



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2026-1-49>

Н. В. Пророк, О. Ю. Чекстере

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9510-1108> – Н. В. Пророк

<https://orcid.org/0000-0003-2435-3831> – О. Ю. Чекстере



n.v.prorok@gmail.com

ОЦІНКА ВПЛИВУ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ НА БАТЬКІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У статті представлено результати дослідження впливу життєвих та потенційно травматичних подій на психоемоційний стан батьків молодших школярів в умовах воєнного часу. Для збору емпіричних даних було використано методіку Life Events Checklist (LEC-5), адаптовану до сучасних соціальних та безпекових умов в Україні. У дослідженні взяли участь батьки учнів початкової школи м. Києва. Аналіз результатів показав, що хоча більшість респондентів не переживали значну частину класичних травматичних подій, значна кількість батьків має безпосередній або опосередкований досвід подій, пов'язаних із війною: обстріли, тривале перебування в укриттях, розлуку з родиною, участь родичів у бойових діях, поранення або загибель близьких. На основі відсоткового розподілу відповідей батьків виділено п'ять основних факторів травматизації родин, які зустрічаються найчастіше або мають найбільшу психологічну значущість: безпосередній досвід обстрілів та бойових дій поблизу людини; тривале перебування в укриттях; розлука з членами родини; участь членів родини у бойових діях; переживання реальної загрози життю. Описано психологічні наслідки дії виділених травматичних факторів: постійне відчуття небезпеки, підвищена тривожність, гіпернастороженість, труднощі зі сном; накопичення хронічного стресу, підвищена дратівливість, емоційне виснаження; страх за близьких, труднощі у підтриманні сімейної стабільності; постійне очікування поганих новин, емоційна напруга у сім'ї, переживання безсилля. Показано, що переживання батьками описаних травматичних досвідів через механізми вторинної травматизації (зокрема, через емоційний стан рідних) впливають на дітей. Встановлено, що навіть непрямий контакт із травматичними подіями може впливати на відчуття безпеки, рівень тривожності та психологічну стійкість батьків. Отримані результати не тільки підтверджують високий рівень загальної стресогенності життєвого контексту батьків в умовах війни, а й підкреслюють важливість психологічної підтримки сімей з дітьми молодшого шкільного віку та можуть бути використані для розробки програм психосоціальної допомоги.

Ключові слова: стрес, травматичний досвід, життєві події, війна, батьки молодших школярів, психологічний стан, Life Events Checklist, психоемоційна адаптація.

N. V. Prorok, O. Yu. Chekstere

G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

ASSESSING THE IMPACT OF LIFE EVENTS ON PARENTS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN WARTIME

Abstract. The article presents the results of a study on the impact of life and potentially traumatic events on the psycho-emotional state of parents of primary school children under wartime conditions. A of the Life Events Checklist (LEC-5), adapted to the current social and security context in Ukraine, was used to collect empirical data. The study involved parents of primary school students in Kyiv. The analysis of the results showed that although most respondents had not experienced a significant proportion of classical traumatic events, a considerable number of parents had direct or indirect exposure to war-related events, including shelling, prolonged stays in shelters, separation from family members, participation of relatives in hostilities, and injury or death of close persons. Based on the percentage distribution of responses, five main factors

of family traumatization were identified as the most frequent or psychologically significant: direct exposure to shelling and nearby hostilities; prolonged stay in shelters; separation from family members; involvement of family members in combat; and experiencing a real threat to life. The psychological consequences of these traumatic factors are described, including a persistent sense of danger, increased anxiety, hypervigilance, and sleep disturbances; accumulation of chronic stress, heightened irritability, and emotional exhaustion; fear for loved ones and difficulties in maintaining family stability; constant anticipation of bad news, emotional tension within the family, and feelings of helplessness. It is demonstrated that parents' experiences of these traumatic events, through mechanisms of secondary traumatization (in particular, via the emotional states of relatives), affect children. It was found that even indirect exposure to traumatic events can influence parents' sense of safety, anxiety levels, and psychological resilience. The findings not only confirm the high level of overall stressfulness of the life context of parents in wartime, but also highlight the importance of psychological support for families with primary school children and can be used to develop psychosocial support programs.

Key words: stress, traumatic experience, life events, war, parents of primary school children, psychological state, Life Events Checklist, psycho-emotional adaptation.

