


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

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

**СОЦІАЛЬНА- ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА РОДИН  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ  
МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ: ПРИКЛАДИ УКРАЇНИ ТА  
США**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконала: здобувачка вищої освіти другого  
(магістерського) рівня вищої освіти  
2 курсу м22СР (б) групи  
Галузь знань 23 Соціальна робота  
Спеціальність 231 «Соціальна робота»  
Освітньо-професійна програма: «Соціальна  
педагогіка»

**Олександра КІЖАПКІНА**

**Науковий керівник:**

Кандидатка педагогічних наук, доцентка  
**Наталя ЗАХАРОВА**

**Рецензент:**

Кандидатка педагогічних наук, доцентка  
**Анастасія ТУРГЕНЄВА**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЧЛЕНІВ СІМ'Ї ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</b> .....	8
1.1. Соціально-психологічний вплив військової служби на членів сім'ї та основні потреби сімей військовослужбовців.....	8
1.2. Напрями та форми соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців.....	15
1.2.1. Підтримка сімей військовослужбовців під час перебування в/с на військовій службі.....	15
1.2.2. Підтримка сімей військовослужбовців після звільнення в/с з військової служби.....	21
1.3. Адаптація членів сімей військовослужбовців до змін: досвід України та особливості сімейної динаміки.....	26
<b>Висновки до першого розділу</b> .....	33
<b>РОЗДІЛ 2. ПОРІВНЯННЯ АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УКРАЇНІ ТА США</b> .....	35
2.1 Програми та ініціативи підтримки членів сімей військовослужбовців в Україні.....	35
2.2 Програми та ініціативи підтримки членів сімей військовослужбовців у США.....	41
2.3. Порівняльний аналіз програм соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців в Україні та США: конструктивні ідеї для національної практик.....	47
<b>Висновки до другого розділу</b> .....	54
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	56
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	59

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Війна в Україні, що триває із 2014 року та яка переросла у повномасштабну війну 24 лютого 2022 року, істотно змінила соціальну структуру суспільства, зокрема — роль і становище родин військовослужбовців. Члени сімей, чії близькі проходять військову службу або повернулися з фронту, стикаються з глибокими психологічними, матеріальними, правовими та соціальними викликами. Їх адаптація до нових реалій, переживання втрат, розлуки або посттравматичних змін у поведінці рідних військових вимагає комплексної системної підтримки. У цьому контексті актуальним є вивчення та удосконалення форм і механізмів соціально-психологічної допомоги цим сім'ям.

Сім'ї військовослужбовців часто залишаються сам на сам зі своїми проблемами — як у період служби, так і після повернення військового додому. Це стосується як браку психологічного супроводу, так і недостатньої координації державних і недержавних служб. Водночас міжнародний досвід, зокрема американська модель підтримки ветеранів і їхніх родин, демонструє важливість довгострокових, структурованих програм, що поєднують соціальну, медичну, психологічну й правову допомогу. Вивчення таких моделей є критично важливим для подальшого реформування української системи підтримки.

Ситуація ускладнюється постійним зростанням кількості сімей, які потребують допомоги: це не лише сім'ї загиблих, а й родини поранених, мобілізованих, зниклих безвісти, ветеранів з інвалідністю. Усі вони потребують цілеспрямованої, диференційованої допомоги залежно від життєвої ситуації. Особливе значення має профілактика сімейних криз, розлучень, психологічного виснаження, що можуть мати катастрофічні наслідки як для індивіда, так і для соціальної системи загалом.

Проблематика соціально-психологічної підтримки військових родин дедалі активніше досліджується українськими вченими. Серед них варто

виокремити праці таких науковців, як О. Борисова, Ю. Бриндіков, С. Денисюк, Н. Дідик, А. Дуля, А. Єна, К. Куркова, С. Кучеренко, О. Мельник, Г. Пріб, Т. Спіріна, Т. Титаренко та ін., які аналізують потреби сімей військовослужбовців, моделі соціальної роботи з ними та аспекти психологічної допомоги. Особливу увагу приділено темам подолання ПТСР у родин, підтримки жінок військових, адаптації дітей до нових сімейних обставин. У фокусі також питання організації кризових центрів, тренінгів, мобільних бригад соціальної підтримки.

Зарубіжна наука має потужний досвід дослідження цього питання, зокрема у США, де вже багато десятиліть функціонують програми на базі Department of Veterans Affairs, Military OneSource, Wounded Warrior Project. Праці таких дослідників, як Е. Бейсінгер, Н. Коррі, М. Крамм, Л. Менсер, М. Орменьйо та ін., присвячено питанням впливу військової служби на функціонування родин, розвитку системи підтримки на рівні громад, впровадженню сімейно орієнтованої терапії. Дослідження показують ефективність мультидисциплінарного підходу до реабілітації та адаптації військових родин, що може бути корисним для впровадження в український контекст.

Актуальність обраної теми обумовлюється також потребою у формуванні ефективної державної політики щодо підтримки військових родин у довгостроковій перспективі. У зв'язку з цим виникає необхідність порівняльного аналізу українських та американських практик підтримки, їх адаптації до українських реалій та трансформації системи соціальної роботи відповідно до нових викликів воєнного та поствоєнного часу.

**Об'єкт:** соціально-психологічна підтримка членів сімей військовослужбовців.

**Предмет:** напрями та форми соціально-психологічної підтримки членів сімей військовослужбовців в Україні та США.

**Мета:** дослідити та порівняти напрями і форми соціально-психологічної підтримки членів сімей військовослужбовців в Україні та США задля виявлення ефективних підходів їх адаптації в українську практику.

Відповідно до мети, об'єкта та предмета дослідження визначені його **завдання:**

1. Охарактеризувати теоретичні підходи соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців.

2. Проаналізувати чинники, що впливають на ефективність соціально-психологічної підтримки в сім'ях військовослужбовців.

3. Дослідити сучасні ресурси соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців в Україні та США.

4. Провести порівняльний аналіз практик підтримки в Україні та США та обґрунтувати рекомендації щодо впровадження найефективніших елементів у національну практику.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та виконання визначених завдань у магістерській роботі, яка побудована на порівняльному аналізі, було використано комплекс таких методів:

– *загальнонаукові методи* (аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення) – використовувалися для вивчення наукових праць вітчизняних та зарубіжних дослідників, щоб сформувати базу дослідження (ці методи дали змогу виокремити основні концепції та напрями, пов'язані з соціально-психологічною підтримкою сімей військовослужбовців, та сформулювати наукову основу для порівняльного аналізу);

– *конкретно-наукові методи:* (категоріальний аналіз – застосовувався для розкриття змісту основоположних понять, таких як «соціально-психологічна підтримка», «адаптація», «сім'я військовослужбовця», що допомогло уточнити дефініції і сприяло точності формулювань у межах дослідження; структурно-функціональний аналіз – використовувався для з'ясування структурних та змістових особливостей систем підтримки сімей військовослужбовців, зокрема для розуміння специфіки організації такої підтримки в Україні та

США; порівняльний аналіз – основний метод, який дав змогу проаналізувати та порівняти моделі підтримки сімей військовослужбовців в Україні та США. Цей метод використовувався для виокремлення ефективних підходів і методів, які можна адаптувати в національну практику України).

**Наукова новизна дослідження** полягає у здійсненні системного аналізу форм і напрямів соціально-психологічної підтримки членів сімей військовослужбовців в Україні та США у контексті сучасних викликів воєнного часу. Уперше на основі порівняльного підходу було виявлено ключові структурні та змістові відмінності між українською та американською моделями, а також визначено перспективні практики США, які можуть бути адаптовані в українських реаліях. Також уточнено поняття соціально-психологічної підтримки в контексті сімейної динаміки в умовах військової загрози.

**Теоретичне значення отриманих результатів дослідження** полягає в розширенні наукового розуміння феномену сімей військовослужбовців як специфічної соціальної групи, яка потребує комплексної соціальної підтримки. Результати можуть бути використані для подальшого розвитку концептуального апарату соціальної роботи, а також для формування нових теоретичних підходів до вивчення поствоєнної реабілітації. Окрім того, дослідження сприяє удосконаленню знань про механізми адаптації родин після бойового досвіду військових.

**Практичне значення отриманих результатів дослідження** полягає в тому, що напрацьовані в ході дослідження висновки можуть бути використані при плануванні програм соціальної підтримки родин військовослужбовців, як на державному, так і на місцевому рівнях. Запропоновані рекомендації щодо адаптації американських практик можуть стати основою для впровадження нових ініціатив у роботі ЦНАПів, ОМС, волонтерських організацій, психологічних хабів. Матеріали дослідження можуть бути корисними для підготовки фахівців у галузі соціальної роботи, психології, управління соціальними програмами.

**Структура та обсяг роботи.** Дипломна кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, шести підрозділів, висновків, списку використаних джерел (67 найменувань на 7 сторінках). Робота містить 1 таблицю. Обсяг основного тексту – 54 сторінки. Загальний обсяг роботи – 63 сторінки.

У першому розділі «Теоретичні засади соціально-психологічної підтримки членів сім'ї військовослужбовців» розглянуто психологічні наслідки служби для родин, основні потреби цих сімей, а також форми підтримки під час і після служби військовослужбовця. Особлива увага приділена адаптаційним процесам та ролі громадянського суспільства в Україні.

Другий розділ «Порівняння практичних моделей соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців в Україні та США» присвячено аналізу державних і громадських програм обох країн, визначенню спільних рис і відмінностей, а також виокремленню найбільш перспективних практик США для імплементації в Україні.

Завершується робота загальними висновками та рекомендаціями щодо вдосконалення системи підтримки сімей військовослужбовців в умовах тривалої військової загрози.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЧЛЕНІВ СІМ'Ї ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

#### 1.1. Соціально-психологічний вплив військової служби на членів сім'ї та основні потреби сімей військовослужбовців

Військова служба, особливо в умовах воєнного конфлікту, є потужним фактором соціально-психологічного впливу не лише на самих військовослужбовців, а й на членів їхніх родин. Сім'я військового нерозривно пов'язана з усіма етапами служби — від мобілізації, проходження бойових дій, до повернення додому. Кожен з цих етапів супроводжується психологічними потрясіннями, адаптаційними викликами, емоційною напругою.

Накопичення стресу, тривоги та невизначеності безпосередньо відбивається на психічному стані дружин, дітей, батьків, які залишаються в тилу. Тривала розлука, страх за життя близької людини, а також складнощі у спілкуванні й підтриманні зв'язку — все це формує особливий емоційний фон життя родини військовослужбовця, що потребує глибокого теоретичного осмислення і практичного втручання з боку системи соціальної роботи.

Історично проблема впливу військової служби на родину почала осмислюватися у ХХ столітті, особливо після Другої світової війни. Саме в цей період вперше з'явилися дослідження щодо емоційного стану жінок військових, зокрема у США, Великій Британії та Франції. Науковці помітили, що повернення військових до мирного життя нерідко спричиняло конфлікти в сім'ях, труднощі у відновленні взаєморозуміння, а в деяких випадках навіть призводило до розлучень. Тоді ж було сформульовано уявлення про «вторинну травматизацію» — стан, при якому психотравмуючі наслідки бойових дій передаються членам родини через поведінку самого військового. У подальшому ця проблематика розширювалася, охоплюючи не лише

післявоєнний період, але й етапи підготовки до служби, сам процес проходження бойових дій та тривале очікування з боку родичів [14, с. 42].

Під час війни у В'єтнамі значно зросла увага до психологічного стану родин американських військових. Було встановлено, що дружини ветеранів з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) часто самі страждали від симптомів тривоги, депресії, розладів сну. Це дало поштовх до формування міждисциплінарного підходу до розуміння проблеми: психологи, соціологи, психіатри й фахівці соціальної роботи об'єднали зусилля для створення програм підтримки сімей. Особливо важливою стала ідея про системну підтримку сім'ї як єдиного цілого, де проблеми одного члена автоматично позначаються на всіх інших.

Зарубіжні науковці впродовж останніх десятиліть глибоко аналізують наслідки військової служби для сім'ї. Зокрема, в роботах Е. Бейсінгер [38], Н. Коррі [41], М. Крамм [42] розглядаються моделі впливу бойового стресу на сімейну динаміку. Вчені підкреслюють, що одним із найсерйозніших викликів є порушення батьківських ролей, коли діти починають страждати від емоційної відстороненості чи дратівливості батька/матері, які повернулися з фронту. Крім того, такі дослідники, як Л. Менсер [48], М. Орменьйо [54], виокремлюють типові сценарії конфліктів у родинах військових, що пов'язані з проблемами реінтеграції до цивільного життя.

В українському контексті інтерес до теми посилюється після початку бойових дій на Сході України у 2014 році. Перші дослідження мали прикладний характер і проводилися здебільшого у сфері практичної психології. Одним із перших ґрунтовних аналізів став моніторинг Українського інституту соціальних досліджень імені Олександра Яременка, який вказував на високий рівень тривожності в сім'ях учасників АТО/ООС [33]. Встановлено, що кожна третя родина військовослужбовця потребувала психологічної допомоги, але зверталася за нею лише в критичних ситуаціях .

Українські дослідники, О. Борисова [9], Ю. Бриндіков [10], С. Денисюк [11], детально вивчали психологічні труднощі жінок, чиї чоловіки перебувають або перебували на фронті. У своїх працях вони вказують на домінування у жінок таких емоційних станів, як гнів, апатія, тривожність, а також відчуття емоційного вигорання. Окрему увагу звертають на дітей військових, які перебувають у стані затяжної психологічної нестабільності, особливо внаслідок нестачі батьківської уваги чи гіперопіки з боку матерів.

