

ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.9:355.1-057.16:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.6/17>

Варакута М.Л.

Вищий навчальний приватний заклад

«Дніпровський гуманітарний університет»

ПСИХОЛОГІЧНА ОСВІТА ТА ПСИХОЕДУКАЦІЯ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВИХ ЯК ФАКТОР ПРОФІЛАКТИКИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ

Стаття присвячена теоретико-методичному аналізу психологічної освіти та психоедукації сімей військовослужбовців як ресурсу зниження ризиків їхньої психосоціальної дезадаптації в умовах повномасштабної війни та тривалої невизначеності. Обґрунтовано, що сім'я військового є не лише середовищем відновлення та підтримки бійця, а й уразливою ланкою системи національної безпеки, де кумулюються наслідки бойового стресу, втрат, тривалих розлук, економічної нестабільності та вимушених життєвих змін. Показано, що психоедукація, розглянута як цілеспрямоване інформування, навчання та формування навичок саморегуляції й підтримуючої комунікації, виконує функції нормалізації стресових реакцій, зменшення стигми щодо звернення по допомогу, підвищення суб'єктивного контролю та розширення репертуару конструктивних копінг-стратегій у членів сім'ї.

На основі аналізу сучасних українських та міжнародних досліджень виокремлено ключові чинники дезадаптації сімей військових (емоційна ізоляція, непроявлені очікування щодо повернення, рольові конфлікти, вторинна травматизація, порушення батьківсько-дитячої взаємодії) та показано, які з них є найбільш чутливими до психоедукаційного впливу. Описано змістові модулі психоедукації для подружніх пар та батьків: інформаційний (типові реакції на травму і втрату, відмінність між нормою та клінічно значущими станами), емоційно-регулятивний (базові техніки самодопомоги, спільна регуляція), комунікативний (ненасильницька комунікація, обговорення бойового досвіду з урахуванням віку дитини), ресурсно-мережевий (поінформованість про наявні сервіси, маршрутизація, групи підтримки). Запропоновано модель інтеграції психоедукації в різні рівні системи допомоги – від первинного контакту й кризових інтервенцій до програм психологічної реабілітації та освітніх дисциплін для фахівців.

Підкреслено, що послідовна психоедукація сімей військовослужбовців може розглядатися як фактор профілактики дезадаптації, що опосередковано впливає на ефективність бойової служби, якість повернення до мирного життя та стійкість громади в цілому. Практичне значення роботи полягає в окресленні методичних орієнтирів для розроблення програм психоедукації в центрах психологічної допомоги, закладах освіти й ветеранських сервісах, а також у можливості використання запропонованої моделі при наповненні навчальних курсів з психологічної реабілітації військових та їхніх сімей.

Ключові слова: психоедукація, психологічна освіта, сім'ї військовослужбовців, дезадаптація, психологічна реабілітація, національна безпека, профілактика.

Постановка проблеми. Повномасштабна збройна агресія проти України зумовила суттєве зростання кількості військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей, які переживають гострий і хронічний стрес, досвід втрат, порушення жит-

тєвих планів і усталених соціальних ролей. У цих умовах сім'я військового перетворюється на ключовий простір як потенційної підтримки, так і дезадаптації: саме в сімейній системі акумулюються наслідки бойового досвіду, тривалих розлук,

© Варакута М.Л., 2025

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

невизначеності щодо майбутнього, економічної нестабільності та змін у структурі міжособистісної взаємодії. Деадаптація членів сім'ї – партнерів, батьків, дітей – може проявлятися у хронічній тривозі, депресивних та соматоформних симптомах, порушенні батьківсько-дитячих стосунків, зростанні конфліктності, ризиках насильницької чи залежної поведінки. Відтак проблема профілактики деадаптації сімей військовослужбовців виходить за межі суто індивідуального благополуччя і постає як чинник психологічної стійкості громади та системи національної безпеки.

Попри інституційний розвиток системи психосоціальної допомоги в Україні, значна частина сімей військових стикається з дефіцитом достовірної, зрозумілої та своєчасної інформації про психологічні наслідки війни, типові реакції на травматичні події, можливості отримання фахової підтримки, а також про власні ресурси й способи самопомоги. За відсутності системної психологічної освіти та психоедукації закріплюються деадаптивні пояснювальні схеми, посилюється стигматизація звернення по психологічну допомогу, а симптоми посттравматичного стресу нерідко інтерпретуються як прояви «слабкості характеру» чи «особистісних вад». Це поглиблює внутрішньосімейну напругу та ускладнює реадаптацію як військовослужбовців, так і їхніх близьких.

