

КИЇВСЬКА ШКОЛА ЕКОНОМІКИ

МАГІСТЕРСЬКА ПРОГРАМА «СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»

ДИПЛОМНА РОБОТА
«ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЧЛЕНІВ РОДИН
ВІЙСЬКОВОПОЛОНЕНИХ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗНИКЛИХ
БЕЗВІСТИ ЗА ОСОБЛИВИХ ОБСТАВИН»

Студентка: Прокопенко Ольга Іванівна

Наукова керівниця: Валерія Діброва

Для здобуття освітнього ступеня: Магістр
за спеціальністю: С4 Психологія
Освітня програма «Соціальна психологія»

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ.....	8
1.1. Теоретичні моделі стресу: від фізіологічної реакції до психологічного виснаження.....	8
1.2. Концептуалізація копінг-поведінки як механізму адаптації особистості в кризових умовах.....	10
1.3. Феноменологія «невизначеної втрати» та її вплив на психічне здоров'я...14	
1.4. Психологічні ресурси подолання травматичного стресу: роль резильєнтності та соціальної підтримки.....	17
1.5. Генеза та сучасний стан емпіричних досліджень копінг-поведінки родин військовополонених та родин військовослужбовців, зниклих у бою: світовий та вітчизняний досвід.....	20
Висновки до Розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЧЛЕНІВ РОДИН ВІЙСЬКОВОПОЛОНЕНИХ ТА ЗНИКЛИХ БЕЗВІСТИ ЗА ОСОБЛИВИХ ОБСТАВИН.....	24
2.1. Методологічний дизайн, процедура, етичні засади та характеристика вибірки дослідження.....	24
2.2. Тематичний аналіз глибинних інтерв'ю: копінг-поведінка членів родин військовополонених і зниклих безвісти за особливих обставин.....	32
2.3. Кількісний аналіз копінг-поведінки, стійкості та психоемоційного стану респондентів: результати математико-статистичного моделювання.....	39
2.4. Обговорення результатів дослідження.....	61
2.5. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки та соціального супроводу членів родин військовополонених та зниклих безвісти за особливих обставин.....	66
Висновки до Розділу 2.....	74

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	86

АНОТАЦІЯ

Незважаючи на наявність досліджень психологічних наслідків військових конфліктів, оцінка копінг-ресурсів особистості в умовах тривалої невизначеної втрати залишається недостатньо описаною в сучасній клінічній психології. Зокрема, бракує емпіричних даних про специфіку функціонування копінг-стратегій та джерел соціальної підтримки в ситуації очікування військовополонених та зниклих безвісти за особливих обставин. Ґрунтуючись на результатах комплексного дослідження, ми виявили, що під впливом хронічного стресу прагнення до копінгу, орієнтованого на завдання, трансформується у пастку виснажливого поведінкового гіперконтролю та виступає прямим предиктором ескалації тривоги й депресії. Тематичний аналіз інтерв'ю верифікував наявність мікро- та макросоціальної капсуляції родин, синдрому «застиглого очікування», цифрової ритуалізації зв'язку, а також захисного ефекту стратегій соціального відволікання та підтримки з боку друзів як зовнішнього каркаса стійкості. На основі отриманих математичних моделей обґрунтовано й розроблено багаторівневу систему психологічної допомоги та психосоціального супроводу членів родин військовополонених та зниклих безвісти за особливих обставин.

Ключові слова: невизначена втрата, копінг-стратегії, стійкість, соціальна підтримка, психоемоційний дистрес, військовополонені, зниклі безвісти за особливих обставин.

Загальна кількість слів у роботі становить 18 243 слова.

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабне вторгнення РФ в Україну спричинило докорінні зміни в житті кожної української сім'ї, створивши комплекс екстремальних стресогенних чинників. Особливо гостро ця проблема постає для родин військовополонених та військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин. За офіційними даними, кількість осіб, що перебувають у полоні або мають статус зниклих, обчислюється десятками тисяч, що свідчить про вражаючий масштаб гуманітарної та психологічної трагедії.

Статус родича полоненого або зниклого безвісти є специфічним травматичним стресором, що занурює особистість у стан тривалого дистресу та «невизначеної втрати». Цей стан блокує традиційні механізми горювання, змушуючи рідних фокусуватися виключно на переживаннях за близьку людину, що часто призводить до нехтування власним здоров'ям, серйозних психосоматичних порушень та дезадаптації. Окрім психологічного тягара, такі родини стикаються з бюрократичними труднощами, соціальною ізоляцією та когнітивним дефіцитом щодо алгоритмів дій. Вищезазначене зумовлює гостру необхідність емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення копінг-ресурсів, які дозволяють цій категорії осіб зберігати життестійкість в умовах хронічної невідомості.

Наукова проблема полягає у суперечності між стрімким зростанням кількості сімей, що перебувають у стані невизначеної втрати, та недостатньою вивченістю конкретних механізмів копінг-поведінки і ресурсів (внутрішніх та соціальних), які дозволяють їм уникати дезінтеграції та зберігати психічне здоров'я.

Дослідницьке питання: Якими є особливості та диференційовані характеристики копінг-поведінки членів родин військовополонених і військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин, та яким чином специфіка копінг-стратегій, індивідуальної стійкості й сприйнятої соціальної підтримки взаємопов'язана з рівнем їхнього психологічного дистресу в умовах тривалого очікування?

Мета дослідження: виявити та диференціювати особливості копінг-поведінки, індивідуальної стійкості та сприйнятої соціальної підтримки у членів родин військовополонених та військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин, а також визначити їхній вплив на рівень психологічного дистресу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз міжнародних та українських наукових джерел щодо проблеми копінг-поведінки в ситуації невизначеної втрати.
2. Провести якісний аналіз (метод глибинних інтерв'ю) для виявлення специфіки суб'єктивного досвіду та контекстуальних копінг-ресурсів.
3. Здійснити емпіричне вимірювання та порівняльний аналіз показників копінг-поведінки, стійкості, соціальної підтримки та дистресу в досліджуваних групах.
4. Визначити прогностичну роль копінг-поведінки у формуванні психологічного дистресу залежно від статусу близької людини (військовополонений / зниклий безвісти за особливих обставин).
5. Розробити диференційовані практичні рекомендації для фахівців щодо підтримки адаптивних механізмів та запобігання соматизації стресу в родинях, де близька людина має статус «військовополонений» або «військовослужбовець, зниклий безвісти за особливих обставин».

Гіпотези дослідження:

1. Існують статистично значущі відмінності у показниках дистресу (DASS-21), індивідуальної стійкості (RS) та соціальної підтримки (MSPSS) між родинами військовополонених та військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин.
2. Досліджувані групи відрізняються за структурою та частотою використання копінг-стратегій (CISS).
3. Високий рівень індивідуальної стійкості прямо корелює з використанням копіngu, орієнтованого на завдання.
4. Сприймана соціальна підтримка виступає буфером, що знижує показники депресії та тривоги в ситуації невизначеної втрати.

Методологія та методи дослідження. Дослідження реалізовано за дизайном Mixed-Methods (змішаний тип).

- Якісний етап: тематичний аналіз глибинних напівструктурованих інтерв'ю (транскрибування, кодування, категоризація).
- Кількісний етап: тестування (n=182) з використанням методик CISS (Н. Ендлер, Д. Паркер), RS-14 (Г. Вагнілд, Х. Янг), MSPSS (Г. Зімет), DASS-21 (С. Ловібонд), а також авторського блоку, сформованого на основі результатів якісних даних.
- Методи статистичного аналізу: описова статистика, U-критерій Манна-Вітні, критерій Краскела-Волліса, кореляційний аналіз (ρ-Спірмена) та множинний регресійний аналіз (із застосуванням ПЗ Jamovi).

Наукова новизна полягає у диференціації копінг-поведінки членів родини залежно від статусу військовослужбовця «перебуває в полоні держави-агресора» та «зниклий безвісти за особливих обставин».

Практичне значення. Розроблено науково обґрунтовані рекомендації для психологів та соціальних працівників, що дозволяють впроваджувати цільові протоколи допомоги, сприяти збереженню ментального здоров'я родин військовополонених і військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин, та запобігати їхній соціальній ізоляції.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ

1.1. Теоретичні моделі стресу: від фізіологічної реакції до психологічного виснаження

Формування наукових уявлень про механізми адаптації особистості до складних життєвих обставин пройшло тривалий шлях еволюції – від вивчення первинних фізіологічних реакцій на загрозу до побудови складних когнітивно-поведінкових моделей. Вихідною точкою у дослідженні цих процесів стали праці У. Б. Кеннона (Cannon, 1932), який описав стан емоційного напруження через реакцію “боротись або бігти”. Кеннон обґрунтував, що будь-який зовнішній чинник, який порушує внутрішню стабільність - гомеостаз, активує симпатичну нервову систему для захисту організму (Наугольник, 2015).

Подальший розвиток ідей щодо природи адаптації відбувся у роботах Г. Сельє, який розширив розуміння стресу, представивши концепцію Загального адаптаційного синдрому (ЗАС). Згідно з цією концепцією, реакція організму на тривалий вплив несприятливих чинників проходить три послідовні стадії: реакція тривоги (мобілізація ресурсів), резистентності (спроба пристосуватися до стресора) та виснаження, що настає при надмірній тривалості впливу (Selye, 1956). Важливим внеском Сельє стала диференціація двох функціональних полюсів стресу: еустресу, що виступає конструктивним чинником активації життєвих сил, та дистресу – руйнівної реакції, що виникає, коли інтенсивність загрози перевищує компенсаторні можливості організму (Selye, 1974).

У контексті даного дослідження особливої ваги набуває розуміння стану хронічного дистресу. Для родин військовополонених та родин військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин, характерним є саме такий стан, оскільки вони перебувають під тривалою дією екстремальних психогенних чинників, що не мають чіткого часового завершення. Постійна активація механізмів стресу без можливості переходу до стадії відновлення призводить до глибокого виснаження психофізіологічних ресурсів, що повністю узгоджується з динамікою моделі ЗАС Г. Сельє.

Сучасним переосмисленням цієї моделі є концепція алостатичного навантаження (allostatic load), запропонована Б. МакЮеном (McEwen, 1998).

Автор зазначає, що за умов пролонгованого стресу відбувається кумулятивний знос систем організму через хронічну гіперактивність нейроендокринної відповіді. Тривала експозиція до невизначеності змушує організм постійно підтримувати алостаз (стабільність через зміни), що зрештою призводить до алостатичного виснаження. Це не лише вичерпує біологічний резерв, а й стає фундаментом для соматизації стресу та зниження когнітивного контролю (McEwen, 2005).

Сучасна психологічна наука доповнює класичні теорії стресу концепцією “вікна толерантності” (window of tolerance), розробленою Д. Сігелом (Siegel, 2010). Ця модель дозволяє глибше зрозуміти межі адаптивної здатності людини, описуючи оптимальний діапазон збудження нервової системи, у якому особистість здатна ефективно опрацьовувати емоції та зберігати когнітивну гнучкість. Досліджуючи стресостійкість у контексті воєнних дій та екстремальних навантажень, Е. Стенлі (Stanley, 2020) зазначає, що перебування у стані тривалої загрози, а отже, накопиченого алостатичного навантаження, суттєво звужує це “вікно”, роблячи людину вразливою до дезадаптивних станів при незначних зовнішніх стимулах.

Коли інтенсивність стресу, зумовленого ситуацією невизначеної втрати, виходить за межі вікна толерантності, індивід опиняється або у стані гіперзбудження (паніка, гіперпильність), або у стані гіпозбудження (дисоціація, емоційне заціпеніння). Авторка підкреслює, що для осіб, які стикаються з високою інтенсивністю стресорів, розвиток здатності залишатися у межах адаптивного діапазону є ключовим для збереження психологічної стійкості (Stanley, 2020). Зокрема перебування у стані гіпозбудження часто спостерігається у родин, які тривалий час проживають ситуацію невизначеності, і може інтерпретуватися як захисний механізм психіки проти нестерпного болю.

Глибоке теоретичне підґрунтя цього стану дає теорія стресу як наслідку невизначеності (Peters et al., 2017). Згідно з цією концепцією, мозок є системою, що прагне мінімізувати невизначеність для підтримки енергетичного балансу; неможливість розв’язати ситуацію очікування створює постійний запит на надмірне споживання енергії, що виснажує нейробіологічні ресурси та провокує розвиток психосоматичних розладів. В контексті моделі А. Петерса та колег, стан гіпозбудження може інтерпретуватися не лише як захисний механізм психіки проти нестерпного болю, а й як наслідок критичного енергетичного виснаження мозку, який більше не може підтримувати активний пошук відповідей.

Таким чином, генеза наукових поглядів на стрес демонструє перехід від розуміння його як універсальної біологічної відповіді до визнання фундаментальної ролі когнітивної невизначеності у деструкції адаптаційних меж. Успішність перебування особистості у межах вікна толерантності та запобігання переходу еустресу в хронічний дистрес значною мірою залежить від свідомих стратегій подолання, що обумовлює необхідність детального розгляду концепту копінг-поведінки.

1.2. Концептуалізація копінг-поведінки як механізму адаптації особистості в кризових умовах

Логічним продовженням аналізу адаптаційних можливостей особистості є розгляд копінг-поведінки як свідомого та цілеспрямованого механізму взаємодії людини з екстремальними викликами середовища та травмівними подіями. На відміну від автоматичних фізіологічних реакцій, копінг (англ. coping – подолання) виступає активним способом саморегуляції в ситуаціях, що загрожують психологічному благополуччю.

Вперше це поняття було представлено у психологічній літературі Л. Мерфі, яка розглядала копінг-поведінку як результат свідомих зусиль особистості, спрямованих на подолання складних життєвих ситуацій. За Мерфі, такі стратегії виступають індивідуальним способом взаємодії зі світом, що починає формуватися ще в дитячому віці як відповідь на вимоги середовища (Murphy, 1962, як цитовано у Наугольник, 2015). У сучасному науковому дискурсі цей феномен трактується як готовність особистості свідомо вирішувати життєві проблеми через поведінкові акти, спрямовані на адаптацію до нових умов або їхню трансформацію, де ключовою функцією є мінімізація негативного впливу дистресу та збереження психологічного гомеостазу. Для родин військовослужбовців у ситуації невизначеної втрати цей механізм набуває особливого значення, оскільки він спрямований не лише на адаптацію до загальних умов воєнного стану, а й на опрацювання специфічного травматичного досвіду, пов'язаного з тривалою невідомістю.

Домінуючим теоретичним підґрунтям у дослідженні процесів подолання залишається транзакційний підхід Р. Лазаруса та С. Фолкман. У межах цієї концепції стрес інтерпретується як наслідок дисгармонії між сприйняттям зовнішніх обставин та суб'єктивною оцінкою доступних індивіду ресурсів

(Lazarus & Folkman, 1984). Відповідно, копінг визначається як динамічний процес, зміст якого залежить не лише від об'єктивної специфіки ситуації, а й від когнітивної оцінки людиною власних можливостей. Спираючись на цю модель, автори виокремили фундаментальну класифікацію стратегій подолання: проблемно-орієнтовані дії, що передбачають планування та конфронтацію, та емоційно-когнітивні зусилля, такі як самоконтроль або позитивна переоцінка (Lazarus & Folkman, 1984). Окрему категорію складають стратегії уникнення, які, попри здатність короткостроково знижувати рівень тривоги, часто виявляються дезадаптивними у довгостроковій перспективі. Для родин, що переживають кризу, особливо релевантною є стратегія пошуку соціальної підтримки, яка дозволяє залучати зовнішні ресурси для нівелювання наслідків травматизації.

Альтернативний погляд на архітектуру подолання пропонує теорія збереження ресурсів (COR) С. Гобфолла, яка зміщує фокус із когнітивної оцінки на динаміку реальних життєвих ресурсів особистості. Згідно з цією концепцією, стрес виникає внаслідок реальної загрози втрати або фактичної втрати об'єктних, особистісних, енергетичних чи статусних ресурсів (Hobfoll, 1989). У контексті родин військовополонених та родин військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин, теорія Гобфолла є критично важливою, оскільки вона пояснює механізм виникнення «спіралей втрат»: виснаження базових психофізіологічних ресурсів (наприклад, через хронічне порушення сну чи дефіцит нутрієнтів) робить індивіда вразливішим до нових стресорів, що призводить до стрімкої дезадаптації. У цьому підході відновлення фізичного та психічного ресурсу розглядається як необхідна передумова для активації вищих когнітивних стратегій подолання.

Суттєвим внеском у розуміння індивідуальних стилів подолання стала багатовимірна модель Н. Ендлера та Дж. Паркера, які диференціювали три базові вектори реагування: копінг, орієнтований на завдання; копінг, орієнтований на емоції; та копінг уникнення (Endler & Parker, 1990). Остання стратегія зазвичай розглядається як намагання змістити фокус уваги з проблеми на сторонню діяльність або через пошук короткочасного соціального відволікання.

Проте в межах нашого дослідження ми розмежовуємо механічне уникнення та конструктивне залучення соціальних ресурсів. Якщо у моделі CISS звернення до інших може трактуватися лише як форма відволікання від стресору, то у межах нашої концептуальної рамки соціальна підтримка (згідно з підходом

G. Zimet) розглядається як фундаментальний зовнішній копінг-ресурс. Вона виступає не способом втечі від реальності, а багатовимірним буферним механізмом, що включає суб'єктивне сприйняття допомоги від сім'ї, друзів та значущих інших, забезпечуючи особистість інструментарієм для тривалого перебування у ситуації невизначеності.

Саме здатність до гнучкого перемикання між інструментальними діями та емоційною саморегуляцією, як зазначає Н. В. Родіна (2011), є ознакою адаптивності в умовах екстремального стресу, тоді як «застрягання» на емоційному реагуванні підвищує ризик травматизації. З огляду на високу діагностичну цінність цієї моделі, методика CISS була обрана нами як один із ключових інструментів емпіричного аналізу.

У ситуаціях, де об'єктивні обставини не піддаються зміні, як-от при невизначеній втраті, цей інструментальний підхід доповнюється екзистенційним копінгом, теоретично обґрунтованим у працях В. Франкла. На думку дослідника, навіть за умов тотальної відсутності контролю над зовнішніми подіями, людина зберігає свободу вибору власного ставлення до них (Франкл, 2016). Процес створення сенсу (meaning-making) стає центральною стратегією подолання, що дозволяє інтегрувати трагічний досвід у структуру ідентичності.

Розвиваючи ці ідеї в українській психологічній думці, Н. В. Родіна пропонує системно-динамічне розуміння подолання як цілісного процесу, де стратегії виступають не розрізненими діями, а системною відповіддю особистості на виклики буття (Родіна, 2011).

Сучасна українська школа, зокрема у працях Т. М. Титаренко, розширює цю архітектуру, розглядаючи копінг-поведінку крізь призму життєвого конструювання та здатності до посттравматичного зростання (Титаренко, 2018). В умовах війни копінг постає не просто захистом, а активним способом відновлення цілісності власної життєвої траєкторії.

Важливим для нашого дослідження є підхід М. М. Смульсон (2015), яка пов'язує ефективність подолання з інтелектуальним та творчим потенціалом особистості (інтелектуальним копінгом). Вона підкреслює, що здатність до розумового структурування хаотичного досвіду війни та перетворення його на знання є ключовим ресурсом самопомоги у кризових станах.

У свою чергу, академік С. Д. Максименко (2006) розглядає адаптаційний потенціал людини через генетико-моделюючий підхід, де копінг-ресурси є частиною внутрішнього «енергетичного резерву» особистості, що дозволяє їй зберігати суб'єктність навіть під тиском екстремальних обставин. Таке поглиблене розуміння є критично важливим у контексті нашого дослідження, оскільки відновлення власної суб'єктності дає можливість членам родин, які проживають ситуацію невизначеної втрати, вийти зі стану пасивного очікування та деструктивного безсилля. Це дозволяє їм трансформувати внутрішню напругу в активну життєву позицію, де особистість повертає собі роль дієвого суб'єкта, здатного до адвокації власних прав та ефективної підтримки своєї родини навіть у ситуації тривалої невідомості.

Аналіз теоретичних підходів до вивчення копінг-поведінки дозволяє виокремити кілька ключових аспектів, принципів для нашого дослідження. По-перше, копінг є динамічним процесом, який передбачає активне залучення самої людини до подолання стресору, а не лише автоматичне реагування. По-друге, успішність цього процесу залежить від гнучкості вибору стратегій відповідно до вимог ситуації. З урахуванням цього, в межах нашої роботи ми беремо за основу підхід Н. Ендлера та Дж. Паркера, де копінг-стратегії розглядаються як свідомо ініційовані когнітивні та поведінкові зусилля подолання стресових ситуацій, що спрямовані на розв'язання проблеми або зниження емоційної напруги.

Однак реалізація цих стратегій не відбувається у вакуумі; вона безпосередньо залежить від наявного в особистості інструментарію - її копінг-ресурсів. Якщо стратегія - це спосіб дії, то ресурси - це потенціал, який робить цю дію можливою. Саме тому логічним продовженням нашого аналізу є розгляд архітектури ресурсів подолання.

До особистісних (внутрішніх) ресурсів вітчизняні дослідники відносять інтернальний локус контролю, духовність, позитивну "Я-концепцію" та загальну життєстійкість особистості. Зовнішні ресурси, за О. А. Резніковою (2017), охоплюють можливості соціального середовища, передусім здатність індивіда знаходити та приймати підтримку від оточення. Для родин, які опинилися у стані соціальної ізоляції через ситуацію невизначеної втрати, активація зовнішніх ресурсів підтримки та актуалізація внутрішнього енергетичного резерву стають критично важливими умовами збереження психічного здоров'я.

Таким чином, копінг-поведінка постає складним конструктом, що інтегрує індивідуальні стилі реагування особистості та суб'єктивне сприйняття нею доступних соціальних буферів. Варто уточнити, що в межах даної роботи ми фокусуємося саме на індивідуальних стратегіях подолання окремих членів родин. Такий підхід зумовлений як необхідністю виявлення персональних маркерів вразливості, так і відсутністю адаптованого в Україні інструментарію для валідного вимірювання загальносімейного копіngu. Проте індивідуальний копінг кожного респондента ми розглядаємо як фундамент адаптаційного потенціалу всієї сімейної системи в умовах тривалого екстремального стресу. Це обумовлює необхідність подальшого аналізу специфіки стану «невизначеної втрати» як особливого контексту, у якому розгортається процес подолання.

1.3. Феноменологія «невизначеної втрати» та її вплив на психічне здоров'я

Специфіка стресогенних обставин, у яких перебувають родини військовополонених та військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин, вимагає переосмислення традиційних підходів до психології втрати. Якщо за умов звичайної втрати процес горювання має лінійну або циклічну динаміку, спрямовану на поступове прийняття факту смерті, то у випадку зникнення близької людини особистість стикається з феноменом, який П. Босс (1999) визначила як «невизначена втрата» (*ambiguous loss*). Цей стан характеризується відсутністю остаточної верифікації статусу близької людини, що унеможливорює завершення процесу горювання та створює ситуацію когнітивного й емоційного дисонансу.

Згідно з концепцією П. Босса, існують два типи невизначеної втрати, проте для родин військовослужбовців у ситуації зникнення безвісти або частково у ситуації полону релевантним є перший тип: фізична відсутність при психологічній присутності (Boss, 2006). У цьому стані близькі залишаються емоційно та когнітивно залученими у стосунки з особою, місцеперебування та стан здоров'я якої є невідомими. Психологічна присутність зниклого проявляється у постійних думках про нього, веденні внутрішніх діалогів та плануванні майбутнього з урахуванням його потенційного повернення. Така парадоксальна ситуація призводить до виникнення «межової амбівалентності» (*boundary ambiguity*), коли родина не може чітко визначити свій склад та ролі

всередині сімейної системи: людина водночас і належить до сім'ї, і фактично в ній відсутня (Boss, 2021).

