

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Копінг-стратегії та якість подружніх стосунків як чинники психоемоційної
адаптації жінок до умов вимушеної розлуки з партнером через війну**

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-241 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального здоров'я
Катерини КАНТЕМІР
(прізвище та ініціали)
Керівники
Тетяна РЯХОВСЬКА, доктор філософії в галузі
психології,
Борис ХЕРСОНСЬКИЙ, к.мед.н., доц.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2026

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження копінг-стратегій та якості подружніх стосунків як чинників психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до розуміння психоемоційної адаптації, стресу, копінг-поведінки та ролі міжособистісної підтримки в умовах тривалого воєнного навантаження. Розглянуто значення копінг-стратегій та якості подружніх стосунків як психологічних ресурсів адаптації матерів в умовах вимушеної розлуки.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 50 жінок віком від 29 до 51 року, які мають щонайменше одну дитину та перебувають у ситуації вимушеної розлуки з партнером через воєнні події. Для збору даних використано Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), Beck Depression Inventory (BDI), UCLA Loneliness Scale, авторський блок оцінки копінг-стратегій на основі Brief COPE та блок оцінки якості подружніх стосунків на основі Dyadic Adjustment Scale. Для статистичної обробки даних застосовано методи описової статистики, кореляційний та множинний регресійний аналіз із використанням програмного забезпечення Jamovi.

У результаті дослідження встановлено наявність статистично значущих взаємозв'язків між копінг-стратегіями, якістю подружніх стосунків та показниками психоемоційного стану. Виявлено, що найбільш несприятливі показники психоемоційної адаптації пов'язані з переважанням емоційно-орієнтованих та уникаючих стратегій подолання стресу. Натомість проблемно-орієнтований копінг і позитивна переоцінка асоціюються з нижчим рівнем тривожності, депресивних проявів та переживання самотності. Показники якості подружніх стосунків продемонстрували статистично значущі кореляційні зв'язки з психоемоційним станом, проте не виявили самостійного предикторного внеску у фінальних регресійних моделях.

Отримані результати підтверджують важливу роль адаптивних копінг-стратегій у забезпеченні психоемоційної адаптації матерів в умовах тривалого воєнного стресу та свідчать про значення міжособистісної підтримки як додаткового психологічного ресурсу. Результати дослідження можуть бути використані під час розробки програм психологічної підтримки жінок і сімей, які переживають наслідки вимушеної розлуки через війну.

Ключові слова: ПСИХОЕМОЦІЙНА АДАПТАЦІЯ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ, ТРИВОЖНІСТЬ, ДЕПРЕСІЯ, САМОТНІСТЬ, ВОЄННІ УМОВИ.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ І	12
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ МАТЕРІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ ВІЙНИ	12
1.1. Психоемоційна адаптація особистості в умовах стресу та війни .	12
1.2. Психологічні особливості психоемоційного стану матерів у ситуації вимушеної розлуки	21
1.3. Копінг-стратегії та якість подружніх стосунків як чинники психоемоційної адаптації	31
1.4. Теоретична модель психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну	40
Висновки до розділу І	42
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	45
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки	45
2.2. Методи та методики дослідження	48
2.3. Процедура дослідження та методи статистичної обробки даних ...	52
Висновки до розділу ІІ	56
3.1. Особливості психоемоційного стану матерів та взаємозв'язок його показників	58
3.2. Копінг-стратегії та їх зв'язок із показниками психоемоційного стану	65
3.3. Психологічні чинники психоемоційної адаптації матерів: регресійний аналіз та побудова моделі	75
3.4. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну	85
Висновки до розділу ІІІ	88
ВИСНОВКИ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ	95

ВСТУП

Актуальність. Умови повномасштабної війни в Україні супроводжуються тривалим психоемоційним навантаженням, високим рівнем невизначеності, порушенням звичних форм соціального функціонування та необхідністю адаптації до хронічного стресу. Воєнні події впливають не лише на фізичну безпеку населення, а й на систему міжособистісних зв'язків, сімейне функціонування та психологічне благополуччя особистості. Особливо вразливими в цьому контексті є жінки, які поєднують переживання воєнної небезпеки з відповідальністю за дітей, побутову стабільність і підтримання сімейної системи в умовах тривалої невизначеності.

Однією з поширених соціально-психологічних ситуацій, спричинених війною, стала вимушена розлука партнерів унаслідок військової служби, евакуації, внутрішнього переміщення або міграції. Для матерів така ситуація часто супроводжується не лише зростанням побутового та емоційного навантаження, а й дефіцитом партнерської підтримки, підвищенням рівня самотності, тривоги та психологічного виснаження. Тривале перебування в умовах фізичної та емоційної розлуки, невизначеності щодо безпеки партнера та необхідності самостійного виконання батьківських і сімейних функцій створює додаткові ризики психоемоційного неблагополуччя.

У цьому контексті особливого значення набуває проблема психоемоційної адаптації матерів до умов вимушеної розлуки. Психоемоційна адаптація розглядається як процес підтримання відносної емоційної стабільності та здатності до адаптивного функціонування в умовах тривалого стресу, що проявляється у рівні тривожності, депресивної симптоматики, переживанні самотності та здатності використовувати психологічні ресурси подолання. Важливими чинниками цього процесу виступають як внутрішні механізми регуляції стресу, так і міжособистісні ресурси підтримки.

Теоретичну основу дослідження становлять класичні та сучасні підходи до розуміння стресу, копінгу та психоемоційної адаптації. Базовим є транзакційний підхід до стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман (Lazarus & Folkman,

1984), у межах якого копінг розглядається як система когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання або регуляцію стресових ситуацій. У межах цього підходу важливе значення має когнітивна оцінка ситуації, а також вибір адаптивних чи дезадаптивних стратегій реагування. Положення теорії збереження ресурсів С. Хобфолла (Hobfoll, 1989) підкреслюють значущість психологічних і соціальних ресурсів у процесі адаптації до умов втрати стабільності та хронічного стресу.

Сучасні дослідження конкретизують ці підходи в контексті воєнного стресу та вимушеної міграції. Зокрема, показано зв'язок між копінг-стратегіями та психоемоційним станом в умовах війни (Chudzicka-Czupała et al., 2022; Xu et al., 2023; Wang et al., 2024). Дослідження свідчать, що адаптивні копінг-стратегії пов'язані з нижчим рівнем емоційного дистресу та кращими показниками психологічного функціонування, тоді як уникнення, емоційне відсторонення та дезадаптивні форми реагування асоціюються з підвищенням тривожності та депресивних проявів. Окремі дослідження також вказують на значущість соціальної підтримки, резильєнтності та сімейного функціонування як ресурсів адаптації в кризових умовах (Moret-Tatay et al., 2025; Cheng et al., 2024).

Важливим теоретичним напрямом осмислення психоемоційної адаптації є буферна гіпотеза соціальної підтримки (Cohen & Wills, 1985), відповідно до якої міжособистісна підтримка може знижувати негативний вплив стресу на психічний стан особистості. У сучасних системних підходах до сім'ї та концепціях діадичного копіngu подружні стосунки розглядаються не лише як контекст емоційної взаємодії, а й як важливий ресурс психологічної стабілізації в контексті кризових подій (Bodenmann et al., 2017; Walsh, 2021). Якість подружніх стосунків, емоційна близькість, підтримка та узгодженість партнерів можуть виступати чинниками, що модулюють переживання стресу та впливають на рівень психоемоційного благополуччя.

У вітчизняній психології проблема психоемоційної адаптації в умовах війни розглядається через призму життестійкості, психологічного

благополуччя, ресурсності та переживання травматичного досвіду (Титаренко, 2023; Максименко, 2023; Царенко, 2023; Чепіга, 2024). Водночас взаємозв'язок копінг-стратегій, якості подружніх стосунків і показників психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером залишається недостатньо вивченим. Зокрема, потребує уточнення роль подружніх стосунків як міжособистісного ресурсу та потенційного буферного чинника психоемоційної адаптації у ситуації тривалого воєнного стресу.

Таким чином, психоемоційна адаптація матерів у ситуації вимушеної розлуки може розглядатися як результат взаємодії внутрішніх механізмів подолання стресу та міжособистісних ресурсів підтримки. У межах даного дослідження копінг-стратегії та якість подружніх стосунків розглядаються як взаємопов'язані чинники, що можуть впливати на вираженість тривожності, депресивної симптоматики та переживання самотності в умовах тривалого воєнного стресу. Це зумовлює необхідність дослідження внутрішніх і міжособистісних ресурсів психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну, зокрема ролі копінг-стратегій та якості подружніх стосунків.

Об'єкт дослідження. Психоемоційна адаптація матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну.

Предмет дослідження. Копінг-стратегії та якість подружніх стосунків як чинники психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити копінг-стратегії та якість подружніх стосунків як чинники психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до проблеми стресу, психоемоційної адаптації та психологічних ресурсів у кризових умовах.

2. Обґрунтувати методологію та організацію емпіричного дослідження психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну.

3. Дослідити особливості психоемоційного стану, копінг-стратегій та якості подружніх стосунків матерів у ситуації вимушеної розлуки.

4. Проаналізувати взаємозв'язок копінг-стратегій, якості подружніх стосунків та показників психоемоційної адаптації матерів.

5. Визначити копінг-стратегії та характеристики подружніх стосунків як психологічні чинники психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну та побудувати модель їх взаємозв'язку.

6. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну. Для розв'язання завдань дослідження було використано **комплекс теоретичних, психодіагностичних та статистичних методів:**

Теоретичні методи (аналіз, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел) застосовувалися для обґрунтування проблеми дослідження, визначення теоретико-методологічних засад та побудови теоретичної моделі психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну.

Психодіагностичні методи охоплювали: Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) для скринінгової оцінки рівня тривожності та депресивної симптоматики у структурі психоемоційного дистресу; Beck Depression Inventory (BDI) для поглибленого дослідження вираженості депресивних проявів; UCLA Loneliness Scale для оцінки суб'єктивного переживання самотності; авторський опитувальний блок, розроблений на основі теоретичних положень Brief COPE (Carver, 1997) для дослідження копінг-стратегій, а також авторський блок запитань, сформований на основі окремих положень Dyadic Adjustment Scale для оцінки якості подружніх стосунків.

Додатково застосовано авторську анкету для збору соціально-демографічних та контекстуальних даних.

Для статистичної обробки даних використовувалися: методи описової статистики для кількісної характеристики досліджуваних показників; критерій Шапіро-Уїлка для перевірки нормальності розподілу даних; залежно від встановленого типу розподілу ознак, для визначення сили та напрямку взаємозв'язків між показниками психоемоційної адаптації матерів та їхніми психологічними ресурсами подолання стресу (зокрема, копінг-стратегіями та характеристиками якості подружніх стосунків) було передбачено застосування методів кореляційного аналізу, зокрема коефіцієнта рангової кореляції Спірмена; множинний регресійний аналіз для визначення копінг-стратегій і характеристик подружніх стосунків як психологічних чинників психоемоційної адаптації матерів; методи інтерпретації та узагальнення для аналізу отриманих результатів, побудови моделі психоемоційної адаптації та формулювання практичних рекомендацій. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Jamovi. Збір емпіричних даних проводився із використанням Google Forms.

Характеристика дослідницької вибірки. У дослідженні взяли участь 50 жінок віком від 29 до 51 року, які мають щонайменше одну дитину та перебувають у ситуації вимушеної розлуки з партнером унаслідок воєнних подій (військова служба партнера, евакуація, внутрішнє переміщення або міграція). Критеріями включення до вибірки були наявність дітей та досвід тривалої вимушеної розлуки з партнером під час війни. Залучення учасниць до дослідження здійснювалося на добровільній основі через соціальні мережі та спільноти внутрішньо переміщених осіб і біженців. Дослідження проводилося анонімно із дотриманням принципів добровільності та конфіденційності.

Дослідницькі питання.

1. Якими є особливості психоемоційного стану, копінг-стратегій та якості подружніх стосунків матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну?
2. Яким чином копінг-стратегії та характеристики подружніх стосунків пов'язані з показниками психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки?
3. Які копінг-стратегії та характеристики подружніх стосунків виступають психологічними чинниками психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну?

Теоретична значущість дослідження полягає в уточненні уявлень про психоемоційну адаптацію матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером в умовах війни як багатовимірний процес, пов'язаний із переживанням тривожності, депресивної симптоматики та самотності. Обґрунтовано роль копінг-стратегій і якості подружніх стосунків як взаємопов'язаних внутрішніх та міжособистісних ресурсів психоемоційної адаптації. Запропоновано теоретичну модель взаємозв'язку копінг-стратегій, характеристик подружніх стосунків та показників психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, соціальних працівників, кризових консультантів та волонтерських організацій, які здійснюють психологічну підтримку жінок і сімей в умовах війни. Результати дослідження та розроблені практичні рекомендації можуть бути використані для психологічної підтримки матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером, зокрема для зниження психоемоційного дистресу, розвитку адаптивних копінг-стратегій та посилення міжособистісних ресурсів підтримки. Запропонована модель психоемоційної адаптації може бути використана як теоретична та практична основа для розробки програм психологічного супроводу в умовах тривалого воєнного стресу.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження апробовано на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Війна, мир, людина: сучасний погляд та переосмислення» (10–11 квітня 2026 року, м. Київ, Україна). За матеріалами дослідження опубліковано тези доповіді «Психоемоційний стан матерів, які виховують дітей без партнера в умовах війни» у збірнику матеріалів конференції (с. 52).

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ МАТЕРІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психоемоційна адаптація особистості в умовах стресу та війни

Психоемоційне здоров'я в сучасній психологічній науці розглядається як характеристика особистості, що забезпечує її ефективне функціонування, адаптацію до змінних умов середовища та підтримання психологічного благополуччя.

Кічук А. (2021) конкретизує це поняття, визначаючи психоемоційне здоров'я як здатність особистості до суб'єктної активності у формуванні гармонійного стилю емоційної регуляції, досягнення життєстійкості, а також уміння розпізнавати, контролювати власні емоції та адекватно оцінювати психоемоційний стан інших (Кічук:84).

Для глибшого розуміння механізмів психоемоційного функціонування доцільно звернутися до структури психоемоційної сфери особистості, яка розглядається як багатокomпонентна система, що забезпечує цілісність реагування на життєві події. Зокрема, Екман П. доводить універсальність базових емоцій і підкреслює їх біологічну зумовленість (Ekman, 1992), тоді як сучасні дослідження уточнюють ці положення, акцентуючи на взаємодії емоційних, когнітивних і соціальних процесів (Corrini, 2023).

Відповідно психоемоційний стан доцільно розглядати як систему взаємопов'язаних складових. Савонова Г. (2021), спираючись на положення Мельник О. (2009:124), зазначає, що психоемоційна сфера охоплює когнітивний, фізіологічний та поведінковий компоненти, які перебувають у взаємодії. Емоція проявляється як єдність думок, тілесних реакцій і поведінкових дій, а зміни в одному з компонентів впливають на інші (Савонова; Мельник). Узагальнюючи ці підходи, психоемоційний стан

структурують за емоційною, когнітивною, поведінковою та фізіологічною складовими.

Когнітивний компонент охоплює оцінку ситуації та її інтерпретацію (Beck, 1976), поведінковий - зовнішні реакції особистості (активні дії, уникання, соціальну ізоляцію), а фізіологічний - соматичні прояви емоційної напруги (McEwen, 2007:879). Їх взаємодія формує цілісний психоемоційний стан, у якому зміни в одній сфері можуть посилювати інші.

За Гросс Дж. (2015), психоемоційна система включає механізми регуляції емоцій - від їх виникнення до усвідомленого контролю та модифікації (Gross, 2015). У свою чергу, Лазарус Р. і Фолкман С. (1984) підкреслюють, що емоційні стани формуються через когнітивну оцінку ситуації та власних ресурсів її подолання (Lazarus & Folkman).

Вітчизняні дослідники також акцентують увагу на ролі психоемоційної сфери як важливого чинника адаптації особистості до змін середовища (Максименко, 2023; Титаренко, 2023). Зокрема, Максименко С. розглядає її як систему, що визначає рівень кризостійкості, тоді як Титаренко Т. - як індикатор психологічної стійкості особистості.

Аналіз психічного стану населення в умовах війни потребує переходу від симптоматичного опису до врахування системної дії множинних стресогенних факторів. Психологічне функціонування визначається кумулятивною дією загрози життю, втрат, вимушеного переміщення та руйнування соціальних зв'язків, що формує взаємопов'язані емоційні, когнітивні та поведінкові реакції. Міжнародні метааналітичні дані свідчать, що ризик розвитку посттравматичних розладів і депресії зростає за умов кумулятивного впливу травматичних подій, включно з насильством, вимушеним переміщенням та іншими стресорами, що супроводжують збройні конфлікти (Steel et al., 2009). Сукупність зазначених чинників призводить до порушення психічної рівноваги та формування стійких дезадаптивних станів.

Сукупність зазначених чинників призводить до порушення психічної рівноваги та формування стійких дезадаптивних станів.

У відносно стабільному, мирному середовищі зазвичай зберігається певна узгодженість емоційних і когнітивних процесів, що забезпечує цілісне функціонування особистості. Проте під дією інтенсивних і тривалих стресорів ця рівновага порушується. Ключовим поняттям для опису таких змін є стрес.

За класичним визначенням Сельє Г. (1956), стрес - це «неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу» (Selye). Сельє Г. описав загальний адаптаційний синдром, що включає фази тривоги, опору та виснаження, які відображають динаміку мобілізації та виснаження ресурсів.

Тобто, тривала мобілізація без належного відновлення призводить до «витрачання ресурсів», що виражається в зниженні концентрації уваги, погіршенні сну й пам'яті, хронічній втомі та іншим соматичним та психічним розладам (Предко & Сомова, 2022:91). Цей біологічно зорієнтований підхід задає загальну динамічну схему адаптації: довготривалий опір виснажує резерви, що, врешті, позначається на всіх сферах функціонування (Selye).

На відміну від біологічного підходу, когнітивно-транзакційна модель стресу акцентує увагу на суб'єктивному сприйнятті події, розглядаючи стрес як результат взаємодії між вимогами ситуації та оцінкою власних ресурсів. У межах цього підходу, сформульованого Лазарусом Р. і Фолкман С. (1984) та концептуально поглибленого у подальших роботах Лазаруса Р. (1991), зокрема в праці «Emotion and adaptation» (1991), стрес постає як функція первинної та вторинної когнітивної оцінки (Lazarus).

Згідно з когнітивно-транзакційною моделлю стресу (Lazarus & Folkman), під час первинної оцінки людина визначає значущість події (вона може сприйматися як загроза, виклик або втрата). Під час вторинної оцінки здійснюється оцінювання власних ресурсів і можливостей подолання ситуації.

Відповідно, психоемоційна реакція не є прямою функцією самої події, а опосередковується суб'єктивним сприйняттям її контрольованості та наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів (Lazarus & Folkman). Наприклад, одна й та сама стресогенна ситуація може викликати значний рівень

напруження у людини з обмеженими ресурсами, тоді як за умов відчуття контролю вона може сприйматися як виклик, що мобілізує, а не виснажує.

Ресурсний підхід, представлений теорією збереження ресурсів Хобфолла С. (Hobfoll, 1989), розглядає стрес як наслідок втрати значущих ресурсів, загрози їх втрати або неможливості їх відновлення після інвестування. Ключовим є положення, що йдеться не лише про матеріальні ресурси, а й про соціальні зв'язки, час, енергію, статус, відчуття контролю та безпеки. У кризових умовах стрес набуває системного характеру, оскільки порушується ресурсний баланс, а можливості відновлення поступово зменшуються. У цьому аспекті особливо вразливою є група матерів, для яких втрата або дефіцит ресурсів поєднується з підвищеною відповідальністю за дітей і необхідністю підтримувати функціонування сім'ї.

Психофізіологічна перспектива доповнює цей підхід, пояснюючи механізми накопичення стресу. Згідно з концепцією алостатичного навантаження (McEwen, 2007), тривалий вплив стресорів призводить до виснаження регуляторних систем і зниження стресостійкості. У прикладному вимірі це проявляється у порушеннях емоційної регуляції, зниженні когнітивних ресурсів та підвищеній вразливості до психоемоційних розладів, що є особливо значущим для матерів в умовах тривалої загрози та обмежених ресурсів.

Узагальнюючи наведені підходи, можна стверджувати, що стрес у кризових умовах формується як результат взаємодії біологічних, когнітивних і ресурсних механізмів, які визначають динаміку психоемоційної адаптації особистості. У ситуаціях тривалого та інтенсивного навантаження ці механізми набувають особливої складності, що потребує їх розгляду в контексті специфічних стресових умов.

Однією з таких умов є війна, яка виступає специфічним типом стресора. Вона поєднує гострі загрози високої інтенсивності та хронічний фон невизначеності (Чепіга, 2024:341). Згідно з Царенко Л. (2023:220), війна

«виходить за межі звичного досвіду», актуалізуючи домінування потреби безпеки й вимагаючи постійного пристосування (Царенко).

У воєнних умовах навіть буденні завдання «обтяжуються» відчуттям небезпеки: поряд з нестабільністю довкілля (руйнацією домівок, втратами близьких) збільшується потреба одночасно піклуватись про фізичне виживання, перебувати в режимі постійної готовності та бути опорою для дітей (Царенко). Травматичні події війни супроводжуються відчуттями жаху, страху й безпорадності (Царенко), а на них «нашаровуються» щоденні втрати - соціальні (розрив зв'язків), економічні (невизначеність із роботою, житлом) та інформаційні (постійний потік негативних новин).

Емпіричні дослідження, присвячені особам, які переживають воєнні конфлікти, підтверджують масштабний вплив війни на психоемоційну сферу. Так, метааналіз Хоппена Т. (2025:2) демонструє високу поширеність посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і депресії серед постраждалого населення, а також високий рівень їх коморбідності (Norren et al). Це свідчить, що навіть без формального «клінічного діагнозу» психоемоційна система може бути хронічно дестабілізована і вимагає підтримки адаптаційних можливостей і профілактики дезадаптації.