Цікаві результати подає також наукова група при Національному університеті «Києво-Могилянська академія», яка з 2016 року реалізує проєкти з вивчення впливу війни на сімейну систему. Дослідники наголошують, що родини військових часто знаходяться у стані постійної мобілізації — як фізичної, так і психоемоційної. Це призводить до хронічного виснаження, яке не завжди помітне ззовні, але серйозно підриває внутрішні ресурси кожного з членів родини [9; 10].

Безпосередні психологічні наслідки військової служби проявляються у формуванні специфічних емоційних реакцій у родичів військовослужбовця. Найпоширенішими серед них є відчуття безпорадності, тривоги, страху, провини. Дружини військових нерідко переживають «травму очікування» — стан, коли постійне напружене очікування новин чи повернення чоловіка стає виснажливим чинником. Цей стан може призводити до депресивних епізодів, соматичних розладів, втрати працездатності.

Діти військовослужбовців також перебувають у зоні ризику, особливо в підлітковому віці. Вони частіше демонструють порушення сну, поведінкові девіації, знижену академічну мотивацію. В умовах відсутності постійного емоційного контакту з батьком, діти можуть формувати деструктивні уявлення про сім'ю або почуватися покинутими. Цей феномен особливо актуалізується під час тривалих ротацій або загибелі батька у бойових діях [1, с. 69].

Ще одним аспектом психологічних наслідків є руйнування комунікаційних зв'язків між членами родини. Військові, повертаючись із фронту, часто мають труднощі в адаптації до мирного спілкування, і це

створює бар'єри для емоційної взаємодії. Дружини і діти не завжди розуміють зміну поведінки, закритість чи дратівливість військового, що може спричинити взаємне відчуження.

У підсумку, психологічні наслідки військової служби для членів родини є багатовимірними і вимагають комплексного підходу до їхнього подолання. Необхідно враховувати індивідуальні особливості, соціальний контекст, культурні установки й доступність підтримки. Соціально-психологічна допомога має бути інтегрованою, адресною та довготривалою. Лише в такому разі можливо забезпечити стійкість родин військовослужбовців до впливу війни та сформувати передумови для їхньої повноцінної реінтеграції у суспільство.

Слід також зазначити, що сім'ї військовослужбовців перебувають у специфічному соціальному становищі, що формує цілу низку потреб, як матеріального, так і психологічного характеру. Особливої актуальності ці потреби набувають в умовах активної фази війни, коли військові тривалий час відсутні вдома, а їхні рідні залишаються наодинці з соціальними, економічними та правовими викликами [31, с. 112].

Крім емоційного напруження, родини часто змушені вирішувати проблеми житлового забезпечення, доступу до якісної медицини, забезпечення освіти для дітей, працевлаштування, отримання соціальних пільг. Нерідко бракує доступу до правової допомоги або зрозумілої інформації про наявні державні програми підтримки. У таких умовах роль соціальної роботи полягає у виявленні, класифікації та цілеспрямованому задоволенні цих потреб шляхом координації між соціальними інституціями, громадами та державними структурами.

Зарубіжна практика свідчить про те, що в країнах з усталеною військовою культурою, таких як США, Канада, Ізраїль, Велика Британія, значна увага приділяється не лише безпосередній підтримці військових, а й забезпеченню комплексного соціального сервісу для їхніх родин. У працях таких дослідників, як М. Крамм [42], Л. Менсер [48], наголошується, що

ефективна модель допомоги родинам військовослужбовців базується на принципах раннього втручання, постійного супроводу та мультидисциплінарного підходу.

Наприклад, у США діє структура Family Readiness System, яка включає центри допомоги родинам, доступ до психологічної терапії, інформаційні портали та мобільні додатки, що інформують про права, пільги та можливості. Системний підхід дозволяє не лише знижувати рівень соціальної вразливості сімей, а й сприяти їхній активній інтеграції в громадське життя [50].

В українському науковому дискурсі дослідження потреб сімей військовослужбовців набуло розвитку після 2014 року. Однією з перших масштабних робіт у цій галузі стала серія звітів Українського інституту соціальних досліджень, де проаналізовано стан задоволення соціальних та матеріальних потреб родин учасників АТО/ООС. У цих дослідженнях фіксувалося, що найбільш критичними є потреби в якісному медичному обслуговуванні, пільговому житловому забезпеченні, правовому захисті та адаптаційній підтримці. Окремо було підкреслено, що брак інформації та низька правова обізнаність родин є ключовими бар'єрами для доступу до державної допомоги [33].

Науковиця Н. Дідик у своїх публікаціях акцентує на тому, що сім'ї військових опиняються у стані «інституційної ізоляції», коли реальні потреби не враховуються в локальних політиках. Це, зокрема, проявляється у відсутності спеціалізованих соціальних служб на місцях або недостатній кваліфікації працівників, які взаємодіють із родинами військовослужбовців. У своїй моделі «сімейного супроводу» Н. Дідик пропонує поєднання соціального патронажу з індивідуальним плануванням допомоги, що дозволяє враховувати унікальні життєві обставини кожної родини [12, с. 49].

Дослідниця А. Дуля підкреслює особливу вразливість жінок військовослужбовців, які змушені поєднувати функції годувальника, вихователя, опікуна й психолога для дітей, одночасно долаючи економічні труднощі. Вона виокремлює шість ключових напрямів потреб: інформаційна

підтримка, медичне забезпечення, тимчасова зайнятість або перекваліфікація, психотерапевтична допомога, житлове питання та правозахисний супровід. Важливою є її ідея про створення інтегрованих центрів підтримки сімей військових на базі територіальних громад [13, с. 69].

До пріоритетних соціальних потреб родин військовослужбовців відносяться безпека, стабільне житло, надійне джерело доходу, доступ до медичних і освітніх послуг. У багатьох випадках після мобілізації одного з подружжя другий змушений терміново шукати додаткову роботу, залишаючи дітей без належної опіки. Це призводить до зростання сімейного стресу та погіршення якості життя. Жінки у таких родинах часто не мають змоги влаштуватися на гнучку чи дистанційну роботу, що ще більше ускладнює ситуацію. Нерідко сім'ї опиняються за межею бідності або в умовах ризику соціального відчуження.

Серед медичних потреб особливо актуальним є питання реабілітації як самих військових, так і їхніх родичів. Члени сім'ї, які доглядають поранених або інвалідів війни, потребують навчання, психологічної підтримки, а іноді — і спеціальних пристосувань для проживання. У випадках загибелі військовослужбовця родина стикається з додатковими потребами: психологічним супроводом у період горювання, юридичною допомогою у питаннях спадщини, забезпеченням утримання неповнолітніх дітей. При цьому багато родин не мають чіткого розуміння, до кого звертатися і на що мають право [19, с. 71].

Надзвичайно актуальною є інформаційна підтримка: чіткі алгоритми дій, доступ до реєстрів пільг, консультації щодо оформлення документів. У багатьох регіонах України родини військових не отримують своєчасної й повної інформації про програми допомоги, що є причиною соціальної пасивності та недовіри до державних інституцій. Важливу роль у подоланні цього бар'єру можуть відігравати спеціалізовані консультанти соціальної служби, які поєднують функції інформаційного менеджера та супровідника.

Інституційна підтримка на місцевому рівні залишається фрагментарною. У деяких громадах створено робочі групи при радах ветеранів, однак їхня ефективність значною мірою залежить від ініціативи окремих осіб. Бракує сталих моделей міжвідомчої взаємодії, коли соціальні, медичні, освітні та правові послуги координуються в межах єдиного алгоритму. Успішні практики існують у великих містах (Київ, Львів, Вінниця), однак у сільських громадах ситуація значно гірша, і сім'ї військових залишаються ізольованими [15].

Потреба в психологічній і моральній підтримці не менш значуща. Родини часто стикаються з соціальним тиском, стигматизацією, самотністю. У таких умовах роль громади, церкви, волонтерських організацій набуває великого значення. Однак важливо, щоб підтримка була не епізодичною, а системною, спрямованою на формування довготривалих механізмів адаптації родин до життя в умовах воєнного ризику.

Таким чином, соціальні та матеріальні потреби родин військовослужбовців мають комплексний характер і охоплюють сфери житла, роботи, медицини, освіти, психології, права й інформації. Їхнє своєчасне і повне задоволення є запорукою не лише стабільності окремої родини, а й загальної соціальної згуртованості суспільства. Ефективна державна політика у цій сфері повинна спиратися на досвід зарубіжних моделей, науково обґрунтовані підходи та активну участь громадянського суспільства.

Отже, військова служба суттєво впливає на психоемоційний стан, соціальне функціонування та матеріальне становище родин військовослужбовців. Емоційна нестабільність, тривожність, ПТСР, брак правової інформації, нестача медичних і соціальних послуг — це лише частина викликів, з якими стикаються ці сім'ї. Як міжнародний, так і український досвід свідчить, що лише цілісний, міжгалузевий підхід до соціально-психологічної підтримки може забезпечити ефективну допомогу та сприяти стійкості родин у воєнних умовах.

## **1.2. Напрями та форми соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців**

Соціально-психологічна підтримка сімей військовослужбовців охоплює широкий спектр напрямів і форм роботи, які спрямовані на забезпечення стабільного функціонування родини в умовах стресу, пов'язаного зі службою близької людини. З огляду на тривалу розлуку, емоційне напруження, невизначеність і ризику, важливо забезпечити своєчасну психологічну, інформаційну та соціальну допомогу. Така підтримка сприяє зменшенню тривожності, збереженню сімейних зв'язків, попередженню емоційного вигорання, а також формуванню навичок адаптації до змін.

У системі соціальної роботи з родинами військових важливо не лише реагувати на кризові ситуації, а й попереджувати їх розвиток шляхом постійної роботи з членами сімей. Саме тому систематизація напрямів і форм підтримки є необхідною для вдосконалення практики соціально-психологічної допомоги в умовах воєнного та поствоєнного часу.

### **1.2.1. Підтримка сімей військовослужбовців під час перебування в/с на військовій службі**

У період, коли військовослужбовець перебуває на службі, члени його родини опиняються в ситуації тривалого психологічного напруження. Це час очікування, невизначеності, страху та емоційної нестабільності, які мають серйозні наслідки для емоційного стану дружин, дітей, батьків і близького оточення. У таких умовах соціально-психологічна підтримка виступає критично важливою формою допомоги. Її мета — не лише зняти емоційне напруження, але й забезпечити стабільне функціонування родини, попередити розвиток психологічних розладів та посилити адаптаційні ресурси. Практика психологічного консультування у цей період повинна бути гнучкою,

персоналізованою і доступною як у великих містах, так і в сільських громадах, де часто відсутні кваліфіковані фахівці.

Однією з основних форм підтримки є індивідуальне та сімейне психологічне консультування, яке проводиться із дружинами військовослужбовців. У центрі такої роботи — виявлення симптомів тривожності, депресії, переживання самотності або гніву, які можуть зростати на тлі тривалої відсутності партнера. Психологи допомагають жінкам усвідомити й опрацювати свої емоції, сформувати ресурси психологічного самозбереження, зберегти стабільність у вихованні дітей та підтримці побуту. Особлива увага приділяється роботі з батьками військових, які часто переживають не менше, але мають ще менше доступу до соціальних послуг через вік або ізолюваність [1, с. 58].

Для дітей, батьки яких перебувають на військовій службі, створюються спеціальні програми психологічної допомоги у школах, дитячих центрах та через онлайн-платформи. Фахівці допомагають дітям справлятися з емоцією страху за життя тата чи мами, почуттям провини, агресією або ізоляцією від однолітків. Через гру, арт-терапію, казкотерапію або групову роботу діти вчаться розуміти й проговорювати свої почуття, розвивають навички емоційної регуляції та соціальної адаптації. Підтримка шкільного психолога або класного керівника в таких випадках має стати системною складовою освітнього процесу.

Дуже важливою формою допомоги є створення груп взаємопідтримки, які об'єднують родини військових за територіальним принципом або за типом запиту. У таких групах жінки можуть поділитися власним досвідом, почути інших, зменшити рівень самотності та отримати емоційне розвантаження. Фасилітація груп здійснюється або самими учасницями, або за участю психологів чи соціальних працівників. Успішною є практика «груп підтримки мам військових», де батьки, об'єднані спільними переживаннями, отримують можливість проговорити свої страхи, відчути розуміння та солідарність [31].

У багатьох містах України та за кордоном запроваджуються гарячі лінії підтримки для родин військовослужбовців. Це дозволяє оперативно реагувати на кризові стани, надавати першу психологічну допомогу, скеровувати до фахівців. Гарячі лінії працюють цілодобово й можуть охоплювати як телефонне консультування, так і чат-боти або відеозустрічі. Ефективність таких сервісів залежить від їхньої інтеграції у ширшу мережу соціального супроводу, щоб дзвінок або звернення не залишалось епізодом, а ставало початком довгострокової підтримки.

Нерідко психологічна підтримка сімей потребує комплексного підходу — поєднання психотерапії, соціального патронажу, допомоги в організації побуту. Особливо це стосується багатодітних родин або сімей, у яких є особи з інвалідністю. Для них варто застосовувати індивідуалізовані плани допомоги, які враховують соціально-економічні та психологічні чинники. Саме тому соціальні працівники мають тісно співпрацювати з психологами, педагогами, юристами — тобто діяти в мультидисциплінарних командах [15, с. 28].

Ефективність психологічної підтримки також визначається рівнем підготовки фахівців. Більшість психологів, які працюють із сім'ями військових, мають проходити спеціальну підготовку з тем травматерапії, роботи з втратою, кризового консультування. Недостатньо просто вислухати людину — потрібно розуміти специфіку воєнної травми, моделі стресу очікування, феномени розлуки та ризику. В Україні такі курси почали впроваджувати деякі громадські організації та університети, але їхня кількість усе ще недостатня.

