



Психологічний ресурс адаптації до воєнної втрати у родинах полеглих захисників

Ольга Юркова*

Доктор психологічних наук, науковий співробітник
Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка
03680, вул. Юлії Здановської, 81, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-5679-6584>

◆ **Анотація.** Повномасштабна війна в Україні суттєво розширила коло психологічних проблем, що потребують наукового осмислення, серед яких особливого значення набуває вивчення психологічної адаптації осіб, які втратили близьких унаслідок бойових дій. Загибель члена родини є однією з найбільш тяжких психотравмуючих подій, яка супроводжується не лише переживанням горя, а й необхідністю психологічної адаптації до докорінно змінених життєвих обставин. З огляду на це, мета дослідження полягала у розкритті особливостей функціонування резильєнтності в процесі психологічної адаптації членів сімей загиблих військовослужбовців до воєнної втрати та виокремленні її основних структурних рівнів. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс загальнонаукових методів дослідження, зокрема теоретичний і порівняльний аналіз, систематизацію, узагальнення, структурний аналіз та моделювання. Методологічною основою дослідження стали системний, інтегративний та діяльнісний підходи до вивчення психологічної адаптації особистості. Узагальнення сучасних українських та міжнародних наукових підходів дозволило обґрунтувати авторське бачення резильєнтності як інтегративного психологічного ресурсу, що забезпечує процес психологічної адаптації до воєнної втрати, а не лише виступає особистісною властивістю чи результатом успішної адаптації. Визначено, що особливістю резильєнтності членів сімей загиблих військовослужбовців є її функціонування в умовах триваючої війни, постійного впливу воєнних загроз, високого рівня суспільної тривоги та масового характеру воєнних втрат, що формує специфічний соціально-психологічний контекст адаптації. Запропоновано структурну організацію резильєнтності, основу якої становлять чотири взаємопов'язані рівні: когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний. Для кожного рівня визначено його функціональне призначення, психологічні механізми та роль у процесі психологічної адаптації до воєнної втрати. Обґрунтовано, що взаємодія зазначених рівнів забезпечує цілісний процес адаптації, відновлення життєздатності особистості та інтеграцію досвіду втрати у подальший життєвий шлях. Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що запропонована концепція може бути використана як теоретико-методологічна основа для розроблення програм психологічного супроводу членів сімей загиблих військовослужбовців, побудови моделей психологічної допомоги, розроблення психодіагностичного інструментарію та подальших емпіричних досліджень психологічної адаптації до воєнної втрати.

◆ **Ключові слова:** резильєнтність; пластичність; горювання; психологічне зростання; сім'ї загиблих військовослужбовців; психологічні механізми; стійкість

◆ Вступ

Повномасштабна війна в Україні спричинила значне зростання кількості родин, які переживають втрату близьких внаслідок бойових дій, що зумовлює потребу

в поглибленому вивченні психологічних особливостей адаптації до таких життєвих змін. Втрата члена сім'ї внаслідок війни має комплексний характер, оскільки

Приклад цитування:

Yurkova, O. (2026). Psychological resource of adaptation to war-related loss in the families of fallen defenders. *Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(4), 90-99. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-4-90-99.

Історія статті: Отримано: 20.03.2026; Доопрацьовано: 27.07.2026; Прийнято: 25.08.2026; Опубліковано: 31.08.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (yurkova.ya@gmail.com)

поєднує переживання горя з необхідністю пристосування до раптової зміни життєвих обставин, трансформації сімейних ролей, перегляду подальших життєвих планів та функціонування в умовах триваючої воєнної небезпеки. Для членів сімей загиблих військовослужбовців цей досвід додатково пов'язаний із особливостями обставин загибелі, суспільним значенням військової служби та необхідністю інтеграції втрати у подальше життя родини. За таких умов психологічна адаптація не обмежується поступовим зниженням інтенсивності переживань горя, а охоплює відновлення повсякденного функціонування, збереження психологічної цілісності, формування нових способів взаємодії зі зміненими життєвими обставинами та інтеграцію досвіду втрати у подальшу життєву перспективу. Саме тому вивчення психологічних ресурсів, які забезпечують можливість адаптації до воєнної втрати, має важливе значення для розуміння закономірностей переживання цього досвіду та для подальшого розвитку системи психологічного супроводу членів сімей загиблих військовослужбовців.

У міжнародних психологічних дослідженнях резильєнтність дедалі частіше розглядається не як стала особистісна властивість, а як динамічний процес адаптації до несприятливих і потенційно травматичних життєвих подій. G. Bonanno (2021), розвиваючи концепцію регуляторної гнучкості, обґрунтував, що успішна адаптація визначається не наявністю окремих універсальних рис або незмінних стратегій подолання труднощів, а здатністю людини гнучко змінювати способи реагування відповідно до вимог конкретної ситуації. Автор наголосив на варіативності індивідуальних траєкторій адаптації після потенційно травматичних подій та підкреслив, що ефективність психологічних стратегій залежить від контексту їх застосування. Такий підхід розширює розуміння резильєнтності як динамічного адаптаційного процесу та створює теоретичні передумови для аналізу психологічних механізмів, які забезпечують пристосування особистості до складних життєвих обставин.

В українських психологічних дослідженнях проблема резильєнтності активно розглядалася в контексті адаптації особистості до кризових і травматичних подій, зокрема спричинених війною. E. Hrishyn (2024) розглянув резильєнтність як інтегральний психологічний ресурс особистості та обґрунтував значення її розвитку для адаптації й відновлення психологічного функціонування в умовах тривалого стресового навантаження. O. Bila *et al.* (2024) узагальнили підходи до розуміння психологічної резильєнтності в умовах війни та акцентували увагу на взаємодії особистісних і соціальних ресурсів, які забезпечують здатність особистості адаптуватися до несприятливих обставин і відновлювати психологічне благополуччя. O. Kokun (2025) розглянув резильєнтність у взаємозв'язку з ресурсами різних рівнів та обґрунтував значення взаємодії особистості із соціальним середовищем для успішної адаптації до складних життєвих обставин. O. Chykhantsova (2025),

досліджуючи резильєнтність українців в умовах воєнного стану, визначила її як важливий особистісний ресурс, що сприяє збереженню психологічної стійкості та адаптивного функціонування в умовах тривалого впливу воєнних стресорів. Сукупно результати українських досліджень засвідчили тенденцію до розуміння резильєнтності не лише як окремої особистісної характеристики, а як психологічного ресурсу, функціонування якого пов'язане із взаємодією внутрішніх можливостей особистості та ресурсів соціального середовища.