Міжнародний і вітчизняний досвід свідчить про те, що психоедукація – цілеспрямоване інформування, навчання та розвиток навичок у клієнтів і їхнього найближчого оточення – є важливим компонентом програм психологічної допомоги при посттравматичних, тривожних, депресивних та адаптаційних розладах. У роботі з сім'ями військовослужбовців психоедукація виконує низку критично важливих функцій: нормалізацію стресових і горювальних реакцій, зниження почуття провини й сорому, формування реалістичних очікувань щодо процесу відновлення, підвищення готовності до участі в індивідуальних та сімейних інтервенціях, зміцнення підтримуючої комунікації. Відносно невисока ресурсомісткість психоедукаційних заходів у поєднанні з їх потенційною профілактичною ефективністю робить психологічну освіту сімей військових перспективним напрямом у системі психологічної реабілітації.

У науковому дискурсі проблема психоедукації сімей військовослужбовців залишається недостатньо систематизованою. Окремі аспекти – психічне здоров'я членів родин, вторинна травматизація, особливості дитячого переживання війни,

специфіка сімейних конфліктів в умовах бойового досвіду – розглядаються в низці емпіричних робіт і практичних посібників, однак цілісні моделі психоедукаційних програм, орієнтованих одночасно на попередження деадаптації та підтримку реабілітаційного процесу, описані фрагментарно. Це ускладнює розроблення стандартів роботи для фахівців психологічної допомоги, а також інтеграцію психоедукаційних компонентів у діяльність мультидисциплінарних команд.

Практична площина проблеми додатково посилюється тим, що фахівці «першої лінії» – психологи закладів освіти, центрів соціальних служб, громадських організацій, волонтерських ініціатив, центрів психологічної допомоги – часто не мають чітких методичних орієнтирів, як структуровано та послідовно здійснювати психоедукацію сімей військовослужбовців з урахуванням особливостей їхнього життєвого циклу, типу воєнного досвіду, наявних ресурсів і ризиків. Водночас чинні нормативно-правові документи та державні стратегії у сфері ментального здоров'я й соціального захисту ветеранів та їхніх родин декларують пріоритетність просвітницьких і профілактичних компонентів, але не завжди конкретизують зміст і формати такої роботи.

Отже, у загальному вигляді проблема полягає у невідповідності між високою потребою сімей військовослужбовців у структурованій психоедукації та недостатнім рівнем її науково-методичного опрацювання й інтеграції в існуючі системи психологічної допомоги й реабілітації. Її розв'язання пов'язане з важливими науковими завданнями – уточненням понятійно-категоріального апарату, виокремленням чинників деадаптації, чутливих до психоедукаційного впливу, описом ефективних моделей і форматів психоедукації – а також із практичними завданнями розроблення програм психологічної освіти та психоедукації для сімей військовослужбовців, придатних до впровадження в освітню, клінічну, реабілітаційну практику та діяльність мультидисциплінарних команд у системі національної безпеки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика психологічної допомоги учасникам бойових дій та їхнім сім'ям послідовно розгортається у працях українських дослідників, які зосереджуються насамперед на питаннях психічних наслідків бойового досвіду, організації психореабілітації та психосоціальної підтримки. У роботах О. Борисової окреслено цілісний підхід до психореабілітації військових і членів їхніх родин, описано структуру реабілітаційних програм,

поєднання індивідуальної, групової та сімейно орієнтованої роботи, підкреслюється значення взаємодії з найближчим оточенням військовослужбовця для ефективності відновлення [1; 13]. Л. Чуніхіна, аналізуючи особливості психологічної допомоги військовим територіальної оборони та їхнім сім'ям, акцентує на сучасних технологіях кризового втручання, корекції наслідків бойового стресу й організації підтримки в бойових та прифронтових умовах [14]. У дослідженнях О. Кокуна та колег увага приділяється багаторівневій системі психологічної допомоги військовослужбовцям, включно з роботою з їхнім соціальним оточенням, однак питання цілеспрямованої психоедукації родини переважно розглядається фрагментарно, як один із компонентів більш широких програм [5].