Дослідження, проведені в умовах повномасштабної війни в Україні, свідчать про складну та диференційовану структуру психоемоційних реакцій населення. Зокрема, А. Курапов та співавт. (2023) зафіксували відносно невисокі середні рівні депресії та тривожності при підвищених показниках гострого стресу (Kurapov et al., 2023). Водночас результати інших емпіричних досліджень демонструють загальну тенденцію до накопичення психоемоційного напруження та варіативності реакцій залежно від соціального статусу та умов перебування (Dukhlii & Trofimova, 2024).

Навпаки, у дослідженні Худзіцька-Чупала А. та співавт. (2022) встановлено, що навіть у тилу медіаекспозиція війни спричиняє психологічний дистрес і впливає на копінг-поведінку. Зокрема, використання стратегій уникнення пов'язане з вищим рівнем дистресу, а прагнення «бути в курсі

подій» формує внутрішній конфлікт між потребою в інформованості та психологічним самозахистом (Chudzicka-Czupala et al). Це підтверджує, що інформаційний тиск сам по собі є стресором: постійне споживання новин про загрози підтримує високий рівень тривоги (Garfin et al., 2020). Відтак можна говорити про феномен «інформаційного стресу»: надмірна інформаційна насиченість підсилює тривожні реакції і може загострювати емоційне вигорання під час війни.

Окрім безпосередніх травматичних подій та інформаційного навантаження, війна формує хронічний стрес невизначеності, який охоплює навіть цивільне населення, віддалене від зони бойових дій. Постійні сигнали повітряної тривоги, економічна нестабільність і загроза безпеці підвищують загальний рівень тривожності та психологічного напруження (Kurapov et al., 2023; UNICEF, 2025).

У межах дослідження впливу війни на психіку хронічне воєнне навантаження розглядається як системний чинник дестабілізації психоемоційного стану населення (Pinchuk et al., 2025). Так, дослідження засвідчують високі показники посттравматичних і депресивних симптомів серед осіб, які зазнали вимушеної міграції внаслідок війни: зокрема, близько 40 % респондентів демонструють тяжкі симптоми ПТСР, а понад половина - помірні чи виражені депресивні прояви (Tokhtamysh & Danyliuk, 2024).

Загалом, війну можна розглядати як «накопичуваний» стрес: тривожні реакції зростають на фоні як чергових кризових спалахів (обстріли, втрати), так і затяжного очікування небезпеки (Предко & Сомова:92). Усі ці фактори - гострі страхи та хронічні труднощі - разом формують складний багатовимірний психологічний фон.

Доцільно розрізняти стрес, дистрес і травматичний досвід. Стрес виступає загальним адаптаційним процесом, тоді як дистрес відображає його дезадаптивний, суб'єктивно напружений рівень. Психотравма формується внаслідок подій, що перевищують адаптаційні можливості особистості та супроводжуються переживаннями загрози, страху й безпорадності. Умови

війни поєднують як потенційно травматичні події, так і тривалий фон хронічного напруження, що підвищує ризик переходу адаптивного стресу у дистрес і формування психоемоційних порушень.

Згідно з класичними моделями, якщо після травми відсутні умови для відновлення (власні чи соціальні можливості), це сприяє розвитку ПТСР. Водночас травматична реакція не завжди переходить у стійкий розлад, однак ризик його формування зростає за відсутності адекватної післятравматичної підтримки (Horpen et al.; Hobfoll).

Серед усіх компонентів психоемоційної сфери у воєнних умовах особливу роль відіграє наявність ресурсів та стратегій їх збереження. Теорія збереження ресурсів Хобфолла С. (1989:517) стверджує, що психологічний стрес зростає при втраті ресурсів чи загрозі їх втрати. Війна ж характеризується масовою втратою або послабленням цих ресурсів (Hobfoll,) - втратою житла і роботи, соціальних зв'язків, відчуття контролю та безпеки.

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують ці положення, засвідчуючи, що вимушена міграція та пов'язані з нею соціально-економічні труднощі, нестабільність і втрата життєвих можливостей значно підвищують рівень психологічного дистресу серед українських біженців (Krupelnytska et al., 2026).

Поряд із ресурсами важливу роль у процесі адаптації відіграють копінг-стратегії як когнітивні та поведінкові способи подолання стресу (Lazarus & Folkman). У воєнних умовах їхня ефективність визначає, чи трансформується стрес у дистрес або ж залишається в межах адаптивної мобілізації.

Соціальна підтримка є одним із найпотужніших буферів проти стресу. Згідно з «буферною гіпотезою» (Cohen & Wills, 1985), підтримка пом'якшує негативний вплив стресорів, особливо коли відповідає актуальним потребам. У воєнних умовах соціальні контакти та почуття приналежності можуть частково компенсувати втрачені ресурси. Вітчизняні дані свідчать: регулярне спілкування з близькими та залучення до спільнот пом'якшують негативні ефекти війни (Предко & Сомова:92). Подібні висновки мають і міжнародні

дослідження: соціальна підтримка й надія на спільний успіх сприяють психологічній стійкості під час конфліктів (Walsh, 2020:899; Moret-Tatay, 2025).

Важливим проявом ресурсного підходу є резильєнтність (психологічна стійкість) - здатність зберігати або швидко відновлювати функціонування попри сильні стресори. Бонанно Дж. (2004) визначає її як «відносну стабільність функціонування» під час випробувань, підкреслюючи, що резильєнтність формується в процесі взаємодії особистості з оточенням, а не є фіксованою властивістю (Bonanno:23). У цьому ключі Гудвін Р. та співавт. (2023) вказують, що навесні 2022 року українці в цілому продемонстрували високий рівень національної резильєнтності, який корелював із міжособистісною довірою, відчуттям відновлення після загроз та відсутністю втрат житла (Goodwin, et al.). Це свідчить: міцні соціальні й смислові ресурси можуть тимчасово компенсувати травматичність середовища і підтримувати функціонування.

Однак дослідники застерігають, що «зовнішня зібраність» часто досягається ціною внутрішньої напруги («адаптація ціною виснаження»); тривале перебування в режимі мобілізації без можливості відновлення веде до поступового зношування (McEwen; Титаренко). Саме тому Шель Н. (2025:84) пропонує практики інформаційної гігієни (обмеження часу на новини, відновлення режиму сну тощо) як засоби регуляції навантаження, що дозволяє зберігати функціональність у тривалій загрозі (Шель).

Варто підкреслити, що перехід від адаптивного мобілізаційного режиму до виснаження залежить від можливості післястресового відновлення. Бек А. показав, що хронічний стрес сприяє формуванню негативних когнітивних схем, які посилюють депресивні та тривожні порушення (Beck).

Узагальнення результатів сучасних досліджень свідчить про наявність зв'язку між хронічним стресом і виникненням тривожних розладів. Невизначеність майбутнього, зокрема, часто є одним із найпотужніших стресорів (Carleton, 2016:32). Усі ці фактори разом роблять психоемоційну

сферу особливо чутливою до зовнішніх впливів в умовах війни, а її стабільність - залежною від внутрішніх і зовнішніх ресурсів та навичок їх відновлення (Hobfoll; McEwen).

Таким чином, психоемоційна сфера особистості в умовах війни розглядається як складна динамічна система, у якій інтегруються зовнішні стресогенні впливи, когнітивно-оцінювальні процеси та ресурсні механізми саморегуляції. Війна як специфічний тип хронічного стресора характеризується поєднанням інтенсивних загроз і тривалої невизначеності, що порушує звичні механізми емоційної регуляції та підсилює роль суб'єктивної оцінки ситуації.

За таких умов психоемоційні реакції формуються у взаємодії між особистістю та середовищем, де ключове значення мають інтерпретація подій, сприйняття контролю та доступність ресурсів. Накопичення хронічного стресу супроводжується зростанням алостатичного навантаження, що проявляється у виснаженні когнітивних і емоційних ресурсів та підвищенні вразливості до дистресу. Водночас соціальна підтримка, ефективні копінг-стратегії та смислові орієнтири виступають ключовими чинниками, які визначають напрям психоемоційної адаптації.

У межах зазначених теоретичних підходів особливої актуальності набуває аналіз психоемоційних особливостей окремих соціальних груп. Зокрема, матері, які перебувають у ситуації вимушеної розлуки з партнером, опиняються в умовах поєднання кількох рівнів стресу: екзистенційної загрози, дефіциту партнерської підтримки та підвищеного рольового навантаження. Така конфігурація факторів може супроводжуватися тенденцією до уникнення, що проявляється в емоційному дистанціюванні, відкладанні вирішення проблем і внутрішньому напруженні.

Отже, психоемоційна адаптація матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером потребує комплексного аналізу з урахуванням як індивідуально-психологічних, так і соціально-контекстуальних чинників, що зумовлює необхідність подальшого емпіричного дослідження.

1.2. Психологічні особливості психоемоційного стану матерів у ситуації вимушеної розлуки

Матері в умовах війни постають як специфічна соціально-психологічна група, що характеризується підвищеною вразливістю та водночас високими адаптаційними вимогами. Сучасні дослідження показують, що психоемоційний стан матерів формується не лише під впливом власних переживань, а й через відповідальність за благополуччя дитини, що значно ускладнює процес подолання стресу. Зокрема, у дослідженнях вимушено переміщених матерів зазначається, що поєднання травматичного досвіду, міграційного стресу та батьківських обов'язків підвищує ризик розвитку тривоги, депресії та ПТСР (Daou, 2022). З огляду на зазначене, в науковому дискурсі використовується поняття «подвійного навантаження», яке відображає необхідність одночасного виконання функцій саморегуляції та емоційної підтримки дитини (Daou).

За таких умов особливої ваги набуває роль соціальної підтримки як одного з ключових факторів психоемоційної адаптації. Вимушена розлука з партнером суттєво посилює навантаження на матір. Дослідження психічного здоров'я матерів у конфліктних регіонах демонструють, що соціальна підтримка виступає важливим медіатором між стресом і психологічним благополуччям, тоді як її дефіцит призводить до зростання тривожності та зниження якості життя (Mor, 2025). Аналогічні тенденції зафіксовано і серед українських матерів, які пережили вимушену міграцію: війна змінює сприйняття материнства, посилюючи психоемоційне напруження, відчуття відповідальності та нестабільності (Krupelnyska et al.).

Це підтверджується дослідженнями батьків у ситуації вимушеної міграції, де зазначається значний вплив поєднання соціальних і сімейних

навантажень на психічне здоров'я (Sim, 2023). За таких умов травматичний досвід матерів безпосередньо пов'язаний із психологічним станом дітей, що свідчить про системний характер цих процесів і посилює значущість материнської ролі в умовах війни (Michalek, 2024).

Психоемоційний стан матерів, які перебувають у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну, формується як складна й динамічна система. У сучасних дослідженнях він розглядається не лише як реакція на стресор, а як процес трансформації психічного здоров'я, у якому тривожність, депресія та самотність перебувають у стані взаємного впливу. Важливою особливістю цього стану є порушення звичних механізмів емоційної підтримки та взаємної регуляції, які раніше забезпечувалися присутністю партнера.

Як уже зазначалося, зміна розподілу сімейних ролей супроводжується зростанням навантаження на матір, що актуалізує низку специфічних психологічних явищ. Наступним важливим аспектом є феномен батьківського вигорання, який в умовах війни набуває особливої інтенсивності. Череміш Н. та співавт. (2025) зазначають, що рівень батьківського вигорання серед українських матерів зріс з 11% у довоєнний період до 58% після двох років повномасштабного вторгнення. За цих умов вигорання проявляється через емоційне виснаження, дистанціювання від дитини та відчуття власної неефективності у батьківській ролі (Chemerys, et al.). Ситуація вимушеної розлуки посилює цей стан, оскільки мати змушена поєднувати кілька сімейних ролей одночасно («подвійна роль» / dual role), про що пишуть Овощнікова О. та співавт. (2025). Вони вказують, що матері в сім'ях військовослужбовців перебувають у стані «постійного очікування», що виснажує адаптивні можливості та перетворює щоденний догляд за дітьми на надмірне психологічне навантаження (Овощнікова та ін.).

Окрім безпосередніх стресових і рольових навантажень, важливим виміром психоемоційного стану матерів є переживання невизначеності життєвої перспективи, яке в психологічному дискурсі інтерпретується як стан «екзистенційної підвішеності». Зокрема, у дослідженні Токовської М. (2025)

показано, що українські жінки-біженки переживають стан «призупиненого життя» (*suspended life plans*), пов'язаний із розлукою з родиною, невизначеним статусом і неможливістю довгострокового планування, що супроводжується хронічною емоційною напругою (Tokovska et al.; Сторож & Дем'янюк, 2025:130).

Цей стан також описується через метафору «limbo» (лат. *limbus* - «рубіж», «край»), яка в психологічному контексті відображає переживання «зависання» між минулим і майбутнім без можливості стабілізації. Як зазначають Кердивар С. В., Євпак С. і Платонов В. (2025), вплив війни на психіку вразливих груп, зокрема внутрішньо переміщених осіб, пов'язаний із формуванням хронічного емоційного напруження, почуття втрати контролю та психологічної дезорієнтації (Кердивар, Євпак, & Платонов).

Такий стан безпосередньо пов'язаний із ключовими компонентами психоемоційного стану: невизначеність підсилює тривожність, втрата контролю і сенсу - депресивні переживання, а розрив значущих зв'язків - почуття самотності. У результаті формується взаємопов'язаний контур дезадаптації, у якому тривожність, депресія та самотність взаємно підсилюються, що особливо характерно для матерів у ситуації вимушеної розлуки.

Отже, емпіричні дані узгоджуються з викладеними теоретичними положеннями та засвідчують високий рівень тривоги, депресії й психологічного дистресу серед українців у період повномасштабної війни, а також їх зв'язок із використовуваними копінг-стратегіями (Xu et al., 2023). Подібні висновки подають і міжнародні організації, зокрема UN Women (2025), наголошуючи на системному характері психоемоційних порушень у населення в умовах війни.

Адлінгтон К. та колеги (2023) зазначають, що тривожність у матерів набуває «розщепленого» характеру, оскільки одночасно спрямовується на безпеку дітей і партнера, формуючи стан постійної гіперпильності. Такий стан призводить до виснаження когнітивних ресурсів і формування депресивних

реакцій (Adlington et al.). Як зазначає Данилевич Л. (2025: 110), емоційне неблагополуччя матері має тенденцію до трансляції на дитину, формуючи замкнене коло сімейної дисгармонії (Данилевич).

У межах цих процесів особливого значення набуває аналіз взаємодії ключових психоемоційних станів. Взаємозв'язок між тривожністю, самотністю та депресією може бути описаний як послідовна динаміка психоемоційної дезадаптації. Тривожність у цьому процесі виступає первинною реакцією на зовнішню небезпеку та невизначеність, зокрема щодо безпеки партнера і майбутнього сім'ї. У подальшому вона посилюється відчуттям самотності, яке виникає внаслідок дефіциту емоційної підтримки та звуження соціальних контактів. У таких умовах самотність не лише супроводжує тривожність, а й підсилює її інтенсивність. За тривалого збереження цього стану відбувається виснаження адаптаційних можливостей, що сприяє формуванню депресивних проявів, пов'язаних зі зниженням активності, втратою емоційного ресурсу та почуттям безнадії.

Особливого значення в поясненні цієї динаміки набуває теорія «невизначеної втрати» (Boss, 2022), яка описує ситуацію, коли партнер фізично відсутній, але психологічно залишається значущим. Такий стан підтримує хронічну невизначеність і формує специфічний профіль депресивних переживань, що ускладнює процес їх подолання, оскільки сама ситуація залишається незавершеною.

Водночас, психоемоційний стан матерів формується не лише під впливом внутрішніх переживань, а й у ширшому контексті соціальних і воєнних чинників. Відомо, що підтримка подружжя є ключовим ресурсом адаптації (Walsh, 2021:901; Cohen & Wills, 1985:317), однак у ситуації війни жінка опиняється в умовах «подвійної вразливості», поєднуючи відповідальність за дитину з дефіцитом підтримки. Це призводить до рольового перевантаження та внутрішнього конфлікту. Саме втрата або обмеження цього ресурсу значною мірою пояснює підвищення рівня психоемоційного дистресу, зафіксоване в емпіричних дослідженнях.

Масштаб і глибина цих змін знаходять відображення у численних кількісних дослідженнях. Війна в Україні призвела до виникнення широкого спектра психотравмуючих чинників, що впливають на психоемоційний стан населення, причому її наслідки передусім відображаються на психологічному стані жінок, які залишаються в тилу з дітьми.

Емпіричні дані підтверджують високий рівень тривоги та депресії: Юр'єва та співавт. (2022) зафіксували 42,5% вираженої депресії та 37,9% тривоги. Подібні тенденції виявлено також серед українських біженців, серед яких 73% опитаних демонструють симптоми психоемоційного дистресу (Юр'єва, Вишніченко, & Шорніков, 2022).

Інше масштабне дослідження Длугош П. (2023), проведене серед українських біженців за кордоном, також засвідчило високий рівень поширеності симптомів депресії, тривоги та посттравматичного стресового розладу (73%) (Długosz, 2023). Хоча зазначені дослідження охоплюють ширші вибірки, їх результати дозволяють екстраполювати загальні тенденції психоемоційного неблагополуччя на вразливі групи, зокрема жінок і матерів, які перебувають у ситуації підвищеного емоційного навантаження.

Отримані дані дозволяють говорити про кумулятивний характер травматизації, за якого поєднання зовнішніх загроз (втрата житла, безпеки) та внутрішніх ресурсних обмежень призводить до виснаження адаптаційного потенціалу особистості.

Отже, матері, що опинились у вимушеній розлуці зі своїми партнерами через мобілізацію чи евакуацію, опиняються в надзвичайно стресовій ситуації: зростає страх за безпеку родини, зменшуються соціальні зв'язки і підтримка, посилюється невизначеність. Такі умови змушують говорити про зафіксоване у дослідженнях зростання тривожних та депресивних станів серед українських жінок.

Наприклад, результати спільного дослідження волонтерів та науковців свідчать про високу поширеність депресивних і тривожних станів серед вагітних і породіль в Україні, де частка депресивних симптомів перевищує

39% навіть серед жінок загалом після початку повномасштабного вторгнення (Gusak et al., 2025).

Аналіз наукових праць українських дослідників, проведений у період повномасштабної війни, демонструє глибоку кризову трансформацію жіночої ідентичності. Седих К. та співавт. (2025) характеризує психологічні особливості кризових станів у сучасних жінок як такі, що супроводжуються високим рівнем соматизації стресу та емоційною лабільністю. Авторки підкреслюють, що в ситуації військової агресії жінка стикається з розривом базових когнітивних схем безпеки, що призводить до стану хронічної напруги (Седих, Комісова, & Герасимова, 2025). Це положення узгоджується з підходом Титаренко (2021, 2023), яка розглядає кризові умови як такі, що призводять до трансформації життєвих смислів, зниження психологічного благополуччя та порушення відчуття стабільності (Титаренко, 2021, 2023).

Важливо зазначити, що зарубіжна наукова література останніх років зміщує акцент на перинатальну вразливість та вплив «військового розгортання» (deployment) на материнське здоров'я. Аллуш-Кам Х. (2025) та колеги у своєму дослідженні періоду війни Ізраїлю та Хамасу виявили, що майже 44% вагітних жінок, чий партнери були мобілізовані, мають ознаки клінічної депресії (Allouche-Kam, 2025). Це вдвічі перевищує показники контрольної групи. Важливим висновком дослідників є те, що активна служба партнера діє на психіку матері через механізм зниження сприйнятої соціальної підтримки, що призводить до порушення материнсько-дитячої прив'язаності.

Водночас емпіричні дослідження свідчать про підвищену вразливість жінок не тільки у період вагітності але й раннього материнства в умовах війни. Зокрема, Родрігес-Муňйос М. і співавт. (2023) зазначають, що вагітні та жінки після пологів нерідко перебувають у стані психологічної дезорієнтації, пов'язаному з переживанням «внутрішнього безпритульності» та відчуттям незахищеності, особливо в умовах вимушеної міграції (Rodríguez-Muñoz et al., 2023). Такий стан супроводжується зниженням здатності до інтуїтивного батьківства та ускладненням процесу адаптації до нової ролі. Відповідно,

надмірне стресове навантаження у критичний період переходу до материнства істотно посилює психоемоційні труднощі, особливо за відсутності партнерської підтримки.

Дослідження підтверджують домінування пригніченості, тривоги та розчарування (Tavrovetska & Veldbrekht, 2022; Кириченко, 2024). Загалом близько 75% населення демонструє симптоми тривоги, що свідчить про системний характер психоемоційних порушень (Юр'єва та співавт., 2022).

Українські дослідження показують, що за таких обставин «те, що раніше було розподілено на двох, тепер лягає на одну людину» (Tavrovetska & Veldbrekht, 2022:27), що породжує внутрішній конфлікт між рольовою вимогою бути сильною та реальними почуттями страху й перевантаження. Ця відчуженість від звичної сімейної системи накладає потужний емоційний тягар і зміщує баланс ресурсів на одну особу (Предко & Сомова, 2022).

У концептуальному плані психоемоційний стан матерів - як і психоемоційна сфера особистості загалом - розглядається як інтеграція емоційних, когнітивних, поведінкових і тілесних реакцій (Gross, 2015; Lazarus & Folkman, 1984). В умовах війни ця система функціонує під впливом тривалих стресорів, що порушують внутрішню рівновагу та зумовлюють стан постійної психічної напруженості.

Згідно з транзакційною моделлю стресу (Lazarus & Folkman, 1984), визначальним чинником є не лише сам стресор, а його суб'єктивна оцінка. У разі сприйняття ситуації як неконтрольованої та загрозливої формується дистрес - стійкий негативний емоційний стан, який зберігається незалежно від об'єктивного рівня небезпеки (Lazarus & Folkman, 1984). За таких умов хронічний стрес війни набуває фонові форми, коли навіть незначні подразники, зокрема повітряні тривоги або невизначеність щодо повернення партнера, можуть провокувати гострі емоційні реакції (McEwen, 2007).

Накопичення стресових впливів поступово виснажує адаптаційні ресурси особистості, що описується як «адаптація ціною виснаження» (Предко & Сомова, 2022; McEwen, 2007). В результаті у матерів формуються типові

емоційні стани, зокрема пригніченість, тривожність і розчарування, що підтверджено дослідженням Тавровецької Н. та Вельдбрехт О. (2022) (Tavrovetska & Veldbrekht, 2022: 29). Подібні висновки подає і Кириченко Т. (2024), зазначаючи, що у внутрішньо переміщених осіб з часом формуються не лише симптоми ПТСР, а й депресивні, тривожні та афективні порушення (Кириченко, 2024:146).