Окремий напрям міжнародних досліджень резильєнтності пов'язаний із вивченням психологічної стійкості військовослужбовців та військових сімей. S. Panda *et al.* (2024) обґрунтували необхідність комплексного розвитку психологічної резильєнтності військовослужбовців та наголосили на доцільності інтеграції відповідних заходів у систему їхньої психологічної підготовки. M. Hébert *et al.* (2024), аналізуючи програми зміцнення резильєнтності військових сімей, акцентували увагу на значенні сімейно орієнтованого підходу та підтримки родини на різних етапах циклу військової служби. G. McGill *et al.* (2023), досліджуючи досвід сімей, які пережили втрату військовослужбовця, встановили, що адаптація після втрати пов'язана зі змінами сімейних і соціальних взаємин та особистісної ідентичності, а підтримання зв'язку із соціальним оточенням і військовою спільнотою може відігравати важливу роль у пристосуванні до змінених життєвих обставин. Сукупно результати цих досліджень засвідчили доцільність розгляду резильєнтності у військовому контексті не лише через індивідуальні психологічні ресурси, а й з урахуванням сімейних та соціальних чинників адаптації.

Водночас проблематика психологічної адаптації членів сімей загиблих військовослужбовців представлена значно меншою кількістю досліджень, які переважно висвітлили окремі аспекти переживання воєнної втрати та ресурсів її подолання. L. Malimon & V. Parkhomenko (2025), досліджуючи ресурси резильєнтності жінок, які втратили близьких унаслідок війни, встановили значущість особистісних і соціальних ресурсів у процесі пристосування до втрати та збереження психологічного функціонування. O. Baidarova & O. Klymenko (2025), аналізуючи досвід участі дружин загиблих військовослужбовців у групах підтримки, показали, що групова взаємодія сприяє зміцненню резильєнтності через отримання емоційної підтримки, обмін досвідом переживання втрати та формування відчуття приналежності до спільноти осіб із подібним життєвим досвідом. L. Podkorytova *et al.* (2025), досліджуючи особливості психологічної допомоги батькам і матерям загиблих військовослужбовців, акцентували увагу на гендерній специфіці переживання горя та обґрунтували необхідність її врахування під час організації психологічного супроводу родин полеглих. Отже, результати зазначених досліджень засвідчили значущість особистісних і соціальних ресурсів, групової підтримки та диференційованої психологічної допомоги у процесі адаптації членів

сімей загиблих військовослужбовців до втрати, однак розкрили переважно окремі складові цього процесу.

Подібні висновки отримано й у дослідженні A. Fadeeva *et al.* (2023), у якому показано, що сім'ї загиблих військовослужбовців поряд із емоційною підтримкою потребують комплексної практичної, інформаційної та психологічної допомоги, яка має бути доступною на різних етапах переживання втрати. Проте цілісне теоретичне обґрунтування резильєнтності як інтегративного психологічного ресурсу адаптації до воєнної втрати членів сімей загиблих військовослужбовців залишається недостатньо розробленим, що й зумовлює необхідність створення відповідної концепції. Варто зазначити, що більшість цих праць зосередилось на окремих психологічних або психосоціальних аспектах переживання втрати, тоді як цілісне теоретичне обґрунтування резильєнтності як інтегративного психологічного ресурсу адаптації до воєнної втрати членів сімей загиблих військовослужбовців залишається недостатньо розробленим. Саме ця наукова прогалина зумовлює необхідність розроблення концепції та визначення структурної організації резильєнтності в умовах воєнної втрати.

Метою статті було теоретичне обґрунтування концепції резильєнтності як інтегративного психологічного ресурсу адаптації до воєнної втрати членів сімей загиблих військовослужбовців та визначення її структурної організації. Відповідно до мети дослідження сформульовано такі завдання: проаналізувати та узагальнити сучасні наукові підходи до розуміння резильєнтності й психологічної адаптації членів сімей загиблих військовослужбовців до воєнної втрати; визначити особливості функціонування резильєнтності як психологічного ресурсу адаптації членів сімей загиблих військовослужбовців в умовах воєнної втрати; теоретично обґрунтувати концепцію резильєнтності як інтегративного психологічного ресурсу адаптації до воєнної втрати та визначити її структурну організацію.

♦ Матеріали та методи

Дослідження мало теоретико-аналітичний характер і ґрунтувалося на концептуальному аналізі сучасних наукових підходів до розуміння резильєнтності, психологічної адаптації до втрати та особливостей функціонування психологічних ресурсів у військовому й сімейному контекстах. Теоретичну базу дослідження становили наукові публікації українських і міжнародних авторів, присвячені резильєнтності особистості, військовій та сімейній резильєнтності, психологічній адаптації до травматичних подій, переживанню втрати близької людини та психологічному супроводу членів сімей загиблих військовослужбовців. Відбір наукових джерел здійснювався шляхом тематичного пошуку публікацій у наукових пошукових системах і електронних базах даних Google Scholar, Crossref та PubMed, а також у репозитаріях українських наукових установ і закладів вищої освіти. Пошук проводився українською та англійською мовами з використанням ключових слів

і їх поєднань: «резильєнтність», «психологічна резильєнтність», «адаптація до втрати», «воєнна втрата», «горювання», «сім'ї загиблих військовослужбовців», «resilience», «psychological resilience», «bereavement», «grief», «war-related loss», «military families», «bereaved military families». Основний масив становили публікації 2020–2026 років, що дало змогу зосередитися на сучасних підходах до досліджуваної проблеми. Водночас до аналізу включалися окремі більш ранні праці, якщо вони мали концептуальне значення для розуміння військової та сімейної резильєнтності. Критеріями включення джерел були: відповідність проблематиці дослідження; висвітлення теоретичних або емпіричних аспектів резильєнтності, психологічної адаптації до втрати, військової чи сімейної резильєнтності; наявність результатів, релевантних для пояснення психологічних механізмів адаптації членів сімей загиблих військовослужбовців; доступність повного тексту або достатньої бібліографічної та змістової інформації для проведення теоретичного аналізу. Не включалися публікації, що не стосувалися психологічного змісту резильєнтності та адаптації до втрати, дублювали вже відібрані матеріали або не містили інформації, релевантної меті дослідження. До підсумкового теоретичного аналізу увійшли 22 наукові джерела, представлені монографіями, дисертаційним дослідженням, оглядовими та емпіричними науковими публікаціями. Методологічну основу дослідження становили системний, інтегративний та діяльнісний підходи, відповідно до яких резильєнтність розглядалася як динамічний психологічний ресурс, функціонування якого визначається взаємодією внутрішніх механізмів особистості та ресурсів соціального середовища. Для реалізації завдань дослідження застосовано комплекс взаємопов'язаних теоретичних методів:

- ♦ теоретичний аналіз – для визначення основних наукових підходів до трактування резильєнтності та психологічної адаптації до втрати;
- ♦ порівняльний аналіз – для зіставлення підходів до резильєнтності як особистісної властивості, динамічного процесу та багаторівневого психологічного ресурсу;
- ♦ систематизацію та узагальнення – для виокремлення спільних закономірностей і психологічних ресурсів адаптації, представлених у проаналізованих дослідженнях;
- ♦ структурний аналіз – для визначення функціонально відмінних, але взаємопов'язаних компонентів резильєнтності;
- ♦ теоретичне моделювання – для їх інтеграції в цілісну структурну організацію резильєнтності в контексті адаптації до воєнної втрати.

Побудова структурної організації резильєнтності у контексті адаптації до воєнної втрати здійснювалася шляхом послідовної концептуальної інтеграції результатів теоретичного аналізу та попередніх авторських досліджень проблеми переживання воєнної втрати. На першому етапі було узагальнено наукові положення щодо резильєнтності як динамічного процесу та

психологічного ресурсу адаптації. На другому – систематизовано психологічні механізми й ресурси, пов'язані з адаптацією до втрати, та співвіднесено їх за функціональним змістом. На третьому етапі за результатами структурного аналізу їх було об'єднано у чотири взаємопов'язані рівні – когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний, для кожного з яких визначено функціональне призначення та основні психологічні механізми. На завершальному етапі методом теоретичного моделювання зазначені рівні інтегровано в структурну організацію резильєнтності як психологічного ресурсу адаптації членів сімей загиблих військовослужбовців до воєнної втрати. Така логіка відповідає представленому в результатах статті переходу від аналізу наукових підходів до чотирирівневої структурної організації резильєнтності.

◆ Результати та обговорення

Проведений теоретичний аналіз сучасних українських та міжнародних досліджень засвідчив, що, незважаючи на значний розвиток наукових уявлень про резильєнтність як динамічний процес психологічної адаптації, цілісна концепція її функціонування як психологічного ресурсу адаптації до воєнної втрати членів сімей

загиблих військовослужбовців відсутня. Існуючі дослідження переважно висвітлюють окремі аспекти цього феномену – особистісні, сімейні, соціальні чи психосоціальні чинники адаптації, особливості переживання втрати або психологічної підтримки, однак не розкривають структурної організації резильєнтності та механізмів її функціонування в умовах воєнної втрати. Це зумовило необхідність розроблення авторської концепції, яка інтегрує сучасні наукові підходи та враховує специфіку адаптації членів сімей загиблих військовослужбовців.

Спираючись на результати проведеного теоретичного аналізу та власного емпіричного дослідження О. Юркова (2025; 2026), пропонується розглядати резильєнтність у контексті воєнної втрати як інтегративний психологічний ресурс, а не як окрему особистісну характеристику. На відміну від загальних моделей психологічної стійкості, запропонований підхід враховує специфіку воєнної втрати, яка поєднує переживання горя, психотравматичний досвід, необхідність перебудови життєвих смислів та відновлення повсякденного функціонування. Спираючись на вищезазначене, було розроблено структурну організацію резильєнтності членів сімей загиблих військовослужбовців у контексті адаптації до воєнної втрати, яку представлено на Рисунку 1.