Особливим наслідком невизначеної втрати є феномен «замороженого горювання» (frozen grief). На відміну від класичних стадій депресії чи прийняття, описаних у традиційній танатопсихології, горювання за зниклим безвісти не може бути завершене через надію на його повернення. Як зазначає П. Босс (2006), надія у цій ситуації виступає одночасно і ресурсом для виживання, і бар'єром для адаптації, оскільки вона блокує процес психологічного від'єднання від об'єкта втрати. Така фіксація на межі між надією та розпачем змушує родини використовувати специфічні копінг-стратегії, що спрямовані не на остаточне вирішення ситуації, а на підтримання ментального зв'язку зі зниклим та збереження його місця в сімейній системі.

Сучасні міжнародні дослідження (Comtesse et al., 2023) підтверджують цей зв'язок, класифікуючи такі реакції як складні форми тривалого горювання, що зумовлене неможливістю верифікації статусу близької людини. Розробка спеціалізованого інструментарію, такого як Ambiguous Loss Inventory Plus (ALI+), свідчить про необхідність окремої діагностики цього стану, оскільки традиційні методики оцінки депресії чи травми не повною мірою враховують специфіку когнітивного дисонансу при невизначеній втраті. Це призводить до стану хронічного стресу, який виснажує копінг-ресурси родини та може трансформуватися у складні форми травматизації.

Для глибшого розуміння специфіки адаптації необхідно провести теоретичну диференціацію станів, у яких перебувають родини військовополонених та військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин. Незважаючи на спільність контексту воєнного стресу, характер їхньої невизначеності є різним. Ситуація полону (за умови офіційного підтвердження) – це ситуація фізичної недоступності при онтологічній наявності об'єкта прив'язаності; тут родина має опору на факт життя близької людини, хоча й не має інформації щодо стану її здоров'я чи точної гарантії збереження її життя у зв'язку з тортурами та поганими умовами утримання, що можуть призвести до смерті. Проте офіційне підтвердження полону може допомогти сформувати стратегії очікування та боротьби за її звільнення. Натомість статус «зниклий безвісти за особливих обставин» занурює родину в стан онтологічної невідомості, де відсутня базова інформація про те, чи живий об'єкт втрати. Як зазначають Л. Засекіна та співавтори (2023), концептуальні межі між фізичним та

психологічним типами невизначеної втрати в умовах війни стають особливо значущими для вибору стратегій копіngu, оскільки кожен тип невідомості вимагає специфічних внутрішніх ресурсів для адаптації. Це створює глибший емоційний дисонанс: будь-яка обрана стратегія - чи то орієнтований на завдання копіng у формі активного пошуку, чи емоційно-орієнтовані спроби розпочати процес горювання - постійно піддається сумніву через відсутність верифікованого факту втрати. Така різниця в “якості” невідомості зумовлює потребу в розрізненні копіng-ресурсів: якщо для родин полонених ресурсом є підтримка зв'язку та надія на обмін, то для родин зниклих безвісти першочерговим стає ресурс витримування тотальної невизначеності.

Окрім внутрішньопсихологічних труднощів, родини військовополонених та військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин, стикаються з серйозними соціально-психологічними викликами. Невизначена втрата часто супроводжується «позбавленням прав горюванням» (Doka, 1989), коли суспільство не знає, як реагувати на таку втрату, а сама родина відчуває соціальну ізоляцію. Відсутність чітких ритуалів прощання чи підтримки статусу «родини зниклого безвісти» призводить до того, що члени сім'ї почуваються відчуженими, а їхні переживання – невидимими для оточення. У контексті збройного конфлікту в Україні цей стан посилюється постійним очікуванням новин, інформаційним вакуумом та необхідністю взаємодії з державними інституціями, що вимагає надмірних вольових та емоційних зусиль.

Важливим аспектом аналізу архітектури копіngu в таких екстремальних умовах є врахування гендерної специфіки реагування на ситуацію очікування, оскільки переважну більшість членів родин військовополонених та військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин, в Україні сьогодні становлять жінки (дружини, матері). Дослідження підтверджують, що жінки більш схильні до вербалізації своїх переживань та залучення до груп взаємодопомоги, що дозволяє їм трансформувати індивідуальну травму в колективний досвід (Zasiekina, 2022). Водночас особливого значення набуває «рольова гнучкість» - здатність жінок брати на себе додаткові соціальні, економічні та інструментальні функції відсутнього чоловіка, що, згідно з концепцією Г. МакКаббіна (1996), виступає одним із ключових предикторів успішної адаптації сімейної системи до умов тривалої невідомості.

Таким чином, феноменологія невизначеної втрати демонструє, що стан родин військовополонених та військовослужбовців, зниклих безвісти за

особливих обставин, не є патологією особистості, а є нормальною реакцією на аномальну, патологічну ситуацію. Немоżliвість завершення горювання та постійна межава амбівалентність формують специфічний запит на копінг-стратегії, які мають бути спрямовані не на «закриття» втрати, а на розвиток стійкості до життя в умовах тривалої невідомості.

1.4. Психологічні ресурси подолання травматичного стресу: роль резильєнтності та соціальної підтримки

У ситуації тривалого екстремального навантаження, зумовленого невизначеною втратою, здатність особистості до адаптації визначається якістю та доступністю її ресурсного поля. Соціально-психологічні ресурси у цьому контексті розглядаються як сукупність характеристик особистості та її соціального середовища, що дозволяють мінімізувати негативні наслідки травматизації та сприяють відновленню функціонування. Одним із центральних чинників такого подолання є соціальна підтримка, яка виступає потужним буфером між стресором та психічним станом індивіда. Як зазначають Г. Зімет та співавтори (Zimet et al., 1988), критичне значення має не лише фактична допомога, а й суб'єктивно сприйнята соціальна підтримка (*perceived social support*). Це інтегральне відчуття впевненості особистості у доступності та адекватності ресурсів з боку родини, друзів та значущих інших, що стає вирішальним фактором збереження психічного здоров'я у ситуації хронічного стресу.

Важливим теоретичним підґрунтям для розуміння динаміки процесів подолання травматичного стресу є розглянута вище теорія збереження ресурсів С. Гобфолла (COR theory). Для родин військовополонених та військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин, ситуація ускладнюється прогресуючим «ресурсним виснаженням», оскільки тривала невизначеність потребує перманентних витрат енергії на когнітивне опрацювання травматичного досвіду та пошук інформації (Hobfoll, 1989). У такому стані зовнішня соціальна підтримка - емоційна, інструментальна та інформаційна - стає життєво необхідним чинником поповнення внутрішнього потенціалу особистості. Системно-динамічний підхід Н. В. Родіної (2011) підкреслює, що інтеграція соціальних ресурсів у структуру копінг-поведінки

дозволяє особистості зберігати відчуття приналежності до спільноти, що ефективно запобігає соціальній відчуженості та депресивним станам.

Окрім індивідуального рівня підтримки, не менш важливими є сімейні ресурси подолання. Сім'я як цілісна система в умовах травматичного стресу спирається на механізми сімейної стійкості (*family resilience*). За концепцією Ф. Волш (Walsh, 2003), ключовими ресурсами тут виступають спільна система переконань, що допомагає надати сенсу трагічним подіям, організаційні патерни та відкриті комунікативні процеси. Для родин, які проживають досвід невизначеної втрати, здатність до взаємної підтримки та легітимізації почуттів одне одного є базовою умовою запобігання дезінтеграції сімейної системи.

Логічним розвитком цих ідей у контексті мілітарної психології є модель «Подвійного ABC-X», запропонована Г. Мак-Каббіном та Дж. Паттерсоном (McCubbin & Patterson, 1983). Ця специфічна «військова» модель адаптації пояснює, що успішність подолання кризи залежить від балансу між накопиченням стресорів (*pile-up*) та здатністю сім'ї мобілізувати свої ресурси протягом тривалого часу. Автори наголошують, що родини військовослужбовців стикаються не з поодиноким стресором, а з ланцюгом подій, де копінг стає динамічним процесом постійного оновлення внутрішніх і зовнішніх зв'язків. У ситуації полону або зникнення безвісти саме здатність родини до гнучкої перебудови та активного використання соціальних медіаторів дозволяє перевести енергію тривалого стресу в конструктивні стратегії виживання.

Додатковим соціально-психологічним чинником подолання виступає колективний копінг, що проявляється у залученні родин до спільнот із подібним досвідом. Групи самопомогі та громадські організації створюють простір для «нормалізації» переживань, що є критично важливим за умов позбавленого прав горювання. Така взаємодія дозволяє трансформувати індивідуальну безпорадність у колективну активність, що підвищує рівень самоефективності членів родин.

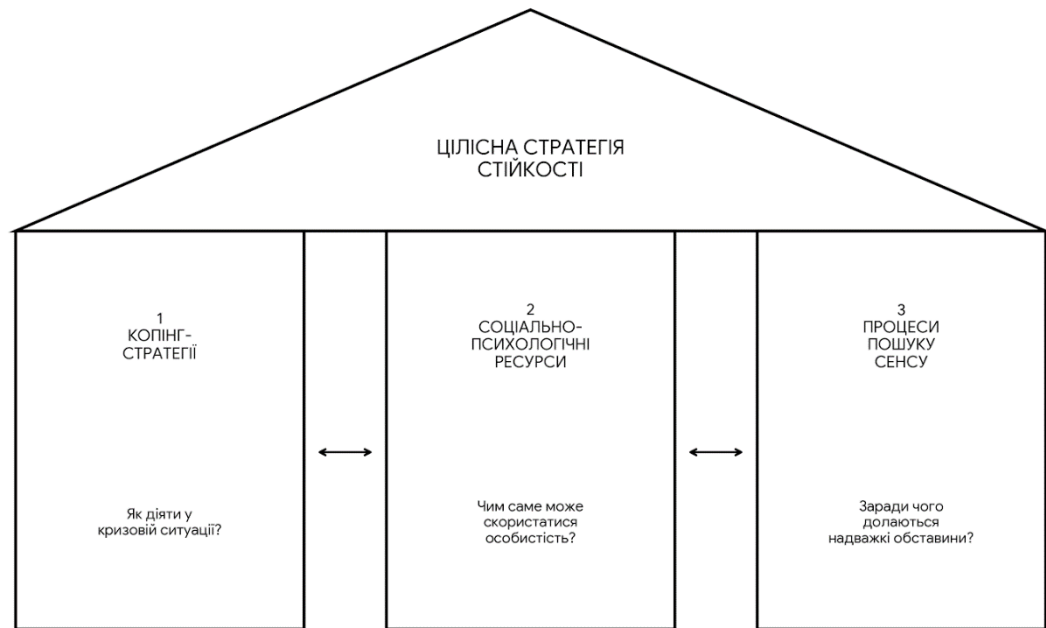
Самоефективність особистості (Bandura, 1997), тобто переконання у власній спроможності ефективно діяти та впливати на обставини навіть за умов критичного обмеження контролю, виступає важливим медіатором психологічної стійкості в умовах невизначеної втрати. У ситуації очікування, яка за своєю природою провокує стан вивченої безпорадності (Seligman, 1975), відчуття суб'єктивної спроможності стає потужним копінг-ресурсом. Це проявляється у

переході від пасивного переживання травми до активних форм поведінки: участі в юридичній боротьбі за права військовополонених, волонтерській діяльності або публічній адвокації. Така трансформація дозволяє членам родин відновити почуття агентності (власної суб'єктності), що не лише знижує рівень дистресу, а й виступає предиктором успішної адаптації, перетворюючи енергію стресу на конструктивну соціальну активність (Цимбал & Засєкіна, 2024).

Водночас фундаментальним когнітивним ресурсом, що інтегрує всі вищезазначені зусилля в цілісну стратегію виживання, є процес пошуку сенсу (meaning-making). У ситуації невизначеної втрати, де традиційне «завершення» горювання є об'єктивно неможливим, здатність особистості до когнітивної переоцінки подій дозволяє надати трагічному досвіду нового значення. Як зазначає П. Босс (Boss, 2006), цей процес полягає не в пошуку відповіді на питання «чому це сталося», а у створенні нових життєвих смислів - наприклад, через усвідомлення високої місії близької людини або власну роль у боротьбі за правду. Такий екзистенційний копінг, що базується на класичних засадах логотерапії В. Франкла (2016), стає внутрішньою опорою, яка дозволяє інтегрувати досвід травми в оновлену ідентичність особистості та сприяє посттравматичному зростанню (Tedeschi & Calhoun, 2004). Це запобігає дезінтеграції особистості навіть за умов хронічної межової амбівалентності.

Узагальнюючи, можна констатувати, що архітектура психологічного подолання в родинах військовослужбовців зі статусом «військовополонений» або «зниклий безвісти за особливих обставин» має трикомпонентну структуру (Схема 1). Якщо копінг-стратегії визначають безпосередній інструментарій того, як діяти у кризовій ситуації, а соціально-психологічні ресурси (за С. Гобфоллом та Г. Зіметом) становлять базу того, чим саме може скористатися особистість, то процеси пошуку сенсу (meaning-making) дають відповідь на екзистенційне питання «Заради чого долаються ці надважкі обставини?». Таким чином, саме взаємодія внутрішніх психологічних і ціннісних установок та зовнішніх систем підтримки формує цілісну стратегію стійкості, що дозволяє родинам не лише адаптуватися до життя в умовах критичної невизначеності, а й зберігати потенціал для відновлення та подальшого посттравматичного зростання.

**Схема 1. Архітектура психологічного подолання у членів родин
військовослужбовців зі статусом «військовополонений» або «зниклий
безвісти за особливих обставин»**



**1.5. Генеза та сучасний стан емпіричних досліджень копінг-поведінки
членів родин військовослужбовців у ситуації невизначеної втрати:
світовий та вітчизняний досвід**

Фундаментальні дослідження психологічного стану родин військовослужбовців у ситуації невизначеної втрати розпочалися в США після В'єтнамської війни. Гостра потреба у вивченні стану сімей осіб, зниклих у бою (MIA – Missing in Action), призвела до формування концепції сімейної стійкості. У своїх працях науковець Г. Мак-Каббін з колегами довели, що успішний копінг дружин військовослужбовців зі статусом MIA безпосередньо залежить від їхньої здатності до «рольової гнучкості». Родини, де жінки брали на себе нові обов'язки та знаходили сенс у самотійному функціонуванні, демонстрували значно вищий рівень психологічної адаптації, ніж ті, що залишалися у стані пасивного очікування (McCubbin et al., 1975). Аналізуючи довгострокові наслідки, П. Суткер та А. Аллен зазначили, що вторинна травматизація членів родин є прямо

залежною від ефективності соціальних буферів підтримки навколо сім'ї (Sutker & Allain, 1991).

Унікальний досвід у вивченні травми та колективного подолання має ізраїльська психологічна школа. Зазначений досвід є релевантним для нашого дослідження, оскільки ізраїльська модель копіngu сформована в умовах перманентної безпекової загрози та високої суспільної солідарності, що робить її найбільш наближеною до сучасних українських реалій.

Зокрема, У. Лебель та Й. Рохлін (Lebel & Rochlin, 2009) описують трансформацію ідентичності сімей військовополонених та військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин, зазначаючи, що копінг у таких сім'ях еволюціонує у бік активної публічної поведінки. В Ізраїлі соціальна підтримка є глибоко інституціоналізованою, що допомагає родинам уникати соціальної ізоляції та стигматизації, трансформуючи приватне переживання травми невизначеності у колективну стійкість (Lebel & Rochlin, 2009).

Важливим аспектом ізраїльських студій є питання міжпоколінної передачі травми. Г. Зерах (Zerach, 2018) встановив, що копінг-стратегії (зокрема за структурою опитувальника CISS) виступають медіаторами між травмою полону та станом здоров'я наступних поколінь. Використання стратегій, орієнтованих на завдання, суттєво знижує ризик передачі симптомів ПТСР дітям (Zerach, 2018).

Фундаментальний внесок у розуміння довгострокової динаміки наслідків полону зробили Ш. Декель, Ц. Ейн-Дор та З. Соломон (Dekel et al., 2012). У своєму лонгітудному дослідженні колишніх військовополонених автори обґрунтували, що посттравматичний дистрес та посттравматичне зростання є двома відносно незалежними процесами, які можуть динамічно співіснувати в структурі особистості. Такий підхід доводить, що навіть глибока воєнна травма та інтенсивний хронічний дистрес не виключають внутрішнього потенціалу індивіда до трансформації, адаптації та особистісного зростання після пережитих екстремальних подій.

Натомість в українському науковому просторі питання специфіки копінг-поведінки у ситуації невизначеної втрати (полону чи зникнення безвісти) тривалий час залишалося поза межами масштабних емпіричних досліджень. Свого часу О. О. Назаров та ін. (2008) здійснили одну з перших спроб в Україні системно дослідити копінг-ресурси осіб, які працюють в екстремальних умовах високої невизначеності й загрози для життя. Окрім того, вітчизняні науковці

приділяли значну увагу психологічному стану родин діючих військовослужбовців та ветеранів, зокрема особистісному адаптаційному потенціалу та ресурсам дружин учасників бойових дій (Шинкарьова, 2020, 2025). Це дозволило деталізувати механізми подолання стресу в умовах тривалої розлуки з чоловіком.

Однак лише з початком повномасштабного вторгнення фокус уваги остаточно змістився в бік екстремальної невизначеності й копінгу в ситуації хронічної психологічної травматизації. Зокрема, праці Л. Засєкіної (2022) та її спільні розвідки з колегами (Zasiekina et al., 2023; Цимбал & Засєкіна, 2024) є фундаментальними для нашої теми, оскільки спрямовані на вивчення психологічної стійкості в умовах невизначеної втрати. Авторки підкреслюють, що для українських родин, які перебувають у стані тривалого очікування, критично важливим є перехід від стратегій емоційного уникання до активної саморегуляції та залучення специфічних соціальних ресурсів.

Складність та прикладний характер цих процесів підтверджують і сучасні соціогуманітарні зрізи. Зокрема, у комплексному дослідженні аналітичного центру Cedos (2024) зафіксовано, що копінг-поведінка членів родин зниклих безвісти та полонених часто набуває специфічних форм: від виснажливого «інформаційного пошуку» у неперевіраних джерелах до вимушеного звуження кола спілкування через феномен суспільного нерозуміння. Це актуалізує потребу в переосмисленні структури їхньої соціальної підтримки.

Аналіз міжнародних емпіричних напрацювань у поєднанні з сучасними розвідками українських фахівців підтверджує, що ситуація невизначеної втрати потребує специфічних копінг-ресурсів, які виходять за межі загальних моделей воєнного стресу. Наявність теоретичного підґрунтя та результатів окремих прикладних спроб створює необхідні передумови для нашого власного дослідження. Це дозволить кількісно та якісно верифікувати взаємозв'язок між копінг-стратегіями та сприйманою підтримкою (від родини, друзів та значущих інших) саме у членів сімей українських захисників, чий особливий юридичний та психологічний статус визначає унікальну траєкторію тривалої адаптації.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми копінг-поведінки особистості в умовах воєнного стресу, зокрема членів родин військовослужбовців, що мають статус військовополоненого чи зниклого безвісти за особливих обставин. Це дозволило сформулювати такі висновки:

1. Концептуалізовано поняття стресу та копіngu в контексті війни. Встановлено, що ситуація очікування є екстремальним чинником, де ключовим детермінантом стану є низька контрольованість подій. Якщо стрес постає як психофізіологічне виснаження (від адаптаційного синдрому до нейробіологічного дефіциту), копінг розглядається як динамічний механізм саморегуляції, що дозволяє особистості зберігати цілісність у кризових умовах.
2. Обґрунтовано використання як основний інструмент дослідження структуру копінг-поведінки за моделлю Н. Ендлера та Дж. Паркера, яка диференціює три базові стилі реагування: орієнтований на завдання, на емоції та на уникнення. Оскільки дана модель дозволяє оцінити не лише домінуючий спосіб подолання стресу, а й потенціал для поєднання інструментальних дій з емоційною саморегуляцією. Передбачається, що найбільш адаптивним для досліджуваної категорії родин є гнучке перемикання між інструментальними діями та емоційною саморегуляцією, що виступає запобіжником дезінтеграції сімейної системи.
3. Розкрито феноменологію «невизначеної втрати» та екзистенційного копіngu. Встановлено, що стан, за якого близька людина є фізично відсутньою, але психологічно присутньою, породжує «межову амбівалентність» та «заморожене горювання». У цих умовах стратегія пошуку сенсу (за В. Франклом та Т. Титаренко) стає вищим ресурсом стійкості, що сприяє посттравматичному зростанню.
4. Теоретично обґрунтовано роль психологічних ресурсів та соціальної підтримки як буферів травматизації. Спираючись на теорію С. Гобфолла, встановлено ризик виникнення «спіралей втрат», де виснаження психофізичних ресурсів блокує когнітивне подолання. Соціальна підтримка та «соціальне визнання» статусу родини виступають критичними зовнішніми ресурсами, що трансформують індивідуальну ізоляцію в досвід колективної стійкості.
5. Узагальнено світовий та вітчизняний емпіричний досвід дослідження проблеми. Аналіз напрацювань американської, ізраїльської (Г. Мак-Каббін,

Шай, Г. Зерах) та сучасної української школи (Л. Засекіна) підтверджує, що ефективність адаптації залежить від синергії внутрішньої резильєнтності та якості зовнішніх систем підтримки. Визначено необхідність подальшого емпіричного вивчення зв'язку копіngu та сприйманої підтримки залежно від статусу військовослужбовця (військовополонений або зниклий безвісти за особливих обставин), що визначає різну траєкторію психологічного навантаження на родину.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЧЛЕНІВ РОДИН ВІЙСЬКОВОПОЛОНЕНИХ ТА ЗНИКЛИХ БЕЗВІСТИ ЗА ОСОБЛИВИХ ОБСТАВИН

2.1. Методологічний дизайн, процедура, етичні засади та характеристика вибірки дослідження

Емпіричне дослідження проводилося протягом лютого – квітня 2026 року. Методологія базується на дизайні змішаних методів (mixed methods research), що поєднує якісний аналіз (напівструктуровані інтерв'ю) та кількісний аналіз (стандартизоване тестування).

Процедура дослідження охоплювала три основні етапи:

- 1. Підготовчий етап** - аналіз наукової літератури, визначення об'єкта, предмета та гіпотез, а також підготовка діагностичного інструментарію. На цьому етапі було розроблено авторську анкету для збору соціально-демографічних даних та таких специфічних характеристик ситуації як термін очікування, наявність зв'язку тощо (Додаток 1), а також сформульовано перелік питань для проведення напівструктурованого інтерв'ю, спрямованого на виявлення глибинних аспектів проживання ситуації очікування (Додаток 2).
- 2. Основний (емпіричний) етап** - якісний блок передбачав проведення індивідуальних напівструктурованих інтерв'ю з членами родин для уточнення феноменології їхнього стану. Кількісний блок реалізовувався дистанційно через сервіс Google Forms; посилання на опитування поширювалося через закриті спільноти підтримки родин військовослужбовців та координаційні центри.

Перед початком роботи кожен учасник ознайомлювався з формою інформованої згоди, де зазначалися мета дослідження, конфіденційність даних та право відмовитися від участі на будь-якому етапі.