Водночас емпіричні спостереження свідчать, що жінки більш чутливо реагують на фактор невизначеності: навіть за відсутності безпосередньої загрози вони частіше переживають внутрішню напруженість і пригнічений настрій. Водночас матері в умовах війни змушені мобілізувати власні ресурси витривалості, підвищувати рівень пильності та формувати нові стратегії адаптації у повсякденному житті.

Серед психоемоційних проявів важливе місце посідає переживання самотності, яке в умовах вимушеної розлуки набуває системного характеру. Розлука з партнером істотно звужує мережу соціальної підтримки, змушуючи жінку самотійно протистояти стресу. Як свідчать дослідження, сімейні розриви та втрата соціальних зв'язків пов'язані з підвищенням ризику негативних психічних наслідків. Зокрема, Кудінова М. та Кожанова Д. (2024) наголошують на зростанні ризику суїцидальних намірів серед внутрішньо переміщених осіб у зв'язку з відчуттям самотності (Кудінова & Кожанова, 2024).

Подібні висновки подає Нгуєн Т. та колеги (2024), які у системному огляді визначають сімейну розлуку та виконання ролі «матері-одиначки» як ключові чинники формування самотності у біженців, що тісно пов'язана з депресією та психологічним дистресом. Для матерів, які пережили евакуацію та залишилися без партнерської підтримки, формується ситуація подвійного навантаження, що поєднує практичні труднощі догляду за дитиною з інтенсивним переживанням емоційної ізоляції (Nguyen et al. 2024). Левел Тейлор Б. та співавт. (2021) підтверджують центральну роль відчуття самотності у формуванні депресії (Lever Taylor et al. 2021).

Подібні висновки узгоджуються з тим, що самотність посідає центральне місце у переживанні перинатальної депресії: жінки описують відчуття відриву від попереднього життя та соціальної ізоляції, зумовленої, зокрема, стигматизацією, що сприяє поглибленню депресивних станів (Adlington, et al., 2023). Отже, за умов війни материнська самотність виходить за межі ситуативного переживання та набуває стійкого характеру, взаємодіючи з хронічним стресом, посилюючи тривожні очікування щодо безпеки дітей і майбутнього та погіршуючи емоційний стан.

Згідно з численними даними, тривожність, депресія і самотність часто спостерігаються разом і мають тісні зв'язки. Війна створює умови для їх одночасної появи: Вонг С. та співавт. (2024) показали, що в адаптивних чи, навпаки, малоефективних копінг-стратегіях матері під час війни в Україні високі рівні тривожності та депресії супроводжуються почуттям самотності (Wang et al. 2024). Крім того, метааналіз показує, що перетини цих явищ особливо виразні саме в перинатальний період: наприклад, низький рівень соціальної підтримки чи ресурсу «витривалості» асоціюється одночасно з зростанням депресивних і тривожних симптомів (Błaszczuk et al., 2025).

Лонгітюдні дані Родрігес-Муñйос М. і співавт. (2023) демонструють, що самотність батьків і депресія впливають на психологічний стан родини: депресивні настрої та почуття самотності значно передбачають психопатологію дітей (Rodríguez-Muñoz et al., 2023), що узгоджується з результатами Наїм А. (Naeem et al., 2025), які також фіксують зв'язок між тривожністю, депресією та самотністю батьків і психічними порушеннями у дітей. Це може свідчити про системну природу цих процесів: поєднання тривоги, пригніченості й соціальної ізоляції матері безпосередньо впливає на її здатність виконувати батьківські функції.

Зазначені психоемоційні зміни безпосередньо відображаються на функціонуванні сімейної системи, зокрема на розподілі ролей і відповідальності. Розлука з чоловіком унаслідок війни суттєво трансформує

рольову структуру родини, зумовлюючи перерозподіл функцій на користь матері. У такій ситуації жінка змушена виконувати роль, яка раніше була розподілена між двома партнерами, поєднуючи функції догляду, виховання, прийняття стратегічних рішень і забезпечення базової матеріальної стабільності сім'ї. Така рольова концентрація зумовлює значне зростання навантаження на психоемоційну сферу, оскільки одночасне виконання кількох соціально значущих ролей потребує постійної мобілізації ресурсів і високого рівня відповідальності. Як зазначають Гудвін Р. та колеги (2023), відсутність можливості розподілу відповідальності у сім'ї підсилює відчуття ізоляваності в процесі прийняття важливих рішень і водночас формує стан постійної психологічної напруги, пов'язаної з усвідомленням високої ціни помилки (Goodwin et al., 2023).

Водночас, рольова трансформація в умовах вимушеної розлуки не має виключно деструктивного характеру, оскільки поряд із зростанням навантаження активізуються внутрішні ресурси особистості. Дослідження у сфері резильєнтності засвідчують, що за умов тривалого стресу посилюються здатність до саморегуляції, відповідальності та смислотворення (Goodwin et al., 2023). Почуття обов'язку перед дитиною та необхідність забезпечення її безпеки виступають значущими мотиваційними чинниками, що сприяють формуванню психологічної стійкості та підтримують адаптаційні процеси. За таких умов материнська роль набуває не лише функціонального, а й екзистенційного значення, оскільки саме через турботу про дитину жінка осмислює та долає кризові обставини.

Узагальнюючи наведені теоретичні та емпіричні підходи, можна окреслити ключові закономірності досліджуваного явища. Психоемоційний стан матерів у ситуації вимушеної розлуки є результатом складної взаємодії деструктивних і адаптивних процесів, у межах яких поряд із виснаженням ресурсів активізуються механізми психологічної стійкості та смислотворення. Водночас адаптація матерів визначається не лише індивідуальними характеристиками, а передусім якістю соціальної підтримки та доступністю

ресурсів. Тривожність, депресія та самотність утворюють взаємопов'язану систему, що формує психоемоційний стан. Це зумовлює необхідність подальшого дослідження копінг-стратегій як ключового механізму психоемоційної адаптації матерів у зазначених умовах.

1.3. Копінг-стратегії та якість подружніх стосунків як чинники психоемоційної адаптації

В умовах війни, яка супроводжується тривалими розлуками партнерів, психоемоційна адаптація матерів стає ключовим чинником збереження стабільності сімейної системи.

Сікора Я. (2022:136) розглядає адаптацію як багаторівневий процес взаємодії особистості із середовищем, що реалізується на біологічному, психологічному та соціальному рівнях і забезпечує відносну стійкість та цілеспрямованість реагування на змінні умови життєдіяльності (Сікора). Відповідно, копінг-стратегії та якість подружніх стосунків постають ключовими психологічними й соціальними ресурсами, що відображають ефективність адаптаційних процесів.

У праці «Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості» Шайхлісламов З. та Горбенко В. (2023:66), спираючись на концепцію Лазаруса Р. (1984), розглядають копінг як сформовані особистістю способи психологічного захисту, що визначають її поведінку в умовах стресу (Шайхлісламов & Горбенко).

Згідно з цим підходом, відповідні стратегії формуються під впливом психотравмуючих подій і відображають індивідуальні способи реагування на них. У сучасній психологічній науці копінг розглядається також як динамічний процес, у межах якого відносно стійкі патерни реагування визначають характер поведінки особистості в складних життєвих обставинах.

У науковій традиції найчастіше виокремлюють проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та копінг уникнення, які відрізняються рівнем активності особистості та способом реагування на стрес. Водночас ефективність цих стратегій визначається не стільки їх типом, скільки контекстом застосування та доступністю ресурсів, зокрема соціальної підтримки.

Сучасні теоретичні моделі дозволяють інтегрувати індивідуальні копінг-стратегії та міжособистісну взаємодію в єдину систему психоемоційної адаптації. Зокрема, модель стресових адаптацій подружжя (Bodenmann, 2017) описує феномен «спільного копіngu» (dyadic coping): коли стрес актуалізується у партнерів, вони можуть реагувати синхронно (спільно вирішуючи проблему) або асинхронно (конфліктуючи чи дистанціюючись). За цією моделлю, здатність пари ефективно координувати власні копінг-стратегії визначає рівень сімейної адаптивності.

У мирний час подібні підходи, зокрема модель VSA (Vulnerability-Stress-Adaptation) (Karney & Bradbury, 1995), пояснюють вплив хронічних стресорів на подружні взаємини. В умовах війни ці моделі набувають особливої актуальності, оскільки тривале напруження стає фоновою характеристикою повсякденного життя подружжя, що потребує спільної інтерпретації та подолання.

У цьому аспекті особливого значення набуває аналіз цих процесів у конкретних соціальних групах, зокрема серед матерів, які перебувають у ситуації вимушеної розлуки. Для них копінг набуває особливої функціональної складності, оскільки спрямований не лише на регуляцію власного емоційного стану, а й на підтримання психологічного благополуччя дитини, що потребує постійного балансування між батьківськими обов'язками та особистісними можливостями.

За таких умов структура копіngu зазнає трансформації: відносно адаптивні проблемно-орієнтовані стратегії поступово доповнюються або заміщуються емоційно-орієнтованими та унікаючими формами реагування

внаслідок виснаження адаптаційного потенціалу, що, своєю чергою, підсилює залежність від зовнішніх ресурсів підтримки (Шайхлісламов & Горбенко).

У такій ситуації подружні стосунки пов'язані з характером копінг-поведінки матерів, впливаючи на вибір більш адаптивних або дезадаптивних стратегій подолання стресу. Наявність підтримки з боку партнера асоціюється з використанням активніших і конструктивних форм подолання, тоді як її дефіцит підвищує ймовірність переходу до пасивних і дезадаптивних стратегій. Подібні висновки підтверджуються і в дослідженнях перинатального психічного здоров'я, де відчуття самотності визначається як один із ключових чинників розвитку депресивних станів у матерів (Lever Taylor et al., 2021).

Низка теоретичних моделей підкреслює, що поєднання внутрішніх механізмів копіngu та зовнішньої підтримки визначає здатність матері долати екстремальні психологічні умови. Зокрема, транзакційна модель стресу Лазаруса Р. і Фолкман С. демонструє, що стрес виникає не тільки через сам по собі стресор, а через оцінку його жертвою й ресурси (психологічні, соціальні) для подолання (Lazarus & Folkman). У світлі цього, в умовах війни особиста оцінка небезпеки й наявність стратегій регуляції (копіngu) та соціальної підтримки (сім'я, партнер) стають ключовими чинниками адаптації (Nguyen et al.; Lever Taylor et al.).

Емпіричні дослідження підтверджують зазначені теоретичні положення щодо трансформації копінг-поведінки в умовах війни. Зокрема, встановлено, що домінування дезадаптивних стратегій, передусім уникання, асоціюється з більш вираженими симптомами ПТСР, депресії та тривоги, тоді як використання адаптивних стратегій пов'язане з вищою якістю життя (Wang et al., 2024).

Українські дослідження додатково конкретизують ці тенденції, демонструючи, що підтримання життєстійкості забезпечується через залучення до активної діяльності та соціальної взаємодії. Так, Предко В. і Сомова О. зазначають, що значна частка респондентів долає стрес завдяки

включенню у повсякденну діяльність, яка виконує функцію психологічної регуляції та дозволяє знижувати інтенсивність негативних переживань (Предко & Сомова, 2022:93).

Дослідження копінг-поведінки засвідчують, що конструктивні стратегії, зокрема активна діяльність, соціальна взаємодія, волонтерство та звернення до віри, сприяють відновленню відчуття контролю і смислу, тоді як орієнтація на уникання підвищує ризик дезадаптації (Герман, 2025; Park, 2010). Така орієнтація, особливо за її домінування, асоціюється з погіршенням психоемоційного стану.

Важливим аспектом психоемоційної адаптації є взаємозв'язок тривожності, депресії та самотності, які у ситуації вимушеної розлуки формують взаємопідсилювальну систему переживань. Характер копінг-стратегій пов'язаний із особливостями цього взаємозв'язку: використання уникаючих і емоційно-дезадаптивних форм реагування асоціюється зі зростанням тривожності, що, у свою чергу, поглиблює депресивні стани та відчуття соціальної ізоляції. Натомість активні та смислотворчі стратегії подолання дозволяють знижувати рівень внутрішньої напруги, підтримувати відчуття контролю та переривати замкнене коло негативних переживань.

Якість подружніх стосунків виступає одним із ключових джерел соціальної підтримки, що відіграє важливу роль у психоемоційній адаптації матерів. Вона характеризується рівнем взаємопідтримки, емоційної близькості та задоволеності взаєминами (Walsh, 2021). Згідно з буферною гіпотезою соціальної підтримки (Cohen & Wills, 1985), близькі міжособистісні зв'язки здатні знижувати інтенсивність стресу, пом'якшуючи його негативний вплив на психоемоційний стан.

Водночас якість подружніх стосунків виступає фактором, пов'язаним із варіативністю цих процесів: наявність емоційної підтримки з боку партнера послаблює зв'язок між тривожністю і депресією та зменшує переживання самотності, тоді як її дефіцит, навпаки, підсилює взаємозалежність цих станів і ускладнює адаптацію.

Емпіричні дослідження дозволяють конкретизувати, як саме копінг-стратегії впливають на психоемоційний стан матерів. Психоемоційна адаптація матері охоплює регуляцію тривоги, депресії, підтримку нормального функціонування в побуті і вихованні дітей. Копінг-стратегії прямо впливають на ці показники. Так, українські дослідження свідчать: зростання депресії та тривожності у матерів асоціюється із застосуванням неадаптивних копінг-стратегій. Наприклад, вивчення внутрішньо переміщених матерів Яблонською Т. та співавт. (2025) показало, що група з найвищим рівнем депресивних симптомів використовувала більше унікаючих стратегій (емоційне заглиблення, ізоляція), а також характеризувалася слабким відчуттям когерентності (Yablonska, et al.). Іншими словами, мали тенденцію замикатися в собі.

Аналогічно, Тавровецька Н., Вельдбрехт О. відзначають: у матерів, які проходили через вимушену розлуку, поширені реакції пригніченості і невдоволення, які посилюються негативними стратегіями копіngu (Tavrovetska & Veldbrekht, 2022).

З позицій когнітивного підходу до стресу класична модель Лазаруса Р. та Фолкман С. обґрунтовує ефективність копінг-стратегій як ключового механізму регуляції психоемоційного стану, підкреслюючи роль когнітивної оцінки та активного подолання стресових ситуацій (Lazarus & Folkman). У цьому контексті сучасні емпіричні дослідження загалом підтверджують зазначену позицію, однак водночас істотно її уточнюють.

Зокрема, Яблонська Т. та колеги (2025) та Аллуш-Кам Х. (2025) та співавт. демонструють, що використання активних і смислово орієнтованих копінг-стратегій у поєднанні з соціальною підтримкою асоціюється зі зниженням рівнів тривожності, депресії та безпорадності (Yablonska, et al.; Allouche-Kam et al., 2025)., тоді як Парк К. та Фолкман С. (1997) акцентують на значенні смислотворення як внутрішнього ресурсу, що підсилює адаптаційний потенціал особистості (Park & Folkman).

Подібні результати отримані і в дослідженні Блащик З. (2025), де встановлено, що психологічна стійкість (resilience) у поєднанні з адаптивними копінг-стратегіями виступає захисним фактором навіть в умовах екстремального стресу (Błaszczuk, et al.).

Водночас інша група досліджень не заперечує ефективності копіngu, проте наголошує на його контекстуальній обмеженості. Так, Длугош П. показує, що за умов кумулятивної травматизації, спричиненої поєднанням втрат, нестабільності та тривалих розлук, навіть адаптивні стратегії можуть втрачати ефективність, тоді як Сю В. та колеги (2023) емпірично доводять, що недостатній рівень соціального супроводу підсилює негативні емоційні стани та корелює з використанням неадаптивних форм копіngu (Długosz; Xu et al.)

Нгуєн Т. та співавт. підкреслюють, що ефективність навіть проблемно-орієнтованих стратегій залежить від наявності зовнішніх ресурсів підтримки, без яких вони не забезпечують належного психоемоційного ефекту (Nguyen et al., 2024).

Таким чином, у сучасному науковому дискурсі копінг розглядається як багатовимірний процес, ефективність якого визначається взаємодією індивідуальних ресурсів, соціального контексту та інтенсивності стресових впливів.

Розгляд копінг-стратегій у відриві від сімейного контексту є обмеженим, оскільки психоемоційна адаптація відбувається в системі міжособистісних взаємодій. У сучасних підходах сім'я розглядається як динамічна система адаптації, у межах якої ефективність подолання стресу визначається якістю міжособистісної взаємодії та узгодженістю ролей (Shevell & Denov, 2021). У межах багатовимірної моделі резильєнтності ці автори розглядають адаптацію як результат взаємодії індивідуальних, сімейних і соціальних факторів. За таких умов подружні стосунки виступають не лише джерелом підтримки, а й механізмом координації адаптаційних процесів, що забезпечує збереження функціональності сім'ї в умовах кризи.

Емпіричні дослідження підтверджують, що позитивна взаємодія між членами родини асоціюється з вищим рівнем психоемоційної стабільності та адаптивності (Vladislav et al., 2024).

У цій моделі сімейний рівень, зокрема якість міжособистісної взаємодії, відіграє важливу роль у процесі подолання стресу, оскільки саме в межах сім'ї формується базове середовище підтримки та емоційної стабілізації. Відповідно, подружні стосунки можуть розглядатися як значущий компонент системи адаптації, що опосередковує вплив стресових факторів на психоемоційний стан особистості.

З позицій буферної гіпотези соціальної підтримки доведено, що наявність підтримуючих взаємин знижує негативний вплив стресу та сприяє стабілізації психоемоційного стану (Cohen & Wills, 1985). У контексті сімейних відносин це означає, що якість подружніх стосунків може пом'якшувати інтенсивність переживань, пов'язаних із кризовими подіями, і підтримувати адаптаційні можливості матері.

Водночас в умовах війни, що супроводжується вимушеною розлукою партнерів, цей ресурс зазнає істотного ослаблення. Зниження рівня взаємодії, обмеження емоційного контакту та порушення звичних форм підтримки ускладнюють процес адаптації. Зокрема, встановлено, що мобілізація партнера асоціюється зі зростанням рівня депресії у матерів, причому цей зв'язок опосередковується зниженням сприйнятої соціальної підтримки (Allouche-Kam et al.). Це свідчить про те, що саме суб'єктивне відчуття підтримки, а не лише формальна наявність партнера, відіграє визначальну роль у збереженні психічного благополуччя.

Подібні результати отримано у дослідженнях вимушеної міграції, де сімейна розлука та ослаблення подружніх зв'язків пов'язані з підвищенням рівня депресії, тривоги та психологічного дистресу (Nguyen et al.). Таким чином, дефіцит підтримки в системі подружніх взаємин виступає фактором ризику погіршення психоемоційного стану.

Узагальнюючи наведені підходи, можна стверджувати, що якість подружніх стосунків виконує функцію важливого буфера у процесі психоемоційної адаптації матерів. Вона не лише впливає на рівень переживаного стресу, але й опосередковує ефективність копінг-стратегій, оскільки наявність підтримки сприяє використанню більш конструктивних способів подолання труднощів. Відповідно, в умовах вимушеної розлуки подружні стосунки виступають системним чинником, який визначає характер адаптації - від дезадаптивних реакцій до більш ефективного подолання стресу.

Отже, підходи Волш Ф. і Коен С. & Віллс Т. підкреслюють захисну функцію підтримки (Walsh, 2020; Cohen & Wills, 1985), тоді як емпіричні дані (Allouche-Kam et al., 2025; Nguyen et al., 2023) конкретизують механізм її дії через зниження депресивних проявів.

Водночас ці підходи не є взаємовиключними, а відображають різні аспекти єдиного процесу: емоційна підтримка створює основу для ефективного копінгу, тоді як узгоджені дії партнерів сприяють розподілу стресового навантаження. У сукупності це свідчить, що якість подружніх стосунків і копінг-стратегії не можуть розглядатися ізольовано, оскільки вони взаємно підсилюють або послаблюють один одного.

З огляду на це, доцільним є розгляд їх взаємодії в межах інтегративних теоретичних моделей, які пояснюють механізми спільного подолання стресу в подружжі. Прикладом такої інтеграції є дослідження Тавровецької Н. та Вельдбрехт О. (2022), у якому встановлено, що партнерська підтримка модулює вибір копінг-стратегій. Дослідниці зазначають, що жінка відчуває себе більш впевненою та частіше використовує активні стратегії подолання тоді, коли сприймає наявність підтримки з боку партнера (Tavrovetska & Veldbrekht, 2022:30). Подібні закономірності описані і в дослідженнях матерів, які виховують дітей без партнера, де показано, що дефіцит соціальної підтримки асоціюється з вищим рівнем стресу та нижчою резильєнтністю (Sarfaraz & Ali, 2025). Таким чином, якість подружніх стосунків задає базову

рамку функціонування копінгу: у стабільних взаєминах він набуває більш гнучкого та адаптивного характеру.

Загалом, синтез українських і зарубіжних досліджень дозволяє стверджувати, що матері в умовах кризової розлуки демонструють вищий рівень психоемоційної адаптації за умови поєднання ефективних копінг-стратегій із наявністю підтримуючих подружніх взаємин. Таке поєднання передбачає інтеграцію смислотворчих стратегій подолання стресу (зокрема усвідомлення значущості материнської ролі, переосмислення життєвих обставин та активний пошук соціальної підтримки) із високим рівнем довіри, емоційної близькості та взаєморозуміння у стосунках. За таких умов знижується інтенсивність переживання небезпеки, послаблюється емоційна напруга та відбувається поступове відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, копінг-стратегії та якість подружніх стосунків доцільно розглядати як взаємопов'язані компоненти єдиної системи психоемоційної адаптації, у межах якої зовнішня підтримка значною мірою визначає ефективність внутрішніх механізмів подолання стресу. У дослідженні ці чинники постають як взаємозумовлені змінні, що в сукупності визначають специфіку формування індивідуальної моделі реагування. Це, своєю чергою, зумовлює необхідність емпіричної перевірки характеру зв'язків між зазначеними чинниками та логічно обґрунтовує подальший напрям дослідження.

У межах даного дослідження зазначені теоретичні підходи конкретизуються через виділення проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих, унікаючих стратегій, а також позитивної переоцінки як окремої когнітивної стратегії подолання. Така операціоналізація дозволяє емпірично дослідити їхній зв'язок із показниками психоемоційного стану та якістю подружніх стосунків матерів.