Комплексний підхід до проблеми воєнного та післявоєнного досвіду представлено у працях О. Лучанінової та співавторів, де систематизуються дані щодо психосоціальних наслідків війни, труднощів адаптації ветеранів та їхніх близьких, окреслюються основні напрями психологічного супроводу різних цільових груп [10]. Ю. Федоренко аналізує сучасні підходи до психореабілітації ветеранів Збройних Сил України, наголошуючи на необхідності інтеграції реабілітаційних програм у ширший контекст соціальної та сімейної підтримки [13]. Разом із тим у цих роботах психоедукація сімей військових, як правило, згадується як важливий, але не деталізований елемент психосоціальної допомоги.

Окремий блок сучасних досліджень присвячено емоційній сфері та адаптаційним труднощам членів сімей військовослужбовців. Наголошується, що родини військових належать до групи підвищеного ризику щодо розвитку тривожно-депресивних і психосоматичних порушень, які поєднуються з почуттям безпорадності, інформаційною невизначеністю та хронічним напруженням очікування повернення близької людини з війни [9; 12]. Аналіз праць, присвячених психологічній обізнаності членів родини військовослужбовця, показує, що недостатнє розуміння специфіки бойового досвіду, можливих наслідків служби та особливостей реінтеграції у мирне життя посилює ризики дезадаптації, ускладнює відновлення взаємин і сприяє наростанню конфліктів у сім'ї [12]. Дослідження, орієнтовані на дітей із сімей військовослужбовців, засвідчують, що вони по-різному реагують на розлуку, небезпеку, поранення чи загибель батьків, однак спільними є підвищена тривожність, емоційна напруга,

регресивні форми поведінки та виражена потреба в доступних і правдивих поясненнях з боку дорослих [6]. Таким чином, сімейна система загалом постає як вразливий, але водночас потенційно ресурсний простір, у якому концентруються як наслідки бойового досвіду, так і можливості його конструктивного опрацювання. У методичних розробках, присвячених профілактиці та вирішенню конфліктів у сім'ях військових, детально розглядаються питання сімейної комунікації, конструктивного розв'язання конфліктів, нормалізації стресових реакцій, але психоедукація тут здебільшого постає як складова тренінгових чи консультативних програм, без окремої концептуалізації [2; 8].

Значний внесок у розуміння специфіки переживання війни дітьми з родин військовослужбовців зроблено у працях Н. Пророк та співавторів, де описано типові реакції дітей на війну, втрату, тривалу відсутність батьків, а також запропоновано підходи до інформування дорослих про особливості підтримки дітей у таких умовах [7]. У сучасних вітчизняних посібниках з психореабілітації та довідниках, присвячених допомозі дітям і дорослим в умовах війни, подано розгорнуті рекомендації щодо пояснення природи травматичного стресу, типових реакцій та базових способів самопомогі, які фактично утворюють ядро психоедукаційної роботи з травмованими сім'ями [1; 14]. Водночас у цих напрацюваннях психоедукація розглядається переважно як компонент терапевтичного процесу або консультативної взаємодії, а не як системна програма психологічної освіти сімей військових.

У роботах, присвячених наслідкам участі у бойових діях, звертається увага на широкий спектр психологічних порушень, що виникають не лише у військових, а й у їхньому оточенні, та наголошується на значенні інформаційної підтримки й просвітницьких програм для зниження стигми і своєчасного звернення по допомогу [8; 11]. Разом з тим ці праці здебільшого фокусуються на описі наслідків та загальних напрямів допомоги, а питання структурування саме психоедукаційних модулів для сімей залишається у периферійному полі зору.

Нормативно-правові документи, що регулюють надання психологічної допомоги ветеранам, членам їхніх сімей та іншим постраждалим від війни категоріям, задають рамки організації послуг і визначають цільові групи отримувачів допомоги [3; 4]. У них декларується необхідність розвитку багаторівневої системи підтримки,

включно з просвітницькими й профілактичними заходами, однак зміст і формат психоедукаційної роботи з сім'ями залишаються не конкретизованими, що фактично передає відповідальність за розроблення таких програм на рівень окремих установ і фахівців.

