

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

***“Особливості батьківського вигорання в
умовах вимушеної зміни місця проживання під
час війни”***

Виконав: здобувач 4 курсу,
групи ПС-22зс
Спеціальності 053 «Психологія»
Фесенко Л. В.
Керівник: Байєр О.О.,
канд психол н, доцент

м. Дніпро
2026

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота здобувача присвячена теоретичному обґрунтуванню та емпіричному дослідженню особливостей батьківського вигорання в умовах вимушеної зміни місця проживання під час війни.

Актуальність проблеми зумовлена тим, що повномасштабна війна в Україні спричинила масове вимушене переміщення сімей із дітьми, внаслідок чого батьки опинилися під дією тривалого травматичного стресу та руйнування звичного укладу життя. Поєднання воєнних загроз із викликами адаптації на новому місці проживання створює надмірне психологічне навантаження, що суттєво підвищує ризик розвитку батьківського вигорання, тому дослідження цього феномену є критично важливим для збереження ментального здоров'я родин у кризових умовах.

Предметом дослідження виступають рівні, структура, психосоціальні чинники ризику та захисні фактори батьківського вигорання у матерів та батьків із різним статусом проживання, зокрема у резидентів, внутрішньо переміщених осіб та вимушених мігрантів за кордоном під час війни.

Метою кваліфікаційної роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей батьківського вигорання в умовах вимушеної зміни місця проживання під час війни з обов'язковим виявленням специфіки його проявів залежно від географічного та безпекового статусу перебування респондентів.

Основна частина дослідження спрямована на комплексне розкриття зазначеної проблеми через поєднання глибокого теоретико-методологічного аналізу наукових джерел та проведення ретельного прикладного психодіагностичного аналізу.

Для реалізації мети використано комплекс методів дослідження: теоретичний аналіз літератури, анкетування за допомогою онлайн-платформи Google Forms, авторський «Опитувальник: Самодіагностика психологічного стану батьків під час війни» та методику фіксації воєнних стресорів. Математико-статистична обробка даних включала перевірку розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка, порівняльний аналіз за допомогою Н-критерію Краскела-Уоллеса та кореляційний аналіз за коефіцієнтом

Пірсона. Емпіричну базу склали 93 респонденти, диференційовані за статусом перебування на резидентів, ВПО та мігрантів за кордоном.

У теоретичній та експериментальній частинах роботи детально проаналізовано феномен батьківського вигорання, що охоплює емоційне виснаження, дистанціювання від дітей та зниження відчуття батьківської ефективності в умовах тривалого травматичного стресу, а також відображено результати практичного тестування сформованої вибірки, що дозволило зафіксувати кумулятивну травматизацію та «шок за іншого» у внутрішньо переміщених осіб та вимушених мігрантів.

За результатами емпіричного дослідження встановлено високий рівень поширеності симптомів батьківського вигорання серед респондентів, а також підтверджено наявність достовірних відмінностей у структурі вигорання залежно від статусу переміщення, де найвищі показники емоційного виснаження виявлено у мігрантів за кордоном через соціокультурну дезадаптацію, а найбільші прояви ситуативної тривоги — серед внутрішньо переміщених осіб, які перебувають у близькості до воєнних ризиків. Кореляційний аналіз засвідчив наявність значущих зв'язків між воєнними стресорами та компонентами вигорання, підтвердивши, що фінансова нестабільність, тривога за безпеку дитини та переживання безпорадності посилюють емоційне виснаження й порушення сну, тоді як соціальна підтримка виконує захисну функцію та знижує інтенсивність негативних проявів.

На основі отриманих наукових даних сформульовано практичні рекомендації щодо профілактики та подолання вигорання в кризових умовах, які включають відновлення сімейної рутини, зміцнення загальної резилієнтності батьків, активне застосування методів когнітивно-поведінкової та арт-терапії, а також нормалізацію практики своєчасного звернення за професійною психологічною підтримкою.

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи Фесенко Лесі Володимирівни
на тему:

**«Особливості батьківського вигорання в умовах вимушеної зміни місця
проживання під час війни»**

Кваліфікаційна робота здобувача 4-го курсу спеціальності 053 «Психологія» (освітній ступінь бакалавр, Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена теоретичному обґрунтуванню та емпіричному дослідженню особливостей батьківського вигорання в умовах вимушеної зміни місця проживання під час війни.

Дослідження проводилося через цифрове середовище збору емпіричних даних. У роботі проаналізовано феномен батьківського вигорання як специфічного синдрому, що включає емоційне виснаження, дистанціювання від дітей та зниження відчуття батьківської ефективності. Обґрунтовано, що в сучасних умовах ключовою передумовою вигорання виступає тривалий травматичний стрес (ТТС), який характеризується постійною, реальною та неминучою загрозою без можливості повноцінного відновлення психологічних ресурсів. Розкрито психологічну специфіку стресу батьків із числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та вимушених мігрантів, що зумовлена кумулятивною травматизацією, втратою контролю над життям, «шоком за іншого» та руйнуванням звичних моделей соціальної підтримки.

Для реалізації мети використано комплекс методів дослідження: теоретичний аналіз літератури, анкетування за допомогою онлайн-платформи Google Forms, авторський «Опитувальник: Самодіагностика психологічного стану батьків під час війни» та методику фіксації воєнних стресорів. Математико-статистична обробка даних включала перевірку розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка, порівняльний аналіз за допомогою Н-критерію Краскела-Уоллеса та кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Емпіричну базу склали 93 респонденти, диференційовані за статусом перебування (резиденти, ВПО та мігранти за кордоном).

За результатами емпіричного дослідження встановлено високий рівень поширеності симптомів батьківського вигорання серед респондентів. Переважна більшість опитаних демонструє виражене емоційне виснаження та підвищену тривожність, пов'язані з безпековими загрозами та невизначеністю майбутнього. Лише незначна частина вибірки характеризується відносно адаптивним психоемоційним станом.

Статистичний аналіз підтвердив наявність достовірних відмінностей у структурі вигорання залежно від статусу вимушеного переміщення. Найвищі показники емоційного виснаження та батьківської провини виявлено у групі мігрантів за кордоном, що пов'язується з соціокультурною дезадаптацією та тривалою невизначеністю. Водночас найбільш виражені прояви ситуативної тривоги зафіксовано серед внутрішньо переміщених осіб, які перебувають у безпосередній близькості до воєнних ризиків.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність значущих зв'язків між воєнними стресорами та компонентами вигорання. Виявлено, що фінансова нестабільність, тривога за безпеку дитини та переживання безпорадності посилюють емоційне виснаження й порушення сну, тоді як соціальна підтримка виконує захисну функцію та знижує інтенсивність негативних проявів.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної допомоги сім'ям у кризових умовах. Сформульовано рекомендації щодо профілактики вигорання, які включають відновлення сімейної рутини, зміцнення резилієнтності, застосування методів когнітивно-поведінкової та арт-терапії, а також нормалізацію звернення за професійною підтримкою.

Перелік ключових слів: батьківське вигорання, тривалий травматичний стрес, війна, внутрішньо переміщені особи (ВПО), вимушена міграція, емоційне виснаження, тривога, батьківська провина.

SUMMARY

The qualification work of the 4th-year student of the specialty 053 "Psychology" (Bachelor's degree, Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is dedicated to the theoretical substantiation and empirical study of the features of parental burnout in conditions of forced displacement during the war.

The paper analyzes the phenomenon of parental burnout as a specific syndrome involving emotional exhaustion, distancing from children, and a reduced sense of parental efficiency. It is substantiated that under modern conditions, the key prerequisite for burnout is continuous traumatic stress (CTS), characterized by a constant, real, and unavoidable threat without the possibility of full restoration of psychological resources. The psychological specifics of stress among parents who are internally displaced persons (IDPs) and forced migrants are revealed, caused by cumulative traumatization, loss of control over life, "shock for the other," and the destruction of habitual social support models.

To achieve the goal, a complex of research methods was used: theoretical literature analysis, questioning via the Google Forms online platform, the author's "Questionnaire: Self-diagnosis of the psychological state of parents during the war," and a method for recording war stressors. Mathematical and statistical data processing included checking the distribution using the Shapiro-Wilk test, comparative analysis using the Kruskal-Wallis H-test, and correlation analysis using the Pearson coefficient. The empirical base consisted of 93 respondents differentiated by residence status (residents, IDPs, and migrants abroad).

The results of the empirical study revealed a high prevalence of parental burnout symptoms among respondents. The vast majority of respondents demonstrated pronounced emotional exhaustion and increased anxiety related to security threats and uncertainty about the future. Only a small part of the sample is characterized by a relatively adaptive psycho-emotional state.

Statistical analysis confirmed the existence of significant differences in the structure of burnout depending on the status of forced displacement. The highest levels of emotional exhaustion and parental guilt were found in the group of migrants abroad, which is associated

with sociocultural maladjustment and prolonged uncertainty. At the same time, the most pronounced manifestations of situational anxiety were recorded among internally displaced persons who are in close proximity to military risks.

Correlation analysis showed significant links between war stressors and components of burnout. It was found that financial instability, anxiety about child safety, and feelings of helplessness increase emotional exhaustion and sleep disturbances, while social support has a protective function and reduces the intensity of negative manifestations.

The practical significance of the work lies in the potential to use the results to develop psychological help programs for families in crisis. Recommendations for preventing burnout have been formulated, including restoring family routines, strengthening resilience, using cognitive-behavioral and art therapy methods, and normalizing seeking professional support.

Key words: parental burnout, continuous traumatic stress, war, internally displaced persons (IDPs), forced migration, emotional exhaustion, anxiety, parental guilt.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ	8
1.1 Феномен батьківського вигорання в сучасній психологічній науці	8
1.2 Чинники та прояви емоційного вигорання батьків.....	11
1.3 Концептуальні межі тривалого травматичного стресу як передумови	
батьківського вигорання під час війни	14
Висновки до першого розділу	17
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ БАТЬКІВ В УМОВАХ	
ВИМУШЕНОЇ ЗМІНИ МІСЦЯ ПРОЖИВАННЯ.....	18
2.1. Специфіка стресу та адаптації батьків-ВПО	18
2.2. Адаптація та вторинна травматизація батьків за кордоном	20
2.3. Взаємозв'язок між психічним виснаженням, тривогою та відчуттям	
безпорадності в структурі батьківського стресу.....	23
Висновки до другого розділу	28
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ У	
РІЗНИХ ГРУП БАТЬКІВ.....	30
3.1. Організація та методи дослідження особливостей батьківського вигорання ...	30
3.2. Аналіз та інтерпретація специфіки батьківського вигорання у батьків в	
Україні, ВПО та емігрантів	33
Висновки до третього розділу.....	46
РОЗДІЛ 4. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ	
БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	48
Висновки до четвертого розділу	52
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
Додаток А	63
Додаток Б	67

ВСТУП

Актуальність роботи. Повномасштабна війна, розпочата Російською Федерацією проти України у 2022 році, спричинила безпрецедентні демографічні та соціально-психологічні наслідки. За даними Міжнародної організації з міграції [45], станом на 2024 рік мільйони громадян України перебувають у статусі внутрішньо переміщених осіб або тимчасових мігрантів за кордоном. Водночас аналітичні матеріали ЮНІСЕФ та Всесвітньої організації охорони здоров'я [46] фіксують зростання показників тривожних і депресивних розладів серед дорослого населення, особливо серед батьків, які несуть відповідальність за безпеку та психологічне благополуччя дітей.