1.4. Теоретична модель психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну

Психоемоційна адаптація матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну є складним багатовимірним процесом, що формується під впливом як зовнішніх стресових чинників, так і внутрішніх та міжособистісних ресурсів особистості. Умови війни створюють ситуацію тривалого хронічного стресу, який супроводжується переживанням небезпеки, невизначеності, емоційного виснаження, порушенням звичних соціальних ролей і сімейного функціонування. Для матерів додатковим фактором навантаження виступає необхідність поєднання батьківських функцій із переживанням вимушеної фізичної та емоційної розлуки з партнером.

У межах даного дослідження психоемоційна адаптація розглядається як процес підтримання відносної психологічної стабільності та здатності до адаптивного функціонування в умовах тривалого стресу. Емпіричними індикаторами психоемоційної адаптації виступають показники тривожності, депресивної симптоматики та суб'єктивного переживання самотності. Відповідно, вищий рівень тривожності, депресивних проявів і самотності розглядається як індикатор ускладнення психоемоційної адаптації в умовах вимушеної розлуки.

У межах дослідження копінг-стратегії та якість подружніх стосунків розглядаються як предиктори психоемоційної адаптації, тоді як тривожність, депресивна симптоматика та переживання самотності - як її емпіричні індикатори.

Теоретичною основою запропонованої моделі є транзакційний підхід до стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман, відповідно до якого переживання стресу залежить не лише від об'єктивних обставин, а й від особливостей когнітивної оцінки ситуації та способів її подолання. У межах цього підходу копінг-стратегії розглядаються як система когнітивних, емоційних і поведінкових

зусиль, спрямованих на регуляцію психоемоційного напруження та адаптацію до стресових умов. Характер копінг-поведінки може виступати одним із ключових чинників психоемоційної адаптації особистості.

У контексті даного дослідження передбачається, що адаптивні копінг-стратегії, зокрема проблемно-орієнтований копінг, позитивна переоцінка та звернення по соціальну підтримку, можуть бути пов'язані з нижчим рівнем психоемоційного дистресу та кращими показниками адаптації. Натомість уникнення, емоційне відсторонення та дезадаптивні форми реагування можуть асоціюватися з підвищенням тривожності, депресивної симптоматики та переживання самотності.

Важливим компонентом теоретичної моделі є уявлення про роль міжособистісних ресурсів у процесі адаптації до стресу. У межах буферної гіпотези соціальної підтримки (Cohen & Wills, 1985) міжособистісна підтримка розглядається як фактор, що може пом'якшувати негативний вплив стресу на психічний стан особистості. У сучасних концепціях сімейного функціонування та діадичного копіngu подружні стосунки розглядаються як важливий ресурс емоційної стабілізації, підтримки та спільного подолання кризових ситуацій.

У ситуації вимушеної розлуки з партнером якість подружніх стосунків може набувати особливого значення як чинник психоемоційної адаптації. Емоційна близькість, підтримка, довіра, стабільність комунікації та суб'єктивна задоволеність стосунками можуть сприяти зниженню рівня психоемоційного дистресу навіть в умовах фізичної дистанції. Водночас конфліктність, емоційна віддаленість або дефіцит підтримки можуть посилювати переживання самотності, тривожності та психологічного виснаження.

Таким чином, у межах запропонованої теоретичної моделі психоемоційна адаптація матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну розглядається як результат взаємодії:

- зовнішнього стресового контексту (воєнні події, вимушена розлука, хронічна невизначеність);
- внутрішніх ресурсів адаптації (копінг-стратегій);
- міжособистісних ресурсів підтримки (якості подружніх стосунків).

Передбачається, що копінг-стратегії та якість подружніх стосунків є взаємопов'язаними психологічними чинниками, які можуть впливати на вираженість тривожності, депресивної симптоматики та переживання самотності як основних показників психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну.

Запропонована модель стала теоретичною основою емпіричного дослідження та визначила логіку аналізу взаємозв'язків між копінг-стратегіями, характеристиками подружніх стосунків і показниками психоемоційної адаптації матерів в умовах тривалого воєнного стресу.

Висновки до розділу I

Під час дослідження систематизовано та проаналізовано сучасні теоретичні підходи до проблеми стресу, психоемоційної адаптації та психологічних ресурсів у кризових умовах. Психоемоційна адаптація розглядається як багатовимірний процес підтримання відносної емоційної стабільності та здатності до адаптивного функціонування в умовах тривалого стресу. Психоемоційна сфера при цьому постає як інтегративна система емоційних, когнітивних, поведінкових і фізіологічних компонентів.

Психоемоційний стан формується у взаємодії суб'єктивної оцінки ситуації та доступності психологічних і соціальних ресурсів, а в умовах війни - під впливом поєднання біологічних, когнітивних і ресурсних механізмів адаптації. Війна має кумулятивний стресогенний характер, що пов'язано з виснаженням адаптаційного потенціалу та зростанням психоемоційного дистресу.

Показано, що матері в ситуації вимушеної розлуки постають як специфічна соціально-психологічна група з підвищеним рівнем навантаження, пов'язаного з поєднанням травматичного досвіду, відповідальності за дитину та дефіциту соціальної підтримки. Розлука з партнером супроводжується рольовою трансформацією материнства та формуванням «подвійного навантаження», що зумовлює зростання психологічного виснаження та хронічного стресу.

Встановлено, що тривожність, депресивна симптоматика та переживання самотності утворюють взаємопов'язану систему показників психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки. Психоемоційний стан матерів має системний характер і супроводжується постійною взаємодією зазначених компонентів, що можуть формувати взаємопідсилювальний контур психоемоційного дистресу.

Копінг-стратегії характеризуються варіативністю та трансформуються під впливом тривалого воєнного стресу, зокрема зі зростанням частки унікаючих форм реагування. Домінування дезадаптивних стратегій асоціюється з підвищенням рівнів тривожності, депресивної симптоматики та психоемоційного дистресу, тоді як активні, проблемно-орієнтовані та смислотворчі стратегії пов'язані зі зниженням емоційної напруги та підтриманням адаптаційного потенціалу.

Якість подружніх стосунків виступає важливим міжособистісним ресурсом психоемоційної адаптації, що пов'язаний із показниками психоемоційного стану та опосередковує ефективність копінг-стратегій. Наявність емоційної підтримки з боку партнера асоціюється з використанням більш адаптивних форм подолання, тоді як її дефіцит - із дезадаптивними стратегіями та погіршенням психоемоційного стану.

У межах теоретичної моделі психоемоційна адаптація матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну розглядається як результат взаємодії зовнішнього стресового контексту, внутрішніх ресурсів подолання стресу та міжособистісних ресурсів підтримки. Узагальнено, що вищий рівень

психоемоційної адаптації матерів пов'язаний із поєднанням ефективних копінг-стратегій та підтримувальних подружніх взаємин, що супроводжується зниженням рівня психоемоційного дистресу та підтриманням адаптаційного потенціалу.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей психоемоційного стану матерів, які виховують дітей без партнера в умовах війни, а також на аналіз ролі копінг-стратегій та якості подружніх стосунків як чинників їхньої адаптації.

Методологічною основою дослідження є кореляційно-регресійний дизайн, який дозволяє встановити статистично значущі взаємозв'язки між психоемоційними показниками адаптації матерів та соціально-психологічними чинниками, а також визначити копінг-стратегії та характеристики подружніх стосунків як потенційні предиктори психоемоційної адаптації. Такий підхід є доцільним в умовах воєнного часу, оскільки експериментальні методи можуть бути етично обмеженими.

Дослідження проводилося у дистанційному форматі з використанням онлайн-опитування на платформі Google Forms. Обрання такого формату зумовлене воєнними умовами, географічною розпорошеністю респонденток, а також необхідністю забезпечення анонімності, добровільності участі та психологічної безпеки досліджуваних.

Емпіричне дослідження передбачало послідовний аналіз показників психоемоційного стану матерів, копінг-стратегій та характеристик подружніх стосунків відповідно до логіки дослідницької моделі.

На першому етапі (листопад - грудень 2025 року) здійснювалося дослідження базових показників психоемоційного стану матерів, зокрема рівня тривожності, депресивної симптоматики та суб'єктивного переживання самотності. На другому етапі (грудень 2025 року - січень 2026 року) дослідження було спрямоване на аналіз копінг-стратегій та якості подружніх

стосунків як психологічних чинників психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну.

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою комплексу стандартизованих психодіагностичних методик та авторської анкети. Загальна вибірка дослідження становила 50 жінок, які мають дітей та перебувають у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну. Такий обсяг вибірки дозволяє здійснити первинний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними показниками та визначити тенденції психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки. Водночас обмежена репрезентативність вибірки потребує обережності під час інтерпретації результатів. Обмеження щодо її розширення пов'язані зі специфікою досліджуваної групи та умовами проведення дослідження.

Вибірка мала не випадковий (цільовий) характер, оскільки до участі залучалися лише ті респондентки, життєва ситуація яких безпосередньо відповідала предмету дослідження. До вибірки не включалися особи, які не відповідали зазначеним критеріям або не завершили проходження опитування. Такий підхід дав змогу зосередитися на вивченні психоемоційної адаптації саме у групі матерів, для яких вимушена розлука з партнером є актуальним і тривалим життєвим контекстом.

Критеріями включення у вибірку були: наявність дитини, проживання окремо від партнера внаслідок воєнних обставин, виконання основних батьківських функцій без щоденної участі партнера та добровільна згода на участь у дослідженні. При цьому вік, рівень освіти, матеріальне становище та інші соціально-демографічні характеристики не виступали обмежувальними критеріями відбору.

Вік досліджуваної групи коливався в межах від 29 до 51 року, що відповідає періоду активного материнства та підвищеного соціального навантаження.

Формування вибірки здійснювалося шляхом онлайн-рекрутингу через соціальні мережі (Facebook, Telegram), що дало змогу залучити респонденток

із різних регіонів України та з-за кордону. Зокрема, добір учасниць відбувався через тематичні онлайн-спільноти, орієнтовані на надання психологічної підтримки, взаємодопомогу внутрішньо переміщеним особам, а також групи для матерів, присвячені питанням виховання дітей, емоційного благополуччя та адаптації до кризових умов.

Участь у дослідженні була добровільною, і респондентки мали право не відповідати на окремі запитання або припинити участь на будь-якому етапі без жодних наслідків. Водночас з метою забезпечення коректності статистичного аналізу до фінального масиву даних включалися лише повністю заповнені анкети. Відповіді, що містили пропуски або були незавершеними, не враховувалися під час обробки даних.

З метою характеристики соціально-психологічного контексту було проаналізовано ключові соціально-демографічні показники. Встановлено, що більшість учасниць дослідження перебувають за межами України (75 %), тоді як частина проживає на території України (21,9 %) або має статус внутрішньо переміщених осіб (3,1 %).

Щодо зайнятості, найбільша частка респонденток перебуває у стані часткової зайнятості (40,6 %), тоді як повну зайнятість і тимчасову відсутність роботи мають по 21,9 % учасниць.

Аналіз особливостей контакту з партнером показав варіативність частоти комунікації, що відображає різний рівень доступності емоційної підтримки в умовах вимушеної розлуки через війну. Водночас понад половина партнерів мають цивільний статус (56,3 %), тоді як решта партнерів перебувають у військовому статусі або за межами спільного проживання.

Аналіз соціально-психологічних характеристик вибірки підтвердив доцільність дослідження взаємозв'язків між показниками психоемоційної адаптації матерів, копінг-стратегіями та якістю подружніх стосунків у ситуації вимушеної розлуки через війну.

Таким чином, сформована вибірка відображає специфіку соціально-психологічного становища матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером

через війну та дозволяє дослідити взаємозв'язок показників психоемоційної адаптації з копінг-стратегіями і характеристиками подружніх стосунків.

2.2. Методи та методики дослідження

Для реалізації мети дослідження використано комплекс загальнонаукових, емпіричних і статистичних методів.

Загальнонаукові методи (аналіз, синтез, узагальнення) застосовано для теоретичного обґрунтування проблеми. Емпіричні методи представлені психодіагностичними методиками (HADS, BDI, UCLA) та авторським опитувальним блоком, розробленим на основі Brief COPE і Dyadic Adjustment Scale. Статистичні методи дослідження охоплювали описову статистику, критерій Шапіро-Уїлка для перевірки нормальності розподілу даних, кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена та множинний регресійний аналіз. Додатково використано метод теоретичного моделювання та інтерпретації результатів. Обробка даних здійснювалася у Jamovi.

Емпіричний блок був представлений стандартизованими психодіагностичними методиками та авторською анкетною. Частина інструментів мала стандартизований характер (HADS, BDI, UCLA), тоді як інші сформовані на основі сучасних теоретичних підходів до дослідження копінг-стратегій і якості подружніх стосунків.

Статистичний блок охоплював методи описової статистики, кореляційного та множинного регресійного аналізу, що дало можливість не лише визначити рівень вираженості досліджуваних показників і характер взаємозв'язків між ними, а й виявити копінг-стратегії та характеристики подружніх стосунків як психологічні чинники психоемоційної адаптації матерів.

Зокрема, для оцінки психоемоційного стану використовувалися наступні методики. Рівень тривожності та депресії оцінювався за

допомогою госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS) (Zigmond & Snaith, 1983). HADS містить 14 пунктів - 7 питань на тривожність і 7 - на депресію. Кожне питання оцінюється за 4-бальною шкалою (0-3), причому вищий сумарний бал свідчить про вираженіший рівень тривоги чи депресії. Цей інструмент є валідним для загального населення і дозволяє скринінгувати субклінічні прояви тривожності та депресії. Використання цієї методики є доцільним у межах даного дослідження, оскільки вона дає змогу виявити емоційні прояви психоемоційного неблагополуччя у неклінічній вибірці матерів, які перебувають у ситуації тривалого стресу.

Додатково для детальнішої діагностики депресивної симптоматики використовувалася шкала депресії Бека (BDI) (Beck et al., 1996). BDI містить 21 пункт, в якому респондентки самостійно вибирають варіанти відповідей, що найточніше відображають їхній стан за останні два тижні. Оцінювання здійснюється за шкалою від 0 до 3 балів за кожен пункт, а сумарний бал інтерпретується відповідно до класичних інтервалів (від субклінічного до тяжких проявів депресії). Шкала Бека є надійним інструментом, що охоплює когнітивні, афективні та соматичні компоненти депресії, і добре зарекомендувала себе у дослідженнях населення. Її застосування в цьому дослідженні дозволяє не лише виявити депресивні прояви, а й оцінити рівень їх вираженості, що є важливим для аналізу психоемоційної адаптації в умовах війни.

Суб'єктивне відчуття самотності вимірювалося за допомогою шкали самотності UCLA (Russell, 1996). Ця методика складається із 20 пунктів, які охоплюють емоційні та соціальні аспекти самотності. Кожен пункт оцінюється за 4-бальною шкалою («ніколи» - «дуже часто»), причому вищі результати вказують на сильніше відчуття самотності. UCLA широко використовується в психодіагностиці і має належну валідність та надійність. Вибір цієї шкали є особливо доречним у контексті теми дослідження, оскільки ситуація вимушеної розлуки з партнером через війну безпосередньо актуалізує

переживання емоційної ізоляції, дефіциту близькості та нестачі емоційної підтримки.

Для дослідження копінг-стратегій матерів було використано авторський блок запитань, розроблений на основі теоретичних положень опитувальника Brief COPE (Carver, 1997) та його української адаптації (Яблонська, Верник & Гайворонський, 2023). Зазначений підхід дозволив операціоналізувати основні типи копінг-поведінки з урахуванням специфіки досліджуваної вибірки та умов воєнного часу.

На відміну від стандартизованої версії опитувальника Brief COPE, у даному дослідженні не використовувалася повна шкальна структура інструменту. Натомість було здійснено концептуальне узагальнення його змістових компонентів із подальшим формуванням блоку запитань, спрямованого на виявлення найбільш релевантних способів подолання стресу в умовах вимушеної розлуки з партнером.

Запитання були спрямовані на виявлення типових способів реагування матерів на стресові ситуації, пов'язані з умовами війни та вимушеною розлукою з партнером. Респондентки оцінювали частоту використання різних стратегій за 4-бальною шкалою, де вищі значення відображають більш часте використання відповідної стратегії. Аналіз копінг-стратегій дозволяє виявити способи регуляції психоемоційного напруження в умовах війни та вимушеної розлуки з партнером.

На основі отриманих відповідей копінг-стратегії було згруповано у чотири узагальнені категорії: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникнення та позитивна переоцінка. Така класифікація відповідає сучасним підходам до аналізу копінг-поведінки та дає змогу комплексно оцінити як конструктивні, так і неконструктивні способи реагування на стресові ситуації.

Застосування авторського інструменту дало змогу врахувати контекстуальні особливості переживання стресу в умовах війни, а також специфіку соціально-психологічного становища матерів, які перебувають у вимушеній розлуці з партнером.

Для оцінки якості подружніх стосунків використовувався авторський блок запитань, сформований на основі теоретичних підходів до вивчення сімейних взаємин та окремих положень шкали Dyadic Adjustment Scale (Spanier, 1976). Запитання охоплювали такі аспекти, як емоційна близькість, задоволеність стосунками, рівень довіри, наявність конфліктів і взаємна підтримка. Такий підхід дав змогу розглядати якість подружніх стосунків як важливий соціально-психологічний ресурс психоемоційної адаптації матерів, а також врахувати специфіку дистанційних подружніх взаємин в умовах вимушеної розлуки.

Крім стандартизованих методик, використовувалася авторська анкета для збору соціально-демографічних та контекстуальних даних: вік, місце проживання (регіон України чи за кордоном), житлові умови, освіта, професійна зайнятість, частота та характер контактів із партнером та ін. Анкета також включала питання про специфічні стресогени (тривога за партнера, фінансові труднощі, соціальна ізоляція) та наявні ресурси підтримки (родина, громада, психологічна допомога). Респондентки мали можливість добровільно та анонімно заповнити онлайн-анкети через Google Forms.

Взяті разом, вищезазначені методи та методики забезпечили багатовимірну оцінку психоемоційного стану матерів і дали можливість дослідити зв'язки між їхньою тривожністю, депресивністю, самотністю, копінг-стратегіями та якістю стосунків. Використані стандартизовані психодіагностичні методики (HADS, BDI, UCLA) мають документовані показники надійності та валідності у науковій літературі. Авторські блоки запитань були сформовані на основі теоретичних підходів і забезпечують змістову відповідність меті дослідження.

Представлене дослідження має характер емпіричного дослідження з елементами власної розробки психодіагностичного інструментарію, оскільки у роботі було використано як стандартизовані психодіагностичні методики, так і авторські блоки запитань, сформовані на основі сучасних теоретичних підходів до вивчення копінг-стратегій та якості подружніх стосунків. Зокрема,

блоки, спрямовані на оцінку копінг-поведінки та якості подружніх взаємин, розроблені з урахуванням специфіки досліджуваної вибірки та умов воєнного часу, що дало змогу більш точно відобразити психологічні особливості матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером.

Узгоджене використання стандартизованих психодіагностичних методик і авторських блоків запитань забезпечило можливість не лише кількісної оцінки психоемоційного стану матерів, а й аналізу взаємозв'язків між показниками психоемоційного стану, копінг-стратегіями та характеристиками подружніх стосунків як регуляторними чинниками психоемоційної адаптації. Застосований інструментарій дозволив емпірично перевірити зв'язок між копінг-стратегіями, якістю подружніх стосунків і показниками психоемоційного неблагополуччя.

Зокрема, обрана система методик створила підґрунтя для виявлення буферної ролі подружніх стосунків у зниженні рівня тривожності, депресії та суб'єктивного відчуття самотності, а також для аналізу впливу різних типів копінг-поведінки на процес психоемоційної адаптації.

Отримані за допомогою зазначених інструментів дані дали змогу здійснити подальше теоретичне моделювання та побудувати теоретичну модель психоемоційної адаптації матерів, яка інтегрує індивідуальні (копінг-стратегії) та міжособистісні (якість подружніх стосунків) ресурси у взаємозв'язку з показниками психоемоційного стану.

Застосована комбінація стандартизованих і авторських засобів забезпечила багатовимірний аналіз досліджуваного явища та створила методичне підґрунтя для подальшої емпіричної перевірки виявлених зв'язків.

2.3. Процедура дослідження та методи статистичної обробки даних

Дослідження виконано у поперечному (cross-sectional) дизайні з використанням кореляційно-регресійного підходу, спрямованого на аналіз взаємозв'язків між показниками психоемоційної адаптації матерів, які

перебувають у ситуації вимушеної розлуки з партнером в умовах війни, та соціально-психологічними чинниками.

Збір емпіричних даних здійснювався дистанційно за допомогою онлайн-платформи Google Forms, що було зумовлено умовами воєнного часу та географічною розосередженістю респонденток. Дистанційний формат забезпечив доступність участі та уніфіковані умови проходження опитування.

У дослідженні застосовувався комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, зокрема Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), Beck Depression Inventory (BDI) та UCLA Loneliness Scale, які мають валідизовані адаптації. Додатково використовувалися авторські блоки запитань, спрямовані на оцінку копінг-стратегій та якості подружніх стосунків, розроблені на основі сучасних теоретичних моделей стрес-адаптаційного функціонування особистості.

Перед початком дослідження респонденткам надавалася інформована згода, що містила інформацію про мету, умови участі, добровільність та анонімність. Персональні дані не збиралися; отримані відповіді оброблялися виключно у знеособленому вигляді та використовувалися лише в наукових цілях.

Структура опитувальника була однаковою для всіх учасниць і включала соціально-демографічний блок, психодіагностичні шкали (HADS, BDI, UCLA), блок копінг-стратегій та блок оцінки якості подружніх стосунків. Середня тривалість заповнення становила 10-15 хвилин.

Збір даних здійснювався у два етапи. На першому етапі (листопад-грудень 2025 р.) оцінювалися базові показники психоемоційного стану, зокрема рівень тривожності, депресивної симптоматики та суб'єктивного відчуття самотності. На другому етапі (грудень 2025 р. - січень 2026 р.) до дослідницької моделі були додані змінні копінг-стратегій та характеристик подружніх стосунків. Така поетапність дозволила послідовно розширити аналітичну модель дослідження.