- 3. Аналітичний етап** - кількісна та якісна обробка отриманих результатів (зокрема тематичний аналіз матеріалів інтерв'ю) за допомогою методів

математичної статистики, інтерпретація даних та формулювання висновків.

Етичні засади. З огляду на роботу з категорією осіб, які перебувають у стані тривалої психотравматизації, особлива увага була приділена дотриманню етичного кодексу психолога та стандартів Національної психологічної асоціації (НПА). Дослідження пройшло процедуру етичного розгляду. Основними принципами стали:

1. **Добровільна інформована згода:** кожен учасник отримував повний опис мети дослідження та підтверджував свою згоду перед початком опитування (див. Додаток 1).
2. **Анонімність та конфіденційність:** збір персональних ідентифікаторів (ПІБ, IP-адреси) не здійснювався. Дані аналізувалися виключно в узагальненому вигляді.
3. **Право на відмову:** респонденти були поінформовані про можливість припинити участь на будь-якому етапі без пояснення причин.
4. **Екологічність:** після завершення опитування респонденти отримували доступ до психологічних ресурсів для самодопомоги та контактів служб безкоштовної психологічної допомоги.

Формування вибірки дослідження здійснювалося із застосуванням стратегії цільового відбору та методу “снігової кулі”, що є обґрунтованим при роботі з важкодоступними категоріями респондентів, які перебувають у стані тривалої психотравматизації.

Загальний обсяг вибірки емпіричного дослідження становить 189 осіб (з урахуванням учасників якісного та кількісного етапів), що є репрезентативним для виявлення статистично значущих закономірностей у межах обраної наукової проблеми.

На якісному етапі дослідження з метою поглибленого герменевтичного аналізу суб'єктивного досвіду та виявлення прихованих психологічних механізмів адаптації, було сформовано цільову мікровідбірку для проведення напівструктурованого інтерв'ю.

Обсяг мікробибірки: 7 осіб (3 представники від групи «члени родин військовополонених» і 4 представники від групи «члени родин військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин»).

Критерії включення респондентів у вибірку:

- наявність прямого родинного зв'язку з військовослужбовцем (дружини/чоловіки, матері/батьки, повнолітні діти, брати/сестри);
- вік респондентів від 18 років;
- тривалість перебування близької людини в статусі військовополоненого або зниклого безвісти за особливих обставин не менш, ніж 3 місяці (період, достатній для формування сталих копінг-патернів та переходу від гострої реакції на стрес до хронічного стану очікування);
- добровільна інформована згода на участь у дослідженні.

Якісний етап дозволив концептуалізувати феномен «межової амбівалентності» та зафіксувати особливості трансформації сімейних ролей, які важко піддаються квантифікації за допомогою стандартизованих тестів. Зокрема, аналізувався процес прийняття одноосібної відповідальності за життєдіяльність родини (рольова гнучкість за Г. Мак-Каббіном).

На кількісному етапі дослідження для реалізації порівняльного дизайну дослідження та верифікації гіпотез щодо впливу визначеності статусу військовослужбовця на копінг-поведінку родини, вибірку було диференційовано на дві групи:

- 1) Група 1 (n=50): члени родин військовослужбовців, які мають офіційно підтверджений статус «військовополонений (перебуває в полоні держави-агресора)» (верифікований через Міжнародний комітет Червоного Хреста (МКЧХ) або Координаційний штаб з питань поводження з військовополоненими). Психологічною особливістю цієї групи є наявність «онтологічної впевненості» у факті життя близької людини, що дозволяє вибудовувати стратегії очікування на реалістичному підґрунті.
- 2) Група 2 (n=132): члени родин військовослужбовців, які мають юридичний статус «зниклий безвісти за особливих обставин». Ця група характеризується станом екстремальної когнітивної та емоційної невизначеності, що зумовлює специфічну динаміку стресу та потребує

мобілізації додаткових копінг-ресурсів для витримування амбівалентності ситуації.

Критерії включення респондентів у вибірку:

- наявність прямого родинного зв'язку з військовослужбовцем (дружини/чоловіки, матері/батьки, повнолітні діти, брати/сестри);
- вік респондентів від 18 років;
- тривалість перебування близької людини в статусі військовополоненого або зниклого безвісти за особливих обставин не менш, ніж 3 місяці (період, достатній для формування сталих копінг-патернів та переходу від гострої реакції на стрес до хронічного стану очікування);
- добровільна інформована згода на участь у дослідженні.

Соціально-демографічний профіль учасників фіксувався за допомогою авторської анкети та включав такі показники: вік, тип родинного зв'язку, наявність та вік дітей, склад сім'ї (спільне чи роздільне проживання з іншими родичами), а також наявність інших членів родини, які беруть безпосередню участь у бойових діях («фактор кумулятивного стресу») та наявність статусу ВПО у респондента.

Використана дворівнева структура вибірки забезпечує методологічну триангуляцію даних, поєднуючи статистичну надійність кількісних показників із глибинною валідністю якісного аналізу індивідуальних траєкторій копінг-поведінки.

Для реалізації мети дослідження, верифікації сформульованих гіпотез та забезпечення всебічного аналізу копінг-поведінки було розроблено комплексний психодіагностичний інструментарій. Вибір методів зумовлений необхідністю оцінки трьох взаємопов'язаних рівнів: рівня емоційного дистресу (результат стресу), домінуючих стратегій подолання (процес адаптації) та особистісних і соціальних ресурсів (модератори стресу).

1. Опитувальник копінг-поведінки у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS; N. Endler & J. Parker, 1990) в українській адаптації (Злишков та ін., 2016). Дана методика є базовим інструментом для виявлення провідних стилів копінг-поведінки респондентів. Опитувальник дозволяє диференціювати три основні стратегії подолання:

- Копінг, орієнтований на завдання: спрямований на пряме вирішення проблеми та раціональний аналіз ситуації.
- Копінг, орієнтований на емоції: зосередження на власних переживаннях, самозвинуваченні або емоційних реакціях, що в умовах війни часто корелює з високим рівнем депресивності.
- Копінг, орієнтований на уникання: прагнення відволіктися від стресору, що може проявлятися через «відхід у активність» або «пошук соціальної підтримки».

Використання CISS дозволяє визначити, які саме патерни поведінки є найбільш адаптивними для родин у стані «невизначеної втрати».

2. Шкала резильєнтності (The Resilience Scale, RS-14; G. Wagnild, 2009), яка є адаптованим експрес-варіантом класичного опитувальника RS-25 (Wagnild & Young, 1993). У дослідженні використано адаптовану українську версію методики (Розов, 2024). Методика спрямована на вимірювання інтегрального показника резильєнтності особистості в умовах хронічного дистресу. Опитувальник складається з 14 пунктів, що інтегрують п'ять ключових характеристик стійкості: впевненість у собі, наполегливість, усвідомлення сенсу життя (екзистенційний компонент), емоційний спокій та унікальність особистого досвіду. Відповіді респондентів оцінюються за 7-бальною шкалою Лікерта.

3. Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки (The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS; G. Zimet et al., 1988), в українській адаптації А. Мельник та А. Стадник (2023). Соціальна підтримка розглядається у роботі як ключовий зовнішній ресурс копіngu. Даний інструмент дозволяє диференціювати джерела допомоги за трьома субшкалами: підтримка з боку родини, друзів та “значущих інших” (осіб, які мають особливу довіру респондента). Особливістю MSPSS є те, що вона оцінює суб’єктивну впевненість особистості у доступності та якості ресурсів допомоги, а не кількісні показники соціальної мережі (кількість контактів).

Використання цієї методики є особливо релевантним для нашого дослідження, оскільки вона дозволяє зафіксувати стан «соціального буфера» в умовах невизначеної втрати. Оцінка за 7-бальною шкалою Лайкерта забезпечує високу чутливість інструменту до індивідуальних відмінностей, що дає змогу

виявити, як саме сприйнята підтримка визначає спроможність родини трансформувати індивідуальну травму в колективний досвід подолання.

4. Шкала депресії, тривоги та стресу (The Depression, Anxiety and Stress Scale, DASS-21; S. Lovibond & P. Lovibond, 1995), в українській адаптації І. Галецької та ін. (2025). Даний інструмент використано для кількісної верифікації рівня дистресу. На відміну від вузькоспрямованих клінічних шкал, DASS-21 дозволяє одночасно оцінити три вектори негативних емоційних станів:

- Депресія: оцінка симптомів дисфорії, безнадії, знецінення життя.
- Тривога: фіксація проявів автономного збудження та суб'єктивного відчуття страху.
- Стрес: виявлення рівня хронічного неспецифічного збудження, труднощів із розслабленням та дратівливості.

5. Авторська анкета та гайд напівструктурованого інтерв'ю.

Для збору специфічних даних, що не охоплюються стандартизованими методиками, було розроблено авторський діагностичний блок:

- 1) Гайд напівструктурованого інтерв'ю: застосовується на якісному етапі для дослідження індивідуальних смислів «межової амбівалентності», трансформації ідентичності респондентів та специфіки функціонування сімейної системи в умовах тривалої відсутності близької людини. Гайд пройшов попередню апробацію на перших двох кейсах для уточнення формулювань (див. Додаток 2).
- 2) Анкета соціально-демографічних характеристик: включає питання про вік, родинний зв'язок, термін очікування. Згідно з дизайном змішаного типу (Mixed-Methods), результати першого (якісного) етапу дослідження безпосередньо вплинули на формування інструментарію для кількісного вимірювання. За результатами тематичного аналізу глибинних напівструктурованих інтерв'ю, авторський блок анкети було суттєво розширено та доповнено новими цільовими запитаннями. До анкети було включено лише ті феномени, які з високою частотою фіксувалися у понад половини опитаних під час якісного етапу респондентів. Зокрема, авторський блок було доповнено шкалами та закритими питаннями, що спрямовані на вивчення:

- Динаміки рольової трансформації (на основі моделі Г. Мак-Каббіна): особливостей трансформації структури родини та специфіки нових соціально-побутових і функціональних ролей, які респондентам довелося вимушено перейняти на себе;
- Додаткових зовнішніх стресорів: досвіду зіткнення з цілеспрямованим психологічним тиском та дезінформацією з боку спецслужб РФ, а також із випадками шахрайства в цифровому просторі, що паразитують на темі пошуку військовослужбовців;
- Копінг-ритуалів: змісту та частоти використання специфічних щоденних ритуалів, які виконують захисну функцію і допомагають ментально підтримувати зв'язок із близькою людиною в умовах хронічної невідомості (див. Додаток 3).

Такий послідовний підхід дозволив забезпечити високу контекстуальну валідність кількісного інструментарію та верифікувати суб'єктивний досвід респондентів на ширшій вибірці (n=182).

Обґрунтованість даного комплексу методів полягає у його здатності забезпечити методологічну тріангуляцію: поєднання суб'єктивних звітів (інтерв'ю), кількісної оцінки станів (DASS-21) та аналізу глибинних механізмів копінгу (CISS, RS-14, MSPSS).

Статистичний аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження здійснювалися з використанням відкритого статистичного середовища Jamovi (Version 2.3.28). Вибір даного програмного забезпечення зумовлений його високою точністю, відповідністю сучасним стандартам відтворюваності наукових досліджень (Open Science) та можливістю проведення комплексного аналізу даних у межах єдиної платформи.

Для математичного обґрунтування висновків та перевірки сформульованих гіпотез було застосовано такий комплекс методів:

- 1) Аналіз надійності діагностичного інструментарію. Перед початком основних обчислень було проведено перевірку внутрішньої узгодженості кожної з використаних стандартизованих шкал (CISS, DASS-21, MSPSS, RS-14) на даній вибірці шляхом розрахунку коефіцієнта Альфа Кронбаха.

Це дозволило підтвердити надійність та психометричну валідність інструментарію для досліджуваної специфічної категорії осіб.

- 2) Методи описової (дескриптивної) статистики. Для первинного аналізу, систематизації та узагальнення даних розраховувалися показники центральної тенденції: середнє арифметичне значення (M), медіана (Me), стандартне відхилення (SD), а також показники асиметрії (As) та ексцесу (Ex) для характеристики форми розподілу ознак.
- 3) Перевірка нормальності розподілу. Для визначення правомірності застосування статистичних критеріїв використовувався тест Шапіро-Вілка. Ураховуючи виявлене відхилення розподілу більшості показників від нормального, а також значний кількісний дисбаланс порівнюваних груп, базовий масив порівнянь було реалізовано за допомогою непараметричної статистики.
- 4) Порівняльний аналіз. Для виявлення статистично значущих розбіжностей у показниках копінг-поведінки, ресурсів стійкості, соціальної підтримки та рівнів дистресу застосовувалися:
 - U-критерій Манна-Вітні – як основний метод порівняння двох незалежних вибірок (члени родин військовополонених, $n=50$ та члени родин військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин, $n=132$);
 - Критерій Краскела-Волліса – для виявлення відмінностей у психоемоційному стані респондентів залежно від тривалості перебування близької людини у полоні або статусі зниклої безвісти (порівняння чотирьох груп за часовим чинником очікування).
- 5) Оцінка практичної значущості відмінностей (розміру ефекту). Для визначення реальної величини впливу фактора юридичного статусу втрати (порівняння груп родичів військовополонених та військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин) розраховувався коефіцієнт рангово-бісеріальної кореляції (Rank-biserial correlation) в межах застосування U-критерію Манна-Вітні. Це дозволило оцінити практичну вагомість та реальну глибину виявлених міжгрупових відмінностей у показниках копінг-поведінки та дистресу незалежно від кількісного дисбалансу вибірки.
- 6) Кореляційний та регресійний аналіз. Для встановлення щільності та напряму зв'язків між компонентами копінг-поведінки та показниками дистресу використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Для

побудови прогностичної моделі було застосовано множинний лінійний регресійний аналіз, що дозволив визначити частку внеску внутрішніх (індивідуальна стійкість) та зовнішніх (сприйнята соціальна підтримка) ресурсів у варіативність рівня психологічного дистресу (за шкалами DASS-21). При побудові моделей здійснювалася перевірка статистичних припущень: відсутність мультиколінеарності (показник VIF), нормальність розподілу залишків та гомоскедастичність.

- 7) Обробка результатів напівструктурованих інтерв'ю здійснювалася за допомогою тематичного аналізу (транскрибування, кодування, категоризація). Якісний етап передував кількісному, що дозволило розширити авторський блок анкети специфічними контекстуальними маркерами (зміна сімейних ролей, цифрове шахрайство, копінг-ритуралізація) та забезпечити дворівневу тріангуляцію даних.

Під час підготовки тексту магістерської роботи автором було використано інструменти генеративного штучного інтелекту як допоміжний засіб для стилістичного редагування, корекції викладу та оптимізації структурування матеріалу. Концептуальна логіка дослідження, вибір методологічного дизайну, збір та аналіз даних, а також фінальна інтерпретація результатів і формулювання висновків є виключним особистим інтелектуальним продуктом автора.

2.2. Тематичний аналіз глибинних інтерв'ю: копінг-поведінка членів родин військовополонених і зниклих безвісти за особливих обставин

Комплексний аналіз глибинних інтерв'ю дозволив структурувати суб'єктивний досвід респондентів та виявити стійкі закономірності у виборі копінг-поведінки. Процедура обробки даних здійснювалася методом тематичного аналізу, що передбачав декілька етапів кодування:

1. Початкове кодування – виділення смислових одиниць (цитат), що описують конкретні реакції та способи подолання стресу.
2. Об'єднання споріднених кодів у ширші змістовні категорії (наприклад, «пошук інформації», «уникнення тригерів»).
3. Виокремлення магістральних тем – інтеграція категорій у цілісні смислові блоки, що відображають ключові аспекти досвіду респондентів.

В результаті аналізу було виокремлено чотири магістральні блоки тем, які описують копінг-поведінку особистості в умовах тривалого стресу екстремальної невідомості.

Перший тематичний блок – «Суб'єктність у невідомості» – відображає домінуючі механізми адаптації для всієї вибірки ($n=7$, $f=34$). Фундаментальним інструментом подолання безпорадності виявився активний інструментальний копінг. Респонденти описують цей процес як перехід від пасивного страждання до цілеспрямованої діяльності, зокрема через самостійний пошук інформації, моніторинг ресурсів та активну взаємодію з державними інституціями. Наприклад, одна з респонденток зазначає: *«Я з першого дня знала номер частини... я вигризала цю інформацію, я не сиділа і не чекала, поки мені подзвонять»*. Аналогічну позицію мобілізації демонструє інша учасниця: *«Я почала звертатися до всіх структур... це дає відчуття, що ти щось робиш, ти не одна»*. Ще одна респондентка додає, підкреслюючи безкомпромісність своїх дій: *«Якщо кожна моя розмова, кожна моя дія веде до того, що ... [він] швидше прийде додому... то я буду це робити... немає алгоритму дій, але якщо це треба – я буду це робити»*.

Важливою складовою цього блоку є професійна стабілізація ($n=5$, $f=18$). Хоча робота може частково виконувати функцію уникнення (в межах avoidance-oriented coping), дозволяючи респондентам тимчасово дистанціюватися від травми, для досліджуваної вибірки вона є насамперед активним ресурсом відновлення суб'єктивного контролю. Як зауважує одна з респонденток: *«Зараз я продовжую працювати, бо це мій спосіб не збожеволіти. Перші тижні я жила в режимі робота: телефон з рук не випускала»*. Інша учасниця ділиться досвідом сублімації травми у професійну ефективність: *«Я трішки ожила, коли почала працювати соціальним фасилітатором... я можу ділитися своїм досвідом і допомагати таким родинам»*. Робоче середовище також дозволяє повернути відчуття компетентності та соціальної значущості, виступаючи своєрідним захисним екраном: *«Робота – це мій порятунок. Коли я там, я не “дружина зниклого”, я фахівець, який має приймати рішення»*.

Другий тематичний блок – «Емоційна динаміка та регуляція» – охоплює спектр внутрішніх переживань та емоційно-орієнтованого копінгу ($n=7$, $f=26$). Стан хронічного «зависання» між надією і страхом є найбільш гострим для родин зниклих безвісти, де відсутність офіційної верифікації статусу призводить до

епізодів психологічного паралічу: *«Ти ніби зависаєш між надією і страхом... життя зупинилось у лютому 2024 і не змінилось і досі».*

Паралельно респондентки описують виражену емоційну нестабільність та афективні сплески: *«Емоційні гойдалки: вранці ти залізна леді, а ввечері від випадкового фото – істерика, яку неможливо зупинити».* Стани глибокого розпачу часто межують із екстернальною агресією: *«Бували такі моменти, що просто накривало... така лют, що хочеться стіни троцити».*

Для опанування таких станів 6 респонденток ($f=21$) вдаються до ритуалізації зв'язку та побутових ритуалів присутності: *«Я щоранку пишу йому в Телеграм... це мій місток до нього. Я досі готую на трьох, хоча ми вечеряємо вдвох».* За Д. Віннікоттом, певні предмети одягу чи побуту в цьому контексті виконують роль «перехідних об'єктів», що дозволяють особистості інтерналізувати образ близької людини, опанувати тривогу розлуки та створити безпечний буфер між внутрішньою та зовнішньою реальністю (як цитовано у Павелків & Цигипало, 2015). Це легітимізує присутність зниклого у внутрішньому світі попри його фізичну відсутність: *«Я ношу його футболку вдома... мені здається, що він так ближче, що я його відчую».*

Важливим компонентом внутрішньої стабілізації в межах цього блоку є екзистенційні ресурси ($n=4$, $f=12$). Для родин полонених надія має більш раціональний характер і спирається на фактичний матеріал: *«Я побачила відео... я побачила, що він живий... це дає сили чекати далі».* Натомість для родин зниклих безвісти надія трансформується в чисту екзистенційну віру та пошук нових сенсів: *«Ця віра – вона як фундамент. Якщо я її приберу, все моє життя просто розсиплеться».* Інша респондентка підтверджує це, описуючи відмову від зневіри як етичний обов'язок: *«Моя надія – це вже давно не про списки. Це про те, що я не маю права його зрадити своєю зневірою. Поки я вірю – він живий, і в цьому весь мій сенс зараз».*

Третій тематичний блок – «Соціально-рольові ресурси» – відображає трансформацію взаємодії особистості з мікро- та макросоціумом. Аналіз інтерв'ю зафіксував явище вираженої соціальної капсуляції ($n=6$, $f=22$). Учасники висловлюють глибоку недовіру до зовнішнього, неспеціалізованого соціуму, маркуючи його прояви («нетактовні питання», «жалісливі погляди») як

ретравматизуючі: *«Не всі можуть правильно комунікувати, особливо ті, які не мають такого схожого досвіду».*

Натомість закриті спільноти взаємодопомоги («дружини ВП/ЗБ») створюють безпечний простір «рівний-рівному» для валідації почуттів: *«...це така спільнота, де одне одного розуміють. Тобто вони можуть поділитися тим [чим не можуть з іншими]»; «Ми розуміємо одна одну без слів. Там не треба пояснювати, чому тобі сьогодні погано».*

Окремим потужним ресурсом адаптації виступає материнський імператив (n=5, f=15), де дитина стає життєвим «якорем» поведінкової функціональності: *«Я взяла себе в руки, бо розуміла, що ношу під серцем дитину і маю її зберегти»; «Треба триматися заради неї, вона не має бачити маму-тінь...»; «Я не можу дозволити собі розвалитися, бо на мене дивляться очі дитини. Я маю бути для неї і мамою, і татом зараз».*

Наслідком тривалого перебування у кризі стає глибока рольова трансформація, що відповідає концепції рольової гнучності Г. Мак-Каббіна. Набуття жінками невластивих раніше маскулінних та автономних ролей («захисник інтересів», «юрист») свідчить докорінну перебудову сімейної системи: *«Раніше я була за ним як за стіною, а тепер я сама – ця стіна».* Як наслідок, респондентки фіксують гартування емоційно-вольової сфери: *«Я стала більш рішучою і перестала боятися речей, які раніше здавалися катастрофою...»; «Я відкрила в собі неймовірну витривалість».*

Четвертий тематичний блок – «Специфічні воєнні чинники» (n=4, f=9) – описує екзогенні загрози, які суттєво ускладнюють процес адаптації та вимагають від родин формування стратегій активного інформаційного захисту. Респонденти змушені виробляти навички протидії зовнішньому психологічному тиску, погрозам з боку спецслужб країни-агресора та фінансовому онлайн-шахрайству. Одна з учасниць згадує: *«Два тижні спілкувалася з російськими спецслужбами... вони мені погрожували... але ми з цією ситуацією вийшли».* Інша респондентка наголошує на необхідності жорсткої цифрової гігієни для мінімізації вторинного дистресу *«Шахраї – це окреме пекло... порадила б у першу чергу закрити всі соцмережі».* Узагальнені результати якісного етапу представлено у Таблиці 1.

