета: закінчити процеси групи, дати простір для відгуку та проаналізувати внутрішні стани.

Час: 20 хв

Хід вправи: завдяки м'ячику провести коло рефлексії, попросити учасників поділитися їхніми відчуттями та емоціями після групи.

Заняття № 2. Психоедукація: «Стрес та способи його подолання»

Мета: забезпечити учасників базовими знаннями, щодо теми стресу, підвищити рівень усвідомлення власних станів, навчити первинним навичкам боротьби зі стресом.

Час: 2 год

Матеріали: візуальний супровід (презентація), анкети зворотного відгуку.

Структура заняття:

1. Вступне слово, повторення правил групи (можливе доповнення)

2. Психоедукаційний блок:
   - Що так стрес і як наше тіло реагує на нього
   - Фізіологічні та психологічні прояви стресу
   - Наслідки тривалого стресу
   - Що таке стресостійкість та саморегуляція
   - Техніки стабілізації (вправа 5 відчуттів, вправа «Заземлення»)
3. Обговорення, дискусії, запитання.
4. Рефлексія, підведення підсумків
   - Використання анкети зворотного відгуку

Очікування результати:

1. Підвищення рівня обізнаності
2. Усвідомлення своїх станів на тілесному та ментальному рівні
3. Базове уявлення про техніки заземлення
4. Нормалізація своїх стресових станів

Заняття № 3. Що таке ресурс? Та де його шукати?

Мета: розвиток навички саморефлексії

Вправа 1. «Мій колір»

Мета: емоційна діагностика, усвідомлення свого стану через метафоричні речі.

Час: 20 хв

Хід вправи: запустити м'ячиком коло та попросити учасників описати свій стан якимось кольором та пояснити чому саме цей колір вони обрали, що він для них означає.

Вправа 2. Теоретичний міні-блок: Що таке ресурс

Мета: надати базові знання щодо теми ресурсу, навчити його шукати та використовувати.

Час: 30 хв

Основні тези:

- Що таке ресурс і яка його користь
- Види ресурсу
- Як його знайти та коли можна використати

Вправа 3. Арт-терапевтична техніка «Безпечне місце»

Мета: розвинути уяву, сформувати свої ресурси, за рахунок арт-терапії заземлитися та зняти тілесну напругу

Час: 40 хв

Хід вправи: запропонувати учасникам зобразити на аркуші паперу їхнє безпечне місце, промалювати всі деталі, використати улюблені кольори, форми, штрихи. Після малювання запропонувати учасникам провести медитацію. Включити спокійну музику та попросити їх заплющити очі і уявити себе в цьому безпечному місці. Проговорити, що вони можуть повертатися в нього, коли їм буде тривожно та страшно.

Вправа 4. Рефлексія

Мета: проаналізувати власні стани, зробити висновки та дати зворотній відгук

Час: 30 хв

Хід вправи: попросити учасників за бажанням розповісти про своє безпечне місце, поділитися враженнями від заняття та задати питання, якщо вони виникнули в процесі.

Заняття № 4. «Тривожитися – це нормально»

Мета: забезпечити учасників знаннями, щодо теми тривожності. Її користю та техніками дихання.

Час: 2 год

Матеріали: візуальні елементи (презентація), анкети зворотного відгуку.

Структура заняття:

1. Вступне слово, привітання, озвучення правил
2. Психоедукаційний блок

- Що таке тривога
- Підвищена тривожність VS Тривожний розлад
- Як наше тіло реагує на тривогу і чому саме так
- Як дружити з тривожністю

3. Дихальні техінки:

- Дихання по квадрату (вдих – 4 секунди, затримування – 4 секунди, видих – 4 секунди, затримування – 4 секунди)
- Дихання животиком (одну руку на грудну клітину, іншу на живіт, намагатися надувати живіт під час дихання)

4. Завершення та підведення підсумків; заповнення анкети зворотного відгуку.