Первинні дані були експортовані з Google Forms у форматі CSV та оброблені за допомогою статистичного середовища Jamovi.

На першому етапі здійснювався описовий статистичний аналіз, що включав розрахунок частот і відсотків для категоріальних змінних, а також середніх значень (M), стандартних відхилень (SD), мінімальних і максимальних значень для кількісних показників.

Перед проведенням подальшого аналізу перевірялася нормальність розподілу даних за допомогою критерію Шапіро-Уїлка та графічного аналізу (гістограми та Q-Q графіки). Оскільки частина змінних не відповідала нормальному розподілу, для оцінки взаємозв'язків було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ).

Наступним етапом дослідження став кореляційний аналіз, метою якого було виявлення взаємозв'язків між основними психологічними показниками - рівнем тривожності та депресії за шкалами HADS-A і HADS-D, депресивною симптоматикою за шкалою BDI, суб'єктивним відчуттям самотності за шкалою UCLA, а також соціально-психологічними чинниками, зокрема копінг-стратегіями та показниками якості подружніх стосунків.

Далі було проведено множинний регресійний аналіз, спрямований на визначення копінг-стратегій та характеристик подружніх стосунків як психологічних чинників психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну. Як залежні змінні розглядалися показники тривожності, депресивної симптоматики та суб'єктивного переживання самотності, тоді як незалежними змінними виступали показники копінг-стратегій і характеристик подружніх стосунків. Регресійний аналіз дозволив оцінити внесок окремих психологічних чинників у варіативність показників психоемоційної адаптації та перейти від встановлення взаємозв'язків до аналізу предикторної структури досліджуваного феномену.

Обрана послідовність статистичного аналізу (описовий аналіз → кореляційний аналіз → регресійний аналіз) відповідає логіці дослідження психоемоційної адаптації. Спочатку визначаються загальні рівні вираженості

психологічних показників, після чого встановлюються взаємозв'язки між ними та соціально-психологічними чинниками, а на завершальному етапі визначаються психологічні предиктори психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки.

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена було обрано з огляду на особливості розподілу досліджуваних показників та порядковий характер психодіагностичних шкал. Застосування цього методу дало змогу визначити силу та напрям взаємозв'язків між психологічними показниками незалежно від нормальності розподілу даних. Для оцінки взаємозв'язків між змінними використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який обчислюється за формулою:

$$\rho = 1 - \frac{6\sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

де ρ - коефіцієнт рангової кореляції Спірмена;
 d_i - різниця між рангами відповідних значень двох змінних;
 n - кількість спостережень.

Етичні аспекти дослідження.

Під час проведення дослідження дотримувалися основних етичних принципів соціально-психологічних досліджень, зокрема добровільності участі, інформованої згоди, анонімності та конфіденційності. Респондентки були проінформовані про мету дослідження, умови участі та можливість відмови на будь-якому етапі без негативних наслідків.

Збір даних здійснювався без ідентифікації учасниць; отримана інформація оброблялася виключно у знеособленому та узагальненому вигляді для наукових цілей.

З огляду на чутливість досліджуваної тематики особлива увага приділялася мінімізації психологічного навантаження та недопущенню ретравматизації шляхом нейтрального формулювання запитань і відсутності деталізації потенційно травматичних подій.

Висновки до розділу II

У межах дослідження обґрунтовано та реалізовано емпіричне вивчення психоемоційної адаптації матерів, які перебувають у ситуації вимушеної розлуки з партнером в умовах війни.

Організація дослідження базується на кореляційно-регресійному підході, який дозволяє виявляти статистично значущі взаємозв'язки між показниками психоемоційного стану та соціально-психологічними чинниками, а також визначати копінг-стратегії й характеристики подружніх стосунків як потенційні предиктори психоемоційної адаптації без втручання у природні умови життєдіяльності респонденток. Використання дистанційного формату збору даних відповідає умовам воєнного часу та забезпечує можливість залучення географічно розосередженої вибірки.

Вибірка дослідження охоплює 50 матерів, які перебувають у ситуації вимушеної розлуки з партнером. Визначені критерії включення та соціально-демографічні характеристики створюють основу для подальшої інтерпретації результатів і дозволяють дослідити особливості психоемоційної адаптації в умовах тривалого воєнного стресу.

Для збору емпіричних даних використано стандартизовані психодіагностичні методики (HADS, BDI, UCLA) та авторські блоки запитань, розроблені з урахуванням сучасних підходів до дослідження копінг-стратегій і якості подружніх стосунків. Це забезпечило комплексний аналіз показників психоемоційного стану та міжособистісних ресурсів підтримки.

Обробка даних здійснювалася із застосуванням методів описової статистики, кореляційного аналізу (коефіцієнт Спірмена) та множинного регресійного аналізу. Це дозволило не лише встановити взаємозв'язки між досліджуваними показниками, а й визначити психологічні чинники психоемоційної адаптації матерів.

Дослідження проведено з дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності.

Таким чином, сформовано методичну основу для комплексного аналізу взаємозв'язків між показниками психоемоційної адаптації, копінг-стратегіями та характеристиками подружніх стосунків, результати якого представлено в наступному розділі.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ МАТЕРІВ

3.1. Особливості психоемоційного стану матерів та взаємозв'язок його показників

Емпіричне дослідження охопило 50 респонденток - матерів віком від 29 до 51 року, які перебувають у ситуації вимушеної розлуки з партнером. Для контекстуалізації показників психоемоційної адаптації було проаналізовано основні соціально-демографічні характеристики вибірки.

Встановлено, що більшість респонденток перебувають за межами України (75 %), тоді як частина проживає на території України (21,9 %) або має статус внутрішньо переміщених осіб (3,1 %). Такий розподіл відображає ситуацію вимушеної міграції та адаптації до нових соціальних умов, що може виступати додатковим чинником психоемоційного навантаження. Розподіл респонденток за місцем перебування подано на рис. 3.1.1.

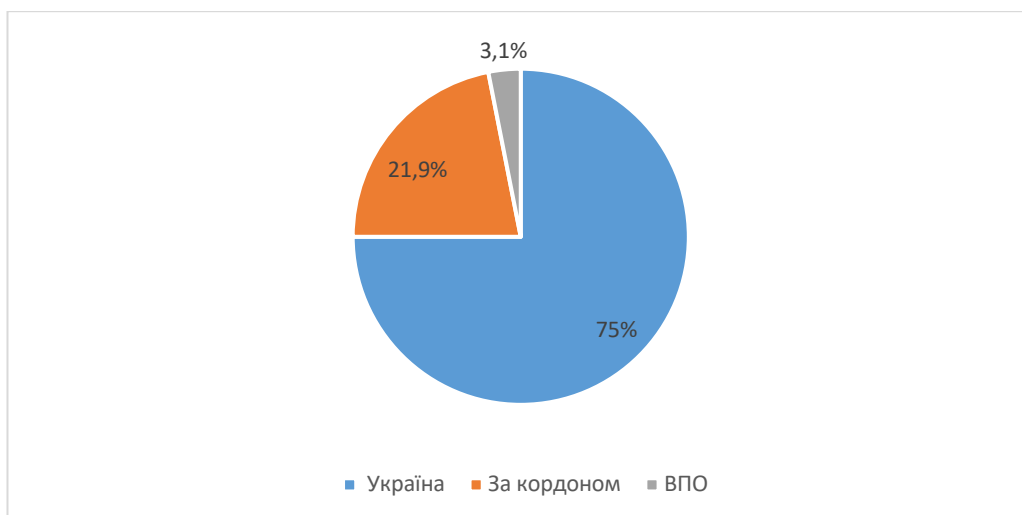


Рис. 3.1.1. Розподіл респонденток за місцем перебування

Аналіз зайнятості показав, що найбільша частка матерів перебуває у стані часткової зайнятості (40,6 %), тоді як повну зайнятість і тимчасову відсутність роботи мають по 21,9 % учасниць. Подібна структура зайнятості

може бути пов'язана як із додатковими стресовими факторами (фінансова нестабільність), так і з необхідністю поєднання професійної діяльності та догляду за дитиною. Структуру зайнятості учасниць представлено на рис. 3.1.2.

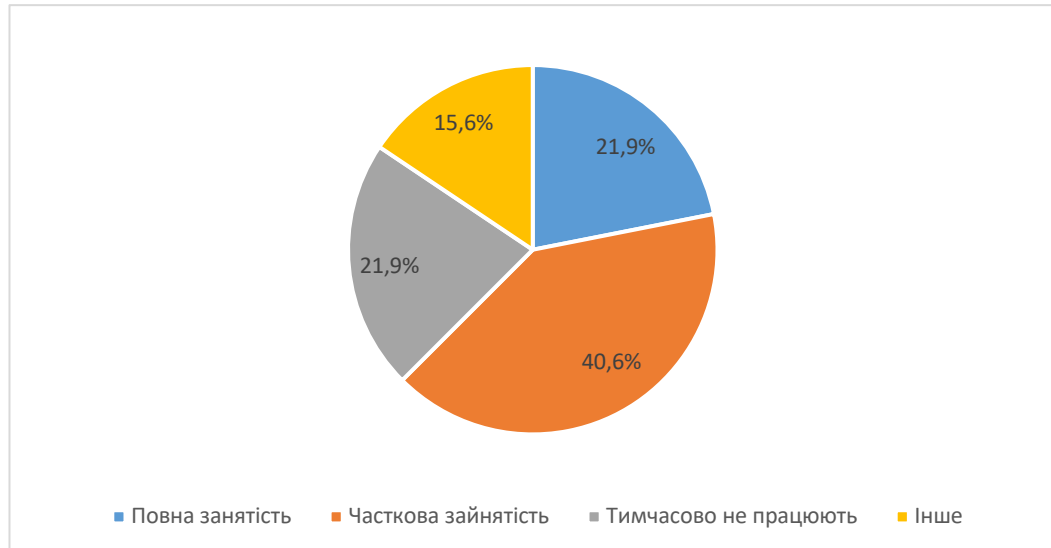


Рис. 3.1.2. Розподіл за статусом зайнятості

Аналіз особливостей контакту з партнером засвідчив варіативність частоти комунікації: лише 25 % респонденток підтримують щоденний контакт, тоді як інші взаємодіють із партнером рідше. Значна частка учасниць характеризується нерегулярним характером контактів (кілька разів на тиждень, раз на місяць або рідше), що може ускладнювати підтримання стабільного емоційного контакту з партнером. Частоту контакту з партнером відображено на рис. 3.1.3.

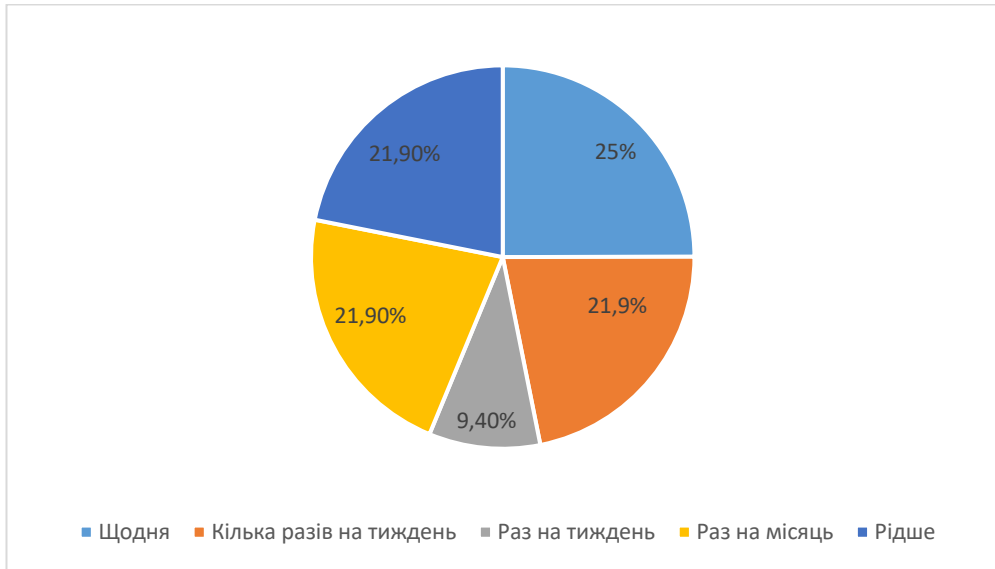


Рис. 3.1.3. Частота контакту з партнером

Водночас понад половина партнерів займаються цивільною діяльністю в Україні (зайнятість, волонтерство тощо) (56,2 %), тоді як решта перебувають у військовому статусі або проживають в іншому регіоні чи за кордоном. Це вказує на різний рівень доступності партнерської підтримки та специфіку умов вимушеної розлуки. Розподіл партнерів за соціальним статусом подано на рис. 3.1.4.

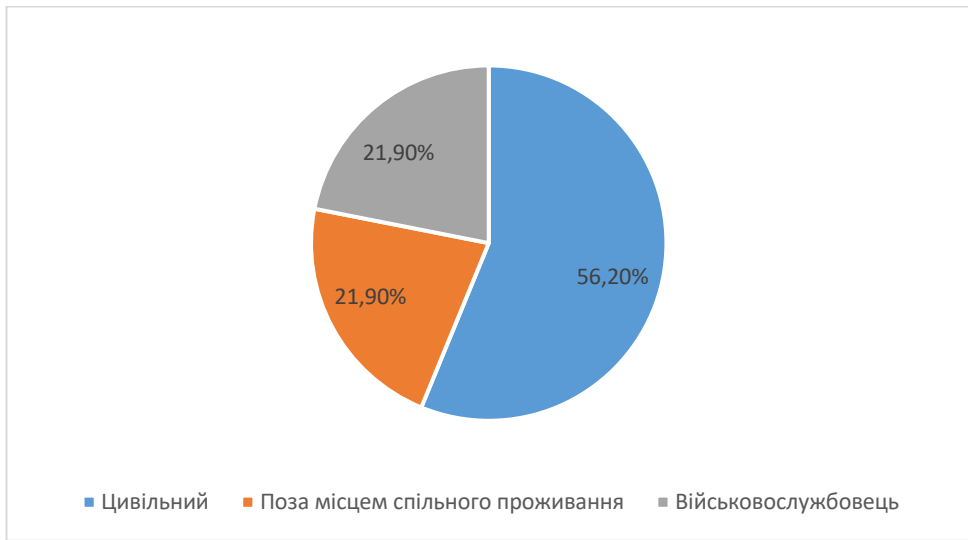


Рис. 3.1.4. Розподіл партнерів респонденток за соціальним статусом

З метою кількісної оцінки показників психоемоційної адаптації було проведено описовий аналіз рівня тривожності, депресивної симптоматики та суб'єктивного відчуття самотності (табл.3.1.1).

Табл. 3.1.1

Описові показники психоемоційного стану матерів

Показник	M	SD	Min	Max
HADS-A	10,40	4,70	1	19
HADS-D	11,56	3,93	2	21
BDI	27,42	13,10	2	50
UCLA	40,72	12,84	23	65

Примітка: M - середнє значення; SD - стандартне відхилення.

Отримані результати свідчать про наявність вираженого психоемоційного напруження у досліджуваній вибірці, що підтверджується показниками як тривожної, так і депресивної симптоматики та суб'єктивного відчуття самотності.

Зокрема, середній рівень тривоги за шкалою HADS-A ($M = 10,4$; $SD = 4,70$) відповідає пограничним або клінічно значущим значенням, що вказує на підвищену частоту переживання напруження, занепокоєння та емоційної нестабільності у респонденток. Аналогічно, показники за шкалою HADS-D ($M = 11,56$; $SD = 3,93$) демонструють рівень депресивної симптоматики, який перевищує субклінічний поріг, що може свідчити про наявність клінічно значущих депресивних проявів у частини вибірки.

Результати за шкалою BDI ($M = 27,42$; $SD = 13,10$) вказують на помірний рівень депресивних проявів із тенденцією до вираженої симптоматики, що свідчить про значну варіативність стану психічного здоров'я у досліджуваній групі - від мінімальних проявів до високого рівня емоційного дистресу ($\min =$

2; max = 50). Це підкреслює неоднорідність психологічного стану респонденток та наявність групи підвищеного ризику.

Середній рівень суб'єктивного відчуття самотності за шкалою UCLA ($M = 40,72$; $SD = 12,84$) свідчить про помірно підвищений рівень соціально-емоційної ізоляції, що може бути пов'язано з дефіцитом стабільної емоційної підтримки та змінами у соціальних зв'язках. Діапазон значень ($\min = 23$; $\max = 65$) вказує на значну індивідуальну варіативність переживання самотності.

Узагальнення отриманих даних дозволяє констатувати, що психоемоційний стан досліджуваної групи характеризується поєднанням підвищеного рівня тривожності, депресивної симптоматики та помірно вираженого відчуття самотності. Виявлені показники свідчать про взаємопов'язану структуру психоемоційного дистресу, у якій емоційне напруження та депресивні прояви можуть потенційно посилювати суб'єктивне переживання соціальної ізоляції в умовах тривалого стресового навантаження.

Середні значення показників психоемоційного стану наведено на рис. 3.1.5.

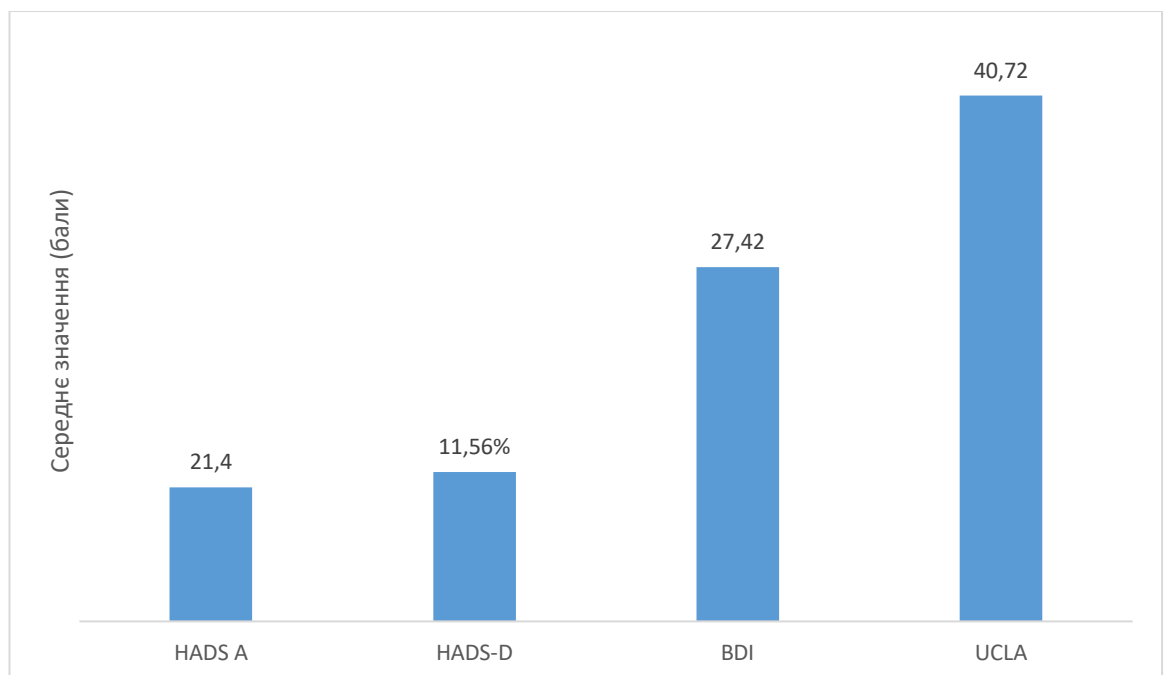


Рис. 3.1.5. Середні значення показників психоемоційного стану матерів

Для перевірки нормальності розподілу досліджуваних показників було застосовано критерій Шапіро-Уїлка. Отримані результати засвідчили статистично значуще відхилення розподілу змінних від нормального ($p < 0,001$), у зв'язку з чим для аналізу взаємозв'язків було використано непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Подальший аналіз був спрямований на виявлення взаємозв'язків між показниками психоемоційного стану матерів в умовах тривалого воєнного стресу. З цією метою проведено кореляційний аналіз між показниками тривожності та депресії за шкалами HADS-A і HADS-D, депресивної симптоматики за шкалою BDI та суб'єктивного відчуття самотності за шкалою UCLA. Результати подано в табл. 3.1.2.

Табл. 3.1.2

Кореляційні зв'язки між показниками психоемоційного стану матерів

Показник	HADS-A	HADS-D	BDI	UCLA
HADS-A	-			
HADS-D	0,554**	-		
BDI	0,559**	0,276	-	
UCLA	0,397*	0,598**	0,175	-

Примітка: ρ - коефіцієнт рангової кореляції Спірмена; * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

У результаті проведеного дослідження виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем тривожності за шкалою HADS-A та депресивною симптоматикою за шкалою BDI ($\rho = 0,559$; $p < 0,01$). Отриманий коефіцієнт свідчить про помірно сильний позитивний зв'язок між тривожними та депресивними проявами у досліджуваній групі. Це може вказувати на те, що підвищення рівня тривожності супроводжується посиленням депресивної

симптоматики, що узгоджується з уявленням про їхню взаємопов'язаність у структурі психоемоційного дистресу.

Також встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між показниками тривожності (HADS-A) та депресивних проявів за підшкалою HADS-D ($\rho = 0,554$; $p < 0,01$). Виявлений зв'язок може свідчити про тісну взаємозалежність емоційного напруження та депресивних переживань у структурі психоемоційного стану респонденток. Отримані результати підтверджують тенденцію до одночасного посилення тривожних і депресивних симптомів в умовах тривалого стресового навантаження.

Окрім цього, виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем тривожності та суб'єктивним відчуттям самотності (UCLA) ($\rho = 0,397$; $p = 0,004$). Хоча сила цього зв'язку є помірною, результати свідчать про те, що зростання тривожності супроводжується посиленням переживання емоційної ізоляції та суб'єктивної самотності. З психологічної точки зору це може бути пов'язано з дефіцитом емоційної підтримки, високим рівнем відповідальності та необхідністю самостійного виконання значної частини сімейних функцій в умовах вимушеної розлуки з партнером.