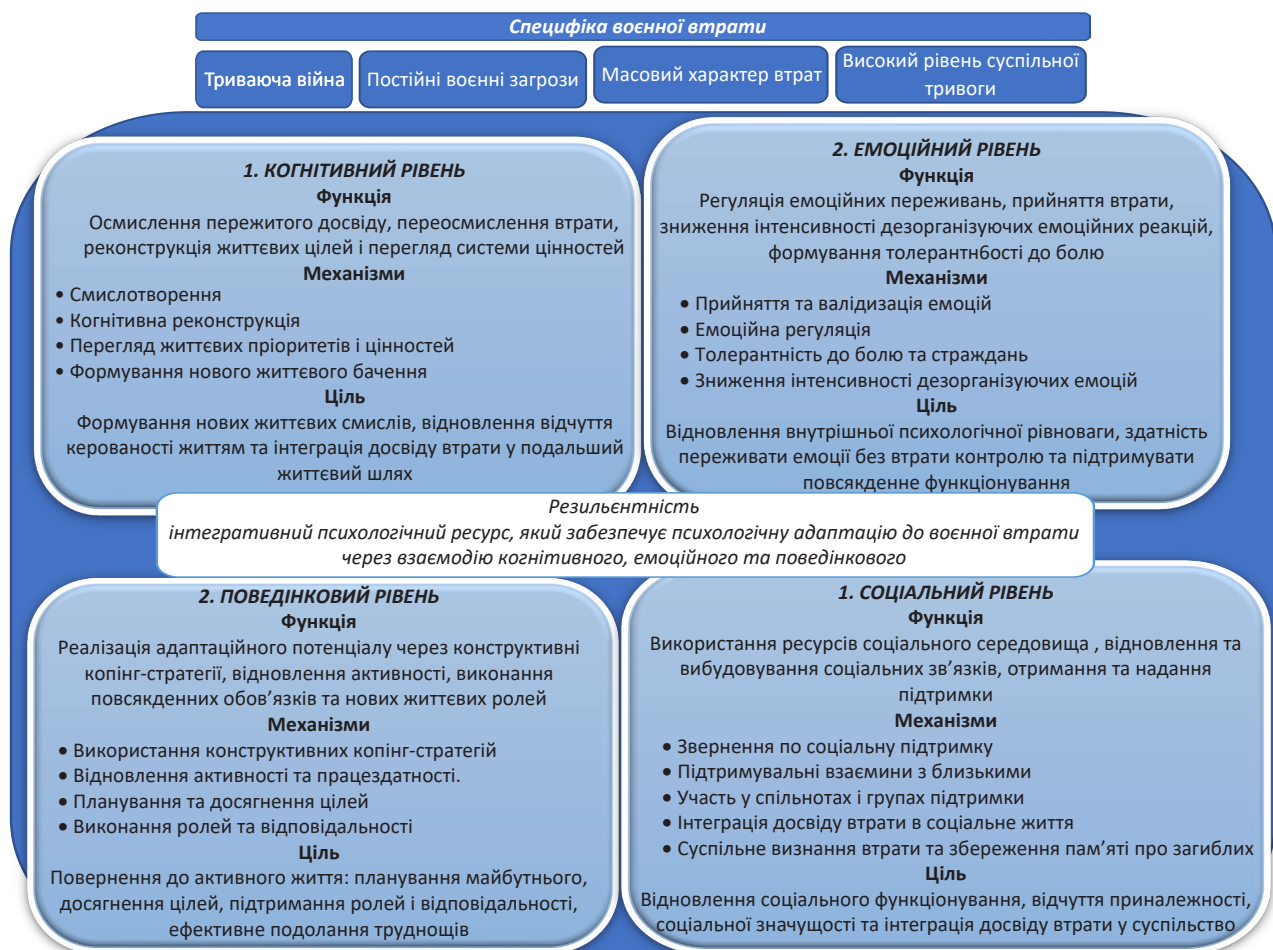


Рисунок 1. Структурна організація резильєнтності у контексті адаптації до воєнної втрати

Джерело: створено автором

Особливість резильєнтності членів сімей загиблих військовослужбовців полягає також у тому, що процес адаптації відбувається в умовах триваючої війни, постійного впливу воєнних загроз, систематичних атак на цивільну інфраструктуру та збереження високого рівня суспільної тривоги. Крім того, воєнна втрата в сучасних українських реаліях рідко є поодиноким подієм, а переживається в умовах масового характеру загибелі військовослужбовців, коли в межах однієї громади чи регіону одночасно значна кількість сімей проходить через аналогічний травматичний досвід. Сукупність цих чинників формує специфічний соціально-психологічний контекст, який визначає особливості функціонування психологічних ресурсів адаптації та зумовлює необхідність розгляду резильєнтності як багаторівневої системи взаємопов'язаних компонентів.

Когнітивний рівень резильєнтності є основою процесу психологічної адаптації до воєнної втрати, оскільки саме на цьому рівні відбувається осмислення пережитого досвіду та перебудова системи уявлень про себе, навколишній світ і власне майбутнє. Загибель близької людини руйнує звичну картину світу, базові переконання щодо безпеки, справедливості, передбачуваності життя та особистої ідентичності. У зв'язку з цим перед особою постає необхідність не лише прийняти факт втрати, а й інтегрувати його у власний життєвий досвід без втрати цілісності особистості. Функціонування когнітивного рівня забезпечується процесами смислотворення, переосмислення втрати, реконструкції життєвих цілей і перегляду системи особистісних цінностей. Саме вони дозволяють людині перейти від сприйняття втрати як виключно руйнівної події до поступового формування нової життєвої перспективи, у якій пам'ять про загиблого інтегрується в особисту історію без домінування деструктивних переживань. Водночас переосмислення не означає зменшення значущості втрати чи відмову від емоційного зв'язку із загиблим, а спрямоване на відновлення внутрішньої узгодженості життєвого досвіду.

Основними психологічними механізмами когнітивного рівня виступають смислотворення, когнітивна реконструкція та перегляд системи особистісних цінностей. Смислотворення забезпечує інтеграцію досвіду втрати у життєву історію особистості та формування нового розуміння власного життя після трагедії. Когнітивна реконструкція спрямована на трансформацію дезадаптивних переконань щодо себе, світу й майбутнього, що були порушені внаслідок втрати. Перегляд системи цінностей дозволяє визначити нові життєві пріоритети, відновити внутрішню узгодженість особистості та сформувати основу для подальшої психологічної адаптації. Таким чином, когнітивний рівень резильєнтності створює передумови для подальшої психологічної адаптації, забезпечуючи формування нових життєвих смислів, відновлення відчуття керуваності власним життям та інтеграцію досвіду воєнної втрати у подальший життєвий шлях. Саме він визначає

напрямок подальших емоційних, поведінкових і соціальних змін, виступаючи основою для відновлення життєздатності особистості.

Емоційний рівень резильєнтності забезпечує регуляцію психоемоційних переживань, що виникають у відповідь на воєнну втрату, та створює умови для поступового відновлення внутрішньої психологічної рівноваги. Переживання загибелі близької людини супроводжується широким спектром емоційних реакцій, серед яких домінують гострий біль, смуток, тривога, почуття провини, безпорадності, гнів, відчай та емоційне виснаження. В умовах воєнної втрати інтенсивність цих переживань нерідко посилюється обставинами загибелі, суспільним контекстом війни, невизначеністю майбутнього та необхідністю одночасно вирішувати нові життєві завдання. У цьому контексті резильєнтність не усуває негативних емоцій і не зменшує значущості втрати, а забезпечує здатність особистості поступово регулювати власний емоційний стан без уникнення чи витіснення переживань. Вона сприяє прийняттю факту втрати, зниженню інтенсивності дезорганізуючих емоційних реакцій, формуванню толерантності до психологічного болю та відновленню здатності переживати широкий спектр емоцій без втрати контролю над власним функціонуванням. Важливою ознакою цього рівня є не відсутність страждання, а поступове зростання здатності жити з ним, не допускаючи його повного домінування над повсякденним життям.

Ключовими механізмами емоційного рівня є емоційна регуляція, прийняття втрати та розвиток толерантності до психологічного болю. Емоційна регуляція забезпечує здатність усвідомлювати, виражати та поступово контролювати інтенсивність переживань без їх пригнічення чи уникнення. Прийняття втрати сприяє інтеграції переживань у життєвий досвід без заперечення реальності події, тоді як толерантність до психологічного болю формує здатність жити з переживаннями втрати, не допускаючи його дезорганізуючого впливу на повсякденне функціонування. Таким чином, емоційний рівень резильєнтності створює умови для переходу від емоційної дезорганізації до відносної психологічної стабільності, що дозволяє особистості поступово відновлювати активність, підтримувати значущі соціальні взаємини та приймати рішення, необхідні для подальшої адаптації. Саме відновлення емоційної рівноваги забезпечує можливість реалізації конструктивних способів подолання труднощів, що становить зміст наступного – поведінкового – рівня резильєнтності.