У наукових дослідженнях феномен батьківського вигорання активно розробляється у працях І. Роскам та М. Міколайчак [39], який обґрунтував його структуру та психометричні критерії вимірювання. Проте питання специфіки батьківського вигорання саме в умовах вимушеної зміни місця проживання – з урахуванням різних статусів (резиденти, ВПО, мігранти за кордоном) – залишається недостатньо систематизованим і емпірично підтвердженим.

Актуальність дослідження зумовлена поєднанням масштабної соціальної проблеми, зростання психоемоційного навантаження на батьків у воєнних умовах та недостатньою розробленістю питання структурних відмінностей батьківського вигорання залежно від контексту вимушеної міграції. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки родин, що перебувають у різних умовах адаптації.

Мета роботи. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок тривалого травматичного стресу та батьківського вигорання в умовах війни серед батьків, що знаходяться у різних умовах проживання, таких як ВПО, проживаючих за кордоном та тих, що проживають на території України без зміни місця проживання.

Об'єкт дослідження. Психоемоційний стан батьків в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження. Взаємозв'язок тривалого травматичного стресу та батьківського вигорання серед батьків, що знаходяться у різних умовах проживання та були змушені змінити місце перебування.

Гіпотези дослідження:

- *концептуальна гіпотеза* дослідження полягає в припущенні, що тривалий травматичний стрес є системним психологічним чинником, який пов'язаний із формуванням батьківського вигорання через хронічне виснаження адаптаційних ресурсів особистості.

- *емпіричні гіпотези дослідження* полягають в тому, що існує статистично значущий зв'язок між рівнем тривалого травматичного стресу та вираженістю батьківського вигорання; вищий рівень тривалого травматичного стресу асоціюється з підвищеним емоційним виснаженням та емоційним дистанціюванням у батьківській ролі; батьки з досвідом вимушеного переміщення демонструють вищі показники батьківського вигорання порівняно з батьками, які не змінювали місце проживання; між групами батьків, що знаходяться у різних місцях та умовах проживання, таких як ВПО та емігрантів, є істотна різниця у показниках батьківського вигорання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену батьківського вигорання;
2. Розкрити психологічні механізми впливу воєнного стресу та вимушеної міграції на функціонування сімейної системи;
3. Окреслити психосоціальні чинники ризику та захисні фактори розвитку батьківського вигорання в умовах війни;
4. Емпірично дослідити рівень та структуру батьківського вигорання у батьків із різним статусом проживання (резиденти, ВПО, мігранти за кордоном);
5. Встановити статистично значущі відмінності між групами за показниками емоційного виснаження, тривожності, провини та дезадаптації;

6. Визначити характер і щільність зв'язків між воєнними стресорами та компонентами батьківського вигорання;

7. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики та подолання батьківського вигорання в умовах вимушеної зміни місця проживання.

Емпірична база дослідження. Вибірку для дослідження складають батьки, які проживають в умовах воєнного часу, у тому числі внутрішньо переміщені особи та вимушені емігранти у кількості 93 респондента.

Для розв'язання поставлених гіпотез, мети і завдань застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних *методів дослідження*:

- *теоретичні*: аналіз та узагальнення – для з'ясування стану розробленості предмета дослідження; систематизація та інтерпретація робіт із досліджуваної проблеми;

- *емпіричні*: міжнародний опитувальник травми М. Клойтер [43], опитувальник «Оцінка батьківського вигорання» І. Роскам [44], опитувальник Brief-COPE Ч. Карвера [30]. *Основним психодіагностичним інструментом* виступив «Опитувальник: Самодіагностика психологічного стану батьків під час війни» (Додаток А), що об'єднує емпіричні методики.

- *математико-статистичні*: описова статистика, перевірка розподілу отриманих даних на відповідність нормальному закону (за критерієм Шапіро-Уїлка), Н-критерій Краскела-Уоллеса та кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Узагальнення результатів здійснено з використанням *інтерпретаційних* методів (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять праці вітчизняних і зарубіжних науковців, присвячені психології стресу, емоційного вигорання та функціонування сімейної системи в умовах війни. Концептуалізація специфіки батьківського вигорання як автономного феномену ґрунтується на теоретичних положеннях М. Міколайжак та І. Роскам, які обґрунтували «Теорію балансу між ризиками та ресурсами». В українському науковому просторі значний внесок у

вивчення цього явища здійснила І. Збродська, яка розкрила теоретико-методичні підходи до вивчення вигорання саме у сфері материнства.

Психологічні чинники материнського вигорання, зокрема роль фрустрації базових потреб та емоційних особливостей жінки, вивчали Г. Абаніна та З. Крижановська. Зв'язок між рівнем самооцінки, особливостями самосвідомості та ризиком виснаження батьківської ролі досліджував професор Л. Долинська та Г. Меднікова. Особливості емоційних станів та вигорання батьків, які виховують дітей із особливими потребами, що є важливим контекстом для розуміння граничних навантажень, представлені у працях Г. Соколової та І. Сухіної. Специфіку тривалого травматичного стресу як особливого контексту війни, що характеризується постійною, реальною та неминучою загрозою, розкрила Ю. Розмирська, спираючись на ідеї Г. Стракера.

Теоретична значущість дослідження полягає у систематизації та поглибленні наукових уявлень про батьківське вигорання як багатокomпонентний феномен, що формується в умовах пролонгованого травматичного стресу війни та вимушеної зміни місця проживання. Уточнено структуру взаємозв'язків між воєнними стресорами та психологічними компонентами вигорання. Результати дослідження доповнюють положення теорії хронічного стресу та розширюють наукове розуміння механізмів дезадаптації батьківської ролі в умовах соціальної нестабільності. Отримані емпіричні дані дозволяють розглядати вимушену міграцію як специфічний психотравмуючий чинник, що модифікує структуру батьківського вигорання залежно від статусу перебування (резидент, ВПО, мігрант за кордоном).

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки диференційованих програм психологічної підтримки батьків, які перебувають у різних умовах вимушеного переміщення. Виявлені закономірності дозволяють визначати групи підвищеного ризику розвитку батьківського вигорання та враховувати специфіку їх психоемоційного стану під час планування психокорекційної роботи. Практичні рекомендації можуть бути

впроваджені у діяльність психологів, соціальних працівників, фахівців центрів підтримки ВПО, освітніх закладів та кризових служб. Матеріали дослідження також можуть бути використані у навчальних курсах із кризової психології, психології сім'ї та психотравматології.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше здійснено комплексний порівняльний аналіз структури батьківського вигорання у батьків із різним статусом вимушеної зміни місця проживання в умовах повномасштабної війни. Емпірично доведено наявність статистично значущих відмінностей у рівнях емоційного виснаження, тривожності та провини залежно від контексту проживання.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (41) та додатків (2). Зміст роботи висвітлено на 53 сторінках основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ

1.1 Феномен батьківського вигорання в сучасній психологічній науці

У психології батьківське вигорання визначається як специфічний синдром хронічного психоемоційного виснаження, що формується внаслідок тривалого виконання батьківської ролі в умовах підвищеного стресу. Його концептуальна модель включає три базові компоненти: надмірне виснаження, пов'язане з доглядом і вихованням дитини; емоційне дистанціювання, яке проявляється у зведенні взаємодії до інструментального рівня; та відчуття неефективності, що супроводжується сумнівами у власній батьківській спроможності. Сукупність цих проявів формує стійкий стан внутрішнього виснаження, який не зникає після короткочасного відпочинку [9].

Принциповою відмінністю батьківського вигорання від професійного є неможливість об'єктивного дистанціювання від джерела навантаження. Якщо у професійній діяльності можливими є відпустка, зміна умов праці або сфери зайнятості, то у батьківстві роль є безперервною та невідворотною. Батьки не можуть припинити виконання своїх обов'язків без загрози для дитини, тому емоційне відсторонення стає єдиною доступною формою психологічного самозахисту, навіть попри його деструктивні наслідки для емоційного зв'язку в сім'ї [9].

Попри те що феномен вигорання тривалий час розглядався виключно в контексті професій типу «людина – людина», сучасні дослідження доводять його активний розвиток у сфері батьківства. Підвищення соціальних очікувань щодо якості виховання, поширення ідеалізованих моделей «успішного батьківства» та одночасна нестабільність соціально-економічних умов створюють середовище хронічного психоемоційного перевантаження. Додаткові глобальні кризи, зокрема пандемія та війна, значно підсилюють цей тиск, формуючи умови для масового поширення синдрому [9].

Згідно з теорією балансу ризиків і ресурсів (BR²), ключовим механізмом розвитку синдрому виступає стійкий дисбаланс між вимогами та можливостями їх компенсації. До факторів ризику належать батьківський перфекціонізм, дефіцит соціальної підтримки, низький рівень емоційної регуляції та хронічні стресори. Захисні ресурси включають психологічну підтримку, навички саморегуляції та доступ до відновлення. Вигорання формується за умов тривалого переважання навантаження над ресурсами, навіть за наявності окремих компенсаторних чинників [9].

В умовах війни феномен батьківського вигорання набуває особливої гостроти через поєднання хронічного та гострого стресу. Дослідження, проведені в Україні, засвідчують, що значущими предикторами вигорання є наближеність до бойових дій, частота повітряних тривог, порушення освітнього процесу та обмеження соціальних контактів. Батьки змушені поєднувати виховну функцію з роллю захисників і психологічних стабілізаторів для дітей, що істотно прискорює виснаження емоційних ресурсів [18].