Виявлено також статистично значущий позитивний зв'язок між депресивними проявами за шкалою HADS-D та рівнем суб'єктивного відчуття самотності ($\rho = 0,598$; $p < 0,01$). Отриманий коефіцієнт може свідчити про помірно сильний взаємозв'язок між депресивною симптоматикою та переживанням соціально-емоційної ізоляції. Це дозволяє розглядати самотність як один із чинників, пов'язаних із посиленням депресивних переживань у досліджуваній групі.

Водночас зв'язки між показниками депресивної симптоматики за шкалою BDI та рівнем самотності ($\rho = 0,175$; $p = 0,225$), а також між BDI та HADS-D ($\rho = 0,276$; $p = 0,052$), не досягли рівня статистичної значущості. Це може свідчити про відмінності у чутливості використаних психодіагностичних інструментів до окремих аспектів депресивних переживань та їх взаємозв'язку із суб'єктивним переживанням самотності.

Сукупність виявлених взаємозв'язків дозволяє припустити, що психоемоційна адаптація матерів формується як система взаємопов'язаних показників, у якій тривожність, депресивні прояви та суб'єктивне відчуття самотності не функціонують ізольовано, а перебувають у стані взаємозалежності. Зокрема, підвищення рівня тривожності асоціюється зі зростанням депресивної симптоматики та переживанням самотності, що вказує на комплексний характер психоемоційного неблагополуччя в умовах тривалого стресу та вимушеної розлуки з партнером.

Таким чином, отримані результати підтверджують взаємозалежний характер показників психоемоційного стану матерів у ситуації вимушеної розлуки та свідчать про комплексний характер їхньої психоемоційної адаптації в умовах тривалого воєнного стресу.

Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу копінг-стратегій і якості подружніх стосунків як чинників психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну.

3.2. Копінг-стратегії та їх зв'язок із показниками психоемоційного стану

Копінг-стратегії розглядаються як способи реагування на стрес, спрямовані на подолання стресових ситуацій та підтримання психоемоційної адаптації (Lazarus & Folkman). У межах дослідження вони представлені проблемно-орієнтованими, емоційно-орієнтованими та уникаючими стратегіями, а також позитивною переоцінкою як когнітивним механізмом смислотворення (Carver, 1997; Park & Folkman). Для їх вивчення використано блок запитань, розроблений на основі опитувальника Brief COPE (Carver, 1997) з урахуванням сучасних підходів до аналізу копінг-поведінки.

У межах дослідження аналіз копінг-поведінки здійснювався за такими групами стратегій. Проблемно-орієнтовані стратегії пов'язані з активними діями, спрямованими на вирішення ситуації (планування, пошук рішень, звернення по підтримку). Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на

регуляцію емоційного переживання стресової ситуації через вираження переживань, звернення до емоційної підтримки та зниження внутрішнього напруження. Стратегії уникнення відображають пасивні форми реагування, зокрема відкладання рішень, пригнічення емоцій, самовідволікання або ізоляцію. Окремо розглядається позитивна переоцінка як когнітивна стратегія, що передбачає когнітивне переосмислення стресової ситуації та пошук її особистісного значення.

Для аналізу отриманих даних застосовувалися методи описової статистики та кореляційного аналізу:

- описовий статистичний аналіз (обчислення середніх значень (M), стандартного відхилення (SD), мінімальних і максимальних значень);
- кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ) для виявлення взаємозв'язків між копінг-стратегіями, показниками психоемоційної адаптації (HADS-A, HADS-D, BDI, UCLA) та характеристиками подружніх стосунків. Використання коефіцієнта Спірмена було зумовлене відхиленням розподілу частини показників від нормального та особливостями психодіагностичних шкал, що мають порядковий характер.

Результати описового статистичного аналізу подано в табл. 3.2.1.

Табл. 3.2.1

Описові показники копінг-стратегій матерів

Показник	M	SD	Min	Max
Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії	2,86	0,65	1	3,80
Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії	2,86	0,58	1,4	4,00
Уникнення	2,69	0,72	1,25	4,00
Позитивна переоцінка	3,10	0,48	2,00	4,00

Примітка: M - середнє значення; SD - стандартне відхилення.

Аналіз описових показників копінг-стратегій матерів (табл. 3.2.1) дозволив визначити найбільш поширені способи подолання стресу в умовах вимушеної розлуки з партнером.

Найвищі середні значення зафіксовано для стратегії позитивної переоцінки ($M = 3,10$; $SD = 0,48$), що вказує на орієнтацію респонденток на пошук сенсу та когнітивне переосмислення стресової ситуації. З урахуванням того, що шкала варіює в межах від 1 до 4 балів, отримане значення є відносно високим і дозволяє розглядати позитивну переоцінку як одну з найбільш представлених копінг-стратегій у досліджуваній вибірці. Невелике стандартне відхилення вказує на відносну однорідність вибірки за цим показником, що може свідчити про поширеність даної стратегії серед більшості матерів у досліджуваних умовах. Така тенденція узгоджується з результатами сучасних досліджень, у яких позитивне когнітивне переосмислення розглядається як один із важливих механізмів подолання хронічного стресу (Park & Folkman).

Показники проблемно-орієнтованих ($M = 2,86$; $SD = 0,65$) та емоційно-орієнтованих стратегій ($M = 2,86$; $SD = 0,58$) перебувають на однаковому рівні, що свідчить про їхню приблизно рівнозначну представленість у структурі копінг-поведінки. Це вказує на поєднання двох важливих напрямів адаптації: з одного боку - активних дій, спрямованих на вирішення практичних проблем, з іншого - регуляції емоційного стану. Такий баланс може свідчити про необхідність одночасно вирішувати практичні труднощі та підтримувати емоційну рівновагу в умовах тривалого стресу. Водночас дещо вищий показник стандартного відхилення у проблемно-орієнтованих стратегій може свідчити про більшу індивідуальну варіативність у використанні активних способів реагування на стрес.

Найнижчі середні значення зафіксовано для стратегій уникнення ($M = 2,69$; $SD = 0,72$), що свідчить про відносно меншу представленість тенденції до уникання, ізоляції та відкладання вирішення проблем у структурі копінг-поведінки матерів. Водночас показник, який перевищує середину шкали, вказує на те, що такі стратегії не є поодинокими

та використовуються частиною респонденток у відповідь на хронічний стрес і психоемоційне навантаження.

Найбільше стандартне відхилення свідчить про значні індивідуальні відмінності у використанні стратегій уникнення, що може бути пов'язано з різним рівнем психологічних ресурсів та емоційного виснаження респонденток. Стратегії уникнення не є домінуючими у структурі копінг-поведінки матерів, однак використовуються частиною респонденток як спосіб реагування на тривале психоемоційне навантаження. Це може свідчити про використання менш адаптивних способів зниження емоційного напруження.

Мінімальні та максимальні значення свідчать про індивідуальні відмінності у копінг-поведінці респонденток. Зокрема, широкий діапазон показників (від 1,00 до 4,00 балів) свідчить про варіативність у використанні різних способів реагування на стрес, від більш адаптивних стратегій активного подолання та переосмислення ситуації до менш конструктивних форм реагування, пов'язаних з уникненням або емоційним виснаженням.

Таким чином, структура копінг-поведінки матерів у ситуації вимушеної розлуки характеризується високою представленістю позитивної переоцінки як когнітивної стратегії переосмислення стресової ситуації, поєднанням проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих способів реагування, а також наявністю елементів уникнення. Це свідчить про складний характер адаптації, у якій конструктивні способи подолання стресу поєднуються з менш адаптивними реакціями на тривале навантаження.

Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між копінг-стратегіями, показниками психоемоційної адаптації та якістю подружніх стосунків.

Перед проведенням кореляційного аналізу було здійснено перевірку нормальності розподілу досліджуваних показників із використанням критерію Шапіро-Уїлка. Результати перевірки подано в табл. 3.2.2.

Табл. 3.2.2

Результати перевірки нормальності розподілу (критерій Шапіро-Уїлка)

Показник	<i>W</i>	<i>p</i>
HADS-A	0,80	<0,001
HADS-D	0,77	<0,001
BDI	0,78	<0,001
UCLA	0,74	<0,001

Примітка: *W* - статистика критерію Шапіро - Уїлка; *p* - рівень значущості.

Як видно з табл. 3.2.2, для всіх досліджуваних показників виявлено статистично значущі відхилення від нормального розподілу ($p < 0,05$). У зв'язку з цим для аналізу взаємозв'язків між змінними було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який є доцільним для аналізу ненормально розподілених даних та дозволяє оцінити силу і напрям зв'язків між досліджуваними показниками.

Для ілюстрації характеру розподілу даних наведено приклад показника депресивної симптоматики (BDI).

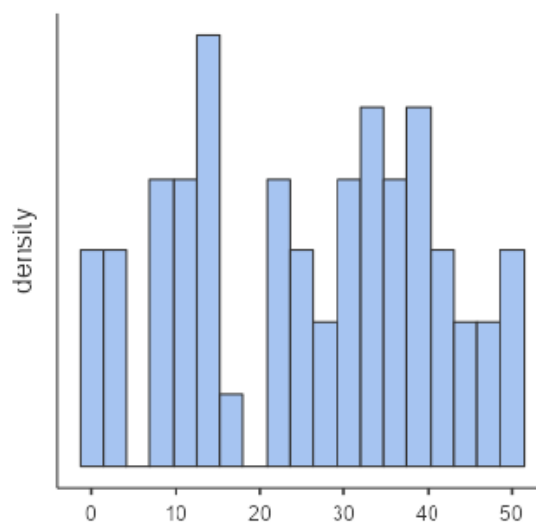


Рис. 3.2.1. Гістограма розподілу значень за шкалою депресії Бека (BDI)

Гістограма розподілу показників депресивної симптоматики за шкалою BDI демонструє нерівномірний характер розподілу значень у вибірці. Більшість показників зосереджена в межах низьких і помірних значень депресивної симптоматики, однак розподіл не має симетричної дзвоноподібної форми, характерної для нормального розподілу. На гістограмі спостерігаються коливання частот та окремі значення, зміщені у бік вищих показників депресивної симптоматики, що може свідчити про неоднорідність вибірки за рівнем емоційного дистресу. Результати графічного аналізу підтверджують відхилення розподілу від нормального закону, що також узгоджується з результатами критерію Шапіро-Уїлка ($p \leq 0,05$) та обґрунтовує доцільність використання непараметричних методів статистичного аналізу.

Додатково нормальність розподілу було перевірено за допомогою Q-Q графіків, які також свідчать про відхилення емпіричного розподілу від нормального закону, що узгоджується з результатами перевірки за критерієм Шапіро-Уїлка (рис. 3.2.2).

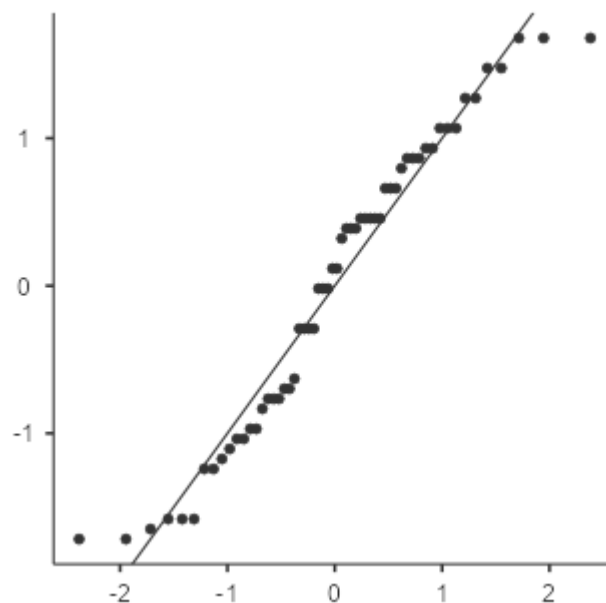


Рис. 3.2.2. Q-Q графік розподілу показників депресивної симптоматики (BDI)

З огляду на виявлені відхилення від нормального розподілу аналіз взаємозв'язків між копінг-стратегіями та показниками психоемоційної адаптації здійснювався за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ). Отримані результати представлено в табл. 3.2.3.

Табл. 3.2.3

**Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та показниками
психоемоційного стану матерів**

Показник	HADS-A	HADS-D	BDI	UCLA
Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії	0,13	-0,19	0,12	-0,33*
Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії	0,32*	0,11	0,35*	-0,12
Уникнення	0,15	0,28*	0,03	0,06
Позитивна переоцінка	0,30*	0,14	0,24	-0,22

Примітка: ρ - коефіцієнт рангової кореляції Спірмена; * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Аналіз кореляційних зв'язків між копінг-стратегіями та показниками психоемоційного стану матерів (табл. 3.2.3) дозволив виявити низку статистично значущих взаємозв'язків, які відображають особливості психоемоційної адаптації в умовах вимушеної розлуки з партнером під час війни.

Зокрема, встановлено статистично значущий негативний зв'язок між проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями та рівнем суб'єктивного відчуття самотності за шкалою UCLA ($\rho = -0,33$; $p \leq 0,05$). Отриманий результат може відображати те, що більш активне використання стратегій, спрямованих на вирішення проблеми та конструктивне подолання труднощів, пов'язане зі зниженням переживання емоційної ізоляції та самотності. Це може пояснюватися тим, що проблемно-орієнтований копінг сприяє

активізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів адаптації, а також підтриманню соціальної взаємодії навіть в умовах тривалого стресу.

Водночас виявлено статистично значущі позитивні зв'язки між емоційно-орієнтованими копінг-стратегіями та показниками тривожності за шкалою HADS-A ($\rho = 0,32$; $p \leq 0,05$), а також депресивної симптоматики за шкалою BDI ($\rho = 0,35$; $p \leq 0,05$). Отримані результати свідчать про те, що респондентки з вищим рівнем емоційного дистресу частіше використовують способи реагування, зосереджені на емоційному переживанні ситуації. Це може вказувати на підвищену емоційну залученість у стресову ситуацію та схильність до інтенсивнішого переживання негативних емоцій в умовах вимушеної розлуки з партнером.

Крім цього, встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між копінг-стратегією уникнення та рівнем депресивних проявів за шкалою HADS-D ($\rho = 0,28$; $p \leq 0,05$). Отриманий результат узгоджується з тим, що більш виражене використання уникнення як способу реагування на стрес асоціюється з підвищенням рівня депресивної симптоматики. Такий результат не суперечить сучасним уявленням про дезадаптивний характер уникнення, яке може перешкоджати ефективному опрацюванню стресової ситуації та посилювати емоційне виснаження в умовах тривалого психотравмувального впливу.

Окремої уваги заслуговує статистично значущий позитивний зв'язок між позитивною переоцінкою та рівнем тривожності за шкалою HADS-A ($\rho = 0,30$; $p \leq 0,05$). Такий результат може пояснюватися тим, що позитивна переоцінка в умовах хронічного стресу виконує компенсаторну функцію та частіше використовується особами з уже підвищеним рівнем тривожності як спосіб когнітивного переосмислення травматичних подій.

Інші виявлені кореляційні зв'язки не досягли рівня статистичної значущості ($p > 0,05$), що може свідчити про складніший і багатофакторний характер взаємозв'язків між копінг-стратегіями та показниками психоемоційного стану матерів. Отримані результати можуть свідчити, що

ефективність копінг-стратегій може залежати від додаткових чинників, зокрема рівня соціальної підтримки, особливостей подружніх стосунків та індивідуальних психологічних ресурсів.

Загалом результати кореляційного аналізу свідчать про неоднорідний характер копінг-поведінки матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером. Конструктивні копінг-стратегії в окремих випадках пов'язані зі зниженням переживання самотності, тоді як емоційно-орієнтовані та унікальні форми реагування асоціюються з вищими показниками психоемоційного дистресу.

Це підтверджує важливість комплексного аналізу психологічної адаптації в умовах тривалого воєнного стресу.

Додатково було проведено попередній аналіз взаємозв'язків між характеристиками подружніх стосунків та показниками психоемоційної адаптації матерів. Отримані результати подано в табл. 3.2.4.

Табл. 3.2.4

Кореляційні зв'язки між показниками якості подружніх стосунків та психоемоційного стану матерів

Показник	HADS-A	HADS-D	BDI	UCLA
Емоційна близькість	-0,21	-0,32*	-0,06	-0,18
Довіра	-0,21	-0,29*	-0,07	-0,28*
Комунікація	-0,37**	-0,52***	-0,20	-0,29*
Задоволеність стосунками	-0,21	-0,26	-0,07	-0,20

Примітка: ρ - коефіцієнт рангової кореляції Спірмена; * $\rho \leq 0,05$; ** $\rho \leq 0,01$; *** $\rho \leq 0,001$.

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками якості подружніх стосунків та психоемоційного стану матерів дозволив виявити переважно

негативні взаємозв'язки між характеристиками подружніх взаємин і показниками психоемоційного неблагополуччя, що свідчить про потенційну ресурсну роль подружніх стосунків у процесі психоемоційної адаптації матерів в умовах вимушеної розлуки з партнером.

Найбільш виражені кореляційні зв'язки виявлено для показника комунікації у стосунках. Зокрема, встановлено статистично значущі негативні зв'язки між рівнем комунікації та показниками тривожності за шкалою HADS-A ($\rho = -0,37$; $p \leq 0,01$), депресивних проявів за шкалою HADS-D ($\rho = -0,52$; $p \leq 0,001$), а також суб'єктивного відчуття самотності за шкалою UCLA ($\rho = -0,29$; $p \leq 0,05$). Отримані результати можуть вказувати на те, що більш високий рівень емоційної взаємодії, відкритості та підтримувальної комунікації у подружніх стосунках пов'язаний із нижчим рівнем психоемоційного дистресу у матерів.

Крім цього, виявлено статистично значущі негативні зв'язки між емоційною близькістю та рівнем депресивних проявів за шкалою HADS-D ($\rho = -0,32$; $p \leq 0,05$), а також між довірою у стосунках і показниками депресивності за шкалою HADS-D ($\rho = -0,29$; $p \leq 0,05$) та суб'єктивного переживання самотності за шкалою UCLA ($\rho = -0,28$; $p \leq 0,05$). Отримані результати дають підстави стверджувати те, що переживання емоційної підтримки, надійності та безпечності подружніх взаємин асоціюється з нижчим рівнем депресивних проявів і менш вираженим відчуттям емоційної ізоляції.

Водночас показник загальної задоволеності подружніми стосунками не продемонстрував статистично значущих зв'язків із показниками психоемоційного стану ($p > 0,05$), хоча всі коефіцієнти мали негативний напрямок. Це може вказувати на те, що окремі характеристики стосунків, зокрема комунікація, довіра та емоційна близькість, є більш чутливими до психоемоційного стану матерів.

Отримані результати свідчать про зв'язок між характеристиками подружніх стосунків та психологічним станом матерів у ситуації вимушеної

розлуки. Водночас кореляційний аналіз не дозволяє визначити роль окремих психологічних чинників у варіативність психоемоційного стану.

З метою більш глибокого аналізу психологічних чинників психоемоційної адаптації матерів було проведено множинний регресійний аналіз. На відміну від кореляційного аналізу, який дозволяє виявити наявність статистичних взаємозв'язків між змінними, регресійний аналіз дає можливість оцінити внесок окремих психологічних чинників у варіативність показників психоемоційної адаптації.

3.3. Психологічні чинники психоемоційної адаптації матерів: регресійний аналіз та побудова моделі

З метою більш глибокого аналізу психологічних чинників психоемоційної адаптації матерів було проведено множинний регресійний аналіз.

До регресійної моделі було включено показники копінг-стратегій (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані стратегії, уникнення, позитивна переоцінка) та характеристики подружніх стосунків (емоційна близькість, довіра, комунікація, задоволеність стосунками) як потенційні предиктори психоемоційної адаптації матерів.

Водночас для уникнення дублювання близьких за змістом психологічних конструктів та запобігання ефекту мультиколінеарності, до фінальної регресійної моделі було включено окремі показники копінг-стратегій на основі Brief COPE) та найбільш значущі показники подружніх стосунків (комунікація та довіра).

Як залежні змінні розглядалися показники тривожності (HADS-A), депресивних проявів (BDI) та суб'єктивного відчуття самотності (UCLA), що відображають основні компоненти психоемоційного неблагополуччя в умовах тривалого воєнного стресу та вимушеної розлуки з партнером.

Проведення регресійного аналізу дозволяє перейти від опису окремих взаємозв'язків до визначення психологічних чинників, найбільш пов'язаних із показниками психоемоційної адаптації матерів, а також до побудови узагальненої моделі психоемоційної адаптації в умовах вимушеної розлуки з партнером через війну.

З метою визначення психологічних чинників тривожності було проведено множинний регресійний аналіз, у якому залежною змінною виступав показник HADS-A (табл. 3.3.1). Субшкала депресії методу HADS (HADS-D) була виключена з моделювання з метою уникнення явища мультиколінеарності та дублювання конструкту депресії.

Табл. 3.3.1

Результати множинного регресійного аналізу копінг-стратегій як предикторів тривожності (HADS-A) матерів

Предиктор	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>VIF</i>
Константа	6,162	5,078	1,2134	0,232	-
Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії	-2,220	1,530	-1,4507	0,154	2,86
Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії	4,402	1,661	2,6509	0,011*	2,67
Уникнення	0,642	0,967	0,6634	0,511	1,42
Позитивна переоцінка	0,131	1,886	0,0697	0,945	2,40
Довіра	0,130	1,085	0,1194	0,905	6,99
Комунікація	-1,552	1,188	-1,3063	0,198	7,02

Примітки: $R = 0.574$; $R^2 = 0.329$; $F = 3,52$; $df1 = 6$; $df2 = 43$; $p = 0,006$.

*- рівень значущості $p < 0,05$.

Аналіз результатів множинного регресійного аналізу (табл. 3.3.1) свідчить, що найбільш значущим предиктором тривожності у матерів виступають емоційно-орієнтовані копінг-стратегії ($p = 0,011$). Встановлено, що більш високий рівень використання емоційно-орієнтованого копінгу ($B = 4,402$) прямо пов'язаний із підвищенням показників тривожності за шкалою HADS-A.

Зафіксований вплив емоційно-орієнтованих стратегій ($B = 4,402$; $t = 2,6509$) дозволяє розглядати їх як прямий чинник ризику психоемоційної дезадаптації матерів в умовах воєнного стану. Надмірна фіксація на негативних емоційних станах, самозвинувачення чи емоційне реагування на стресові події, спричинені війною та розлукою з партнером, провокує виснаження внутрішнього ресурсу. Це може призводити до стійкого зростання емоційної напруги, яка виражається у формі тривожної симптоматики.