Міжнародні дослідження доповнюють цю картину, демонструючи, що партнери й члени сімей військовослужбовців є окремою групою з підвищеними ризиками порушень психічного здоров'я. М. Лее показує, що нефармакологічні програми, спрямовані на партнерів військових, найчастіше включають психоедукаційні компоненти, які дають змогу знизити рівень тривоги, депресивних проявів та підвищити адаптивність у повсякденному функціонуванні [18]. У роботах J. Karl та колег продемонстровано, що симптоми у членів сімей ветеранів та рятувальників мають складну мережеву організацію, центром якої виступають негативні емоційні стани, що робить ці родини вразливими до дезадаптації та вказує на доцільність превентивних втручань [17].

Дослідження J. Dodge, M. Shepherd-Banigan та інших авторів показують, що залучення сім'ї до терапії ПТСР, включно з психоедукацією щодо природи розладу, перебігу лікування та ролі підтримки, підвищує прихильність ветеранів до лікування й знижує ризик дострокового припинення терапії [16; 21]. Скопінг-огляд J. M. Mercier та співавторів засвідчує, що поєднання взаємопідтримки та психоедукаційних елементів у програмах для ветеранів, чинних військових та їхніх родин позитивно позначається на рівні психологічного благополуччя та соціальної інтеграції, однак емпіричні дані щодо специфічного ефекту саме психоедукації поки залишаються обмеженими [19]. У дослідженні A. Nguyen та колег описано розроблення профілактичної програми для сімей у конфлікт-афektованих регіонах, де психоедукація поєднується з тренуванням навичок подолання й самооцінкою ризиків, що демонструє потенціал таких інтервенцій для попередження дезадаптації [20]. Клінічні настанови VA/DoD також розглядають психоедукацію як базову складову лікування ПТСР та суміжних станів, наголошуючи на її значенні як для самого пацієнта, так і для його найближчого оточення [15].

Узагальнення наявних досліджень дає змогу окреслити кілька невирішених аспектів загальної проблеми.

По-перше, у вітчизняному контексті бракує цілісних концептуальних моделей психологічної освіти та психоедукації саме сімей військово-

службовців, які б інтегрували знання про чинники дезадаптації, завдання профілактики та специфіку різних життєвих і воєнних траєкторій (тривала служба, поранення, полон, загибель, демобілізація). Існуючі підходи здебільшого орієнтовані на самих військових, а родина розглядається як контекст або додаткова мішень втручань.

По-друге, наявні роботи переважно фіксують стан та потреби членів сімей військових, але мало уваги приділяють систематичній розробці та емпіричній перевірці психоедукаційних програм як самостійного інструменту профілактики дезадаптації.

По-третє, існує розрив між нормативно-правовими вимогами щодо розвитку просвітницьких і профілактичних компонентів у системі допомоги ветеранам та їхнім сім'ям і браком методично описаних моделей психоедукації, які могли б бути тиражовані в різних інституційних контекстах.

По-четверте, недостатньо розробленою залишається ідея системної психоедукації, що одночасно охоплювала б подружній, батьківсько-дитячий та ширший сімейний виміри й вибудовувалася б як послідовна програма психологічної освіти, а не лише як епізодичні інформаційні блоки в межах консультування чи терапії.

Саме ці прогалини – відсутність цілісної моделі психоедукації сімей військовослужбовців, неузгодженість між запитом практики та науково-методичним забезпеченням, недостатня емпірична вивченість психоедукаційних програм як фактора профілактики дезадаптації – визначають проблемне поле дослідження, що пропонується у цій статті.

Постановка завдання. Метою статті є теоретико-методичне обґрунтування психологічної освіти та психоедукації сімей військовослужбовців як фактора профілактики їхньої психосоціальної дезадаптації в умовах тривалої воєнної загрози та посттравматичних наслідків.