Заняття № 5. Психоедукація «Соціальна інтеграція військовополонених у суспільство»

Мета: провести інформаційне заняття для членів родин військовополонених для усвідомлення стану військовополоненого, нормалізація можливих викликів, практичні рекомендації

Матеріали: візуальні елементи (презентація)

Час: 2 год

Структура заняття:

1. Вступ, привітання, повторення правил
2. Психоедукаційний блок:

- З якими проблемами стикається військовополонений
- Чого НЕ можна говорити та робити
- Як підтримати себе у період повернення рідного з полону
- Можливі виклики та труднощі для родини і суспільства

3. Обговорення, дискусії, запитання
4. Завершення; Вправа «Заземлення» для зняття емоційної і тілесної напруги.

Хід вправи: стати рівно, відчути землю під ногами, відчути всі відчуття у тілі, уявити, що ви це дерево, а ваші ноги – це коріння, побути в моменті «тут і зараз».

Заняття № 6. Як не втратити себе у невизначеності

Мета: надати базові знання щодо теми невизначеності для усвідомлення власних станів; сформувати копінг-стратегії для полегшення наслідків амбівалентної втрати.

Вправа 1. Привітальне коло

Мета: запустити активний процес взаємодії у групі

Час: 30 хв

Питання «Як наразі відчувається ваша невизначеність?»

Вправа 2. Міні психоедукаційний блок про те, як мозок реагує на невизначеність, вікно толерантності, наслідки для психіки від довготривалого перебування в стані «замороження»

Мета: психоедукація

Час: 30 хв

Вправа 3. «Три кола опори»

Мета: пошук базових опор, які можна використовувати у стресовий період

Час: 20 хв

Хід вправи: на аркуші паперу зобразити три кола, у внутрішньому колі вказати власні навички та сильні сторони, у середньому людей, які є опорою, та у зовнішньому ритуали та базові речі, що тримають у стабільності.

Рефлексія: поглянути, яке коло потребує більшої уваги

Вправа 4. «Контроль»

Мета: візуально зобразити свої точки контролю для зниження тривожності

Час: 20 хв

Хід вправи: зобразити на аркуші дві колонки. В першій прописати те, на що я можу впливати, а в другій, що моєму впливу не піддається.

Вправа 5. Рефлексивне коло

Час: 20 хв

Питання: «Де наразі я можу бачити ясність?»

Заняття № 7. «Комунікація у родині»

Мета: покращити комунікативні навички в родині, сприяти формуванню сімейного кола підтримки.

Вправа 1. Знайомство в парах

Мета: покращити рівень комунікації

Час: 30 хв

Хід вправи: учасники по черзі повинні одне одному розповісти максимально більше інформації про себе, після кожен повинен представити свого партнера від його імені.

Вправа 2. «Червони та зелені прапорці»

Мета: визначити власні тригери та особисті кордони

Час: 30 хв

Хід вправи: зобразити на великому ватмані дві колонки, в одній командою визначити фрази (червоні прапорці), що дратують та тригерять і другій колонці фрази (зелені прапорці), що підтримують та надихають на віру у краще.

Вправа 3. «Активне слухання»

Мета: поглиблення довіри та контакту між учасниками, навичка позитивної комунікації та здорової підтримки

Час: 30 хв

Хід вправи: Розділити учасників у пари, і дати завдання, що спочатку один партнер ділиться якоюсь своєю проблемою, а інший в цей момент просто уважно його слухає та відповідає тільки тоді, коли його попросять, а потім міняються.

Вправа 4. «Рефлексивне коло»

Мета: закінчити процеси групи

Час: 30 хв

Питання: «Що я візьму із собою додому?»

Заняття № 8. Арт-терапія «Годинник з моху»

Мета: релаксаційний ефект, створення символу часу, для психолога діагностичний матеріал (спостереження, діагностика зображень на годиннику)

Матеріали: дерев'яні форми, стабілізаційний мох, циферблат, акрилові фарби, пензлі, акрилові маркери, шаблони.

