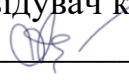


Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту
Завідувач кафедри
 Катерина ПЕТРОВСЬКА
«22» листопада 2025

**СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У
КОНТЕКСТІ ПІДВИЩЕННЯ ЇХ СТІЙКОСТІ
ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи м22СР-з
Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність 231 Соціальна робота
Освітньо-професійна програма:
Поствоєнна соціально-психологічна реабілітація
Юлія ПІЛЬГУН

Керівник:
к. пед. н., доцент Анастасія ТУРГЕНЄВА

Рецензент:
к. пед. н., доцент Катерина ПЕТРОВСЬКА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ ПІДВИЩЕННЯ ЇХ СТІЙКОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ.....	6
1.1. Психологічні особливості функціонування сімей військовослужбовців у кризових умовах.....	6
1.2. Соціальна підтримка як чинник формування резильєнтності сімей військовослужбовців.....	17
1.3. Форми соціальної підтримки сімей військовослужбовців.....	24
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ ЇХ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ.....	35
2.1. Аналіз рівня соціальної підтримки сімей військовослужбовців у контексті їх стійкості до кризових ситуацій.....	35
2.2. Програма соціальної підтримки сімей військовослужбовців, спрямована на підвищення їх резильєнтності.....	46
Висновки до другого розділу.....	55
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена умовами повномасштабної війни в Україні, яка з 2022 року стала потужним кризогенним чинником для сімей військовослужбовців. Тривала збройна агресія спричинила комплексні соціально-психологічні наслідки, серед яких хронічний стрес, вимушена тривала розлука, втрати близьких, трансформація сімейних ролей, зростання конфліктності та економічна нестабільність. За таких умов здатність сім'ї зберігати функціональність, внутрішню згуртованість і психологічне благополуччя безпосередньо пов'язується з рівнем її стійкості до кризових ситуацій.

У науковому дискурсі проблема підтримки сімей військовослужбовців розглядається як міждисциплінарна та охоплює підходи психології, соціальної роботи та кризових досліджень. Українські науковці (Л. Ващенко, О. Косьянова) акцентують увагу на психологічних особливостях переживання воєнних криз членами сімей військових, виділяючи типові етапи кризової реакції та підкреслюючи роль соціального оточення у зниженні рівня вразливості родини [9]. Дослідження С. Удод зосереджені на аналізі сімейної взаємодії як ресурсу адаптації та збереження згуртованості в умовах тривалого стресу [29].

Окремий науковий напрям пов'язаний із вивченням резильєнтності як динамічної характеристики сімейної системи. У працях О. Кокуна резильєнтність розглядається крізь призму емоційної регуляції, когнітивних ресурсів і соціального капіталу, що дозволяє обґрунтувати необхідність цілеспрямованих профілактичних і підтримувальних програм для сімей військовослужбовців [18; 28]. Зарубіжні автори, як L. Slyusar та дослідники з Psicothema, підкреслюють, що соціальна підтримка виступає одним із ключових чинників підвищення стійкості сімей у кризових і постконфліктних умовах завдяки поєднанню емоційної, інформаційної та інструментальної допомоги.

Водночас результати сучасних досліджень (К. Аксьонова, Л. Ващенко, А. Ковтун) засвідчують наявність суттєвих практичних прогалин у системі підтримки сімей військовослужбовців [1; 17]. Зокрема, виявлено обмежену доступність психосоціальної допомоги, фрагментарність послуг і недостатню інтеграцію формальної та неформальної підтримки, що підвищує ризики психологічного виснаження, депресивних проявів і сімейної дезінтеграції. В умовах війни це актуалізує потребу у впровадженні комплексних, науково обґрунтованих підходів до соціальної підтримки, зокрема програм кризового втручання, групових форм взаємодопомоги, тренінгів розвитку резильєнтності та кейс-менеджменту.

Отже, актуальність обраної теми «Соціальна підтримка сімей військовослужбовців у контексті підвищення їх стійкості до кризових ситуацій» визначається як суспільною значущістю проблеми підтримки сімей військовослужбовців у період тривалої війни, так і науковою потребою в поглибленому аналізі ролі соціальної підтримки у формуванні їхньої стійкості до кризових ситуацій. Дослідження у цьому напрямі дозволяє не лише розширити теоретичні уявлення про резильєнтність сім'ї, а й розробити практично орієнтовані підходи, спрямовані на підвищення ефективності роботи з сім'ями військовослужбовців в умовах сучасних викликів.

Об'єкт дослідження: соціальна підтримка сімей військовослужбовців.

Предмет дослідження: особливості соціальної підтримки сімей військовослужбовців та її вплив на формування резильєнтності цих сімей до кризових ситуацій.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості соціальної підтримки сімей військовослужбовців та розробити програму її вдосконалення, спрямовану на підвищення резильєнтності сімей до кризових ситуацій.

Відповідно до проблеми, об'єкта, предмета і мети дослідження вирішувалися такі **завдання**:

1. Проаналізувати психологічні особливості функціонування сімей військовослужбовців у кризових умовах.
2. Розкрити сутність соціальної підтримки як чинника формування резильєнтності сімей військовослужбовців.
3. Узагальнити форми соціальної підтримки сімей військовослужбовців у сучасних умовах.
4. Дослідити рівень соціальної підтримки сімей військовослужбовців у контексті їх стійкості до кризових ситуацій.
5. Розробити програму соціальної підтримки сімей військовослужбовців, спрямовану на підвищення їхньої резильєнтності, і визначити очікувані результати та підходи до моніторингу ефективності.

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс різноманітних **методів дослідження**: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з питань функціонування сімей військовослужбовців, соціальної підтримки та резильєнтності); емпіричні (психодіагностичні методики – для вимірювання рівня сприйнятої соціальної підтримки та показників резильєнтності членів сімей військовослужбовців; напівструктуроване інтерв'ю – для глибшого розкриття досвіду отримання/нестачі підтримки); статистичні (кількісний та якісний аналіз результатів дослідження).

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Повний обсяг магістерської роботи становить 63 сторінки, основний зміст викладено на 58 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ ПІДВИЩЕННЯ ЇХ СТІЙКОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Психологічні особливості функціонування сімей військовослужбовців у кризових умовах

Сім'ї військовослужбовців у сучасних умовах повномасштабної війни в Україні розглядаються як специфічний різновид сім'ї, функціонування якої відбувається в умовах підвищеного ризику, невизначеності та тривалого стресу. Вони одночасно виконують дві надзвичайно важливі функції: з одного боку, забезпечують емоційний тил та підтримку військовослужбовця, з іншого – мають зберегти відносну стабільність повсякденного життя, виховання дітей, догляд за літніми родичами, ведення господарства. Така подвійність завдань зумовлює підвищену соціальну вразливість цих сімей і потребу в цілеспрямованій соціальній підтримці.

Структурно сім'ї військовослужбовців є досить різноманітними, що узгоджується із сучасними науковими підходами до типологізації сімей. У дослідженні Г. Лемко, присвяченому розвитку дітей у неповних сім'ях, виокремлюються повні сім'ї (за участю обох батьків, які активно беруть участь у вихованні дітей) та різні типи неповних сімей – розлучені, осиротілі, позашлюбні, дистантні, – причому особлива увага приділяється впливу структури сім'ї на поведінку та взаємини залежно від віку дитини [21]. Подібний підхід спостерігаємо у В. Костіва, який класифікує неповні сім'ї за способом їх утворення (осиротілі, позашлюбні, розлучені, дистантні) та порівнює їх із повними в контексті виховання дітей різного віку, що важливо для розуміння специфіки родинної педагогіки.

О. Мельник, аналізуючи повні та неповні сім'ї, додатково враховує кількість дітей і родичів, підкреслюючи значення соціально-економічних чинників для функціонування родини. М. Докторович розробляє типологію

неповних сімей, виокремлюючи материнські та батьківські, прості та розширені, акцентуючи на напрямках соціально-педагогічної роботи з дітьми різного віку в цих родинах. Такі підходи є особливо значущими для аналізу сімей військовослужбовців, оскільки через воєнні дії чимало з них фактично набувають ознак дистантних, а в разі втрати військовослужбовця – осиротілих або неповних [12].

З урахуванням наведених підходів можна стверджувати, що сім'ї військовослужбовців охоплюють широкий спектр структурних варіантів: повні й неповні, з малолітніми, підлітками чи дорослими дітьми, прості й розширені, дистантні, а іноді – повторні шлюби. Наявність малолітніх дітей посилює навантаження на того з батьків, хто залишається у тилу, оскільки саме він змушений поєднувати батьківські, побутові, професійні та часто ще й волонтерські чи доглядові функції. Окреме місце посідають сім'ї, де, крім дітей, є літні батьки чи родичі, які потребують додаткового догляду та контролю, що ще більше ускладнює розподіл ресурсів часу, уваги та енергії.

Важливою характеристикою сімей військовослужбовців є просторове розділення. Військовий може перебувати на передовій, у бойовій частині, проходити службу в іншому регіоні країни або за межами основного місця проживання сім'ї. Члени сім'ї нерідко змушені змінювати місце проживання через небезпеку обстрілів, окупацію території, руйнування житла чи втрату роботи. Частина сімей стає внутрішньо переміщеними особами або виїжджає за кордон, тоді як військовослужбовець залишається на службі [29]. Таке просторове роз'єднання суттєво впливає на характер сімейних стосунків, посилює відчуття самотності, невизначеності та, водночас, підкреслює значущість збереження емоційного зв'язку [15].

Повсякденний життєвий уклад сімей військових позначений станом постійного очікування. Для членів сім'ї важливими елементами стають дзвінки, короткі повідомлення, можливість відеозв'язку. Перерви в комунікації, «тиша» у месенджерах часто сприймаються як загрозливі й підсилюють тривогу. Планування майбутнього ускладнене: важко будувати

довгострокові плани щодо освіти дітей, житла чи роботи, коли невідомими залишаються строки повернення військовослужбовця та наслідки його участі в бойових діях для фізичного й психічного здоров'я.

Значущою особливістю функціонування таких сімей є трансформація рольової структури та системи відповідальності. Той із партнерів, хто залишається в тилу, змушений перебирати на себе значну частину функцій, які раніше розподілялися між двома дорослими членами подружжя. Йдеться не лише про матеріальне забезпечення, а й про прийняття відповідальних рішень, виховання дітей, комунікацію з державними інституціями, вирішення юридичних, фінансових і побутових питань [1]. Це посилює рольову напругу, може призводити до хронічної втоми, відчуття перевантаженості та «самотнього батьківства».

Водночас образ військовослужбовця в сім'ї часто набуває символічного статусу «захисника», «героя», що поєднує в собі елементи гордості й тривоги. Члени сім'ї можуть ідеалізувати військового під час його відсутності, а повернення, особливо після тривалих бойових дій, іноді супроводжується зіткненням з новою реальністю: змінами в характері, емоційній сфері, поведінці. Це може стати додатковим джерелом напруги у взаєминах, спричинювати конфлікти або емоційне віддалення.

Емоційно-психологічний клімат у сім'ях військовослужбовців є суперечливим і багатошаровим. Поруч із почуттями гордості, значущості внеску військового у спільну перемогу, присутні страх, тривога, гнів, розпач, відчуття несправедливості. Хронічний стрес, викликаний війною, втратою звичного способу життя, економічними труднощами та невизначеністю щодо майбутнього, створює специфічне емоційне тло. В цих умовах особливої ваги набувають здатність сім'ї до взаємної підтримки, збереження довіри, відкритого обговорення складних тем і конструктивних способів вираження емоцій [1; 11; 29].

Не менш важливою характеристикою є рівень соціальних зв'язків та включеність сімей військовослужбовців у громаду. Для багатьох із них

значимими джерелами підтримки стають розширена родина (батьки, брати, сестри), сусіди, колеги по роботі, інші дружини й партнери військових, волонтерські спільноти. Спільний досвід переживання війни, хвилювань за рідних на фронті сприяє формуванню груп взаємної підтримки, як офіційних (ініціативи громадських організацій, групи за підтримки місцевої влади), так і неформальних (чат-спільноти, зустрічі, благодійні заходи). Однак нерідко сім'ї зіштовхуються й зі стигматизацією, нерозумінням або байдужістю з боку оточення, що посилює відчуття ізоляції та підриває відчуття соціальної включеності [1; 13].

Таким чином, соціально-психологічна специфіка сімей військовослужбовців визначається поєднанням їх структурної різноманітності, просторового роз'єднання, трансформації ролей та емоційно напруженого контексту воєнного часу. У цих умовах змінюється не лише зовнішня організація сімейного життя, а й внутрішній психічний стан її членів, що проявляється у специфічних емоційних, поведінкових та когнітивних реакціях. Ці реакції є природними відповідями організму на тривалу невизначеність, небезпеку, розлуку і значний емоційний тиск. Хоча більшість із них є нормальними в умовах війни, їх інтенсивність та тривалість можуть призводити до труднощів у функціонуванні сім'ї.