Постановка проблеми. Війна, яка триває в Україні, принесла величезну кількість стресових чинників, що суттєво впливають на психоемоційний стан населення. Батьки, які одночасно несуть відповідальність за власну безпеку і за життя та безпеку своїх дітей, – отримують подвійне навантаження на своє здоров'я. Останні психологічні дослідження підтверджують, що стресові та травматичні події, пов'язані з війною, можуть значно підвищувати рівень тривожності, депресивних симптомів та емоційного вигорання у батьків, що виснажує особистісні ресурси і зменшує їхні можливості щодо підтримки своїх дітей. А це, в свою чергу, впливає на адаптацію дітей до навчання та соціальних взаємодій [2; 3]. Як переживають події війни батьки, які живуть в умовах відсутності важких гострих стресових ситуацій високої інтенсивності [3], але у хронічній стресовій ситуації низької інтенсивності? Які саме стресові події впливають на них найбільше? Відповіді на ці питання можуть засвідчити не тільки особливості психологічної травматизації в умовах сучасної війни, а й визначити напрямки психологічної допомоги та важливі аспекти психологічного супроводу родин в цей час.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема впливу травматичних життєвих подій на психічне здоров'я людини є однією з центральних у сучасній клінічній та соціальній психології. Особливу актуальність вона набула у зв'язку з поширенням воєнних конфліктів, масових переміщень населення та інших кризових подій, що створюють підвищений рівень стресу для окремих осіб, сімей і суспільства загалом. Психічні наслідки пережитих травм детально описані у міжнародних діагностичних класифікаціях, зокрема у Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision, де визначено критерії посттравматичного стресового розладу та інших пов'язаних станів [4].

Дослідження психічного здоров'я у контексті війни свідчать, що вплив воєнних подій має багаторівневий характер і зачіпає не лише безпосередніх учасників бойових дій, але й цивільне населення, зокрема сім'ї з дітьми. За даними міжнародних досліджень, поширеність психічних розладів у зонах конфлікту значно збільшується [6]. Так, суттєво зростає кількість таких психосоціальних наслідків, як тривожні розлади, депресії, посттравматичні стреси, порушення соціального функціонування [13]. Узагальнення результатів широкомасштабних досліджень наслідків катастроф і травматичних подій також засвідчує значний вплив таких подій на психічне здоров'я населення та соціальні взаємини [14].

Окремий напрям досліджень стосується впливу війни на дітей і родини. Роботи Т. Betancourt та співавторів, а також А. Masten і А. Narayan показують, що переживання травматичних подій у дитячому віці часто опосередковується психологічним станом батьків, які виступають ключовим фактором підтримки та стабілізації сімейного середовища [12]. Систематичні огляди досліджень впливу війни на дітей підтверджують, що рівень тривожності, поведінкові труднощі та адаптація дітей безпосередньо пов'язані із психоемоційним станом батьків [6]. Отже, особливості переживання травматичних подій батьками та їхній травматичний досвід є важливим чинником благополуччя сім'ї в умовах війни.

Значну роль в розумінні психологічних механізмів впливу стресу на психіку людини має ресурсний підхід S. Hobfoll, який розглядає стрес як наслідок втрати або загрози втрати важливих ресурсів – матеріальних, соціальних або психологічних [9]. У межах цього підходу війна розглядається як подія, що призводить до масштабної втрати ресурсів, включно з безпекою, стабільністю та соціальними зв'язками. Водночас сучасні дослідження підтверджують здатність людей до

психологічної стійкості та адаптації навіть після важких потрясінь. Зокрема, G. Vonanno довів, що значна частина людей демонструє високий рівень резильєнтності та здатність відновлювати психологічну рівновагу після травматичних подій [5]. Подібні ідеї розвиваються також у інших роботах, в яких наголошується на ролі культурного та соціального контексту у формуванні резильєнтності [15].

Важливим напрямом досліджень є також вивчення вторинної травматизації та емоційного виснаження людей, які перебувають у постійному контакті з травматичними переживаннями – як власними, так і чужими. Поняття вторинного травматичного стресу та «втоми від співчуття» детально описане С. Figley, що особливо актуально для батьків, які мають підтримувати дітей у ситуації тривалого стресу та невизначеності [7].