Таблиця 1

Узагальнені результати тематичного аналізу глибинних інтерв'ю

Тема	Категорії та змістовні компоненти (феномени)	К-сть респондентів	Частота згадок (f)
1. Суб'єктність у невідомості	Активний інструментальний копінг: юридичні дії, запити, самостійний пошук інформації, моніторинг ресурсів.	7	34
	Професійна стабілізація: використання роботи як ресурсу контролю, сублимація травми у професійну ефективність.	5	18
2. Емоційна динаміка та регуляція	Емоційний копінг та стани: переживання «завислого» часу, боротьба між надією та розпачем, сплески афекту.	7	26

	Ритуалізація зв'язку: використання «перехідних об'єктів», цифрова комунікація «в порожнечу», побутові ритуали присутності.	6	21
	Екзистенційні ресурси регуляції: формування нових сенсів, «раціональна» та «трансцендентна» надія, молитва.	4	12
3. Соціально-рольові ресурси	Соціальна капсуляція довіра до груп «рівний-рівному», дистанціювання від неспеціалізованого соціуму.	6	22
	Материнський імператив: дитина як головний «якір» функціональності та відповідальності.	5	15
	Рольова гнучкість: набуття маскулінних/автономних ролей («захисник», «логіст»).	5	14

4. Специфічні воєнні чинники	Інформаційний захист: протидія шахрайству, маніпуляціям та зовнішньому психологічному тиску з боку агресора.	4	9
------------------------------	--	---	---

Підсумовуючи результати тематичного аналізу, можна ствердно заявити, що копінг-поведінка досліджуваних родин еволюціонує від шокового заціпеніння до формування стійкої, суб'єктно-активної позиції. Ситуація тривалої невідомості виступає специфічним стимулом для «професіоналізації» досвіду очікування, де основним вектором адаптації стає трансформація з позиції «жертви» у позицію активного учасника боротьби й адвокації. Інструментальна діяльність, ритуалізація зв'язку та професійна сублімація виступають фундаментальними гарантами збереження психологічної цілісності особистості.

Хоча активна позиція є спільною для всієї вибірки, характер самої «активності» та психологічне навантаження суттєво різняться залежно від юридичного статусу військовослужбовця. Важливою ознакою адаптації родин військовополонених є орієнтація на стратегію «раціональної надії», яка базується на об'єктивній верифікації (відеоматеріалах чи телефонних дзвінках). Наявність факту життя близької людини виступає каталізатором правової та інструментальної активності, що стимулює розвиток стратегії активної участі та адвокації прав полоненого. У цій групі копінг має більш структурований характер, де зусилля спрямовані на зовнішню взаємодію з державними інституціями та міжнародними організаціями задля пришвидшення обміну.

Натомість у родин зниклих безвісти частіше спостерігається стан емоційного «зависання», що значно сильніше виснажує емоційну сферу особистості. Через брак фактичних даних копінг у цій категорії часто зміщується у екзистенційну площину віри та створення символічної присутності зниклого через індивідуальні ритуали.

Важливо зазначити, що результати якісного етапу дослідження емпірично підтвердили запропоновану в теоретичному розділі трикомпонентну архітектуру подолання. Взаємодія інструментальних дій (копінг на завдання), зовнішніх опор (соціальна солідарність, професійна стабілізація) та екзистенційного наповнення

(віра, пошук сенсу) утворює цілісну систему стійкості. Таким чином, головним ресурсом адаптації стає здатність особистості інтегрувати невідомість у структуру повсякдення, трансформуючи приватну трагедію в соціально значущу дію та солідарність, що забезпечує життєздатність родини в умовах тривалого очікування.

2.3. Кількісний аналіз копінг-поведінки, стійкості та психоемоційного стану респондентів: результати математико-статистичного моделювання

Загальний обсяг вибірки кількісного етапу дослідження склав 182 особи. Аналіз демографічних характеристик респондентів дозволив виявити наступні особливості:

- Більшість респондентів 72,5% (n=132) є членами родин осіб, які мають статус військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин. Решта 27,5% (n=50) - це рідні військовополонених.
- Вибірка є виразно асиметричною за статтю: 98,4% (n=179) складають жінки, і лише 1,6% (n=3) - чоловіки. Така диспропорція є типовою для даної категорії досліджень, де основними суб'єктами очікування виступають дружини, матері та сестри військовослужбовців.
- Розподіл за тривалістю перебування близької особи в полоні або статусі зниклого безвісти свідчить про тривалий характер психотравматизації. Майже половина респондентів - 45,1% (n=82) - перебувають у стані очікування понад 2 роки. Ще 42,9% (n=78) чекають рідних від 1 до 2 років. Таким чином, для переважної більшості опитаних (88%) ситуація невизначеності триває понад рік. Лише 12,1% (n=22) перебувають у цьому стані менше одного року.

Таблиця 2

Соціально-демографічна характеристика вибірки (n=182)

Характеристика	Категорія	Кількість (n)	Відсоток (%)
Статус близької особи	Зниклий безвісти за особливих обставин	132	72,50%
	Військовополонений	50	27,50%
Стать	Жіноча	179	98,40%

	Чоловіча	3	1,60%
Термін очікування	Понад 2 роки	82	45,10%
	Від 1 до 2 років	78	42,90%
	До 1 року	22	12,00%
Усього		182	100%

За результатами аналізу загальних тенденцій вибірки було встановлено критично високі рівні емоційного дистресу. Показники за методикою DASS-21 свідчать про домінування стану хронічного напруження: середній бал за шкалою стресу (Mean = 26.7) вказує на «вкрай тяжкий» рівень дистресу. Показники депресії (Mean = 21.2) та тривоги (Mean = 17.6) також стабільно перебувають у діапазоні високих та дуже високих значень.

Аналіз стратегій подолання стресу за методикою CISS виявив, що респонденти активно використовують як проблемно-орієнтований копінг (Mean = 52.6), так і емоційно-орієнтований (Mean = 53.4). Варто зауважити, що розподіл за шкалою «Копінг на основі завдань» є нормальним ($p = 0.141$), що вказує на те, що прагнення до раціонального розв'язання проблем є стабільною рисою для більшості опитаних. Натомість показник емоційного копіngu має значні відхилення, що може свідчити про індивідуальну гостроту переживань провини та самозвинувачення у частини родин.

Аналіз внутрішніх та зовнішніх ресурсів подолання дозволив виявити наступне:

- Психологічна стійкість (RS-14): середній показник загальної стійкості респондентів становить $M=67.6$ ($SD=16.6$). Згідно з нормативними критеріями методики RS-14, такий бал відповідає низькому рівню. Це є клінічно значущим показником, який свідчить про глибоке виснаження внутрішніх адаптаційних резервів вибірки. Така вразливість перед тривалим травматичним стресом вказує на те, що самостійне відновлення психологічного благополуччя для більшості членів родин є ускладненим.
- Сприйнята соціальна підтримка (MSPSS): суб'єктивна оцінка підтримки розподілена відносно рівномірно між основними джерелами, проте з певними акцентами. Найбільшу підтримку респонденти відчують від

«значущих інших» ($M=17.7$) та родини ($M=17.2$). Підтримка з боку друзів оцінюється дещо нижче ($M=15.4$). Отримані результати свідчать про середній рівень задоволеності соціальним ресурсом. Характерним є те, що попри наявність підтримки, її обсягу виявляється недостатньо для повної компенсації симптомів стресу та депресії, що може бути пов'язано з ізоляцією родин у їхній специфічній травмі («травма, яку важко розділити з тими, хто її не пережив»).

Для подальшого порівняння груп було проведено перевірку на нормальність розподілу (тест Шапіро-Вілка). Оскільки для більшості ключових показників (Депресія, Стрес, Стійкість) отримано значення $p < 0.05$, для подальшого аналізу було обрано непараметричний U-критерій Манна-Вітні.

Таблиця 3

**Описова статистика та результати перевірки нормальності розподілу
($N=182$)**

Показник	Mean	Median	SD	Shapiro-Wilk (p)
Депресія (DASS)	21.2	22.0	9.17	0.001
Тривога (DASS)	17.6	16.0	9.88	0.002
Стрес (DASS)	26.7	28.0	9.45	< .001
Стійкість (Resilience)	67.6	69.0	16.6	0.001
CISS: Завдання	52.6	53.0	6.48	0.141
CISS: Емоції	53.4	53.0	7.25	0.040
CISS: Уникання	46.1	47.0	6.45	0.108
CISS: Відволікання	19.3	19.0	4.38	0.052
CISS: Соц. розрядка	15.2	16.0	3.55	< .001
MSPSS: Значущі інші	17.7	19.0	6.78	< .001
MSPSS: Родина	17.2	19.0	6.83	< .001
MSPSS: Друзі	15.4	16.5	7.24	0.009
MSPSS: Загальний	50.3	51.0	18.7	0.009

бал				
-----	--	--	--	--

При порівнянні груп за критерієм статусу військовослужбовця було виявлено низку відмінностей, які знаходяться на рівні статистичної тенденції ($p \approx 0.05$). Хоча ці результати не досягли конвенційного рівня значущості (0.05), вони вказують на важливі клінічні особливості кожної групи:

- Члени родин військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин, демонструють вищу інтенсивність депресивних симптомів ($M=22.0$) порівняно з членами родин військовополонених ($p=0.054$). Це підтверджує, що ситуація повної інформаційної вакуумності є більш виснажливою для психіки, ніж наявність підтвердженого статусу полону.
- Зафіксовано тенденцію до нижчого рівня сприйнятої соціальної підтримки у групі членів родин військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин ($M=48.7$, $p=0.056$) порівняно з членами родин військовополонених ($M=54.6$). Зокрема, це стосується підтримки з боку сім'ї ($M=16.6$ проти $M=19.0$, $p=0.052$).

Отримані дані частково підтверджують гіпотезу про те, що стан «невизначеної втрати» чинить більш деструктивний вплив на соціальні зв'язки родини. Відсутність чіткого юридичного статусу та офіційної інформації про долю близької людини корелює з почуттям соціальної ізоляції. Члени родин зниклих безвісти часто опиняються у «соціальному підвішеному стані», де оточення не знає, як правильно реагувати, що призводить до звуження кола підтримки.

Водночас показники психологічної стійкості та емоційного копіngu залишаються стабільно напруженими в обох досліджуваних групах без статистично значущих відмінностей. Це свідчить про те, що попри певні нюанси в інтенсивності депресії, обидві категорії сімей перебувають у стані критичного психоемоційного навантаження і потребують фахового супроводу, незалежно від юридичного статусу військовослужбовця.

Для перевірки гіпотези про виснаження адаптаційних ресурсів залежно від часового чинника було проведено порівняльний аналіз із використанням

непараметричного критерію Краскела-Волліса. Це дозволило оцінити зміни в емоційному стані респондентів на різних етапах перебування у кризовій ситуації (від 6 місяців до понад 2 років). Результати аналізу підтвердили наявність статистично значущого впливу тривалості очікування на рівень депресії ($\chi^2 = 10.9$; $p = 0.012$) та загального стресу ($\chi^2 = 8.05$; $p = 0.045$).

Показник тривоги не виявив значущих змін залежно від часового фактора ($p = 0.176$). Це є принципово важливим: стан тривоги у членів родин є стабільно високим і досягає свого піка вже на початкових етапах через ситуацію повної невизначеності. Час не «лікує» тривогу, вона залишається фоновим станом протягом усього періоду очікування.

В результаті апостеріорних порівнянь DSCF за шкалою депресії виявлено значущу різницю між респондентами 1-ї групи (до 6 місяців) та 4-ї групи (понад 2 роки) ($p = 0.017$). Це свідчить про перехід від гострої реакції на стрес до хронічної депресивної фази. Особи, які чекають найдовше, мають суттєво глибшу симптоматику, що вказує на вичерпання внутрішніх ресурсів саморегуляції. За шкалою стресу зафіксовано аналогічну динаміку: показники 4-ї групи достовірно перевищують показники 1-ї групи ($p = 0.046$).

Отримані дані спростовують припущення про можливість «звикання» або адаптації до умов невизначеної втрати. Навпаки, тривале перебування у стані очікування призводить до кумулятивного ефекту: стресове навантаження не зменшується, а накопичується, спричиняючи декомпенсацію та глибоке психологічне виснаження особистості. Група респондентів із терміном очікування понад 2 роки є найбільш вразливою і потребує пріоритетної та інтенсивної психологічної допомоги.

Аналіз впливу зовнішніх життєвих обставин розпочався з перевірки ролі статусу внутрішньо переміщеної особи (ВПО). За результатами порівняльного аналізу (U-критерій Манна-Вітні) не було виявлено статистично значущих розбіжностей у рівнях депресії, тривоги та стресу між респондентами зі статусом ВПО та тими, хто його не має ($p > 0.05$). Це свідчить про те, що психологічна травма, спричинена тривалою невідомістю та перебуванням близької людини в полоні, є домінуючим чинником психологічного дискомфорту. Інтенсивність цього переживання настільки висока, що вона фактично нівелює вплив інших

потужних соціально-побутових стресорів, таких як втрата дому чи вимушене переселення.

Наступним етапом став аналіз ролі батьківства як внутрішнього ресурсу подолання (копінгу). Базуючись на результатах попередніх опитувань, де респонденти описували материнство як «якір» та основний сенс життя у кризовий період, було проведено порівняння показників психоемоційного стану у групах осіб із дітьми та без них.

Результати порівняльного аналізу (U-критерій Манна-Вітні):

1. Депресія (DASS-21): виявлено статистично значущу різницю ($U = 3302$, $p = 0.038$). Респонденти, які мають дітей, демонструють достовірно нижчі показники депресивних станів ($Mean = 20.6$) порівняно з бездітними учасниками ($Mean = 24.2$). Це математично підтверджує гіпотезу про те, що турбота про дітей виконує антидепресивну функцію, стимулюючи активність та запобігаючи апатії.
2. За показниками стресу та загальної стійкості зафіксовано результати лише на рівні статистичної тенденції ($p = 0.073$ для стресу та $p = 0.124$ для стійкості). Хоча середні значення у групі батьків виглядають більш адаптивними ($Mean = 68.4$ проти 64.3), відсутність статистичної достовірності не дозволяє поширювати цей висновок на всю генеральну сукупність. Це окреслює перспективу подальших досліджень: перевірка ролі батьківства як ресурсу стресостійкості потребує збільшення обсягу вибірки для уточнення отриманих даних.
3. Щодо шкали тривоги різниця виявилася статистично незначущою ($p = 0.158$). Високий рівень тривожності є тотальною характеристикою для всієї вибірки. Це може свідчити про те, що наявність дітей допомагає боротися з депресивним безсиллям, але не здатна усунути перманентний страх за життя близької людини. Детальні результати подані у таблиці 4.

Таблиця 4

Порівняння показників психоемоційного стану за соціально-демографічними характеристиками (N=182)

Показник	Чинник порівняння	Наявність	N	Mean	Статистика (U)	p-значення
----------	-------------------	-----------	---	------	----------------	------------

Депресія (DASS-21)	Статус ВПО	Ні / Так	102/80	21.8 / 20.4	3854	0.542
	Наявність дітей	Ні / Так	109/73	24.2 / 20.6	3302	0.038*
Тривога (DASS-21)	Статус ВПО	Ні / Так	102/80	18.2 / 16.9	3912	0.618
	Наявність дітей	Ні / Так	109/73	18.5 / 16.2	3505	0.158
Стрес (DASS-21)	Статус ВПО	Ні / Так	102/80	27.1 / 26.2	3980	0.772
	Наявність дітей	Ні / Так	109/73	27.8 / 25.1	3374	0.073
Стійкість (RS-14)	Статус ВПО	Ні / Так	102/80	66.8 / 68.6	3820	0.490
	Наявність дітей	Ні / Так	109/73	64.3 / 68.4	3458	0.124

Таким чином, батьківство виступає специфічним захисним буфером переважно проти розвитку депресивної симптоматики. Підтвердження ж його впливу на рівень загального стресу та резильєнтності залишається відкритим питанням для майбутніх наукових розвідок із залученням ширшого кола респондентів.

Важливо також зазначити, що за результатами порівняльного аналізу із застосуванням U-критерію Манна-Вітні не було встановлено статистично значущих відмінностей між респондентами, які отримують фахову психологічну допомогу, та тими, хто її не має ($p > 0.05$). Рівні стресу ($p = 0.775$) та депресії ($p = 0.192$) залишаються стабільно високими в обох групах. Це дозволяє зробити наступні висновки щодо специфіки роботи з даною категорією осіб:

1. Стійкість «невизначеної втрати» до терапевтичного впливу: відсутність миттєвих статистичних змін у рівнях депресії та стресу свідчить про те, що стан «невизначеної втрати» є надзвичайно інтенсивним. Травматичний вплив ситуації настільки потужний, що стандартні форми підтримки на поточному етапі не здатні радикально змінити психоемоційне тло, а скоріше спрямовані на стабілізацію стану.

2. Позитивна спрямованість ресурсів: попри відсутність статистичної значущості, аналіз дескриптивних статистик вказує на певну позитивну тенденцію у групі з супроводом. Зокрема, у цій групі спостерігаються вищі середні значення психологічної стійкості ($M=69.8$ проти $M=66.1$) та дещо нижчі рівні депресії ($M=20.1$ проти $M=22.0$). Це може вказувати на поступове накопичення внутрішнього ресурсу (індивідуальна стійкість) під впливом фахової допомоги.
3. Тенденція до розширення соціального ресурсу: показник сприйнятої підтримки від друзів ($p = 0.083$) демонструє статистичну тенденцію до вищих значень серед тих, хто отримує допомогу. Це може свідчити про те, що психологічний супровід сприяє подоланню соціальної ізоляції та допомагає респондентам ефективніше взаємодіяти з оточенням.

Виявлене протиріччя між наявністю допомоги та відсутністю вираженого статистичного ефекту підкреслюють складність емоційного стану членів родин військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин. Отримані результати акцентують увагу на тому, що психологічна підтримка для цієї групи є не інструментом швидкого «одужання», а критично необхідною умовою для запобігання подальшому виснаженню адаптаційних ресурсів особистості.

Для виявлення внутрішніх механізмів та закономірностей психологічної адаптації родин у ситуації невизначеної втрати було проведено кореляційний аналіз за методом К. Спірмена. Аналіз отриманих даних дозволив встановити низку фундаментальних зв'язків між досліджуваними показниками.

По-перше, виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між загальним показником соціальної підтримки (MSPSS) та рівнем психологічної стійкості ($p = 0.528$, при $p < 0.001$). Це емпірично підтверджує, що для даної категорії осіб зовнішні ресурси соціального середовища виступають критичним протектором внутрішньої життєстійкості, безпосередньо конвертуючись у здатність протистояти травмі. Соціальне оточення фактично виконує функцію «зовнішнього каркаса», який утримує особистість від декомпенсації в умовах тривалого стресу. Найсильніший кореляційний зв'язок зі стійкістю демонструє підтримка друзів ($p = 0.490$) та значущих інших ($p = 0.491$). Це вказує на те, що зовнішнє соціальне коло (волонтерські спільноти, друзі, побратими чоловіка) відіграє роль «стабілізатора» у ситуаціях, коли внутрішньосімейний ресурс виснажений спільною трагедією. Оскільки всі члени сім'ї перебувають у єдиному

полі травми, вони можуть несвідомо підсилювати тривогу один одного (явище вторинної травматизації), тоді як друзі стають більш «безпечним» та стабільним джерелом ресурсу.

По-друге, виявлено виражений позитивний зв'язок між емоційно-орієнтованим копінгом та всіма показниками негативних емоційних станів за методикою DASS-21:

- із депресією ($\rho = 0.569, p < 0.001$);
- із тривогою ($\rho = 0.522, p < 0.001$);
- зі стресом ($\rho = 0.540, p < 0.001$).

Можемо зробити висновок, що в ситуації невизначеної втрати фокусування виключно на проживанні емоцій не веде до полегшення (катарсису), а навпаки – стає фактором ретравматизації та поглиблення депресивного стану, замикаючи людину у колі деструктивних переживань.

По-третє, виявлено, що проблемно-орієнтований копінг значущо корелює зі стійкістю ($\rho = 0.370, p < 0.001$). Отже, активні дії щодо пошуку інформації чи вирішення організаційних питань допомагають респондентам зберігати відчуття контролю над ситуацією (суб'єктивний локус контролю). Соціальне відволікання (як один із видів копіngu, спрямованого на уникнення) також виявилось адаптивним ($\rho = 0.301$ зі стійкістю). Це підтверджує гіпотезу, що інтеграція у соціум та зміна контексту спілкування допомагають уникати «емоційного затоплення» та сприяють психологічному відновленню.

По-четверте, було встановлено зворотний зв'язок між рівнем депресії та загальною стійкістю ($\rho = -0.468, p < 0.001$). Це вказує на те, що депресивний стан не лише є наслідком травми, а й виступає серйозним бар'єром, який заважає людині актуалізувати наявні в неї ресурси для подолання кризи.

З метою верифікації гіпотези про деструктивний вплив додаткових екзогенних стресорів на психічне здоров'я членів родин військовослужбовців було проведено порівняльний аналіз за непараметричним U-критерієм Манна-Вітні. Досліджувану вибірку було диференційовано за допомогою інтегральної номінальної змінної Victim_Final 2 на дві групи: респонденти, які не мали досвіду безпосереднього зіткнення із деструктивним тиском (група 0, $n=114$), та респонденти, які особисто постраждали від маніпуляцій чи тиску з боку ворожих

спецслужб у процесі очікування або фінансового шахрайства в інтернеті (група 1, n=68). Результати математико-статистичного порівняння узагальнено в таблиці 5.

Таблиця 5

**Порівняльний аналіз показників дистресу залежно від досвіду
зіткнення з деструктивним зовнішнім тиском**

Психоемоційні стани (DASS-21)	Група респондентів	Кількість (n)	Середнє (Mean)	Медіана (Median)	Стандартне відхилення (SD)	Критерій Манна-Вітні (U)	Рівень значущості (p)
Депресія	Не стикалися (0)Зазнали тиску (1)	11468	19.923.3	18.024.0	11.510.8	3154	0.024
Тривога	Не стикалися (0)Зазнали тиску (1)	11468	15.920.5	14.020.0	11.412.1	3065	0.012
Стрес	Не стикалися (0)Зазнали тиску (1)	11468	24.929.7	26.030.0	10.510.2	2898	0.003

За результатами аналізу було виявлено статистично значущі розбіжності за всіма субшкалами емоційного дистресу методики DASS-21.

Зокрема, за шкалою депресії зафіксовано вірогідну різницю між групами ($U = 3154$; $p = 0.024$). Учасники, які зазнали деструктивного стороннього втручання, демонструють більш виражений рівень депресивних станів ($Mean = 23.3$; $Median = 24.0$) порівняно з респондентами, чий досвід очікування не був обтяжений подібними екзогенними чинниками стресу ($Mean = 19.9$; $Median = 18.0$).

Ще більш виражена статистична значущість зафіксована за шкалою тривоги ($U = 3065$; $p = 0.012$). Особи, які зіткнулися із шахрайськими схемами (вимагання коштів за інформацію) або вербувальними та залякувальними операціями спецслужб, мають критично високі показники афективного напруження ($Mean = 20.5$; $Median = 20.0$), тоді як у відносно захищеній групі цей показник є нижчим ($Mean = 15.9$; $Median = 14.0$).

Найвищий рівень статистичної достовірності отримано за шкалою хронічного стресу ($U = 2898$; $p = 0.003$). Середній бал осіб, які зазнали тиску, сягає $Mean = 29.7$ ($Median = 30.0$), що згідно з нормативами методики відповідає межі екстремально тяжкого дистресу. Для порівняння, у групі осіб без досвіду зіткнення із зазначеними чинниками рівень стресу фіксується на позначці $Mean = 24.9$ ($Median = 26.0$).

