

УДК 159.942.5:355.01:316.485

Ольга ЮРКОВА

доктор філософії,
провідний науковий співробітник науково-дослідного центру,
Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка
м. Київ,
<https://orcid.org/0000-0002-5679-6584>
e-mail: yrkova.va@gmail.com

ГІПОТЕТИЧНА МОДЕЛЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ АДАПТАЦІЇ ДО ВОЄННОЇ ВТРАТИ У ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Статтю присвячено теоретичному обґрунтуванню та побудові гіпотетичної моделі копінг-стратегій адаптації до воєнної втрати у членів сімей загиблих військовослужбовців. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості воєнних втрат внаслідок повномасштабної збройної агресії Російської Федерації проти України та необхідністю поглиблення наукових уявлень про психологічні механізми адаптації до втрати близької людини в умовах триваючої війни. Встановлено, що сучасні наукові дослідження переважно зосереджені на окремих аспектах переживання втрати, зокрема процесах смислотворення, посттравматичного зростання, емоційної регуляції, психологічного благополуччя та соціальної підтримки, тоді як питання систематизації копінг-стратегій адаптації до воєнної втрати залишається недостатньо розробленим.

Обґрунтовано, що запропонована модель може слугувати теоретичною основою для подальших емпіричних досліджень воєнного горювання та розроблення програм психологічного супроводу членів сімей загиблих військовослужбовців.

Ключові слова: воєнна втрата; стрес; копінг-стратегії; психологічна адаптація; воєнне горювання; психологічна травма; моделювання.

Olha YURKOVA

Military Institute of Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

HYPOTHETICAL MODEL OF COPING STRATEGIES FOR ADAPTATION TO WAR-RELATED LOSS AMONG FAMILY MEMBERS OF FALLEN MILITARY SERVICEMEN

The article is devoted to the theoretical substantiation and development of a hypothetical model of coping strategies for adaptation to war-related loss among family members of fallen military servicemen. The relevance of the study is determined by the growing number of war-related losses caused by the full-scale armed aggression of the Russian Federation against Ukraine and the need to deepen scientific understanding of the psychological mechanisms underlying adaptation to the loss of a loved one in the context of an ongoing war. It has been established that contemporary research primarily focuses on specific aspects of coping with loss, including meaning-making, post-traumatic growth, emotional regulation, psychological well-being, and social support, whereas the systematization of coping strategies used in adaptation to war-related loss remains insufficiently developed.

As a result of the analysis of theoretical and empirical data, seven coping strategies for adaptation to war-related loss were identified: meaning-making, refusal to search for

meaning, continuing bonds, maintenance of social roles, avoidance, functional survival, and reliance on the memory of the deceased. Based on their synthesis, a hypothetical model was proposed that conceptualizes adaptation to war-related loss as the outcome of the interaction of three functionally interconnected domains: cognitive-meaning, emotional-resource, and behavioral-adaptive. It is demonstrated that the adaptation process is dynamic in nature and is implemented through the continuous interaction of cognitive, emotional, and behavioral mechanisms of coping with loss.

The study substantiates that the proposed model may serve as a theoretical foundation for further empirical investigations of war-related grief and for the development of psychological support programs for family members of fallen military servicemen.

Keywords: war-related loss, stress, coping strategies, psychological adaptation, war-related grief, psychological trauma, modeling.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-13>

Стаття надійшла до редакції / Received 30.06.2026

Прийнята до друку / Accepted 04.08.2026

Опубліковано / Published 27.08.2026



© Ольга ЮРКОВА

This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Повномасштабна війна, розв'язана Російською Федерацією проти України, спричинила значне зростання кількості воєнних втрат, наслідки яких виходять далеко за межі безпосереднього бойового середовища. Загибель військовослужбовця стає травматичною подією не лише для самого військового колективу, але й для членів його сім'ї, які змушені адаптуватися до нових життєвих умов в ситуації незворотної втрати близької людини. Особливість воєнної втрати полягає в тому, що вона переживається в умовах триваючої війни, постійної інформаційної напруги, суспільної невизначеності та збереження контакту з подіями, які нагадують про травматичний досвід.