Одними з найбільш типових емоційних станів є тривога, страх, гнів, почуття провини, безпорадність та апатія. Тривога виникає як реакція на постійну загрозу життю та здоров'ю військовослужбовця, а також на невизначеність майбутнього. Вона проявляється через нав'язливі думки, підвищену збудливість, порушення сну, труднощі з концентрацією уваги. Страх за близьку людину може супроводжуватися інтенсивними фізіологічними реакціями – прискореним серцебиттям, м'язовою напругою, відчуттям нестачі повітря. Гнів часто постає як реакція на відчуття несправедливості, безпорадності або надмірних життєвих труднощів; він може спрямовуватися як назовні (на оточення, державу, обставини), так і всередину у формі самозвинувачень. Почуття провини нерідко

переживають партнери, які залишаються в тилу, – через те, що вони перебувають у відносній безпеці, тоді як військовослужбовець ризикує життям. Безпорадність і апатія зазвичай формуються на тлі тривалого емоційного виснаження й можуть свідчити про зниження адаптаційних ресурсів, втрату мотивації до активних дій [7; 18].

Науковці, які досліджують сімейні кризи, підкреслюють, що психологічні реакції членів сім'ї тісно пов'язані зі змінами її структури, функцій і розподілу ролей. У працях різних авторів акцент робиться на тому, що в кризові періоди сімейного життя загострюються психічні явища та проблеми, які були латентними, а також формуються нові форми реагування, спрямовані на збереження цілісності сімейної системи. Окремі дослідження фокусуються на аналізі психологічних механізмів безпечної поведінки індивіда в кризових ситуаціях сім'ї, на динаміці емоційної регуляції, розвитку навичок розв'язання проблем, а також на стратегіях адаптації та підтримки в родині. При цьому наголошується, що ключову роль у подоланні кризових станів відіграють взаєморозуміння, ефективна комунікація та взаємоповага між членами сім'ї [15; 29].

Дослідниця Г. Лівшиць аналізує емоційні реакції родини на типові сімейні кризи, зокрема феномен «порожнього гнізда» чи втрати партнера, підкреслюючи необхідність психологічної адаптації, переосмислення життєвих цілей і сімейних ролей. Такі підходи є релевантними й для розуміння переживань сімей військовослужбовців, які вимушено змінюють звичні сценарії життя. Інші автори, зокрема А. Златова, акцентують увагу на поведінкових реакціях дітей та дорослих у кризових обставинах: описуються зміни емоційного стану, поява демонстративно «дорослої» поведінки у дітей, «важковиховуваність» як форма реагування на напружену атмосферу в сім'ї або на відсутність одного з батьків. Дослідження психологічної кризи батьківства (наприклад, у випадках передчасного народження дитини) також вказують на типові емоційні реакції – шок, заперечення, почуття провини, страх за майбутнє, – що є

співзвучним із переживаннями батьків, чиї діти або партнери опиняються в умовах загрози життю. Узагальнюючи позиції цих науковців, можна стверджувати, що сімейні кризи породжують комплексні психологічні реакції, які виявляються через зміну емоційного стану, поведінки, взаємин і ролей усередині сім'ї, а успішне їх подолання значною мірою залежить від адаптивних стратегій та підтримки всередині родини.

Психологічні реакції дружин або партнерів військовослужбовців мають свою специфіку, оскільки саме вони найчастіше несуть основний тягар відповідальності за повсякденне функціонування сім'ї. Для них характерні емоційні «гойдалки», коли періоди надії, віри в краще й мобілізації ресурсу змінюються станами розпачу, втоми, роздратування. Рівень тривоги різко зростає у випадках затримки зв'язку з військовим, отримання тривожних новин із фронту, повідомлень про втрати чи загострення бойових дій [31]. Партнери часто переживають перевантаженість та самотність, оскільки змушені поєднувати батьківські, професійні й побутові функції, одночасно залишаючись емоційною опорою для дітей та самого військовослужбовця. Характерною є амбівалентність почуттів: гордість і любов до близької людини можуть поєднуватися з гнівом на ситуацію, образою через вимушену розлуку чи відчуття втрати звичного життя.

Діти різного віку по-своєму реагують на кризові умови, пов'язані з участю одного з батьків у бойових діях.

– У дітей дошкільного віку емоційні реакції часто проявляються опосередковано – через поведінку: плаксивість, тривожність у розлуці з близьким дорослим, порушення сну, нічні страхи, регресивні прояви (повернення до більш ранніх форм поведінки, підвищена залежність, посилені страхи).

– Діти молодшого шкільного віку можуть виявляти підвищену тривожність, задавати багато запитань про війну та військового батька/матір, проявляти страх за їхнє життя, уникати тем, пов'язаних із

небезпекою. Для них характерними є також труднощі з навчанням, зниження концентрації уваги, емоційні зриви в шкільному середовищі.

– Підлітки схильні переживати емоції більш внутрішньо, що нерідко проявляється в замкненості, відстороненості, критичності, протестній або ризикованій поведінці. Вони можуть відчувати гнів на «світ дорослих» чи систему, ставити під сумнів справедливість того, що відбувається, переживати складні рефлексивні стани, пов'язані з питаннями ідентичності, майбутнього, ролі родини.

Важливим аспектом є копінг-стратегії, за допомогою яких члени сім'ї намагаються впоратися зі стресом. Частина з них є адаптивними, інші – потенційно ризикованими:

– Стратегія уникнення проявляється у свідомому або несвідомому намаганні «не думати» про війну, мінімізувати перегляд новин, уникати обговорення болючих тем. Короткостроково це може зменшувати емоційну напругу, однак у довготривалій перспективі призводить до накопичення невідреагованих переживань.

– Активні стратегії подолання включають в себе організацію побуту, планування, пошук рішень, волонтерську діяльність, участь у громадських ініціативах. Такі форми активності сприяють відновленню відчуття контролю й суб'єктності, знижують відчуття безпорадності.

– Пошук соціальної підтримки (звернення до родичів, друзів, сусідів, фахівців, участь у групах взаємодопомоги, спілкування з іншими сім'ями військових) є однією з найбільш конструктивних копінг-стратегій, оскільки забезпечує емоційне розвантаження, нормалізацію переживань і розширення ресурсів сім'ї.

– Водночас можуть формуватися й неадаптивні стратегії, такі як надмірна ізоляція, заперечення проблем, зловживання психоактивними речовинами, агресивна поведінка, які посилюють ризики дезадаптації та руйнують систему сімейних стосунків.

Як видно з аналізу психологічних реакцій членів сім'ї військовослужбовця, кризові умови війни створюють складний емоційний та поведінковий фон, що потребує значної внутрішньої мобілізації. Інтенсивність переживань, різноманітність копінг-стратегій та напруга у стосунках можуть як посилювати вразливість родини, так і активізувати її адаптаційний потенціал. Саме тому важливо звернути увагу не лише на прояви стресу й дезадаптації, а й на ті ресурси, які дозволяють сім'ї забезпечувати ефективне функціонування в умовах тривалих життєвих викликів.

Психологічні ресурси сім'ї військовослужбовця є фундаментом, який забезпечує її здатність протистояти стресовим і травматичним чинникам, зберігати адаптивність та підтримувати емоційну рівновагу в умовах війни. Ці ресурси формують внутрішній потенціал сім'ї до резильєнтності – здатності не лише пережити кризові обставини, а й зберегти цілісність, функціональність та здатність до розвитку. Вони умовно поділяються на внутрішні, міжособистісні та зовнішні ресурси, які взаємодіють між собою та підсилюють один одного (див. рис. 1.1.1.).

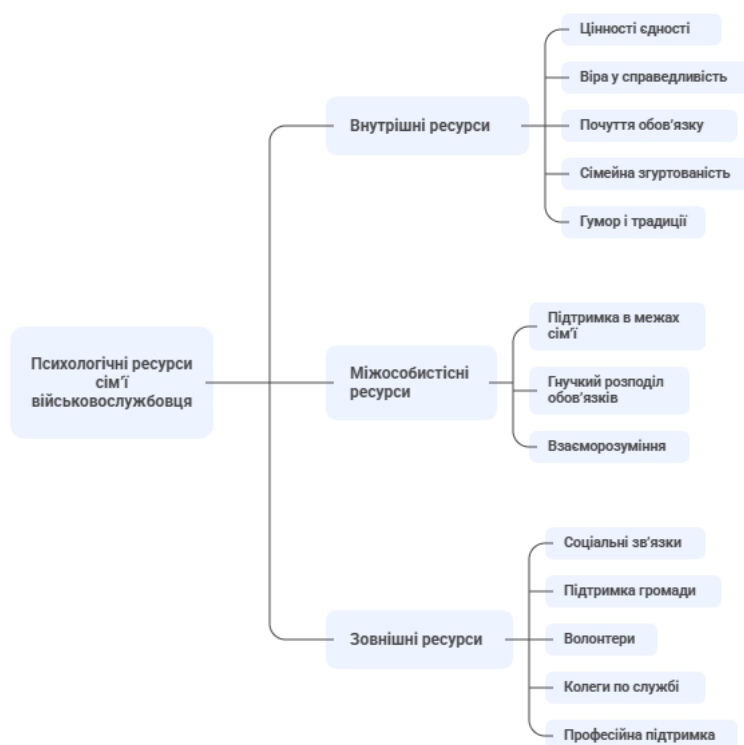


Рис. 1.1.1. Психологічні ресурси сім'ї військовослужбовця

До внутрішніх психологічних ресурсів належать цінності, переконання, життєві установки та індивідуальні якості членів родини. Для сімей військовослужбовців ключове значення мають цінності єдності, взаємної підтримки та відповідальності, які сприяють збереженню емоційного зв'язку навіть в умовах тривалої розлуки. Віра у справедливість боротьби, у перемогу, у важливість внеску військового формує потужний емоційний стрижень, який допомагає витримувати щоденні труднощі. Важливим внутрішнім ресурсом є також почуття обов'язку – не лише військового, а й членів родини, які беруть на себе відповідальність за підтримання стабільності, догляд за дітьми, забезпечення повсякденного життя. Сімейна згуртованість – спільне прийняття рішень, взаємна турбота, спільні ритуали – слугує основним джерелом емоційної сили, дозволяючи родині протистояти зовнішнім стресорам. Роль таких ресурсів, як гумор і традиції, також є важливою: гумор допомагає знижувати емоційне напруження та нейтралізувати негативні переживання, а сімейні традиції (святкування, спільні ритуали, символічні дії) створюють відчуття стабільності та неперервності життя, попри кризові обставини.

Міжособистісні ресурси охоплюють внутрішньосімейні взаємини та якість зв'язків між її членами. Одним із найбільш значущих ресурсів є підтримка в межах сім'ї, що включає емоційну підтримку, співпереживання, уважність до потреб одне одного. Вона зменшує відчуття самотності, тривоги та невизначеності. Важливою є здатність родини гнучко розподіляти обов'язки, що забезпечує більш ефективне функціонування в умовах, коли один з батьків відсутній або коли змінюються потреби дітей чи старших родичів. Міжособистісні ресурси також включають взаєморозуміння, толерантність до емоційних проявів одне одного та готовність підтримувати партнера в моменти кризи. Саме такі ресурси забезпечують емоційний захист, а також можливість не лише переживати труднощі, а й спільно знаходити рішення, адаптуватися до нових умов, зберігаючи психологічне благополуччя родини.

До зовнішніх ресурсів належать форми підтримки, які сім'я отримує від ширшого соціального середовища. Важливе місце серед них займають соціальні зв'язки – родичі, друзі, сусіди, колеги, які можуть допомогти інформаційно, емоційно чи матеріально. Для багатьох родин значущою стає підтримка громади: місцеві ініціативи, шкільні спільноти, благодійні організації та об'єднання сімей військовослужбовців. Значну роль відіграють волонтери, які забезпечують гуманітарну, психологічну чи організаційну допомогу, а також створюють відчуття соціальної солідарності. Особливим ресурсом є колеги по службі військового – побратими, які нерідко допомагають родинам інформаційно, морально або через спільні комунікаційні канали. Важливим компонентом зовнішніх ресурсів є також професійна підтримка: соціальні працівники, психологи, фахівці центрів реабілітації, юристи, медики. Їхня допомога забезпечує сім'ям можливість орієнтуватися в складних правових, медичних чи соціальних питаннях, знижує рівень невизначеності та сприяє формуванню стійких стратегій подолання стресу.

Отже, психологічні ресурси утворюють основу резильєнтності сімей військовослужбовців, забезпечуючи їм можливість зберігати функціональність і психологічну цілісність у складних умовах. Водночас навіть наявність потужних ресурсів не виключає ризиків дезадаптації, особливо за тривалої дії стресових і травматичних чинників. У цьому контексті сім'я одночасно виступає і простором потенційної підтримки, і зоною вразливості, де накопичені напруження можуть реалізовуватися у вигляді конфліктів, емоційного віддалення, психосоматичних реакцій та труднощів у розвитку дітей.