Особливої уваги заслуговують мобільні команди психологів, які виїжджають у громади, що мають обмежений доступ до послуг. Такі команди можуть надавати короткотермінову підтримку, проводити групові заняття, здійснювати скринінг психоемоційного стану. У поєднанні з місцевими ресурсами (церквою, волонтерами, школами) мобільні служби створюють умови для оперативної допомоги, яку можна масштабувати [29].

У контексті очікування військових критично важливо підтримувати комунікацію між членами родини. Психологи можуть допомогти опрацювати напруження, пов'язане з рідкісними або переривчастими контактами. Наприклад, дружина може відчувати образу через недостатню увагу, діти — страх через відсутність стабільності. Підтримка полягає у формуванні реалістичних очікувань, вмінні долати тривогу, підтримувати повагу і довіру у стосунках на відстані.

Також необхідно враховувати, що в умовах війни більшість родин проживають у реальності постійних новин, які викликають тривожність. Перевантаження негативною інформацією, соціальні мережі, чутки — усе це підсилює страхи. Частиною психологічної підтримки має стати медіаграмотність, тобто навчання тому, як зберігати інформаційну гігієну та не піддаватися паніці [18, с. 313].

Сім'ї військовослужбовців — це не лише об'єкти допомоги, а й джерела стійкості. Правильно організована психологічна підтримка дозволяє їм не лише витримувати стреси, а й розвивати внутрішні ресурси. Це стає можливим тоді, коли підтримка є системною, безперервною, чутливою до потреб кожного члена родини. У такому випадку навіть у період розлуки з військовим родина може зберегти єдність, внутрішню стабільність і стати осередком сили.

У період служби військовослужбовця його сім'я часто залишається сам-на-сам із численними викликами — як емоційного, так і соціального характеру. Саме тому важливим напрямом соціально-психологічної підтримки є надання соціальних послуг, а також реалізація освітньо-інформаційних програм, які допомагають членам родини адаптуватися до нових умов. Соціальні послуги передбачають системну допомогу у вигляді державних або місцевих пільг, матеріального забезпечення, доступу до якісних медичних і освітніх ресурсів. У той час як інформаційна підтримка забезпечує родини знаннями та навичками, необхідними для подолання труднощів, пов'язаних із розлукою, перебуванням у стресових ситуаціях, а також з правовою чи фінансовою невизначеністю [21].

Одним із головних елементів соціальної підтримки є призначення й виплата допомоги членам сімей військовослужбовців. В Україні такі родини мають право на низку пільг: щомісячні грошові виплати, компенсацію витрат на житлово-комунальні послуги, безоплатне медичне обслуговування, пріоритетне зарахування дітей до дитячих садків і шкіл. Важливим кроком у цьому напрямі стало впровадження «Підтримки через портал «Дія», які дозволяють спростити процедуру оформлення послуг, зменшити бюрократичне навантаження і зекономити час для родин у кризовій ситуації [17].

У той же час, на практиці часто виникають труднощі з доступом до пільг через нестачу інформації, складність процедур або неузгодженість між місцевими й державними органами влади. У багатьох громадах функціонують центри надання соціальних послуг, проте їх потужностей не завжди достатньо, щоб оперативно обробляти звернення. Тому важливо підсилювати соціальні служби новими кадрами, особливо фахівцями із соціальної роботи, які можуть здійснювати патронаж родин, моніторити їхній стан і допомагати у вирішенні адміністративних та побутових питань.

Освітньо-інформаційна підтримка є не менш важливою складовою. Вона передбачає організацію спеціальних курсів, тренінгів і семінарів для членів родин військових. Наприклад, в Україні реалізується проєкт «Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців», у межах якого жінкам військовослужбовців надають знання з психологічної саморегуляції, навичок кризового менеджменту, фінансової грамотності. Подібні програми сприяють формуванню усвідомленої стратегії подолання труднощів і підвищують життєстійкість сімей [27].

Окремим напрямом є освітні програми для дітей військовослужбовців. У деяких школах та позашкільних закладах проводяться заходи, спрямовані на зміцнення самооцінки дітей, розвиток комунікативних навичок, зниження тривожності. Наприклад, дитячі простори в громадах на базі центрів соціальних служб або бібліотек проводять заняття з арт-терапії, творчі

майстерки, групові ігри, які мають не лише розважальну, а й реабілітаційну функцію. Це створює для дитини безпечне середовище, де вона відчуває турботу і підтримку.

Серед важливих прикладів освітньо-інформаційної підтримки варто згадати діяльність громадських організацій, таких як «Український ветеранський фонд», який не лише працює з військовими, а й розробляє програми підтримки для членів їхніх родин. Наприклад, вебінари для батьків військових про самопомогу, стратегії емоційної стабілізації, базові юридичні консультації онлайн. Такі ініціативи набувають особливої ваги у сільських громадах, де часто немає розгалуженої мережі фахових соціальних чи психологічних сервісів [32].

Інформаційна підтримка також реалізується через створення спеціалізованих вебпорталів, гарячих ліній та чат-ботів. Наприклад, платформи «Безбар'єрність», «Veteran Hub» чи «Розкажи мені» містять корисну інформацію щодо прав, можливостей, алгоритмів дій для родин військових. Такі ресурси мають бути максимально простими й доступними, з орієнтацією на різні вікові й освітні групи користувачів [63].

Надзвичайно цінним є залучення фахівців соціальної роботи до інформування родин про їхні права. Саме соціальні працівники здатні пояснити складні юридичні аспекти, допомогти заповнити заяви, подати документи, оскаржити відмови у наданні допомоги. Також вони можуть організовувати зустрічі з представниками юстиції, медицини, освіти, щоб родини мали повну картину своїх можливостей та інструментів захисту.

Із практичної точки зору, важливо розширювати доступ родин військових до закладів освіти для дорослих. Наприклад, дружини військовослужбовців можуть підвищувати кваліфікацію, проходити безкоштовні курси, отримувати нову професію. Це має не лише економічне, а й психологічне значення — забезпечення відчуття контролю над життям, розвиток самооцінки, зменшення почуття безпорадності.

Особливої уваги потребує правова просвіта. Часто родини не знають, як реалізувати свої права або що робити в разі відмови від пільг. Тут доцільно проводити регулярні консультації з юристами, створювати буклети, інфографіки, відеоінструкції. У кризових ситуаціях інформація — це ресурс, який може врятувати від зневіри й хаосу.

Отже, соціальні послуги та освітньо-інформаційна підтримка — це не додаткова опція, а базова потреба сімей військовослужбовців під час перебування рідного на службі. Комплексна, скоординована система такої підтримки дозволяє родинам легше адаптуватися до розлуки, зменшити рівень тривожності, зберегти психологічне благополуччя і зміцнити свою життєстійкість. В умовах тривалої війни це стає запорукою не лише стабільності кожної окремої родини, а й стійкості суспільства загалом.

### **1.2.2. Підтримка сімей військовослужбовців після звільнення в/с з військової служби**

Повернення військовослужбовця з фронту чи завершення служби — це надзвичайно важливий етап не лише в його житті, а й у житті всієї родини. Після довгого періоду розлуки, стресу, тривоги та змін у щоденному укладі сім'я стикається з новими викликами: необхідністю емоційної перебудови, налагодження спілкування, відновлення ролей, адаптації до зміненого світогляду військового. Саме тому підтримка родини після демобілізації або завершення служби потребує комплексного підходу, в центрі якого має бути психологічна реадаптація, допомога у відновленні довіри, подоланні міжособистісних конфліктів, а також зміцнення стосунків через професійно організовані форми підтримки.

Психологічна реабілітація сім'ї має охоплювати не лише самого ветерана, а й його найближче оточення — дружину, дітей, батьків. Адже вони, попри відсутність на фронті, пережили свій «тиловий» стрес, сформували власні захисні механізми і часто не готові одразу змінювати звичний спосіб

життя. Одним із дієвих інструментів є сімейні тренінги з комунікації, що навчають учасників відкритого діалогу, активного слухання, вирішення конфліктів без агресії. Такі тренінги регулярно проводять українські організації, зокрема «Фонд допомоги ветеранам та їхнім родинам» і проєкт «Без броні» [3].

У країнах із розвиненою системою підтримки ветеранів, таких як США, сімейна терапія є стандартною частиною післяслужбової реабілітації. Приміром, у межах програми «Virginia Family Services» при Департаменті у справах ветеранів США родини мають доступ до індивідуальних і групових консультацій, психотерапевтичних сесій для подружжя, освітніх курсів щодо посттравматичного стресового розладу. Такі програми допомагають членам родини краще зрозуміти зміни в поведінці ветерана, уникати самозвинувачень та конструктивно реагувати на його емоції [65].

В Україні одним із позитивних прикладів є діяльність «Veteran Hub», де надаються послуги сімейного психолога, організуються заходи для дітей та партнерів ветеранів [63]. Крім того, мобільні бригади соціально-психологічної допомоги в громадах здійснюють виїзди до родин, що не мають можливості приїхати самостійно до центрів. Такі виїзди охоплюють як оцінку потреб, так і першу психологічну допомогу або перенаправлення до відповідних фахівців.

Сімейна терапія стає особливо актуальною у випадках, коли повернення військового супроводжується симптомами ПТСР, агресивністю, уникненням контакту, емоційним вигоранням. У таких ситуаціях лише індивідуальна робота з військовим не дає повного ефекту — потрібна системна участь усієї родини. Зокрема, в Україні функціонують ініціативи, що пропонують групову терапію за участю подружніх пар. Прикладом є проєкти на базі Львівського центру надання послуг учасникам бойових дій, де використовуються методики когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, психодрами [20].

Не менш важливою є кризова інтервенція в гострих випадках — коли у сім'ї виникають серйозні конфлікти, ознаки насильства, думки про розлучення. Для цього при центрах соціальних служб працюють кризові

кабінети, гарячі лінії, надається короткострокове безпечне житло, консультації юриста та соціального працівника. У багатьох випадках втручання на ранньому етапі дозволяє зберегти сім'ю, допомогти їй пройти через складний перехід без глибоких травм.

Ще один напрям допомоги — це групи підтримки для партнерів і дітей ветеранів. Такі групи дозволяють ділитися емоціями, почути досвід інших, відчувати себе не самотніми у своїх переживаннях. В Україні діють проекти, наприклад «Ми поряд», які організують регулярні зустрічі жінок ветеранів, підліткові клуби для дітей військових, заняття із соціально-емоційного навчання [6].

Слід зазначити, що успішна реадaptaція часто залежить від рівня довіри до спеціалістів і готовності звертатися по допомогу. Тому одним із завдань соціальних працівників є зниження бар'єрів — стигматизації психотерапії, страху осуду, недовіри до інституцій. Це можливо завдяки довготривалим супровідним відносинам, індивідуалізованому підходу, гнучким форматам підтримки (онлайн, виїзні консультації тощо).

Водночас важливо враховувати, що не всі проблеми у сім'ї виникають лише через війну. Повернення військового лише оголює ті труднощі, які вже існували — порушення ролей, фінансові складнощі, незбалансований розподіл відповідальності. Тому сімейна реадaptaція — це також нагода для загального переосмислення стосунків, перерозподілу ресурсів, створення нової моделі взаємодії в родині [1, с. 54].

У деяких випадках потрібна допомога не лише сім'ї, а й ширшому соціальному оточенню — наприклад, школі, де навчаються діти військових, роботодавцям, які мають справу з ветеранами, сусідам, які не завжди розуміють, як підтримати. Важливо, щоби сім'ї не опинилися у соціальній ізоляції після демобілізації, а навпаки — ставали частиною активної громади, що приймає та підтримує.

Успішна підтримка родин після служби — це не лише відновлення внутрішніх зв'язків, а й профілактика майбутніх криз. Адже зміцнена родина,

яка пройшла реадаптацію, стає стійкою до нових викликів, здатною підтримувати не лише себе, а й інших. Це і є ключовий елемент поствоєнного оздоровлення суспільства.

Після повернення військовослужбовця з війни його родина стикається не лише з психологічними викликами, а й із низкою соціально-економічних проблем. Значна частина демобілізованих не має стабільного місця праці, житла або доступу до базових послуг. Тому державна та громадська підтримка у формі соціальних програм стає критично важливою. Вони покликані не лише зменшити навантаження на родину, а й створити умови для відновлення повноцінного життя: через допомогу у працевлаштуванні, забезпеченні житлом, юридичний супровід, доступ до якісної медицини та психосоціальної підтримки [19].

Працевлаштування ветеранів та членів їхніх сімей є одним із найпроблемніших напрямів. Досвід США свідчить про ефективність програм, орієнтованих на перенавчання та адаптацію до цивільного ринку праці. Наприклад, програма Veterans Employment and Training Service (VETS) фінансує центри кар'єри для ветеранів, а також дає змогу пройти курси з цифрових навичок, менеджменту, підприємництва [64]. В Україні також діють ініціативи, як-от «Армія відновлення» (програма оплачуваних громадських робіт) [2], «Veteran Career Hub» (центр розвитку кар'єри) [62], однак їхня масштабність поки що обмежена.

Серйозною потребою є забезпечення житлом, особливо у випадках, коли сім'я втратила дім через бойові дії або змінила місце проживання. В Україні існують програми пільгового кредитування через Державну іпотечну установу, а також проєкти для ВПО, де військові мають пріоритет. Проте черги на житло залишаються тривалими, а умови не завжди відповідають реальним потребам багатодітних чи розширених родин.