У сучасній психологічній науці накопичено значний масив досліджень, присвячених психологічній травмі, горюванню, посттравматичному зростанню, резильєнтності та адаптації до стресових подій. Водночас більшість наукових праць зосереджена на вивченні окремих аспектів переживання втрати, зокрема процесів смислотворення, емоційної регуляції, соціальної підтримки чи відновлення психологічного благополуччя. Незважаючи на це, питання системного опису копінг-стратегій, які використовують члени сімей загиблих військовослужбовців у процесі адаптації до воєнної втрати, залишається недостатньо розробленим.

Особливої актуальності набуває проблема теоретичного узагальнення та моделювання механізмів психологічного подолання воєнної втрати. Відсутність цілісних моделей ускладнює розуміння внутрішньої логіки адаптаційного процесу, взаємозв'язків між когнітивними, емоційними та поведінковими способами подолання, а також обмежує можливості розроблення ефективних програм психологічної допомоги членам сімей загиблих військовослужбовців. У зв'язку з цим виникає необхідність побудови моделі копінг-стратегій адаптації до воєнної втрати, яка б інтегрувала результати сучасних теоретичних та емпіричних досліджень і дозволяла системно описати основні механізми психологічного подолання втрати в умовах війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що проблема копіngu посідає важливе місце у вивченні психологічних наслідків травматичних подій. Незважаючи на значну кількість робіт, присвячених психологічній травмі, посттравматичному зростанню, резильєнтності та адаптації до стресу, питання копінг-стратегій подолання воєнної втрати залишається недостатньо систематизованим. Для побудови теоретичної моделі копінг-стратегій подолання воєнної втрати доцільно звернутися до сучасних наукових підходів, які розкривають механізми смислотворення після травми, особливості посттравматичної адаптації, роль психологічних ресурсів та соціальної підтримки у процесі відновлення особистості.

Т. Титаренко розглядає подолання наслідків психологічної травми не як процес простого повернення до попереднього стану функціонування, а як складний процес посттравматичного життєтворення, у межах якого особистість вибудовує нову систему смислів, життєвих цілей та способів взаємодії зі світом. На думку дослідниці, травматичні події руйнують звичну картину світу людини, порушують її уявлення про себе, інших людей та майбутнє, що зумовлює необхідність переосмислення власного життєвого досвіду. У зв'язку з цим одним із провідних механізмів психологічної адаптації після травми виступає смислотворення, яке забезпечує інтеграцію травматичного досвіду у життєву історію особистості та сприяє відновленню внутрішньої цілісності [6].

Таким чином, концепція посттравматичного життєтворення Т. Титаренко дозволяє розглядати копінг не лише як сукупність окремих поведінкових або емоційних реакцій на травматичну подію, а як цілісний процес перебудови життєвого світу особистості після втрати. Саме в межах такого підходу копінг-стратегії виконують

функції смислотворення, підтримання психологічної цілісності, збереження значущих соціальних зв'язків та забезпечення здатності людини продовжувати життєдіяльність в умовах тривалого психологічного дистресу. Для дослідження воєнної втрати цей підхід є особливо важливим, оскільки дозволяє розглядати адаптацію до втрати не як завершення горювання, а як процес поступового конструювання нового життя в умовах незворотних змін [6, 7].

В. Климчук розглядає переживання травматичних подій не лише крізь призму психологічних втрат і негативних наслідків, а й через можливість особистісного розвитку, який виникає внаслідок успішного подолання кризового досвіду. У межах концепції посттравматичного зростання автор наголошує, що травма не обов'язково призводить до дезадаптації чи психологічного руйнування. За певних умов вона може виступати каталізатором глибоких особистісних змін, переоцінки життєвих цінностей, трансформації системи переконань та формування нових життєвих смислів. Посттравматичне зростання розглядається як результат активної психологічної роботи особистості щодо інтеграції травматичного досвіду у власну життєву історію та перебудови уявлень про себе, інших людей і навколишній світ [4].

