НЕОДНОЗНАЧНА ВТРАТА В РОДИНАХ ОСІБ, ЗНИКЛИХ БЕЗВІСТИ: ЗМІСТ КОНСТРУКТА І НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

***Пророченко І. О.**, Київський університет інтелектуальної власності та права*

DOI: 10.53672/ej.6.2026.04.07 Check for updates

Анотація. У тезах з'ясовано зміст конструкта неоднозначної (невизначеної) втрати П. Босс та визначено напрями психологічної допомоги родинам осіб, зниклих безвісти, в умовах війни в Україні. Авторка розкриває специфіку такого переживання через чотири взаємопов'язані ознаки – незавершеність, амбівалентність почуттів, відсутність ритуальних опор та розрив із державою і соціальним оточенням, – спираючись на дослідження В. Доценко, Р. Попелюшко та Ю. Дзяни, Н. Тройчук, М. Парінова. На основі аналізу наукових джерел систематизовано десять напрямів психологічної допомоги родинам зниклих безвісти (психоедукація, нормалізація емоційних реакцій, відновлення щоденних рутин, тілесна саморегуляція, підтримка соціальних зв'язків, робота з родинною системою, підтримка сенсу, психотерапевтична допомога, підтримка в контактах із державними органами, робота з дітьми та підлітками) та окреслено етичні межі такої допомоги, які виключають схиляння родичів до визнання смерті зниклого без належних підстав і надання необґрунтованих прогнозів.

Ключові слова: неоднозначна втрата, зниклі безвісти, безправне горе, психологічна допомога, посттравматичне зростання, психологія жертви

Постановка проблеми. В умовах збройної агресії проти України тисячі родин стикаються з ситуацією, коли близька людина зникає безвісти. Кожен із цих випадків тягне за собою родину, яка залишається в стані незавершеного очікування: офіційне підтвердження смерті відсутнє, тіло не знайдено, статус особи залишається невизначеним. Родичі не можуть ані поховати зниклого, ані продовжувати життя так, ніби нічого не сталося.

Психологічна допомога таким родинам потребує розуміння специфіки їхнього становища, яке не вписується в класичні моделі горя та втрати. Ідеться про стан тривалої невизначеності, який виснажує психіку, руйнує звичні опори та позбавляє можливості пережити втрату в традиційний спосіб. Р. Попелюшко та Ю. Дзяна наголошують, що невизначена втрата супроводжується тривалим емоційним напруженням, амбівалентністю почуттів та втратою відчуття контролю [2].

Мета. З'ясувати зміст конструкта неоднозначної втрати та визначити напрями психологічної допомоги родинам осіб, зниклих безвісти.

Аналіз стану опрацювання питання. Конструкт неоднозначної втрати запровадила американська дослідниця П. Босс у 1970-х роках. Вона описала ситуації, коли близька людина фізично відсутня, проте психологічно залишається присутньою в житті родини, або, навпаки, фізично присутня, але психологічно недоступна. П. Босс наголошувала, що така втрата не має закриття: родич не отримує підтвердження смерті, не може поховати тіло, не набуває офіційного статусу вдови чи сироти. Водночас він позбавлений і можливості будувати життя з огляду на повернення зниклого [1].

Українські дослідники адаптують цей конструкт до умов воєнного конфлікту. В. Доценко розглядає невизначену втрату як новий виклик у роботі психологів під час війни. Дослідниця

наголошує, що психологи мають знати особливості переживання різних втрат у реаліях війни, вміти визначати потреби сімей зниклих безвісти, впроваджувати нові підходи в супроводі рідних та підвищувати власну толерантність до невизначеності [3]. Р. Попелюшко та Ю. Дзяна описують типові реакції родин на тривалий стан невизначеності, зокрема ізоляцію, почуття провини, тривожність, розлади сну та апатію. Дослідники пропонують підходи до надання психологічної підтримки: нормалізацію емоцій, побудову щоденних рутин, роботу з тілесними реакціями, активізацію соціальних зв'язків та звернення до фахівців [2].

Н. Тройчук у дослідженні психологічної реабілітації осіб, які переживають невизначені втрати, уточнює зміст ключових понять. Невизначена втрата розглядається як стан блокованого завершення горювання через брак фактів і ритуальних опор. Безправне горе визначається як переживання, позбавлене суспільного визнання і права на публічне вираження. Дослідниця окреслює інтегративну рамку допомоги, яка включає дихотомічне чергування орієнтації на втрату та на відновлення, наративно-екзистенційні механізми смислотворення, когнітивно-біхевіоральні стратегії зниження уникання й підвищення толерантності до невідомого, тілесно-орієнтовані та спільнотні практики стабілізації [4].

Окремої уваги заслуговує дослідження особистісного зростання жінок в умовах неоднозначної втрати. М. Парінов на вибірці з 30 жінок віком від 19 до 60 років встановив можливість посттравматичного зростання в осіб, які переживають втрату, ускладнену характером невизначеності щодо долі зниклої особи. Найвищий рівень зростання спостерігався в доменах «Цінування життя», «Духовні зміни» та «Особистісна сила» [5].