Вигорання суттєво деформує структуру Я-концепції батьків, що проявляється у зростанні кількості негативних самохарактеристик та звуженні образу себе. Матері з високим рівнем вигорання рідше описують себе через особистісні риси, зосереджуючись на ролях і страхах. Близько третини висловлювань у категорії «материнство» мають негативне емоційне забарвлення, що свідчить про сприйняття батьківської ролі як джерела постійного напруження та незадоволеності [17].

Важливим індивідуально-психологічним чинником розвитку синдрому є рівень самооцінки. Емпіричні дані вказують на стійку негативну кореляцію між адекватною самооцінкою та показниками емоційного виснаження: за високого рівня самоприйняття інтенсивність симптомів вигорання знижується на 20-30 %. Натомість низька самооцінка супроводжується хронічним почуттям провини, самозвинуваченням і втратою мотивації у взаємодії з дитиною [8].

Батьківське вигорання має системний характер і впливає на функціонування всієї сімейної системи. Емоційна відстороненість батьків знижує якість прив'язаності,

що особливо небезпечно в підлітковому віці. Формується «порочне коло», у якому жорсткі або непослідовні виховні стратегії провокують протестну поведінку дитини, що ще більше підсилює почуття безпорадності та виснаження дорослих [14].

Особливо високий ризик вигорання спостерігається у батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. Їхня життєва ситуація характеризується постійною емоційною напругою та відсутністю можливостей для відновлення. У цій групі домінує фаза резистенції, що проявляється у свідомому звуженні соціальних і професійних контактів задля збереження мінімального функціонування сім'ї, однак у довгостроковій перспективі призводить до соціальної ізоляції та глибокого виснаження [26].

У динаміці батьківського вигорання значну роль відіграють механізми психологічного захисту, зокрема заперечення, раціоналізація та компенсація. Вони дозволяють тимчасово знизити рівень тривоги, проте водночас сприяють накопиченню невідреагованих емоцій. Надмірна компенсація часто проявляється у гіперінвестуванні в розвиток дитини за рахунок повного ігнорування власних потреб, що прискорює емоційне виснаження [23].

Наслідки батьківського вигорання охоплюють емоційні, когнітивні та соматичні сфери. Окрім хронічної втоми, спостерігаються порушення сну, зниження концентрації уваги та підвищена дратівливість. Особливо небезпечними є інтенсивні переживання сорому та провини, які супроводжуються думками про втечу від батьківства; у матерів ці прояви фіксуються частіше, ніж у випадках професійного вигорання [9].

Узагальнюючи вищенаведене, батьківське вигорання постає як багатовимірний психоемоційний стан, що включає емоційне виснаження, дистанціювання, перенасичення роллю та переживання різкого контрасту з попереднім образом себе. Збереження функціонального догляду за дитиною на тлі втрати емоційної залученості створює ілюзію зовнішньої адаптованості, що ускладнює своєчасне виявлення

проблеми та підкреслює необхідність її наукового аналізу, особливо в умовах війни та вимушеної міграції.

1.2 Чинники та прояви емоційного вигорання батьків

Емоційне вигорання батьків формується як наслідок тривалого батьківського стресу та має чітку трикомпонентну структуру проявів. Первинним симптомом виступає надзвичайне виснаження, що проявляється у відчутті постійної втоми, яка не зникає після сну або короткого відпочинку. Батьки описують цей стан як виснаження, присутнє вже зранку, що супроводжується зниженням життєвого тону та відчуттям браку сил для виконання навіть базових обов'язків. Такий тип виснаження має кумулятивний характер і з часом охоплює як емоційну, так і соматичну сферу [9].

Другим ключовим проявом синдрому є емоційне дистанціювання від дитини, яке формується як захисна реакція на перенасичення взаємодією. У поведінці це виявляється у мінімізації контактів, зведенні виховання до виконання формальних функцій і переживанні догляду «на автопілоті». Емоційна залученість поступово зменшується, що супроводжується відчуттям внутрішньої порожнечі та зниженням емпатійної чутливості до сигналів дитини. Цей стан не є усвідомленим вибором батьків, а формується як відповідь на хронічне перевантаження.

Третім структурним компонентом емоційного вигорання є відчуття неефективності та втрати реалізації у батьківській ролі. Батьки починають сумніватися у власній компетентності, знецінюють свої зусилля та не фіксують позитивних результатів виховання. Зростає переконання у власній неспроможності впливати на поведінку дитини або забезпечити їй належні умови розвитку. Це призводить до зниження мотивації та посилює емоційне відчуження, закріплюючи синдром на глибинному рівні [9].

Серед індивідуально-психологічних чинників, що підвищують вразливість до батьківського вигорання, провідну роль відіграють особистісні риси та стиль

виховання. Емпіричні дослідження свідчать, що високий рівень нейротизму, поєднаний із низькими показниками сумлінності та доброзичливості, істотно підвищує ризик емоційного виснаження. Особливо вразливими є батьки з перфекціоністськими установками, які прагнуть відповідати образу «ідеального» батька чи матері. Гіперопікуючий стиль виховання та хаотична сімейна система з нечіткими правилами лише підсилюють відчуття постійної напруги.

Низька самооцінка та суб'єктивне відчуття некомпетентності виступають окремими предикторами розвитку синдрому. Встановлено стійку негативну кореляцію між рівнем самооцінки та інтенсивністю проявів вигорання: чим вищим є самоприйняття, тим нижчим є ризик деперсоналізації. За умов, коли самооцінка базується виключно на успіхах у вихованні, відсутність швидких результатів провокує втрату сенсу та емоційний холод у взаємодії з дитиною [8].

Емоційне вигорання супроводжується глибокою деформацією образу-Я та зміною ставлення до себе. Матері з високим рівнем вигорання фокусуються переважно на власних недоліках, переживають сором і провину за «невідповідність» соціальним очікуванням. Самоідентифікація поступово зміщується у бік побутових ролей і страхів, тоді як особистісні риси та потреби ігноруються. Така структура самосприйняття знижує здатність до саморегуляції та блокує очікування підтримки з боку оточення [8].

Поведінкові прояви батьківського вигорання мають деструктивний вплив на сімейну динаміку. Емоційне виснаження сприяє зростанню напруження у подружніх стосунках, тоді як дистанціювання безпосередньо руйнує зв'язок між батьками й дітьми. У вихованні це може проявлятися у використанні жорстких методів, підвищеній дратівливості або, навпаки, у повній байдужості. У дітей, особливо підлітків, такі зміни провокують тривожність, регресивну поведінку та протестні реакції [14].

Вагомим чинником розвитку емоційного вигорання є фрустрація базових потреб батьків, насамперед потреби у відпочинку, автономії та самореалізації.

Хронічний дефіцит часу й надмірна відповідальність призводять до стану постійного перенапруження, який проявляється у підвищеній іритабельності та агресивності. Дослідження підтверджують, що високий рівень фрустрації бажань матері є прямою передумовою вигорання та може з часом трансформуватися у депресивні стани й суїцидальні думки [1].

Значний вплив на формування синдрому мають соціальні стереотипи та суспільний тиск щодо «ідеального материнства». Прагнення відповідати образу «супермами», яка успішно поєднує виховання, роботу та побут, змушує жінок ігнорувати власні фізичні та психологічні обмеження. В умовах війни цей тиск посилюється постійною тривогою за близьких, що призводить до емоційного оніміння, втрати здатності переживати радість і відчуття перебування на межі ресурсів [9; 4].

У ситуації війни та вимушеного переміщення емоційне вигорання формується під впливом кумулятивної травматизації. Для батьків-ВПО та емігрантів характерним є накладання гострих стресорів війни на хронічну нестабільність, втрату дому та розрив соціальних зв'язків. Чинниками вигорання стають тривалість перебування у статусі переселенця, низький рівень адаптації та суб'єктивне відчуття втрати контролю над життям, що прямо корелює зі зниженням життєстійкості [29].

Прояви вигорання у вимушених мігрантів включають втрату ідентичності та переживання «екзистенційної бездомності». Матері, які виїхали за кордон без партнерської підтримки, стикаються з подвоєним навантаженням і швидким психофізичним виснаженням. Втрата соціального статусу, мовний бар'єр і культурна ізоляція спричиняють когнітивні труднощі, зниження концентрації уваги та неможливість планування майбутнього, що суб'єктивно переживається як життя в режимі постійного виживання [6; 25].

Особливої інтенсивності синдром набуває у батьків дітей з особливими освітніми потребами, для яких характерна ситуація хронічної екстремальності. Постійна емоційна залученість, необхідність виконувати функції педагогів і

реабілітологів та обмеження соціальних контактів призводять до психосоматичних проявів, зокрема порушень сну, апатії та розладів травлення. Звуження соціального простору та тривале перенапруження створюють умови для формування депресивних станів різного ступеня тяжкості [15].

1.3 Концептуальні межі тривалого травматичного стресу як передумови батьківського вигорання під час війни

Тривалий травматичний стрес (ТТС) не є окремою одиницею у міжнародних класифікаціях психічних розладів, водночас у сучасних психологічних і психотравматологічних дослідженнях цей термін використовується для опису стану хронічної психоемоційної напруги, що виникає внаслідок пролонгованої дії травматичних чинників без можливості їх завершення або інтеграції досвіду. Його принципова відмінність від класичних уявлень про травму полягає у відсутності завершеності травматичної події: небезпека не належить минулому, а є актуальною та потенційно повторюваною. В умовах війни це означає, що батьки функціонують у режимі хронічної напруги, за якого психофізіологічні ресурси не мають можливості відновлюватися, що створює фундаментальні передумови для формування синдрому батьківського вигорання [22].

Ключовою концептуальною межею ТТС є його часовий вимір. На відміну від посттравматичного стресового розладу, який передбачає наявність «постфактум-фази» для психологічного опрацювання травматичного досвіду, ТТС позбавлений цієї можливості. Травмуючі стимули постійно активуються у теперішньому, а очікування їх повторення в майбутньому підтримує організм у стані гіперактивації. Для батьків у воєнних умовах це означає втрату відчуття безпеки як базової умови стабілізації емоційного стану та ефективного виконання виховних функцій [11].

У концептуальному полі сучасної науки ТТС інтерпретується через модель «експозиції», де він постає не як внутрішня психологічна змінна, а як зовнішній

контекст життя особистості. Сам факт перебування в середовищі хронічної загрози виступає визначальним чинником психічного функціонування. Таким чином, ТТС є причиною, а не наслідком порушень, оскільки він формується під впливом соціально-політичних умов і безпосередньо визначає рівень виснаження адаптаційного потенціалу батьків, створюючи ґрунт для розвитку вигорання [22].