Поведінковий рівень резильєнтності відображає практичну реалізацію адаптаційного потенціалу особистості та проявляється у виборі конструктивних способів взаємодії з новою життєвою реальністю після воєнної втрати. Якщо когнітивний рівень забезпечує переосмислення пережитого досвіду, а емоційний – поступову стабілізацію психоемоційного стану, то поведінковий рівень визначає здатність особистості відновлювати активне функціонування, приймати

рішення, виконувати повсякденні обов'язки та поступово повертатися до реалізації власних життєвих ролей. У контексті воєнної втрати поведінковий рівень резильєнтності реалізується через використання конструктивних копінг-стратегій, спрямованих на подолання труднощів та пристосування до нових умов життя. Його зміст полягає не у поверненні до довоєнного способу життя, а у формуванні нових моделей поведінки, які відповідають зміненим життєвим обставинам. До таких моделей належать поступове відновлення повсякденної активності, підтримання професійної та сімейної діяльності, здатність брати відповідальність за власне життя, використання активних стратегій подолання труднощів, а також готовність звертатися по допомогу у разі необхідності.

Механізмами реалізації поведінкового рівня є використання конструктивних копінг-стратегій, підтримання активності та відновлення рольового функціонування. Конструктивні копінг-стратегії забезпечують активне подолання труднощів, пошук ресурсів та прийняття ефективних рішень. Підтримання активності сприяє поступовому поверненню до повсякденного життя, а відновлення рольового функціонування дозволяє особистості адаптуватися до нових сімейних, професійних та соціальних обов'язків, що виникли після втрати. Особливого значення на цьому рівні набуває здатність особистості трансформувати внутрішні психологічні зміни у конкретні поведінкові дії. Саме через поведінку проявляється ефективність когнітивних і емоційних процесів адаптації: людина поступово відновлює здатність планувати майбутнє, реалізовувати нові життєві цілі, підтримувати соціальні ролі та брати участь у повсякденному житті. Таким чином, поведінковий рівень забезпечує перехід від внутрішнього переживання втрати до активного відновлення життєвого функціонування, створюючи умови для подальшої соціальної інтеграції та використання ресурсів соціального середовища.

Соціальний рівень резильєнтності відображає здатність особистості використовувати ресурси соціального середовища та відновлювати повноцінну взаємодію з оточенням у процесі адаптації до воєнної втрати. На відміну від інших психотравмувальних подій, загибель близького військовослужбовця змінює не лише внутрішній психологічний стан людини, а й її соціальне функціонування, систему міжособистісних взаємин, сімейні ролі та місце у соціальній спільноті. У зв'язку з цим ефективність адаптації значною мірою залежить від здатності особистості підтримувати, відновлювати та вибудовувати нові соціальні зв'язки. Соціальний рівень реалізується через активне використання ресурсів сім'ї, близького оточення, професійної та місцевої спільноти, громадських організацій, груп взаємопідтримки, а також системи психологічної та соціальної допомоги. Соціальна підтримка виконує не лише компенсаторну функцію, знижуючи рівень психологічного навантаження, але й створює умови для відновлення

відчуття безпеки, приналежності, соціальної значущості та довіри до світу. Водночас соціальний рівень передбачає не лише отримання допомоги, а й поступове відновлення здатності людини підтримувати взаємини, брати участь у житті родини й громади, приймати підтримку інших та самій виступати її джерелом.

Основними механізмами соціального рівня виступають соціальна підтримка, міжособистісна взаємодія та соціальна інтеграція. Соціальна підтримка забезпечує емоційні, інформаційні та практичні ресурси, необхідні для адаптації до втрати. Міжособистісна взаємодія сприяє відновленню довіри, почуття приналежності та взаємності, тоді як соціальна інтеграція забезпечує включення особистості у сімейне, професійне й громадське життя, створюючи умови для відновлення соціального функціонування та підтримання пам'яті про загиблого. Особливого значення у процесі адаптації до воєнної втрати набуває соціальне визнання втрати та збереження пам'яті про загиблого. Участь у меморіальних заходах, взаємодія зі спільнотами родин загиблих військовослужбовців, підтримання суспільної пам'яті та усвідомлення значущості жертвості близької людини сприяють інтеграції досвіду втрати у життєву історію особистості та зміцнюють її психологічну стійкість. Саме тому соціальний рівень завершує процес адаптації, забезпечуючи відновлення соціального функціонування, зміцнення почуття належності до спільноти та формування умов для подальшого особистісного розвитку.

Запропоновані когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний рівні резильєнтності не функціонують ізольовано, а утворюють єдину взаємопов'язану систему психологічної адаптації до воєнної втрати. Кожен із рівнів виконує власну функцію, однак ефективність їх реалізації значною мірою залежить від стану та розвитку інших рівнів. У цьому контексті резильєнтність доцільно розглядати як інтегративний психологічний ресурс, що реалізується через постійну взаємодію когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних механізмів. Відправною точкою адаптації виступає когнітивний рівень, оскільки саме переосмислення пережитої втрати, реконструкція системи особистісних смислів та формування нового бачення власного майбутнього створюють основу для подальших психологічних змін. Осмислення втрати змінює характер емоційного реагування: поступове прийняття нової життєвої реальності сприяє зниженню інтенсивності дезорганізуючих переживань і створює умови для відновлення внутрішньої психологічної рівноваги. Емоційна стабілізація, своєю чергою, забезпечує можливість переходу до активних поведінкових стратегій адаптації. Зменшення інтенсивності психологічного болю та відновлення здатності регулювати власний емоційний стан дозволяють особистості поступово повертатися до виконання повсякденних обов'язків, реалізації життєвих ролей, прийняття рішень і планування майбутнього. Саме поведінковий рівень забезпечує практичне втілення внутрішніх психологічних змін у реальне функціонування людини.

Реалізація конструктивних поведінкових стратегій сприяє відновленню соціального функціонування. Людина поступово відновлює взаємини з родиною, професійним і соціальним оточенням, активніше використовує ресурси соціальної підтримки та інтегрується у спільноти, що об'єднують осіб із подібним досвідом. Соціальна підтримка, своєю чергою, не лише полегшує процес адаптації, а й створює умови для подальшого переосмислення пережитої втрати, зміцнення нових життєвих смислів і перегляду власної життєвої перспективи. Таким чином, взаємодія рівнів резильєнтності має системний характер. Зміни, що виникають на одному рівні, зумовлюють трансформації на інших, формуючи цілісний процес психологічної адаптації до воєнної втрати. Саме тому центральним елементом запропонованої моделі виступає резильєнтність, яка розглядається як інтегративний психологічний ресурс, що формується у процесі взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних механізмів та забезпечує відновлення життєздатності особистості, інтеграцію досвіду втрати і повернення до повноцінного соціального функціонування.