Фахівці Міжнародного Комітету Червоного Хреста та Координаційного штабу з питань поводження з військовополоненими наголошують на потребі комплексного супроводу родин зниклих, який поєднує психологічну, соціальну та правову підтримку. Зокрема, у буклеті для родин військових, які вважаються зниклими безвісти або перебувають у полоні, окремим розділом подано поради щодо збереження ментального здоров'я у випадку невизначеної втрати [6].

Виклад основного матеріалу. Зміст конструкта неоднозначної втрати розкривається через кілька взаємопов'язаних ознак. Перша з них – незавершеність. Родич не може перейти до прийняття втрати, оскільки факт смерті не встановлено. Друга ознака – амбівалентність. Людина одночасно живе у двох психологічних режимах: як дружина, яка чекає чоловіка, і як особа, що готується до найгіршого. Це виснажує психіку, породжує тривогу, дратівливість, розлади сну, апатію та почуття провини [2; 4]. Третя ознака – відсутність ритуальних опор. Похорон і поминальні ритуали виконують функцію психологічного закриття, що унеможливлюється в ситуації зникнення. Четверта ознака – розрив із державою та соціальним оточенням. Родини зниклих часто стикаються з нерозумінням, підозрами, фінансовими труднощами, необхідністю правового врегулювання статусу зниклої особи за особливих обставин та бюрократичними перепонами [6].

Для психології жертви важливо враховувати, що неоднозначна втрата має хронічний перебіг і кваліфікується як травматичний стан [2; 4]. Вона утримує родину в лімінальному положенні між надією і відчаєм. Як зазначає Н. Тройчук, сучасні психотерапевтичні підходи до роботи з горем розвиваються у напрямі від компенсаційних і симптомоцентричних стратегій до моделей прийняття, реконструкції та інтеграції втрати у життєву історію людини. R. Neimeyer розглядає горе як процес створення нового сенсу через наративну реконструкцію досвіду: людина, переосмислюючи власну історію, відновлює почуття цілісності та продовжує зв'язок із тим, кого втратила. J. Worden наголошує, що подолання горя вимагає не забуття втрати, а поступової інтеграції спогадів і стосунків у нову ідентичність [4].

Напрями психологічної допомоги родинам осіб, зниклих безвісти, вибудовуються з урахуванням специфіки неоднозначної втрати. Перший напрям – психоедукація. Роз'яснення суті невизначеної втрати знижує самостигматизацію та відчуття провини. Родичам важливо пояснити, що суперечливі почуття та труднощі з поверненням до звичного життя можуть бути зрозумілими реакціями на тривалу невизначеність [4]. Другий напрям – нормалізація емоційних реакцій. Психолог допомагає родичу визнавати амбівалентні почуття: любов і гнів, надію та втому від очікування, бажання зберігати пам'ять і потребу жити власним життям. Це не означає зради зниклого, а відображає складність людського переживання [2; 5].

Третій напрям – відновлення щоденних рутин. Повернення до посильних повторюваних дій – сну, харчування, прогулянок і роботи – може підтримувати відчуття структури та контролю. Четвертий напрям – тілесна саморегуляція. Дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та практики усвідомленості можуть використовуватися як допоміжні засоби саморегуляції; їх не слід подавати як гарантований спосіб лікування психологічних наслідків невизначеної втрати [2]. П'ятий напрям – підтримка соціальних зв'язків. Групи взаємопідтримки можуть створювати простір, у якому родичі діляться досвідом і отримують розуміння. Дослідження підтверджують, що групова підтримка знижує рівень тривоги та депресії [4].

Шостий напрям – робота з родинною системою. Неоднозначна втрата може позначатися на всіх членах родини: змінювати комунікацію, розподіл обов'язків і способи підтримки дітей. Сімейне консультування може допомогти відновлювати комунікацію та обговорювати навантаження. Сьомий напрям – підтримка сенсу. Для деяких родин значущими способами впоратися з невизначеністю можуть бути участь у пошукових заходах, волонтерство, підтримка інших родин, документування історії зниклого чи громадські ініціативи [5].

Восьмий напрям – психотерапевтична допомога. Психотерапевтична допомога спрямована на підтримку людини в переживанні невизначеності, опрацюванні складних емоцій і відновленні повсякденного функціонування. Мета допомоги – не примусити людину «пережити» втрату в традиційному розумінні, а підтримати її здатність жити за умов відсутності відповіді, піклуватися про себе й інших [4]. Дев'ятий напрям – підтримка в контактах із державними органами. Психолог може допомагати людині підготуватися до складних розмов і впоратися з емоційним навантаженням; правові консультації мають надавати відповідні фахівці [6]. Десятий напрям – робота з дітьми та підлітками. Дітям потрібне віковідповідне пояснення ситуації, підтримка в школі та безпечний простір для вираження почуттів через гру, малювання або розмову. Важливо не перекладати на дитину дорослі тривоги й не вимагати від неї «бути сильною» [6].