Для вивчення впливу травматичних подій у психології широко використовуються стандартизовані інструменти оцінювання життєвого досвіду. Одним із найпоширеніших є опитувальник Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5), розроблений Національним центром з вивчення посттравматичного стресового розладу [16] і апробована в Україні, зокрема, Карачевським А.Б. [1]. Методика дозволяє оцінити досвід переживання різних типів потенційно травматичних подій та широко застосовується у дослідженнях травми і ПТСР. Зауважимо: масштабні міжнародні дослідження травматичних подій показують, що значна частина населення хоча б раз у житті переживає події, які можуть мати травматичний характер [10].

Попри значну кількість досліджень травматичного досвіду, у сучасній науковій літературі недостатньо уваги приділено специфіці переживання життєвих подій батьками молодших школярів у контексті тривалої війни. Більшість робіт зосереджена на безпосередніх жертвах конфліктів або на дітях, тоді як психологічний стан батьків (як ключових агентів сімейної стабільності) досліджено меншою мірою. У зв'язку з цим виникає актуальна потреба у вивченні травматичного досвіду батьків за допомогою психодіагностичних інструментів, які враховують специфіку сучасної війни.

Мета статті – представити результати дослідження впливу життєвих і потенційно травматичних подій на батьків молодших школярів у воєнних умовах.

Дослідження проводилося за допомогою методики Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5). Ця методика дозволяє оцінити спектр життєвих подій, пов'язаних із війною, переміщенням, втратами та іншими стресогенними факторами і вия-

вити не тільки безпосередній досвід травматичних подій, а й опосередкований контакт із ними через отриману інформацію (яка також здійснює вплив на психоемоційний стан людини). Психометричні властивості даного інструменту були підтверджені у роботах М. Gray та співавторів, які продемонстрували його надійність і валідність у дослідженнях травматичного досвіду [8]. Обробка результатів здійснювалася методом описової статистики (відсотковий розподіл відповідей).

Викладення основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 105 батьків учнів початкової школи м. Києва (вік: від 26 до 38 років; 60% жінки, 40% чоловіки). Представимо результати, отримані в результаті аналізу відповідей цих респондентів в таблицях 1 і 2. Власний досвід вони оцінювали за такими позиціями: подія не стосується мене; не певен, що це мене стосується; дізнався про це; був свідком; сталося зі мною; стикався з цим у професійній діяльності (таблиці 1 і 2).

Травматичний досвід *природних та техногенних катастроф* описується через події 1-5. Більшість респондентів (51,4%) зазначили, що такі події як *повінь, ураган* тощо їх не стосуються. Разом із тим 22,9% не впевнені у наявності такого досвіду, що може свідчити про опосередкований контакт із інформацією про стихійні лиха. Лише незначна частка опитаних була свідком (5,7%) або безпосередньо пережила таку подію (5,7%) (таблиця 1). Отримані результати відповідають даним міжнародних досліджень, згідно з якими досвід природних катастроф значною мірою залежить від географічних та кліматичних умов регіону проживання [14]. Для більшості українських родин такий досвід є нехарактерним.

А от досвід *пожеж та вибухів* є значно поширенішим серед опитаних. Близько третини респондентів (34,3%) були свідками таких подій, а 17,1% пережили їх особисто. Ще 22,9% дізнавалися про подібні випадки (таблиця 1).

Підкреслимо, що подібні результати можуть бути пов'язані як із побутовими пожежами, так і з наслідками воєнних подій, що останніми роками стали частиною життя в Україні. Дослідження показують, що навіть спостереження

за небезпечними подіями може спричиняти підвищення рівня тривожності та формування відчуття небезпеки [5].

Що стосується *транспортних пригод* (ДТП), то вони належать до найбільш поширених травматичних подій у популяції. У дослідженні 25,7% батьків повідомили, що пережили ДТП особисто, а 17,1% були свідками таких подій. Лише третина респондентів (34,3%) не мала такого досвіду

Відсотковий розподіл відповідей на питання методики ЛЕС (результати подано у %)