У межах травматологічної типології ТТС окреслюється як травма «третього типу», що характеризується безперервним і багаторазовим впливом патогенних стресорів. Такий формат травматизації має особливо деструктивний вплив, оскільки не лише актуалізує попередні психологічні уразливості, а й суттєво знижує здатність особистості протистояти новим викликам. Для батьків це означає поступове виснаження внутрішніх ресурсів, унаслідок чого навіть базові виховні завдання починають сприйматися як надмірний тягар [11].

Феноменологічно ТТС характеризується розмитістю меж між минулими та новими травмуючими подіями. В умовах війни людина часто не здатна ідентифікувати момент завершення однієї загрози та початку іншої, що створює ефект безперервного травматичного тла. Це означає постійне перебування в стані фізіологічного збудження без фази заспокоєння, що безпосередньо корелює з компонентом надзвичайного виснаження у структурі батьківського вигорання [22].

Важливою концептуальною межею ТТС є його колективний і соціальний характер. Тривалий травматичний стрес найбільш притаманний суспільствам із високим рівнем насильства, де небезпека інтегрується у повсякденне життя громади. У сімейній системі це проявляється тим, що травматизація одного з батьків неминуче впливає на емоційний стан інших членів родини. Спільне відчуття загрози формує напружене емоційне поле, в якому знижується здатність батьків до емпатії та емоційної залученості у стосунки з дітьми [11].

Окремою межею ТТС виступає ситуація, коли соціальні структури захисту – держава, громада, інститути підтримки – демонструють неспроможність або самі стають джерелом небезпеки. Брак зовнішніх гарантій безпеки підсилює у батьків

відчуття безпорадності та втрати контролю. Усвідомлення неможливості захистити дітей за допомогою зовнішніх ресурсів стає критичним фактором, що прискорює перехід від нормативного стресу до глибокого емоційного вигорання [22].

У межах концепції кумулятивної травматизації ТТС описується як синергетичний процес, у якому зовнішні загрози поєднуються з внутрішніми ресурсними обмеженнями. Втрата житла, розрив соціальних зв'язків і постійна фізична небезпека взаємно підсилюють негативний вплив на психіку. Особливо вразливими є багатодітні сім'ї-ВПО, де відповідальність за кількох дітей формує «каскадний ефект» дистресу, що робить батьківське виснаження практично неминучим [10].

На рівні проявів ТТС супроводжуються інтенсивною гіперпильністю, соматичним напруженням та емоційним онімінням. Батьки, які перебувають у зоні тривалого стресу, часто втрачають здатність до відкритого емоційного обміну, оскільки більшість психічної енергії спрямовується на моніторинг зовнішніх загроз. Ця редукція емоційної залученості є прямою передумовою дистанціювання – ключового симптома батьківського вигорання [11].

Концептуальні межі тривалого травматичного стресу окреслюють його як системний, хронічний та соціально зумовлений стан, що підриває адаптаційні ресурси батьків. Психічне виснаження, когнітивна перевантаженість, відчуття безпорадності та деформація Я-концепції в межах ТТС виступають не побічними ефектами війни, а безпосередніми механізмами формування батьківського вигорання, що потребує окремого наукового та практичного осмислення.

Висновки до першого розділу

У розділі здійснено теоретичний аналіз феномену батьківського вигорання в контексті воєнного часу як складного багатовимірного психологічного явища. Узагальнення наукових підходів дозволило розглянути батьківське вигорання не лише як індивідуальний емоційний стан, а як системне порушення функціонування батьківської ролі, що формується під впливом хронічного стресу, емоційного перевантаження та дефіциту ресурсів. Було встановлено, що ключовими структурними компонентами батьківського вигорання є емоційне виснаження, емоційне дистанціювання та зниження відчуття батьківської ефективності, які в умовах війни набувають особливої інтенсивності.

Було проведено аналіз тривалого травматичного стресу як специфічного психічного стану, що формується в умовах постійної та неминучої загрози. Обґрунтовано принципову відмінність ТТС від посттравматичного стресового розладу, яка полягає у відсутності посттравматичної фази та неможливості повноцінного відновлення психологічних ресурсів. Показано, що ТТС виступає не наслідком індивідуальних особливостей особистості, а контекстуальним чинником, зумовленим соціально-політичними умовами війни, що системно виснажує адаптаційний потенціал батьків і створює передумови для розвитку вигорання.

Вищенаведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що тривалий травматичний стрес є ключовою передумовою формування батьківського вигорання під час війни, оскільки поєднує в собі хронічну експозицію до загроз, кумулятивну травматизацію та руйнування внутрішніх і зовнішніх ресурсів підтримки.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ БАТЬКІВ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЗМІНИ МІСЦЯ ПРОЖИВАННЯ

2.1. Специфіка стресу та адаптації батьків-ВПО

Специфіка стресу батьків внутрішньо переміщених осіб зумовлюється феноменом кумулятивної травматизації, у межах якої зовнішні стресори не діють ізольовано, а формують єдиний руйнівний комплекс. Втрата житла, звичного соціального середовища та відчуття фізичної безпеки поєднується з виснаженням внутрішніх психологічних ресурсів, що особливо загострюється через наявність батьківської відповідальності. Перетин уразливостей статусу переселенця та ролі батька або матері створює умови, за яких адаптаційні механізми психіки працюють на межі можливостей. За таких обставин стресори не просто накопичуються, а взаємно підсилюють один одного, формуючи критично високий рівень травматизації, що стає підґрунтям для розвитку глибокого емоційного виснаження [10].

Однією з ключових характеристик стресового стану батьків-ВПО є різке зниження суб'єктивного відчуття контролю над подіями власного життя. Руйнування звичного життєвого укладу та розрив усталених соціальних зв'язків призводять до втрати здатності прогнозувати події та вибудовувати причинно-наслідкові зв'язки. Особливо травматичним є переживання неможливості гарантувати безпеку дітям, що стає центральним джерелом внутрішньої напруги. Саме втрата контролю та опору принципово відрізняє психологічний стан батьків-ВПО від тих, хто, навіть у воєнних умовах, зберігає просторову й соціальну стабільність [29].

У контексті повномасштабної війни адаптація батьків-ВПО ускладнюється феноменом «подвійної травматизації». Первинна травма втрати дому, майна та звичного способу життя накладається на постійний страх за власне життя й життя близьких через тривалі бойові дії. Така специфіка травматичного досвіду перешкоджає формуванню базового відчуття безпеки, яке є необхідною умовою психологічного відновлення. Внаслідок цього адаптаційний потенціал особистості

виснажується значно інтенсивніше, ніж у ситуаціях одноразових кризових подій мирного часу [10].

Важливим чинником адаптації батьків-ВПО виступає рівень їхньої життєстійкості, показники якої у цієї групи осіб істотно нижчі за середньопопуляційні. Найбільш уразливими компонентами є «залученість» та «контроль», зниження яких прямо корелює з ризиком розвитку емоційного вигорання. Чим меншою є спроможність батьків впливати на умови нового життя, тим швидше формується стан хронічного виснаження. Хоча здатність сприймати ризик як виклик може виступати ресурсом адаптації, у більшості внутрішньо переміщених осіб вона залишається пригніченою через тривалий дистрес [29].

Специфіка стресу внутрішньо переміщених сімей проявляється також у трансформації батьківських ролей та порушенні базових функцій сімейної системи. Для дітей вимушений переїзд часто переживається як досвід втрати та самотності, що потребує від батьків підвищеної емоційної залученості. Проте самі батьки, перебуваючи в режимі постійної боротьби за виживання, часто не мають достатніх ресурсів для підтримання якісного емоційного контакту. Як наслідок, емоційна байдужість може формуватися як захисна реакція на непосильне навантаження [2].

Адаптаційний процес батьків-ВПО істотно ускладнюється соціально-економічними труднощами, які виступають потужними каталізаторами психологічного виснаження. Проблеми з працевлаштуванням, орендою житла та фінансовою стабільністю створюють постійне тло невизначеності й напруги. Дослідження свідчать, що суб'єктивна оцінка благополуччя таких родин часто наближається до критично низького рівня, а залежність від зовнішньої допомоги може сприйматися як загроза батьківській гідності. Це посилює внутрішній конфлікт і поглиблює стан дезадаптації.

Для багатодітних родин-ВПО стрес переміщення має характер «каскадного ефекту», коли психологічне навантаження множить відповідно до кількості членів сім'ї. Відповідальність за безпеку кількох дітей в умовах невизначеності призводить

до стану крайньої психоемоційної напруги у батьків. Перевантаженість дорослих знижує їхню стресостійкість і руйнує внутрішню згуртованість родини, перетворюючи сім'ю на простір взаємного посилення тривоги. У таких умовах родинна система втрачає здатність виконувати стабілізуючу функцію [10].

Процес адаптації внутрішньо переміщених осіб супроводжується змінами міжпоколінної комунікації, що часто стає додатковим джерелом напруження. Діти, швидше адаптуючись до нового середовища, можуть перебирати на себе роль посередників у взаємодії з соціальними інституціями, що підриває батьківський авторитет. Немоżliвість забезпечити дітям звичний рівень комфорту формує у батьків стійке почуття провини, яке блокує відкрите емоційне спілкування та сприяє зростанню дистанції всередині родини [25].

Одним із проявів глибокої дезадаптації батьків-ВПО є схильність до соціальної ізоляції як способу захисту від нових травматичних переживань. Такий стан супроводжується емоційним онімінням, труднощами з прийняттям рішень і нав'язливими спогадами про пережите. У результаті батьки втрачають здатність чутливо реагувати на емоційні потреби дітей, що є прямим симптомом батьківського вигорання. Хронічний стрес і дефіцит підтримки призводять до деперсоналізації та деформації «образу-Я», коли батьківська роль починає сприйматися як механічна й позбавлена особистісного сенсу, що свідчить про повне виснаження адаптаційного потенціалу [10; 16].

2.2. Адаптація та вторинна травматизація батьків за кордоном

Адаптація до життя в іншій країні в умовах вимушеної еміграції є для батьків надзвичайно інтенсивним психологічним випробуванням, рівень стресу якого фахівці оцінюють у максимально можливих 100 балів. На відміну від добровільної міграції, цей процес відбувається раптово, без підготовки та зруйнованими життєвими орієнтирами. Батьки змушені одночасно переживати наслідки воєнної травми та

адаптуватися до кардинально нового соціокультурного середовища. Відсутність сформованих опор у новій реальності створює умови для швидкого виснаження адаптаційних ресурсів і формування хронічного стресу [12].