Отримані емпіричні дані дозволяють сформулювати фундаментальний висновок щодо природи травматизації родин в умовах тривалого перебування близької людини в полоні чи статусі зниклого безвісти. Зіткнення з кібершахрайством та дезінформаційним тиском ворожих структур виступає потужним фактором вторинної травматизації. Деструктивний ефект цих явищ полягає не лише у фінансових чи інформаційних втратах, а й у тотальному руйнуванні залишків базової довіри до соціуму. У ситуації, коли зовнішній простір замість підтримки починає нести пряму загрозу та маніпуляцію, у респондентів різко загострюються почуття незахищеності та недовіри до зовнішнього світу, що призводить до тотальної декомпенсації індивідуальних копінг-ресурсів. Це математично пояснює зафіксований нами раніше ефект неефективності внутрішньосімейного ресурсу: під впливом шахрайства та тиску сім'я схильна замикатися в собі, акумулюючи стрес. Виявлена закономірність актуалізує нагальну потребу впровадження в програми психологічної допомоги родинам обов'язкових елементів підвищення медіаграмотності, цифрової безпеки та правового супроводу як невіддільних складників психологічної реабілітації та стабілізації стану особистості.

Для визначення характеру та сили прогностичного внеску індивідуальних ресурсів стійкості, джерел соціальної підтримки та специфічних копінг-стратегій у варіативність показників депресії респондентів було застосовано множинний лінійний регресійний аналіз. Побудована модель інтегрувала 8 основних предикторів (шкали опитувальників RS-14, MSPSS та CISS), де залежною змінною виступив інтегральний показник депресії за методикою DASS-21 (DASS_Depression). Результати математико-статистичного моделювання представлено в таблиці 6.

Таблиця 6

Результати множинного лінійного регресійного аналізу для залежної змінної «Депресія» з урахуванням юридичного статусу

Предиктори (Незалежні змінні)	Нестандартизований коефіцієнт (Estimate)	Стандарт на помилка (SE)	Стандартизований коефіцієнт (β)	Значення критерію Стьюдента (t)	Рівень значущості (p)	Показник колінеарності (VIF)
Константа (Intercept)	10.0794	5.5513	-	1.816	0.071	-
Копінг: Емоції (CISS_Emotion)	0.3718	0.1192	0.294	3.120	0.002	2.37
Резильсентність (Resilience_Total)	-0.1657	0.0364	-0.299	-4.547	< .001	1.16
Підтримка друзів (MSPSS_Friends)	-0.3260	0.0861	-0.281	-3.786	< .001	1.48
Копінг: Завдання (CISS_Task)	0.3611	0.1339	0.255	2.696	0.008	2.39
Копінг: Соціальне уникнення (CISS_Social_Diversion)	-0.3299	0.1968	-0.135	-1.677	0.095	1.73
Юридичний статус (Status: ВП / ЗБ)	-1.1587	1.2894	-0.126	-0.899	0.370	1.06
Копінг: Відволікання (CISS_Distracton)	-0.1529	0.1933	-0.062	-0.791	0.430	1.62
Підтримка родини (MSPSS_Family)	-0.0069	0.0900	-0.006	-0.076	0.939	1.53
Підтримка значущого іншого (MSPSS_Sign_Other)	0.0063	0.0955	0.005	0.066	0.947	1.63

Примітка: Жирним шрифтом виділено статистично значущі предиктори ($p < 0.05$). Параметри якості моделі: $R^2 = 0.357$; $\text{Adjusted } R^2 = 0.323$; $F(9, 172) = 10.6$, $p < .001$.

Попередній аналіз статистичних припущень підтвердив високу математичну надійність та стабільність побудованої моделі. Розраховані показники інфляції дисперсії (VIF) для всіх незалежних змінних перебувають у межах від 1.06 до 2.39 (значно нижче критичного порогу $< 3-5$), що свідчить про повну відсутність явища мультиколінеарності (дублювання факторів). Аналіз графіку залишків (Q-Q plot) засвідчив відповідність їхнього розподілу параметрам нормальності.

Значення коефіцієнта множинної детермінації ($R^2 = 0.357$) вказує на те, що розроблена модель пояснює 35.7% варіативності (загальних змін) рівня депресії у членів родин. Оцінка критерію Фішера ($F = 10.6$; $p < .001$) доводить високу статистичну значущість моделі в цілому.

Аналіз інтегрованої регресійної моделі дозволив зробити важливий методологічний висновок щодо ролі офіційного статусу військовослужбовця. Включення дихотомічної змінної юридичного статусу (військовополонений / зниклий безвісти за особливих обставин) у поле факторів моделі показало її повну статистичну незначущість ($\text{Estimate} = -1.1587$; $p = 0.370$). Введення цього чинника збільшило пояснювальний потенціал моделі лише на 0.3% (R^2 зріс із 0.354 до 0.357). Це математично доводить, що суб'єктивна важкість депресивної симптоматики у членів родин не має лінійної залежності від наявності чи відсутності офіційного підтвердження статусу полону. Феномен «невизначеної втрати» чинить деструктивний емоційний вплив однакової сили як на родичів осіб, які зникли безвісти, так і на родичів підтверджених військовополонених. Провідними чинниками стабілізації чи декомпенсації стану виступають суто індивідуальні психологічні та інтерсоціальні змінні.

Детальний аналіз стандартизованих коефіцієнтів регресії дозволив виокремити чотири домінантні психологічні предиктори, які мають різноспрямований вплив на динаміку депресивної симптоматики:

1. Індивідуальна стійкість ($\beta = -0.299$, $p < .001$) виступає найпотужнішим внутрішнім захисним чинником особистості. Негативний знак зв'язку чітко засвідчує: підвищення особистісного адаптаційного потенціалу, гнучкості та психологічної життєстійкості безпосередньо стримує розвиток депресивних проявів та допомагає утримувати психічну стабільність в умовах хронічного стресу очікування.
2. Сприйнята соціальна підтримка з боку друзів ($\beta = -0.281$, $p < .001$) визначена як ключовий зовнішній ресурс інтерсоціального захисту. Водночас виявлено парадоксальний факт: суб'єктивно сприйнята підтримка від родини ($p = 0.939$) та значущого іншого ($p = 0.947$) виявилися статистично незначущими для прогнозу депресії. Це математично підтверджує, що первинне сімейне коло у ситуації тривалого полону чи зникнення безвісти родича зазнає аналогічного за силою психотравмувального впливу

(«вторинна травматизація») і виявляється емоційно виснаженим. За таких умов саме вторинне соціальне коло – друзі, волонтерські спільноти, однодумці – стає для респондентів основним «рятівним» зовнішнім ресурсом.

3. Копінг, орієнтований на емоції ($\beta = 0.294$, $p = 0.002$) виступає провідним фактором ризику. Позитивне значення коефіцієнта вказує на те, що фіксація на власних стражданнях, румінації, занурення в афективні переживання та безпорадність прямо провокують затяжний перебіг кризового стану та значно поглиблюють депресивну симптоматику.
4. Копінг, орієнтований на завдання ($\beta = 0.255$, $p = 0.008$) продемонстрував специфічний і психологічно парадоксальний характер впливу, виступаючи фактором посилення депресії (прямий позитивний зв'язок). В умовах класичної кризи, як правило, інструментальний (раціональний) копінг вважається адаптивним. Проте у ситуації «невизначеної втрати» об'єктивні обставини характеризуються нульовим рівнем індивідуального контролю (респондент не може самостійно прискорити процес пошуку чи обміну). Наполегливі спроби застосувати стратегії «вирішення проблеми» у ситуації, де проблему неможливо вирішити раціональними діями особистості, неминуче призводять до когнітивного тупика, виснаження когнітивних ресурсів та запуску механізму «вивченої безпорадності», що математично трансформує раціональний копінг у додаткове джерело депресивного дистресу.

Інші стратегії подолання, такі як відволікання ($p = 0.430$) та соціальне уникнення ($p = 0.095$), продемонстрували статистичну нейтральність у межах поточної прогностичної моделі.

Таким чином, у фокусі терапевтичної підтримки та психологічної реабілітації родин військовополонених та зниклих безвісти осіб пріоритетними завданнями мають стати: стимуляція індивідуальної стійкості, переорієнтація з неефективного раціонального вирішення неконтрольованої ситуації на пошук екзистенційних смислів, зниження рівня емоційних румінацій, а також активне залучення зовнішніх соціальних мереж підтримки (друзі, групи взаємодопомоги).

На наступному етапі дослідження було побудовано множинну лінійну регресійну модель для визначення предикторів тривожних станів у членів родин

військовослужбовців. Залежною змінною виступив інтегральний показник тривоги за методикою DASS-21. Математичний комплекс незалежних змінних (предикторів) та фактора статусу залишався ідентичним попередньому аналізу. Статистичні результати моделювання відображено в Таблиці 7.

Таблиця 7

Результати множинного лінійного регресійного аналізу для залежної змінної «Тривога» з урахуванням юридичного статусу

Предиктори (Незалежні змінні)	Нестандартизований коефіцієнт (Estimate)	Стандартна помилка (SE)	Стандартизований коефіцієнт (β)	Значення критерію Ст'юдента (t)	Рівень значущості (p)	Показник колінеарності (VIF)
Константа (Intercept)	-14.7244	6.4861	-	-2.270	0.024	-
Копінг: Завдання (CISS_Task)	0.3888	0.1565	0.255	2.485	0.014	2.39
Підтримка друзів (MSPSS_Friends)	-0.2799	0.1006	-0.224	-2.782	0.006	1.48
Копінг: Емоції (CISS_Emotion)	0.2582	0.1392	0.190	1.854	0.065	2.37
Резильєнтність (Resilience_Total)	-0.0797	0.0426	-0.134	-1.874	0.063	1.16
Копінг: Соціальне унікнення (CISS_Social_Diversi on)	0.2506	0.2299	0.095	1.090	0.277	1.73
Юридичний статус (Status: ВП / ЗБ)	-0.5982	1.5065	-0.061	-0.397	0.692	1.06
Копінг: Відволікання (CISS_Distractiоn)	-0.0040	0.2258	-0.001	-0.018	0.986	1.62
Підтримка родини (MSPSS_Family)	0.0587	0.1052	0.046	0.558	0.578	1.53
Підтримка значущого іншого (MSPSS_Sign_Other)	0.0711	0.1116	0.054	0.637	0.525	1.63

Примітка: Жирним шрифтом виділено статистично значущі предиктори ($p < 0.05$). Параметри якості моделі: $R^2 = 0.242$; Adjusted $R^2 = 0.203$; $F(9, 172) = 6.11$, $p < .001$.

Оцінка параметрів відповідності моделі засвідчила її статистичну значущість ($F = 6.11$; $p < .001$). Коефіцієнт множинної детермінації становить R^2

= 0.242, що вказує на здатність моделі пояснювати 24.2% варіабельності показників тривоги серед респондентів. Показники інфляції дисперсії VIF(у межах від 1.06 до 2.39) підтвердили дотримання критерію відсутності мультиколінеарності.

Аналіз внеску окремих змінних продемонстрував специфічну психологічну архітектуру формування тривожних станів. Чинник офіційного юридичного статусу військовослужбовця (Status, $p = 0.692$) знову виявився статистично нейтральним. Отримані дані підтверджують, що інтенсивність афективного напруження та генералізованої тривоги у родичів не диференціюється залежно від формального статусу кризової ситуації (полон чи зникнення безвісти).

З-поміж усього комплексу особистісних та соціально-психологічних змінних виокремилися лише два високозначущі лінійні предиктори тривоги:

1. Копінг, орієнтований на завдання ($\beta = 0.255$, $p = 0.014$) виступив провідним фактором ризику, демонструючи прямий позитивний зв'язок із залежною змінною. У ситуації тотальної інформаційної невизначеності намагання респондентів спиратися на інструментальні стратегії подолання (пошук логічних схем дій, планування, спроби самостійного врегулювання ситуації) виступають додатковим джерелом дистресу. Неможливість отримати негайний результат у неконтрольованих об'єктивних обставинах трансформує раціональну когнітивну активність у механізм постійного емоційного підкріплення інтенсивності тривоги.
2. Сприйнята соціальна підтримка з боку друзів ($\beta = -0.224$, $p = 0.006$) зафіксована як єдиний значущий ресурс інтерсоціального захисту від тривоги (негативний знак зв'язку). Психологічний зміст даного ефекту полягає в тому, що інтеграція у дружнє, безпечне мікросоціальне середовище забезпечує респондентів можливістю емоційного відреагування та децентрації від психотравмувальних подій. При цьому підтримка з боку сім'ї ($p = 0.578$) та значимого іншого ($p = 0.525$) не має прогностичного впливу на рівень тривоги.

Показники індивідуальної стійкості ($\beta = -0.134$, $p = 0.063$) та копіngu, орієнтованого на емоції ($\beta = 0.190$, $p = 0.065$), опинилися на рівні статистичної

тенденції, не досягнувши критичного порогу значущості. Даний факт дозволяє констатувати, що внутрішній потенціал життєстійкості та емоційне реагування, які відігравали фундаментальну роль у стримуванні депресії, виявляються недостатніми для нейтралізації генералізованої тривоги в ситуації невизначеної втрати, що актуалізує потребу в залученні цілеспрямованої зовнішньої інтерсоціальної підтримки.

Заключним етапом математико-статистичного моделювання стало фіксування регресійних предикторів хронічного стресу респондентів, виміряного за допомогою інтегральної шкали методики DASS-21. Побудована модель зберегла ідентичну структуру незалежних змінних. Статистичні показники регресійного аналізу узагальнено в Таблиці 8.

Таблиця 8

Результати множинного лінійного регресійного аналізу для залежної змінної «Стрес» з урахуванням юридичного статусу

Предиктори (Незалежні змінні)	Нестандартизований коефіцієнт (Estimate)	Стандарт на помилку (SE)	Стандартизований коефіцієнт (β)	Значення критерію Стьюдента (t)	Рівень значущості (p)	Показник колінеарності (VIF)
Константа (Intercept)	-12.0960	5.8804	-	-2.057	0.041	-
Копінг: Завдання (CISS_Task)	0.5355	0.1419	0.368	3.775	< .001	2.39
Копінг: Емоції (CISS_Emotion)	0.3616	0.1262	0.278	2.864	0.005	2.37
Підтримка друзів (MSPSS_Friends)	-0.2556	0.0912	-0.214	-2.802	0.006	1.48
Копінг: Соціальне уникнення (CISS_Social_Diversion)	-0.0203	0.2084	-0.008	-0.097	0.922	1.73
Юридичний статус (Status: ВП / ЗБ)	-0.1150	1.3658	-0.012	-0.084	0.933	1.06
Резильєнтність (Resilience_Total)	-0.0198	0.0386	-0.035	-0.513	0.609	1.16
Копінг: Відволікання (CISS_Distractiоn)	-0.1310	0.2047	-0.051	-0.640	0.523	1.62

Підтримка родини (MSPSS_Family)	0.0514	0.0954	0.042	0.539	0.591	1.53
Підтримка значущого іншого (MSPSS_Sign_Other)	-0.0436	0.1012	-0.035	-0.431	0.667	1.63

Примітка: Жирним шрифтом виділено статистично значущі предиктори ($p < 0.05$). Параметри якості моделі: $R^2 = 0.319$; Adjusted $R^2 = 0.283$; $F(9, 172) = 8.95$, $p < .001$.

Математична перевірка продемонструвала високу надійність моделі ($F = 8.95$; $p < .001$). Розрахований коефіцієнт множинної детермінації становить $R^2 = 0.319$, що вказує на те, що запропонований комплекс психологічних предикторів детермінує 31.9% загальної дисперсії показників хронічного стресу у членів родин військовослужбовців. Показники інфляції дисперсії перебувають у межах нормативних значень (VIF у діапазоні від 1.06 до 2.39).

Аналіз специфіки індивідуального внеску предикторів виявив кілька психологічних трендів. Офіційний юридичний статус ситуації невизначеності (Status, $p = 0.933$) продемонстрував повну статистичну індиферентність. Це констатує відсутність прямої лінійної залежності між рівнем хронічного стресового навантаження родичів та юридичним фактором підтвердження полону або зникнення безвісти.

Виявлено три домінантні змінні, що мають високозначущий прогностичний вплив на рівень стресу:

1. Копінг, орієнтований на завдання ($\beta = 0.368$, $p < .001$) виявився найпотужнішим предиктором інтенсифікації стресу в усій моделі. В умовах тривалого перебування в ситуації амбівалентної втрати, де об'єктивні важелі впливу на повернення військовослужбовця у респондентів відсутні, гіперактивна експлуатація раціональних стратегій подолання (активний пошук інформації, планування інструментальних кроків) діє як деструктивний чинник. Намагання вирішити проблему, яку неможливо розв'язати на індивідуальному рівні, призводить до постійного емоційного

та когнітивного перенапруження, фіксуючи респондентів у стані хронічного психофізіологічного виснаження.

2. Копінг, орієнтований на емоції ($\beta = 0.278, p = 0.005$) зафіксований як другий за силою чинник поглиблення стресового стану. Схильність до емоційного звинувачення, фокусування на соматичних проявах дистресу та афективне реагування безпосередньо знижують загальну адаптивність індивіда та підживлюють стан суб'єктивного напруження.
3. Сприйнята соціальна підтримка з боку друзів ($\beta = -0.214, p = 0.006$) виступає стабільним і єдиним статистично значущим зовнішнім ресурсом протидії стресу. Отримання емоційного ресурсу з ширшого (позасімейного) кола спілкування дозволяє респондентам частково нівелювати дію психотравмувальних чинників.

Слід окремо відзначити, що індивідуальний рівень стійкості ($p = 0.609$), який виступав значущим антидепресивним буфером, виявився статистично нейтральним стосовно прогнозу хронічного стресу. Це дає підстави стверджувати, що внутрішній потенціал життєстійкості є ефективним інструментом превенції депресії, проте він виявляється емоційно дефіцитарним перед тривалим фоновим стресовим тиском, який потребує залучення активної інтерсоціальної взаємодії та терапевтичної роботи з оптимізації когнітивних стратегій подолання.

Окремим вектором дослідження когнітивно-поведінкових механізмів адаптації стало вивчення специфічних ролей, які беруть на себе члени родин під час очікування близької людини, що має статус «військовополонений» або «зниклий безвісти», а також копінг-ритуалів, які несвідомо чи цілеспрямовано інтегруються у життєдіяльність респондентів для подолання хронічної невизначеності. Розподіл частотних показників у розрізі юридичного статусу військовослужбовця деталізовано в Таблиці 9 і таблиці 10.

Аналіз поширеності мікросоціальних та поведінкових ритуалів засвідчив високий ступінь ритуалізації повсякденного життя родин, що виступає компенсаторною спробою структурування хаотичного психотравмувального простору.

Таблиця 9

**Розподіл частот використання копінг-ритуалів залежно від статусу
військовослужбовця**

Види копінг-ритуалів	Статус	Ніколи (n)	Ніколи (%)	Рідко (n)	Рідко (%)	Часто (n)	Часто (%)	Постійно (n)	Постійно (%)
Ритуали з повідомленнями (Rhit_Message)	ЗБ	1	0,8%	11	8,3%	40	30,3%	80	60,6%
	ВП	0	0,0%	13	26,0%	15	30,0%	22	44,0%
Ритуали речами (Rhit_Things)	ЗБ	2	1,5%	25	18,9%	38	28,8%	67	50,8%
	ВП	2	4,0%	14	28,0%	14	28,0%	22	
Ментальні ритуали (Rhit_Mind)	ЗБ	4	3,0%	27	20,5%	41	31,1%	60	45,5%
	ВП	3	6,0%	13	26,0%	14	28,0%	20	40,0%
Ритуали щодо сімейних традицій (Rhit_Tradition)	ЗБ	1	0,8%	19	14,4%	49	37,1%	63	47,7%
	ВП	1	2,0%	10	20,0%	17	34,0%	22	44,0%

Найбільш вираженими виявилися ритуали, пов'язані з моніторингом засобів зв'язку та повідомленнями (Rhit_Message). З'ясовано, що у стані абсолютного інформаційного вакууму (група зниклих безвісти за особливих обставин) 60.6%

респондентів постійно вдаються до щоденного циклічного надсилання повідомлень або фіксації статусів «був(ла) у мережі» на номерах близьких, тоді як у групі підтвердженого полону цей показник становить 44.0%.

Специфічні ритуали взаємодії з речами військовослужбовця (Rhit_Things), такі як носіння його одягу, збереження кімнати та речей у абсолютно недоторканому стані, зафіксовані як постійні у 50.8% членів родин зниклих безвісти та у 44.0% родичів полонених.

Особливе клінічне значення мають ментальні ритуали «спілкування подумки» (Rhit_Mind): постійно використовують їх 45.5% респондентів групи членів родин зниклих безвісти та 40.0% групи членів родин військовополонених. Це вказує на актуалізацію механізмів магічного мислення як психологічного захисту перед тотальною неконтрольованістю об'єктивної ситуації.

Паралельно з ритуалізацією простору відбувається деформація сімейної та особистісної структури через тотальне перебирання на себе ролей під час очікування.

Таблиця 10

Розподіл частот виконання специфічних ролей очікування серед членів родин залежно від статусу військовослужбовця

Ролі	Статус	Ніколи (n)	Ніколи (%)	Рідко (n)	Рідко (%)	Часто (n)	Часто (%)	Постійно (n)	Постійно (%)
Юридична роль (Role_Law)	ЗБ	0	0,0%	1	0,8%	50	37,9%	81	61,4%
	ВП	0	0,0%	2	4,0%	15	30,0%	33	66,0%
Роль активного пошуку (Role_Search)	ЗБ	0	0,0%	3	2,3%	48	36,4%	81	61,4%
	ВП	0	0,0%	0	0,0%	17	34,0%	33	66,0%
Побутова роль (Role_Dom)	ЗБ	0	0,0%	7	5,3%	57	43,2%	68	51,5%
	ВП	0	0,0%	3	6,0%	20	40,0%	27	54,0%

Фінансова роль (Role_Fin)	ЗБ	3	2,3%	11	8,3%	61	46,2%	57	43,2%
	ВП	2	4,0%	3	6,0%	21	42,0%	24	48,0%
Сімейна роль (Role_Family)	ЗБ	0	0,0%	2	1,5%	41	31,1%	89	67,4%
	ВП	0	0,0%	1	2,0%	16	32,0%	33	66,0%
Соціальна роль (Role_Soc)	ЗБ	3	2,3%	34	25,8%	63	47,7%	32	24,2%
	ВП	0	0,0%	14	28,0%	19	38,0%	17	34,0%
Роль автономії (Role_Autonomy)	ЗБ	26	19,7%	50	37,9%	32	24,2%	24	18,2%
	ВП	10	20,0%	17	34,0%	12	24,0%	11	22,0%

Провідне місце посідає роль активного самостійного пошуку (Role_Search), яку постійно виконують 61.4% осіб у ситуації зникнення безвісти та 66.0% у ситуації полону близької людини. Щоденний моніторинг ворожих інформаційних ресурсів, закритих чатів та неофіційних джерел виступає основним поведінковим патерном.

Юридично-правову роль (Role_Law) – перманентну взаємодію з державними інституціями, Координаційним штабом, адвокатами та правозахисниками – постійно реалізують 61.4% членів родин зниклих безвісти та 66.0% членів родин військовополонених.

Сімейна роль (Role_Family), що полягає в утриманні психологічного каркаса сім'ї та одноосібній емоційній підтримці дітей чи літніх батьків, фіксується як домінантна й постійна у 67.4% членів родин зниклих безвісти та 66.0% членів родин військовополонених.

Натомість роль вимушеної автономії (Role_Autonomy), яка передбачає здатність особистості хоча б частково емоційно відокремитися від психотравми, повернутися до власних довгострокових життєвих цілей та зберегти індивідуальні межі, виявляється найменш затребуваною (лише 18.2% у групі членів родин зниклих безвісти та 22.0% у групі членів родин військовополонених практикують її постійно; при цьому 19.7% та 20.0% відповідно ніколи не здатні її реалізувати).