Важливим напрямом сучасних досліджень є розгляд резильєнтності як динамічного процесу психологічної адаптації, що формується у взаємодії особистісних і середовищних ресурсів. Представники цього підходу відходять від традиційного трактування резильєнтності як відносно сталої особистісної характеристики та розглядають її як процес, який розгортається у відповідь на психотравмувальні події. Саме такого бачення дотримуються D. Assonov & O. Khaustova (2019), які визначили резильєнтність як адаптивний процес відновлення психосоціального функціонування після впливу психотравмувальних чинників та наголошують на необхідності її розмежування зі стресостійкістю, життєстійкістю, копінгом і посттравматичним зростанням. Подібну позицію займає G. Bonanno (2021), який обґрунтував концепцію регуляторної гнучкості та доводить, що успішність адаптації визначається не окремими особистісними рисами, а здатністю людини змінювати когнітивні, емоційні та поведінкові способи реагування відповідно до вимог конкретної ситуації. Схожий погляд зазначений у роботах E. Hrishyn (2024), який розглянув резильєнтність як багаторівневий процес взаємодії особистісних, соціальних і середовищних ресурсів та визначає її як інтегральний психологічний ресурс адаптації.

Запропонована авторами концепція загалом узгоджується із зазначеним науковим підходом, оскільки також розглядає резильєнтність не як статичну особистісну властивість, а як психологічний ресурс, що забезпечує процес адаптації до несприятливих життєвих обставин. Водночас, на відміну від наведених концепцій, увагу акцентується на специфіці функціонування резильєнтності саме в умовах воєнної втрати членів сімей загиблих військовослужбовців. У цьому випадку резильєнтність доцільно розглядати як інтегративний

психологічний ресурс, що реалізується через взаємодію когнітивного, емоційного, поведінкового та соціального рівнів і забезпечує не лише психологічну адаптацію до втрати, а й інтеграцію її досвіду у подальший життєвий шлях.

Подальший розвиток сучасних уявлень про резильєнтність пов'язаний із переходом від її індивідуального розуміння до багаторівневих моделей, у яких психологічна адаптація розглядається як результат взаємодії особистісних, сімейних, соціальних та інституційних ресурсів. У межах цього підходу ефективність подолання несприятливих життєвих обставин визначається не лише внутрішнім потенціалом людини, а й можливостями соціального середовища, у якому вона функціонує. Найбільш повно такі положення представлені у соціоекологічній концепції O. Kokun (2025), який наголосив, що резильєнтність формується на різних рівнях соціальної взаємодії – від особистості та сім'ї до громади й суспільства загалом. Аналогічний підхід простежився у роботі S. Panda *et al.* (2024), де обґрунтувалася необхідність розвитку резильєнтності через комплексну систему психологічної підготовки, що охоплює індивідуальні, групові та організаційні ресурси. Близькою є позиція M. Hébert *et al.* (2024), які підкреслили значення сімейно орієнтованих моделей підтримки як важливого чинника психологічної стійкості військовослужбовців та їхніх родин. Подібні висновки містяться і в дослідженні O. Zhohlo *et al.* (2025), де адаптація розглядалася як результат взаємодії внутрішніх ресурсів особистості із зовнішніми ресурсами соціального середовища. Розвитком цього напрямку стали дослідження військової сімейної резильєнтності, у яких обґрунтувалася необхідність розглядати адаптацію як результат взаємодії особистісних, сімейних і соціальних ресурсів. Зокрема, H. Cramm *et al.* (2018) показали, що резильєнтність військової сім'ї визначається не сукупністю індивідуальних якостей її членів, а ефективністю сімейної комунікації, емоційної підтримки, згуртованості, гнучкого перерозподілу ролей і доступністю зовнішньої допомоги. Емпіричні дослідження M. Turliuc & A.-D. Balcan (2024) підтвердили, що резильєнтність може цілеспрямовано розвиватися шляхом психологічного тренування, спрямованого на зміцнення когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних ресурсів особистості. Водночас J. Tornero-Aguilera *et al.* (2024) наголосили, що психологічна резильєнтність є невід'ємною складовою професійної готовності військовослужбовця та має формуватися у взаємозв'язку з фізичною підготовкою, забезпечуючи підтримання когнітивної ефективності, емоційної стабільності й здатності діяти в умовах високого стресового навантаження.

Так, викладені положення підтвердили важливість багаторівневого підходу до розуміння резильєнтності, однак вони переважно окреслили джерела або рівні ресурсного забезпечення адаптації. У запропонованій концепції основну увагу зосереджено не стільки на локалізації ресурсів, скільки на розкритті психологічної

структури резильєнтності та механізмів її функціонування в умовах воєнної втрати. Саме тому виокремлені когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний рівні розглядалися не як автономні компоненти, а як взаємопов'язана система психологічних механізмів, що забезпечує цілісний процес адаптації членів сімей загиблих військовослужбовців. Крім того, запропонована модель враховує специфічні умови воєнної втрати – триваючу війну, постійні воєнні загрози, масовий характер втрат і високий рівень суспільної тривоги, які визначають особливості функціонування цієї системи.

Окремий напрям сучасних досліджень присвячений психологічним особливостям адаптації до втрати близької людини. У центрі уваги цих робіт перебувають процеси горювання, смислової реконструкції життєвого досвіду, відновлення повсякденного функціонування та посттравматичного зростання. У цьому контексті резильєнтність розглядалася як психологічний ресурс, що забезпечує поступову інтеграцію досвіду втрати в подальший життєвий шлях особистості. Відповідно, G. McGill *et al.* (2023) розглядали резильєнтність крізь призму переживання втрати близької людини, підкреслюючи значення процесів смислотворення, підтримання психологічної рівноваги та поступового відновлення повсякденного функціонування. Подібного висновку дійшли й E. Burgin *et al.* (2024), які показали, що адаптація після тяжкої втрати визначається не лише індивідуальними особливостями людини, а й якістю соціальної підтримки, сімейних взаємин і доступністю професійної психологічної допомоги. Подібну позицію займала і K. Kamene (2025), яка розглянула адаптацію до втрати як процес реконструкції життєвих смислів, інтеграції пережитого досвіду у власну життєву історію та формування нової системи особистісних цінностей. Водночас авторка наголосила, що посттравматичне зростання не є обов'язковим наслідком переживання втрати, а психологічна допомога має бути спрямована насамперед на підтримку природного процесу горювання та смислотворення.