Вправа 1. Вступна частина: привітання та дихальна практика

Мета: організувати емоційний безпечний простір для роботи

Час: 15 хв

Хід: техніка дихання 4-6 (4 вдих, 6 видих)

Вправа 2. Годинник з моху

Мета: арт-терапевтичний ефект

Час: 1 год 30 хв

Хід вправи: учасники створюють за допомоги матеріалів свої годинники, використовують стабілізаційний мох для зняття тілесної напруги, за допомоги фарб зображають свій внутрішній психоемоційний стан

Вправа 3. Підведення підсумків

Мета: закінчити процеси групи, підвести підсумки

Час: 15 хв

Хід вправи: Провести метафору годинника і невизначеності та попросити їх вставити батарейку у годинник, коли вони буду готові продовжувати рухатися далі

Заняття № 9. Психологічна стійкість

Мета: розвиток навичок адаптації та стресостійкості

Вправа 1. Вітання, вправа «Термометр емоцій»

Мета: визначити свій психоемоційний стан та ресурс для роботи

Час: 20 хв

Хід вправи: зобразити термометр зі шкалою, та попросити учасників оцінити за допомогою цього термометра свій рівень енергії

Вправа 2. Міні психоедукаційний блок про резилієнтність

Мета: психоосвіта

Час: 30 хв

Вправа 3. «Карта опори»

Мета: арт-терапевтичний ефект та сформовані точки опори

Час: 1 год

Матеріали: ватмани, вирізки з журналів та газет, афірмації

Хід вправи: запропонувати учасникам за допомоги картинок створити власну карту, яка буде слугувати «тривожною валізою» у скрутний момент.

Вправа 4. Завершення

Мета: закінчити процеси групи

Час: 10 хв

Питання: Яка моя найсильніша точка опори після заняття

Заняття № 10. Я вмію жити чекаючи

Мета: підвести підсумки програми, сформувати перспективну спільноту, яка буде комунікувати поза межами програми.

Вправа 1. Привітання, техніка «4 стихії»

Мета: заспокоїти нервову систему, налаштувати учасників на процеси групи

Час: 30 хв

Хід вправи: кожна стихія – це дія. Земля – це м'язова релаксація для зняття тілесної напруги та відчуття опори. Вода для зволоження ротової порожнини випити стакан води. Повітря: дихання по квадрат. Вогонь: техніка «5-4-3-2-1»

Вправа 2. Індивідуальна практика «Лист у майбутнє»

Мета: формування мотивації до життя, підведення підсумків

Час: 40 хв

Хід вправи: запропонувати учасникам створити пошту часу. Написати собі листа у майбутнє, підтримати самого себе, задати питання майбутній версії, попросити допомоги. Та повернутися до цього листа через якийсь умовний термін.

Вправа 3. «Камінь єдності»

Мета: проілюструвати важливість єдності та соціальної системи, покращити емоційну атмосферу групи

Час: 30 хв

Хід вправи: взяти великий камінь і запропонувати всім учасникам тримати разом цей камінь за допомоги пальців. Рефлексія полягає в тому, що без підтримки та точок опори камінь впаде та розіб'ється, так само і людина.

Вправа 4. Завершальне коло, подяка

Мета: закінчити процеси всієї програми

Час: 20 хв

Хід: Продовжити вправу «Від сьогодні я дозволяю собі…»

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Сігута О., Распопіна І., Влада Грінчук. КОЛИ ЛЮДИНА ПЛАЧЕ посібник для не психологів : навч. посіб. Київ : ГО «Психол. підтримка та реабілітація «Вільний. Вибір», 2023. 63 с.
2. Могильник А., Яцухненко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну : Посібник. Київ : ПП "РЕКЛАМНА АГЕНЦІЯ ДА ВІНЧІ", 2023. 171 с.