	Травматичні події	Можливі позиції респондентів					
		Сталося зі мною	Був свідком	Дізнався про це	Стикався з цим у професійній діяльності	Не певен, що це мене стосується	Подія не стосується мене
1	Стихийне лихо	5,7	5,7	14,3	-	22,9	51,4
2	Пожежа або вибух	17,1	34,3	22,9	-	5,7	20
3	Транспортна пригода (ДТП)	25,7	17,1	11,4	-	11,4	34,4
4	Серйозна аварія вдома, на роботі або під час відпочинку	-	5,7	17,1	2,9	20	54,3
5	Дія отруйних речовин	5,7	2,9	5,7	-	22,9	62,8
6	Фізичне насильство	17,1	2,9	2,9	-	14,3	62,8
7	Збройний напад	5,7	-	5,7	-	2,9	85,7
8	Сексуальне насильство	2,9	2,9	-	-	2,9	91,3
9	Інший небажаний сексуальний досвід	-	-	8,6	2,9	5,7	82,9
10	Бойові дії або перебування у зоні війни	22,9	8,6	11,4	-	17,1	40
11	Полон або викрадення	-	-	5,7	-	5,7	88,6
12	Хвороба або травма з загрозою для життя	11,4	8,6	2,9	2,9	8,6	65,6

(таблиця 1). Ці результати відповідають міжнародним статистичним даним, які свідчать, що дорожньо-транспортні пригоди є одним із найпоширеніших факторів травматичного досвіду в цивільному житті [11].

Понад половина респондентів (54,3%) не стикалася із серйозними аваріями вдома, на роботі або під час відпочинку. Проте 17,1% зазначили, що дізнавалися про такі випадки, а невелика частина була свідками (5,7%) або стикалася з ними у професійній діяльності (2,9%) (таблиця 1). Зауважимо, що опосередкований контакт із травматичними подіями, навіть без особистого переживання, може впливати на формування *вторинної травматизації* [7].

Більшість опитаних (62,8%) не мали досвіду щодо *дії отруйних речовин*. Лише 5,7% пережили подібну подію особисто, а 2,9% були її свідками. Це свідчить про відносно низьку поширеність подібних ситуацій у повсякденному житті респондентів (таблиця 1).

Травматичний досвід *міжособистісного насильства* описується через події 6-9 (таблиця 1). Хоча більшість батьків (62,8%) не повідомляють про фізичне насильство, 17,1% зазначили, що пережили фізичне насильство особисто (таблиця 1). Цей показник є досить значущим, оскільки дослідження свідчать, що пережите насильство може мати довготривалі психологічні наслідки, включаючи підвищений ризик тривожних та депресивних розладів [10].

Щодо *збройного нападу*, то переважна більшість респондентів (85,7%) вказують та те, що не мають такого травматичного досвіду. Лише 11,4% респондентів повідомляють про особистий або опосередкований контакт із подібними подіями (таблиця 1). Це свідчить про відносно низьку поширеність цього виду травматичних подій у досліджуваній вибірці.

Переважна більшість респондентів (91,4%) заперечує наявність досвіду *сексуального насильства* (91,4%) по відношенню до себе і про *інший небажаний сексуальний досвід* (82,9%). Лише 2,9% повідомляють про особисте переживання подібної події (таблиця 1). Слід зазначити, що при відповідях на такого типу запитання, респонденти можуть уникати правдивих відповідей, оскільки не хочуть розкривати подібну інформацію через соціальні та культурні фактори [15].

Травматичний досвід *подій, пов'язаних із війною*, описується через ситуації 10-12 (таблиця 1). 22,9% опитаних батьків повідомили про особистий досвід *перебування у зоні бойових дій*, а 8,6% були свідками таких подій, 11,4% дізнавалися про подібні події. І тільки 40% респондентів відмітили, що ці події їх не стосуються (таблиця 1). Ці результати відображають реалії сучасного українського суспільства, де значна частина населення так чи інакше стикається з воєнними подіями. Дослідження показують, що

навіть *непрямий досвід війни* може спричиняти підвищення рівня стресу та тривожності [13].

Серед опитаних не представлені ті, хто мають *досвід полону або викрадення*: 88,6% респондентів не мають такого досвіду (таблиця 1).

Близько третини батьків мають *прямий або опосередкований досвід хвороби або травми із загрозою для життя*: 11,4% пережили подію особисто, а 8,6% були її свідками (таблиця 1). Подібні події часто виступають сильними стресогенними факторами, що можуть впливати на психологічне благополуччя людини [4].

Травматичний досвід *воєнних подій та травматичний досвід родин*, описується через події 13-16 (таблиця 2).

Такий досвід, пов'язаний із війною та безпекою житла, як вигнання з дому, насильницьке проникнення озброєних осіб у будинок, обстріл житла із близької відстані - у більшості респондентів відсутній (таблиця 2).