В українських дослідженнях О. Chykhantsova (2025) наголосила на взаємозв'язку резильєнтності із процесами переживання горя та відновлення психологічного благополуччя, тоді як V. Klymchuk (2021) розглянув смислотворення, реконструкцію життєвих цілей і посттравматичне зростання як важливі механізми психологічної адаптації після травматичних подій. Зазначені дослідження переконливо демонструють, що адаптація до втрати є тривалим процесом, у якому провідне значення мають смислова перебудова життєвого досвіду, соціальна підтримка та відновлення психологічного благополуччя. Водночас основна увага в них приділяється окремим аспектам переживання горя або чинникам успішної адаптації. Натомість розглянута концепція відкриває ці процеси як взаємопов'язані прояви функціонування єдиної системи резильєнтності. Смислотворення, емоційна регуляція, поведінкова активність і соціальна взаємодія не виступають самостійними

механізмами подолання втрати, а інтегруються у цілісну структуру психологічного ресурсу, що забезпечує адаптацію членів сімей загиблих військовослужбовців до умов воєнної втрати.

Таким чином, проведене зіставлення результатів із сучасними українськими та міжнародними дослідженнями свідчить, що запропонована концепція не суперечить існуючим науковим підходам до розуміння резильєнтності, а розвиває їх з урахуванням специфіки воєнної втрати членів сімей загиблих військовослужбовців. На відміну від більшості розглянутих концепцій, у яких основна увага приділяється окремим ресурсам або чинникам адаптації, запропонована модель розглядає резильєнтність як інтегративний психологічний ресурс, що реалізується через взаємодію когнітивного, емоційного, поведінкового та соціального рівнів. Такий підхід дає змогу цілісно пояснити психологічні механізми адаптації до воєнної втрати та може слугувати теоретичною основою для подальших емпіричних досліджень і розроблення програм психологічного супроводу родин полеглих захисників.

♦ Висновки

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що проблема психологічної резильєнтності широко представлена у сучасних українських та міжнародних дослідженнях. Науковцями ґрунтовно висвітлено питання резильєнтності особистості, психологічної стійкості військовослужбовців, ролі внутрішніх і зовнішніх ресурсів у процесі адаптації до психотравматичних подій, а також окремі аспекти переживання воєнної втрати. Водночас встановлено недостатню розробленість концептуальних підходів до розуміння резильєнтності саме членів сімей загиблих військовослужбовців, що зумовило необхідність формування власної теоретичної моделі цього феномена. Обґрунтовано авторське бачення резильєнтності як інтегративного психологічного ресурсу адаптації до воєнної втрати, що принципово відрізняється від підходів, у яких вона розглядається переважно як особистісна властивість або результат успішної адаптації. У запропонованій концепції резильєнтність визначається як динамічна система взаємопов'язаних когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних механізмів, які забезпечують процес психологічної адаптації до втрати, підтримують життєздатність особистості та сприяють інтеграції досвіду втрати у подальший життєвий шлях.

Особливістю запропонованого підходу є врахування специфіки переживання воєнної втрати в умовах триваючої війни. На відміну від більшості існуючих моделей, розроблена концепція виходить із того, що адаптація членів сімей загиблих військовослужбовців відбувається за умов постійного впливу воєнних загроз, високого рівня суспільної тривоги та масового характеру втрат, коли аналогічний травматичний досвід одночасно переживає значна кількість родин. Такий соціально-психологічний контекст істотно

впливає на функціонування психологічних ресурсів і потребує врахування під час аналізу структури резильєнтності. На основі узагальнення результатів теоретичного аналізу та власних емпіричних досліджень запропоновано структурну організацію резильєнтності, яка охоплює чотири взаємопов'язані рівні: когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний. Визначено функціональне призначення кожного рівня, окреслено основні психологічні механізми їх реалізації та показано, що їх взаємодія забезпечує цілісний процес психологічної адаптації до воєнної втрати. Практичне значення запропонованої концепції полягає у можливості її використання як теоретико-методологічної основи для розроблення програм психологічного супроводу членів сімей загиблих військовослужбовців, удосконалення психодіагностичного інструментарію

та побудови моделей психологічної допомоги. Перспективи подальших досліджень вбачаються в емпіричній перевірці запропонованої структурної моделі, визначенні взаємозв'язків між її компонентами, а також створенні та апробації психодіагностичної методики оцінювання резильєнтності членів сімей загиблих військовослужбовців.