Одним із ключових психологічних механізмів дезадаптації батьків за кордоном є вторинна травматизація, яка розгортається вже після досягнення фізичної безпеки. Якщо первинна травма пов'язана з війною та вимушеним виїздом, то вторинна формується в процесі тривалого перебування в новому середовищі. Вона зумовлюється необхідністю постійного пристосування до мовних, культурних і соціальних бар'єрів, а також втратою звичного кола підтримки. Такий тип травматизації має пролонгований характер і може підтримувати психіку батьків у стані хронічної тривожності та депресивності протягом тривалого часу [25].

Важливою особливістю вторинної травматизації є її поступовість і «невидимість» для самих батьків. Відсутність гострої загрози створює ілюзію стабільності, однак щоденні труднощі інтеграції – непорозуміння з місцевими інституціями, досвід соціальної ізоляції або мігрантофобії – накопичуються та підточують психологічну стійкість. У таких умовах психіка не має можливості перейти до фази відновлення, що сприяє закріпленню стану емоційного виснаження та формуванню батьківського вигорання як хронічного явища [12].

Специфічним чинником емоційного навантаження для матерів за кордоном виступає феномен «шоку за іншого». Постійна тривога за чоловіків і родичів, які залишилися в зоні бойових дій, формує стан відстроченої загрози, що супроводжує жінок у повсякденному житті. Водночас вони змушені виконувати всі батьківські та побутові функції самостійно, не маючи емоційної підтримки партнера. Поєднання відповідальності та безпорадності призводить до емоційної «замороженості», яка негативно позначається на якості контакту з дітьми [4].

Процес адаптації батьків за кордоном ускладнюється соціокультурним шоком, що включає низку психологічних компонентів: напруження, втрату звичного статусу, рольову невизначеність, відчуття відторгнення та зниження самооцінки. Найбільш

травматичним у цьому контексті є не відмінність зовнішніх умов, а внутрішнє відчуття емоційної ізоляції. Немоżliвість інтегруватися в нове соціальне середовище призводить до переживання власної некомпетентності, яка переноситься і на батьківську роль [25].

Особливо болісно адаптація проходить у батьків, які до війни мали високий соціальний статус, стабільну кар'єру або власний бізнес. Втрата професійної ідентичності та необхідність виконувати ролі нижчого рівня створюють ситуацію глибокого когнітивного дисонансу. Батьківські труднощі в такому випадку посилюються кризою самовизначення, оскільки колишні життєві сенси більше не працюють, а нові ще не сформовані. Це значно підвищує ризик депресивних станів і емоційного вигорання [12].

У контексті еміграції спостерігається патологічна трансформація сімейних ролей, за якої діти через швидше засвоєння мови та норм стають посередниками між родиною та зовнішнім світом. Така рольова інверсія підриває батьківський авторитет і формує у дорослих почуття меншовартості. Розрив між ідеалізованим образом «сильного дорослого» та реальною залежністю від допомоги дітей стає потужним стресогенним фактором, що сприяє емоційному відстороненню від виховних обов'язків [25].

Дослідження свідчать, що у вимушених мігрантів фаза виснаження формується значно частіше, ніж у осіб, які не змінювали країну проживання. Це зумовлено синергетичним впливом воєнної травми та хронічного стресу адаптації. У таких батьків спостерігається різке зниження здатності приймати ризики та відчувати контроль над власним життям, що прямо пов'язано з розвитком деперсоналізації та цинічного ставлення до батьківських обов'язків [29].

Специфіка стресу батьків за кордоном включає також стан «екзистенційної бездомності», коли втрата фізичного дому трансформується у кризу ідентичності. Немоżliвість планувати майбутнє та відчуття тимчасовості власного життя призводять до регресивних реакцій, апатії та зниження автономності. Почуття

провини за неможливість забезпечити дітям звичний рівень комфорту поглиблює внутрішній конфлікт і посилює емоційне виснаження [12; 25].

Тривала розлука сімей унаслідок еміграції сприяє формуванню емоційного дистанціювання між батьками та дітьми. За умов постійного перевантаження батьківські обов'язки починають виконуватися «на автопілоті», без глибокої емоційної залученості. Такий механічний стиль виховання є наслідком дефіциту психологічних ресурсів і розглядається як ознака хронічного вигорання, що поступово руйнує сімейну систему [4; 2].

Окремим чинником дезадаптації є схильність батьків за кордоном знецінювати власний психологічний стан, сприймаючи своє перебування як тимчасове. Відмова від визнання симптомів виснаження блокує звернення по допомогу та сприяє накопиченню напруги. Дратівливість, безсоння та цинізм поступово стають домінуючими реакціями, що руйнують залишки емоційної стабільності родини [12].

Адаптація батьків за кордоном ускладнюється не лише наслідками первинної воєнної травми, а й потужним механізмом вторинної травматизації, який діє пролонговано та малопомітно. Поєднання соціокультурного шоку, втрати ідентичності, деформації сімейних ролей і хронічної тривоги створює умови для формування глибокого батьківського вигорання. Ці процеси потребують окремого наукового аналізу та врахування при розробці програм психологічної підтримки українських сімей за кордоном.

2.3. Взаємозв'язок між психічним виснаженням, тривогою та відчуттям безпорадності в структурі батьківського стресу

Психічне виснаження у структурі батьківського стресу виступає індикатором порушення адаптаційних можливостей особистості в умовах війни. Воно виникає тоді, коли обсяг зовнішніх і внутрішніх вимог стабільно перевищує наявні ресурси саморегуляції. За таких умов батьки втрачають здатність до ефективного когнітивного

опрацювання подій, що супроводжується дезорганізацією поведінкових стратегій і зниженням рівня життєвої активності. Психоемоційне виснаження фіксується не лише як стан втоми, а й як системний розлад функціонування особистості в батьківській ролі [7].

Ключовим компонентом цього стану є відчуття безпорадності, яке формується на тлі повторюваного досвіду неконтрольованості подій. У воєнному контексті безпорадність набуває ознак «завченої», оскільки дії батьків часто не призводять до очікуваного результату – безпека, стабільність і передбачуваність залишаються недосяжними. Це руйнує впевненість у власній спроможності впливати на життя дитини, підриває Я-концепцію та сприяє переходу до пасивних форм поведінки, характерних для вигорання [7].

У стані глибокого психічного виснаження батьківство починає функціонувати в режимі виживання. Задоволення потреб дитини відбувається на мінімальному, механічному рівні, без емоційної залученості. Батьки описують свій стан як постійну знесиленість, що відчувається вже на початку дня, коли сама перспектива виконання батьківських обов'язків викликає напруження. Немоżliвість виявляти тепло, ніжність і співпереживання стає не наслідком байдужості, а проявом крайнього виснаження психіки [6].

Тривога в структурі батьківського стресу під час війни має пролонгований характер і підтримується постійною експозицією до загрози. Відсутність чіткої межі між «небезпекою» і «безпекою» не дозволяє психіці перейти у фазу відновлення. Тривожне тло стає фоновим станом, який супроводжує всі аспекти повсякденного життя. Хронічна гіперактивація нервової системи призводить до порушень сну, соматизації та зростання почуття безпорадності перед майбутнім, яке не піддається плануванню [22].

У батьків-ВПО взаємозв'язок тривоги та виснаження посилюється через кумулятивний характер стресу. Гостра тривога за фізичну безпеку поєднується з втратою контролю над життєвими обставинами, соціальним статусом і звичним

способом життя. Така комбінація руйнує базове переконання у можливості впливу на події, що є фундаментом психологічної адаптації. У цих умовах фаза виснаження формується швидше й має глибший характер [10; 29].

Контекстуальні чинники війни, зокрема наближеність до зони бойових дій і обмеженість соціальної підтримки, значно підвищують інтенсивність батьківського стресу. Емпіричні дані свідчать, що саме ці умови корелюють із високим рівнем емоційного виснаження та перенасичення взаємодією з дитиною. У стані тривалого напруження батьки втрачають здатність бути емоційною опорою, що негативно відображається на благополуччі всієї сімейної системи [18].

Відчуття безпорадності у батьків під час війни часто пов'язане з рольовим перевантаженням. Матері, які опинилися в умовах вимушеного переміщення або розлуки з партнером, змушені виконувати одночасно функції обох батьків. Поєднання економічної відповідальності, емоційного супроводу дітей і постійної тривоги за майбутнє призводить до втрати ідентичності та появи депресивної симптоматики. Немоżliвість планувати життя підсилює відчуття «загнаності», що є характерною ознакою глибокого виснаження [24].

Фрустрація базових потреб у безпеці та стабільності виступає безпосереднім предиктором зростання тривожності та агресивних реакцій. Дослідження демонструють високі кореляції між рівнем фрустрації, тривоги та емоційного вигорання матерів. За відсутності можливостей для емоційного розвантаження та відпочинку формується стан приреченості й апатії, що свідчить про завершену фазу виснаження в структурі вигорання [1].

Психічне виснаження часто супроводжується емоційним онімінням як захисною реакцією психіки. Батьки обмежують контакт із власними почуттями та переживаннями дітей, намагаючись знизити інтенсивність тривоги. Це призводить до зниження емпатійності, непослідовності у вихованні та підвищення конфліктності в сім'ї. Жорсткі або хаотичні стилі взаємодії виникають не через виховні установки, а через нездатність витримувати емоційне навантаження.

Низька самооцінка та почуття провини підсилюють зв'язок між тривогою та вигоранням. Батьки, орієнтовані на ідеал «достатньо хорошого» або навіть «ідеального» батьківства, переживають глибокий внутрішній конфлікт між бажаним і реальним. Неможливість забезпечити дитині звичні умови життя формує стійке відчуття некомпетентності, яке корелює з високим рівнем стресу та ризиком деструктивних думок [9].

У багатодітних сім'ях безпорадність і виснаження мають каскадний характер. Відповідальність за кількох дітей у поєднанні з матеріальною нестабільністю та невизначеністю середовища створює перманентний стан перевтоми. Зниження порогу терпимості дорослих позбавляє дітей необхідного емоційного захисту, що призводить до руйнування сім'ї як цілісної функціональної системи [10].

Соматичні прояви тривоги – хронічна втома, порушення сну, апатія – сигналізують про перехід напруження у фазу виснаження. Коли психологічні захисні механізми перестають компенсувати навантаження, виникає стан психофізичної перевтоми. У цьому стані навіть базові батьківські дії сприймаються як надмірні, що закріплює відчуття безпорадності та підтримує цикл вигорання [15].

Брак стабільної соціальної підтримки в умовах війни та міграції посилює відчуття ізоляції й деперсоналізації. Коли зовнішні системи захисту не виконують компенсаторної функції, батьки залишаються сам на сам із власним виснаженням. Це створює передумови для хронізації батьківського стресу, в межах якого тривога, психічне виснаження та безпорадність утворюють замкнену структуру, що блокує відновлення ресурсів і підтримує стан вигорання [22; 9].