Близько третини респондентів (34,2%) повідомляють про особистий або частково пережитий *досвід розлуки з родиною* (таблиця 2). Подібні ситуації часто виникають під час вимушеної евакуації або трудової міграції, спричиненої війною. Дослідження показують, що тривала розлука

з родиною може негативно впливати на психологічний стан батьків та дітей [12].

Досвід *«відокремлення батьків через війну»* мають 22,9% респондентів. Така ж кількість батьків (22,9%) мають родичів, які беруть *участь у бойових діях* (таблиця 2). Ці цифри свідчать про суттєвий вплив війни на структуру та функціонування сімей, про можливу хронічну тривожність та емоційну напруженість у родинах.

Безпосередній травматичний досвід бойових подій описується через ситуації 17-19 (таблиця 2). Так, близько 14,3% респондентів були свідками або безпосередньо пережили *стрілянину на близькій відстані*. Такий досвід належить до потенційно травматичних і може спричиняти розвиток симптомів посттравматичного стресу.

Досвід *«обстрілу поруч»* є одним із найбільш поширених травматичних досвідів війни у вибірці: майже 60% респондентів повідомили, що пережили або спостерігали подібні події (таблиця 2). Як показують дослідження, подібний рівень експозиції до бойових подій характерний для населення, яке проживає у країнах із тривалим військовим конфліктом [6]. Досвід *тривалого перебування в укритті* пережили 37,1% опитаних батьків. Всі ці цифри свідчать про високий рівень

Таблиця 2

Відсотковий розподіл відповідей на питання методики ЛЕС (результати подано у %)

	Травматичні події	Можливі позиції респондентів					
		Сталось зі мною	Був свідком	Дізнався про це	Стикався з цим у професійній діяльності	Не певен, що це мене стосується	Подія не стосується мене
13	Події, пов'язані з війною та безпекою житла	-	2,9	5,7	-	5,7	85,7
14	Відокремлення від сім'ї	17,1	17,1	-	-	2,9	62,9
15	Відокремлення батьків через війну	22,9	-	-	-	2,9	74,3
16	Член родини воює на фронті	22,9	-	-	-	5,7	71,4
17	Стрілянина на близькій відстані	5,7	8,6	2,9	-	11,4	71,4
18	Досвід обстрілу поруч	28,6	31,4	8,6	-	5,7	25,7
19	Тривале перебування в укритті	37,1	2,9	2,9	2,9	22,8	31,4
20	Спостереження поранених, загиблих та жертв насильства	2,9	5,7	20	-	17,1	54,3
21	Досвід думки про власну загибель	20	-	2,9	-	34,3	42,8
22	Будь-яка інша подія чи досвід, що спричинили важкий стрес	100	-	-	-	-	-

безпосереднього контакту населення нашої країни з воєнною небезпекою.

Травматичний досвід «контакту із наслідками війни» і «безпосередньої загрози життю» опісується через події 20-22 (таблиця 2). Так, про досвід *спостереження поранених, загиблих та жертв насильства* або переживання інформації про це повідомило більше 30% респондентів. Зауважимо, що навіть опосередкований контакт із подібною інформацією може бути потужним травматичним фактором.

Одним із найбільш психологічно значущих результатів є те, що 20% респондентів пережили ситуації, коли вони думали, що можуть загинути (таблиця 2). Подібний досвід є ключовим критерієм травматичної події у діагностиці посттравматичного стресового розладу [4].

Важливо, що *усі респонденти* зазначили наявність у своєму житті якихось *інших подій або обставин, що викликали значний стрес*. Такий результат свідчить про те, що життєвий досвід більшості батьків не обмежується лише переліком стандартних травматичних подій, запропонованих у методиці LEC-5, і включає індивідуально значущі ситуації.

У наукових дослідженнях підкреслюється, що психологічний вплив життєвих і стресових подій значною мірою визначається їх суб'єктивною оцінкою. Згідно з транзакційною моделлю стресу, саме індивідуальне сприйняття загрози та власних ресурсів подолання визначає інтенсивність стресової реакції, тому навіть події, які не входять до стандартних переліків травматичних факторів, можуть викликати значний психологічний дис-трес [5].

На основі відсоткового розподілу відповідей батьків на питання методики Life Events Checklist (LEC-5) було виділено п'ять основних факторів *травматизації родин*, які зустрічаються найчастіше або мають найбільшу психологічну значущість. Опишемо їх.