Одним із найбільш помітних проявів дезадаптації є підвищений ризик конфліктів, розлучень та емоційного дистанціювання між партнерами. Хронічна втома, перевантаженість обов'язками, різниця у досвіді (військовий – на фронті, партнер – у тилу), а також труднощі у відновленні комунікації після періодів «тиші» можуть провокувати взаємні претензії,

образи та відчуття нерозуміння. У деяких випадках це виливається у відкриті конфлікти, у інших – у приховане напруження, коли емоційний контакт поступово слабшає, а партнери уникають глибоких розмов, обмежуючись побутовими темами. Часті сварки, недовіра, ревності, «конкуренція страждань» (чий досвід важчий – того, хто на фронті, чи того, хто в тилу) можуть створювати умови для емоційного розриву або прийняття рішення про розлучення, навіть якщо до війни стосунки сприймалися як задовільні.

Тривалий стрес часто знаходить вихід у формі психосоматичних проявів у членів сім'ї. На тлі постійної тривоги, невизначеності й емоційного напруження можливі порушення сну, хронічні головні болі, проблеми з травленням, підвищений тиск, серцево-судинні реакції, загострення хронічних захворювань. У дорослих ці стани інколи усвідомлюються як «наслідок нервів», проте не завжди пов'язуються з потребою в психологічній допомозі. Поширеною є тенденція «триматися» заради дітей чи військового, що призводить до додаткового накопичення невисловлених емоцій і ще більшого соматичного навантаження. Психосоматичні реакції можуть знижувати працездатність, погіршувати якість взаємодії в сім'ї, підсилювати роздратування та конфліктність [28].

Окрема група ризиків дезадаптації стосується дітей як найбільш уразливої частини сімейної системи. Поведінкові порушення (агресивність, замкнутість, протестна поведінка, порушення дисципліни), шкільні труднощі (зниження успішності, проблеми з концентрацією уваги, небажання відвідувати навчальний заклад), емоційна нестабільність (раптові зміни настрою, плаксивість, страхи, тривожність) можуть бути формами реагування на втрату відчуття безпеки та стабільності. Діти особливо чутливі до емоційного стану дорослих: якщо батьки перевантажені, тривожні або емоційно відсторонені, це відображається на дитячому самопочутті та їхніх стосунках із однолітками. У підлітковому віці додатковими ризиками можуть стати вживання психоактивних речовин,

втечі в інтернет-простір, участь у небезпечних активностях як спосіб «втекти» від внутрішньої напруги.

Накопичення стресових і травматичних факторів, конфліктів, психосоматичних проявів та дитячих труднощів створює передумови як для формування, так і для зниження резильєнтності сім'ї. З одного боку, спільне подолання труднощів, здатність відкрито говорити про емоції, звернення по допомогу, опора на внутрішні та зовнішні ресурси можуть зміцнювати сімейну стійкість. З іншого боку, хронічний стрес без належної підтримки, ізоляція, стигматизація, відсутність доступу до фахових послуг, накопичення невирішених конфліктів та травматичного досвіду сприяють формуванню дезадаптивних моделей поведінки та емоційного реагування. У таких умовах сім'я може втрачати здатність ефективно функціонувати, підтримувати військовослужбовця та забезпечувати психологічне благополуччя своїх членів.

Таким чином, ризики дезадаптації у сім'ях військовослужбовців є багатовимірними й взаємопов'язаними. Вони стосуються як подружніх взаємин, так і індивідуального самопочуття членів родини та розвитку дітей. Усвідомлення цих ризиків і розуміння механізмів їх впливу є важливою передумовою для обґрунтування ролі соціальної підтримки як ключового чинника підвищення резильєнтності сімей військовослужбовців.

1.2. Соціальна підтримка як чинник формування резильєнтності сімей військовослужбовців

Сім'ї військовослужбовців перебувають у ситуації тривалого стресу та невизначеності, що актуалізує потребу в надійній соціальній підтримці. Саме вона здатна пом'якшувати вплив кризових чинників і сприяти

формуванню резильєнтності родини, забезпечуючи збереження її цілісності та функціональності.

У психології соціальна підтримка визначається як психологічна та фізична допомога, що надходить від значущих соціальних зв'язків (родини, друзів, громади, колег), і сприяє подоланню стресу, покращенню психічного та фізичного здоров'я. Вона включає прояви емпатії, співпереживання, поради, практичну допомогу чи конструктивний зворотний зв'язок, який підтримує самооцінку та дає можливість людині відчувати свою приналежність до безпечної соціальної мережі. Наукові дослідження підкреслюють, що важливим є не лише фактичне отримання допомоги, але й суб'єктивне відчуття доступності підтримки, яке здатне виконувати буферну функцію щодо впливу стресу [42].

У науковій літературі виокремлюють кілька основних типів соціальної підтримки, кожен з яких виконує специфічну адаптивну функцію:

- Емоційна підтримка – прояви турботи, любові, прийняття, емпатії. Вона забезпечує емоційну стабільність, знижує тривожність та дає людині відчуття безпеки.
- Інформаційна підтримка – надання порад, рекомендацій, практичних роз'яснень і знань, необхідних для розв'язання проблеми або ухвалення рішень.
- Інструментальна (матеріальна) підтримка – конкретні дії та послуги: допомога в побуті, фінансова підтримка, супровід до інстанцій, вирішення практичних завдань.
- Оціночна підтримка – позитивний зворотний зв'язок, схвалення, підкріплення самооцінки та віри у власні сили.

Ці види підтримки широко застосовуються в клінічній, медичній та громадській психології, де дослідники розглядають їх як необхідні умови збереження психологічної стійкості особистості та профілактики негативних наслідків стресу.

У соціальній роботі концепт соціальної підтримки набуває ширшого, більш інституційного змісту. Соціальна підтримка розглядається як система професійних послуг і заходів, спрямованих на допомогу вразливим групам населення, зокрема сім'ям військовослужбовців. Вона може включати консультування, соціальний супровід, кризове втручання, медіацію, надання притулку, реабілітаційні та профілактичні програми. Соціальні працівники розглядають підтримку як структурований процес, що може мати простий характер (інформування, короткочасне консультування) або комплексний характер (довготривалий супровід, систематична багатовимірна допомога) [2].

Такий підхід інтегрує психологічні концепції соціальної підтримки в практику соціальної роботи та забезпечує цілісний вплив на життя сімей, які переживають кризу. У межах даного дослідження стійкість сімей військовослужбовців до кризових ситуацій розглядаємо через концепт резильєнтності, що дає змогу більш точно описати динаміку їх адаптації та відновлення. Для сімей військовослужбовців соціальна підтримка має подвійне значення: вона, з одного боку, виступає механізмом стабілізації емоційного стану, а з іншого – сприяє відновленню функціональності сімейної системи, а відтак є одним із ключових чинників їхньої стійкості до кризових ситуацій.

У цьому контексті доцільно окреслити, що саме мається на увазі під резильєнтністю сім'ї. У загальному вигляді резильєнтність сім'ї можна визначити як її здатність:

1. протистояти впливу кризових ситуацій;
2. адаптуватися до змінених умов;
3. відновлювати відносну рівновагу після потрясінь;
4. зберігати або відновлювати психологічне благополуччя членів родини.

На відміну від традиційного розуміння «стійкості» як чогось статичного, резильєнтність трактується як динамічний процес, що

розгортається в часі та залежить від взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів сім'ї [18]. Йдеться не про відсутність страждання чи труднощів, а про здатність сімейної системи, переживаючи їх, не руйнуватися, а поступово знаходити нові способи функціонування [43].

Структурно резильєнтність сім'ї можна розглядати через кілька взаємопов'язаних компонентів:

- Когнітивний компонент, пов'язаний із тим, як члени родини інтерпретують події, що відбуваються. Важливим є здатність осмислювати кризу не лише як загрозу, а й як виклик, шукати в ній сенси, спиратися на цінності та спільні уявлення про майбутнє.

- Емоційний компонент, який охоплює вміння розпізнавати, виражати та регулювати емоції, підтримувати емоційний контакт між членами сім'ї, не заперечувати складних переживань, але й не «застрягати» в них.

- Поведінковий компонент, що відображає здатність сім'ї до спільного вирішення проблем, гнучкого розподілу ролей і обов'язків, готовність змінювати звичні сценарії функціонування, якщо цього потребує ситуація.

- Соціально-ресурсний компонент, який пов'язаний із використанням внутрішніх і зовнішніх ресурсів: підтримки родичів, друзів, громади, професійних служб, а також із вмінням вчасно звертатися по допомогу.

З огляду на наведену структурну характеристику резильєнтності, чинники її формування доцільно розглядати крізь призму ресурсів, якими володіє сімейна система. На основі психологічних ресурсів сім'ї військовослужбовця чинники формування сімейної резильєнтності умовно можна поділити на внутрішні та зовнішні, що узагальнено представлено на рис. 1.2.1.



Рис. 1.2.1. Чинники формування сімейної резильєнтності

Особливо важливо підкреслити, що резильєнтність сімей військовослужбовців не є «даною раз і назавжди» характеристикою. Вона може посилюватися або знижуватися залежно від тривалості та інтенсивності впливу стресових чинників, якості соціальної підтримки, досвіду попереднього подолання труднощів, стану здоров'я членів родини тощо [18]. Тривала дія воєнних подій, багатократні втрати, повторювані травматичні ситуації без належної підтримки можуть виснажувати ресурс резильєнтності й приводити до дезадаптаційних проявів, описаних у попередньому параграфі. Натомість своєчасна й адекватна соціальна підтримка здатна відігравати роль захисного фактора, що пом'якшує наслідки стресу та сприяє відновленню внутрішньої рівноваги в сім'ї.

У випадку сімей військовослужбовців резильєнтність часто проявляється через здатність зберігати віру в значущість служби та внеску військового; підтримувати емоційний зв'язок попри тривалу розлуку;

адаптуватися до змін у складі та структурі сім'ї (дистантність, статус ВПО тощо); знаходити нові форми взаємопідтримки й співпраці з оточенням.

З огляду на те, що резильєнтність сімей військовослужбовців значною мірою ґрунтується на їхній здатності спиратися на різні ресурси допомоги, особливої уваги набуває аналіз джерел соціальної підтримки. Умовно їх можна поділити на неформальні та формальні, причому обидва типи відіграють важливу, але не тотожну за змістом і функціями роль у житті сімей військових.

Насамперед варто розглянути неформальні джерела соціальної підтримки, до яких належать родичі, друзі, сусіди, громада, побратими військовослужбовця. Родинні зв'язки традиційно виступають базовим ресурсом допомоги: батьки, брати, сестри, інші близькі родичі можуть забезпечувати як емоційну підтримку (співпереживання, розуміння, моральне підкріплення), так і практичну допомогу (догляд за дітьми, побутова підтримка, допомога з вирішенням повсякденних справ). Друзі та сусіди часто стають найближчим оточенням у повсякденному житті, яке допомагає зменшити відчуття ізоляції, створює можливості для неформального спілкування, обміну досвідом, взаємодопомоги [13; 29].

Особливе місце серед неформальних джерел підтримки посідає місцева громада та побратими військовослужбовця. Громадські ініціативи, волонтерські об'єднання, неформальні групи сімей військових сприяють формуванню середовища взаєморозуміння, де подібний досвід дає змогу «говорити однією мовою», зменшує стигму переживань, пов'язаних із війною. Побратими можуть надавати інформаційну підтримку (пояснювати особливості служби, повідомляти новини), а також моральну й інструментальну допомогу родинам своїх товаришів по службі, що посилює відчуття причетності до спільноти та знижує відчуття самотності.

Поряд із неформальними діють формальні джерела соціальної підтримки, представлені державними інституціями, соціальними службами, центрами підтримки ветеранів та їхніх сімей, неурядовими організаціями.

Державні органи (центри надання соціальних послуг, центри соціальних служб, органи соціального захисту населення, територіальні центри комплектування та соціальної підтримки) забезпечують реалізацію соціальних гарантій, надання матеріальної підтримки, оформлення пільг, консультації з правових і соціальних питань. Соціальні служби та спеціалізовані центри можуть надавати комплексну допомогу, що поєднує соціальний супровід, психологічне консультування, участь у групах підтримки, реабілітаційні заходи для військовослужбовців і членів їхніх родин.

Важливою ланкою формальної підтримки є неурядові організації (НУО) та благодійні фонди, що працюють із сім'ями військових, внутрішньо переміщеними особами, родинами загиблих, поранених чи полонених. Вони часто пропонують цільові програми психологічної, правової, освітньої, реабілітаційної допомоги, організовують тренінги, табори для дітей, групи взаємодопомоги для дружин/партнерів військових [13; 6; 33].

Порівнюючи формальну та неформальну соціальну підтримку, доцільно підкреслити їхню взаємодоповнюваність, а не протиставлення. Неформальна підтримка зазвичай є більш емоційно насиченою, доступною та безпосередньою, вона ґрунтується на особистій довірі, спільному життєвому досвіді, родинних і дружніх зв'язках. Вона часто першою «пом'якшує удар» кризи, допомагає людині не залишитися наодинці зі своїми переживаннями. Водночас неформальне оточення не завжди має достатньо ресурсів, компетенцій чи можливостей для вирішення складних правових, медичних, соціальних або психологічних проблем.