Інші досліджувані копінг-стратегії (проблемно-орієнтовані, уникнення та позитивна переоцінка), а також показники подружніх стосунків (довіра та комунікація) не виявили статистично значущого ізольованого впливу на рівень тривожності у даній моделі ($p > 0,05$).

Зокрема, хоча показник комунікації має тенденцію до негативного зв'язку з тривожністю ($B = -1,552$), він не досяг рівня статистичної значущості ($p = 0,198$). Так само і проблемно-орієнтований копінг ($B = -2,220$; $p = 0,154$), попри свою теоретичну важливість, у даній вибірці не виступає самостійним стабілізуючим чинником, що може бути зумовлено тривалістю та інтенсивністю воєнного стресу, який нівелює звичні механізми контролю.

Використання інтегрованих показників копінг-поведінки та ключових характеристик стосунків дозволило побудувати математично спроможну модель, яка пояснює 32,9% варіативності показника тривожності ($R^2 = 0,329$; $F = 3,52$; $p = 0,006$). Показники *VIF* не перевищують критичного порогу 10, однак для окремих змінних спостерігаються підвищені значення, що може свідчити про наявність помірної мультиколінеарності. Водночас відсутність критичної мультиколінеарності (усі *VIF* у межах допустимих значень)

підтверджує достовірність отриманих даних та валідність виявленого внеску емоційно-орієнтованого копіngu в структуру тривожних станів жінок.

Для виявлення чинників депресивної симптоматики у матерів в умовах розлуки було здійснено множинний регресійний аналіз із використанням показника BDI як залежної змінної (табл. 3.3.2).

Табл. 3.3.2

Результати множинного регресійного аналізу копінг-стратегій як предикторів депресивних проявів (BDI) матерів

Предиктор	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>VIF</i>
Константа	14,533	14,45	1,0059	0,320	-
Проблемно-орієнтований	-4,107	4,35	-0,9433	0,351	2,86
Емоційно-орієнтований	13,028	4,72	2,7574	0,009*	2,67
Уникнення	-0,242	2,75	-0,0880	0,930	1,42
Позитивна переоцінка	-1,541	5,37	-0,2871	0,775	2,40
Довіра	2,786	3,09	0,9028	0,372	6,99
Комунікація	-5,315	3,38	-1,5726	0,123	7,02

Примітки: $R = 0,548$; $R^2 = 0,301$; $F = 3,08$; $df1 = 6$; $df2 = 43$; $p = 0,013$.

* - статистично значущі чинники при $p < 0,05$.

Отримані результати можуть вказувати на те, що найбільш значущим предиктором депресивних проявів виступають емоційно-орієнтовані копінг-стратегії ($p = 0,009$). Зокрема, встановлено, що більш високий рівень використання емоційно-орієнтованого копіngu ($B = 13,028$) може бути прямо пов'язаним із посиленням депресивної симптоматики у матерів.

Зафіксований прямий зв'язок між інтенсивністю використання емоційно-орієнтованого копінгу та вираженістю депресивних проявів ($B = 13,028$; $t = 2,7574$) має фундаментальне значення для розуміння процесів психоемоційної дезадаптації жінок у ситуації кризової розлуки. Емоційно-орієнтований копінг, що передбачає фокусування на негативних переживаннях, самозвинувачення та емоційне реагування на стрес, виступає в даній моделі головним чинником ризику. Схильність жінки до емоційної фіксації на загрозах війни та труднощах одноосібного батьківства провокує розвиток депресивного стану, посилюючи відчуття безпорадності та апатії.

Інші досліджувані стратегії, зокрема проблемно-орієнтований копінг, уникнення та позитивна переоцінка, а також показники подружніх стосунків (довіра та комунікація), не виявили самостійного статистично значущого впливу на рівень депресії за шкалою BDI ($p > 0,05$). Варто зазначити, що показник комунікації демонструє негативну спрямованість зв'язку ($B = -5,315$; $p = 0,123$), що може свідчити про потенційну захисну роль якісного спілкування в парі, проте в даній моделі цей вплив залишається на рівні статистичної тенденції.

Використання скоригованого набору предикторів, сформованого з урахуванням ризику мультиколінеарності, дозволило побудувати статистично значущу регресійну модель, яка пояснює 30,1% варіативності показника депресивних проявів матерів ($R = 0,548$; $R^2 = 0,301$; $F = 3,08$; $p = 0,013$).

Відсутність критичної мультиколінеарності ($VIF < 10$) підтверджує коректність специфікації моделі та стабільність оцінок коефіцієнтів, що забезпечує математичну спроможність моделі та дозволяє інтерпретувати виявлену домінуючу роль емоційно-орієнтованого копінг у формуванні депресивних станів у жінок. З метою визначення впливу копінг-стратегій на суб'єктивне переживання самотності жінками було побудовано модель множинної регресії із використанням показника UCLA як залежної змінної (табл. 3.3.3).

Результати множинного регресійного аналізу копінг-стратегій як предикторів суб'єктивного переживання самотності (UCLA) матерів

Предиктор	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>VIF</i>
Константа	73,01	13,28	5,499	< ,001	-
Проблемно-орієнтований копінг	-10,91	4,00	-2,727	0,009*	2,86
Емоційно-орієнтований копінг	11,12	4,34	2,561	0,014*	2,67
Уникнення	5,62	2,53	2,222	0,032*	1,42
Позитивна переоцінка	-11,09	4,93	-2,250	0,030*	2,40
Довіра	-2,92	2,84	-1,030	0,309	6,99
Комунікація	-1,69	3,11	-0,543	0,590	7,02

Примітка: $R = 0,621$; $R^2 = 0,385$; $F = 4,49$; $df1 = 6$; $df2 = 43$; $p = 0,001$.

** - статистично значущі чинники при $p < 0,05$.*

Отримані результати свідчать, що на відміну від попередніх моделей, у випадку суб'єктивного відчуття самотності матерів одразу чотири досліджувані копінг-стратегії виступили статистично значущими предикторами ($p < 0,05$). Зокрема, потужний зворотний (захисний) вплив продемонстрували позитивна переоцінка ($B = -11,09$; $p = 0,030$) та проблемно-орієнтовані копінг-стратегії ($B = -10,91$; $p = 0,009$). Натомість емоційно-орієнтований копінг ($B = 11,12$; $p = 0,014$) та уникнення ($B = 5,62$; $p = 0,032$) виявилися прямими чинниками посилення відчуття ізоляції.

Зафіксований вагомий внесок копінг-механізмів у варіативність показників самотності має глибоке теоретичне пояснення в межах системного підходу до аналізу хронічного воєнного стресу та вимушеної розлуки з

партнером. Спрямованість зусиль матері на раціональне планування, розв'язання повсякденних завдань і самостійне структурування побуту (проблемно-орієнтований копінг), а також здатність знаходити нові сенси й позитивний досвід навіть у кризових обставинах (позитивна переоцінка) виступають головними буферними механізмами. Використання цих стратегій може сприяти збереженню відчуття контролю над ситуацією та зниженню переживання соціальної ізоляції.

З іншого боку, емоційно-орієнтовані стратегії та уникнення діють як прямі чинники ризику дезадаптації. Фіксація на негативних емоціях, самозвинувачення, а також поведінкові чи когнітивні спроби втекти від реальності (уникнення) не лише не вирішують проблему дефіциту партнерської підтримки, а й замикають жінку в просторі власних переживань. Це призводить до викривленого сприйняття дійсності, блокує пошук реальної допомоги та, як наслідок, загострює суб'єктивне відчуття хронічної самотності й емоційної ізоляції.

Показники подружніх стосунків (довіра та комунікація) у даній регресійній моделі не виявили самостійного статистично значущого ізольованого впливу ($p > 0,05$), що вказує на те, що в умовах фізичної відсутності чоловіка поруч саме індивідуальні внутрішні патерни реагування матері відіграють першочергову роль у регуляції емоційного стану.

Використання скоригованого набору предикторів дозволило побудувати статистично значущу регресійну модель, яка пояснює 38,5% варіативності показника суб'єктивного відчуття самотності матерів ($R = 0,621$; $R^2 = 0,385$; $F = 4,49$; $p = 0,001$). Відсутність критичної мультиколінеарності (значення VIF для всіх чинників перебувають у межах допустимих значень) підтверджує коректність специфікації моделі та надійність отриманих оцінок параметрів. Для систематизації отриманих даних та візуалізації цілісної системи чинників психоемоційної адаптації матерів було сформовано узагальнену модель за результатами регресійного аналізу (табл. 3.3.4).

Табл. 3.3.4

**Узагальнена модель психоемоційної адаптації матерів за
результатами регресійного аналізу**

Предиктори (психологічні чинники)	Модель 1: Тривожність (HADS-A)	Модель 2: Депресивні прояви (BDI)	Модель 3: Відчуття самотності (UCLA)
Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії	-2,220	-4,107	-10,910*
Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії	4,402*	13,028*	11,120*
Уникнення	0,642	-0,242	5,620*
Позитивна переоцінка	0,131	-1,541	-11,090*
Довіра	0,130	2,786	-2,920
Комунікація	-1,552	-5,315	-1,690
Коефіцієнт детермінації (R^2)	0,329	0,301	0,385
Значущість моделі (p)	0,006	0,013	0,001

*Примітка: * - статистично значущі коефіцієнти ($p < 0,05$).*

Зіставлення результатів трьох регресійних моделей дозволяє виявити ключові закономірності психоемоційної регуляції матерів у ситуації кризової розлуки через війну. Найбільш стабільним предиктором в дослідженні

виступають емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, які виявилися єдиним універсальним предиктором, що статистично значущо посилює всі три прояви емоційного неблагополуччя - тривогу ($B = 4,402$; $p = 0,011$), депресію ($B = 13,028$; $p = 0,009$) та самотність ($B = 11,120$; $p = 0,014$). Отримані результати свідчать про те, що емоційно-орієнтовані копінг-стратегії можуть бути пов'язані з підвищенням рівня психоемоційного дистресу.

При цьому модель суб'єктивного відчуття самотності (UCLA) виявилася найбільш чутливою до індивідуального стилю опанування стресу ($R^2 = 0,385$; $p = 0,001$), наочно демонструючи диференційований вплив різних копінг-механізмів. У той час як емоційні компоненти та уникнення ($B = 5,620$; $p = 0,032$) асоціюються з вищим рівнем переживання самотності, активне вирішення завдань через проблемно-орієнтований копінг ($B = -10,910$; $p = 0,009$) та когнітивна переробка ситуації шляхом позитивної переоцінки ($B = -11,090$; $p = 0,030$) виконують потужну захисну, антиізоляційну функцію.

Що стосується характеристик міжособистісної взаємодії, то показники довіри та комунікації у фінальних регресійних моделях не досягли рівня ізольованої статистичної значущості ($p > 0,05$). Проте їхня стабільна присутність у структурі математично спроможних моделей, а також виражена тенденція комунікації до зворотного зв'язку з депресивними проявами ($B = -5,315$; $p = 0,123$) можуть вказувати на те, що якість подружніх стосунків виступає важливим загальним фоном, який опосередковано підсилює або пом'якшує дію індивідуальних копінг-стратегій матерів.

Узагальнення результатів кореляційного та регресійного аналізу дозволяє розглядати психоемоційну адаптацію матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером як багатовимірний процес, що формується під впливом як внутрішніх психологічних механізмів, так і міжособистісних ресурсів підтримки.

Отримані результати свідчать про те, що показники тривожності, депресивних проявів та суб'єктивного відчуття самотності утворюють взаємопов'язану систему психоемоційного неблагополуччя, яка посилюється

в умовах тривалого воєнного стресу, невизначеності та дефіциту стабільної емоційної підтримки. Водночас характер психоемоційної адаптації значною мірою пов'язаний зі способами подолання стресу та якістю подружніх взаємин.

Аналіз копінг-стратегій продемонстрував, що емоційно-орієнтовані копінгі виступають наскрізним і найбільш потужним чинником ризику дезадаптації, який статистично значущо посилює всі три виміри дистресу - тривогу ($B = 4,402$), депресію ($B = 13,028$) та самотність ($B = 11,120$). Фіксація на негативних переживаннях та емоційне реагування виснажують внутрішній ресурс матері. Подібну деструктивну роль, хоч і вибірково, відіграють стратегії уникнення ($B = 5,620$), які посилюють суб'єктивну ізоляцію. Водночас позитивна переоцінка ($B = -11,090$) та проблемно-орієнтовані стратегії ($B = -10,910$) виступають потужними захисними (буферними) механізмами психологічної регуляції, що виконують антиізоляційну функцію та блокують розвиток депресивних тенденцій за рахунок повернення відчуття контролю над життям.

Важливу роль у структурі психоемоційної адаптації відіграють характеристики подружніх стосунків. Попри те, що у фінальних регресійних моделях показники довіри та комунікації не досягли рівня ізолюваної статистичної значущості ($p > 0,05$), їхній системний внесок є очевидним. Найбільш помітним міжособистісним ресурсом на рівні стійкої тенденції виявилася конструктивна комунікація, що має зворотну спрямованість зв'язку з депресивними проявами ($B = -5,315$). Це може свідчити про потенційну роль у підтриманні емоційного контакту та створенні стабільного підтримувального фону (психологічної безпеки) навіть за умов фізичної дистанції.

На основі отриманих результатів було побудовано узагальнену модель психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну. У межах моделі психоемоційна адаптація розглядається як результат взаємодії трьох основних компонентів:

- стресового контексту (воєнна ситуація, вимушена розлука, вимушене одноосібне батьківство, невизначеність);
- внутрішніх механізмів психологічної регуляції (наскрізний деструктивний вплив емоційно-орієнтованого копінгу й уникнення та буферна, захисна роль проблемно-орієнтованого копінгу й позитивної переоцінки);
- міжособистісних ресурсів підтримки (якість подружніх стосунків, де конструктивна комунікація та довіра виступають загальним стабілізуючим фоном для розгортання особистісних ресурсів).

Відповідно до запропонованої моделі, більш адаптивний характер психоемоційного функціонування пов'язаний із раціональним опануванням стресу, здатністю до смисложиттєвого рефреймінгу та наявністю підтримувальних подружніх взаємин на відстані. Натомість домінування емоційної фіксації, стратегій уникнення та дефіцит конструктивної комунікації призводять до психоемоційного дистресу.

Отримані результати підтверджують доцільність комплексного підходу до психологічної підтримки матерів у ситуації вимушеної розлуки, який має враховувати як індивідуальні механізми подолання стресу (зниження емоційного реагування та розвиток раціонального планування), так і особливості міжособистісної взаємодії та емоційної підтримки у подружніх стосунках.

3.4. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну

На основі результатів емпіричного дослідження, які засвідчили підвищені рівні тривожності, депресивної симптоматики та суб'єктивного відчуття самотності у матерів, а також виявили взаємозв'язки між копінг-стратегіями, характеристиками подружніх стосунків і показниками

психоемоційного стану, було сформульовано практичні рекомендації для психологів, психотерапевтів та соціальних працівників.

Результати дослідження показали, що емоційно-орієнтовані копінг-стратегії пов'язані з вищими показниками тривожності, депресивних проявів і переживання самотності. У зв'язку з цим одним із основних напрямів психологічної допомоги є зниження вираженості емоційно-орієнтованого реагування на стрес. Психокорекційна робота може бути спрямована на:

- зниження емоційної фіксації на стресових подіях війни та труднощах вимушеного одноосібного батьківства;
- подолання самозвинувачення та румінацій;
- розвиток навичок усвідомлення, диференціації та конструктивного вираження емоцій.

Доцільним за цих умов є використання технік когнітивно-поведінкової терапії, щоденників самоспостереження, технік емоційної саморегуляції та вправ на стабілізацію емоційного стану.

Результати дослідження також засвідчили, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії та позитивна переоцінка пов'язані зі зниженням переживання самотності. Це вказує на важливість розвитку раціональних способів подолання стресу та навичок когнітивного переосмислення складних життєвих обставин.

У межах психологічної підтримки рекомендується формувати у матерів навички планування повсякденних справ, організації побуту, прийняття рішень та структурування власної діяльності в умовах невизначеності. Також доцільною є робота, спрямована на пошук особистісних ресурсів, переосмислення життєвого досвіду та підтримання відчуття контролю над власним життям.

Водночас виявлений зв'язок стратегій уникнення з вищими показниками психоемоційного неблагополуччя свідчить про необхідність профілактики поведінкової самоізоляції та стимулювання звернення по соціальну й емоційну підтримку.

Окремим напрямом психологічної допомоги є підтримка дистанційної взаємодії між партнерами. Результати дослідження показали, що характеристики подружніх стосунків, зокрема комунікація та довіра, пов'язані з нижчим рівнем психоемоційного дистресу. У зв'язку з цим доречними є такі рекомендації:

- підтримання регулярної комунікації між партнерами;
- розвиток навичок конструктивного обговорення емоційних переживань, страхів та очікувань;
- залучення партнера до обговорення сімейних і побутових питань навіть за умов фізичної дистанції;
- підтримання емоційної близькості через спільні ритуали спілкування.

Практичною формою реалізації зазначених рекомендацій може бути короткотривала онлайн-програма психологічної підтримки. Дистанційний формат є доцільним в умовах воєнного часу та дозволяє забезпечити доступність психологічної допомоги для матерів, які перебувають у різних регіонах України або за кордоном.

Метою програми є зниження емоційного напруження, розвиток більш адаптивних способів подолання стресу та посилення відчуття соціальної й міжособистісної підтримки.

Програма може включати такі блоки:

1. Психосвітній блок - інформування про психологічні наслідки хронічного стресу та особливості психоемоційної адаптації в умовах вимушеної розлуки;
2. Блок емоційної саморегуляції - робота зі зниженням тривожності, емоційного напруження та депресивних проявів;
3. Блок розвитку копінг-ресурсів - формування навичок проблемно-орієнтованого планування та позитивної переоцінки ситуації;

4. Блок міжособистісної взаємодії - розвиток навичок конструктивної комунікації та підтримання емоційної близькості в подружніх стосунках на відстані.

Тривалість програми може становити 3-5 сесій тривалістю близько 60 хвилин. Очікуваними результатами впровадження програми є зниження рівня тривожності та депресивних проявів, стабілізація психоемоційного стану, зменшення переживання самотності та розвиток більш адаптивних способів реагування на стрес.

Отримані результати підтверджують обґрунтованість застосування комплексного підходу до психологічної підтримки матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну. Такий підхід має враховувати як індивідуальні способи подолання стресу, так і значення міжособистісної підтримки та якості подружньої взаємодії для психоемоційної адаптації жінок.

Висновки до розділу III

Під час дослідження емпірично встановлено, що психоемоційний стан матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну є взаємопов'язаною системою. Показники тривожності (HADS-A), депресії (BDI) та суб'єктивного відчуття самотності (UCLA) утворюють взаємозалежний комплекс, у межах якого посилення одного компонента супроводжується загальним зростанням психоемоційного дистресу.

У структурі копінг-поведінки досліджуваної групи матерів переважає стратегія позитивної переоцінки ($M = 3,10$; $SD = 0,48$). Проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії мають приблизно однаковий рівень вираженості ($M = 2,86$; $M = 2,86$), що відображає поєднання активного подолання труднощів і емоційної регуляції. Стратегії уникнення є менш представленими ($M = 2,69$; $SD = 0,72$), проте характеризуються найбільшою індивідуальною варіативністю.

Кореляційний аналіз показав диференційований характер зв'язків між копінг-стратегіями та психоемоційним станом матерів у стані вимушеної розлуки з партнером. Проблемно-орієнтований копінг пов'язаний зі зниженням рівня самотності ($\rho = -0,33$; $p \leq 0,05$). Натомість емоційно-орієнтовані стратегії асоціюються з підвищенням тривожності ($\rho = 0,32$; $p \leq 0,05$) та депресивних проявів ($\rho = 0,35$; $p \leq 0,05$). Використання уникнення також пов'язане з вищим рівнем депресивної симптоматики ($\rho = 0,28$; $p \leq 0,05$). Позитивна переоцінка демонструє зв'язок із тривожністю ($\rho = 0,30$; $p \leq 0,05$) і може набувати компенсаторного характеру в умовах тривалого воєнного стресу, виконуючи функцію когнітивного переосмислення вже наявного емоційного напруження.

Якість подружніх стосунків виступає важливим зовнішнім ресурсом адаптації. Найбільш виражений захисний ефект має комунікація, яка пов'язана зі зниженням тривожності ($\rho = -0,37$; $p \leq 0,01$), депресії ($\rho = -0,52$; $p \leq 0,001$) та самотності ($\rho = -0,29$; $p \leq 0,05$). Емоційна близькість і довіра також асоціюються з нижчим рівнем дистресу, тоді як загальна задоволеність стосунками не показала статистично значущих зв'язків.

Результати множинного регресійного аналізу дозволили побудувати моделі, які пояснюють варіативність тривожності, депресії та самотності ($R^2 = 0,329$; $R^2 = 0,301$; $R^2 = 0,385$). Основним чинником ризику в усіх моделях виступає емоційно-орієнтований копінг, який пов'язаний із підвищенням рівня тривожності, депресії та самотності. Його роль є стабільною та повторюваною у всіх аналізованих показниках.

У моделі самотності виявлено різний вплив копінг-стратегій. Уникнення пов'язане з посиленням відчуття ізоляції, тоді як проблемно-орієнтований копінг і позитивна переоцінка мають захисний ефект і знижують рівень самотності. Показники подружніх стосунків виступають стабільним фоновим фактором, який опосередковано впливає на психоемоційний стан.

Отримані результати свідчать, що психоемоційна адаптація матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером визначається взаємодією

індивідуальних способів подолання стресу та якості міжособистісних стосунків. Найбільш уразливими є жінки з перевагою емоційно-орієнтованих і уникаючих стратегій, тоді як більш адаптивними є ті, хто використовує проблемно-орієнтований підхід і позитивну переоцінку.

На основі отриманих даних обґрунтовано необхідність комплексної психологічної підтримки, спрямованої на зниження емоційної фіксації на стресі, розвиток раціональних способів подолання труднощів та підтримку якісної комунікації у подружніх стосунках.

ВИСНОВКИ

У межах проведеного дослідження здійснено комплексний аналіз психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну з урахуванням копінг-стратегій та якості подружніх стосунків як ключових психологічних чинників.