◆ Подяки

Немає.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Assonov, D., & Khaustova, O. (2019). Development of resilience concept in scientific literature of recent years. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 4(4), article number e0404219. doi: [10.26766/pmgp.v4i3-4.219](https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219).
- [2] Baidarova, O., & Klymenko, O. (2025). Strengthening the resilience of the wives of deceased military servants through support groups. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Social Work*, 1(11), 5-16. doi: [10.17721/2616-7786.2025/11-1/1](https://doi.org/10.17721/2616-7786.2025/11-1/1).
- [3] Bila, O.H., et al. (2024). *Psychological resilience of personality under conditions of war*. Cherkasy: Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy.
- [4] Bonanno, G.A. (2021). *The end of trauma: How the new science of resilience is changing how we think about PTSD*. New York: Basic Books.
- [5] Burgin, E.E., Prosek, E.A., Shin, K., Cunningham, V.L., & Ponder, W.N. (2024). Needs assessment of surviving military families: Clinical symptoms and the parent-child relationship. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 15(1), 37-50. doi: [10.1080/21501378.2023.2257236](https://doi.org/10.1080/21501378.2023.2257236).
- [6] Chykhantsova, O.A. (2025). Resilience as a personal resource of Ukrainians under the military conflict conditions. *Journal of Modern Psychology*, 2, 146-153. doi: [10.26661/2786-7471/2025-2-16](https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-16).
- [7] Cramm, H., Norris, D., Venedam, S., & Tam-Seto, L. (2018). Toward a model of military family resiliency: A narrative review. *Journal of Family Theory & Review*, 10(3), 620-640. doi: [10.1111/jftr.12284](https://doi.org/10.1111/jftr.12284).
- [8] Fadeeva, A., Mann, E., McGill, G., Wilson Menzfeld, G., Moreland, M., Melling, A., & Kiernan, M.D. (2023). Bereaved UK military families: A mixed methods study on the provision of practical and emotional support. *Death Studies*, 47(4), 450-460. doi: [10.1080/07481187.2022.2089777](https://doi.org/10.1080/07481187.2022.2089777).
- [9] Hébert, M.L., Tippe, J.M., Aquin, C., Maximos, M., Brémault-Phillips, S., & Sevigny, P.R. (2024). Military family-centred resilience-building programming across the deployment cycle: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(10), article number 1378. doi: [10.3390/ijerph21101378](https://doi.org/10.3390/ijerph21101378).
- [10] Hrishyn, E.O. (2024). *Psychological support for the development of resilience as a factor of self-regulation of an individual who experiences difficult life situations*. (Doctoral dissertation, West Ukrainian National University, Ternopil, Ukraine).
- [11] Kamene, K. (2025). Resilience through loss: Transforming grief into growth – a narrative review. *Premier Journal of Psychology*, 5, article number 100010. doi: [10.70389/PJP.100010](https://doi.org/10.70389/PJP.100010).
- [12] Klymchuk, V.O. (2021). *Psychology of post-traumatic growth*. Kropyvnytskyi: Imex-LTD.
- [13] Kokun, O.M. (2025). *Resilience and human hardiness in the modern world: Theory, research, practice*. Kyiv: G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine.
- [14] Malimon, L., & Parkhomenko, V. (2025). Peculiarities of resilience of women with traumatic experience of loss as a result of warfare. *Psychological Prospects Journal*, 45, 91-106. doi: [10.29038/2227-1376-2025-45-mal](https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-45-mal).
- [15] McGill, G., Mann, E., Moreland, M., Osborne, A., Kiernan, M.D., & Wilson-Menzfeld, G. (2023). Bereaved military families: Relationships and identity. *Journal of Loss and Trauma*, 28(6), 504-521. doi: [10.1080/15325024.2022.2127678](https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2127678).
- [16] Panda, S.P., Chatterjee, K., Srivastava, K., Chauhan, V.S., & Yadav, P. (2024). Building psychological resilience in armed forces worldwide. *Medical Journal Armed Forces India*, 80(2), 130-139. doi: [10.1016/j.mjafi.2024.02.006](https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2024.02.006).
- [17] Podkorytova, L., Voloshyn, V., Shkarlatiuk, K., & Chyrkova, T. (2025). Psychological assistance to parents of fallen military personnel: Gender-specific aspects. *Scientific Perspectives*, 8, 1493-1505. doi: [10.52058/2708-7530-2025-8\(62\)-1493-1505](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8(62)-1493-1505).

- [18] Tornero-Aguilera, J.F., Stergiou, M., Rubio-Zarapuz, A., Martín-Rodríguez, A., Massuça, L.M., & Clemente-Suárez, V.J. (2024). Optimising combat readiness: Practical strategies for integrating physiological and psychological resilience in soldier training. *Healthcare*, 12(12), article number 1160. [doi: 10.3390/healthcare12121160](https://doi.org/10.3390/healthcare12121160).
- [19] Turliuc, M.N., & Balcan, A.-D. (2024). Psychological intervention programme for developing resilience in the military personnel: A randomized controlled trial. *Stress and Health*, 40(4), article number e3399. [doi: 10.1002/smi.3399](https://doi.org/10.1002/smi.3399).
- [20] Yurkova, O. (2026). Living with loss rather than recovering from it: Meaning making and continuing bonds in war-related grief. *Knowledge, Education, Law, Management*, 1, 124-133. [doi: 10.51647/kelm.2026.1.18](https://doi.org/10.51647/kelm.2026.1.18).
- [21] Yurkova, O. (2025). Grief experiences in the context of life and war-related loss: Ukrainian and international perspectives. *Habitus*, 80, 215-221. [doi: 10.32782/hbts.80.41](https://doi.org/10.32782/hbts.80.41).
- [22] Zhohlo, O., Rudenko, I., & Zhohlo, V. (2025). Personal resilience in war conditions: Theoretical principles of formation. *Disaster and Crisis Psychology Problems*, 2, 46-58. [doi: 10.52363/dcpp-2025.2.4](https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.2.4).

Psychological resource of adaptation to war-related loss in the families of fallen defenders

Olha Yurkova

Doctor of Psychological Sciences, Researcher
Military Institute of Taras Shevchenko National University of Kyiv
03680, 81 Yulia Zdanovska Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-5679-6584>

♦ **Abstract.** The full-scale war in Ukraine has significantly expanded the range of psychological problems that require scientific understanding, among which the study of psychological adaptation of people who lost loved ones as a result of military operations is of particular importance. The death of a family member is one of the most serious traumatic events, which is accompanied not only by the experience of grief, but also by the need for psychological adaptation to radically changed life circumstances. Therefore, the purpose of the study was to reveal the features of the functioning of resilience in the process of psychological adaptation of family members of fallen servicemen to war-related loss and highlight its main structural levels. To achieve this goal, a set of general scientific research methods was used, in particular, theoretical and comparative analysis, systematisation, generalisation, structural analysis, and modelling. The methodological basis of the research was systematic, integrative, and activity-based approaches to the investigation of psychological adaptation of the individual. Generalisation of contemporary Ukrainian and international scientific approaches allowed substantiating the author's vision of resilience as an integrative psychological resource that provides the process of psychological adaptation to war-related loss, and not only acts as a personal property or the result of successful adaptation. It was determined that the specific feature of the resilience of family members of fallen servicemen is its functioning in the conditions of ongoing war, constant exposure to military threats, a high level of public anxiety, and the mass nature of war-related losses, which forms a specific socio-psychological context of adaptation. A structural organisation of resilience was proposed, which was based on four interrelated levels: cognitive, emotional, behavioural, and social. The functional purpose, psychological mechanisms, and role in the process of psychological adaptation to war-related loss were determined for each level. It was proved that the interaction of these levels provides a holistic process of adaptation, restoration of the viability of the individual, and integration of the experience of loss into the future life path. The practical significance of the results obtained lies in the fact that the proposed concept can be used as a theoretical and methodological basis for developing programmes for psychological support of family members of fallen servicemen, building models of psychological assistance, developing psychodiagnostic tools, and further empirical studies of psychological adaptation to war-related loss.

♦ **Keywords:** resilience; plasticity; grief; psychological growth; families of fallen servicemen; psychological mechanisms; resilience