1. Безпосередній досвід обстрілів та бойових дій поблизу людини. Контакт із бойовими подіями (обстріли, стрілянина або вибухи поблизу місця проживання) є найбільш поширеним фактором травматизації. *Особливості його впливу:* постійне відчуття небезпеки, підвищена тривожність, гіпернастороженість, труднощі зі сном. Для дітей цей фактор часто формує відчуття нестабільності світу та втрати базової безпеки.

2. Тривале перебування в укриттях. Значна частина батьків повідомляє про особистий досвід тривалого перебування в укриттях. *Психологічні наслідки:* переживання безсилля, накопичення хронічного стресу, підвищена дратівливість, емо-

ційне виснаження. Для родини ці наслідки можуть створити атмосферу тривалого напруження, до якої діти дуже чутливі.

3. Розлука з членами родини. Помітна частина респондентів пережила розділення сім'ї через війну або ситуацію, коли один із батьків перебуває далеко. *Психологічні наслідки:* почуття втрати опори, страх за близьких, підвищена емоційна залежність дітей від дорослих, труднощі у підтриманні сімейної стабільності. Для дітей така ситуація часто означає втрату звичного сімейного укладу.

4. Участь членів родини у бойових діях. Близько чверті опитаних мають родичів, які воюють на фронті. *Психологічний вплив* цього фактору: постійне очікування поганих новин, високий рівень тривоги, емоційна напруга у сім'ї, переживання безсилля. У родині це може створювати фон хронічного страху та невизначеності.

5. Переживання реальної загрози життю. Частина батьків зазначила, що думали, що можуть загинути. Це один із *найсильніших травматичних факторів*, тому що: формує глибокий екзистенційний страх, може викликати симптоми посттравматичного стресу, змінює сприйняття безпеки світу.

Переживання батьками описаних травматичних досвідів через механізми вторинної травматизації (зокрема, через емоційний стан рідних) впливають на дітей.

Висновки. За допомогою методики Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5) було оцінено рівень психосоціального навантаження на сім'ю в умовах війни та визначено основні фактори травматизації родин в цей час. Аналіз отриманих даних показав, що значна частина респондентів має досвід зіткнення з різними видами стресогенних подій, серед них є й такі, що зустрічаються у звичайному мирному житті (дорожньо-транспортні пригоди, пожежі, серйозні аварії), а є й події, специфічні для воєнного часу.

Серед опитаних батьків найбільш поширеними травматичними переживаннями є події, пов'язані з воєнними діями та їхніми наслідками. Значна частина респондентів засвідчила про безпосередній або опосередкований досвід обстрілів, перебування у небезпечних умовах, тривале перебування в укриттях, розлуку з членами родини та участь близьких у бойових діях. Доволі багато батьків визнали досвід переживання реальної загрози власному життю, який є одним із найпотужніших чинників формування травматичного стресу.

Окрему увагу привертає той факт, що значна частина родин має досвід тривалого перебування у стані підвищеної небезпеки, що свідчить про вплив хронічного стресового навантаження. Такий

тип стресу відрізняється від одноразових травматичних подій тим, що характеризується тривалим впливом факторів невизначеності, страху та нестабільності. Саме тривалий стрес (за даними сучасних психологічних досліджень) є одним із ключових чинників розвитку емоційного виснаження, підвищеної тривожності та симптомів посттравматичного стресового розладу.

Отже, аналіз отриманих результатів дослідження підтверджує високий рівень загальної стресогенності життєвого контексту батьків сучасних школярів в умовах тривалої війни. Наявність у батьків травматичного досвіду може проявлятися у підвищеній тривожності, емоційній напруженості, виснаженні та зниженні здатності до ефективного емоційного реагування, що, у свою чергу, впливає як на емоційний клімат у родині, так і на психоемоційний стан дітей. Адже психологічний стан батьків є одним із ключових факторів, які визначають відчуття безпеки, стабільності та емоційної підтримки дітей.