Формальна підтримка, навпаки, ґрунтується на професійних знаннях, стандартах і процедурах, що забезпечує її системність, цілеспрямованість і можливість комплексного впливу. Її перевагою є доступ до спеціалізованих ресурсів (психотерапія, медична та правова допомога, програми реабілітації й соціальної інтеграції). Однак вона може бути менш емоційно «теплою»,

інколи – складно доступною через бюрократичні бар'єри, нестачу інформації або недовіру з боку сімей.

Для сімей військовослужбовців оптимальною моделлю є поєднання формальної та неформальної соціальної підтримки, коли емоційне підкріплення, прийняття й турбота з боку близьких і громади доповнюються професійною та інституційною допомогою. Саме така інтегрована система підтримки створює оптимальні умови для зміцнення резильєнтності та підтримання психологічного благополуччя родини.

1.3. Форми соціальної підтримки сімей військовослужбовців

Ефективність соціальної підтримки значною мірою визначається тим, у якій формі вона надається та які механізми при цьому застосовуються. Якщо в параграфі 1.2. було акцентовано увагу на теоретичних засадах соціальної підтримки та її ролі у формуванні резильєнтності сімей військовослужбовців, то подальший аналіз потребує переходу до її практичних вимірів. Саме конкретні форми, інструменти й способи соціальної взаємодії забезпечують реальну результативність підтримки, впливаючи на здатність сімей адаптуватися до кризових умов і зберігати психологічну стійкість (див. рис. 1.3.1.). Однією з базових форм такої допомоги є інформаційно-консультативна підтримка сімей, оскільки забезпечує орієнтацію в складній системі прав, гарантій, соціальних послуг і процедур, які вони можуть отримати від держави та громадського сектору. В умовах воєнного часу зміни соціального законодавства відбуваються надзвичайно динамічно, що створює додаткові труднощі для пересічних громадян у доступі до актуальної інформації. Тому інформаційно-консультативна підтримка виконує не лише пізнавальну, а й стабілізуючу функцію, сприяючи зниженню рівня невизначеності та тривожності.



Рис. 1.3.1. Форми соціальної підтримки сімей військовослужбовців

Зміст інформаційно-консультативної підтримки охоплює широкий спектр питань: порядок оформлення статусів та соціальних гарантій, отримання матеріальної допомоги, компенсацій, пільг, реабілітаційних послуг; алгоритми дій у випадку поранення, полону чи загибелі військовослужбовця; можливості психологічної та соціальної підтримки для членів сім'ї; інформація про діяльність державних і недержавних установ, які надають відповідні послуги. Вказана інформація має не лише практичний характер, але й знімає емоційне навантаження, оскільки дає людині відчуття зрозумілості ситуації та доступності допомоги.

Форми надання інформаційно-консультативної підтримки можуть бути різноманітними. Це індивідуальні консультації соціальних працівників і юристів, робота «гарячих ліній», консультаційні сервіси, послуги центрів надання адміністративних та соціальних послуг, інформаційні буклети, довідники, відеоролики, вебінари та інтерактивні онлайн-платформи. Особливу роль відіграють цифрові ресурси, оскільки саме вони забезпечують

швидкий доступ до інформації незалежно від місця проживання сім'ї, її соціального статусу чи фізичних можливостей [25; 26; 35].

Значущість інформаційно-консультативної підтримки полягає в тому, що вона сприяє зниженню рівня невизначеності, допомагає сім'ям приймати обґрунтовані рішення, підвищує їхню здатність користуватися своїми правами та можливостями. У перспективі це позитивно впливає на формування резильєнтності сімей, оскільки посилює відчуття контролю, компетентності та впевненості у власних діях. Інформаційна підтримка нерідко є першим кроком до подальших форм соціальної допомоги і створює основу для ефективної взаємодії сім'ї з системою соціальних послуг.

Важливими складовими системи соціальної підтримки сімей військовослужбовців є житлово-побутова, матеріальна та правова підтримка, оскільки безпосередньо пов'язані з організацією їхнього повсякденного життя та забезпеченням базової стабільності.

Житлово-побутова підтримка спрямована на створення та підтримання належних умов проживання сімей військовослужбовців. Вона може реалізовуватися через пільгові програми кредитування та іпотеки, надання тимчасового житла, сприяння у відновленні зруйнованих будинків чи квартир, вирішення комунально-побутових питань. Стабільні житлові умови виступають важливою передумовою відчуття безпеки й захищеності, що, у свою чергу, позитивно впливає на психологічний клімат у сім'ї та її здатність протистояти кризовим впливам [25].

Матеріальна підтримка спрямована на забезпечення базових потреб сім'ї. Вона може включати пряму фінансову підтримку (грошові виплати, одноразову або регулярну допомогу), надання продуктів харчування, засобів гігієни, одягу, шкільного приладдя, ліків, а також допомогу з житлом (відновлення зруйнованого житла, підтримка в оплаті оренди). Особливе значення такі види підтримки мають для сімей внутрішньо переміщених осіб, родин, які втратили житло або доходи внаслідок бойових дій.

Забезпечення базових матеріальних умов знижує рівень хронічного стресу, пов'язаного з фінансовою нестабільністю, і дозволяє членам сім'ї спрямовувати ресурси не лише на виживання, а й на відновлення, адаптацію та розвиток [13; 25].

Окремим, надзвичайно важливим напрямом є правова підтримка сімей військовослужбовців. Вона охоплює інформування та практичну допомогу в оформленні статусів (членів сім'ї військовослужбовця, сім'ї загиблого, особи з інвалідністю внаслідок війни тощо), реалізації права на пільги та компенсації, вирішенні спадкових питань, питань опіки над дітьми, оформленні соціальних виплат, узгодженні житлових і трудових прав. Правова підтримка може надаватися юристами центрів з надання безоплатної правничої допомоги, фахівцями органів соціального захисту, адвокатами, правозахисними та громадськими організаціями. Її значення полягає в тому, що вона допомагає сім'ї орієнтуватися в складному правовому полі, уникати помилок, захищати свої інтереси й реалізовувати гарантовані державою права [35].

Центральне місце в системі соціальної підтримки сім'ям військовослужбовців посідає психологічна підтримка, оскільки саме вона безпосередньо спрямована на збереження психічного здоров'я, емоційної рівноваги та цілісності сімейної системи в умовах тривалого стресу та кризових подій.

Психологічна підтримка сімей військовослужбовців передбачає надання професійної допомоги з боку психологів, психотерапевтів, консультантів, які працюють як з окремими членами сім'ї, так і з родиною в цілому. Ідеться про індивідуальне, сімейне або групове консультування, спрямоване на зниження рівня тривоги, подолання гострих стресових реакцій, покращення емоційної саморегуляції, відновлення почуття безпеки та довіри. Для членів сім'ї, які переживають постійне напруження, пов'язане з участю близької людини у бойових діях, психологічна підтримка дає можливість вербалізувати власні переживання, осмислити суперечливі

почуття (гордість, страх, гнів, провину, безпорадність), навчитися більш конструктивних копінг-стратегій [7; 28].

Важливим напрямом є індивідуальне психологічне консультування дружин/партнерів військовослужбовців, батьків, а також повнолітніх дітей. У таких випадках увага зосереджується на подоланні емоційного виснаження, почуття самотності, перевантаження відповідальністю, переживання невизначеності та втрати контролю над життєвою ситуацією. Психолог працює з внутрішніми ресурсами людини, підтримує процес прийняття рішень, сприяє відновленню самооцінки та відчуття суб'єктності. Окремим аспектом може бути робота з горем і переживанням втрати – у випадку загибелі, зникнення безвісти чи тяжкого поранення військовослужбовця.

Не менш значущою є сімейна психологічна підтримка, що реалізується у форматі сімейного консультування або терапії. У цьому випадку фокус зміщується з індивідуальних переживань на систему сімейних стосунків: взаєморозуміння між подружжям, батьками й дітьми, особливості комунікації, розподіл ролей, способи вирішення конфліктів. У сім'ях військовослужбовців часто виникають труднощі, пов'язані з тривалою розлукою, зміною рольової структури, поверненням військового після бойових дій із можливими посттравматичними проявами. Сімейне консультування дає можливість обговорити ці зміни в безпечному середовищі, зменшити рівень взаємних претензій, посилити здатність сім'ї до співпраці та взаємної підтримки.

Окремий напрям становлять групи психологічної підтримки для різних категорій членів сімей військових – зокрема, групи для дружин/партнерів, батьків, дітей підліткового віку. У груповому форматі надзвичайно важливим ресурсом стає досвід інших людей зі схожими життєвими ситуаціями. Учасники отримують можливість розділити свої переживання, відчувати, що вони не самі у своїх труднощах, побачити різні способи подолання проблем, сформувати нові соціальні зв'язки. Для дітей і

підлітків групи підтримки можуть поєднувати елементи арт-терапії, ігрових та тренінгових методів, спрямованих на вираження емоцій, розвиток навичок саморегуляції, зниження тривоги та покращення комунікації з однолітками.

Особливе місце в системі психологічної підтримки посідає кризове втручання. Воно надається у випадках гострих, травматичних подій – повідомлення про поранення, полон, загибель чи зникнення безвісти військовослужбовця, різкі погіршення стану здоров'я, евакуація, втрата житла тощо. У таких ситуаціях головним завданням є стабілізація емоційного стану членів сім'ї, запобігання гострим реакціям дезорганізації, надання базових навичок подолання стресу, а також подальше скерування до спеціалізованих служб підтримки. Кризове втручання може здійснюватися як у форматі індивідуальних консультацій, так і в межах роботи мультидисциплінарних команд (психолог, соціальний працівник, медик, юрист).

Важливим аспектом психологічної підтримки є психоедукація, тобто надання членам сім'ї знань про психологічні наслідки війни, особливості стресових і травматичних реакцій, можливі зміни у поведінці військовослужбовця після повернення, у розвитку дітей, а також про конструктивні способи реагування на ці зміни. Психоедукація сприяє зниженню рівня тривоги, запобігає хибним інтерпретаціям поведінки близьких (наприклад, сприйняттю симптомів посттравматичного стресового розладу як «байдужості» чи «жорстокості»), підвищує готовність родини до спільного подолання наслідків травматичного досвіду.

Значущість психологічної підтримки в контексті резильєнтності сімей військовослужбовців полягає в тому, що вона не лише зменшує інтенсивність симптомів стресу, а й сприяє формуванню нових адаптивних моделей реагування, зміцненню сімейної згуртованості, відновленню відчуття сенсу та перспективи. У процесі такої підтримки активізуються внутрішні ресурси сім'ї, покращується якість комунікації, зростає

готовність звертатися по допомогу, що в результаті посилює стійкість родини до подальших кризових впливів.

Поряд із психологічною важливе місце в системі соціальної підтримки посідає медична підтримка сімей військовослужбовців. Вона охоплює доступ до медичної допомоги, у тому числі спеціалізованої (кардіологічної, неврологічної, психіатричної, реабілітаційної), санаторно-курортного лікування, програм фізичної та психосоціальної реабілітації для військовослужбовців і членів їхніх родин. У випадках поранень, інвалідизації, хронічних захворювань чи погіршення психічного стану військового медична та реабілітаційна підтримка допомагає не лише відновлювати функціональний стан організму, а й адаптувати сім'ю до нових життєвих умов, пов'язаних зі зміною ролей, обмеженнями у працездатності, потребою в постійному догляді. Для членів сім'ї важливою є також можливість отримувати консультації лікарів, психологів, реабілітологів щодо особливостей догляду, поведінкових змін, організації побуту в умовах хвороби чи інвалідності. Таким чином, медична підтримка сприяє збереженню здоров'я та функціональної спроможності як самого військовослужбовця, так і його родини, зменшуючи ризики виснаження та дезадаптації [16; 27; 41].

Окремий вимір системи соціальної підтримки становить соціально-педагогічна підтримка сімей військовослужбовців, що спрямована насамперед на забезпечення успішної соціалізації, адаптації та розвитку дітей і молоді, а також на підтримку батьків у виконанні виховних функцій в умовах війни. До її змісту входять програми психолого-педагогічного супроводу дітей військових у закладах освіти, робота шкільних психологів, педагогів соціальних, кейс-менеджерів, організація груп взаємопідтримки для батьків, освітні та розвивальні заходи, спрямовані на формування у дітей навичок саморегуляції, безпечної поведінки, конструктивного спілкування з однолітками. Соціально-педагогічна підтримка може включати допомогу в адаптації до нового освітнього середовища (у разі

внутрішнього переміщення), профілактику шкільних труднощів, девіантної та ризикованої поведінки, залучення дітей до гурткової, волонтерської чи проєктної діяльності, що сприяє розширенню їхнього соціального досвіду. Для батьків важливими є просвітницькі заходи (психоедукація, тренінги з позитивного батьківства, спільні сімейні заходи), які допомагають краще розуміти потреби дитини в умовах війни, підтримувати її емоційний стан і зберігати якість батьківсько-дитячих стосунків.