Отриманий частотний профіль дає вичерпне психологічне пояснення результатам побудованих нами вище регресійних моделей, де копінг, орієнтований на завдання, виявився потужним предиктором поглиблення хронічного стресу та тривоги. Жорстка фіксація на ролях постійного пошуку, юридичного тиску та емоційного донорства для всієї родини у поєднанні з компульсивними ритуалами утримує психіку респондентів у стані перманентної мобілізації. Оскільки об'єктивного вирішення кризової ситуації на індивідуальному рівні досягти неможливо, цей хронічний поведінковий гіперконтроль повністю виснажує когнітивну та афективну сфери особистості, блокуючи дію внутрішніх адаптаційних ресурсів та провокуючи розвиток екстремальних рівнів дистресу.

2.4. Обговорення результатів дослідження

Отримані в результаті емпіричного дослідження дані підтверджують складну, багатошарову та системну структуру психологічного стану членів родин військовополонених та військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин. Центральним деструктивним феноменом, що визначає життєдіяльність респондентів, виступає хронічна ситуація «невизначеної втрати», яка, як доводить наше дослідження, чинить тотальний деструктивний вплив на особистість і є резистентною до стандартних форм психологічної адаптації.

Одним із фундаментальних результатів дослідження є спростування поширеної суспільної та почасти психологічної гіпотези про можливість поступового «звикання» або адаптації особистості до ситуації тривалого очікування близької людини. Навпаки, виявлена нами статистично значуща різниця між групами з різним терміном перебування у кризі (тест DSCF, $p = 0.017$ для депресії та $p = 0.046$ для стресу) переконливо свідчить про кумулятивний, накопичувальний характер психотравми.

На початкових етапах (до 6 місяців) психіка функціонує за рахунок мобілізації ресурсів гострої реакції на стрес. Проте після подолання критичної часової позначки у 2 роки відбувається тотальне виснаження захисних та адаптаційних систем, що клінічно маніфестує у різкому ескалюючому зростанні депресивної симптоматики. Час у контексті невизначеної втрати виступає не цілющим чи стабілізаційним чинником, а чинником хронічної декомпенсації, ерозії внутрішніх ресурсів та психологічного вихолощування.

Стабільність і незмінність показників тривоги протягом усього часового континууму очікування ($p = 0.176$) дозволяє констатувати формування так званого «тривожного плато». Це стан перманентного психофізіологічного напруження, який стає стійким, незмінним фоном життя особистості. На відміну від депресії, яка розвивається кумулятивно, тривога з'являється у максимальних значеннях уже на перших тижнях після зникнення чи полону військового і вплітається в саму структуру функціонування людини як хронічна відповідь на постійну екзистенційну загрозу життю близької особи.

Особливої теоретичної та практичної уваги заслуговує виявлений нами парадокс функціонування копінг-стратегій. У процесі лінійного кореляційного аналізу було зафіксовано, що проблемно-орієнтований копінг позитивно пов'язаний із психологічною стійкістю ($p = 0.370$), що зазвичай інтерпретується як адаптивна тенденція пошуку інформації та збереження локусу контролю. Проте побудовані нами інтегровані регресійні моделі розкрили глибинну клінічну правду: копінг, спрямований на завдання, виявився потужним і прямим предиктором посилення хронічного стресу ($\beta = 0.368$, $p < 0.001$), тривоги ($\beta = 0.255$, $p = 0.014$) та депресії ($\beta = 0.255$, $p = 0.002$).

Ця закономірність детально розшифровується через отримані нами частотні розподіли ролей очікування та мікросоціальних ритуалів. Члени родин опиняються у пастці вимушеного гіперконтролю: 61.4% респондентів у ситуації зникнення безвісти та 66.0% у ситуації полону постійно виконують виснажливу роль активного самостійного пошуку, що включає щоденний моніторинг ворожих пабліків, каналів та закритих чатів, наражаючись на перманентну ретравматизацію. Паралельно понад 61% опитаних постійно несуть на собі тягар юридично-правової ролі та понад 66% - роль емоційного каркаса для всієї родини.

Оскільки в умовах невизначеної втрати об'єктивне розв'язання проблеми на індивідуальному рівні є неможливим, раціональні спроби діяти («копінг на завдання») трансформуються у компульсивне напруження. Це ілюструється тотальною ритуалізацією життя: 60.6% членів родин зниклих безвісти постійно реалізують ритуали моніторингу та написання повідомлень зниклій безвісти рідній людині, а до 45.5% постійно вдаються до ментальних ритуалів спілкування. Психіка використовує механізми магічного мислення, намагаючись через мікроритуали повернути бодай суб'єктивний контроль над хаосом. Цей

перманентний поведінковий гіперконтроль повністю виснажує когнітивну сферу, блокуючи ресурси саморегуляції.

Водночас підтверджений нами сильний позитивний зв'язок між емоційно-орієнтованим копінгом та всіма показниками дистресу за DASS-21 ($p > 0.5$, $p < 0.001$) доводить, що класична психотерапевтична парадигма, спрямована на «проживання та легітимізацію емоцій», у випадку невизначеної втрати без специфічного фахового супроводу є деструктивною. За відсутності об'єктивного завершення кризи (повернення або верифікації долі близького), надмірне фокусування на проживанні афекту не приносить катарсису, а замикає людину у колі деструктивної рефлексії, самозвинувачення та виступає чинником хронічної вторинної травматизації. На противагу цьому, адаптивною виявилася стратегія соціального уникнення та відволікання ($p = 0.301$ зі стійкістю), яка дозволяє перемикає контекст спілкування та дає психіці необхідний «перепочинок» від затоплення травматичними переживаннями.

Унікальним та практично значущим результатом обговорення є виявлений вплив специфічних інформаційних стресорів. Порівняльний аналіз за критерієм Манна-Вітні наочно продемонстрував, що зіткнення родин із фінансовим шахрайством (вимагання коштів за фейкову інформацію), маніпуляціями чи цілеспрямованим тиском з боку ворожих спецслужб виступає потужним чинником екстремальної ескалації дистресу. Респонденти, які зазнали такого деструктивного впливу, демонструють статистично значуще та клінічно виражене зростання рівнів депресії ($p = 0.024$), тривоги ($p = 0.012$) та стресу ($p = 0.003$). При цьому середній бал хронічного стресу в цій групі сягає $\text{Mean} = 29.7$, що відповідає межі екстремально тяжкого дистресу. Психологічний ефект цих чинників полягає у цинічному руйнуванні залишків базового почуття безпеки. Коли зовнішній світ замість очікуваної підтримки починає нести пряму загрозу, маніпуляцію та кримінальний тиск, у постраждалих різко загострюються почуття безпорадності та незахищеності, що веде до декомпенсації індивідуальних ресурсів.

Потужність психотравми від невизначеної втрати та її посилення стороннім тиском підтверджується тим фактом, що статус ВПО чи не-ВПО не виявив жодних статистично значущих розбіжностей у рівнях дистресу ($p > 0.05$). Екзистенційний біль від невідомості щодо долі близької людини є настільки тотальним та інтенсивним, що він фактично нівелює або «заглушує» дію інших

потужних соціально-побутових стресорів, таких як втрата дому, майна чи вимушене переселення.

Аналіз структури копінг-ресурсів дозволив переосмислити роль мікро- та макросоціального середовища. Математично верифіковано захисний буферний ефект батьківства ($p = 0.038$): респонденти, які мають дітей, демонструють достовірно нижчі показники депресії ($\text{Mean} = 20.6$ проти $\text{Mean} = 24.2$ у бездітних). Оскільки материнство у якісній частині дослідження описувалося як «якір», кількісний аналіз підтвердив, що необхідність щоденного піклування про дітей виступає природним поведінковим антидепресантом, який утримує жорстку рутину, стимулює активність і примусово запобігає зануренню в апатичну депресивну фазу. Водночас наявність дітей не здатна знизити рівень тривоги ($p = 0.158$), яка залишається тотальною відповіддю на загрозу життю чоловіка/сина чи іншій рідній людині.

Найбільш парадоксальним результатом регресійного аналізу стала роль джерел соціальної підтримки (за MSPSS). Попри те, що респонденти суб'єктивно оцінюють підтримку сім'ї та значущих інших як найвищу, у фінальних регресійних моделях підтримка родини виявила нульовий прогностичний ефект щодо зниження дистресу. Натомість єдиним потужним, статистично значущим захисним щитом проти депресії ($\beta = -0.342$, $p < 0.001$), тривоги ($\beta = -0.211$, $p = 0.046$) та стресу ($\beta = -0.222$, $p = 0.021$) виступила підтримка з боку друзів (MSPSS_Friends). Цей феномен можна пояснити через концепцію вторинної травматизації та явища «резонансу болю». У сімейній системі, де всі члени перебувають в єдиному тотальному полі травми, виникає несвідоме взаємне індукування та посилення афекту: намагання розділити горе всередині родини призводять до ще більшого затоплення тривогою. На противагу цьому, друзі, волонтерські спільноти та побратими / посестри, які знаходяться поза епіцентром безпосередньої сімейної трагедії, виступають у ролі стабілізаційного «зовнішнього каркаса». Вони здатні запропонувати психіці постраждалих «здорову», безпечну опору, вільну від сімейної тривожної індукції.

Виявлена відсутність миттєвого статистичного ефекту від отримання фахової психологічної допомоги на рівні стресу ($p = 0.775$) та депресії ($p = 0.192$) додатково акцентує увагу на надзвичайній стійкості стану невизначеної втрати до терапевтичного впливу. Психологічний супровід для цієї категорії осіб є не інструментом швидкого «лікування» чи ліквідації симптомів, а критично

необхідною умовою для довгострокової стабілізації особистості, подолання соціальної ізоляції (що підтверджується тенденцією до розширення підтримки друзів, $p = 0.083$) та накопичення індивідуальної стійкості (RS-14) для запобігання повному психофізичному колапсу особистості.

Попри отримані статистично значущі результати та їх теоретичну й практичну обґрунтованість, дане дослідження має низку обмежень, які слід враховувати при інтерпретації та подальшому використанні даних:

1. Гендерна асиметрія вибірки: переважну більшість респондентів (98,4%) складають жінки (дружини, матері, сестри). Хоча це повністю відображає поточну соціокультурну ситуацію в Україні, де саме жінки стають основними суб'єктами очікування, отримані дані не можуть бути повною мірою екстрапольовані на чоловіків-родичів, чия специфіка копінгу може мати інші патерни.
2. Суб'єктивізм інструментарію: використання онлайн-опитувальників та самозвітних методик передбачає частку суб'єктивізму респондентів. Існує ймовірність впливу захисних механізмів психіки або чинників соціальної бажаності, що могли ситуативно змінювати показники.
3. Дисбаланс часових груп: оскільки збір даних проводився у реальних умовах воєнного стану, наповненість груп за тривалістю очікування не є ідеально рівномірною. Зокрема, група осіб із терміном очікування понад 2 роки представлена меншою кількістю учасників порівняно з групами середньої тривалості, що вимагає обережності при генералізації кумулятивного ефекту.
4. Відсутність компаративної контрольної групи: дослідження зосереджено виключно на родинах у ситуації невизначеної втрати. Відсутність прямого порівняння з родинами, які пережили «визначену втрату» (підтверджену загибель близької людини), обмежує можливість чіткого статистичного розмежування загальних реакцій на втрату від специфічних реакцій саме на стан невідомості.
5. Ситуативний інформаційний «шум»: психоемоційний стан респондентів у момент заповнення онлайн-анкети суттєво залежав від зовнішніх макросоціальних факторів (інтенсивність обстрілів, поява офіційних чи

фейкових новин про великі обміни полоненими) та мікросоціальних факторів (наприклад, нетравмаінформоване висловлювання сусіда чи члена родини про ситуацію з потраплянням в полон / зникненням безвісти рідної людини респондента), що створювало неконтрольований ситуативний шум у підсумкових статистичних даних.

2.5. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки та соціального супроводу членів родин військовополонених та зниклих безвісти за особливих обставин

На основі емпірично виявлених системних закономірностей психоемоційного стану, предикторів дистресу та специфіки копінг-поведінки респондентів, рекомендується впровадження комплексної, багаторівневої системи психологічної допомоги та соціально-технологічного супроводу родин. Програма має базуватися на принципах травмофокусованості, інформаційної гігієни та системного менеджменту ресурсів. Детальний опис практичних рекомендацій структуровано за такими стратегічними напрямками:

- 1) Модифікація копінг-поведінки та деескалація пасток гіперконтролю
 - Трансформація емоційно-орієнтованого копінгу: зважаючи на сильний прямий зв'язок емоційного копінгу з поглибленням депресії, тривоги та стресу, традиційна терапевтична парадигма «каталізу проживання почуттів» без чітких меж є шкідливою. Рекомендується застосування методів другої та третьої хвиль когнітивно-поведінкової терапії (Травмофокусована КПТ, Терапія прийняття та відповідальності – АСТ). Робота має бути спрямована не на перманентне розкручування афекту, а на розвиток психологічної гнучкості, подолання емоційного уникнення, навички когнітивного розділення з нав'язливими думками та стабілізацію емоційної сфери через техніки заземлення.
 - Дозування «копінгу, орієнтованого на завдання»: регресійні моделі виявили, що проблемно-орієнтовані дії виступають прямим предиктором посилення хронічного стресу та тривоги. Це зумовлено фіксацією респондентів на ролях виснажливого надпошуку (понад 61–66% опитаних

роблять це постійно). Практичне завдання для спеціаліста полягає в тому, щоб спільно з клієнтом провести деконструкцію та хронометраж його пошукової діяльності. Необхідно ввести чіткий щоденний ліміт часу на перегляд моніторингових чатів та ворожих пабліків. Мета інтервенції – перевести копінг з компульсивного хаотичного перегляду інформації (який лише посилює ретравматизацію) у раціональне, структуроване та часово обмежене русло.

- Екологічна трансформація та делікатний супровід мікросоціальних ритуалів: Беручи до уваги, що понад 60% родин інтегрують у своє життя цифрові, побутові та ментальні ритуали, які дозволяють їм відчувати зв'язок із близькою людиною, що зникла безвісти або потрапила в полон, психологічна робота з цим феноменом має бути максимально бережною. Оскільки в умовах невизначеної втрати подібні дії виступають суб'єктивним способом саморегуляції психіки, їхня пряма «деконструкція» є недопустимою, адже може спровокувати супротив або занурити клієнта в афективну прірву. На базі підходів Терапії прийняття та відповідальності (АСТ) рекомендується валідація цього досвіду (визнання ритуалів як нормальної реакції любові на ненормальні обставини) із плавним розширенням поведінкової гнучкості клієнта та зміщенням фокусу з компульсивного утримання контролю на розширення життєвого простору навколо травми.
- Легітимізація стратегій соціального відволікання та робота з провинною: Оскільки уникнення/відволікання виявило адаптивний характер у структурі життєстійкості, психологам необхідно активно працювати з «синдромом провини вцілілого». Слід маркувати повернення до занять спортом, хобі, відвідування театрів чи догляду за собою не як «зраду» військового, який у полоні чи зник безвісти, а як обов'язкову професійну підтримку працездатності «організму, що чекає», оскільки психіці клієнта потрібні острівці безпеки, не пов'язані з травмою.

2) Психосоціальний менеджмент інформаційної безпеки та алгоритми протидії сторонньому тиску. Враховуючи виявлений нами факт екстремального підвищення рівнів хронічного стресу та тривоги під впливом маніпуляцій та тиску спецслужб РФ, а також шахрайства в інтернеті, психологічний супровід обов'язково має бути інтегрований з правовою та інформаційною гігієною.

- Програми цифрової безпеки та медіаграмотності: супровід родин повинен включати обов'язкові тренінги з кібербезпеки та медіаграмотності, що проводяться спільно з фахівцями профільних державних органів (Координаційний штаб, СБУ, кіберполіція). Членів родин необхідно навчати правилам верифікації контенту і розпізнаванню технік психологічних маніпуляцій ворога в Telegram/Viber-каналах, а також забороні на публікацію у відкритому доступі персональних даних військовослужбовця (позивний, номер частини, посада та ін., фото у формі з прив'язкою до місцевості), що робить сім'ю вразливою ціллю для шахраїв та спецслужб.
- Кризовий алгоритм швидкого реагування: для родин має бути розроблено чітку покрокову пам'ятку (чек-лист) на випадок деструктивного контакту. Рекомендації для Протоколу дій при отриманні погроз, шахрайських пропозицій «викупу» чи шантажу спецслужб можуть мати таку послідовність:
 1. Психологічний захист: негайне припинення розмови, переривання контакту без вступу в дискусію (захист від емоційного затоплення).
 2. Технічна фіксація: збереження скріншотів повідомлень, номерів телефонів, аудіозаписів дзвінків, посилань на акаунти в соціальних мережах.
 3. Інституційне реагування: негайна передача зібраних даних до Служби безпеки України (у випадку погроз з боку спецслужб РФ) або звернення до Кіберполіції (у випадку шахрайства в інтернеті).
 4. Терапевтична підтримка: звернення до психолога або групи підтримки для нівелювання ефекту залякування та деескалації тривоги.
- Посилений соціальний супровід та правова комунікація: зважаючи на критично високі показники хронічного стресу та тривоги у родин, спричинені інформаційним дефіцитом, необхідно забезпечувати їм посилений комплексний соціальний супровід та фахову допомогу в отриманні бодай мінімальної визначеності. На базі соціальних центрів та громадських організацій рекомендується організувати стабільні алгоритми супроводу (юридичний та інформаційний менеджмент), що полегшують і

структурують комунікацію родин із профільними державними органами, Координаційним штабом та Національним інформаційним бюро. Це дозволяє частково знизити суб'єктивне відчуття безпорадності та захистити родини від деструктивного інформаційного шуму.

- 3) Оптимізація та реструктуризація зовнішніх ресурсів соціальної підтримки
- Активація ресурсу «підтримка друзів»: оскільки підтримка друзів у регресійних моделях виявилася єдиним потужним протектором проти всіх трьох шкал дистресу, психосоціальні заходи мають бути спрямовані на розширення цього макросоціального кола. Необхідно заохочувати вихід клієнтів за межі «замкненого сімейного простору». Рекомендовано інтегрувати членів родин у зовнішні культурні, волонтерські та соціальні проєкти, де вони взаємодіють з людьми, не зануреними безпосередньо у спільне сімейне горе.
 - Трансформація сімейної взаємодії: зважаючи на виявлену статистичну дефіцитарність внутрішньосімейного ресурсу та ризик взаємної індукції тривоги, сімейна системна психотерапія має фокусуватися на реструктуризації меж системи. Слід навчати членів сім'ї правилам екологічного розподілу навантаження, а також необхідно блокувати патерни «тотального злиття в горі», допомагаючи кожному члену родини знайти власні індивідуальні опори за межами сімейної системи для деескалації внутрішньосімейного напруження.
 - Створення екосистеми груп взаємодопомоги: оскільки індивідуальна фахова допомога має відстрочений ефект через надвисоку резистентність стану невизначеної втрати, критично важливим є створення фасилітованих груп підтримки «рівний-рівному». У таких групах більш досвідчені члени родин, які вже адаптувалися або пройшли етап гострого дистресу, виступають стабілізаційним каркасом для нових учасників, знижуючи почуття соціальної ізоляції.
- 4) Групові інтервенції для розбудови індивідуальної стійкості. Зважаючи на виявлений у регресійному аналізі тривалий і комплексний характер емоційного дистресу та надвисоку резистентність стану невизначеної втрати до швидких індивідуальних терапевтичних втручань, особливої актуальності набуває впровадження групових програм тривалого супроводу та спеціалізованих психологічних ретритів. Найбільш

методологічно обґрунтованою для стабілізації та підсилення індивідуальної стійкості (резильєнтності за RS-14) є інтеграція концепту мультимодальної моделі BASICPH (Lahad, 2017). Організація триденних або п'ятиденних виїзних терапевтичних ретритів та довгострокових груп підтримки на базі цієї моделі дозволяє рівномірно активувати та збалансувати шість основних потенційних каналів копінгу особистості:

- Канал віри та цінностей (B – Belief): інтервенція може включати роботу зі змістотворчими та екзистенційними кризами, використання методів логотерапії для пошуку нових сенсів у поточному повсякденному житті («навіщо я маю триматися щодня»). Практична реалізація може відбуватися через групові дискусії щодо місії очікування, легітимізацію власного життя як найвищої цінності, фокусування на патріотичній чи сімейній ідентичності як внутрішній системі координат, що утримує особистість від розпаду.
- Афективний канал (A – Affect): інтервенція спрямована на безпечне відреагування та екологічне каналювання заблокованих емоцій (гніву, провини, відчаю). Практична реалізація може відбуватися через травмофокусовані шеринг-кола в групах підтримки, де учасники мають змогу висловити найважчі переживання без страху осуду соціуму, а також використання методів деескалації афекту для розірвання кола хронічної тривоги та ретравматизації.
- Соціальний канал (S – Social): інтервенція спрямована на подолання соціальної ізоляції та штучне розширення зовнішнього ресурсу підтримки, який у регресійній моделі, побудованій в рамках нашого дослідження, виявився домінантним. Практична реалізація може відбуватися через організацію спільного побуту під час ретритів, командну взаємодію під час виконання спільних завдань, залучення до мережі взаємодопомоги «рівний-рівному». Учасники інтегруються у нову соціальну мікроструктуру, що виконує функцію «зовнішнього стабілізаційного каркаса», вільного від внутрішньородинної тривожної індукції.
- Канал уяви та творчості (I – Imagination): інтервенції спрямовані на обхід раціональних психологічних захистів та декомпресію психіки через креативне самовираження. Практична реалізація може відбуватися через використання арт-терапевтичних методик (інтуїтивний живопис, ліплення з глини, терапевтична метафора,

казкотерапія). Особливо адаптивним під час ретритів може бути метод створення метафоричних карт особистої сили, що допомагає активувати несвідомі ресурси резильєнтності особистості.

- Когнітивний канал (С – Cognition): інтервенції спрямовані на повернення локусу контролю, раціоналізацію хаосу та боротьбу з когнітивними викривленнями. Практична реалізація може відбуватися через проведення інтерактивних лекцій та воркшопів із психоедукації щодо природи хронічного дистресу в умовах невизначеної втрати, навчання технік когнітивного реструктурування, планування дня у короткостроковій перспективі (метод «маленьких кроків») та структуривання алгоритмів безпеки, що дозволяє знизити рівень ірраціональної тривоги.
- Фізичний / тілесний канал (Р – Physical): інтервенції спрямовані на зниження виявів соматизації травми через тілесні практики, зняття м'язових панцирів та хронічних затисків, що формуються під впливом екстремального стресу. Практична реалізація може відбуватися через обов'язкову щоденну тілесно-орієнтовану терапію у програмі ретритів (методи соматичної стабілізації, прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном, дихальні техніки, травмаінформована йога). Фізична активність діє як прямий біологічний регулятор, знижуючи рівень кортизолу та відновлюючи порушений сон.