Таким чином, концепція посттравматичного зростання В. Климчука дозволяє розглядати копінг-стратегії не лише як механізми подолання стресу, а як інструменти особистісної адаптації та розвитку після травматичних подій. Для дослідження воєнної втрати особливого значення набувають такі положення автора, як роль смислотворення, значення соціальних ресурсів, підтримання життєвої активності та поступовий перехід від виживання до відновлення. Саме ці положення можуть слугувати теоретичним підґрунтям для пояснення таких компонентів авторської моделі копінг-стратегій, як підтримання соціальних ролей та функціональне виживання.

На відміну від Т. Титаренко, яка акцентує увагу на смислотворенні та життєтворенні після травми, і В. Климчука, який аналізує посттравматичне зростання, О. Богдан зосереджується на тому, які конкретні способи подолання стресу використовують українці в умовах тривалої воєнної загрози та як ці способи пов'язані з психологічним благополуччям особистості. Дослідження показало, що ефективність адаптації до умов війни значною мірою залежить не лише від інтенсивності пережитого стресу, а й від характеру копінг-стратегій, які людина використовує для подолання труднощів.

Таким чином, результати дослідження О. Богдан дозволяють розглядати копінг-стратегії не лише як способи реагування на стресові події, а як систему ресурсів, що забезпечує збереження психологічного

благополуччя в умовах війни. Для пояснення процесу адаптації до воєнної втрати особливо значущими є висновки щодо ролі смислотворення, соціальної підтримки, активної життєвої позиції та підтримання соціального функціонування, які можуть виступати психологічними механізмами подолання наслідків втрати близької людини [1].

Л. Журавльову доцільно використовувати як автора, який досліджує емоційні механізми адаптації особистості до кризових і стресових подій, а також роль внутрішніх і зовнішніх ресурсів у подоланні психологічних труднощів. У своїх роботах вона приділяє увагу взаємозв'язку між психологічним благополуччям, емоційною регуляцією, соціальною підтримкою та копінг-поведінкою особистості. Особливий інтерес для проблематики воєнної втрати становлять її дослідження, присвячені психологічним ресурсам, життєстійкості та чинникам збереження психологічного благополуччя в умовах підвищеного стресу [1].

Крім того, Л. Журавльова підкреслює важливість емоційної регуляції як складової процесу подолання стресу. На її думку, адаптація до складних життєвих обставин передбачає не лише вирішення зовнішніх проблем, а й здатність особистості конструктивно працювати з власними емоційними переживаннями. У цьому контексті особливого значення набувають механізми прийняття переживань, пошуку психологічних ресурсів та збереження внутрішньої рівноваги в умовах тривалого емоційного навантаження [3].

Отже, аналіз сучасних наукових підходів свідчить, що подолання наслідків психологічної травми та втрати пов'язане з функціонуванням складної системи когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів адаптації. Разом із тим більшість наявних досліджень зосереджені на окремих аспектах переживання травматичного досвіду – смислотворенні, посттравматичному зростанні, психологічному благополуччі, соціальній підтримці або емоційній регуляції. Натомість питання цілісної систематизації копінг-стратегій, які використовують члени сімей загиблих військовослужбовців у процесі адаптації до воєнної втрати, залишається недостатньо розробленим [3].

Формулювання цілей статті

Метою статті є теоретичне обґрунтування, систематизація та моделювання копінг-стратегій адаптації до воєнної втрати у членів сімей загиблих військовослужбовців, а також розроблення гіпотетичної

моделі, що відображає структуру та взаємозв'язки основних механізмів психологічного подолання втрати.