Виклад основного матеріалу. Спираючись на проведений аналіз теоретичних підходів та емпіричних даних, психоедукацію сімей військовослужбовців доцільно розглядати як окремий, відносно автономний напрям психосоціальної допомоги, а не лише як «додатковий компонент» реабілітаційних чи терапевтичних програм. Якщо психологічна освіта в широкому розумінні орієнтована на підвищення загальної поінформованості населення про психічне здоров'я, стрес і адаптацію, то психоедукація сімей військових є цілеспрямованим процесом передачі знань і формування навичок, безпосередньо пов'язаних

із переживанням війни, службою близької людини та наслідками бойового досвіду для сімейної системи [1; 5; 10; 17].

Ключовою відправною точкою в нашому підході є розуміння сім'ї військовослужбовця як системи, вразливої до вторинної травматизації, хронічного стресу та дезадаптації. На відміну від індивідуально орієнтованих втручань, психоедукація націлена на когнітивний, емоційний і поведінковий рівні функціонування всієї сімейної системи. Інформування про типові реакції на стрес і травму, про механізми реагування військовослужбовця та його близьких, а також про закономірності адаптації до мирного життя зменшує ризик патологізувальних інтерпретацій («він не хоче змінюватися», «вона перебільшує»), знижує провину й взаємні звинувачення, створює підґрунтя для більш реалістичних очікувань від процесу відновлення [10; 15; 17].

Запропонована нами модель психоедукації сімей військовослужбовців має багаторівневу структуру. Перший рівень – базова психологічна освіта для широкого кола сімей, які опинилися в умовах війни, але ще не ідентифікують себе як «клієнтів» системи допомоги. На цьому рівні акцент робиться на загальних знаннях про стрес, травматичні події, типові емоційні й поведінкові реакції, можливості підтримки дітей та підлітків, доступні ресурси допомоги. Форматами реалізації можуть бути відкриті лекції, інформаційні буклети, онлайн-курси, просвітницькі кампанії у закладах освіти й громадах [1; 5; 7].

Другий рівень – цільова психоедукація сімей із підвищеними ризиками дезадаптації або з конкретними запитами (поранення військовослужбовця, повернення з полону, загибель побратимів, складнощі реінтеграції тощо). Тут інформаційний компонент поєднується з тренуванням навичок подолання та підтримуючої комунікації: роз'яснюються особливості переживання горя, посттравматичного стресу, агресії, провини, опрацьовуються конкретні ситуації сімейної взаємодії, моделюються способи реагування на конфлікти й кризові епізоди. На цьому рівні психоедукація реалізується у малих групах, сімейних консультаціях, тематичних тренінгах і може бути інтегрована в роботу центрів психологічної допомоги, громадських організацій, освітніх і медичних закладів [7; 10; 20].

Третій рівень – психоедукаційні компоненти, інтегровані в індивідуальну, сімейну та групову психотерапію. У цьому випадку психоедукація не є самодостатньою формою втручання, але забез-

печує «рамку розуміння» для глибшої терапевтичної роботи: пацієнт і його родина отримують знання про природу ПТСР та супутніх станів, можливі коливання симптоматики в процесі лікування, межі власної відповідальності та відповідальності фахівця, навчаються базовим технікам саморегуляції й самопомоги [15; 17; 21]. Саме на цьому рівні виразно проявляється зв'язок між доказовими психотерапевтичними підходами та психоедукацією як обов'язковим елементом підтримки сім'ї.

Поперек усіх трьох рівнів можна виділити низку принципів, які, на наш погляд, є визначальними для психоедукації сімей військових. Це, по-перше, системність: інформація подається не фрагментарно, а в логічно послідовних блоках, які формують цілісне уявлення про те, що відбувається з сім'єю «до, під час і після» кризових подій. По-друге, контекстуальність: враховуються особливості військової служби, тип досвіду (фронт, тил, полон, ротація), життєвий цикл сім'ї, вік дітей. По-третє, чутливість до травми (trauma-informed підхід): психоедукація не повинна повторно травматизувати, натомість має розширювати почуття безпеки та контролю. По-четверте, партнерський характер взаємодії: сім'я розглядається не як «пасивний об'єкт навчання», а як активний учасник процесу, який володіє власними ресурсами й знаннями про свою ситуацію [1; 7; 17; 20].