Доступ до юридичної допомоги — ще один важливий елемент. Сім'ї військових часто потребують консультацій з питань пільг, статусу учасника бойових дій, спадкування, аліментів, оформлення опіки тощо. В Україні діє

система Безоплатної правової допомоги (БПД), яка надає юридичні послуги військовослужбовцям та їхнім родинам. Особливою популярністю користуються мобільні пункти доступу до правової допомоги в сільських громадах, де відсутні постійні юридичні офіси [4].

Медичне забезпечення військових і їхніх родин — окрема галузь соціального захисту. У США функціонує TRICARE, яка охоплює не лише самих ветеранів, а й їхніх дружин та дітей, надаючи доступ до широкого спектру медичних послуг [59]. В Україні система медичного страхування не охоплює такі категорії, проте окремі лікарні мають програми пріоритетного обслуговування ветеранів та учасників бойових дій, а також в межах Пакету медичних гарантій НСЗУ є програми з реабілітації [24].

Щодо психосоціальної допомоги, то особливо важливо забезпечити тривалий супровід, а не лише короткотермінову інтервенцію. В Україні діє програма Міжнародної організації з міграції (МОМ) щодо психосоціальної підтримки родин ветеранів у 11 областях. Програма охоплює не лише індивідуальні консультації, а й групову роботу, арт-терапію, лекції для батьків.

Окремої уваги потребують сім'ї з малолітніми дітьми, для яких повернення батька з війни може супроводжуватися психологічною дезадаптацією. У США діє ініціатива Sesame Street for Military Families, яка створює навчальні мультфільми та батьківські гіді для пояснення дітям змін у родині [57]. Український досвід поки що обмежений поодинокими проєктами громадських організацій, як-от «Сильні разом» та «Діти героїв», які працюють з емоційним розвитком дітей військових [8].

Соціальні програми також включають матеріальну підтримку — одноразові виплати, компенсації за оренду житла, пільги на комунальні послуги. Проте часто сім'ї скаржаться на складність бюрократичних процедур, відсутність чітких алгоритмів і нестачу персоналу в соціальних службах. Це створює додатковий стрес і призводить до недовіри до інституцій.

У деяких громадах України створені Кабінети ветерана або Центри підтримки ветеранів, де під одним дахом надається юридична, психологічна, соціальна допомога. Така модель є перспективною, адже дозволяє скоротити шлях від запиту до послуги. Наприклад, у Житомирі та Львові такі центри вже функціонують з постійним штатом соціальних працівників.

Роль соціальних працівників у цих програмах є ключовою — саме вони оцінюють потреби родини, координують взаємодію з різними службами, супроводжують клієнта у складних життєвих ситуаціях. Проте через нестачу кадрів та високий рівень вигорання ці фахівці часто працюють у надмірному навантаженні, що знижує якість послуг [21].

Успішними можна вважати ті програми, які поєднують ресурсну підтримку (житло, гроші, роботу) з людською присутністю — емпатією, увагою, можливістю бути почутим. В Україні поступово з'являються мультидисциплінарні команди (психолог, юрист, соцпрацівник), які здатні надавати таку комплексну допомогу родині.

Отже, підтримка сімей військовослужбовців після їх повернення з війни не може обмежуватись лише емоційною чи психологічною допомогою. Без вирішення матеріальних, житлових, юридичних і соціальних проблем реінтеграція родини у мирне життя буде фрагментарною і нестабільною. Лише комплексна модель, що поєднує ресурсну та гуманістичну підтримку, дає можливість родинам ветеранів не лише виживати, а й зростати, відновлюючи цілісність і стійкість після війни.

### **1.3. Адаптація членів сімей військовослужбовців до змін: досвід України та особливості сімейної динаміки**

Повернення військовослужбовця з війни стає критичним моментом у житті родини — емоційним, психологічним і соціальним. Після тривалої розлуки члени сім'ї мають знову адаптуватися одне до одного, враховуючи нові обставини, зміни у поведінці, очікуваннях, емоційних реакціях. Особливо

складним цей процес є для родин, де військовий повертається з травматичним досвідом, який істотно впливає на його ставлення до себе, близьких, суспільства. Адаптація членів родини — це не разовий акт, а складний поетапний процес, у якому важливо враховувати психологічні механізми реагування, зміни у динаміці сімейних ролей і потребу в підтримці на кожному етапі. У цьому контексті досвід України набуває унікального значення, адже мільйони родин стикаються з новими викликами щодня.

У психології (С. Кучеренко [19], О. Мельник [21]) адаптацію родини після повернення військового прийнято описувати через три основні фази: ейфорію, зіткнення з реальністю та стабілізацію. Перший період, ейфорія, триває від кількох днів до кількох тижнів і характеризується радістю, полегшенням, інтенсивним емоційним піднесенням. Однак ця фаза часто є короткою і змінюється розчаруванням, коли починається зіткнення з новою реальністю: військовий змінився, має власні труднощі з адаптацією, а члени сім'ї також навчилися жити без нього. З'являються конфлікти, відчуження, невисловлені претензії, що може призводити до емоційної напруги.

У фазі зіткнення з реальністю важливо враховувати, що кожен член родини має власний досвід переживання війни. Наприклад, дружина могла брати на себе роль головного годувальника, приймати всі побутові рішення, і тепер їй складно віддати частину контролю. Діти могли дистанціюватися, адаптуватися до відсутності батька і не знати, як з ним взаємодіяти. Сам військовий може мати ПТСР, гіперпильність, проблеми з довірою або роздратуванням. Усе це створює напружену атмосферу, в якій легко виникають непорозуміння та конфлікти.

Стабілізація відбувається поступово, коли родина знаходить новий баланс у ролях, спільно адаптується до повсякденного життя. Цей етап часто потребує зовнішньої підтримки — консультацій психолога, участі в тренінгах для сімей ветеранів, групової терапії. У США існують спеціальні програми, як-от Family Reintegration Training, які готують родини до повернення військового ще до завершення служби [43]. В Україні такі ініціативи з'являються

переважно завдяки громадському сектору: благодійні організації проводять курси для ветеранів і їхніх дружин з основ комунікації, емоційної грамотності, спільного планування майбутнього.

Окрему увагу слід приділити зміні сімейної динаміки. Під час відсутності військового відбувається перерозподіл функціональних ролей у сім'ї. Дружина часто стає одноосібним батьком, розвиває нові навички автономії. Після повернення чоловіка виникає конкуренція за батьківський авторитет, право ухвалювати рішення. Це може стати джерелом конфліктів, якщо не проговорити відкрито нові очікування та межі.

Психологічна наука (А. Єна [16], К. Куркова [18]) описує феномен «повернення чужого» — коли військовий повертається фізично, але психологічно залишається відстороненим. Такий стан часто супроводжується емоційною холодністю, униканням глибоких розмов, проблемами зі сном і концентрацією. Родина може відчувати фрустрацію, оскільки сподівалася на відновлення близькості. Без адекватного втручання це може призвести до поглиблення емоційної дистанції.

Важливо також враховувати роль дітей у процесі адаптації. Молодші діти можуть не розуміти, чому тато або мама змінилися, можуть мати страхи, відчуття провини або тривожні симптоми. Підлітки, у свою чергу, можуть протестувати проти авторитету, до якого не звикли. Тому сімейна адаптація вимагає роботи не лише з дорослими, а й із дітьми через казкотерапію, групові ігри, психоедукаційні зустрічі.

Українські науковці, зокрема Г. Пріб [26], Т. Спіріна [30], підкреслюють важливість системного підходу до адаптації родин. Вони вказують, що адаптація — це не лише повернення до «довоєнної» моделі, а створення нової норми, яка враховує досвід травми, зміну цінностей і життєвих пріоритетів. Дослідження також акцентують увагу на ресурсах: сім'ї, які мають підтримку з боку громади, родичів, знайомих, адаптуються швидше і якісніше.

Приклади з практики свідчать про ефективність «партнерської терапії», де подружжя разом працює над відновленням довіри, навичок слухання,

емпатії. Наприклад, програма «Розмовляй зі мною» від українського ветеранського фонду включає спільні тренінги для подружніх пар, які навчають комунікації в кризових ситуаціях. Також у деяких громадах проводяться «сімейні вікенди» для ветеранів, де поєднуються дозвілля, арттерапія та психологічні консультації [32].

У контексті поствоєнної реабілітації важливо також запроваджувати підготовку родини до повернення військового ще до демобілізації. Прогностичне інформування, обговорення можливих змін, формування реалістичних очікувань дозволяє зменшити кількість конфліктів після возз'єднання. У цьому можуть допомогти соціальні працівники, які підтримують родину у фазі підготовки до змін.

Загалом, адаптація родини військовослужбовця після повернення — це тривалий і багатовимірний процес. Він вимагає уваги до емоційного стану кожного члена родини, злагодженої комунікації та підтримки зовнішніх фахівців. Успіх адаптації залежить не лише від самого ветерана, а й від того, наскільки готова родина прийняти зміни, пройти шлях трансформації разом і знайти нову рівновагу у своєму житті.

В українському контексті адаптація родин військовослужбовців після повернення з фронту здійснюється не лише через державні механізми, а значною мірою завдяки зусиллям місцевих громад, волонтерських ініціатив та громадських організацій. У період повномасштабної війни українське суспільство продемонструвало високий рівень самоорганізації, особливо у сфері підтримки військових і їхніх родин [15].

У кожному регіоні виникають ініціативи, спрямовані на соціально-психологічну допомогу, надання консультацій, організацію спільних заходів і освітніх програм, які сприяють поступовому поверненню родин до стабільного життя. При цьому чітко простежується необхідність систематизації та інтеграції цих зусиль на державному рівні, що дозволило б забезпечити ширше охоплення та підвищити ефективність надання послуг.

Значну роль у процесі адаптації родин відіграють місцеві громади. У багатьох містах України функціонують Центри надання допомоги ветеранам та їхнім родинам, при яких організовано як правову підтримку, так і психологічне консультування. Наприклад, у Львові діє Муніципальний центр підтримки воїнів та їхніх сімей, який проводить освітні лекції, терапевтичні групи, а також заходи з соціалізації для дітей військовослужбовців. У таких центрах родини мають змогу не тільки отримати консультацію, а й відчутти себе частиною спільноти, що важливо для зменшення ізоляції та соціального відчуження.

Волонтерські організації, зокрема такі як «Повернись живим» [7], «Ветеран Хаб» [63], «Точка опори», реалізують програми з інтеграції ветеранів у мирне життя, включаючи роботу з їхніми родинами. Завдяки партнерам та грантовій підтримці, ці організації впроваджують навчальні курси з фінансової грамотності, профорієнтації, спільні події для батьків і дітей, що сприяють налагодженню родинних зв'язків. Один із прикладів — програма «Разом вдома» від Veteran Hub, що включає індивідуальні консультації для подружжя, арттерапію для дітей та тренінги для батьків, які повернулися з фронту [63].

Особливістю українського підходу є активне залучення самих військових та членів їхніх родин до створення програм підтримки. Колишні військовослужбовці, які пройшли шлях адаптації, стають фасилітаторами груп взаємопідтримки. Це дозволяє підвищити рівень довіри серед учасників та забезпечити реалістичність у підходах до вирішення проблем. Наприклад, у Києві діє «Клуб ветеранських родин», де колишні військові проводять зустрічі для новоприбулих родин, діляться власним досвідом і допомагають налагодити комунікацію в сім'ї [63].

Разом з тим, існують і типові труднощі, які уповільнюють процес адаптації. Найпоширеніші з них — це брак фахових психологів на місцях, відсутність стабільного фінансування програм, а також стигматизація теми психічного здоров'я. У сільських громадах ці труднощі поглиблюються через

ізолюваність, недостатню поінформованість та обмежений доступ до послуг. Крім того, державна система підтримки часто не враховує індивідуальних особливостей кожної родини, що знижує ефективність її втручання.

Інформаційна ізолюваність — ще один суттєвий бар'єр. Часто родини не знають, куди звернутися, які програми існують, або не розуміють, як отримати допомогу. Це підкреслює важливість створення єдиного інформаційного порталу з чітким переліком доступних послуг, контактів фахівців, бланків заяв і алгоритмів дій. Деякі громади, як-от Дрогобич чи Івано-Франківськ, уже працюють над такими порталами.

Одним із позитивних прикладів є ініціатива «Ветеранська гідність», яка об'єднала психологів, юристів та соціальних працівників у мобільні групи допомоги. Вони виїжджають у віддалені райони, працюють з родинами безпосередньо вдома, забезпечуючи як діагностику потреб, так і подальше супроводження. У межах програми за пів року охоплено понад 1000 родин, і ця модель вже розглядається як перспективна для масштабування [63].

Ще один приклад — діяльність Центру психічного здоров'я «Форпост HELP», який не тільки надає консультації, а й проводить майстер-класи з арттерапії, групові сесії для батьків, тренінги з ненасильницького спілкування. Участь у таких заходах допомагає членам родин висловити емоції, сформувати навички подолання стресу та налагодити комунікацію всередині родини [34].

Важливим є також розвиток партнерств між державними органами та громадськими ініціативами. Наприклад, у Харкові за підтримки міської ради створено Центр ветеранів, де працюють як представники соціальних служб, так і волонтери. Така модель дозволяє поєднувати адміністративний ресурс і людський потенціал для досягнення кращого результату. Центр організовує як щоденні консультації, так і довгострокові програми підтримки родин у кризі.

Щодо успішних прикладів адаптації, можна навести історію сім'ї з Черкас, де дружина військового після повернення чоловіка із зони бойових дій відкрила соціальну кав'ярню, яка стала неформальним простором зустрічі для інших родин ветеранів. Такий досвід свідчить про те, що адаптація можлива

не лише через терапевтичні інструменти, а й через соціальні ініціативи, що сприяють зміцненню зв'язків і поверненню сенсу в життя після війни.