Теоретичний аналіз засвідчив, що психоемоційна адаптація в умовах хронічного воєнного стресу формується як результат взаємодії когнітивної оцінки стресової ситуації, індивідуальних копінг-ресурсів та міжособистісної підтримки. Узагальнення сучасних наукових підходів дозволило виокремити провідну роль копінг-поведінки та соціально-психологічних ресурсів у зниженні рівня емоційного дистресу.

Емпірично встановлено, що показники тривожності (HADS-A), депресивної симптоматики (BDI) та суб'єктивного відчуття самотності (UCLA) утворюють взаємопов'язаний комплекс психоемоційного неблагополуччя, в якому підвищення одного з компонентів супроводжується загальним погіршенням психоемоційного стану.

У дослідженні було проаналізовано психоемоційну адаптацію матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну на вибірці 50 жінок віком 29-51 рік, які мають дітей і перебувають у стані тривалої розлуки з партнером унаслідок воєнних подій. Емпіричні дані отримано за допомогою психодіагностичних методик HADS, BDI, UCLA Loneliness Scale, а також авторських блоків для оцінки копінг-стратегій і якості подружніх стосунків. Статистична обробка здійснювалася із застосуванням описової статистики, критерію Шапіро-Уїлка, кореляційного аналізу Спірмена та множинної регресії. Аналіз отриманих даних дозволив виявити особливості структури копінг-поведінки досліджуваної вибірки.

У структурі копінг-поведінки досліджуваної вибірки матерів домінує позитивна переоцінка ($M = 3,10$; $SD = 0,48$), що відображає активне когнітивне переосмислення стресових подій. Проблемно-орієнтовані та емоційно-

орієнтовані стратегії мають середній і рівний рівень вираженості ($M = 2,86$; $M = 2,86$), тоді як стратегії уникнення є менш представленими ($M = 2,69$; $SD = 0,72$) і характеризуються найбільшою індивідуальною варіативністю.

Кореляційний аналіз показав, що проблемно-орієнтований копінг пов'язаний зі зниженням самотності ($\rho = -0,33$; $p \leq 0,05$), тоді як емоційно-орієнтовані стратегії асоціюються з підвищенням тривожності ($\rho = 0,32$; $p \leq 0,05$) та депресії ($\rho = 0,35$; $p \leq 0,05$). Уникнення пов'язане з вищим рівнем депресивної симптоматики ($\rho = 0,28$; $p \leq 0,05$). Позитивна переоцінка демонструє зв'язок із тривожністю ($\rho = 0,30$; $p \leq 0,05$) і може розглядатися як компенсаторний механізм у відповідь на підвищене емоційне напруження. В умовах тривалого воєнного стресу вона може набувати реактивного характеру та використовуватися як вторинна стратегія подолання вже наявного емоційного дистресу, зокрема підвищеного рівня тривожності. У такому випадку позитивна переоцінка виконує не первинно адаптивну, а компенсаторну функцію психологічної регуляції.

Якість подружніх стосунків виступає важливим ресурсом психоемоційної адаптації матерів. Встановлено, що комунікація має найбільш виражений захисний ефект і пов'язана зі зниженням тривожності ($\rho = -0,37$; $p \leq 0,01$), депресії ($\rho = -0,52$; $p \leq 0,001$) та самотності ($\rho = -0,29$; $p \leq 0,05$). Довіра також виконує ресурсну функцію, асоціюючись із нижчим рівнем депресивних проявів ($\rho = -0,29$; $p \leq 0,05$) та самотності ($\rho = -0,28$; $p \leq 0,05$). Емоційна близькість пов'язана зі зниженням депресивної симптоматики ($\rho = -0,32$; $p \leq 0,05$). Загальна задоволеність стосунками не виявила статистично значущих зв'язків із показниками психоемоційного стану.

Для побудови фінальних регресійних моделей було використано інтегровані показники копінг-поведінки, що об'єднували основні стратегії (проблемно-орієнтовану, емоційно-орієнтовану, уникнення та позитивну переоцінку), з метою уникнення дублювання близьких психологічних конструктів та підвищення інтерпретативної чіткості моделі. Із показників подружніх стосунків у модель включено лише ті характеристики, які

продemonстрували статистично значущі зв'язки з психоемоційною адаптацією, зокрема комунікацію та довіру як найбільш стабільні міжособистісні ресурси.

Результати множинного регресійного аналізу засвідчили, що моделі пояснюють значну частку варіативності тривожності ($R^2 = 0,329$), депресивних проявів ($R^2 = 0,301$) та самотності ($R^2 = 0,385$). Найбільш стабільним предиктором психоемоційного дистресу виступають емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, які підвищують рівень тривожності, депресії та самотності у всіх моделях.

Проблемно-орієнтований копінг і позитивна переоцінка мають захисний характер і знижують рівень самотності, тоді як уникнення підсилює переживання ізоляції. Показники якості подружніх стосунків (довіра та комунікація) не завжди досягали рівня ізольованої статистичної значущості в регресійних моделях, однак їх системний внесок розглядається як стабільний міжособистісний ресурс, що опосередковує вплив індивідуальних копінг-стратегій на психоемоційний стан. Зокрема, комунікація виступає ключовим буферним фактором, який знижує ризик розвитку депресивної та тривожної симптоматики.

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження уточнено та емпірично підтверджено узагальнену модель психоемоційної адаптації матерів у ситуації вимушеної розлуки з партнером через війну. Модель включає три взаємопов'язані компоненти: стресовий воєнний контекст, індивідуальні копінг-стратегії та міжособистісні ресурси подружніх стосунків. У межах моделі емоційно-орієнтовані копінг-стратегії та уникнення виступають факторами ризику психоемоційного дистресу, тоді як проблемно-орієнтовані стратегії та позитивна переоцінка - захисними механізмами. Довіра та комунікація виконують роль стабілізуючого міжособистісного фону, який опосередковано впливає на рівень адаптації.

Відповідно до отриманих емпіричних результатів сформульовано практичні рекомендації, спрямовані на зниження емоційної фіксації на стресі,

розвиток емоційної саморегуляції, формування більш адаптивних копінг-стратегій (зокрема проблемно-орієнтованого підходу та когнітивного переосмислення ситуації), а також підтримку та розвиток якісної комунікації і довіри у подружніх стосунках навіть в умовах фізичної дистанції. Запропоновано доцільність впровадження короткотривалих онлайн-програм психологічної підтримки, які поєднують психоосвіту, розвиток саморегуляції, копінг-ресурсів та навичок міжособистісної взаємодії.

Отримані результати в цілому підтверджують, що психоемоційна адаптація матерів у ситуації вимушеної розлуки є багатовимірним процесом, який визначається поєднанням індивідуальних стратегій подолання стресу та якості подружніх стосунків, що разом формують рівень психоемоційного благополуччя в умовах тривалого воєнного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Герман, Н. В. (2025). Стратегії подолання стресу в умовах війни: український досвід. *Перспективи та інновації науки*, 11(57), 1906-1913.
2. Данилевич, Л. А. (2025). Дисгармонійні стосунки в конфліктній сім'ї та їх вплив на розвиток дитини. *Психологічна допомога особистості у воєнний період: матеріали VIII Всеукраїнських психологічних читань* (С. 109-112). Умань. Retrieved from <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/04/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A-VI%D0%86%D0%86-%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%85-%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%8C-27.03.2025-%D1%80..pdf>
3. Данильченко, Т. В. (2022). *Основи психології благополуччя особистості: навчально-методичний посібник*. Чернігів.
4. Кердивар, В. В., Євпак, С. В., & Платонов, В. М. (2025). Вплив війни на психологічний стан вразливих категорій внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Retrieved from https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2025/17.pdf
5. Кириченко, Т. В. (2024). Психологічна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*, (58), 145-149. Retrieved from <https://habitus.od.ua/journals/2024/58-2024/25.pdf>
6. Кічук, А. В. (2021). Психоемоційне здоров'я у просторі деяких психологічних характеристик особистості сучасного студента. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 83-89. Retrieved from <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1136/1082>

7. Максименко, С. Д. (2023). Концепція розвитку психогенетичного потенціалу особистості в період війни. Retrieved from <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/418/484>
8. Мельник, О. (2009). Емоційний інтелект і критичне мислення. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка, 12, 122-131.
9. Овощнікова, О., Бабаян, А., Весто, О., Антонюк, Н., & Мельникова, О. (2024). Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців. Retrieved from <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/20462>
10. Предко, В. В., & Сомова, О. О. (2022). Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегії збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 33(72), 89-98. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>
11. Савонова, Г. І. (2021). Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти. Лисичанськ.
12. Седих, К., Комісова, Т., & Герасимова, У. (2025). Психоемоційні стани жінок в умовах війни. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/398849016_PSIHOEMOCIJNI_STANI_ZINOK_V_UMOVAN_VIJNI
13. Сікора, Я. Б. (2022). Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, 2(51), 135-139. Retrieved from https://eprints.zu.edu.ua/34717/1/visnyk_2%2851%29_2022-135-139.pdf
14. Сторож, О., & Дем'янюк, О. (2025). Благополуччя жінок в умовах війни: теоретичні аспекти феномену. *Психологія: реальність і перспективи*, 24, 129-136. Retrieved from https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/440
15. Титаренко, Т. М. (2017). Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*, 5, 3-10. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709114/1/Tytarenko%20T.%20M.-article->

[Personality%20in%20the%20face%20of%20war%20challenges%20-%20psychological%20consequences%20of%20traumatism.pdf](#)

16. Титаренко, Т. М. (2021). Можливості збереження психологічного благополуччя в ситуації пандемії. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 3(1), 1-7. Retrieved from <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/145>

17. Титаренко, Т. М. (2023). *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя* (2-ге вид.). Retrieved from <https://ispp.org.ua/2023/03/01/titarenko-t-m-monografiya-2-ge-vidannya-posttravmatichne-zhittyetvorenniya-sposobi-dosyagnennya-psixologichnogo-blagopoluchchya-fragment/>

18. Титаренко, Т. М. (2024). Self-recovery practices of Ukrainian civilians at the beginning of the war: Subcultural differences. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. Retrieved from <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/uk/article/view/255/157>

19. Титаренко, Т. М. (2024). Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. Retrieved from <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/uk/article/view/255/157>

20. Царенко, Л. Г. (2023). Особливості адаптації в ситуації війни. *Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації*, 220-225. Retrieved from https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737712/1/%D0%A6%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9B.%D0%93._2023.pdf

21. Чепіга, Л. П. (2024). Життєстійкість особистості в умовах воєнного часу. Особистість, суспільство, війна, 340-345. Retrieved from <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/07d7ef5c-7922-42e3-a09d-2d5fa19cafc0/content>

22. Шайхлісламов, З. Р., & Горбенко, В. Ю. (2023). Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені*

- В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 34(73), 1, 64-69. Retrieved from https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/11.pdf
23. Шель, Н. В. (2025). Емоційне виснаження та втома під час війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки*, 80-87. Retrieved from <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/16898>
 24. Юр'єва, Л., Вишніченко, С., & Шорніков, А. (2022). Аналіз феноменів тривоги та депресії у перші тижні війни: гендерно-вікові аспекти. Retrieved from <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/351>
 25. Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 10, 66-89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
 26. Adlington, K., Vasquez, C., Pearce, E., Wilson, C. A., Nowland, R., Lever Taylor, B., Spring, S. & Johnson, S. (2023). «Just snap out of it»: The experience of loneliness in women with perinatal depression: A meta-synthesis of qualitative studies. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04532-2>
 27. Allouche-Kam, H., Chan, S. J., Arora, I. H., Pham, S. T., Reuveni, I., Sheiner, E., & Dekel, S. (2025). Partner military deployment during wartime is associated with maternal depression and impaired bonding: A matched-control study from the Israel-Hamas war. *medRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2025.01.20.25320861>
 28. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Meridian Books.
 29. Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. Psychological Corporation.
 30. Błaszczyk, Z., Wyrzykowski, A., Plewka, M., et al. (2025). Resilience of pregnant Polish women during the war between Ukraine and Russia. *Scientific Reports*. Retrieved from <https://www.nature.com/articles/s41598-025-01108-w>
 31. Bodenmann, G., Falconier, M. K., & Randall, A. K. (2017). Systemic-transactional model of dyadic coping. Retrieved from

https://www.researchgate.net/publication/318169672_Systemic-Transactional_Model_of_Dyadic_Coping

32. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
33. Boss, P. (2022). *The myth of closure: Ambiguous loss in a time of pandemic and change*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
34. Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
35. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
36. Chemerys, N. Tsyhanyk, L., Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H. & Nehrych, T. (2025). Parenting burnout in wartime: Exploring burnout in Ukrainian (grand-)mothers two years after the 2022 Russian invasion. *Journal of Family Studies*. <https://doi.org/10.1080/26904586.2025.2470151>
37. Chudzicka-Czupała, A., Hapon, N., Rhoades, D. E., Ho, R. C. M., & Ho, C. S. H. (2022). Associations between coping strategies and psychological distress among people living in Ukraine, Poland, and Taiwan during the initial stage of the 2022 war in Ukraine. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1). <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2163129>
38. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. Retrieved from https://lchc.ucsd.edu/MCA/Mail/xmcamail.2012_11.dir/pdfYukILvXsL0.pdf
39. Coppini, S., Lucifora, C., Vicario, C. M., & Gangemi, A. (2023). Experiments on real-life emotions challenge Ekman's model. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36201-5>
40. Daou, K. R. A. Z. (2022). Refugee mothers mental health and social support needs: A systematic review of interventions for refugee mothers. *Frontiers*

in *Public Health*. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9632558/>

41. Długosz, P. (2023). War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10450964/>

42. Dukhlii, P. M., & Trofimova, D. O. (2024). Вплив війни на психологічний стан громадян України: аналіз емпіричних даних. *Соціальна психологія. Габітус*, 68, 141-150. Retrieved from <https://habitus.od.ua/journals/2024/68-2024/26.pdf>

43. Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169-200.

44. Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/340110954_The_novel_coronavirus_COVID-2019_outbreak_Amplification_of_public_health_consequences_by_media_exposure

45. Goodwin, R., Hamama-Raz, Y., Leshem, E., & Ben-Ezra, M. (2023). National resilience in Ukraine following the 2022 Russian invasion. *Journal of Affective Disorders Reports*. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212420922007063>

46. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. Retrieved from <https://emotrab.ufba.br/wp-content/uploads/2020/08/Emotion-regulationCurrent-status-and-future-prospectsGross2015.pdf>

47. Gusak, N., Kendall, S., & Nizalova, O. (2024). Exploring prevalence and factors associated with postpartum depression among Ukrainian women. *European Journal of Midwifery*. Retrieved from

<https://www.europeanjournalofmidwifery.eu/Exploring-prevalence-and-factors-associated-with-postpartum-depression-among-Ukrainian,188800,0,2.html>

48. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>

49. Hoppen, T. H., Lindemann, A. S., Höfer, L., Kip, A., & Morina, N. (2025). *Efficacy of psychological interventions for adult PTSD in reducing comorbid depression: Systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials*. *The British Journal of Psychiatry*, 1-11. <https://doi.org/10.1192/bjp.2025.10345>

50. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/15553760_The_longitudinal_course_of_marital_quality_and_stability_A_review_of_theory_method_and_research

51. Krupelnyska, L., Vavilova, A., Yatsenko, N., Chrzan-Dętkoś, M., Morozova-Larina, O., Uka, A., & Rodríguez-Muñoz, M. F. (2025). War in Ukraine vs. motherhood: Mental health self-perceptions of relocated pregnant women and new mothers. *Journal of Affective Disorders*. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40057739/>

52. Krupelnyska, L., Yatsenko, N., & Morozova-Larina, O. (2026). Longitudinal trajectories of post-traumatic stress among Ukrainian refugees: A cohort study. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/24705470261422385>

53. Kurapov, A. K., Keller, V. K., Danyliuk, I. D., & Kowatsch, T. (2023). The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1134780. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1134780>

54. Кудінова, М., & Кожанова, Д. (2024). *Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми*. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.2>
55. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press. 557 p.
56. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company. Retrieved from <https://books.google.com.ua/books?id=i-ySQQuUpr8C&printsec=copyright>
57. Lever Taylor, B., Sweeney, A., Taylor, B. L., Sokolova, A., et al. (2021). Mums alone: Exploring the role of isolation and loneliness in the narratives of women diagnosed with perinatal depression. <https://doi.org/10.3390/jcm10112271>
58. Likert, R. (1932). *A technique for the measurement of attitudes*. Archives of Psychology, 22(140), 1-55.
59. Marc, G., Paica, C.-I., & Pop, O. (2024). Family resilience in a social-ecological context: Emotional difficulties and coping strategies. *Frontiers in Psychology*. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11247023/>
60. McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904. <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>
61. Mellor, R., Werner, A., Moussa, B., Mohsin, M., Jayasuriya, R., & Tay, A. K. (2021). Prevalence, predictors and associations of complex post-traumatic stress disorder with common mental disorders in refugees and forcibly displaced populations: A systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1863579>
62. Michalek, J. E., Qtaishat, L., von Stumm, S., El Kharouf, A., Dajani, R., Hadfield, K., & Mareschal, I. (2024). Maternal trauma and psychopathology symptoms affect refugee children's mental health but not their emotion processing. *Journal of Child and Family Studies*. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s10802-024-01182-0>

63. Mor, S., Sela, Y., & Lev-Ari, S. (2025). Postpartum mothers' mental health in a conflict-affected region: A cross-sectional study of emotion regulation and social support. *Journal of Clinical Medicine*, 14(4), 1244. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40004775/>
64. Moret-Tatay, C., Zharova, I., Cloquell, A., Pérez-Bermejo, M., Murphy, M., & Arteaga, F. (2025). Social support increases resilience and affect in non-displaced Ukrainians and refugees after a year of war. *Psicothema*. <https://doi.org/10.70478/psicothema.2025.37.03>
65. Naeem, A., Sikder, I., Wang, S., Barrett, E. S., Fiedler, N., et al. (2025). *Parent-child mental health in Ukraine in relation to war trauma and drone attacks*. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2025.152590>
66. Nguyen, T. P., Al Asaad, M., Sena, M., & Slewa-Younan, S. (2024). *Loneliness and social isolation amongst refugees resettled in high-income countries: A systematic review*. *Social Science & Medicine*, <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117340>
67. Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
68. Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/232561932_Meaning_in_the_Context_of_Stress_and_Coping
69. Pinchuk, I., Yachnik, Y., Goto, R., & Skokauskas, N. (2025). Mental health services during the war in Ukraine: 2-years follow up study. *International Journal of Mental Health Systems*. <https://doi.org/10.1186/s13033-025-00667-9>
70. Rodríguez-Muñoz, M. F., Chrzan-Dętkoś, M., Uka, A., García-López, H. S., Krupelnyska, L., et al. (2023). The impact of the war in Ukraine on the perinatal period: Perinatal mental health for refugee women (PMH-RW) protocol. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1152478>

71. Ross, J. M., Nguyen, T. P., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2022). Three tests of the vulnerability-stress-adaptation model: Independent prediction, mediation, and generalizability. *Journal of Social and Personal Relationships*. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9366884/>
72. Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
73. Sarfaraz, I., & Ali, A. Z. (2025). Maternal stress and resilience: The role of social support in single mothers. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/397706719_Maternal_Stress_and_Resilience_The_Role_of_Social_Support_in_Single_Mothers
74. Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
75. Shevell, M. C., & Denov, M. S. (2021). A multidimensional model of resilience: Family, community, national, global and intergenerational resilience. *Child Abuse & Neglect*. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105035>
76. Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A., & van Ommeren, M. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: A systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 302(5), 537-549. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.1132>
77. Sim, A., Puffer, E., Ahmad, A., Hammad, L., & Georgiades, K. (2023). Resettlement, mental health, and coping: A mixed methods survey with recently resettled refugee parents in Canada. *BMC Public Health*, 23, 15300. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-023-15300-y>
78. Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15-28. <https://doi.org/10.2307/350547>
79. Tavrovetska, N. I., & Veldbrekht, O. O. (2022). Psychoemotional states of men and women in separation from their families. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series: Pedagogy and Psychology*, 8(4), 26-32.

Retrieved from https://pp-msu.com.ua/web/uploads/pdf/Scientific%20Bulletin%20of%20Mukachevo%20State%20University.%20Series%20%E2%80%9CPedagogy%20and%20Psychology%E2%80%9D_2022_Vol.%208,%20No.%204.-26-32.pdf

80. Tokhtamysh, O. M., & Danyliuk, I. V. (2024). Characteristics of war stress experienced by Ukrainians. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/387401852_CHARACTERISTICS_OF_WAR_STRESS_EXPERIENCED_BY_UKRAINIANS

81. Tokovska, M., Domogalla, S. A., Bell-Mizori, A. R., Ferreira V. N. (2025). Citizenship formation and resilience among Ukrainian female migrants: Case studies from Norway. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1720857>

82. UN Women. (2025). Inside the crisis you don't see: How war impacts women's mental health. Retrieved from <https://www.unwomen.org/en/articles/explainer/inside-the-crisis-you-dont-see-how-war-impacts-womens-mental-health>

83. UNICEF (2023). 47 per cent of Ukrainians report high stress levels. Retrieved from <https://www.unicef.org/ukraine/en/press-releases/47-per-cent-of-ukrainians-report-high-stress-levels>

84. Vladislav, E. O., Marc, G., Paica, C.-I., & Pop, O. (2024). Family resilience in a social-ecological context - emotional difficulties and coping strategies. *Frontiers in Psychology*, 15. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11247023/>

85. Walsh, F. (2020). Loss and resilience in the time of COVID-19: Meaning-making, hope, and transcendence. *Family Process*, 59(3), 898-911. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/343024430_Loss_and_Resilience_in_the_Time_of_COVID-19_Meaning_Making_Hope_and_Transcendence

86. Walsh, F. (2021). Family resilience: A dynamic systemic framework. In *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Oxford University Press. 255-270

87. Wang, S., Barrett, E. S., Hicks, M. H.-R., Martsenkovskyi, D., Holovanova, I., et al. (2024). Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>
88. Xu, W., Chen, X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., & Zhang S. X._et al. (2023). Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>
89. Yablonska, T., Vernik, O., & Haivoronskyi, H. (2025). Coping strategies of displaced Ukrainian mothers. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 13, 49-70. Retrieved from <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/en/article/view/287>
90. Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361-370. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x>