Змістово психоедукаційні програми для сімей військовослужбовців можуть включати принаймні кілька базових модулів. Перший модуль – «Стрес і травма», де розкриваються механізми стресової реакції, відмінності між нормальними реакціями і клінічно значущими станами, особливості переживання бойового досвіду, вторинної травматизації, горя та втрат. Другий модуль – «Сімейна система та ролі в умовах війни», де обговорюються зміни ролей та меж, типові сценарії конфліктів, ризики поляризації («герой» – «жертва», «сильний» – «слабкий»), можливості перерозподілу відповідальності. Третій модуль – «Навички подолання та саморегуляції», що охоплює техніки дихання, м'язової релаксації, елементи когнітивного переосмислення, базові принципи турботи про себе. Четвертий модуль – «Підтримуюча комунікація і вирішення конфліктів», у межах якого відпрацьовуються навички слухання, я-повідомлень, переговорів щодо потреб і кордонів. П'ятий модуль – «Навігація в системі допомоги», спрямований на поінформованість щодо доступних сервісів, критеріїв звернення та алго-

ритмів дій у кризових ситуаціях [5; 7; 10; 19; 20].

Очікувані ефекти реалізації такої моделі психоедукації проявляються на кількох рівнях. На індивідуальному рівні це зниження інтенсивності тривоги й почуття безпорадності, підвищення суб'єктивного відчуття зрозумілості власних реакцій і реакцій близьких. На рівні сімейної взаємодії – зменшення частоти й гостроти конфліктів, поява більш гнучких способів розв'язання суперечностей, зміцнення відчуття «ми» в умовах воєнної невизначеності. На рівні використання системи допомоги – зниження бар'єрів звернення, зростання готовності користуватися професійними послугами, більш раннє виявлення випадків, де потрібне спеціалізоване лікування [15; 20; 21]. У сукупності це дає підстави розглядати психоедукацію не лише як допоміжний елемент, а як самостійний фактор первинної та вторинної профілактики дезадаптації сімей військовослужбовців.

Окреслена модель психоедукації має безпосередній зв'язок з освітнім процесом, зокрема з підготовкою практичних психологів у межах дисципліни «Психологічна реабілітація військових та їхніх сімей». Включення відповідних модулів у зміст навчання (теми про сім'ю ветерана, психодіагностику та первинне оцінювання, невідкладні й ранні втручання, організацію послуг у мультидисциплінарній команді) дає змогу формувати в майбутніх фахівців не лише загальні уявлення про роботу з військовими, але й конкретні компетентності з побудови й реалізації психоедукаційних програм для їхніх родин. Таким чином, теоретико-методична концептуалізація психоедукації сімей військовослужбовців створює підґрунтя для подальшої розробки практичних програм, їхнього пілотування та емпіричної перевірки ефективності в українських реаліях.

Висновки. Проведений теоретико-методичний аналіз показав, що, попри розширення спектра досліджень, присвячених психологічній допомозі військовослужбовцям та їхнім близьким, психоедукація сімей військових здебільшого залишається фрагментарним і недостатньо концептуалізованим компонентом психосоціальної підтримки. Сім'я військовослужбовця при цьому виступає системою, вразливою до вторинної травматизації, хронічного стресу та дезадаптації,

але водночас зберігає значний ресурс для відновлення і стабілізації стану як самого військового, так і його оточення. Це обґрунтовує необхідність розглядати психологічну освіту та психоедукацію сімей як самостійний напрям профілактичної роботи, а не другорядний додаток до реабілітаційних програм.

Психоедукація сімей військовослужбовців може бути описана як багаторівневий процес, що охоплює: базову психологічну освіту для широкого кола родин у воєнних умовах; цільову психоедукацію сімей з підвищеними ризиками дезадаптації або конкретними кризовими подіями; інтегровані психоедукаційні компоненти в індивідуальній, сімейній і груповій психотерапії. Такий підхід дозволяє поєднувати інформування про стрес і травму, формування навичок подолання, підтримуючу комунікацію та орієнтацію в системі допомоги, зосереджуючись на сім'ї як цілісній системі, а не лише на окремому її членові.

Ключовими принципами психоедукації сімей військових виступають системність, контекстуальність, чутливість до травми та партнерський характер взаємодії. Відповідно, зміст психоедукаційних програм доцільно вибудовувати навколо пояснення механізмів стресу і травми та їх проявів у різних членів родини; осмислення змін у сімейній системі й ролях; опанування навичок саморегуляції та підтримуючої комунікації; підвищення поінформованості про ресурси професійної допомоги і маршрутизацію в системі послуг. Очікуваними ефектами реалізації таких програм є зниження тривоги й безпорадності, зменшення конфліктності в родині, підвищення готовності звертатися по фахову підтримку та більш раннє виявлення випадків, що потребують спеціалізованого втручання.