Отже, соціальна підтримка сімей військовослужбовців постає як багатовимірна система, що включає інформаційно-консультативні, житлово-побутові, матеріальні, правові, психологічні, медичні та соціально-педагогічні форми впливу. Кожна з них виконує специфічну функцію: інформаційно-консультативна та правова підтримка забезпечують орієнтацію в правах і гарантіях; житлово-побутова та матеріальна – створюють базові умови безпеки й стабільності; психологічна, медична й соціально-педагогічна – сприяють збереженню психічного здоров'я, адаптації та розвитку членів сім'ї.

У своїй сукупності ці форми підтримки не лише допомагають сім'ям військовослужбовців долати повсякденні труднощі, а й зміцнюють їхній внутрішній потенціал, сприяють формуванню адаптивних стратегій поведінки та підвищують рівень резильєнтності родини в умовах тривалої війни.

Висновки до першого розділу

У першому розділі теоретично обґрунтовано специфіку функціонування сімей військовослужбовців у кризових умовах, розкрито зміст та структуру соціальної підтримки, а також охарактеризовано її форми у контексті формування резильєнтності родини. Показано, що повномасштабна війна, просторове роз'єднання членів сім'ї, трансформація рольової структури, хронічний стрес і невизначеність майбутнього створюють унікальний комплекс викликів, які істотно впливають на емоційний стан, поведінку та взаємини у сім'ях військовослужбовців. Такі сім'ї розглядаються як соціально вразлива група, яка потребує цілеспрямованої й системної соціальної підтримки.

Уточнено, що психологічні реакції членів сім'ї – тривога, страх, гнів, почуття провини, безпорадність, апатія, а також поведінкові прояви дітей різного віку та варіативність копінг-стратегій – є природною відповіддю на тривалий вплив стресових і травматичних чинників. Водночас виявлено, що за відсутності адекватної підтримки ці стани можуть трансформуватися в дезадаптаційні форми функціонування: конфлікти, емоційне дистанціювання, психосоматичні розлади, порушення поведінки й емоційної стабільності дітей. Особливу увагу приділено психологічним ресурсам сім'ї військовослужбовця (внутрішнім, міжособистісним, зовнішнім), які утворюють основу її резильєнтності та забезпечують потенціал для збереження цілісності й функціональності в умовах війни.

На основі аналізу наукових підходів окреслено зміст соціальної підтримки як багатовимірного явища, що має як психологічний, так і соціально-інституційний вимір. Соціальна підтримка розглядається як система емоційної, інформаційної, інструментальної та оціночної допомоги, а також як комплекс професійних послуг і заходів у сфері соціальної роботи. У межах дослідження стійкість сімей військовослужбовців до кризових

ситуацій інтерпретується через концепт резильєнтності – динамічної здатності сімейної системи протистояти кризам, адаптуватися до змінених умов, відновлювати рівновагу та зберігати психологічне благополуччя її членів. Показано, що резильєнтність формується завдяки взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів, а соціальна підтримка виступає одним із ключових чинників її посилення.

Виявлено, що джерела соціальної підтримки сімей військовослужбовців охоплюють як неформальне оточення (родичі, друзі, сусіди, громада, побратими), так і формалізовані інституції (державні органи соціального захисту, центри соціальних послуг, спеціалізовані служби підтримки ветеранів та їхніх родин, неурядові організації, благодійні фонди). Підкреслено їхню взаємодоповнюваність: неформальна підтримка забезпечує емоційне підкріплення та відчуття приналежності, тоді як формальна ґрунтується на професійних стандартах, нормативно-правових гарантіях і спеціалізованих ресурсах.

Охарактеризовано основні форми соціальної підтримки сімей військовослужбовців: інформаційно-консультативну, житлово-побутову, матеріальну, правову, психологічну, медичну та соціально-педагогічну. Доведено, що інформаційно-консультативна та правова підтримка забезпечують орієнтацію в системі прав, гарантій і процедур; житлово-побутова та матеріальна – створюють базові умови безпеки й стабільності; психологічна, медична й соціально-педагогічна – сприяють збереженню психічного здоров'я, адаптації та розвитку членів сім'ї. У своїй сукупності ці форми підтримки не лише дозволяють сім'ям військовослужбовців долати повсякденні труднощі, а й зміцнюють їхній внутрішній потенціал, сприяють формуванню адаптивних стратегій поведінки та підвищенню рівня резильєнтності в умовах тривалої війни.

Таким чином, теоретичний аналіз, здійснений у першому розділі, дає підстави розглядати соціальну підтримку як необхідну умову підвищення стійкості сімей військовослужбовців до кризових ситуацій і обґрунтовує

актуальність подальшого емпіричного дослідження особливостей її реалізації, потреб сімей у підтримці та ефективності існуючих практик соціальної роботи.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ ЇХ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

2.1. Аналіз рівня соціальної підтримки сімей військовослужбовців у контексті їх стійкості до кризових ситуацій

У попередньому розділі було теоретично обґрунтовано зміст, структуру та значення соціальної підтримки як чинника формування резильєнтності сімей військовослужбовців. На цьому етапі дослідження виникає потреба перейти від теоретичних положень до їх емпіричної перевірки. У межах даного параграфа здійснюється аналіз рівня соціальної підтримки, яку отримують сім'ї військовослужбовців, а також визначаються її основні джерела та форми, що дозволяє оцінити, наскільки наявна система підтримки сприяє підвищенню стійкості цих сімей до кризових ситуацій.

У дослідженні взяли участь 18 сімей військовослужбовців, які проживають в місті Запоріжжя, один із членів яких (переважно дружина або партнерка військовослужбовця) виступив респондентом. Добір учасників здійснювався за принципом цільової вибірки. До дослідження залучалися сім'ї, в яких один із дорослих членів проходить або проходив військову службу в умовах повномасштабної війни в Україні.

Вибірка характеризувалася різноманітністю сімейного досвіду, зокрема щодо тривалості сімейних стосунків, наявності дітей різного віку, ступеня залученості військовослужбовця до бойових дій, досвіду ротацій, поранень або тривалої розлуки. Така неоднорідність вибірки дала змогу більш повно проаналізувати особливості соціальної підтримки та її значення для стійкості сімей до кризових ситуацій в умовах проживання у прифронтовому регіоні.

Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів психологічних і соціальних досліджень. Участь респондентів була добровільною; усі учасники були поінформовані про мету, завдання та

умови проведення опитування й надали усвідомлену згоду на участь. Було гарантовано анонімність відповідей і конфіденційність отриманих даних.

Для реалізації мети та завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних методів:

1. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS) – дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки з боку родини, друзів, близьких людей. Методика містить твердження, які респонденти оцінюють за шкалою інтенсивності згоди.

Результати дають змогу визначити:

- узагальнений показник сприйманої соціальної підтримки;
- провідні джерела підтримки;
- потенційні зони її дефіциту.

2. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона – це методика, що вимірює життєстійкість як здатність особистості ефективно протистояти стресу, зберігати психологічну стабільність і відновлювати функціонування після кризових і травматичних подій.

Шкала життєстійкості Коннора Девідсона вимірює кілька компонентів життєстійкості:

- 1) Здатність адаптуватися до змін.
- 2) Здатність справлятися з тим, що трапляється.
- 3) Здатність справлятися зі стресом.
- 4) Здатність залишатися зосередженим і ясно мислити.
- 5) Здатність не впадати у відчай перед обличчям невдачі.
- 6) Здатність справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток.

Результати застосування шкали дають змогу визначити:

- загальний рівень життєстійкості респондента;
- вираженість адаптивних ресурсів подолання стресу;

- здатність до емоційної саморегуляції та відновлення після кризових подій;
- потенційні зони вразливості, що потребують додаткової соціальної або психологічної підтримки.

3. Напівструктуроване інтерв'ю з членами сімей військовослужбовців – забезпечує глибше розуміння життєвого досвіду сімей.

Інтерв'ю дозволяє:

- з'ясувати суб'єктивне значення підтримки для родини;
- виявити емоційне ставлення до отриманої допомоги;
- простежити, які форми підтримки вважаються найбільш ефективними;
- зрозуміти, як соціальна підтримка впливає на відчуття стійкості в кризових ситуаціях.

Нижче подано аналіз та інтерпретацію отриманих емпіричних результатів.

Першою методикою, застосованою для оцінки рівня соціальної підтримки сімей військовослужбовців, стала Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS). Методика дає змогу оцінити суб'єктивне сприйняття підтримки з боку родини, друзів та близьких людей і передбачає оцінювання тверджень за 6-бальною шкалою (від 0 – «ви дуже не згодні» до 6 – «ви дуже згодні»).

На основі отриманих відповідей було розраховано середні показники за кожною з трьох субшкал MSPSS. Узагальнені результати подано в таблиці 2.1.1.

Таблиця 2.1.1.

Середні показники сприйманої соціальної підтримки за субшкалами MSPSS

Субшкала соціальної підтримки	Середній бал
Підтримка родини	5,17
Підтримка друзів	4,17
Підтримка близьких людей	5,22

Як видно з таблиці, загальний рівень сприйманої соціальної підтримки у вибірці є досить високим. Найвищі значення продемонстровано за субшкалами «Підтримка близьких людей» та «Підтримка родини», що свідчить про провідну роль найближчого оточення (партнерів, членів родини, осіб особливої довіри) у житті сімей військовослужбовців. Саме ці джерела забезпечують основу емоційної стабільності та відчуття захищеності в умовах тривалого стресу та невизначеності.

Показник підтримки з боку друзів виявився дещо нижчим порівняно з іншими субшкалами. Це може бути пов'язано з обмеженням соціальних контактів через воєнні дії, вимушене переміщення, зміну соціального оточення або природне звуження кола неформального спілкування в умовах кризи. Така тенденція вказує на потенційну зону дефіциту соціальних ресурсів, пов'язаних із дружнім середовищем та ширшим колом міжособистісних контактів.

Для наочного представлення отриманих результатів на рис. 2.1.1. подано діаграму середніх значень сприйманої соціальної підтримки.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що близьке міжособистісне оточення (родина та близькі люди) виконує ключову стабілізуючу функцію для сімей військовослужбовців, знижуючи відчуття самотності, тривоги й невизначеності. Високий рівень сприйманої підтримки з цих джерел можна розглядати як важливий ресурс резильєнтності, який посилює здатність сімей протистояти кризовим

ситуаціям. Водночас відносно нижчий рівень підтримки з боку друзів засвідчує доцільність розвитку груп взаємодопомоги, спільнот сімей військових і розширення можливостей неформальної підтримки з боку громади.

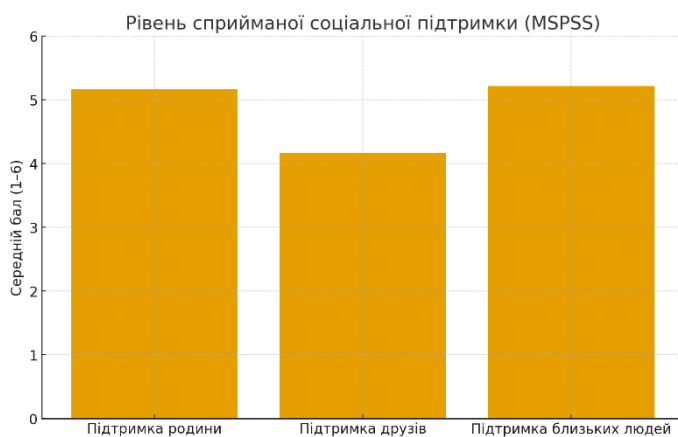


Рис. 2.1.1. Рівень сприйманої соціальної підтримки сімей військовослужбовців за шкалою MSPSS

Наступним етапом дослідження було оцінювання рівня життєстійкості членів сімей військовослужбовців за допомогою Шкали життєстійкості Коннора-Девідсона. З огляду на те, що респондентами виступали члени родин військовослужбовців, отримані показники розглядаються як індикатор стійкості сім'ї до кризових ситуацій.

Найбільша частка респондентів (44,4%) має середній рівень життєстійкості, що вказує на наявність базових адаптаційних ресурсів, але водночас – на їхню обмеженість у ситуаціях тривалого або повторюваного стресу.

Низький рівень життєстійкості виявлено у 6 осіб (33,3%), що є показником підвищеної психологічної вразливості. Для цих респондентів характерними можуть бути труднощі з адаптацією до змін, зниження здатності ефективно справлятися зі стресом, емоційне виснаження, схильність до відчаю та труднощі з регуляцією негативних емоцій. Такий

рівень життєстійкості свідчить про потребу в посиленій соціальній і психологічній підтримці.