5) Інтервенції макросоціального рівня: розбудова екосистеми травмоінформованого простору та первинного супроводу в громадах. Зважаючи на те, що члени родин військовополонених та зниклих безвісти за особливих обставин часто стикаються з подвійним деструктивним тиском – внутрішнім прагненням до самоізоляції та зовнішнім «інформаційним вакуумом» і комунікативною некомпетентністю соціуму, через що відчують себе покинутими громадою, в – психосоціальна допомога має виходити за межі індивідуальної терапії. Необхідно створити багаторівневу систему супроводу безпосередньо в територіальних громадах (особливо на рівні малих ОТГ, де фактор публічності горя є максимальним):

- Реформування процедури первинного інформування та сповіщення (Протокол першої лінії): момент вручення офіційного сповіщення про зникнення безвісти або полон є точкою гострої первинної психотравматизації, яка закладає підвалини майбутнього хронічного

дистресу. Категорично рекомендується зміна практики формального або сухого бюрократичного вручення сповіщень. До складу мобільних груп інформування (куди традиційно входять представники РТЦК та СП, старости або офіційні уповноважені представники місцевих громад) обов'язково має бути інтегрована кваліфікована особа – в ідеалі кризовий психолог або соціальний працівник, який пройшов сертифіковане навчання з надання Першої психологічної допомоги (ППД) та травмоінформованого спілкування, з метою стабілізації гострого афективного стану родичів на місці та первинного координування.

- Створення інституційного алгоритму маршрутизації та комунікації («Єдине вікно бюрократичної допомоги»): оскільки родини в стані гострого стресу дезорієнтовані та безпорадні перед лицем юридично-процесуальних процедур (виплати, довідки, звернення), громада може взяти на себе функцію навігатора. Рекомендовано розробити для працівників територіальних органів, департаментів соціального захисту, ЦНАПів та відомчих установ чітке інформаційне скерування (дорожні карти). Отримавши сповіщення, людина має одразу забезпечуватися чітким, покроковим алгоритмом: як і де отримати витяги з реєстрів, куди подавати документи на виплати, як зв'язатися з Координаційним штабом та Національним інформаційним бюро (НІБ). Це дозволяє знизити рівень екзистенційної безпорадності та повернути базове відчуття контролю.
- Психоедукація та тренінги з травмоінформованої комунікації для посадових осіб: запровадити обов'язкові навчальні воркшопи для голів громад, старост, керівників та співробітників РТЦК, соціальних служб та медичних установ. Зміст тренінгів має включати ознайомлення з феноменологією невизначеної втрати, роз'яснення специфіки психоемоційного стану людей, які чекають, та вивчення суворих професійних табу. Посадових осіб необхідно навчати уникати токсичного позитиву (*«Не плачте, все буде добре»*), знецінення досвіду (*«Ви ж знали, куди він ішов»*) або виявів байдужості, які змушують родини закриватися у повній ізоляції.
- Подолання мікросоціального вакууму та стигматизації (робота з найближчим оточенням): з метою подолання явища соціального відторгнення, доцільно розробляти та розповсюджувати через мережу

локальних соціальних служб, сімейних лікарів та психологів громад просвітницькі інформаційні пам'ятки та буклети для ширшого кола оточення (сусідів, колег, родичів) під умовною назвою «Поруч із тим, хто чекає: як стати опорою». Матеріали мають містити практичні поради, як делікатно виявити підтримку (не уникати зустрічей, відкрито визнати важкість ситуації); заборону на ірраціональні розпитування («Ну що, є якісь новини?», що змушує родича щоразу ретравматизуватися); та алгоритми пропозиції конкретної побутової допомоги.

6) Диференціювання підходу за часовим та демографічним критеріями

- Групи з терміном очікування до 1 року: основний терапевтичний фокус має бути спрямований на кризову стабілізацію та роботу з гострою тривогою. Рекомендовано застосовувати техніки соматичної регуляції, релаксації, психоедукацію щодо феномену невизначеної втрати та навчання базової інформаційної гігієни.
- Групи з терміном очікування понад 2 роки: пріоритетом стає обов'язковий регулярний скринінг клінічного рівня депресії через загрозу глибокого виснаження захисних систем психіки. Терапія має бути спрямована на роботу з апатією, відновленням особистісних смислів, роботу з хронічним психосоматичним виснаженням та розбудову індивідуальних ресурсів.
- Інтеграція терапевтичного ресурсу батьківства: оскільки наявність дітей, відповідно до результатів нашого дослідження, виступає природним буфером проти депресії, психологам необхідно активно використовувати роль «материнства/батьківства» як терапевтичний якір. Рекомендовано включати у плани терапії спільні з дітьми види діяльності (арт-терапія, каністерапія, садотерапія, спільні подорожі, сімейні проекти). Обов'язок підтримки щоденної рутини дитини та спільна емоційна взаємодія мають індукувати позитивні афекти, витягуючи респондента з депресивного заціпеніння. Водночас, оскільки батьківство не знижує тривогу, цей ресурс має обов'язково підкріплюватися індивідуальними психотехніками для зниження рівня тривоги.

Висновки до Розділу 2

На основі проведеного комплексного емпіричного дослідження особливостей психоемоційного стану, копінг-стратегій та джерел соціальної підтримки членів родин військовополонених та військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин ($n = 182$), сформульовано такі наукові висновки:

1. Доведено, що тривалість очікування є критичним чинником хронічної декомпенсації та поглиблення депресивної симптоматики й загального стресу. Апостеріорні порівняння (тест DSCF) виявили статистично значущу «точку зламу» при переході до довготривалого очікування (понад 2 роки), де показники депресії та стресу суттєво перевищують рівні початкового етапу кризи (до 6 місяців). Це повністю спростовує гіпотезу про «звикання» психіки до ситуації очікування та підтверджує кумулятивний характер психотравми.
2. З'ясовано, що рівень тривоги залишається стабільно та екстремально високим на кожному з етапів часового континууму. Тривога виникає у максимальних значеннях як первинна афективна відповідь на загрозу життю близької людини і стає незмінним, перманентним тлом життєдіяльності особистості, виявляючи тотальну резистентність до природних механізмів адаптації з плином часу.
3. Побудовані регресійні моделі розкрили глибинну деструктивну природу раціонального копіngu в умовах хронічної невизначеності. Встановлено, що копінг, спрямований на завдання, виступає потужним і прямим предиктором ескалації хронічного стресу, тривоги та депресії. Психологічний механізм цього парадоксу полягає у жорсткій фіксації респондентів на виснажливих ролях активного надпошуку інформації у ворожих джерелах та тотальній компульсивній ритуалізації життєвого простору за рахунок цифрового моніторингу мережі. Оскільки об'єктивне вирішення проблеми на індивідуальному рівні неможливе, перманентний поведінковий гіперконтроль повністю виснажує адаптаційні ресурси.
4. Виявлено сильний інтеркореляційний зв'язок емоційно-орієнтованого копіngu з усіма шкалами дистресу. Це доводить, що за відсутності завершення кризи надмірна фіксація на проживанні емоцій призводить до деструктивної рефлексії та вторинної травматизації. Натомість єдиною

функціональною стратегією виявилось соціальне уникнення та відволікання, яке виконує роль захисного буфера, забезпечуючи психіці необхідний тимчасовий «перепочинок».

5. Емпірично верифіковано відсутність статистично значущих розбіжностей між родинами військовополонених (ВП) та зниклих безвісти (ЗБ) за базовими критеріями психоемоційного дистресу. Доведено, що в контексті поточної війни факт перебування близького у полоні де-факто переживається рідними як класична невизначена втрата. Подібна однорідність клінічних проявів може бути зумовлена діями країни-агресора, яка системно порушує норми міжнародного гуманітарного права та Женевських конвенцій (інформаційний вакуум, відсутність зв'язку, невідомість щодо фізичного стану та катувань), через що верифікація полону не повертає родині відчуття безпеки, а абсолютна непередбачуваність термінів обміну утримує психіку в стані хронічної кризи.
6. На рівні статистичної тенденції зафіксовано, що члени родин зниклих безвісти за особливих обставин демонструють вищу схильність до депресивних станів та гостріше відчуття соціальної ізоляції порівняно з родинами військовополонених. Це підтверджує, що абсолютна відсутність будь-яких офіційних відомостей про долю чи юридичний статус військовослужбовця є додатковим деструктивним мікросоціальним чинником, який підсилює відчуття відчуженості від суспільства та ерозію міжособистісних зв'язків глибше, ніж підтверджений факт перебування у полоні.
7. Емпірично верифіковано, що зіткнення родин із фінансовим шахрайством в інтернеті, маніпуляціями або цілеспрямованим психологічним тиском з боку ворожих спецслужб виступає чинником екстремальної ескалації дистресу. Постраждалі особи демонструють статистично значуще зростання рівнів депресії, тривоги та стресу, при цьому середній показник стресу в даній групі сягає критичної межі екстремально тяжкого дистресу (Mean = 29.7), через тотальне руйнування базового відчуття безпеки.
8. Встановлено, що психологічний біль від зникнення або полону близької людини є тотальним і фактично нівелює вплив інших потужних соціально-

побутових стресорів. Зокрема, порівняльний аналіз не виявив жодних статистично значущих розбіжностей у рівнях дистресу між респондентами зі статусом ВПО та не-ВПО.

9. Статистично доведено захисний ефект батьківства як внутрішнього копінг-ресурсу: респонденти, які мають дітей, демонструють значно нижчі рівні депресії (Mean = 20.6 порівняно з Mean = 24.2 у бездітних). Необхідність щоденного виконання батьківських обов'язків виступає поведінковим антидепресантом, який структурує жорстку рутину життєдіяльності та запобігає зануренню в апатичну фазу травми, хоча й не знижує рівень тривоги за життя військовослужбовця.
10. Математичне моделювання (регресійний аналіз) показало, що попри суб'єктивно високу оцінку важливості родини, її підтримка виявила нульовий прогностичний ефект щодо зниження дистресу через ефект «резонансу болю» та взаємну індукцію тривоги всередині сімейної системи. Натомість єдиним потужним, статистично значущим захисним щитом проти депресії, тривоги та стресу визначено соціальну підтримку з боку друзів, які перебувають поза епіцентром травми і здатні запропонувати стабільну, емоційно здорову опору.
11. Відсутність миттєвого статистичного ефекту від факту отримання фахової психологічної допомоги на рівні стресу та депресії емпірично підтверджує надзвичайну стійкість та специфіку стану невизначеної втрати. Психосоціальний та терапевтичний супровід цієї категорії осіб має орієнтуватися не на швидку ліквідацію симптомів, а на довгострокове, системне утримання особистісних меж, розширення поведінкової гнучкості та профілактику психофізіологічного колапсу особистості в процесі тривалого очікування.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне розв'язання актуальної науково-практичної проблеми – визначення особливостей взаємозв'язку між копінг-стратегіями, джерелами соціальної підтримки та компонентами психоемоційного дистресу в членів родин військовополонених (ВП) та військовослужбовців, зниклих безвісти за особливих обставин (ЗБ). За результатами проведеного теоретичного, якісного та кількісного аналізу сформульовано такі загальні висновки:

- 1) Теоретичний аналіз верифікував, що феномен невизначеної втрати є специфічним видом хронічної травми, яка принципово відрізняється від горювання через смерть фізично втраченого близького. Ключовою патогенною характеристикою цього стану є синдром «застиглого очікування», який блокує процеси природного завершення гештальту кризової ситуації та паралізує стандартні механізми адаптації особистості. Системно-динамічний підхід дозволив розглянути копінг-ресурси родини не як статичні утворення, а як лабільну систему, що зазнає ерозії та трансформацій під тривалим тиском екстремальної невідомості.
- 2) Тематичний аналіз глибинних інтерв'ю дозволив ідентифікувати феноменологічну архітектуру копіngu і виокремити магістральні блоки смислових тем, які описують досвід перебування у кризі:
 - фіксація на інструментальних діях та «професійній стабілізації» як способі повернення суб'єктивного локусу контролю;
 - афективні переживання «завислого часового континууму» та екзистенційне балансування між надією і розпачем;
 - цифрова та ментальна ритуалізація зв'язку через комунікацію «в порожнечу» та збереження «речей-тригерів»;
 - актуалізація «материнського імперативу», де дитина стає центральним «якорем» поведінкової функціональності;
 - вимушена соціальна капсуляція у межах груп взаємодопомоги («рівний-рівному») та необхідність вибудовування активного інформаційного захисту від стороннього маніпулятивного тиску й фінансового шахрайства.

- 3) Кількісний аналіз спростував уявлення про наявність виражених розбіжностей у рівнях дистресу між родинами ВП та ЗБ. Через системне порушення країною-агресором норм Женевських конвенцій, відсутність стабільного зв'язку та часову непередбачуваність обмінів, статус «у полоні» де-факто переживається родичами як ситуація невизначеної втрати. Водночас на рівні статистичної тенденції зафіксовано, що члени родин зниклих безвісти демонструють вищу схильність до депресивних проявів та гостріше відчуття соціальної ізоляції. Це підтверджує, що абсолютний інформаційний вакуум є додатковим деструктивним чинником, який поглиблює декомпенсацію мікросоціальних зв'язків особистості.
- 4) Математичне моделювання зруйнувало гіпотезу про однозначну адаптивність копінгу, орієнтованого на завдання в умовах хронічної невизначеності. Встановлено, що прагнення до активного вирішення об'єктивно нерозв'язної на індивідуальному рівні проблеми виступає прямим і сильним предиктором зростання хронічного стресу ($\beta = 0.368$, $p < 0.001$), тривоги та депресії. Намагання контролювати невідконтрольне занурює понад 60% респондентів у пастку виснажливого інформаційного надпошуку та компульсивної цифровізованої ритуалізації життя, що призводить до тотального виснаження внутрішніх резервів психіки.
- 5) Виявлено виражену деструктивну роль емоційно-орієнтованого копінгу ($\rho > 0.5$, $p < 0.001$), надмірна фіксація на якому в ситуації тривалого очікування призводить до емоційного затоплення та вторинної травматизації. Натомість єдиною функціональною поведінковою стратегією в межах структури життестійкості визначено стратегії соціального відволікання та уникнення ($\rho = 0.301$, $p < 0.001$), які виконують роль психологічного буфера й забезпечують психіці необхідні «острівці безпеки» та тимчасовий адаптивний перепочинок.
- 6) Побудовані регресійні моделі розкрили специфічну динаміку сприйманої соціальної підтримки. Незважаючи на суб'єктивне визнання важливості сім'ї, внутрішньородинний ресурс виявив нульовий прогностичний ефект щодо зниження дистресу, що пояснюється явищем взаємного «резонансу болю» всередині сімейної системи. Натомість єдиним статистично значущим захисним щитом проти депресії ($\beta = -0.342$, $p < 0.001$), тривоги та стресу визначено соціальну

підтримку з боку друзів. Зовнішнє коло спілкування виступає стабільним емоційним каркасом, вільним від безпосереднього сімейного болю втрати.

- 7) Доведено, що психологічний тиск, погрози з боку спецслужб РФ та фінансове шахрайство виступають тригерами екстремальної ескалації дистресу, виводячи показники хронічного стресу респондентів на критичний рівень ($\text{Mean} = 29.7$, $p = 0.003$). При цьому зафіксовано часову «точку зламу» після 2-х років очікування, де рівень депресії зростає критично ($p = 0.017$), що свідчить про вичерпання природних компенсаторних можливостей індивіда. Натомість супутні побутові стресори (зокрема статус ВПО) повністю нівелюються тотальним характером травми невизначеної втрати ($p > 0.05$).
- 8) Емпірично верифіковано захисний ефект наявності дітей як внутрішнього копінг-ресурсу, що достовірно знижує рівень депресивних станів ($\text{Mean} = 20.6$ порівняно з $\text{Mean} = 24.2$ у бездітних; $p = 0.038$). Необхідність виконання батьківських обов'язків виступає природним поведінковим активатором, який структурує щоденну рутину особистості та утримує її від впадіння в апатичне заціпеніння. Водночас батьківство не виявило прямого зв'язку з показником індивідуальної стійкості (RS-14), оскільки паралельно генерує додаткове когнітивне навантаження та перманентну тривогу за безпеку дитини.
- 9) На основі отриманих емпіричних даних розроблено комплексну, багаторівневу систему інтервенцій, яка відходить від традиційної моделі швидкого усунення симптомів на користь довгострокового супроводу життєдіяльності родин. Запропонована програма інтегрує: мікрорівень (трансформація копінгів за допомогою методів АСТ та ТФ-КПТ, дозування пошукової активності та валідація ритуалів); інформаційну безпеку (цифрова гігієна та протоколи дій при шантажі); груповий рівень (виїзні терапевтичні ретрити та групи підтримки на базі моделі BASICPH для комплексної активації внутрішніх та зовнішніх опор стійкості особистості), макросоціальний рівень громад (впровадження обов'язкового кризового психологічного супроводу в мобільні групи сповіщення РТЦК, створення дорожніх карт маршрутизації в ЦНАПах, травмоінформовані тренінги для посадових

осіб серед органів місцевого самоврядування та просвіта сусідів і родичів для подолання комунікативного вакууму).

У підсумку варто зазначити, що травма невизначеної втрати є домінуючим чинником, який фактично нівелює вплив супутніх соціально-побутових стресорів (зокрема, статусу ВПО). Ефективна тривала адаптація родин в умовах невизначеної втрати можлива не через посилення виснажливого поведінкового гіперконтролю чи компульсивного надпошуку інформації, а лише за умови системного виходу з мікро- та макросоціальної ізоляції, актуалізації самоефективності у поточному повсякденному житті, розширення психологічної гнучкості та інтеграції функціональних стратегій соціального відволікання, що дозволяють відновити суб'єктність особистості й зберегти її внутрішній адаптаційний ресурс.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грабовська, С. Л. (2010). Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Психологічне здоров'я особи і суспільства*, 188–199.
2. Галецька, І., Кліманська, М., & Перун, М. (2025). *DASS-21 – Шкала депресії, тривожності та стресу: Короткий довідник із користування* (Керівництво версія 1.0). Кафедра психології, Львівський національний університет імені Івана Франка.
<https://ru.scribd.com/document/959850181/Dass-21-Manual>
3. Максименко, С. Д. (2006). *Гене́за здійснення особистості*. ТОВ «КММ».
<https://lib.iitta.gov.ua/734643/>
4. Назаров, О. О., Тімченко, О. В., & Лефтеров, В. О. (2008). *Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України*. НДЦ ЦЗ МНС України.
<https://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/2087>
5. Наугольник, Л. Б. (2015). *Психологія стресу*. Львівський національний університет імені Івана Франка.
6. Павелків, Р. В., & Цигипало, О. П. (2015). *Дитяча психологія* (2-ге вид.). Академвидав.
7. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Педагогічна думка.
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704775/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D1%83%20%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D0%B2%D0%B8%D1%85%20%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%D1%85.pdf>
8. Резнікова, О. А., & Шамардіна, А. В. (2017). Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки особистості. *Науковий вісник*

Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (6), 80–85.

9. Мельник, А., & Стадник, А. (2023). *Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS): Методичне керівництво*. Платформа «Культура і здоров'я». https://culturehealth.org/hogokz_knigi/Programs/Melnyk.Stadnik.6.2023.MSPSS.pdf
10. Родіна, Н. В. (2011). *Психологія копінг-поведінки: системне моделювання*. Видавництво Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. https://www.academia.edu/99379378/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%BD%D0%B3_%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B8_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%BD%D0%B5_%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F
11. Розов, В. І. (2024). *Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення* [Науково-практичний посібник]. КНТ.
12. Смульсон, М. Л., Назар, М. М., & Дітюк, П. П. (2015). *Інтелектуальний розвиток дорослих у віртуальному освітньому просторі*. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/10179/>
13. Титаренко, Т. М. (Ред.). (2016). *Психологія життєтворення особистості у просторі сучасного світу*. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705047/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96-%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE-2015.pdf>

- 14.Титаренко, Т. М. (Ред.). (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації*. ІСПП НАПН України.
<https://www.academia.edu/37037543/>
- 15.Франкл, В. (2016). *Людина в пошуках справжнього сенсу: Психолог у концтаборі* (О. Замойська, Пер.). Клуб Сімейного Дозвілля.
- 16.Цимбал, Г. В., & Засекіна, Л. В. (2024). Невизначена втрата в членів родин зниклих безвісти військових у контексті збройної агресії Росії проти України. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Тенденції та перспективи розвитку психології та педагогіки»*.
<https://www.inforum.in.ua/conferences/32/140/985>
- 17.Шинкарьова, Л. В. (2025). *Особистісний адаптаційний потенціал дружин учасників бойових дій* (Дисертація доктора філософії). Київський столичний університет імені Бориса Грінченка.
<https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/51690/>
- 18.Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
<https://www.academia.edu/28274869/>
- 19.Boss, P. (2000). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Harvard University Press.
- 20.Boss, P. (2006). *Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss*. W. W. Norton & Company.
- 21.Boss, P. (2021). *The myth of closure: Ambiguous loss in a time of pandemic and change*. W. W. Norton & Company.
- 22.Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. W. W. Norton & Company.
<https://archive.org/details/wisdomofbody0000walt>
- 23.Cedos. (2024). *Досвід та потреби родин зниклих безвісти військових*.
<https://cedos.org.ua/researches/doslidzhennya-dosvidu-ta-potreb-rodyn-znyklyh-bezvisty-vijskovyh/>
- 24.Comtesse, H., Killikelly, C., Hengst, S. M. C., Lenferink, L. I. M., de la Rie, S. M., Boelen, P. A., & Smid, G. E. (2023). The Ambiguous Loss Inventory Plus (ALI+): Introduction of a measure of psychological reactions to the

- disappearance of a loved one. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5117. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065117>
25. Dekel, S., Ein-Dor, T., & Solomon, Z. (2012). Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 94–101.
<https://doi.org/10.1037/a0021865>
 26. Doka, K. J. (2002). *Disenfranchised grief: New directions, challenges, and strategies for practice*. Research Press.
<https://archive.org/details/disenfranchisedg0000unse>
 27. Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
 28. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
 29. Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, 23(1), 27–34. <https://doi.org/10.1037/trm0000105>
 30. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
 31. Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Psychology Foundation.
 32. McCubbin, H. I., Hunter, E. J., & Dahl, B. B. (1975). Family and psychological adaptation of wives of servicemen missing in action. *Journal of Clinical Psychology*, 31(2), 260–264.
 33. McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1983). The family stress process: The Double ABC-X Model of adjustment and adaptation. *Marriage & Family Review*, 6(1-2), 7–37.
http://dx.doi.org/10.1300/J002v06n01_02

34. McCubbin, H. I., Thompson, A. I., & McCubbin, M. A. (1996). *Family assessment: Resiliency, coping and adaptation - Inventories for research and practice*. University of Wisconsin-Madison.
35. McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171–179.
<https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307>
36. McEwen, B. S. (2005). Stressed or stressed out: What is the difference? *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 30(5), 315–318.
37. Peters, A., McEwen, B. S., & Friston, K. (2017). Uncertainty and stress: Why it causes diseases and how it is mastered by the brain. *Progress in Neurobiology*, 156, 164–188. <https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2017.05.004>
38. Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W. H. Freeman.
<https://ru.scribd.com/document/394405089/Martin-E-P-Seligman-Helplessness-on-Depressio-B-ok-cc>
39. Selye, H. (1974). *Stress without distress*. J. B. Lippincott Co.
https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2238-2_9
40. Lebel, U., & Rochlin, Y. (2009). From "Fighting Family" to "Belligerent Families": Family–Military–Nation Interrelationships and the Forming of Israeli Public Behavior among Families of Fallen Soldiers and Families of MIAs and POWs.
<https://doi.org/10.1080/14742830903234247>
41. Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. Guilford Press.
42. Stanley, E. A. (2020). *Widen the window: Training your brain and body to thrive during stress and recover from trauma*. Avery Press.
43. Sutker, P. B., & Allain, A. N. (1991). Psychological and psychiatric effects of military captivity. *Psychological Bulletin*, 110(2), 335–361.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.2.335>

44. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
45. Wagnild, G. (2009). A review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17(2), 105–113. <https://doi.org/10.1891/1061-3749.17.2.105>
46. Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7850498/>
47. Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1–18. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x>
48. Zasiiekina, L., Abraham, A., & Zasiiekin, S. (2023). Unambiguous definition of ambiguous loss: Exploring conceptual boundaries of physical and psychological types through content analysis. *East European Journal of Psycholinguistics*, 10(2), 182–195. <https://doi.org/10.29038/eejpl.2023.10.2.zas>
49. Zerach, G. (2018). Coping strategies of former prisoners of war mediate the intergenerational transmission of posttraumatic stress symptoms. *Journal of Traumatic Stress*, 31(3), 403–413. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1419333>
50. Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

ДОДАТКИ

Додаток 1

Інформована згода на участь у інтерв'ю

Вітаю! Перш ніж ми почнемо, я хочу пояснити мету цього дослідження та ваші права як учасника/учасниці.