Виклад основного матеріалу

У попередніх дослідженнях нами вже було здійснено аналіз окремих психологічних механізмів переживання воєнної втрати. Зокрема, було встановлено, що процес адаптації до втрати близької людини внаслідок бойових дій не зводиться виключно до переживання горя, а охоплює складний комплекс когнітивних, емоційних та поведінкових змін. Отримані результати дозволили розкрити особливості переживання воєнного горювання, його відмінності від традиційних моделей втрати, а також визначити ключові психологічні труднощі, з якими стикаються члени сімей загиблих військовослужбовців [8, 9].

Подальший розвиток цієї проблематики було здійснено у дослідженні смислотворення та продовжених зв'язків у структурі воєнного горювання. Результати дослідження показали, що пошук сенсу втрати та підтримання внутрішнього зв'язку із загиблим виступають важливими механізмами психологічної адаптації, які дозволяють інтегрувати досвід втрати у життєву історію особистості та підтримувати її психологічну цілісність.

Таким чином, результати попередніх досліджень дозволили накопичити достатній емпіричний матеріал для переходу від аналізу окремих феноменів воєнного горювання до вивчення системи копінг-стратегій, які забезпечують адаптацію до воєнної втрати. Саме на основі узагальнення отриманих даних було здійснено виокремлення основних копінг-стратегій подолання воєнної втрати та побудовано авторську модель їхньої структурної організації.

Отримані результати засвідчили, що адаптація до воєнної втрати не зводиться до поступового зменшення інтенсивності горя чи повернення до довоєнного рівня психологічного благополуччя. Натомість центральне місце в цьому процесі займають спроби осмислення втрати, підтримання символічного зв'язку із загиблим, збереження життєвої активності та пошук нових способів організації повсякденного життя в умовах незворотних змін. Особливу увагу привернув той факт, що значна частина респондентів не прагнула «відпустити» померлого, а продовжувала підтримувати з ним внутрішній психологічний зв'язок через спогади, внутрішні діалоги, пам'ятні речі та сімейні ритуали [8].

Результати дослідження також показали, що переживання воєнної втрати характеризується поєднанням різноспрямованих

процесів. З одного боку, респонденти намагалися знайти сенс події та інтегрувати втрату у власну життєву історію, а з іншого – використовували механізми психологічного захисту, спрямовані на обмеження контакту з надмірно болісними переживаннями. Одночасно важливими ресурсами адаптації виступали виконання соціальних ролей, відповідальність перед родиною та збереження здатності до повсякденного функціонування.

Отримані результати дозволили припустити, що психологічна адаптація до воєнної втрати реалізується через систему взаємопов'язаних способів подолання, які охоплюють когнітивний, емоційний та поведінковий рівні функціонування особистості. Саме це припущення стало підґрунтям для подальшого аналізу емпіричних даних та виокремлення копінг-стратегій, які використовують члени сімей загиблих військовослужбовців у процесі адаптації до втрати.

З метою систематизації отриманих результатів та відображення внутрішньої структури процесу психологічного подолання воєнної втрати було розроблено [2, 5] гіпотетичну модель копінг-стратегій. В основу моделі покладено припущення, що адаптація до втрати близької людини реалізується через взаємодію трьох функціональних блоків: когнітивно-сміслового, емоційно-ресурсного та поведінково-адаптаційного. Кожен із них об'єднує копінг-стратегії, які виконують подібні адаптаційні функції, але водночас перебувають у тісному взаємозв'язку з іншими компонентами системи. Структуру та взаємозв'язки між виявленими копінг-стратегіями представлено на рис. 1.

Запропонована гіпотетична модель відображає процес психологічної адаптації до воєнної втрати як взаємодію трьох функціонально пов'язаних блоків: когнітивно-сміслового, емоційно-ресурсного та поведінково-адаптаційного. Кожен із них виконує специфічну роль у подоланні наслідків втрати близької людини та забезпечує вирішення окремих адаптаційних завдань.

Когнітивно-смісловий блок об'єднує стратегії смислотворення та відмови від пошуку сенсу. Його основною функцією є осмислення події втрати та інтеграція пережитого досвіду у систему життєвих уявлень особистості. У межах цього блоку людина намагається відповісти на запитання про причини та значення втрати, переосмислює власні життєві пріоритети, змінює уявлення про себе та навколишній світ. Водночас відмова від пошуку сенсу також виконує адаптаційну функцію, оскільки дозволяє тимчасово знизити інтенсивність переживань у ситуаціях, коли осмислення події є надмірно болісним або неможливим.