Психічне виснаження та тривога в структурі батьківського стресу в умовах війни утворюють стійкий взаємопідсилювальний механізм, який функціонує за принципом «порочного кола». Емпіричні дані засвідчують високі показники позитивної кореляції між рівнем емоційного вигорання, тривожності та фрустрації базових потреб матерів, що підтверджує системний характер цього взаємозв'язку. Хронічна тривога підтримує стан постійної мобілізації, не залишаючи психіці

простору для відновлення, тоді як виснаження знижує здатність до ефективної емоційної регуляції. У результаті суб'єктивне відчуття втрати контролю над ситуацією набуває стабільного характеру, а батьківська роль починає сприйматися як непосильне навантаження, що посилює внутрішню напругу [1; 7].

Відчуття безпорадності в умовах вимушеного переміщення відіграє ключову роль у переході батьківського стресу до фази повного психічного виснаження. Для батьків-ВПО характерною є низька суб'єктивна оцінка власної здатності впливати на перебіг подій, що формується внаслідок руйнування звичного життєвого укладу та соціальних ролей. Такий стан відповідає феномену «завченої безпорадності», за якого будь-які спроби активної адаптації сприймаються як неефективні. Постійне перебування психіки в режимі виживання спричиняє швидке вичерпання адаптаційних ресурсів, а тривога за майбутнє дітей стає фоновим емоційним станом, що не має часових меж [29; 10].

Психічне виснаження батьків у воєнних умовах супроводжується глибокими змінами у сфері самосвідомості, де безпорадність виступає гальмівним чинником розвитку цілісної Я-концепції. Тривалий стрес провокує формування депресивного модусу самоусвідомлення, за якого увага зосереджується на власній неспроможності та почутті провини. Усвідомлення неможливості забезпечити дитині стабільність і безпеку посилює внутрішню тривогу, що призводить до використання захисних механізмів емоційного відсторонення. У такому стані батьківська роль втрачає суб'єктивну цінність і перестає виконувати функцію джерела самореалізації, перетворюючись на постійне нагадування про втрати та обмеження [7; 17].

У багатодітних сім'ях-ВПО взаємозв'язок між безпорадністю, тривогою та виснаженням набуває каскадного характеру, оскільки кожен додатковий об'єкт відповідальності підсилює загальний рівень стресу. Матеріальна нестабільність, труднощі з житлом та доступом до базових ресурсів формують стан перманентного дистресу, у якому фізіологічні прояви тривоги стають хронічними. Порушення сну, соматичні скарги та зниження енергії свідчать про виснаження захисних механізмів

психіки. У такому контексті безпорадність перед об'єктивними труднощами поєднується з емоційним вигоранням, що позбавляє батьків здатності виконувати функцію емоційного буфера для дітей [10; 15].

Тривалий травматичний стрес (ТТС) у період війни концептуалізує безпорадність як наслідок відсутності посттравматичної фази, у межах якої можливе відновлення психічної рівноваги. Реальна та неминуча загроза підтримує стан хронічної гіперактивації нервової системи, що унеможливорює повноцінну переробку стресового досвіду. Психічне виснаження в цьому випадку є не реакцією на окремі події, а відповіддю на тривалу експозицію до небезпеки. Брак соціальної підтримки та ефективних зовнішніх структур захисту підсилює відчуття ізоляції, унаслідок чого виконання батьківських обов'язків відбувається в режимі автоматизованих дій, що є показником сформованого вигорання [22; 6].

Відповідно – взаємозв'язок психічного виснаження, тривоги та безпорадності в структурі батьківського стресу під час війни має системний характер і визначається сукупною дією індивідуальних, соціальних та ситуаційних чинників. Хронічна тривога виснажує адаптаційний потенціал батьків, безпорадність блокує активні стратегії подолання, а психічне виснаження фіксує стан дезадаптації на рівні особистості. У такій конфігурації батьківство втрачає ресурсний потенціал і перетворюється на фактор додаткового стресу, що потребує цілеспрямованого психологічного втручання та підтримки.

Висновки до другого розділу

За допомогою теоретичного аналізу психологічних механізмів формування батьківського стресу в умовах війни, обґрунтовано, що тривалий травматичний стрес виступає системним чинником хронічного психоемоційного напруження батьків, який не має фази відновлення та підтримує психіку у стані постійної гіперактивації, а також, показано, що психічне виснаження, тривога та відчуття безпорадності

формують взаємопов'язану структуру батьківського стресу, де кожен компонент посилює інші, призводячи до порушення саморегуляції, емоційного дистанціювання та зниження суб'єктивного відчуття батьківської ефективності.

Під час аналізу встановлено, що особливо вразливою групою до розвитку батьківського вигорання є батьки внутрішньо переміщених осіб і багатодітних сімей, для яких поєднання втрати контролю, рольового перевантаження та фрустрації базових потреб прискорює перехід стресу у фазу виснаження. Теоретично доведено наявність «порочного кола» між тривогою та психічним виснаженням, у якому безпорадність виступає ключовим каталізатором дезадаптації. Отримані положення створюють концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження рівня тривалого травматичного стресу та батьківського вигорання, а також аналізу їхнього взаємозв'язку.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ У РІЗНИХ ГРУП БАТЬКІВ

3.1. Організація та методи дослідження особливостей батьківського вигорання

Емпіричне дослідження було розроблено як комплексне психологічне вивчення особливостей батьківського вигорання в умовах тривалого травматичного стресу, спричиненого повномасштабною війною та вимушеною зміною місця проживання. Дизайн дослідження передбачав поєднання кількісних психодіагностичних методів із соціально-демографічним аналізом контексту життєдіяльності родин. Основна логіка дослідження полягала у порівнянні рівня та структури батьківського вигорання залежно від безпекового та соціального статусу перебування сім'ї.

Збір емпіричних даних здійснювався дистанційно за допомогою онлайн-платформи Google Forms, що забезпечило доступність участі для батьків із різних регіонів України та з-за кордону. Онлайн-формат дозволив охопити респондентів, які перебувають у різних умовах воєнного контексту: тих, хто залишився на місці проживання, внутрішньо переміщених осіб та вимушених мігрантів. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, принципи анонімності та добровільності участі, що мінімізувало ризики соціально бажаних відповідей.

Вибірку склали 93 батьки, розподілені на три рівні групи за статусом перебування: 33 особи проживають у своїх громадах і не змінювали місце проживання, 33 мають статус ВПО в межах України, 27 перебувають за кордоном під тимчасовим захистом у таких країнах як Німеччина, Литва, Польща, Нідерланди, США, Японія та Китай.

Соціально-демографічний профіль респондентів охоплює віковий діапазон від 19 до 60 років, що дозволяє представити різні етапи батьківства: раннє батьківство (19-29 років), період стабілізації батьківської ролі (30-44 роки) та зріле батьківство

(45-60 років). У кожній із трьох досліджуваних підгруп (резиденти, внутрішньо переміщені особи, мігранти за кордоном) наявні представники зазначених вікових категорій, що забезпечує порівнянність результатів та виключає одновікову специфіку як домінуючий фактор впливу. При цьому у групі мігрантів за кордоном переважають батьки молодшого та середнього віку, що пов'язано з мобільністю цієї категорії населення; серед ВПО представлено ширший віковий спектр, включаючи батьків зрілого віку; у групі резидентів частка батьків середнього віку є статистично більшою. Хоча склад вибірки демонструє певну гендерну та вікову асиметрію (78% жінок), такий розподіл є репрезентативним щодо реальної демографічної структури батьків, які стикаються з викликами війни та вимушеного переміщення.

Розподіл респондентів за кількістю дітей складає 45% – одна дитина, 40% – дві дитини та 15% – багатодітні сім'ї, що не є рівномірним, проте він повністю відповідає об'єктивній демографічній структурі українських родин, де переважає тенденція до одностатевості, посилена воєнними ризиками та міграційними процесами. Саме в останній групі очікувалося найбільше психоемоційне навантаження через множинність доглядових та матеріальних обов'язків. Віковий спектр дітей охоплює немовлят, дошкільників, молодших школярів та підлітків, що дозволяє врахувати різні рівні батьківських вимог.

Основним інструментом емпіричного етапу дослідження став комплексний опитувальник «Самодіагностика психологічного стану батьків під час війни», сконструйований шляхом інтеграції психодіагностичних методик. Його структура поєднала три психодіагностичні інструменти: міжнародний опитувальник травми М. Клойтер, опитувальник «Оцінка батьківського вигорання» І. Роскам та опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE Ч. Карвера. На основі теоретичного аналізу зазначених методик було сформовано узагальнені шкали, що дозволили операціоналізувати ключові компоненти психологічного стану батьків у воєнних умовах. Опитувальник містив 15 тверджень, інтенсивність переживання яких протягом останнього місяця респонденти оцінювали за 4-бальною шкалою від 0 («ніколи») до 3 («майже щодня»).

Шкала емоційного виснаження (пункти 2, 4, 7, 8, 12, 14) була сформована на основі компонентів опитувальника «Оцінка батьківського вигорання» І. Роскам у поєднанні з окремими індикаторами травматичної виснаженості з міжнародного опитувальника травми М. Клойтер. Вона спрямована на виявлення психофізичної перевтоми, втрати життєвої енергії, емоційного оніміння та зниження ресурсності у виконанні батьківських функцій. Високі показники за цією шкалою свідчать про стан хронічного перевантаження, за якого виконання виховних обов'язків набуває формального характеру та супроводжується відчуттям внутрішнього спустошення.

Шкала тривоги (пункти 1, 6, 11, 13) інтегрує показники гіперпильності та постійного відчуття небезпеки з міжнародного опитувальника травми М. Клойтер із поведінковими реакціями на стрес, описаними у Brief-COPE Ч. Карвера. Вона дозволяє оцінити інтенсивність переживань, пов'язаних із воєнними загрозами, зокрема постійний страх за безпеку дитини, труднощі зі сном, напруженість та емоційну нестабільність. Шкала відображає ступінь активації тривожної реакції як складової тривалого стресового процесу.

Шкала батьківської провини (пункти 3, 5, 9, 10, 15) була побудована на основі компонентів батьківського вигорання за І. Роскам з урахуванням травматичного контексту, описаного М. Клойтер. Вона фіксує переживання сорому, самозвинувачення, відчуття безсилля перед обставинами війни та неможливості забезпечити дитині стабільне і безпечне майбутнє. Даний компонент відображає внутрішній конфлікт між батьківськими очікуваннями та об'єктивними обмеженнями воєнної ситуації.