Отримані результати створюють підґрунтя для подальшої розробки структурованих програм психоедукації сімей військовослужбовців на різних рівнях системи допомоги – від громадських і муніципальних сервісів до спеціалізованих центрів психологічної підтримки та реабілітації. Перспективними напрямками наступних досліджень є емпірична перевірка ефективності таких програм у запобіганні дезадаптації, а також вивчення їхнього впливу на довгострокову якість сімейного функціонування та психічне здоров'я як військових, так і членів їхніх родин.

Список літератури:

1. Борисова О. О. Психореабілітація військових і членів їхніх сімей : навч. посіб. Одеса : ТакиБук, 2024. 342 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/20062>
2. Інформаційні можливості подолання стресу : огляд електронних ресурсів про організацію допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями. Інформаційно-аналітичний бюлетень НБУВ

- «Соціальні комунікації та інформаційні ресурси». 2024. № 3. С. 5–18. URL: https://nbuviap.gov.ua/images/informaciyni_vidanya/inf_moz_pod_stresy/2024_Stres_3.pdf?utm_source=chatgpt.com
3. Кабінет Міністрів України. Постанова № 1338 від 29.11.2022 «Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та іншим особам». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF>
4. Кабінет Міністрів України. Постанова № 932 від 30.07.2025 «Про внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 р. № 1338». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/932-2025-%D0%BF>
5. Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734391/>
6. Методичні рекомендації щодо соціальної роботи з військовослужбовцями та членами їх сімей, їх соціального захисту /Бриндіков Ю. Л., Дуля А. В., Караман О. Л. та ін. ; за ред. О. Л. Караман, І. М. Трубавіної. Полтава-Кривий Ріг : КДПУ, 2024. 101 с. URI: <http://hdl.handle.net/123456789/10273>
7. Пророк Н. В., Денисюк О. Г., Ніколаєнко М. Ю. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник. Київ : ТОВ «Юстон», 2022. 96 с.
8. Профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців : методичний посібник. К: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 115 с. URL: <https://share.google/18dCfv0vP9if7e37s>
9. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк, О. І. Купрєєва, В. І. Полякова, О. А. Столярчук, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстєре ; за ред. Н. В. Пророк. Київ, 2022. 155 с.
10. Психологічний супровід воєнного та повоєнного періодів України : інформаційно-аналітичний довідник / уклад. О. П. Лучанінова, О. В. Проскура, О. В. Чорна та ін. Київ : ДНПБ України ім. В. О. Сухолинського, 2025. 188 с. <https://doi.org/10.33407/lib.NAES.id/eprint/745461>
11. Реабілітація українських військових та ветеранів : аналітичний звіт / за ред. О. Мусієнка. Київ : Право на здоров'я, 2024. 112 с. URL: https://www.pryncyp.org/wp-content/uploads/2024/12/reabilitaciya-web.pdf?utm_source=chatgpt.com
12. Соловей-Лагода, О. і Жалюк, С. 2025. Психологічна обізнаність членів родини військовослужбовців як чинник їх ефективної реінтеграції у цивільному житті. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. (Січ 2025), 88-97. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2\(5\).10](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2(5).10)
13. Федоренко Ю. А. Психологічна реабілітація ветеранів Збройних Сил України: сучасні підходи та проблеми. *Habitus*. 2025. № 70. С. 105–110. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-4\(58\)-1690-1707](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-4(58)-1690-1707)
14. Чуніхіна Л. С. Теорія та практика психологічної допомоги військовим ТрО та членам їхніх сімей : навч. посіб. Миколаїв : Іліон, 2023. 280 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745461/1/IAS_Reference-Book_2025.pdf?utm_source=chatgpt.com
15. Department of Veterans Affairs, Department of Defense. VA/DoD Clinical Practice Guideline for the Management of Posttraumatic Stress Disorder and Acute Stress Disorder. Version 4.0. Washington, DC : VA/DoD, 2023. URL: <https://www.healthquality.va.gov>
16. Dodge J. D., Makin-Byrd K. N., Cowper Ripley D. C. et al. Retention in Individual Trauma-Focused Treatment With and Without Family Therapy Among Veterans With PTSD. *JAMA Network Open*. 2023. Vol. 6, No. 12. e2349098. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.49098>
17. Karl J. A., Ponder W. N., Carbajal J. M., Medvedev O. N. Veteran and first responder family members show distinct mental health networks centered on negative emotions. *Communications Psychology*. 2024. Vol. 2. Article 121. <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00121-w>
18. Lee M. Non-pharmacological interventions for mental health among partners of military personnel: a scoping review. *Journal of Military, Veteran and Family Health*. 2025. Vol. 11, No. 1. P. 5–23. <https://doi.org/10.3138/jmvfh-2023-0111>
19. Mercier JM, Hosseiny F, Rodrigues S, et al. Peer Support Activities for Veterans, Serving Members, and Their Families: Results of a Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2023. 20(4). 3628. Published 2023 Feb 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043628>
20. Nguyen AJ, Russell T, Skavenski S, et al. Development and Piloting of a Mental Health Prevention and Referral Program for Veterans and Their Families in Ukraine. *Glob Health Sci Pract*. 2023. 11(3). e2200488. Published 2023 Jun 21. <https://doi.org/10.9745/GHSP-D-22-00488>
21. Shepherd-Banigan M, Shapiro A, Sheahan KL, Ackland PE, Meis LA, Thompson-Hollands J, Edelman D, Calhoun PS, Weidenbacher H, Van Houtven CH. Mental health therapy for veterans with PTSD as a family affair: A qualitative inquiry into how family support and social norms influence veteran engagement in care. *Psychol Serv*. 2023 Nov. 20(4). 839–848. <https://doi.org/10.1037/ser0000742>. Epub 2023 Feb 13. PMID: 36780280; PMCID: PMC10423295.