Однак, незважаючи на зусилля активістів і громад, системного бачення адаптації родин все ще бракує. Необхідно розробити національну програму з підтримки сімей військовослужбовців, яка включатиме етапність допомоги, міжвідомчу координацію, підготовку кадрів та механізми контролю якості. Без цього досвід окремих організацій залишатиметься локальним, а не масштабованим на державному рівні.

Отже, український досвід адаптації родин військових після повернення з війни є багатограним і водночас нерівномірним. Він спирається переважно на ініціативу знизу — громади, волонтери, НУО, які компенсують недоліки державної системи. Хоча наявні численні приклади успішної адаптації, ефективність підтримки все ще залежить від місця проживання, доступу до інформації та особистої ініціативи. Для забезпечення сталих результатів потрібна інтегрована, координована і системна політика на рівні держави.

## Висновки до першого розділу

Теоретичне осмислення проблем соціально-психологічної підтримки членів сімей військовослужбовців дозволило виявити, що військова служба значно впливає на емоційний та психосоціальний стан членів родини. Особливо це стосується дружин і дітей, які стикаються з підвищеним рівнем тривоги, депресії, а також посттравматичними проявами, пов'язаними з переживанням за життя близьких. У сімейному колі часто виникає напруга через відсутність стабільності, постійне очікування та складність у збереженні зв'язку з військовослужбовцем. Такі умови потребують своєчасної професійної допомоги та цілісного підходу до підтримки родини.

Окреслення ключових потреб родин військовослужбовців дало змогу класифікувати їх на психологічні, соціальні, інформаційні та матеріальні. Виявлено, що родини потребують не лише пільг та виплат, але й якісної медичної допомоги, психологічної підтримки, правової орієнтації, доступу до якісної освіти та працевлаштування. Водночас на місцевому рівні часто спостерігається дефіцит ресурсів, недостатня обізнаність родин про свої права та відсутність системної роботи з їх адаптації. Це посилює потребу в інституційній підтримці й у формуванні мереж співпраці державного, громадського та волонтерського секторів.

Розгляд напрямів соціально-психологічної допомоги показав, що підтримка родин має бути диференційованою залежно від етапу служби військовослужбовця. Під час служби основними формами допомоги виступають психологічне консультування, освітньо-інформаційна підтримка, розвиток спільнот взаємодопомоги. Після повернення з війни особливого значення набуває відновлення сімейних стосунків, підтримка у процесі реадaptaції та подолання внутрішньосімейних криз. Успішне функціонування родини в цей період залежить від доступу до комплексної соціально-психологічної підтримки.

Особливу увагу приділено адаптації членів сімей після повернення військовослужбовця. Цей період супроводжується змінами ролей у родині, конфліктами, а також необхідністю емоційного та поведінкового налаштування на нові реалії. Український досвід демонструє приклади ефективної допомоги через локальні ініціативи громад, участь волонтерів, розвиток партнерських програм. Разом із тим, існує потреба в системному підході до підтримки сімей, який би враховував етапи адаптації, динаміку психоемоційного стану та соціальний контекст.

## РОЗДІЛ 2

### ПОРІВНЯННИЙ АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УКРАЇНІ ТА США

#### 2.1 Програми та ініціативи підтримки членів сімей військовослужбовців в Україні

В умовах повномасштабної війни, яка триває в Україні з 2022 року, питання підтримки сімей військовослужбовців набуло критичного значення. Саме родини захисників і захисниць України стикаються з постійною психологічною напругою, соціальними викликами, нестачею ресурсів та невизначеністю майбутнього. Відтак, українська держава поступово формує систему допомоги, яка охоплює як елементи соціального захисту, так і інститути психологічної, юридичної та медичної підтримки. Особливе місце в цій системі займають державні ініціативи, які реалізуються через діяльність Міністерства у справах ветеранів України, центрів надання адміністративних послуг (ЦНАП), органів місцевого самоврядування (ОМС), реабілітаційних центрів і спеціалізованих державних програм.

Міністерство у справах ветеранів України є основною державною структурою, що координує політику у сфері підтримки ветеранів війни та членів їхніх родин. Серед ключових напрямів роботи — розробка нормативно-правової бази, створення реєстрів, взаємодія з іншими міністерствами, забезпечення доступу до послуг. Наприклад, міністерство ініціювало впровадження Єдиного державного реєстру ветеранів війни, який дозволяє автоматизувати доступ родин до соціальних послуг, зокрема до виплат, пільг і медичного обслуговування. Окрім того, міністерство здійснює супровід програм, пов'язаних із працевлаштуванням, перекваліфікацією та ментальним здоров'ям [22].

Центри надання адміністративних послуг (ЦНАПи) виступають точками входу для родин військовослужбовців у систему державної допомоги. Вони надають можливість оформити документи на соціальні пільги, житлові субсидії, отримати довідки, записатися на реабілітаційні програми. У багатьох регіонах України ЦНАПи мають спеціалізовані вікна або дні прийому саме для родин захисників. У місті Дніпро, наприклад, було створено окрему чергу обслуговування військових родин, яка дозволяє отримати послуги без очікування [25].

Органи місцевого самоврядування реалізують ініціативи на регіональному рівні. У деяких громадах створено програми підтримки родин мобілізованих або загиблих військовослужбовців. Так, у Києві діє міська програма підтримки учасників бойових дій та членів їхніх родин, що включає компенсацію за житлово-комунальні послуги, матеріальну допомогу, забезпечення безкоштовним проїздом, а також психологічну підтримку. Подібні програми також функціонують у Львівській, Волинській, Вінницькій областях. Варто відзначити й активну участь сільських громад, де ініціативи частіше мають неформальний характер — наприклад, надання продуктових наборів, допомога в догляді за дітьми, залучення до соціальних заходів.

Одним з ефективних елементів державної підтримки є система соціальних пакетів для військових і їхніх сімей. До них входять грошові виплати, пільги на проїзд, знижки на оплату комунальних послуг, медичне страхування, пріоритет у зарахуванні дітей до навчальних закладів. Наприклад, родини загиблих військовослужбовців мають право на одноразову грошову допомогу у розмірі до 15 мільйонів гривень, а також на додаткові виплати від місцевих рад, що встановлюються індивідуально. Водночас, оформлення цих виплат досі супроводжується бюрократичними труднощами, що свідчить про потребу в удосконаленні процедур [15].

Важливу роль відіграють реабілітаційні центри. Серед них варто виділити Центр психічного здоров'я та реабілітації ветеранів «Лісова поляна» МОЗ України, де проходять лікування як самі військовослужбовці, так і члени

їхніх сімей [35]. У цьому закладі доступні групові заняття з психологом, індивідуальні консультації, арт-терапія, а також родинні сесії, що спрямовані на налагодження комунікації після повернення військового. Подібні послуги поступово впроваджуються і в обласних реабілітаційних закладах.

У межах державної політики також запроваджуються навчальні та інформаційні кампанії. Наприклад, у співпраці з Міністерством освіти реалізовано програму «Безпечна школа», що передбачає психологічну адаптацію дітей військових, які повернулися до навчання після тривалого стресу. Інша ініціатива, «Поряд», передбачає створення мобільних груп психологів, які працюють з родинами на виїзді, особливо у прифронтових та звільнених громадах [6].

Окремої уваги заслуговують ініціативи, пов'язані з житловим забезпеченням. Згідно з державною програмою, учасники бойових дій мають право на компенсацію вартості житла або участь у пільгових іпотечних програмах. Родини військовослужбовців, особливо багатодітні, мають можливість претендувати на соціальне житло. Проте ці програми не завжди реалізуються ефективно через обмежене фінансування або дефіцит доступного житлового фонду, особливо в містах із великою кількістю внутрішньо переміщених осіб.

У межах програми «Армія відновлення» родини мобілізованих мають можливість проходити профорієнтаційні курси, змінювати сферу зайнятості або відкривати власну справу за державної підтримки [2]. Ці ініціативи реалізуються через Центри зайнятості, а також за підтримки Міністерства економіки України. Зокрема, жінки військовослужбовців отримують додаткові гранти на розвиток мікробізнесу або підвищення кваліфікації.

Успішним прикладом комплексної допомоги є державна платформа «Єдина платформа ветерана» (онлайн-платформа Е-ветеран), що об'єднує різні сервіси в одному онлайн-ресурсі [23]. Там можна подати документи на отримання допомоги, дізнатися про наявні програми, записатися на прийом до фахівця або переглянути інформаційні матеріали. Така цифрова

трансформація значно спрощує доступ родин військових до послуг, особливо у віддалених регіонах.

Паралельно з централізованими проєктами розвиваються й локальні пілотні ініціативи. Наприклад, у Тернополі започатковано програму «Піклування поруч», де представники ОМС працюють безпосередньо з родинами військових, проводять опитування, визначають потреби, а потім надають адресну допомогу. Завдяки індивідуальному підходу ця модель виявилась ефективною та може бути масштабована.

Отож державні ініціативи України щодо підтримки родин військовослужбовців поступово розширюються та урізноманітнюються. Вони охоплюють базові соціальні гарантії, реабілітаційні заходи, навчання та цифрові інструменти. Водночас, важливою залишається потреба у злагодженій міжвідомчій координації, прозорості процедур, посиленому залученні місцевих громад і врахуванні специфічних потреб кожної родини. Лише системний, адресний і людяний підхід може забезпечити гідну підтримку тих, хто на собі несе тягар війни.

Громадські та волонтерські ініціативи в Україні стали вагомим доповненням до державної системи підтримки сімей військовослужбовців, а іноді — єдиним реальним джерелом допомоги в умовах обмежених можливостей офіційних структур. З початком повномасштабної війни в лютому 2022 року десятки організацій, фондів, неформальних спільнот мобілізували зусилля, щоби допомогти родинам захисників, які опинилися перед надзвичайними викликами. Допомога охоплює найрізноманітніші сфери — від матеріальної та юридичної підтримки до емоційного супроводу, освітніх програм і терапевтичних практик, що орієнтовані на відновлення психологічного балансу.

Однією з найбільш знаних і стабільних ініціатив є фонд «Повернись живим», який, попри свій основний фокус на допомозі фронту, активно підтримує і членів родин військових [7]. У співпраці з іншими громадськими структурами фонд організовує зустрічі з психологами, створює просвітницькі

кампанії щодо переживання горя, втрати, тривожності. Наприклад, у 2023 році за підтримки фонду було реалізовано серію відкритих лекцій у Києві та Львові для родин мобілізованих, де спеціалісти у сфері психічного здоров'я розповідали, як справлятися з інформаційною тривою, страхом за життя близьких і порушенням сну [7].

Програма «Я — вдома», ініційована ГО «Психологічна підтримка України», є прикладом цілеспрямованої роботи з родинами військовослужбовців, які пережили втрату або очікують повернення бійців. У рамках програми проводяться групові зустрічі для дружин і матерів, групи підтримки для дітей, заняття з арттерапії, а також індивідуальні консультації з психологами. Цікаво, що дана програма використовує елементи наративної терапії — жінки пишуть історії про своїх чоловіків, що допомагає працювати з травмою та зберігати гідність у складних обставинах [63].

Суттєвий внесок роблять і менші, локальні ініціативи. Наприклад, у Чернігові функціонує проєкт «Родина поруч», створений групою волонтерів, які самі є членами сімей військових [6]. Тут надають матеріальну допомогу, організовують дитячі свята, проводять зустрічі з психологами та юристами. Ці зустрічі проходять у приміщенні місцевого культурного центру й об'єднують до 40 родин щомісяця. Особливо ефективною виявилася практика наставництва, коли досвідчені учасники війни допомагають новим сім'ям адаптуватися до реалій воєнного часу.

Поширеним інструментом стали онлайн-платформи, які акумулюють інформаційні, консультаційні та освітні ресурси. Так, платформа «Родина ветерана» ([rodyna.org.ua](http://rodyna.org.ua)) пропонує інструкції з оформлення пільг, рекомендації щодо спілкування з дитиною, яка пережила втрату батька, контакти безкоштовних юристів і психологів [63]. Доступність такої інформації в онлайн-форматі особливо важлива для мешканців сільських та прифронтових територій, де фізичний доступ до фахівців обмежений.

Іншим прикладом успішної цифрової ініціативи є Психологічний хаб «Танто», який об'єднує понад 100 спеціалістів із різних регіонів України. Тут

працюють фахівці з травмотерапії, дитячої психології, психіатрії, юриспруденції. Завдяки формату відеоконференцій члени родин можуть проходити індивідуальні сесії навіть з-за кордону. Хаб також проводить регулярні вебінари, тренінги, курси для самопомоги, що дає змогу батькам навчитися підтримувати власних дітей у кризових ситуаціях [28].

Волонтерські ініціативи часто включають культурно-соціальні елементи, які допомагають формувати відчуття спільноти. У Львові, наприклад, діє проєкт «Родинна кава», у межах якого щотижня збираються дружини військовослужбовців для неформального спілкування. Психологи-волонтери в таких зустрічах не тільки підтримують, а й виявляють випадки, що потребують термінового втручання — наприклад, глибока депресія або небезпека домашнього насильства [63].

Окрему нішу займають ініціативи, спрямовані на підтримку дітей. Благодійний фонд «Діти війни» проводить літні табори для дітей військовослужбовців, де поєднуються ігрові, освітні та терапевтичні активності. У 2024 році було організовано табір у Карпатах, куди з'їхалися понад 150 дітей із різних куточків України. З ними працювали психотерапевти, арттерапевти, фахівці з тілесно-орієнтованої терапії. Основна мета — навчити дітей висловлювати емоції без шкоди для себе та оточення [5].