Окремо варто зупинитися на етичних межах психологічної допомоги родинам зниклих безвісти. Фахівець не має схиляти родича до визнання смерті зниклого, якщо підтверджених даних немає; так само неприпустимо підтримувати нереалістичні надії або давати прогнози, що не ґрунтуються на фактах. Позиція психолога – супроводжувати людину в умовах невизначеності, підтримуючи її гідність, здатність ухвалювати рішення та соціальні зв'язки [2; 4; 6].

Висновки.

1. Неоднозначна втрата є самостійним конструктом, який описує ситуацію, коли близька людина фізично відсутня, проте психологічно залишається присутньою в житті родини. Для родин осіб, зниклих безвісти, цей конструкт набуває центрального значення [2; 4].

2. Зміст конструкта розкривається через чотири взаємопов'язані ознаки: незавершеність, амбівалентність, відсутність ритуальних опор та розрив із державою і соціальним оточенням. Ці ознаки визначають специфіку переживання, яке не вписується в класичні моделі горя [3; 4].

3. Психологічна допомога родинам осіб, зниклих безвісти, вибудовується за десятьма напрямами: психоедукація, нормалізація емоційних реакцій, відновлення щоденних рутин, тілесна саморегуляція, підтримка соціальних зв'язків, робота з родинною системою, підтримка сенсу, психотерапевтична допомога, підтримка в контактах із державними органами, робота з дітьми та підлітками [2; 4; 5; 6].

4. Етичні межі психологічної допомоги родинам зниклих виключають схиляння до визнання смерті без належних підстав, підтримку нереалістичних надій та надання прогнозів, які не ґрунтуються на фактах [2; 4].

5. Подальше опрацювання теми потребує перевірки ефективності конкретних підходів психологічної підтримки, зокрема програм, спрямованих на посттравматичне зростання, та підготовки фахівців до кризового консультування і міжвідомчої взаємодії [5].

Список використаних джерел

1. Boss P. Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1999. 155 p.

2. Попелюшко Р., Дзяна Ю. Психологічна допомога родичам військових, які зникли безвісти. Psychology Travelogs. 2025. № 3. С. 27–35. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-3

3. Доценко В. В. Невизначена втрата: нові виклики в роботі психологів під час війни. Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України : зб. тез доп. III Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 трав. 2024 р.). Київ : ДНДІ МВС України, 2024. С. 92–95.

4. Тройчук Н. О. Психологічна реабілітація та прийняття невизначених втрат: шляхи подолання безправного горя. Наукові інновації та передові технології. 2025. № 11 (51). С. 1811–1823. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11(51)-1811-1823

5. Парінов М. Практичне дослідження особистісного зростання жінок в умовах неоднозначної втрати. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2025. Вип. 1 (21). С. 94–98. DOI: https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.1(21).12

6. Буклет «Родинам військових, які вважаються зниклими безвісти або перебувають в полоні». Координаційний штаб з питань поводження з військовополоненими : вебсайт. 17.06.2025. URL: https://koordshtab.gov.ua/posts/buklet-%C2%ABrodynam-viyskovykh-yaki-vvazhayutsya-znyklymy-bezvisty-abo-perebuvayut-v-poloni%C2%BB-2252 (дата звернення: 01.10.2026).

Ambiguous Loss in Families of Missing Persons: The Content of the Construct and Directions of Psychological Assistance

Prorochenko I. O.

Abstract. The paper clarifies the content of P. Boss's construct of ambiguous loss and identifies the directions of psychological assistance for families of missing persons under the conditions of the war in Ukraine. The author reveals the specificity of this experience through four interrelated features — incompleteness, ambivalence of feelings, the absence of ritual supports, and a rupture with the state and the social environment — drawing on the research of V. Dotsenko, R. Popeliushko and Yu. Dziana, N. Troichuk, and M. Parinov. Based on the analysis of scientific sources, the paper systematizes ten directions of psychological assistance for families of missing persons (psychoeducation, normalization of emotional reactions, restoration of daily routines, somatic self-regulation, support of social connec-

tions, work with the family system, support of meaning-making, psychotherapeutic assistance, support in contacts with state authorities, and work with children and adolescents) and outlines the ethical limits of such assistance, which preclude pressuring relatives to accept the missing person's death without adequate grounds or offering unfounded prognoses.

Keywords: ambiguous loss, missing persons, disenfranchised grief, psychological assistance, posttraumatic growth, psychology of the victim

Бібліографічний опис (ДСТУ 8302:2015): Пророченко І. О. Неоднозначна втрата в родинах осіб, зниклих безвісти: зміст конструкта і напрями психологічної допомоги. Судово-психологічна експертиза. Застосування поліграфа і спеціальних знань в юридичній практиці. 2026. Т. 11, № 4 (64). С. 47–51. DOI: https://doi.org/10.53672/ej.6.2026.04.07.