

Брюхно Олена,
ад'юнкт докторантури та ад'юнктури,
Національна академія Національної гвардії України

СТРЕС ОЧІКУВАННЯ В СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ЗНИКЛИ БЕЗВІСТИ ЗА ОСОБЛИВИХ ОБСТАВИН: ТЕОРЕТИЧНІ ОРІЄНТИРИ ТА ПРАКТИЧНІ ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Зникнення військовослужбовця без верифікованої інформації про його долю створює для родини не лише правову, а й хронічну психотравмувальну ситуацію. Законодавство України визначає правовий статус осіб, зниклих безвісти за особливих обставин, та закріплює право близьких на інформацію і соціальний захист [2]. Проте на психологічному рівні така ситуація не вкладається ні в модель гострої стресової реакції, ані в класичне переживання підтвердженої втрати. Систематичний огляд досліджень свідчить, що в людей, які зіткнулися зі зникненням близької особи, поширеними є тривожні, депресивні, посттравматичні та пролонговані горювальні симптоми [8]. Саме тому доцільно розглядати стрес очікування як окремий психологічний феномен, актуальний для системи психосоціальної та психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України.

Теоретичним підґрунтям його осмислення є насамперед концепція невизначеної втрати Pauline Boss, у якій фізична відсутність людини поєднується з її психологічною присутністю у сімейній системі [4]. За таких умов символічне завершення переживання блокується, а родина змушена жити в режимі постійної амбівалентності між надією і страхом. Транзакційна модель стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман дає змогу пояснити, чому кожен новий інформаційний сигнал знову актуалізує оцінку загрози та власних ресурсів [7]. Додатково гіпотеза персеверативної когніції показує, що румінації, тривожне очікування та нескінченне програвання можливих сценаріїв подовжують емоційну та фізіологічну активацію навіть за відсутності безпосереднього стимулу [5]. Унаслідок цього стрес очікування набуває пролонгованого характеру й проявляється через гіпервігільантність, виснаження, порушення сну, схильність до катастрофічних прогнозів та дезорганізацію повсякденного функціонування.

В українському контексті цей стан посилюється вторинними стресорами інституційного й соціального походження. За даними дослідження Cedos, родини зниклих безвісти військових стикаються з фрагментованою комунікацією з різними органами, бюрократичним навантаженням, необхідністю багаторазово відтворювати травматичну історію (подію), ризиками шахрайства та погіршенням здоров'я [1]. Отже, стрес очікування не можна зводити лише до індивідуальної тривоги. Це багатовимірний стан, у якому поєднуються емоційні, когнітивні, соматичні, поведінкові та сімейно-системні прояви, а його перебіг залежить також від якості інформування, доступності послуг і міжвідомчої координації.

Сучасні наукові джерела дають підстави не лише точніше описувати цей феномен, а й шукати спеціалізовані інструменти допомоги. У 2023 році запропоновано Ambiguous Loss Inventory Plus (ALI+) – опитувальник для оцінки психологічних реакцій саме на зникнення значущої людини [6]. Це важливо для майбутньої валідазації більш чутливого психодіагностичного інструментарію в українських дослідженнях. Практично перспективними є підходи, орієнтовані не на форсоване «закриття» ситуації, а на супровід у проживанні невизначеності. У ретроспективному когортному дослідженні моделі психосоціальної підтримки

родин зниклих безвісти в Шрі-Ланці після супроводу з елементами peer-support, групових зустрічей, домашніх візитів і перенаправлення до сервісів у більшості учасників зменшилися симптоми тривоги, депресії та соматичного дистресу, а також покращилося повсякденне функціонування [3]. Перспективним є й поєднання когнітивно-поведінкових технік з майндфулнес-підходом, спрямованим на зниження румінацій і підвищення толерантності до невизначеності [9].

Отже, стрес очікування у сім'ях військовослужбовців, які зникли безвісти за особливих обставин, доцільно розглядати як окремий психологічний феномен, що виникає на перетині невизначеної втрати, хронічного антиципаторного стресу, персеверативної когніції та інституційних труднощів. Для сектору безпеки та оборони України це означає потребу у спеціалізованій підготовці психологів до довготривалого, етично чутливого й міжвідомчо скоординованого супроводу таких родин. Подальші дослідження мають бути спрямовані на валідацію спеціалізованих інструментів оцінки, виявлення детермінант адаптації/деадаптації та перевірку комплексних програм психосоціальної і психологічної допомоги.

Список використаних джерел:

1. Cedos. Дослідження досвіду та потреб родин зниклих безвісти військових. URL: <https://cedos.org.ua/researches/doslidzhennya-dosvidu-ta-potreb-rodyn-znyklyh-bezvisty-vijskovykh/>
2. Про правовий статус осіб, зниклих безвісти за особливих обставин : Закон України від 12.07.2018 № 2505-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2505-19>
3. Andersen I., Poudyal B., Abeypala A., Uriarte C., Rossi R. Mental health and psychosocial support for families of missing persons in Sri Lanka: A retrospective cohort study. *Conflict and Health*. 2020. Vol. 14. Art. 16.
4. Boss P. Ambiguous loss in families of the missing. *The Lancet*. 2002. Vol. 360 (Suppl. 1). P. S39–S40. DOI: 10.1016/S0140-6736(02)11815-0
5. Brosschot J. F., Gerin W., Thayer J. F. The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*. 2006. Vol. 60, No. 2. P. 113–124.
6. Comtesse H., Killikelly C., Hengst S. M. C. et al. 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*. 2023. Vol. 20, No. 6. Art. 5117. DOI: 10.3390/ijerph20065117
7. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
8. Lenferink L. I. M., de Keijser J., Wessel I. et al. Toward a Better Understanding of Psychological Symptoms in People Confronted With the Disappearance of a Loved One: A Systematic Review. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2019. Vol. 20, No. 3. P. 287–302.
9. Lenferink L. I. M., de Keijser J., Wessel I., Boelen P. A. Cognitive behavioural therapy and mindfulness for relatives of missing persons: A pilot study. *Pilot and Feasibility Studies*. 2019. Vol. 5. Art. 93. DOI: 10.1186/s40814-019-0472-z