Список літератури:

1. Карачевський А. Б. Адаптація шкал та опитувальників українською та російською мовами щодо посттравматичного стресового розладу. *Збірник наукових праць співробітників НМАПО ім. П. Л. Шупика*. 2016. Вип. 25. С. 601–923. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpsnmapo_2016_25_97
2. Кокун О. М. Психологічні наслідки війни для цивільного населення. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 14. Вип. 1. С. 34–45.
3. Пророк Н., Чекстере О., Гнатюк О. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 2. С. 53–62.
4. Bonanno G. A. et al. Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological Science in the Public Interest*. 2010. Vol. 11 (1). P. 1–49. DOI: <https://doi.org/10.1177/1529100610387086>
5. Charlson F. et al. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings. *The Lancet*. 2019. Vol. 394 (10194). P. 240–248. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30934-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30934-1)
6. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., text rev.). Washington, DC: APA, 2022. 1119 p.
7. Figley C. R. Compassion Fatigue: Coping With Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. New York: Brunner/Mazel, 1995. 268 p.
8. Gray M. J. et al. Psychometric properties of the Life Events Checklist. *Assessment*. 2004. Vol. 11 (4). P. 330–341. DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1073191104269954>
9. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress.

American Psychologist. 1989. Vol. 44 (3). P. 513–524.

10. Kessler R. C. et al. Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. *European Journal of Psychotraumatology*. 2017. Vol. 8 (sup. 5). DOI: <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383>

11. Kilpatrick D. G. et al. National estimates of exposure to traumatic events and PTSD prevalence. *Journal of Traumatic Stress*. 2013. Vol. 26 (5). P. 537–547. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.21848>

12. Masten A. S., Narayan A. J. Child development in the context of disaster, war, and terrorism. *Annual Review of Psychology*. 2012. Vol. 63. P. 227–257. DOI: [10.1146/annurev-psych-120710-100356](https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356)

13. Murthy R. S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. Vol. 5 (1). P. 25–30. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1472271/>

14. Norris F. H. et al. 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the literature. *Psychiatry*. 2002. Vol. 65 (3). P. 207–239. URL: https://www.researchgate.net/publication/11059181_60000_disaster_victims_speak_Part_I_and_II_An_empirical_review_of_the_empirical_literature_1981-2001

15. Ullman S. E. Talking about sexual assault: Society's response to survivors. Washington, DC: American Psychological Association, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1037/0000360-000>

16. Weathers F. W. et al. The Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5). National Center for PTSD, 2013. 3 p.

References:

1. Karachevskiy, A. B. (2016). Adaptatsiia shkal ta opytuvalnykh ukrainskoiu ta rosiiskoiu movamy shchodo posttravmatychnoho stresovoho rozladu [Adaptation of scales and questionnaires in Ukrainian and Russian languages for post-traumatic stress disorder]. *Zbirnyk naukovykh prats spivrobotnykiv NMAPO imeni P. L. Shupyka*, (25), 601–923. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpsnmapo_2016_25_97 [in Ukrainian].
2. Kokun, O. M. (2022). Psychological consequences of war for the civilian population. *Actual Problems of Psychology*, 14(1), 34–45.
3. Prorok, N., Chekstere, O., & Hnatiuk, O. (2023). Features of social development of primary school children under martial law conditions. *Journal of Modern Psychology*, (2), 53–63.
4. American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed., text rev.). Washington, DC: APA.
5. Bonanno, G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K., & La Greca, A. M. (2010). Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological Science in the Public Interest*, 11(1), 1–49.
6. Charlson, F., et al. (2019). New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings. *The Lancet*, 394(10194), 240–248.
7. Figley, C. R. (1995). *Compassion Fatigue: Coping With Secondary Traumatic Stress Disorder in*

Those Who Treat the Traumatized. New York: Brunner/Mazel.

8. Gray, M. J., Litz, B. T., Hsu, J. L., & Lombardo, T. (2004). Psychometric properties of the Life Events Checklist. *Assessment*, 11(4), 330–341.

9. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.

10. Kessler, R. C., et al. (2017). Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup5).

11. Kilpatrick, D. G., Resnick, H. S., Milanak, M. E., et al. (2013). National estimates of exposure to traumatic events and PTSD prevalence. *Journal of Traumatic Stress*, 26(5), 537–547.

12. Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism. *Annual Review of Psychology*, 63, 227–257.

13. Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war. *World Psychiatry*, 5(1), 25–30.

14. Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., et al. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the literature. *Psychiatry*, 65(3), 207–239.

15. Ullman, S. E. (2010). *Talking about sexual assault: Society's response to survivors*. Washington, DC: American Psychological Association.

16. Weathers, F. W., Blake, D. D., Schnurr, P. P., et al. (2013). *The Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5)*. National Center for PTSD.

© Н. В. Пророк, О. Ю. Чекстере

Науково-методична стаття

Дата першого надходження статті до видання: 12.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 09.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026