Варто згадати й ініціативу «Точка опори», яка діє у Києві й надає не лише психологічну, а й правову допомогу родинам військових. У рамках цього проєкту юристи консультують з питань оформлення допомоги, опіки над дітьми, спадщини у випадках загибелі військових, а також представляють інтереси родин у судах. Така комплексна підтримка дозволяє зменшити стрес від взаємодії з бюрократичними структурами [63].

Деякі ініціативи мають міжнародне фінансування, що розширює їхні можливості. Наприклад, проєкт «Ми поряд» реалізовується за підтримки USAID і включає мобільні групи психологів, виїзди в села, тренінги для шкільних психологів і соціальних працівників. Таким чином, підтримка стає

доступною навіть у найвіддаленіших громадах, де часто проживають родини демобілізованих [6].

Волонтери часто першими реагують на нові запити. Наприклад, із початком активного звільнення українських військовополонених у 2023 році, з'явилася потреба в роботі з родинами, які пережили довгу невідомість. Група «Світло надії» організувала серію вебінарів і психологічних груп саме для таких родин, допомагаючи подолати наслідки пережитого стресу та тривожності.

Отже, громадські та волонтерські програми в Україні відіграють критично важливу роль у підтримці родин військовослужбовців. Вони швидко реагують на потреби, є гнучкими у форматах і орієнтованими на людину. Завдяки конкретним ініціативам, як-от «Повернись живим», «Я — вдома», онлайн-хабам та локальним проектам, родини отримують емоційну, правову, інформаційну і соціальну підтримку. Водночас важливо, щоби ці ініціативи не залишалися точковими, а були інтегровані у загальнонаціональну систему допомоги, доповнюючи зусилля держави.

## **2.2 Програми та ініціативи підтримки членів сімей військовослужбовців у США**

Підтримка родин військовослужбовців у США є невід'ємною частиною державної політики національної безпеки, яка визнає, що благополуччя військових сімей напряму впливає на бойовий дух, стабільність та ефективність збройних сил. У США функціонує розгалужена система державних та федеральних програм, що спрямовані на задоволення фізичних, емоційних, соціальних та економічних потреб членів військових родин як під час служби, так і після повернення ветеранів додому. Високий рівень міжвідомчої координації, гнучкий підхід до обслуговування, постійний моніторинг якості послуг і активна участь громадських структур забезпечують сталість та ефективність цієї системи.

Центральною інституцією, яка опікується підтримкою ветеранів та їхніх родин, є Міністерство у справах ветеранів США (U.S. Department of Veterans Affairs (VA)). Його діяльність охоплює широкий спектр послуг — від надання медичної та психіатричної допомоги до забезпечення житлом, навчанням і юридичною підтримкою. Наприклад, програма VA Caregiver Support призначена для підтримки членів сім'ї, які доглядають за пораненими ветеранами, та включає як фінансову компенсацію, так і навчальні програми, емоційне консультування, тимчасовий догляд. Ця модель є прикладом цілеспрямованої та стійкої підтримки родин, які зазнали глибоких трансформацій через війну [60].

Military OneSource — ще одна ключова ініціатива, яка надає безкоштовну комплексну підтримку всім активним військовослужбовцям, резервістам, ветеранам та членам їхніх сімей. Програма функціонує 24/7 і забезпечує доступ до психологічного консультування, освітніх курсів, консультацій з фінансових питань, юридичних порад і ресурсів для батьківства. Наприклад, під час пандемії COVID-19 ця платформа швидко адаптувалась до нових умов, запропонувавши вебінари для подружжів військовослужбовців, які опинилися в умовах ізоляції й підвищеної тривожності. Завдяки інтерактивному та дистанційному формату, послуги Military OneSource стали ще доступнішими для родин у найвіддаленіших районах [51].

Програми Family Readiness (Family Readiness Programs), які діють у кожному підрозділі Збройних сил США, забезпечують прямий зв'язок між військовим командуванням і родинами. Ці програми мають унікальну мету — забезпечити готовність родини до будь-яких змін, які спричиняє військова служба. Вони охоплюють тренінги для подружжів, курси з управління стресом, заняття для дітей, групи взаємопідтримки. Наприклад, у ВПС США існує спеціальна Family Support Center, де дружини військових можуть отримати індивідуальну допомогу з питань працевлаштування, догляду за

дітьми чи доступу до медичних послуг. Завдяки таким програмам родини військових не залишаються наодинці зі своїми труднощами [50].

Окрему увагу держава приділяє забезпеченню психічного здоров'я. Програма VA Mental Health Services надає можливість членам родин безкоштовно проходити психотерапію, брати участь у групах підтримки, отримувати медикаментозне лікування. Особливо це стосується дружин військових, які мають ПТСР або пережили втрату. У 2022 році в межах ініціативи «Whole Health for Families» було розпочато пілотний проєкт, що поєднує фізичні активності, медитацію, арттерапію та групову роботу для родин ветеранів з комплексними психічними розладами [49].

Фінансова підтримка — ще один наріжний камінь американської системи. Програми GI Bill дозволяють не лише ветеранам, а й членам їхніх сімей отримувати фінансування на здобуття вищої освіти, професійної перепідготовки та сертифікацій. Наприклад, дружина військового може пройти курси медичної сестри або IT-фахівця безкоштовно або зі значною знижкою, що дає змогу не лише адаптуватися до змін у житті, а й забезпечити фінансову стабільність родини [36].

Правова допомога також охоплюється системним підходом. У рамках Legal Help for Veterans and Families надаються консультації з питань спадщини, опіки, розлучень, насильства в родині. Більшість послуг доступні онлайн або через гарячі лінії, а частина — безкоштовно. У 2023 році було створено окремий проєкт, спрямований на допомогу дружинам військовослужбовців, які стали жертвами домашнього насильства внаслідок ПТСР у чоловіка. Програма передбачає анонімне консультування, правову підтримку та допомогу з переїздом [47].

Державні структури у США працюють у тісному партнерстві з неурядовими організаціями, що забезпечує більшу ефективність допомоги. Так, програма Joining Forces, ініційована Білим домом, об'єднує державні, освітні, медичні установи та бізнеси, спрямовані на поліпшення якості життя родин військових. Наприклад, у рамках співпраці з компаніями Amazon та

Microsoft, було створено спеціальні кар'єрні програми для подружжів ветеранів [37].

Інноваційним підходом є створення «центрів інтегрованих послуг» (Vet Centers), які надають мультидисциплінарну допомогу в одному просторі. Тут можна одночасно отримати психологічну, юридичну, кар'єрну, освітню консультацію. Наприклад, Vet Center у Лос-Анджелесі обслуговує щорічно понад 10 тисяч сімей, з яких значна частина — іммігранти, етнічні меншини або родини з низьким доходом [61].

Позитивним є й те, що програми постійно адаптуються до змін соціального контексту. У 2021 році було переглянуто політику доступу до програм VA для одностатевих подружжів військових, що розширило охоплення підтримки. Також зростає увага до підтримки родин національних гвардійців та резервістів, які раніше мали обмежений доступ до послуг [61].

Таким чином, система державної підтримки родин військовослужбовців у США є комплексною, доступною та адаптивною. Завдяки інституціям, таким як Department of Veterans Affairs, Military OneSource [51] і Family Readiness Programs [50], держава забезпечує не лише захист прав, а й високий рівень соціального благополуччя сімей військових. Висока якість послуг, поєднання онлайн- і офлайн-форматів, інтеграція правової, психологічної та матеріальної допомоги свідчать про системність і глибину підходу, який може стати прикладом для інших країн, зокрема України.

Крім того, у США надзвичайно потужну роль у підтримці родин військовослужбовців відіграють недержавні організації та громадські ініціативи. Вони доповнюють державну систему допомоги, реагуючи на ті потреби, які часто залишаються поза сферою формальних структур. Завдяки гнучкості, залученню благодійних внесків, участі ветеранів у розробці програм та орієнтації на конкретні ситуації, ці організації стали важливим інструментом соціально-психологічної стабілізації для тисяч американських родин військових. Вони охоплюють широкий спектр діяльності — від

медичної й реабілітаційної допомоги до побудови спільнот підтримки, кризових втручань, навчання та ресурсного забезпечення.

Однією з найвідоміших громадських організацій є Wounded Warrior Project (WWP), яка надає всебічну підтримку ветеранам, пораненим на службі, та їхнім сім'ям. WWP пропонує програми ментального здоров'я, курси з фінансової грамотності, працевлаштування, фізичної реабілітації та спеціалізованої допомоги сім'ям, що доглядають за тяжкопораненими [66]. Наприклад, проєкт Independence Program спрямований на інтеграцію сімей, які тривалий час доглядають за ветеранами з серйозними психоневрологічними травмами. У межах програми родини отримують персонального координатора, доступ до послуг денного догляду, психолога та матеріальну допомогу на житло й транспорт [46].

Організація Blue Star Families фокусується на соціальній інтеграції та адаптації родин військових до специфіки життя на службі. Вона надає ресурси щодо мобільного працевлаштування, освітні вебінари для дружин і чоловіків військовослужбовців, менторські програми, онлайн-хаби підтримки та програми поєднання родин після тривалої розлуки. Наприклад, ініціатива Blue Star Welcome Week щороку допомагає тисячам родин, які переїжджають у нові гарнізони, налагодити зв'язки в місцевих громадах, знайти школи, лікарів, дитсадки й отримати базову інформацію про інфраструктуру. Це сприяє зниженню тривоги, ізоляції та психологічної напруги у членів сімей військових [39].

Ще однією потужною організацією є Operation Homefront, яка зосереджується на фінансовій стабільності родин військовослужбовців. Вона пропонує прямі грошові гранти на оплату оренди, рахунків, комунальних послуг, ремонту авто або медичних витрат. Крім того, організація реалізує програму Critical Financial Assistance, яка лише у 2022 році допомогла понад 20 тисячам родин. Operation Homefront також організовує регулярні події, на яких родини можуть отримати безкоштовні рюкзаки до школи, одяг, продукти,

подарунки до свят. Це не лише підтримує матеріальний добробут, але й формує відчуття спільноти [52; 53].

Значна частина діяльності недержавних організацій спрямована на забезпечення реабілітаційних послуг. Наприклад, організація *Semper Fi & America's Fund* пропонує програми фізичної та психологічної реабілітації, що охоплюють як самих ветеранів, так і членів їхніх родин. Сім'ї можуть скористатися програмами реінтеграції, фізіотерапії, сесій з підтримки батьківства, арт-терапії тощо. Це особливо важливо для родин, які пережили тривале розлучення або спільне життя з ветераном, який має ПТСР чи втратив працездатність [56].

Психологічна підтримка — ще один вектор, яким опікуються ці організації. Програма *Give an Hour* об'єднує волонтерів-психотерапевтів, які надають безкоштовну допомогу військовослужбовцям і їхнім родинам. Сім'ї можуть звернутися анонімно, отримати індивідуальну чи групову підтримку, включаючи теми втрати, страху, конфліктів у парі, виховання дітей під час військової служби одного з батьків [44].

Громадські ініціативи також активно використовують онлайн-платформи. Наприклад, *Hidden Heroes* — національна кампанія, спрямована на визнання і підтримку родичів, які доглядають за ветеранами. Платформа надає доступ до спільноти підтримки, бази знань про доступні сервіси, інструкцій з догляду та вебінарів. Особливістю є інклюзивність: у програмі беруть участь дружини, діти, батьки й навіть друзі ветеранів, що свідчить про широку інтерпретацію «військової родини» [45].

Успішним прикладом інноваційної моделі допомоги є *Cohen Veterans Network*, яка фінансує понад 20 клінік у США, що безкоштовно надають психотерапевтичну допомогу не лише ветеранам, але й членам їхніх родин. Тут застосовуються сучасні методи: когнітивно-поведінкова терапія, сімейна терапія, робота з травмою, підтримка підлітків і дітей, що пережили тривалу розлуку або насильство [40].

Варто також відзначити ініціативи, спрямовані на дітей військовослужбовців. Програма Our Military Kids надає мінігранти на участь дітей у спортивних секціях, мистецьких гуртках, мовних курсах. Така діяльність дозволяє не лише компенсувати розлуку з батьками, а й сприяє формуванню стійкості, впевненості в собі, соціальної активності [55].

Завдяки зусиллям недержавних організацій у США сформувалася широка й різноманітна екосистема підтримки військових родин. Її відмінними рисами є оперативність, міждисциплінарний підхід, інноваційність і акцент на потребах конкретної родини. Вона охоплює всі фази – від розлуки до реінтеграції – і дозволяє тисячам родин проходити важкий шлях трансформації з гідністю та підтримкою.

Отже, система підтримки членів сімей військовослужбовців у США вирізняється комплексністю, міжсекторальною взаємодією та інституційною стабільністю. Завдяки ефективному поєднанню державних програм і діяльності недержавних організацій забезпечується постійна, адресна й психологічно вивірена допомога родинам військових на всіх етапах їхнього життєвого шляху — від служби до повернення та адаптації. Цей досвід демонструє важливість сталих програм, гнучкої інфраструктури, міжвідомчої координації та визнання унікальних потреб кожної сім'ї як ключових чинників у справі соціально-психологічної підтримки родин військовослужбовців.

### **2.3. Порівняльний аналіз програм соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців в Україні та США: конструктивні ідеї для національної практик**

Порівняльний аналіз соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців в Україні та США (табл. 2.1) дає змогу глибше усвідомити сильні та слабкі сторони національних систем допомоги, виявити ефективні механізми та підходи, які можуть бути імплементовані в український контекст. Незважаючи на різний рівень ресурсного забезпечення,

історичний досвід, політичну стабільність і соціальні традиції, обидві країни демонструють прагнення до посилення соціальної ролі держави у сфері підтримки військових родин. Водночас важливим є порівняння не лише за наявністю чи відсутністю конкретних програм, а й за тим, наскільки вони відповідають реальним потребам сімей, враховують змінну сімейну динаміку, психоемоційні стани, а також здатні забезпечити довгострокову реабілітацію та соціальну інтеграцію.