Емоційно-ресурсний блок представлений стратегіями продовжених зв'язків та опори на пам'ять про загиблого. Його функція полягає у підтриманні психологічної близькості із померлою людиною та забезпеченні емоційної стабільності особистості. На відміну від традиційних уявлень про необхідність повного емоційного дистанціювання від померлого, результати дослідження свідчать, що збереження символічного зв'язку із загиблим може виступати важливим джерелом психологічної підтримки та внутрішнього ресурсу. Саме через спогади, внутрішні діалоги, сімейні традиції та пам'ятні ритуали формується відчуття безперервності життєвого досвіду та підтримується емоційна рівновага.

Поведінково-адаптаційний блок включає стратегії підтримання соціальних ролей, уникання та функціонального виживання. Його основним завданням є забезпечення повсякденного функціонування особистості після втрати. Підтримання соціальних ролей дозволяє зберігати відчуття значущості власної діяльності та відповідальності перед іншими людьми. Функціональне виживання спрямоване на виконання базових життєвих завдань і підтримання життєдіяльності родини в умовах тривалого стресу. Уникання, попри потенційно дезадаптивний характер у довгостроковій перспективі, в умовах воєнної втрати часто виконує функцію тимчасового психологічного захисту, допомагаючи регулювати інтенсивність емоційного навантаження.

Важливою особливістю моделі є взаємозв'язок між її структурними компонентами. Когнітивне осмислення втрати впливає на емоційний стан особистості та визначає доступність психологічних ресурсів. Емоційні ресурси, своєю чергою, підтримують здатність до виконання соціальних ролей та повсякденного функціонування. Поведінкова адаптація створює умови для подальшого переосмислення пережитого досвіду та формування нових життєвих смислів. Таким чином, процес адаптації до воєнної втрати має циклічний характер і реалізується через постійну взаємодію когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів подолання.

Кожен блок містить відповідні копінт-стратегії, розглянемо їх більш детально.

1. Смыслотворення як когнітивна копінг-стратегія. Респонденти намагалися інтегрувати втрату у власну систему цінностей через пошук сенсу загибелі близької людини, переосмислення життєвих пріоритетів та трансформацію власної ідентичності. При цьому смыслотворення мало нестабільний характер і часто коливалося між прийняттям та запереченням знайдених пояснень.

2. *Відмова від пошуку сенсу як захисна копінг-стратегія.* Частина респондентів свідомо відмовлялася від спроб пояснити втрату або знайти її сенс. Така стратегія виконувала функцію психологічного самозахисту від надмірного емоційного перевантаження та ризику дезорганізації психічного функціонування.

3. *Продовжені зв'язки як емоційно-орієнтована копінг-стратегія.* Практично всі учасники підтримували внутрішній зв'язок із загиблим через внутрішні діалоги, звернення до його образу, збереження пам'ятних речей або виконання символічних ритуалів. Такий механізм допомагав регулювати емоційний стан та зберігати відчуття психологічної близькості.

4. *Підтримання соціальних ролей як проблемно-орієнтований копінг.* Для багатьох учасників ресурсом подолання втрати ставало продовження виконання значущих соціальних ролей: виховання дітей, догляд за родиною, продовження військової служби або підтримка членів сім'ї загиблого. Саме через ці ролі формувався новий життєвий сенс після втрати.

5. *Уникання як копінг-стратегія виживання.* Уникання болісних спогадів, соціальних контактів, певних місць чи тем розмов виявилось однією з найбільш поширених поведінкових стратегій. Попри те, що в довгостроковій перспективі така стратегія може підтримувати дезадаптацію, в умовах триваючої війни вона часто виконує функцію тимчасового психологічного захисту.