Високий рівень життєстійкості зафіксовано у 4 респондентів (22,3%). Ці учасники демонструють здатність адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати ясність мислення в умовах стресу, мобілізувати внутрішні ресурси та знаходити ефективні способи подолання кризових ситуацій.

Для аналітичних цілей рівень життєстійкості було умовно поділено на три групи: низький (менше 20 балів), середній (20–30 балів) та високий (понад 30 балів). Розподіл респондентів за цими рівнями подано в таблиці 2.1.2. та на рисунку 2.1.2.

Таблиця 2.1.2.

Рівні життєстійкості членів сімей військовослужбовців

Рівень життєстійкості	Кількість осіб	%
Високий	4	22,3
Середній	8	44,4
Низький	6	33,3
Разом	18	100

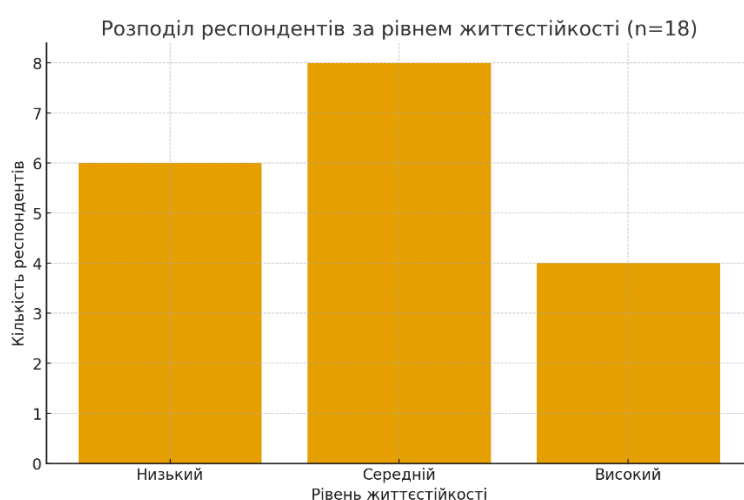


Рис. 2.1.2. Розподіл респондентів за рівнем життєстійкості за шкалою Коннора-Девідсона

Результати напівструктурованих інтерв'ю дали змогу глибше зрозуміти, як самі члени сімей військовослужбовців сприймають соціальну підтримку, які її форми є для них найбільш значущими та яким чином ця підтримка пов'язується з відчуттям стійкості до кризових ситуацій. Узагальнені результати якісного аналізу інтерв'ю подано в таблиці 2.1.3.

Таблиця 2.1.3.

**Результати напівструктурованих інтерв'ю з сім'ями
військовослужбовців**

Тематичний блок	Ключовий зміст відповідей	Кількість респондентів (осіб)	Приклади висловлювань (анонімні цитати)
Джерела соціальної підтримки	Підтримка сприймається як умова «виживання» в умовах війни; основними джерелами є найближче оточення, частково – волонтери й інші сім'ї військових	15 осіб – наголошували на вирішальній ролі близьких; поодинокі згадки – про волонтерів і громадські ініціативи	«У першу чергу тримають батьки й сестра, вони завжди поруч, коли зовсім важко»
Найбільш затребувані форми соціальної підтримки	Найбільш значущими є емоційна підтримка (можливість бути вислуханою без осуду), практична допомога в побуті, оформленні документів, а також психологічне й правове консультування	9 осіб – наголос на важливості «бути вислуханою»; 11 осіб – поєднання формальної й неформальної підтримки; 10 осіб – значущість державних/формальних ресурсів; 7 осіб – особливо цінували психологічну допомогу; 9 осіб – відзначили важливість правової та інформаційної підтримки	«Коли є з ким поділитися, вже легше триматися»; «Найбільше допомагає, коли хтось може посидіти з дитиною або поїхати зі мною по інстанціях»
Бар'єри у доступі до соціальної підтримки	Серед бар'єрів найчастіше згадували брак інформації про доступні послуги, складні бюрократичні процедури, емоційну недовіру до	10 осіб – зазначили, що про програми дізнаються випадково; 7 осіб – наголосили на бюрократичних перешкодах	«Найскладніше – зрозуміти, куди саме звертатися, і щоб тебе не ганяли по кабінетах»; «Часом просто незручно знову

	державних інституцій, а також відчуття сорому чи небажання «просити допомоги»		просити, здається, що маєш сама все тягнути»
Вплив соціальної підтримки на стійкість сімей	Підтримка розглядається як чинник, що «підсилює» внутрішні ресурси родини, допомагає зберігати відчуття контролю, планувати майбутнє та витримувати тривале навантаження	13 осіб – прямо пов’язували підтримку зі зростанням стійкості; 10 осіб – наголошували на ролі сімейної згуртованості («ми разом»)	«Коли є на кого спертися, тоді й свої сили знаходяться, майбутнє вже не здається таким лякаючим»; «Підтримка дає відчуття, що ми не одні в цій війні»
Емоційно-психологічний контекст	В інтерв’ю відображено високий рівень тривожності, втоми, емоційного виснаження, але водночас – прагнення «триматися заради дітей» і зберегти сім’ю. Підтримка оточення часто описується як фактор, що стримує від емоційного зриву	11 осіб – описували водночас вдячність і виснаження; 7 осіб – відзначили, що психологічна допомога допомогла інакше поглянути на власний стан	«Іноді здається, що сил уже немає, але дивишся на дитину – й мусиш триматися»; «Підтримка інших не дає остаточно зануритися в цю тривогу»

Примітка. У межах якісного аналізу напівструктурованих інтерв’ю один респондент міг одночасно віднести свій досвід до кількох тематичних блоків, тому сумарна кількість згадувань і відсотків за окремими позиціями може перевищувати загальну кількість учасників (N = 18).

По-перше, інтерв’ю засвідчили, що соціальна підтримка має для респондентів не лише практичне, а й екзистенційне значення: вона сприймається як умова «виживання» в умовах війни, спосіб не залишитися наодинці зі своїми переживаннями. Про це прямо або опосередковано говорили 15 із 18 респондентів (приблизно 83 %). Більшість з них підкреслювали роль найближчого оточення – родини та друзів – як основного джерела опори:

«Якби не батьки й сестра, я б просто не витримала. Вони постійно поруч: з дітьми, з покупками, просто приїхати й обійняти» (Респондент 3).

Для приблизно половини учасниць (9 осіб із 18) підтримка насамперед ототожнюється з можливістю бути вислуханою без осуду:

«Підтримка – це коли я знаю, що можу подзвонити в будь-який момент, і мене не засудять, а просто вислухають» (Респондент 7).

Це підкреслює, що суб'єктивне відчуття «не самотності» є ключовим маркером значущості підтримки.

Емоційне ставлення до отриманої допомоги, як формальної, так і неформальної, загалом можна охарактеризувати як вдячне, але часто амбівалентне. Близько двох третин респондентів (12 із 18) висловлювали водночас і вдячність за наявну допомогу, і відчуття втоми чи виснаженості, яке супроводжує тривалий період життя в умовах війни. Показовим є акцент на важливості не лише матеріальних ресурсів, а й «теплого» людського контакту:

«Коли волонтери привезли нам не тільки продукти, а й організували зустріч для дружин військових, я вперше за довгий час перестала відчувати себе сам на сам із війною» (Респондент 10).

Для частини респондентів (7 із 18) психологічна допомога стала точкою внутрішнього перелому в оцінці власного стану:

«Після розмов з психологом у мене з'явилося відчуття, що я не «ламаюсь», а нормально реагую на ненормальні події» (Респондент 5).

Ці висловлювання демонструють позитивний емоційний ефект підтримки – зниження відчуття патологізації власних переживань, нормалізацію емоційних реакцій.

Аналіз відповідей показав, що найбільш ефективними респонденти вважають поєднання неформальної та формальної підтримки – на цьому наголосили 11 із 18 учасниць. При цьому неформальна підтримка зазвичай сприймається як більш емоційно значуща. Вона забезпечує можливість емоційного «розвантаження», обміну досвідом, почуття взаєморозуміння:

«Найбільше мені допомагають такі ж дружини військових. Вони розуміють з півслова, не треба пояснювати, чому ти можеш плакати через одну новину» (Респондент 2).

Водночас 10 респондентів підкреслили, що без формальної підтримки – державних виплат, допомоги від соціальних служб, юристів – часто неможливо забезпечити базову стабільність:

«Держава дає виплати, і це важливо, але без людей поруч – родини, друзів, волонтерів – цього було б замало, щоб триматися» (Респондент 9).

Особливо високо оцінювалася правова та інформаційна допомога, яку як значущу зазначили 9 із 18 опитаних:

«З документами я сама б не розібралася. Юрист усе пояснив людською мовою, і це зняло частину напруги» (Респондент 14).

Таким чином, найбільш ефективною сприймається підтримка, яка поєднує емоційний, інформаційний та практичний виміри.

Окремим напрямом аналізу стало розуміння того, як респонденти пов'язують соціальну підтримку з власною стійкістю до кризових ситуацій. Більшість учасниць (13 із 18) прямо зазначали, що саме наявність людей та структур, на які можна спертися, «підсилює» внутрішні ресурси сім'ї:

«Коли поруч є хтось, на кого можеш розраховувати, наче відкривається друге дихання, і вже не так страшно думати про те, що буде далі» (Респондент 1).

Для значної частини респондентів (10 осіб) джерелом стійкості виступає сімейна згуртованість і відчуття «ми разом», попри війну та розлуку:

«Нас рятує те, що ми разом: я, діти, наші батьки. Усі по-своєму втомлені, але ми тримаємо одне одного» (Респондент 12).

Це підтверджує, що соціальна підтримка розглядається не як зовнішній «додаток», а як важлива складова резильєнтності, яка посилює здатність родини витримувати довготривале навантаження.

Водночас у висловлюваннях респондентів простежується й критичне бачення наявної системи підтримки, зокрема – її нерівномірної доступності. Близько половини учасників (8 із 18) наголошували, що частина можливостей залишається «невидимою» без активного пошуку інформації:

«Про частину програм я дізналася випадково з чату. Якщо сам не шукаєш, ніхто до тебе не прийде й не розкаже» (Респондент 8).

Крім того, 7 респондентів звернули увагу на бюрократичні бар'єри та складність доступу до формальних ресурсів:

«Є відчуття, що допомога є десь «у теорії», але дістатися її дуже складно – черги, папери, постійно щось не так із документами» (Респондент 6).

Ці спостереження вказують на те, що, попри загальну наявність різних каналів підтримки, сім'ї військовослужбовців не завжди можуть повною мірою ними скористатися через інформаційні, організаційні та емоційні бар'єри.

Узагальнюючи результати інтерв'ю, можна констатувати, що соціальна підтримка сприймається респондентами як багатовимірний феномен, який поєднує емоційну, інформаційну, практичну та правову складові. Найбільш значущими є ті форми допомоги, які забезпечують одночасно відчуття прийняття й розуміння, орієнтацію в складних життєвих ситуаціях та конкретну матеріальну або організаційну підтримку. За суб'єктивними оцінками більшості учасників (понад 70 %), саме така комплексна підтримка сприяє збереженню внутрішньої рівноваги, посиленню віри у власні сили та підвищенню стійкості сімей до кризових ситуацій, пов'язаних із війною.

Таким чином, результати емпіричного аналізу показують, що наявний рівень соціальної підтримки загалом сприяє збереженню резильєнтності сімей військовослужбовців, однак її доступність і повнота залишаються нерівномірними, що вказує на потребу в подальшому вдосконаленні системи формальної допомоги та посиленні ресурсів громади.

2.2. Програма соціальної підтримки сімей військовослужбовців, спрямована на підвищення їх резильєнтності

Спираючись на встановлені у ході дослідження потреби сімей військовослужбовців, особливості їхнього переживання кризових ситуацій та оцінку доступних форм підтримки, було сформовано авторську програму соціальної підтримки, орієнтовану на посилення їхньої резильєнтності. Програма створена з урахуванням як сильних сторін існуючої системи, так і виявлених прогалин.

Метою програми є підвищення рівня резильєнтності сімей військовослужбовців шляхом удосконалення системи соціальної підтримки, зокрема підвищення її доступності, якості та комплексності.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі основні завдання програми:

1. Підвищити обізнаність членів сімей військовослужбовців щодо наявних форм, джерел і механізмів соціальної підтримки, їхніх прав і можливостей отримання допомоги.

2. Сприяти розвитку навичок звернення по допомогу та ефективної взаємодії з інституціями, фахівцями й неформальними спільнотами підтримки.

3. Зміцнити внутрішні психологічні ресурси сімей (саморегуляція, усвідомлення власних потреб, конструктивні копінг-стратегії, здатність підтримувати одне одного).

4. Підтримати формування та розвиток сімейної згуртованості, взаєморозуміння й довіри між членами родини в умовах тривалого стресового навантаження.

5. Сприяти розширенню мережі соціальної підтримки, зокрема через створення або активізацію груп взаємодопомоги сімей військовослужбовців, взаємодію з громадою та волонтерським середовищем.