*Таблиця 2.1*

Порівняльний аналіз соціально-психологічної підтримки сімей  
військовослужбовців в Україні та США

Критерій порівняння	Україна	США
Інституційна структура	Міністерство ветеранів, ЦНАПи, ОМС	Department of Veterans Affairs, Military OneSource
Цільова орієнтація	Переважно – матеріальна допомога, реабілітація військових	Комплексна допомога сім'ям військових, включно з дітьми
Фінансування	Здебільшого державне, обмежене, часто кризове	Державне та приватне, сталий бюджет, партнерство з фондами
Типи послуг	Соціальні виплати, консультації, волонтерська підтримка	Психологічна терапія, реабілітаційні програми, освітні послуги
Адаптація до сімейної динаміки	Часткова, залежить від ініціатив на місцях	Висока, є спеціалізовані програми для дружин, дітей, батьків
Цифрові платформи	Локальні ініціативи, обмежена доступність	Централізовані онлайн-платформи з широким функціоналом

Складено автором на основі [1-35; 36-67].

Табл. 2.1 ілюструє основні схожості та відмінності між системами підтримки в Україні та США, підкреслюючи, що попри наявність базових компонентів у кожній країні, якість та глибина реалізації цих компонентів значно відрізняється. США надають підтримку родинам військовослужбовців у форматі довготривалої, системної роботи, яка охоплює як матеріальні, так і психологічні, освітні, юридичні аспекти. Навпаки, в Україні допомога часто зосереджена на одноразових виплатах, кризовому втручанні та волонтерських

ініціативах, які хоч і важливі, але не завжди здатні задовольнити довгострокові потреби родини.

Суттєвою відмінністю є наявність у США потужної мережі недержавних акторів, які не дублюють, а доповнюють державну систему, тоді як в Україні громадські організації часто змушені підміняти державу через її обмежені ресурси. Американська модель передбачає більш чітку координацію між органами влади, злагоджену систему перепризначення ресурсів залежно від зміни потреб сімей, і ефективну роботу в умовах криз. Наприклад, Military OneSource є єдиним інформаційним вікном для родин військових, де можна отримати психологічну консультацію, поради з виховання дітей, юридичну допомогу чи навіть фінансове планування. Україна поки не має подібного інтегративного інструменту на національному рівні [51].

Ще одним аспектом є ступінь персоналізації підтримки. В США існують програми, спеціально розроблені для дружин військових з дітьми дошкільного віку, а також для дітей, які втратили батька на війні. В Україні програми здебільшого універсальні й мало адаптовані до унікального досвіду кожної сім'ї. Така узагальненість знижує ефективність втручань, особливо в посттравматичний період.

Цікаво, що США велику увагу приділяють питанню інтеграції родин у цивільне середовище після повернення військового. Програми передбачають роботу з усіма членами сім'ї, а не лише з ветераном. Наприклад, реабілітаційні центри Blue Star Families організують не лише психотерапію, а й спільні родинні події, що сприяє емоційному відновленню та згуртованості. В Україні переважає індивідуалізований підхід: фокус переважно зосереджений на ветерані, а не на родині як цілісній системі [54].

Водночас є спільні риси – обидві країни визнають необхідність підтримки родин військових на всіх етапах військової служби. Вони поступово переходять до системної моделі роботи, відмовляючись від фрагментарних рішень. В Україні це проявляється у створенні Мережі центрів ветеранського розвитку при Міністерстві ветеранів [22], у США – в удосконаленні

інструментів раннього виявлення потреб і ризиків у родинах військовослужбовців.

Порівняльний аналіз показує, що Україна має потенціал для розвитку ефективної системи підтримки родин військовослужбовців за умови адаптації елементів американської моделі, зокрема – впровадження цілісного, довготривалого й інтегрованого підходу до соціально-психологічної реабілітації родин. США можуть слугувати не зразком для копіювання, а джерелом практичних рішень, які можна переосмислити та впровадити з урахуванням українських реалій.

Слід підкреслити, що одним із ключових елементів американської системи підтримки сімей військовослужбовців є ефективна інтеграція мультидисциплінарних команд, які поєднують фахівців у галузі психології, соціальної роботи, медичної допомоги, правового консультування та освітньої підтримки. Такі команди функціонують у рамках програм на зразок Family Assistance Centers, що забезпечують комплексне реагування на запити родин не в розрізненому форматі, а як єдина служба [43]. Мультидисциплінарний підхід дозволяє оцінювати потреби сім'ї в динаміці, працювати не лише з наслідками, а й запобігати ускладненням, наприклад, шляхом ранньої психоемоційної діагностики дітей. В Україні подібна модель поки що лише на стадії формування, хоча пілотні проєкти демонструють обнадійливі результати.

До прикладу, в США мультидисциплінарні команди залучаються навіть до програм працевлаштування, де психолог працює з мотивацією та страхами ветерана, соціальний працівник оцінює потреби сім'ї, а юридичний консультант супроводжує оформлення пільг. Це дозволяє створити індивідуальну «дорожню карту» адаптації для кожної родини [48]. У контексті України така практика могла б значно підвищити ефективність програм Міністерства ветеранів, особливо в регіонах, де спостерігається значне навантаження на соціальні служби.

Іншим перспективним елементом є розробка довготривалих програм супроводу сімей, які не обмежуються кризовою допомогою, а передбачають багаторічну підтримку з чітко визначеними етапами: кризове реагування, стабілізація, інтеграція, соціальний розвиток. В США, наприклад, програма Yellow Ribbon Reintegration Program супроводжує родини протягом кількох років після повернення військового зі служби, забезпечуючи консультації, тренінги, фінансову грамотність, програми емоційної компетентності для дітей [67]. В Україні ж підтримка часто завершується після виплати одноразової допомоги або завершення короткострокової реабілітації.

Ще один приклад успішної довготривалої практики – платформа Military OneSource, яка є доступною для родин 24/7 та надає послуги щонайменше протягом року після завершення служби військовим. Її функціонал включає онлайн-консультації, допомогу у вихованні дітей, інформаційну підтримку щодо освітніх можливостей для членів родини, а також доступ до терапевтів [51]. Подібна модель в Україні могла б бути реалізована як єдина державна інформаційна система для родин військовослужбовців із підтримкою регіональних центрів та громадських партнерів.

Варто також звернути увагу на американську практику залучення колишніх військовослужбовців до програм підтримки інших ветеранів і їхніх родин. Програми наставництва, як-от Wounded Warrior Peer Support, не лише забезпечують психологічну підтримку, а й формують спільноту, що сприяє адаптації [66]. Цей підхід може бути корисним для українського контексту, де довіра до «своїх» – побратимів – часто вища, ніж до державних інституцій.

Також позитивним досвідом є розвиток спеціалізованих програм для дітей військових, зокрема – шкільних ініціатив типу Student 2 Student (S2S), які допомагають дітям адаптуватися до змін, пов'язаних з переїздами, втратами або психоемоційними труднощами через відсутність батька чи матері [58]. В українських школах наразі майже відсутня інституційна підтримка таких дітей, а впровадження подібних практик могло б стати проривом у сфері інклюзивної освіти.

Ще одним перспективним напрямом є забезпечення мобільності послуг – у США діють мобільні команди соціально-психологічної допомоги, які приїжджають безпосередньо до родин у віддалених районах. Така практика дозволяє охопити тих, хто не має можливості звернутися до стаціонарних центрів. В Україні цей підхід частково реалізують деякі волонтерські проєкти, проте він не є системним і потребує державної підтримки.

Суттєвим елементом є також роль цифрових технологій – у США програми для родин активно використовують мобільні додатки, які включають психологічні тести, рекомендації, записи терапій, чати підтримки. В Україні такі інструменти тільки розробляються, тому адаптація готових цифрових рішень із США може дати швидкий і ефективний результат без значних витрат [42].

Важливим є і досвід США у розбудові партнерств між державою, недержавними структурами та бізнесом. Програми типу Operation Homefront фінансуються завдяки внескам приватних компаній, а натомість отримують податкові пільги [50]. Це дозволяє масштабувати підтримку родин без додаткового навантаження на бюджет. В Україні подібні моделі тільки починають формуватися, зокрема в рамках благодійних ініціатив на кшталт «Ветеранський бізнес».

На основі досвіду США, Україна могла б також запровадити механізми попередження вигорання серед фахівців, які працюють з родинами військовослужбовців. В американській системі існують програми підтримки для самих консультантів, що дозволяє зберігати якість послуг і запобігати професійному вигоранню. В Україні проблема виснаження кадрів є особливо актуальною, з огляду на навантаження і хронічну нестачу ресурсів.

Таким чином, американські перспективні практики, зокрема мультидисциплінарні команди, довготривалі програми супроводу, цифрова підтримка, мобільні бригади, наставництво та партнерські формати між державою і бізнесом, є цінним дороговказом для розвитку української системи підтримки родин військовослужбовців. Їх адаптація до вітчизняних реалій

потребує політичної волі, нормативно-правового забезпечення та стратегічного планування, проте відкриває можливості для побудови посправжньому людяної й ефективної системи соціально-психологічної підтримки.

Отже, порівняльний аналіз програм соціально-психологічної підтримки в Україні та США виявив як спільні елементи, так і суттєві відмінності у підходах до допомоги родинам військовослужбовців. Обидві країни визнають важливість комплексної підтримки, проте США характеризуються більш розвиненою системою, що ґрунтується на мультидисциплінарному підході, сталому фінансуванні, довготривалому супроводі та широкому залученні громадських і приватних ініціатив. В Україні ж підтримка поки що має фрагментарний характер, залежить від окремих проєктів і потребує інституційного зміцнення. Водночас український досвід вирізняється активною роллю громадянського суспільства та волонтерів, що створює потенціал для швидкої адаптації кращих міжнародних практик з урахуванням національного контексту.

## Висновки до другого розділу

Аналіз українських програм соціально-психологічної підтримки родин військовослужбовців засвідчив наявність зусиль держави, громадських організацій та волонтерських ініціатив у розв'язанні проблем родин. Попри розвиток таких структур, як Міністерство у справах ветеранів та розширення послуг ЦНАПів, зберігається фрагментарність у наданні допомоги та відсутність міжвідомчої координації. Громадські ініціативи, як-от «Повернись живим» або «Я — вдома», виконують важливу роль у наданні емоційної та інформаційної підтримки, однак не завжди мають ресурсну сталість. Проблемою залишається недостатня адаптація послуг до специфіки конкретної родини.

Вивчення програм підтримки сімей військовослужбовців у США виявило наявність багаторівневої, системної моделі допомоги. Державні інституції, такі як Department of Veterans Affairs, Military OneSource, реалізують комплексні заходи, що включають психологічну допомогу, правове консультування, підтримку працевлаштування та освітні послуги. Особливо цінним є їх фокус на довготривалу адаптацію, індивідуальний підхід до кожної родини та активна участь громадськості в реалізації програм. Мережа Family Readiness Programs забезпечує підтримку ще до мобілізації, а недержавні ініціативи типу Wounded Warrior Project активно включаються в роботу з родинами після бойових дій.

Порівняльний аналіз моделей виявив як спільні риси, так і суттєві відмінності. Схожими є напрями підтримки, що охоплюють психологічну, соціальну та інформаційну допомогу. Однак США демонструє більшу інтегрованість між секторами, орієнтацію на довготривалі програми, фокус на підтримку всієї родини, включно з дітьми, та стале фінансування. В Україні ж система ще формується, і потребує посилення інституційної спроможності, нормативного врегулювання, а також адаптації успішних міжнародних практик до національного контексту.

Перспективними для впровадження в Україні є елементи американського досвіду, такі як мультидисциплінарні команди, участь громад у формуванні політики підтримки родин, створення постійно діючих центрів сімейної адаптації. Важливим є і розвиток профілактичних програм, які починаються ще до відправлення військового в зону бойових дій. Такий підхід дозволить зменшити психологічні ризики, стабілізувати емоційний клімат у родині та підвищити загальний рівень стійкості українських військових сімей у воєнний та поствоєнний періоди.

## ВИСНОВКИ

У процесі написання дипломної роботи було послідовно реалізовано поставлені дослідницькі завдання, що дозволило сформулювати цілісне уявлення про стан соціально-психологічної підтримки сімей військовослужбовців в Україні та США. Завдяки багатокomпонентному аналізу теоретичних підходів, прикладних практик та порівняльного вивчення досвіду двох країн вдалося виявити системні труднощі, актуальні виклики й перспективні напрямки удосконалення підтримки.

Особливу увагу приділено питанням адаптації, реінтеграції, соціального захисту, а також функціонуванню служб, які безпосередньо взаємодіють із родинами військових. Кожне із завдань дозволило уточнити як проблемне поле дослідження, так і потенціал трансформацій у галузі соціальної роботи з військовими родинами. Нижче подано конкретизовані висновки відповідно до структури завдань.

1. У ході аналізу було встановлено, що родини військовослужбовців зіштовхуються з тривалим психоемоційним напруженням, тривогою, страхом втрати та відчуттям самотності, особливо в період служби близьких. Повернення військового в цивільне життя не завжди супроводжується гармонійною адаптацією — з'являються конфлікти, зміна сімейної ролі, порушення комунікації. Особливо вразливими є діти та дружини, які часто не мають фахової психологічної підтримки. Серед типових труднощів — ПТСР у військових і вторинна травматизація у членів сім'ї. Такі обставини потребують системної уваги фахівців соціальної роботи та організації відповідного супроводу родин.