Varakuta M.L. PSYCHOLOGICAL EDUCATION AND PSYCHOEDUCATION OF MILITARY FAMILIES AS A FACTOR IN THE PREVENTION OF MALADAPTATION

The article is devoted to the theoretical and methodological analysis of psychological education and psychoeducation of military families as a resource for reducing the risks of their psychosocial maladjustment in conditions of full-scale war and prolonged uncertainty. It is argued that a military family is not only an environment for the recovery and support of a soldier; but also a vulnerable link in the national security system, where the effects of combat stress, loss, prolonged separation, economic instability, and forced life changes accumulate. It is shown that psychoeducation, considered as targeted information, training, and the formation of self-regulation and supportive communication skills, performs the functions of normalizing stress reactions, reducing the stigma of seeking help, increasing subjective control, and expanding the repertoire of constructive coping strategies among family members.

Based on an analysis of contemporary Ukrainian and international research, key factors contributing to the maladjustment of military families (emotional isolation, unclear expectations regarding return, role conflicts, secondary traumatization, and disruption of parent-child interaction) have been identified, and those most sensitive to psychoeducational influence have been highlighted. Content modules of psychoeducation for married couples and parents are described: informational (typical reactions to trauma and loss, the difference between normal and clinically significant conditions), emotional-regulatory (basic self-help techniques, joint regulation), communicative (nonviolent communication, discussion of combat experience taking into account the child's age), resource-network (awareness of available services, routing, support groups). A model for integrating psychoeducation into various levels of the support system is proposed, from initial contact and crisis interventions to psychological rehabilitation programs and educational disciplines for specialists.

It is emphasized that consistent psychoeducation of military families can be considered a factor in preventing maladjustment, which indirectly affects the effectiveness of combat service, the quality of return to peaceful life, and the stability of the community as a whole. The practical significance of the work lies in defining methodological guidelines for the development of psychoeducation programs in psychological assistance centers, educational institutions, and veteran services, as well as in the possibility of using the proposed model when developing training courses on psychological rehabilitation of military personnel and their families.

Key words: *psychoeducation, psychological education, military families, maladjustment, psychological rehabilitation, national security, prevention.*

Дата надходження статті: 14.11.2025

Дата прийняття статті: 09.12.2025

Опубліковано: 30.12.2025