6. Зменшити вплив бар'єрів у доступі до соціальної підтримки через надання інструментів орієнтації в системі послуг і посилення впевненості в правомірності отримання допомоги.

Цільовою групою програми є сім'ї військовослужбовців, які зазнають тривалого стресового впливу, пов'язаного з участю одного з членів родини у бойових діях, його тривалою відсутністю, пораненням чи інвалідизацією. Безпосередніми учасниками програми передбачаються:

- дружини / партнерки військовослужбовців;
- дорослі члени сімей (батьки, повнолітні діти), які виконують функції догляду та підтримки;
- за окремими модулями – підлітки із сімей військових (у форматі спеціально адаптованих занять).

Програма розрахована на реалізацію в груповому та індивідуальному форматах (цикл тематичних занять/зустрічей, доповнений індивідуальними консультаціями), з можливістю адаптації до офлайн- та онлайн-умов.

Зміст програми представлений у вигляді модульної системи, яка забезпечує цілісний та багатовимірний підхід до підтримки сімей військовослужбовців і спрямована на підвищення їхньої резильєнтності.

Модуль 1 «Створення безпечного простору та початок взаємодії».

Мета: сформувати атмосферу довіри та психологічної безпеки, ознайомити учасників з цілями програми, структурою і правилами взаємодії, забезпечити первинну діагностику потреб сімей.

Завдання модуля:

1. Знайомство учасників між собою та з фахівцями, залученими до реалізації програми.
2. Формування та закріплення спільно узгоджених правил групової взаємодії (конфіденційність, повага, добровільність участі, ненасильницька комунікація).
3. Презентація змісту програми, її модульної структури, очікуваних результатів та потенційних можливостей для учасників.

4. Здійснення первинної діагностики потреб сімей (короткі опитувальники, міні-інтерв'ю, виявлення актуальних запитів).

5. Сприяння зниженню початкового рівня тривожності та формуванню внутрішньої мотивації до подальшої участі в програмі.

Модуль 2 «Навігація у сфері прав та соціальних гарантій».

Мета: зменшення невизначеності, підвищення поінформованості та впевненості сімей у використанні соціальних прав.

Завдання модуля:

- Забезпечення інформованості учасників щодо прав, пільг і статусів, передбачених для сімей військовослужбовців.
- Формування вмінь орієнтуватися в системі суб'єктів надання соціальних послуг та алгоритмах звернення по допомогу.
- Зниження емоційного напруження, пов'язаного з проходженням адміністративних і бюрократичних процедур.

Модуль 3 «Стійкість у дії».

Мета: зміцнення внутрішніх ресурсів сім'ї та окремих її членів, формування навичок адаптивного подолання стресу.

Завдання модуля:

- Зниження емоційного навантаження учасників, пов'язаного з переживанням кризових та травматичних подій.
- Формування та відпрацювання технік емоційної саморегуляції (дихальні, тілесно-орієнтовані, когнітивні прийоми тощо).
- Оптимізація сімейної комунікації, зокрема розвиток умінь конструктивного вираження почуттів і потреб, активного слухання та підтримувальної взаємодії.
- Розвиток і зміцнення навичок резильєнтності.

Модуль 4 «Базова стабільність».

Мета: підвищення рівня базової життєвої стабільності сімей військовослужбовців шляхом оптимізації побутових, фінансових та доглядових процесів у сімейному середовищі.

Завдання модуля:

- Забезпечення необхідних умов для відносно стабільного функціонування сімейної системи в умовах тривалого стресу.
- Зниження надмірного побутового та доглядового навантаження на членів родини шляхом активізації та залучення ресурсів формальної та неформальної соціальної підтримки.

Модуль 5 «Шлях відновлення».

Мета: забезпечення доступу до медичних і реабілітаційних послуг.

Завдання модуля:

- Здійснення координації отримання членами сім'ї консультацій та суміжних медичних послуг.
- Забезпечення комплексної підтримки родини у випадку поранення, інвалідизації чи погіршення стану здоров'я військовослужбовця.
- Інформування про наявні медичні, реабілітаційні та психосоціальні програми, а також алгоритми доступу до них.

Модуль 6 «Ресурсна сім'я».

Мета: сприяння успішній соціалізації, емоційній стабільності та психологічному благополуччю дітей із сімей військовослужбовців, а також підвищення рівня батьківської компетентності щодо підтримки дитини в умовах стресу та життєвих змін.

Завдання модуля:

- Підтримка адаптації дітей до змін життєвих обставин (переїзди, тривала розлука з батьком/матір'ю, досвід воєнного стресу).
- Формування в батьків умінь емоційної підтримки дитини, конструктивної комунікації.
- Розвиток навичок саморегуляції, безпечної поведінки та конструктивного вираження емоцій у дітей.

– Зміцнення батьківсько-дитячих стосунків як важливого ресурсу резильєнтності сім'ї.

Модуль 7 «Спільнота взаємної підтримки».

Мета: сприяння формуванню стійкого соціального середовища та мережі взаємопідтримки навколо сімей військовослужбовців на рівні громади.

Завдання модуля:

– Залучення ресурсів територіальної громади (інституцій, ініціативних груп, волонтерських об'єднань) до системної підтримки сімей військовослужбовців.

– Створення та розвиток просторів для функціонування спільнот сімей військових (груп взаємопідтримки, клубів, громадських ініціатив).

– Підтримка налагодження горизонтальних зв'язків між сім'ями військовослужбовців, активними членами громади, представниками інституцій та фахівцями допоміжних професій.

Модуль 8 «Моніторинг і оцінювання ефективності програми».

Мета: оцінити результати впровадження програми та забезпечити її удосконалення.

Завдання модуля:

– Здійснення повторного вимірювання рівня соціальної підтримки сімей військовослужбовців за допомогою стандартизованих методик.

– Аналіз динаміки показників (кількісних і якісних) до та після участі в програмі.

– Виявлення сильних сторін програми та її проблемних зон для подальшого удосконалення.

– Розроблення рекомендацій щодо адаптації, масштабування та інституціоналізації програми в практиці роботи з сім'ями військовослужбовців.

З метою систематизації запропонованої програми та наочності її ключових компонентів у таблиці 2.2.1. подано структурно-змістову

характеристику кожного модуля, а також форми роботи, що забезпечують їх практичну реалізацію.

Таблиця 2.2.1.

**Структура програми соціальної підтримки сімей
військовослужбовців, спрямованої на підвищення їх резильєнтності**

Назва модуля	Основний зміст	Форми роботи / інструменти
Модуль 1 «Створення безпечного простору та початок взаємодії»	- знайомство та формування безпечного середовища; - презентація програми, правил роботи та очікуваних результатів; - первинна діагностика потреб учасників; - зниження первинної тривожності та формування мотивації до участі	- інтерактивні групові заняття; - вправи на знайомство та довіру; - міні-інтерв'ю та короткі опитувальники; - фасилітовані групові дискусії
Модуль 2 «Навігація у сфері прав та соціальних гарантій»	- підвищення обізнаності щодо прав, статусів, пільг; - розвиток навичок орієнтації у системі соціальних послуг; - зниження емоційного напруження, пов'язаного з бюрократією	- тематичні лекції-фасилітації; - консультаційні сесії з юристами та фахівцями із соціальної роботи; - робота з алгоритмами та дорожніми картами; - практикуми з оформлення документів
Модуль 3 «Стійкість у дії»	- робота з емоційним навантаженням; - освоєння технік саморегуляції; - розвиток конструктивної сімейної комунікації; - формування навичок резильєнтності	- тренінгові заняття; - дихальні та тілесні практики; - когнітивно-поведінкові вправи; - сімейні міні-сесії та рольові моделювання
Модуль 4 «Базова стабільність»	- оптимізація побутового та доглядового навантаження; - мобілізація ресурсів підтримки; - підвищення рівня базової життєвої стабільності	- консультації фахівця із соціальної роботи; - розроблення індивідуальних планів підтримки сім'ї; - координація залучення служб допомоги; - групові обговорення практичних кейсів
Модуль 5 «Шлях відновлення»	- координація доступу до медичних, реабілітаційних та психосоціальних послуг;	- зустрічі з медичними фахівцями та реабілітологами;

	- підтримка сім'ї у разі поранення чи інвалідності військовослужбовця; - інформування щодо реабілітаційних програм	- алгоритми та чек-листи догляду; - групові консультації; - індивідуальний супровід
Модуль 6 «Ресурсна сім'я»	- підтримка соціалізації та емоційної стабільності дітей; - розвиток батьківської компетентності; - формування навичок саморегуляції та безпечної поведінки в дітей; - зміцнення батьківсько-дитячих стосунків	- заняття для дітей (арт-терапія, ігрові методики); - тренінги для батьків; - сімейні вправи; - консультації психолога та педагога соціального
Модуль 7 «Спільнота взаємної підтримки»	- формування мережі взаємодопомоги; - активізація ресурсів громади; - розвиток горизонтальних зв'язків між сім'ями військовослужбовців, представниками громади та фахівцями	- групи взаємопідтримки; - клуби та спільні заходи; - фасилітовані зустрічі з громадою; - волонтерські ініціативи
Модуль 8 «Моніторинг і оцінювання ефективності програми»	- оцінка результативності програми; - аналіз динаміки рівня соціальної підтримки та резильєнтності; - визначення сильних і слабких сторін програми; - формування пропозицій щодо її вдосконалення	- повторне тестування; - анкетування та фокус-групи; - аналіз кейсів учасників; - підсумкова експертна сесія

Реалізація програми соціальної підтримки сімей військовослужбовців, спрямованої на підвищення їхньої резильєнтності, передбачає досягнення змін на індивідуальному, сімейному та соціальному рівнях.

На індивідуальному рівні очікується:

- підвищення рівня суб'єктивно сприйманої соціальної підтримки (зростання показників за шкалою MSPSS за рахунок усвідомлення наявних ресурсів допомоги та розширення мережі підтримки);

- зростання показників життєстійкості, зокрема здатності адаптуватися до змін, справлятися зі стресом, зберігати емоційну рівновагу та відновлюватися після кризових подій;

- формування та закріплення базових навичок емоційної саморегуляції, конструктивного вираження почуттів і звернення по допомогу;

- зниження рівня емоційного виснаження, напруженості, відчуття безпорадності та ізоляції.

На сімейному рівні очікуваними результатами є:

- посилення сімейної згуртованості, відчуття «ми разом», підвищення рівня взаємопідтримки між членами родини;

- покращення якості сімейної комунікації (зменшення конфліктності, збільшення частоти й глибини підтримувальних розмов, підвищення здатності домовлятися в умовах стресу);

- зміцнення батьківсько-дитячих стосунків, підвищення батьківської компетентності у питаннях підтримки дитини в умовах війни та тривалої розлуки з одним із батьків;

- оптимізація розподілу побутових, фінансових і доглядових обов'язків, що сприятиме зниженню надмірного навантаження на окремих членів сім'ї.

На рівні взаємодії з системою соціальної підтримки очікується:

- підвищення обізнаності сімей щодо наявних видів, форм та суб'єктів соціальної підтримки, прав і соціальних гарантій, процедур отримання послуг;

- зростання готовності та здатності сімей ініціювати звернення до формальних інституцій підтримки (соціальних служб, медичних, правових, реабілітаційних структур);

- зменшення впливу інформаційних та психологічних бар'єрів (страх звернення, відчуття «не маю права просити», невпевненість у власній компетентності в роботі з документами тощо);

- розширення участі сімей військовослужбовців у групах взаємодопомоги, спільнотах підтримки та ініціативах місцевої громади.

На рівні громади та соціального середовища очікуваними результатами є:

- формування та зміцнення стійких мереж взаємопідтримки між сім'ями військовослужбовців, волонтерами, представниками громадських організацій та інституцій;

- підвищення чутливості громади до потреб сімей військових, зростання рівня їх соціальної видимості та зниження ризику вторинної стигматизації чи ізоляції;

- накопичення позитивного досвіду міжвідомчої та міжсекторної взаємодії (соціальна сфера, охорона здоров'я, освіта, громадський сектор) у підтримці сімей військовослужбовців.

У цілому очікується, що впровадження програми сприятиме не лише покращенню суб'єктивних показників благополуччя та резильєнтності окремих сімей, а й зміцненню ресурсного потенціалу локальної спільноти щодо довготривалої підтримки родин, які живуть у умовах війни та поствоєнних викликів.

Висновки до другого розділу

У другому розділі здійснено емпіричну перевірку теоретичних положень щодо ролі соціальної підтримки як чинника формування резильєнтності сімей військовослужбовців та окреслено практичні напрями її вдосконалення.

Застосування стандартизованих методик і напівструктурованих інтерв'ю дало змогу виявити ключові тенденції та проблемні зони в системі підтримки зазначеної цільової групи. Установлено нерівномірність доступу сімей до ресурсів підтримки та фрагментарність допомоги, яка часто залежить від особистої активності родини у пошуку інформації й можливостей. Зафіксовано прояви психологічного виснаження та хронічного стресового навантаження, що посилюються тривалими періодами невизначеності, розлукою та зростанням сімейних обов'язків. Якісний аналіз інтерв'ю підтвердив наявність інформаційних і бюрократичних бар'єрів, а також внутрішніх психологічних перешкод, які знижують імовірність своєчасного звернення по допомогу.