2. В Україні діє низка державних та громадських ініціатив, спрямованих на підтримку сімей військових, однак їх ефективність є нерівномірною та залежить від регіону. У межах Міністерства у справах ветеранів, Центрів надання адмінпослуг, місцевих ОМС реалізуються базові соціальні програми, що часто не охоплюють потреби психологічного

супроводу. Водночас активність волонтерських організацій, таких як «Я — вдома» та «Повернись живим», компенсує певні прогалини системної допомоги. Програми реадаптації після повернення з війни носять переважно короткотерміновий характер, а тривалих індивідуальних кейс-менеджментів не вистачає. Загалом, вітчизняна система підтримки перебуває на етапі становлення та потребує посилення комплексного підходу.

3. Система підтримки родин військовослужбовців у США є розвиненою, багаторівневою та добре інтегрованою між державними і недержавними структурами. Програми, як-от Military OneSource, Family Readiness Programs, а також діяльність організацій на кшталт Wounded Warrior Project чи Blue Star Families, демонструють високий рівень адаптованості до потреб родин. Особливий акцент зроблено на профілактиці психологічних криз, ранньому втручанні, родинному консультуванні та стабілізації емоційного клімату в сім'ї. Інфраструктура послуг дозволяє забезпечувати довготривале супроводження родини, у тому числі через мультидисциплінарні команди. Досвід США підтверджує ефективність системного підходу до соціально-психологічної допомоги родинам військових.

4. Порівняння двох систем показало, що хоча Україна перебуває лише на етапі формування сталої моделі підтримки, вона вже має активне громадське середовище, здатне до інновацій. США ж демонструють приклад інституційної зрілості, міжвідомчої взаємодії та інтеграції послуг, зокрема через участь мультидисциплінарних команд та використання цифрових платформ. Українська система може перейняти досвід створення довгострокових програм адаптації, розвитку спеціалізованих центрів для сімей, формування національних стандартів допомоги. Також доцільним є запровадження мобільних кризових бригад, кейс-менеджменту та правового супроводу родин. Таким чином, оптимальне поєднання українського волонтерського ресурсу з елементами американської моделі може забезпечити якісне посилення національної системи підтримки.

Отже, результати дослідження підтверджують, що соціально-психологічна підтримка членів сімей військовослужбовців є критично важливим елементом безпеки та стабільності як окремої родини, так і суспільства загалом. Україна має потенціал до вдосконалення національної системи через вивчення та адаптацію зарубіжного досвіду, зокрема американського. Поєднання інституційної підтримки, інноваційних підходів і громадського ресурсу створює умови для побудови стійкої моделі допомоги родинам військових у довгостроковій перспективі. Це, у свою чергу, сприятиме збереженню родинної єдності, відновленню психоемоційного благополуччя та соціальній реінтеграції як військових, так і їхніх близьких.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні питання соціальної роботи : навч. посіб. / за ред. : О. В. Епель, Т.Л. Лях, І. В. Силантьєва. Київ ; Ужгород : РІК-У, 2023. 420 с.
2. 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: 05.06.2025)
3. Без броні: В Україні запрацювала єдина база ініціатив допомоги військовослужбовцям після АТО. URL: <https://www.prostir.ua/?news=bez-broni-v-ukrajini-zapratsyuvala-jedyna-baza-initsiatyv-dopomohy-vijskovosluzhbovttsyam-pislya-ato> (дата звернення: 11.06.2025)
4. Безоплатна правова допомога. Надання правової допомоги. URL: [https://ukrdem.org/legaid?gad\\_source=1&gad\\_campaignid=20572705615&gbraid=0AAAAAoa2yAmQGWM7c6JKsmMr9EXSbxApD&gclid=CjwKCAjw4efDBhATEiwAaDBpbtwXkkPs2RZif8xgMiTPuW6WxNSGQQfDiGXnMPkIabDnrgDs2XU0FhoCFr4QAvD\\_BwE](https://ukrdem.org/legaid?gad_source=1&gad_campaignid=20572705615&gbraid=0AAAAAoa2yAmQGWM7c6JKsmMr9EXSbxApD&gclid=CjwKCAjw4efDBhATEiwAaDBpbtwXkkPs2RZif8xgMiTPuW6WxNSGQQfDiGXnMPkIabDnrgDs2XU0FhoCFr4QAvD_BwE) (дата звернення: 17.06.2025)
5. Благодійний фонд «Діти війни». URL: <https://childofwar.org.ua/> (дата звернення: 06.06.2025)
6. Благодійний Фонд «Ми Поряд». Допомагаємо тим, хто потребує. URL: [https://mu-poryad.org.ua/?gad\\_source=1&gad\\_campaignid=21224662992&gbraid=0AAAAA9gdKxwuOOYjTdfZuJPnoVsSAH3qD&gclid=CjwKCAjw4efDBhATEiwAaDBpbll1pSNm-A3DvDcZu\\_0L2swDKz8KV1RdChaRswk695SCS1sN1fTcUBoC\\_8oQAvD\\_BwE](https://mu-poryad.org.ua/?gad_source=1&gad_campaignid=21224662992&gbraid=0AAAAA9gdKxwuOOYjTdfZuJPnoVsSAH3qD&gclid=CjwKCAjw4efDBhATEiwAaDBpbll1pSNm-A3DvDcZu_0L2swDKz8KV1RdChaRswk695SCS1sN1fTcUBoC_8oQAvD_BwE) (дата звернення: 14.06.2025)
7. Благодійний фонд «Повернись живим» – допомога ЗСУ. URL: <https://savelife.in.ua/> (дата звернення: 12.06.2025)
8. Благодійний Фонд Діти Героїв. URL: <https://childrenheroes.org/> (дата звернення: 25.06.2025)

9. Борисова О. О. Психореабілітація військових і членів їхніх сімей: навч. посіб. / Борисова О. О. Одеса, 2024. 342 с.
10. 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.
11. 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 : мат. всеукр. наук.-техн. конф. Вінниця : ВНТУ, 2017. С. 111–113.
12. 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.
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. «Підтримка в Дії: Уряд схвалив постанову щодо виплат 1000 грн від держави. URL: <https://diia.gov.ua/news/yepidtrimka-v-diyi-uryad-shvaliv-postanovu-shchodo-viplat-1000-grn-vid-derzhavi> (дата звернення: 19.06.2025)
18. Куркова К. М., Луценко-Миськів Л. І., Соціальна адаптація військовослужбовців у післявоєнний період. Право та державне управління. 2024. № 1. С. 309–316.

19. 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.

20. Львівський центр надання послуг учасникам бойових дій. URL: <https://social.lviv.ua/institution/lvivskiy-centr-nadannya-poslug-uchas/> (дата звернення: 30.06.2025)

21. 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.

22. Міністерство у справах ветеранів України. URL: <https://mva.gov.ua/> (дата звернення: 01.06.2025)

23. На веб-платформі е-Ветеран створено Єдину базу знань для ветеранів та їхніх сімей. URL: <https://eveteran.gov.ua/benefits> (дата звернення: 11.06.2025)

24. НСЗУ Пакет Реабілітації – Комплексна Реабілітація. URL: [https://ioanivcenter.com/reabilitacziya-za-koshty-nszu/?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=0AAA AABcLAsqZ3QJbc4DPiVonQr\\_a9TqvO&gclid=CjwKCAjw4efDBhATEiwAaDBpbmlTZ86UupkbdVyECjOf0LJuhDCDAyjo\\_sAxzBmEwTUXwQrLwc8wSRoCIaMQAvD\\_BwE](https://ioanivcenter.com/reabilitacziya-za-koshty-nszu/?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=0AAA AABcLAsqZ3QJbc4DPiVonQr_a9TqvO&gclid=CjwKCAjw4efDBhATEiwAaDBpbmlTZ86UupkbdVyECjOf0LJuhDCDAyjo_sAxzBmEwTUXwQrLwc8wSRoCIaMQAvD_BwE) (дата звернення: 18.06.2025)

25. 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/prescenter/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)

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

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

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

29. 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.

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

31. 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.

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

33. Український інститут соціальних досліджень імені Олександра Яременка. URL: <https://www.uisr.org.ua/> (дата звернення: 29.06.2025)

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

35. Центр психічного здоров'я та реабілітації ветеранів «Лісова поляна» МОЗ України. URL: <https://vilnyystep.com.ua/expert/127> (дата звернення: 26.06.2025)
36. About GI Bill Benefits. Veterans Affairs. URL: <https://www.va.gov/education/about-gi-bill-benefits/> (дата звернення: 16.06.2025)
37. About Joining Forces. The White House. URL: <https://obamawhitehouse.archives.gov/joiningforces/about> (дата звернення: 03.06.2025)
38. Basinger E. D., Knobloch L. K. A grounded theory of online coping by parents of military service members. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2018. №35(5). PP. 702–721.
39. Blue Star Families. URL: <https://bluestarfam.org/> (дата звернення: 19.06.2025)
40. Cohen Veterans Network. URL: <https://www.cohenveteransnetwork.org/> (дата звернення: 25.06.2025)
41. Corry N. H., Williams C. S., Radakrishnan S., McMaster H. S., Sparks A. C., Briggs-King E., Stander V. A. Demographic variation in military life stress and perceived support among military spouses. *Military Medicine*, 2021. №186. PP. 214–221.
42. Cramm H., Norris D., Venedam S., Tam-Seto L. Toward a model of military family resiliency: A narrative review. *Journal of Family Theory & Review*,. 2018. №10(3). P. 620–640.
43. Family Reintegration Training. URL: <https://www.faithtoaction.org/transitioning-toolkit/implementing/reintegration-children-families/> (дата звернення: 14.06.2025)
44. Give an Hour. URL: <https://giveanhour.org/> (дата звернення: 27.06.2025)
45. Hidden Heroes. URL: <https://hiddenheroes.org/> (дата звернення: 10.06.2025)

46. Independence Program Resources. URL: <https://www.woundedwarriorproject.org/programs/independence-program/resources> (дата звернення: 12.06.2025)
47. Legal Help for Veterans – Office of General Counsel. URL: <https://www.va.gov/ogc/legalservices.asp> (дата звернення: 18.06.2025)
48. Manser L., Ogilvie L. Supporting resilience in military families—from research to practice. *Military Behavioral Health*. 2022. №10(2). PP. 74–78.
49. Mental Health Services. URL: [https://www.afyacarefoundation.com/?gad\\_source=1&gad\\_campaignid=22116895088&gbraid=0AAAAAq97q8givSmrbGDaaelgZtBEiwXZ9&gclid=CjwKCAjw4efDBhATEiwAaDBpbjRtILsCxhkMc6ys70yiFj43qpQLoXKbyTZdvAvFbD4PXCeKabyARRoCUOIQAvD\\_BwE](https://www.afyacarefoundation.com/?gad_source=1&gad_campaignid=22116895088&gbraid=0AAAAAq97q8givSmrbGDaaelgZtBEiwXZ9&gclid=CjwKCAjw4efDBhATEiwAaDBpbjRtILsCxhkMc6ys70yiFj43qpQLoXKbyTZdvAvFbD4PXCeKabyARRoCUOIQAvD_BwE) (дата звернення: 30.06.2025)
50. Military Family Readiness System. URL: <https://www.militaryonesource.mil/parenting/new-parents/military-family-readiness-system/> (дата звернення: 27.06.2025)
51. Military OneSource: Support for Military Personnel & Families. URL: <https://www.militaryonesource.mil/> (дата звернення: 04.06.2025)
52. Operation Homefront Department. URL: <https://operationhomefrontDepartment.org/> (дата звернення: 09.06.2025)
53. Operation Homefront. URL: <https://operationhomefront.org/> (дата звернення: 22.06.2025)
54. Ormeno M. D., Roh Y., Heller M., Shields E., Flores-Carrera A., Greve M., Onasanya N. Special concerns in military families. *Current psychiatry reports*. 2020. №22(12). P. 82.
55. Our Military Kids. URL: <https://www.ourmilitarykids.org/> (дата звернення: 07.06.2025)
56. Semper Fi & America's Fund. URL: <https://thefund.org/> (дата звернення: 23.06.2025)

57. Sesame Street for Military Families. URL: <https://sesamestreetformilitaryfamilies.org/topic/deployments/> (дата звернення: 11.06.2025)
58. Student 2 Student (S2S). URL: <https://militarychild.org/programs-and-initiatives/student-2-student/> (дата звернення: 08.06.2025)
59. TRICARE. URL: <https://tricare.mil/> (дата звернення: 20.06.2025)
60. U.S. Department of Veterans Affairs (VA). URL: <https://www.usa.gov/agencies/u-s-department-of-veterans-affairs> (дата звернення: 15.06.2025)
61. Vet Centers (Readjustment Counseling) Home. URL: <https://www.vetcenter.va.gov/> (дата звернення: 26.06.2025)
62. Veteran Career Hub – Vetforce Careers. URL: <https://vetforcecareers.com/veteran-career-hub/> (дата звернення: 08.06.2025)
63. Veteran Hub: Головна. URL: <https://veteranhub.com.ua/> (дата звернення: 14.06.2025)
64. Veterans' Employment and Training Service (VETS). URL: <https://www.usa.gov/agencies/veterans-employment-and-training-service> (дата звернення: 30.06.2025)
65. Virginia Family Services: Home – Addiction Recovery Treatment. URL: <https://virginiafamilyservices.com/> (дата звернення: 09.06.2025)
66. Wounded Warrior Project. URL: <https://www.woundedwarriorproject.org/> (дата звернення: 17.06.2025)
67. Yellow Ribbon Reintegration Program. URL: <https://www.yellowribbon.mil/> (дата звернення: 28.06.2025)