6. *Функціональне виживання як поведінкова копінг-стратегія.* Замість прагнення до повного психологічного відновлення більшість респондентів орієнтувалися на підтримання мінімально необхідного рівня функціонування. Центральним завданням ставало виконання повсякденних обов'язків та забезпечення життєдіяльності родини.

7. *Опора на пам'ять про загиблого як ресурсна копінг-стратегія.* Важливим способом подолання втрати виступало збереження символічної присутності загиблого через фотографії, особисті речі, сімейні традиції та пам'ятні ритуали. Це дозволяло підтримувати відчуття зв'язку та психологічної підтримки навіть після смерті близької людини.

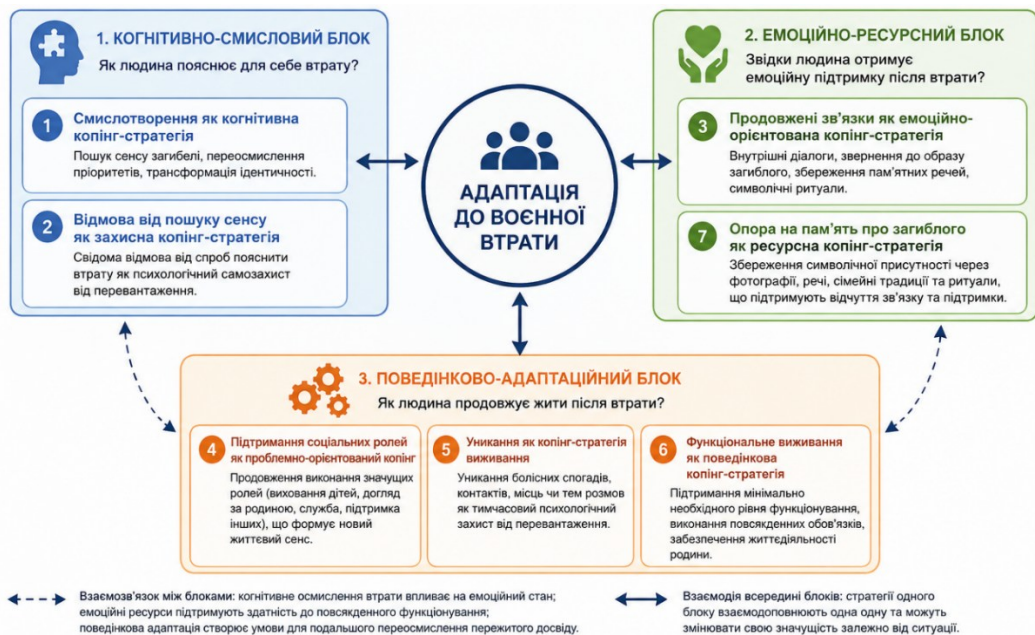


Рис. 1. Гіпотетична модель копінг-стратегій подолання воєнної втрати

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що проблема адаптації до воєнної втрати розглядається в сучасній психології крізь призму смыслоутворення, посттравматичного зростання, психологічного благополуччя, соціальної підтримки та емоційної регуляції. Водночас питання систематизації копінг-стратегій, які використовують члени сімей загиблих військовослужбовців у процесі адаптації до втрати, залишається недостатньо розробленим та потребує подальшого теоретичного осмислення.

Узагальнення сучасних наукових підходів, а також результатів власних попередніх досліджень переживання воєнної втрати дозволило встановити, що адаптація до загибелі близької людини в умовах війни не зводиться до поступового зменшення інтенсивності горювання чи повернення до попереднього рівня функціонування. Натомість вона являє собою складний процес когнітивної, емоційної та поведінкової перебудови особистості, спрямований на інтеграцію досвіду втрати у подальшу життєву історію.

На основі аналізу емпіричних даних було виокремлено сім копінг-стратегій адаптації до воєнної втрати: смислотворення, відмову від пошуку сенсу, продовжені зв'язки, підтримання соціальних ролей, уникання, функціональне виживання та опору на пам'ять про загиблого. Встановлено, що зазначені стратегії відображають різні механізми психологічного подолання втрати та виконують специфічні адаптаційні функції залежно від індивідуальних особливостей особистості й умов переживання втрати.