Водночас встановлено, що найбільш дієвою для сімей є комплексна підтримка, яка виступає значущим ресурсом резильєнтності, проте потребує систематизації, підвищення доступності та посилення мережових форм взаємодопомоги на рівні громади. Відповідно до виявлених потреб і прогалин розроблено авторську програму соціальної підтримки сімей військовослужбовців, спрямовану на забезпечення комплексного підходу до підтримки сімей у кризових ситуаціях.

Очікувані результати програми визначено на індивідуальному, сімейному, інституційному та громадському рівнях: підвищення суб'єктивно сприйнятої підтримки, розвиток навичок саморегуляції та звернення по допомогу, посилення сімейної згуртованості, розширення соціальної мережі підтримки та зменшення бар'єрів у доступі до послуг. Отже, програма може бути використана як практичний інструмент

удосконалення системи соціальної підтримки сімей військовослужбовців у контексті підвищення їхньої стійкості до кризових ситуацій.

Загалом результати другого розділу підтвердили, що резильєнтність сімей військовослужбовців безпосередньо пов'язана з якістю, доступністю та багатовимірністю соціальної підтримки, а також засвідчили потребу в цілеспрямованих програмах, які інтегрують ресурси сім'ї, громади та інституцій підтримки.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження соціальної підтримки сімей військовослужбовців як чинника формування їхньої резильєнтності в умовах повномасштабної війни та тривалих кризових ситуацій.

У ході теоретичного аналізу обґрунтовано, що сім'ї військовослужбовців функціонують у специфічному соціально-психологічному контексті, який характеризується поєднанням хронічного стресу, невизначеності, трансформації сімейних ролей і підвищеного емоційного навантаження. За таких умов соціальна підтримка набуває ключового значення як ресурс збереження цілісності сімейної системи, психологічного благополуччя її членів та здатності родини адаптуватися до кризових викликів. Соціальну підтримку розглянуто як багатовимірний феномен, що охоплює емоційну, інформаційну, інструментальну та оціночну складові й виступає важливим чинником формування резильєнтності сім'ї.

Результати емпіричного дослідження підтвердили теоретичні положення щодо значущості соціальної підтримки для стійкості сімей військовослужбовців. Установлено, що, попри наявність певного потенціалу підтримки, сім'ї стикаються з нерівномірністю доступу до ресурсів допомоги, фрагментарністю послуг і залежністю їх отримання від особистої активності родини. Виявлено прояви психологічного виснаження, хронічного стресу й емоційної перевантаженості, що зумовлюються тривалою розлукою, невизначеністю майбутнього та зростанням сімейних обов'язків. Якісний аналіз інтерв'ю засвідчив наявність інформаційних, бюрократичних і внутрішніх психологічних бар'єрів, які ускладнюють своєчасне звернення по допомогу.

Водночас встановлено, що найбільш ефективною для сімей військовослужбовців є комплексна соціальна підтримка, яка поєднує

ресурси найближчого оточення, професійну допомогу фахівців та можливості громади. Саме така інтегрована підтримка сприяє зниженню відчуття ізоляції, посиленню внутрішніх ресурсів сім'ї, формуванню адаптивних копінг-стратегій і підвищенню рівня резильєнтності.

На основі узагальнення теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження розроблено авторську програму соціальної підтримки сімей військовослужбовців, спрямовану на підвищення їхньої резильєнтності. Програма має модульну структуру та передбачає реалізацію комплексного підходу, що охоплює індивідуальний, сімейний, інституційний і громадський рівні підтримки. Очікувані результати програми пов'язані з підвищенням суб'єктивно сприйнятої підтримки, розвитком навичок саморегуляції й звернення по допомогу, зміцненням сімейної згуртованості, розширенням мережі соціальних зв'язків і зменшенням бар'єрів у доступі до соціальних послуг.

Загалом результати дослідження підтвердили, що резильєнтність сімей військовослужбовців безпосередньо залежить від якості, доступності та системності соціальної підтримки. Отримані висновки мають практичне значення й можуть бути використані в професійній діяльності фахівців допоміжних професій, працівників соціальних служб, освітніх і медичних закладів, а також представників громадських і волонтерських ініціатив, спрямованих на підтримку сімей військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова К. Виклики сімей військовослужбовців в умовах сучасних реалій. *Ввічливість. Humanitas*. 2025. Вип. 1. С. 3–10.
2. Актуальні питання соціальної роботи : навч. посіб. / за ред. : О. В. Епель, Т. Л. Лях, І. В. Силантьєва. Київ ; Ужгород : РІК-У, 2023. 420 с.
3. Армія відновлення: відбудовуємо країну. URL: <https://me.gov.ua/Documents/Detail?lang=uk-UA&id=89190821-886b-45dd-b5d5-8918eaa00198&title=ArmiiaVidnovlennia-VidbudovumoKrainu> (дата звернення: 29.01.2025).
4. Благодійний Фонд «Ми Поряд». Допомогаємо тим, хто потребує. URL: https://mu-poryad.org.ua/?gad_source=1&gad_campaignid=21224662992&gbraid=0AAAAA9gdKxwuOOYjTdFZuJPnoVsSAH3qD&gclid=CjwKCAjw4efDBhATEiwAaDBpbll1pSNmA3DvDcZu_0L2swDKz8KV1RdChaRswk695SCS1sN1fTcUBoC_8oQAvD_BwE (дата звернення: 14.06.2025).
5. Благодійний фонд «Повернись живим» – допомога ЗСУ. URL: <https://savelife.in.ua/> (дата звернення: 12.02.2025).
6. Благодійний Фонд Діти Героїв. URL: <https://childrenheroes.org/> (дата звернення: 25.06.2025).
7. Борисова О. О. Психореабілітація військових і членів їхніх сімей : навч. посіб. Одеса, 2024. 342 с.
8. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра педагогічних наук за спеціальністю 13.00.05 – соціальна педагогіка. Хмельницький, 2018. 559 с.
9. Ващенко Л., Ковальчук А. Психічне здоров'я сімей військовослужбовців: клініко-психологічні аспекти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2020. Вип. 2(12). С. 45–50.

10. Денисюк С. Г., Корнієнко В. О. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки* : матер. всеукр. наук.-техн. конф. Вінниця : ВНТУ, 2017. С. 111–113.

11. Дідик Н. Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *Український психологічний журнал*. 2018. Вип. 1 (7). С. 41–57.

12. Докторович М. О. Соціально-педагогічна робота з дітьми з неповних сімей : навч.-метод. посіб. Київ : Ленвіт, 2010. 152 с.

13. Дуля А. В. Соціальна підтримка недержавними організаціями сімей учасників антитерористичної операції : дис. ... д-ра філософії зі спеціальності 231 – соціальна робота. Київ, 2023. 355 с.

14. Дуля А. В., Спіріна Т. П. До питання реабілітації учасників бойових дій в Україні. *Ввічливість. Humanitas*. 2024. № 1. С. 38–43.

15. Дуля А., Лях Т., Спіріна Т. Готовність сімей до повернення учасника бойових дій додому. *Ввічливість. Humanitas*. 2024. № 2. С. 24–29.

16. Єна А. І., Маслюк В. В., Сергієнко А. В. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал МОЗ України*. 2014. № 1 (5). С. 5–16.

17. Ковтун А. Ю. Актуальні проблеми у сфері соціальної підтримки військовослужбовців та їхніх сімей. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2024. № 2. С. 44–47.

18. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

19. Куркова К. М., Луценко-Миськів Л. І. Соціальна адаптація військовослужбовців у післявоєнний період. *Право та державне управління*. 2024. № 1. С. 309–316.

20. Кучеренко С. М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 21. С. 66–74.

21. Лемко Г., Карпович Н. Особливості розвитку і поведінки дітей з різних типів неповних сімей. *Освітній простір України*. 2019. Вип. 16. С. 166–174.

22. Львівський центр надання послуг учасникам бойових дій. URL: <https://veterany.city-adm.lviv.ua/> (дата звернення: 13.04.2025).

23. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2019. 20 с.

24. Міжнародний український благодійний фонд «Діти війни». URL: <https://childofwar.org.ua/> (дата звернення: 06.06.2025).

25. Міністерство у справах ветеранів України. URL: <https://mva.gov.ua/> (дата звернення: 01.12.2024).

26. На веб-платформі е-Ветеран створено Єдину базу знань для ветеранів та їхніх сімей. URL: <https://mva.gov.ua/prescenter/category/86-novini/na-veb-platformi-e-veteran-stvoreno-yedinu-bazu-znan-dlya-veteraniv-ta-yihnih-simej> (дата звернення: 01.04.2025).

27. НСЗУ Пакет Реабілітації – Комплексна Реабілітація. URL: https://ioanivcenter.com/reabilitacziya-za-koshty%20nszu/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=reabilitacziya_nszu&utm_content=687814232356&utm_term=%D0%BD%D1%81%D0%B7%D1%83%20%D0%BF%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%20%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D1%96%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97&gad_source=1&gad_campaignid=20940201513&gbraid=0AAAAA

[BcLAsqZ3QJbc4DPIVonQr_a9TqvO&gclid=CjwKCAjw4efDBhATEiwAaDBp bmlTZ86UupkbdVyECjOf0LJuhDCDAyjo_sAxzBmEwTUXwQrLwc8wSRoCI aMQAvD_BwE](https://bclAsqZ3QJbc4DPIVonQr_a9TqvO&gclid=CjwKCAjw4efDBhATEiwAaDBp bmlTZ86UupkbdVyECjOf0LJuhDCDAyjo_sAxzBmEwTUXwQrLwc8wSRoCI aMQAvD_BwE) (дата звернення: 18.04.2025).

28. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : методичний посібник / О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська та ін. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.

29. Пирог Г. В., Удод С. Ю. Вплив комунікації в сім'ях військовослужбовців та адаптація в родинях військових під час воєнних дій в Україні та США. *Science and innovation of modern world*. 2023. С. 417–422.

30. Під час війни мережа ЦНАП є однією з ключових точок входу у наданні послуг ветеранам та їхнім родинам, – заступник Міністра Руслан Приходько. URL: <https://mva.gov.ua/presenter/category/86-novini/pid-chas-viyni-merezha-tsnap-e-odnieu-z-kluchovih-tochok-vhodu-u-nadanni-poslug-veteranam-ta-ihnim-rodinam--zastupnik-ministra-ruslan-prihodko> (дата звернення: 14.06.2025).

31. Потапчук Н., Чорноморець Д. Життєдіяльність сімей військовослужбовців в умовах війни як психологічна проблема. *Psychology Travelogs*. 2024. № 3. С. 241–250.

32. Приб Г. А., Бегеза Л. Є., Раєвська Я. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців/ветеранів: проблематика вивчення. *Габітус*. 2022. Вип. 35. С. 159–163.

33. Проєкт «Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців». URL: <https://syla.in.ua/proekty/proekt-sluzhby-psyhosoczialnoyi-pidtrymky/> (дата звернення: 14.06.2025).

34. Психологічний хаб «Танто». URL: <https://tanto.com.ua/> (дата звернення: 02.06.2025).

35. Соціальний супровід військовослужбовців Збройних Сил України та членів їх сімей: практичні аспекти діяльності посадових осіб військових частин, територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки:

методичний посібник / Герасименко О. В., Горбенко І. М., Дєточка О. Д., Дембіцький В. М., Єфімова В. В., Калініченко Я. В., Камінська А. С., Куц С. В., Лагодзінський В. В., Мороз В. М., Панченко В. М., Рожков Є. О., Умеренкова Н. Ф., Шевчук О. В. Київ : НДЦГП ЗС України, 2023. 130 с.

36. Спіріна Т. П., Дуля А. В., Боброва О. А. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців у післявоєнний період. *Ввічливість. Humanitas*. 2025. Вип. (1). С. 157–162.

37. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

38. Український ветеранський фонд – Ветеранський фонд. URL: <https://veteranfund.com.ua/> (дата звернення: 17.06.2025).

39. Український інститут соціальних досліджень імені Олександра Яременка. URL: <https://www.uisr.org.ua/> (дата звернення: 29.05.2025).

40. Форпост HELP пропонує підтримку. URL: <https://ukurier.gov.ua/uk/articles/forpost-help-proponuye-pidtrimku/> (дата звернення: 13.06.2025).

41. Центр психічного здоров'я та реабілітації ветеранів «Лісова поляна» МОЗ України. URL: <https://vilnyystep.com.ua/expert/127> (дата звернення: 26.06.2025).

42. Acoba E. F. Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1330720. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1330720.

43. Walsh F. Family Resilience: A Dynamic Systemic Framework. *Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change* / ed. by M. Ungar. New York : Oxford University Press, 2021. P. 255–270.