Для об'єктивізації впливу середовищних чинників додатково було застосовано авторську методику оцінки зовнішніх стресових факторів, яка вимірює рівень тиску воєнної ситуації за 7-бальною шкалою. До переліку ключових стресорів увійшли: тривога під час повітряних загроз, вимушена розлука з близькими, дефіцит підтримки родичів, побутові труднощі (перебої зі світлом та зв'язком), а також хронічна невизначеність майбутнього. Застосування цього блоку дозволило співвіднести

суб'єктивні показники виснаження, тривоги та провини з рівнем зовнішнього стресового навантаження, що забезпечило системність та валідність інтерпретації отриманих результатів.

Математико-статистична обробка даних здійснювалася у кілька етапів із дотриманням вимог психометричної валідності. Спочатку було проведено описову статистику (середні значення, частоти, відсотки). Далі за допомогою критерію Шапіро-Уїлка перевірено нормальність розподілу змінних, що обґрунтувало застосування непараметричних методів аналізу. Для порівняння рівня вигорання між трьома групами (місцеві жителі, ВПО, мігранти за кордоном) застосовано Н-критерій Краскела-Уоллеса. Цей метод дозволив виявити статистично значущі відмінності у проявах емоційного виснаження, тривоги та батьківської провини залежно від статусу перебування. Додатково використано кореляційний аналіз Пірсона для встановлення зв'язку між інтенсивністю воєнних стресорів та компонентами вигорання.

Загальний бал опитувальника інтерпретувався за спеціальним ключем, що дозволило розподілити респондентів на три рівні стресу: адаптивний, середній та високий. Отримані дані показали, що лише 15% батьків перебувають у відносно адаптивному стані, тоді як 85% потребують психологічної підтримки. Цей результат підтвердив актуальність обраної проблеми та необхідність подальшого поглибленого аналізу.

3.2. Аналіз та інтерпретація специфіки батьківського вигорання у батьків в Україні, ВПО та емігрантів

На початковому етапі аналізу результатів опитувальника було зроблено описовий аналіз даних за гендерними, віковими, сімейними та іншими розподілами. Гендерний розподіл вибірки демонструє чітку домінанту жінок, які становлять близько 78% усіх респондентів, тоді як чоловіки складають лише 22%. Невелика частка чоловіків у вибірці відповідає реальній гендерній структурі догляду за дітьми

в умовах війни, однак з огляду на потенційну різницю у переживанні батьківського вигорання гендерний чинник розглядався як додатковий контекстуальний параметр. Зважаючи на чисельну неврівноваженість підгруп, основний статистичний аналіз проводився без окремого виокремлення чоловіків, а результати інтерпретувалися з урахуванням можливого впливу гендерного фактора.

Віковий діапазон учасників є широким – від 19 до 60 років. Однак понад 65% вибірки припадає на вікову групу 30-45 років, тобто період найбільш активної соціальної, професійної та виховної діяльності. Саме ця категорія батьків поєднує максимальну відповідальність за дітей із економічними та адаптаційними викликами війни, що робить їх особливо вразливими до вигорання.

Аналіз сімейної структури показав, що 45% респондентів виховують одну дитину, 40% – двох дітей, а 15% належать до багатодітних родин із трьома та більше дітьми. Віковий спектр дітей охоплює всі етапи розвитку – від немовлят і дітей раннього віку (0-3 роки) до підлітків та молоді старше 18 років. Найвищу інтенсивність стресу зафіксовано серед батьків дітей дошкільного та раннього віку, оскільки ця категорія потребує безперервного догляду, особливо під час повітряних тривог та обстрілів. Багатодітні сім'ї, хоча й становлять лише 15% вибірки, демонструють найбільш критичні показники фізичного виснаження. Це пояснюється кумулятивним ефектом відповідальності: необхідністю забезпечувати безпеку, харчування, освіти та емоційну підтримку кільком дітям одночасно в умовах нестабільності.

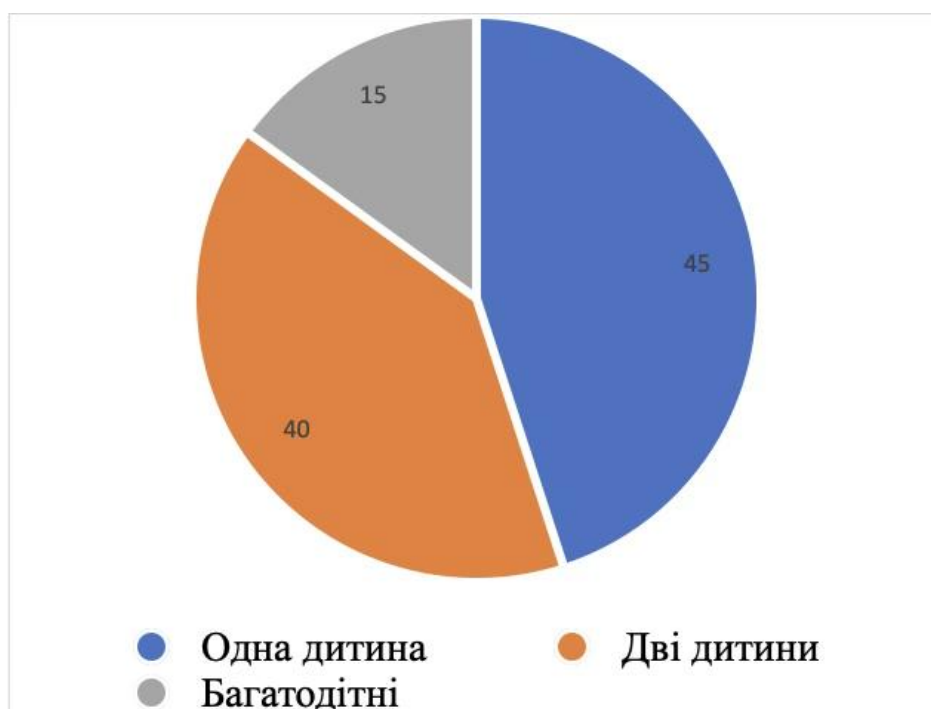


Рис. 3.1. – Сімейна структура опитаних

Сімейний статус респондентів свідчить про високий рівень роз'єднаності родин. Лише 35% батьків проживають разом із партнером у цивільних умовах, 30% перебувають у вимушеній розлуці через проживання в різних містах чи країнах. Через воєнні дії близько 20% випадків партнер служить у ЗСУ. Це пояснює високі показники «втоми від необхідності бути сильним дорослим» серед відповідей до опитування. Фінансовий стан родин зазнав значного погіршення після початку повномасштабної війни: понад 60% респондентів повідомили про зниження рівня доходів. Для 25% ситуація є критичною через втрату основного заробітку або майна, а понад 35% змушені суворо економити навіть на базових потребах. Лише 10% батьків, переважно тих, хто виїхав за кордон, відзначили покращення фінансового становища, проте це не зменшило їхнього психологічного дистресу.

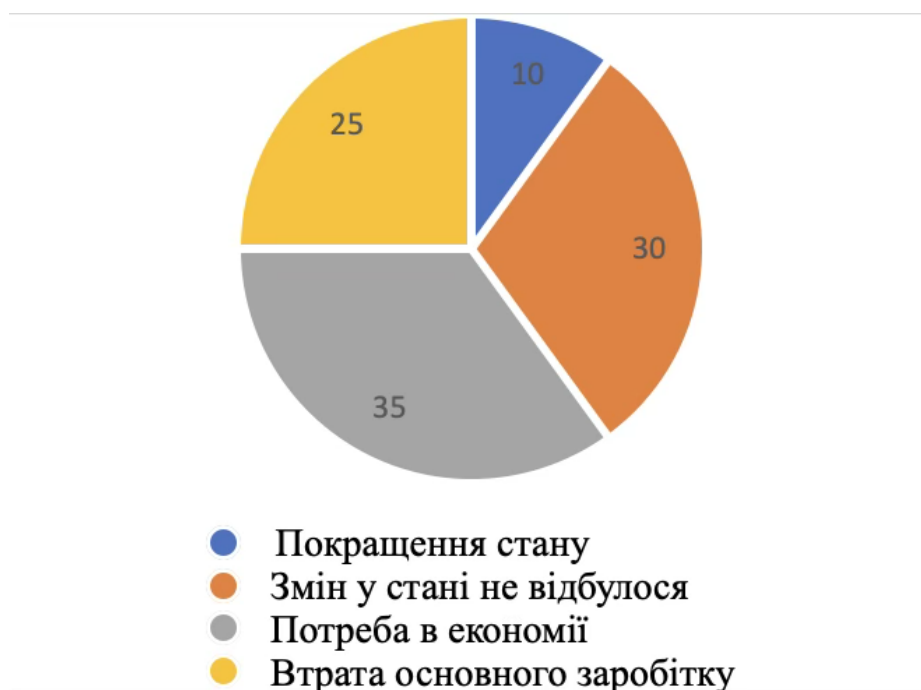


Рис. 3.2. – Фінансовий стан респондентів

За шкалою емоційного виснаження понад 75% батьків оцінили свій стан на 5-6 балів із 6 можливих, описуючи себе як «повністю розбитих» або «вижаний лимон». Близько 40% відчують втому ще до початку дня, а 80% зазначили, що звичайного сну вже недостатньо для відновлення сил. Це свідчить про перехід стресу в хронічну фазу, коли організм не має можливості повноцінно відновлюватися. Деформація батьківської ролі проявилася у 65% протоколів: ці респонденти перебувають у «режимі виживання» та виконують обов'язки на «автопілоті». Понад 50% щодня відчують, що вони вже не є такими хорошими батьками, як до війни, а близько 60% роблять для дітей лише необхідний мінімум без емоційної близькості. Паралельно 85% переживають постійну тривогу за безпеку дитини, 80% – виражену батьківську провину, а 90% оцінюють невизначеність майбутнього на максимальні 7 балів. У підсумку лише 15% батьків перебувають в адаптивному стані, тоді як 85% потребують психологічної підтримки.