Мене звати Ольга Прокопенко. Я студентка Київської школи економіки, і проводжу дослідження для магістерської роботи з соціальної психології. Я досліджую, як родини військовослужбовців, що перебувають у полоні або мають статус зниклих безвісти за особливих обставин, долають стрес та знаходять ресурси для підтримки стійкості. Як людина, яка також має досвід очікування близької людини з полону, я розумію чутливість і важливість цієї теми. Результати дослідження допоможуть розробити науково обґрунтовані рекомендації для психологів та державних структур щодо підтримки родин, чия близька людина має статус «військовополонений / перебуває в полоні держави-агресора» чи «зниклий безвісти за особливих обставин» в Україні.

Тому я би хотіла сьогодні з вами поговорити про Ваш досвід у цій непростій ситуації. Наша розмова триватиме приблизно 60 хвилин.

З вашого дозволу, я зроблю відеозапис, щоб нічого не пропустити під час подальшої роботи з текстом. Запис нікому не буде передаватися, і доступ до нього маю тільки я. Я гарантую Вам повну конфіденційність:

- Усі дані будуть використовуватися виключно в узагальненому вигляді у тексті дослідження, в наукових публікаціях та в методичних рекомендаціях для відповідних установ.
- Вашим відповідям буде присвоєно ідентифікаційний код. Ваше ім'я чи прізвище не згадуватимуться в тексті дослідження чи публікаціях.
- Доступ до відеозапису інтерв'ю буде мати виключно дослідниця, а після його текстового опрацювання відеозапис одразу буде видалений з архіва.

Сьогодні я буду ставити вам відкриті запитання, на які немає правильних відповідей, тому ваші відповіді не будуть ніяк оцінюватися. Мені важливий ваш власний досвід та переживання, навіть ті, які є для вас буденними. Ви самі вирішуєте, про що вам комфортно говорити, а про що ви не захочете розповідати.

Ваша участь у дослідженні є абсолютно добровільною. Ви маєте право:

- о Не відповідати на будь-яке запитання, яке здається вам надто болючим або недоречним.
- о Припинити участь у будь-який момент без пояснення причин.
- о Відкликати свою згоду на участь у дослідженні на будь-якому етапі його проведення або в будь-який момент після його завершення. Це право реалізується наступним чином: До 03 червня 2026 року (дата фінального подання магістерської роботи на захист) Ви можете повністю відкликати свої дані, і вони будуть вилучені з тексту дослідження. Після цієї дати Ви також зберігаєте право на відкликання згоди: у такому разі усі Ваші дані більше не будуть використовуватися у будь-яких наступних публікаціях (наукових статтях, виступах на конференціях, тезах), а також будуть вилучені з первинних архівів дослідження. Проте дані, що вже увійшли до захищеної магістерської роботи, залишаться в ній як у документі, що пройшов офіційну процедуру захисту та архівації.

З усіх запитань щодо мети, процедури чи результатів дослідження, будь ласка, звертайтеся безпосередньо до мене як дослідниці за адресою: oprokopenko@kse.org.ua

Якщо ви бажаєте надати відгук або висловити скаргу щодо етичних аспектів проведення цього дослідження, ви можете звернутися до Етичної комісії Національної психологічної асоціації (НПА) за адресою: ethics.npa@gmail.com

Тема дослідження є емоційно складною. Якщо під час розмови ви відчуєте дискомфорт, ми негайно зупинимося. В кінці зустрічі я обов'язково проведу з вами коротку стабілізаційну сесію (30 хв), щоб ми могли вийти з розмови в стабільному стані. Також я надам вам перелік перевірених організацій, де можна отримати безоплатну фахову психологічну допомогу.

За вашим запитом, після завершення дослідження, ми можемо надати вам загальні результати роботи.

Чи підтверджуєте Ви згоду на участь у інтерв'ю? Чи можемо ми зараз розпочати інтерв'ю, чи є щось, щоб ви хотіли уточнити?

Запитання глибинного інтерв'ю

Орієнтовна тривалість інтерв'ю: 1 година

1. Розкажіть, будь ласка, трохи про себе.
2. Поділіться, будь ласка, з якими основними викликами Ви зіткнулися у перші тижні після того, як дізналися, що ваш чоловік/батько/син/брат у потрапив у полон/зник безвісти?
3. Хто був першим, до кого Ви звернулися за допомогою чи порадою у цій ситуації? Наскільки ця підтримка була дійсно корисною?
4. Що найбільше допомагає Вам протриматися і зберігати сили в ці дні?
5. Чи маєте ви змогу займатися активними діями в цій ситуації – пошуком інформації в соціальних мережах, комунікацією з офіційними структурами (Координаційний штаб, СБУ), участю у мітингах?
6. Чи в цій ситуації ви намагаєтеся будувати якісь плани хоча б на найближчий тиждень чи довготривалі?
7. Чи дозволяєте Ви собі переживати важкі емоції? Чи є щось, що Вас розраджує або заспокоює у моменти сильного смутку?
8. Що допомагає вам перемикатися з важких думок та новин на буденні задачі (діти, робота), і чи є у вас для цього особливі способи чи заняття?
9. Чи трапляється, що Ви уникаєте певних місць, людей або розмов, щоб не думати про цю ситуацію?
10. Чи з'явилися у вас особливі щоденні ритуали, які дають відчуття зв'язку з близькою людиною?
11. Чи змінилися ваші способи впоратися з ситуацією на початку і зараз?

12. Чи відчуваєте Ви, що Ваша родина розуміє Ваші переживання і може Вас підтримати, коли це потрібно?
13. А як щодо друзів або людей поза родиною? Чи є спільноти або окремі друзі, які дають Вам відчуття, що Ви не одні?
14. Що Ви особисто вважаєте найкращою підтримкою? Чого Вам найбільше бракує від оточуючих?
15. Чи стикалися ви з реакціями оточення на вашу ситуацію, від яких вам було некомфортно?
16. Чи відчуваєте Ви, що Ваша ситуація має якусь особливу складність, яку не розуміють люди, що не стикалися з подібним?
17. Незважаючи на все, що трапилося, чи відчуваєте Ви, що стали в чомусь сильнішою? Що саме Вам вдалося зберегти чи відкрити в собі?
18. Чи маєте Ви якесь особисте переконання або цінність, яке допомагає Вам триматися і знаходити сенс у цій боротьбі?
19. Якби Ви зараз зустріли людину, яка щойно опинилася в такій ситуації, що б Ви їй порадили робити в першу чергу, а чого порадили б уникати?
20. Чи є ще щось, що б ви хотіли зазначити або про що хотіли б поговорити?
21. Як ви зараз почуваетесь?

Примітка: Не всі запитання будуть обов'язково поставлені. Якщо учасник/учасниця інтерв'ю розкриє більше аспектів у відповіді на попереднє питання, то інтерв'юер може пропустити наступне по списку запитання відповідного змісту.

Текст дебрифінгу:

Щиро дякую вам за відвертість та приділений час. Я розумію, що відповіді на ці запитання могли підняти складні почуття. Ваш емоційний стан - це пріоритет. Якщо зараз ви відчуваєте напруження, тривогу або втому, я пропоную вам приділити трохи часу собі та скористатися техніками саморегуляції, які допоможуть повернути відчуття спокою.

Спочатку пропоную Вам виконати дихальну техніку, допомагає заспокоїти серцебиття та відновити ритм, а також допомагає розслабити нервову систему. Далі пропоную Вам спробувати вправу Прогресивна м'яова релаксація за Джейкобсоном для зняття фізичної напруги у всьому тілі.

І на завершення пропоную Вам виконати вправу «Метелик» для швидкого заземлення та зниження тривоги.

Інформована згода на участь у опитуванні

Запрошуємо Вас взяти участь у науковому дослідженні, присвяченому вивченню того, як родини військовослужбовців, що перебувають у полоні або мають статус зниклих безвісти за особливих обставин, долають стрес та знаходять ресурси для підтримки стійкості.

Дослідження проводиться в рамках магістерської роботи з соціальної психології студенткою Київської школи економіки Ольгою Прокопенко.

Результати дослідження допоможуть розробити науково обґрунтовані рекомендації для психологів та державних структур щодо вдосконалення програм підтримки для родин, чия близька людина має статус «військовополонений» чи «зниклий безвісти за особливих обставин» в Україні.

Інформуємо Вас, що заповнення опитувальника займе орієнтовно 20-30 хв.

Хочемо наголосити, що:

- Ваша участь у дослідженні є абсолютно добровільною. Ви маєте право:
 - не відповідати на будь-яке запитання, яке здається вам надто болючим або недоречним
 - припинити участь у будь-який момент без пояснення причин (для цього просто закрийте вкладку браузера з опитуванням)
- Ми гарантуємо повну конфіденційність:
 - Опитування є повністю анонімним і не збирає жодних персональних ідентифікаторів, зокрема імен, електронних чи IP-адрес

- Усі дані будуть використовуватися виключно в узагальненому вигляді у тексті дослідження, в наукових публікаціях та в методичних рекомендаціях для відповідних установ.
- Оскільки ваші відповіді будуть зібрані в анонімізованому вигляді, то їх відкликання після надсилання форми буде технічно неможливим.

З усіх запитань щодо мети, процедури чи результатів дослідження, будь ласка, звертайтеся безпосередньо до дослідниці за адресою: oprokopenko@kse.org.ua

Якщо ви бажаєте надати відгук або висловити скаргу щодо етичних аспектів проведення цього дослідження, ви можете звернутися до Етичної комісії Національної психологічної асоціації (НПА) за адресою: ethics.npa@gmail.com

Опитувальник дослідження

Блок 1. Соціально-демографічний та контекстуальний блок

1. Ваша стать: (Жіноча / Чоловіча)
2. Ваш вік: (числове значення)
3. Ваша освіта: (Середня / Професійно-технічна / Вища/Незакінчена вища)
4. Статус вашої близької людини:
 - Зниклий(-а) безвісти за особливих обставин
 - Військовополонений (перебуває в полоні держави-агресора).
5. Скільки часу минуло з моменту зникнення / потрапляння в полон?
 - До 6 місяців;
 - 6–12 місяців;

- о 1–2 роки;
 - о Понад 2 роки.
6. Ваш родинний зв'язок із нею: (Дружина/чоловік, Мати/батько, Сестра/брат, Донька/син, інше)
 7. Чи маєте ви статус ВПО? (Так / Ні)
 8. Чи є у вас діти? Якщо так, вкажіть кількість: (Немає / 1 / 2 / 3 і більше)
 9. З ким ви проживаєте на даний момент? (Самостійно / З дітьми / З батьками чи іншими родичами / Інше)
 10. Чи є у Вашій родині (крім особи, що перебуває в полоні / зникла безвісти) інші близькі родичі, які зараз проходять військову службу або беруть участь у бойових діях? (Так, ще один член родини, Так, двоє або більше членів родини, Ні, на даний момент інших військовослужбовців у родині немає, Так, я сама / я сам є військовослужбовцем (-цею)).

Блок 2. Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження і виберіть цифру 0, 1, 2 або 3, яка найкраще відображає ваш стан протягом останнього тижня. (0 – Не стосувалося мене зовсім; 1 – Деякою мірою; 2 – Значною мірою; 3 – Майже весь час)

1. Мені було важко заспокоїтися.
2. Я відчував(-ла) сухість у роті.
3. Я взагалі не відчував(-ла) ніяких позитивних емоцій.
4. У мене бували труднощі з диханням.
5. Мені було важко знайти сили, щоб почати щось робити.
6. Я мав(-ла) схильність надмірно реагувати на ситуації.
7. У мене виникало тремтіння (наприклад, у руках).

8. Я відчував(-ла), що використовую багато нервової енергії.
9. Я хвилювався(-лася) через ситуації, в яких міг(-ла) запанікувати.
10. Я відчував(-ла), що мені нічого чекати в майбутньому.
11. Я відчував(-ла) неспокій.
12. Мені було важко розслабитися.
13. Я почувався(-лася) пригніченим(-ою) та сумним(-ою).
14. Я нетерпимо ставився(-лася) до всього, що заважало мені робити те, що я роблю.
15. Я відчував(-ла) близькість до паніки.
16. Я нічим не міг(-ла) захопитися.
17. Я відчував(-ла), що я нічого не вартий(-а) як людина.
18. Я був(-ла) досить вразливим(-ою) / чутливим(-ою).
19. Я відчував(-ла) серцебиття за відсутності фізичного навантаження.
20. Я відчував(-ла) страх без причини.
21. Я відчував(-ла), що життя не має сенсу.

Блок 3. Копінг-стратегії (CISS)

***Інструкція:** Люди реагують по-різному, коли стикаються зі складними, стресовими чи неприємними ситуаціями. Будь ласка, оцініть, наскільки часто ви поводитесь так у подібних випадках, використовуючи шкалу від 1 до 5:*

- 1 – Ніколи
- 2 – Рідко
- 3 – Іноді

- 4 – *Часто*
- 5 – *Дуже часто*

1. Зосереджуюся на тому, що маю робити далі.
2. Звинувачую себе в тому, що стався такий випадок.
3. Намагаюся бути серед людей.
4. Складаю план дій.
5. Дуже засмучуюся.
6. Йду в гості до друзів.
7. Аналізую ситуацію, перш ніж діяти.
8. Зосереджуюся на своїх недоліках.
9. Дивлюся телевізор / гортаю стрічку новин.
10. Намагаюся знайти кілька варіантів вирішення проблеми.
11. Стаю дуже емоційним(-ою).
12. Витрачаю час на сон більше, ніж зазвичай.
13. Намагаюся переконати себе, що все не так погано.
14. Думаю про те, як я справлявся(-лася) з подібними ситуаціями раніше.
15. Бажаю, щоб ситуація просто зникла або якось скінчилася.
16. Ходжу по магазинах (роблю покупки).
17. Намагаюся бути з людьми, з якими мені приємно.
18. Кажу собі, що це не насправді.
19. Займаюся якоюсь справою, щоб відволіктися від проблеми.

20. Вирішую, як би я вчинив(-ла), якби ситуація повторилася.
21. Зосереджуюся на своїх почуттях.
22. Намагаюся просто забути про все.
23. Йду куди-небудь перекусити.
24. Обговорюю ситуацію з кимось, кому я довіряю.
25. Бажаю, щоб я міг (могла) змінити те, що сталося.
26. Вважаю за краще побути на самоті.
27. Телефоную кому-небудь.
28. Намагаюся контролювати свої емоції.
29. Відчуваю себе пригніченим(-ою).
30. Вирішую, як найкраще вчинити.
31. Звинувачую себе в тому, що я занадто емоційний(-а).
32. Вирушаю на прогулянку.
33. Згадую, як я вирішував(-ла) подібні проблеми.
34. Відчуваю тривогу.
35. Намагаюся знайти розраду у друзів.
36. Не можу викинути це з голови.
37. Відразу беруся за справу.
38. Мені здається, що я не можу впоратися з цим.
39. Проводжу час із кимось особливим (близькою людиною).
40. Складаю список того, що треба зробити.
41. Переймаюся тим, що я роблю або не роблю.

42. Думаю про те, що саме спричинило цю проблему.
43. Вирішую змінити свої плани.
44. Відчуваю, що ситуація несправедлива.
45. Просто сподіваюся на краще.
46. Влаштовую зустріч із друзями.
47. Намагаюся зрозуміти ситуацію краще.
48. Дивлюся фільм або відео.

Блок 4. Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки (MSPSS)

Інструкція: Оцініть рівень згоди з твердженнями (від 1 – «Категорично не згоден» до 7 – «Повністю згоден»).

1. Поруч зі мною є особлива людина, яка може мені допомогти.
2. Я можу розділити свої радості та горе з цією особливою людиною.
3. Моя родина дійсно намагається мені допомогти.
4. Я отримую емоційну допомогу та підтримку від своєї родини.
5. У мене є особлива людина, яка є джерелом втіхи для мене.
6. Мої друзі справді намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на своїх друзів, коли у мене щось трапляється.
8. Я можу поговорити про свої проблеми з родиною.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої радості та горе.
10. У моєму житті є особлива людина, яка зважає на мої почуття.
11. Моя родина готова допомогти мені у прийнятті рішень.
12. Я можу поговорити про свої проблеми з друзями.

Блок 5. Психологічна стійкість (The Resilience Scale)

Інструкція: Наскільки ви згодні з цими твердженнями зараз? (1 – Категорично не згоден, 7 – Повністю згоден).

1. Я зазвичай справляюся з труднощами так чи інакше.
2. Я відчуваю, що можу пишатися своїми досягненнями в житті.
3. Я зазвичай зберігаю спокій у складних ситуаціях.
4. Я відчуваю, що я сильна людина.
5. У моєму житті є сенс.
6. Я можу знайти вихід із будь-якої ситуації.
7. Я можу змусити себе робити те, що потрібно.
8. Моя віра в себе допомагає мені проходити через важкі часи.
9. У мене достатньо енергії, щоб робити те, що я повинен(-на) робити.
10. Я можу знайти в собі сили пережити труднощі.
11. Коли я перебуваю у важкій ситуації, я зазвичай знаходжу з неї вихід.
12. Я відчуваю, що можу розраховувати на себе.
13. Я можу пережити важкі часи, тому що я вже робив(-ла) це раніше.
14. Я маю здатність швидко відновлюватися після невдач.

Блок 6. Заключні запитання

1. Після зникнення / потрапляння в полон вашої близької людини, вам, імовірно, довелося взяти на себе нові обов'язки та ролі (побутові, фінансові, юридичні, батьківські тощо). Оцініть, будь ласка, наскільки кожна з цих сфер зараз є обтяжливою для вас (1 – Зовсім

не важко, 2 – Скоріше не важко, 3 – Середній ступінь важкості, 4 – Важко, 5 – Надзвичайно важко)

Фінансова (забезпечення сім'ї, рахунки, кредити),

Побутова (ремонт, техніка, важка праця вдома),

Юридична/Бюрократична (збір документів, спілкування з офіційними структурами),

Соціально-публічна (участь у мітингах, чатах, захист прав),

Родинна (одноосібне виховання дітей, догляд за літніми батьками),

Пошукова (щоденний моніторинг ворожих ТГ-каналів, пошук свідків),

Особистісна автономія та відповідальність (відчуття, що тепер я – єдина людина, яка приймає доленосні рішення за всю сім'ю, за майбутнє дітей та за власне життя).

2. Чи доводилося вам стикатися з переліченими нижче ситуаціями з боку невідомих осіб або спецслужб країни-агресора? (Оберіть усі варіанти, які траплялися):

Фінансове шахрайство (вимога грошей за "інформацію" чи "включення в списки")

Телефонний шантаж/погрози (дзвінки з номерів близьких, залякування)

Спроби вербування/спонукання до протиправних дій (вимоги передати дані, щось сфотографувати або вчинити диверсію під тиском за життя рідної людини)

Інформаційний тиск (надсилання фото/відео знущань над близькою людиною)

Маніпуляція надією (надання фейкових доказів, що людина жива, з метою отримати щось натомість)

3. Оцініть, будь ласка, наскільки часто протягом останнього місяця ви вчиняли наведені нижче дії для підтримки внутрішнього зв'язку з вашою близькою людиною (де 0 – ніколи, 4 – постійно/щодня):

Писав/ла повідомлення, які близька людина не може прочитати

Тримав/ла при собі речі, що їй належать, щоб відчувати спокій.

Звертався/лася до неї подумки під час прийняття рішень.

Дотримувався/лася особливих домашніх традицій, пов'язаних із її присутністю.

4. Чи зверталися ви за професійною психологічною допомогою? (Так / Ні / Планую / Отримувала раніше)
5. Чи є щось важливе про ваш стан чи способи впоратися з ситуацією, що не увійшло в анкету? (відкрите запитання)

ЗГОДА УЧАСНИКА

☐ Я прочитав(-ла) наведену вище інформацію. Я розумію мету дослідження та умови своєї участі. Я погоджуюся на участь в опитуванні та на обробку й використання моїх анонімних відповідей у межах дослідження.

Текст дебрифінгу після надсилання заповненої форми:

Дякуємо за вашу щирість та силу. Дякуємо, що пройшли цей шлях! Ваші відповіді стануть основою рекомендацій для розробки програм підтримки родин.

Відповіді на запитання анкети могли підняти складні почуття. Ваш емоційний стан зараз - це пріоритет. Якщо зараз ви відчуваєте напруження, тривогу або втому, пропоную вам приділити кілька хвилин собі та скористатися техніками саморегуляції, які допоможуть повернути відчуття спокою:

Дихальна техніка (допомагає заспокоїти серцебиття та відновити ритм):

<https://youtube.com/shorts/ZFSIbJWcrYA?si=4eJB7nHMQkBJ4c4H>

Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном (зняття фізичної напруги у всьому тілі): <https://youtu.be/-EZD0ZHW0BU?feature=shared>

Вправа «Метелик» (швидке заземлення та зниження тривоги):

https://youtube.com/shorts/8ULCbC6gJus?si=FfKCmp_rIJYRAkkM

Якщо зараз ви відчуваєте потребу в розмові чи підтримці, зверніться, будь ласка, за цими контактами:

- 1) Лінія допомоги Національної психологічної асоціації (НПА) 0 800 100 102 (щодня з 10:00 до 20:00, безкоштовно з усіх операторів)

- 2) ГО "Жіноча сила України" -психологічна допомога для військових та членів їх родин, тел. лінія 0 800 332 720 (щодня з 10:00 до 20:00, безкоштовно по всій Україні)
- 3) ГО "Вільний вибір" - запис на консультацію: пн - пт 9.00 - 19.00, +38 (063) 64 64 991 або написати у телеграм @vilnyi_vybir
- 4) Програма СЕТА Центру психічного здоров'я НАУКМА для військових та членів їх родин, для ВПО. Щоб отримати допомогу:
заповніть форму <https://bit.ly/3s7K4CB>
або телефонуйте і пишіть: ceta@ukma.edu.ua
+380 (68) 283 20 98 (Viber), +380 (66) 147 43 17 (Telegram) (пн-пт 10:00-18:00)
- 5) Вільний step - онлайн-платформа безоплатної комплексної підтримки та супроводу людей, які пережили полон, постраждали від тортур, сексуальне насильство, пов'язане з військовим конфліктом, та членів їх родин, тел. +380509564227
Або залиште заявку на сайті: <https://vilnyystep.com.ua/>
- 6) Центр психологічного консультування та травматерапії Open Doors.
Заявка на отримання послуг для військових, ветеранів та членів їхніх родин <https://forms.gle/EM4MwyZXmwX58r4a8>

Файл з результатами обчислень кількісної частини дослідження у Jamovi:
[https://drive.google.com/file/d/14mwsVoUYl6sR3A4h4tbPYYTGYiVYACrD/view?
usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/14mwsVoUYl6sR3A4h4tbPYYTGYiVYACrD/view?usp=sharing)