У результаті проведеного аналізу розроблено гіпотетичну модель копінг-стратегій адаптації до воєнної втрати, відповідно до якої процес психологічної адаптації реалізується через взаємодію трьох функціонально пов'язаних блоків: когнітивно-сміслового, емоційно-ресурсного та поведінково-адаптаційного. Когнітивно-смісловий блок забезпечує осмислення та інтерпретацію втрати; емоційно-ресурсний – підтримання психологічного зв'язку із загиблим та збереження внутрішніх ресурсів; поведінково-адаптаційний – підтримання життєдіяльності, виконання соціальних ролей і повсякденне функціонування особистості в умовах тривалого стресу.

Отримані результати дозволяють розглядати адаптацію до воєнної втрати як динамічний процес, що здійснюється через постійну взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів подолання. Запропонована гіпотетична модель може бути використана як теоретична основа для подальших емпіричних досліджень воєнного горювання, а також для розроблення програм психологічного супроводу та психологічної допомоги членам сімей загиблих військовослужбовців.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричній перевірці запропонованої моделі, визначенні чинників домінування окремих копінг-стратегій на різних етапах адаптації до воєнної втрати, а також у розробленні психодіагностичного інструментарію для оцінювання особливостей копінг-поведінки членів сімей загиблих військовослужбовців.

Література

1. Богдан О. Л. Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2024. Т. 16. № 30. С. 60-83. DOI: 10.33120/popp-Vol16-Year2024-164.
https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/164?utm_source=chatgpt.com

2. Волженцева І. В. Теоретичний аналіз використання методу моделювання в психології // *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. Т. 2. С. 5-18. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.2-2.1>
3. Журавльова Л. П., Баранова А. В. Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 20-26. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.4>
4. Климчук В. О. *Психологія посттравматичного зростання : монографія*. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с. https://ispp.org.ua/elektronna-biblioteka/tekstovi-materiali/naukova-produkciya/monografii/?utm_source=chatgpt.com
5. Колесніченко О. С., Середа Ю. І. Структурно-функціональна модель професійної підготовки психолога МНС України // *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 10. С. 174-187.
6. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення особистості: методи діагностики і відновлення. *Психологія особистості*. 2019. Т. 10. № 1. С. 186-192. https://lib-repo.pnu.edu.ua/handle/123456789/9841?utm_source=chatgpt.com
7. Титаренко Т. М. *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія*. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 158 с. ISBN 978-966-189-554-5. https://ispp.org.ua/2023/03/01/titarenko-t-m-monografiya-2-ge-vidannya-posttravmatichne-zhittiyetvorenniya-sposobi-dosyagnennya-psixologichnogo-blagopoluchchya-fragment/?utm_source=chatgpt.com
8. Юркова О. І. Living with loss rather than recovering from it: meaning making and continuing bonds in war-related grief. *Polish Scientific Journal KELM (Knowledge, Education, Law, Management)*, № 1 (77), 2026. С. 124-133. <https://doi.org/10.51647/kelm.2026.1.18>
9. Юркова О. І. Переживання горя в умовах життєвої та воєнної втрати: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Періодичний науковий фаховий журнал «Габітус», Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій, Одеса : Випуск № 80*, 2025., С. 215-221. <https://habitus.od.ua/journals/2025/80-2025/43.pdf>

References

1. Bohdan O. L. Stratehii psikhologichnoho dobrobutu ukrainsiv u vzaiemodii z kopinh-stratehiiami v umovakh viiny. *Problemy politychnoi psykholohii*. 2024. Vol. 16. No. 30. P. 60–83. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-164>
2. Volzhentseva I. V. Teoretychnyi analiz vykorystannia metodu modeliuvannia v psykholohii. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. 2020. No. 2. Vol. 2. P. 5–18. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.2-2.1>