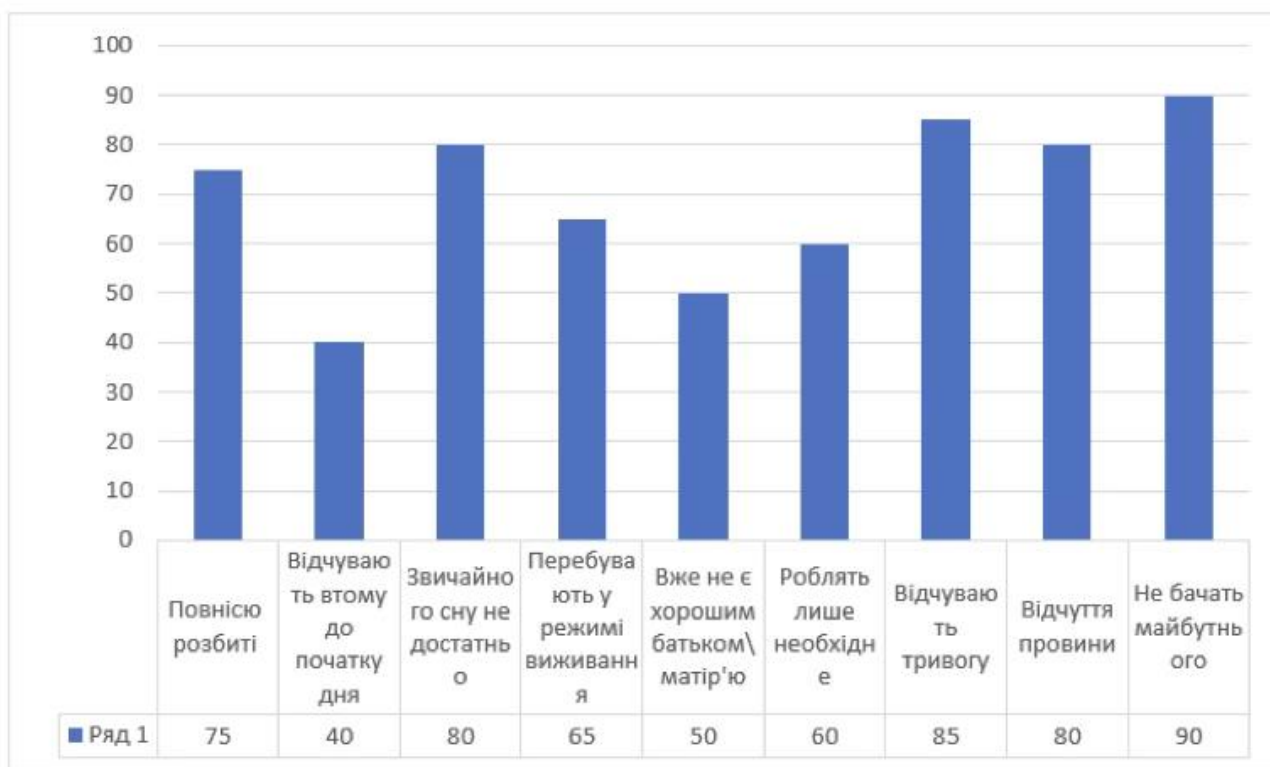


Рис. 3.3. – Показники емоційного виснаження серед батьків

Для перевірки припущення щодо характеру розподілу емпіричних даних було застосовано критерій Шапіро-Уїлка, який є найбільш чутливим і надійним для вибірок малого та середнього обсягу (від 3 до 50 осіб на групу). Оскільки дослідження охоплювало три групи респондентів – резидентів України, внутрішньо переміщених осіб та батьків-мігрантів за кордоном – по 30 осіб у кожній, загальний обсяг вибірки становив $n = 90$. Математична логіка критерію Шапіро-Уїлка ґрунтується на співвідношенні між оптимальною лінійною незміщеною оцінкою дисперсії та її класичною оцінкою методом максимальної правдоподібності.

Процедура перевірки нормальності включала кілька послідовних етапів. Спочатку відповіді респондентів за трьома шкалами опитувальника («Емоційне виснаження», «Тривога», «Батьківська провина») ранжувалися у висхідному порядку. Далі обчислювалася сума квадратів відхилень кожного значення від середнього показника. Після цього визначалися різниці між симетричними членами ряду та

множилися на відповідні коефіцієнти a_i . Отримане емпіричне значення W_{emp} порівнювалося з критичним значенням $W_{\text{crit}} = 0,927$ для $n = 30$ при рівні значущості $\alpha = 0,05$.

Результати перевірки нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка наведено в таблиці 3.1. Аналіз показників засвідчив, що для більшості шкал у групах ВПО та мігрантів емпіричне значення W було нижчим за критичне. Зокрема, за шкалою «Емоційне виснаження» W_{emp} становило 0,872 у ВПО, 0,894 у мігрантів та 0,915 у резидентів, що свідчить про ненормальний розподіл у всіх трьох групах. За шкалою «Тривога» також зафіксовано відхилення від нормальності: $W_{\text{emp}} = 0,823$ у ВПО, 0,841 у мігрантів і 0,886 у резидентів. Лише за шкалою «Батьківська провина» у групі резидентів ($W = 0,934 > 0,927$) розподіл виявився близьким до нормального.

Таблиця 3.1

Результати перевірки нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка

Шкала дослідження	Група респондентів	Обсяг (n)	Емп. значення W	Крит. значення W_{crit} ($p=0,05$)	Тип розподілу
Емоційне виснаження	ВПО	30	0,872	0,927	Ненормальний
	Мігранти (за кордон)		0,894	0,927	Ненормальний
	Резиденти (Україна)		0,915	0,927	Ненормальний
Тривога	ВПО		0,823	0,927	Ненормальний
	Мігранти (за кордон)		0,841	0,927	Ненормальний
	Резиденти (Україна)		0,886	0,927	Ненормальний
Батьківська провина	ВПО		0,891	0,927	Ненормальний
	Мігранти (за кордон)		0,908	0,927	Ненормальний
	Резиденти (Україна)		0,934	0,927	Нормальний

Отримані результати свідчать про систематичну асиметрію розподілу відповідей у групах, що зазнали вимушеного переміщення. Це пояснюється високою концентрацією пікових оцінок (5-6 балів) за шкалами тривоги та емоційного виснаження, що відображає інтенсивний рівень дистресу. Такий характер розподілу є типовим для вибірок, які перебувають у стані тривалого травматичного стресу, де більшість респондентів демонструє максимально виражені симптоми.

Водночас більш рівномірний розподіл за шкалою «Батьківська провина» серед резидентів України свідчить про певну варіативність переживань у цій групі. Це може бути пов'язано з відносно стабільнішими умовами проживання порівняно з ВПО та мігрантами, а також наявністю ширшої мережі соціальної підтримки.

Оскільки більшість показників не відповідала нормальному закону розподілу, застосування параметричних методів було недоцільним. Тому для порівняння рівнів батьківського вигорання між трьома групами респондентів обрано непараметричний Н-критерій Краскела-Уоллеса, який є стійким до відхилень від нормальності та дозволяє коректно аналізувати порядкові дані.

Надалі було застосовано непараметричний Н-критерій Краскела-Уоллеса. Критерій Краскела-Уоллеса дозволяє коректно порівнювати незалежні групи за порядковими даними та є стійким до асиметрії розподілів. Процедура розрахунку передбачала об'єднання результатів усіх трьох груп у єдиний масив даних та їх ранжування від 1 до 90 за кожною шкалою опитувальника («Емоційне виснаження», «Тривога», «Батьківська провина»). Після присвоєння рангів було обчислено суму рангів ($\sum R_i$) окремо для кожної групи, що дало змогу оцінити відносний рівень вираженості досліджуваної ознаки. Відповідно до логіки методу, більша сума рангів свідчить про вищий рівень прояву відповідного компонента вигорання.

Отримане значення N_{emp} порівнювалося з критичним значенням χ^2 для $df = 2$ (три групи мінус один ступінь свободи), яке становить 5,99 при рівні значущості $p \leq 0,05$.

Таблиця 3.2

Результати застосування Н-критерію Краскела-Уоллеса

Показник (шкала)	Група	Середній ранг	Значення H_{emp}	Рівень значущос ті p	Коментар
Емоційне виснаження	Мігранти за кордоном	54,6	12,45	0,002	Найвищий рівень психоемоційного спустошення зафіксовано у мігрантів, що зумовлений поєднанням воєнної травматизації із труднощами соціокультурної дезадаптації у новому середовищі.
	ВПО	47,73			
	Резиденти України	34,17			
Тривога	Мігранти за кордоном	47,33	15,82	0,001	Пікові показники тривоги спостерігаються у групі ВПО, що безпосередньо пов'язані з перебуванням у зоні небезпеки, постійними реакціями на сирени та загрозою обстрілів.
	ВПО	57,37			
	Резиденти України	31,8			
Батьківська провина	Мігранти за кордоном	51,43	8,34	0,015	У групі мігрантів домінує почуття провини за «втрачене дитинство» дитини, що підсилюється емоційною ізоляцією та вимушеною розлукою з близькими родичами в Україні.
	ВПО	47,07			
	Резиденти України	38,0			

За шкалою «Емоційне виснаження» встановлено статистично значущі відмінності між групами ($H_{\text{emp}} = 12,45$; $p = 0,002$). Найвищі ранги отримала група мігрантів за кордоном, що відображає більш глибоке психофізичне виснаження порівняно з резидентами та ВПО. Аналіз відповідей свідчить, що саме серед мігрантів найчастіше фіксувалися максимальні оцінки за твердженнями про «нуль енергії» та виконання батьківських обов'язків на «автопілоті». Це вказує на поєднання воєнної травматизації з додатковим тягарем соціокультурної адаптації, розлукою з близькими та втратою звичних ресурсів підтримки.

За шкалою «Тривога» виявлено ще більш виражені відмінності ($H_{\text{emp}} = 15,82$; $p = 0,001$). Найвищі ранги продемонструвала група ВПО, що свідчить про максимальну інтенсивність тривожних переживань у цій категорії батьків. Дані опитування показують, що саме серед резидентів України та ВПО найчастіше фіксувалися пікові реакції на звуки сирен, страх під час перебування в укритті та порушення сну через нав'язливі тривожні думки. У мігрантів за кордоном фізіологічна тривога була менш вираженою, проте поступалася місцем екзистенційній тривозі за безпеку близьких, які залишилися в Україні.

Шкала «Батьківська провина» також засвідчила статистично значущу специфіку між групами ($H_{\text{emp}} = 8,34$; $p = 0,015$). Найвищі ранги знову отримали мігранти за кордоном, що відображає особливу гостроту цього компонента вигорання саме в цій групі. Більшість респондентів-мігрантів повідомляли про постійне відчуття провини за «втрачене нормальне дитинство», неможливість забезпечити стабільне середовище розвитку та розлуку з батьківщиною. У групі ВПО почуття провини також було високим, однак воно більше пов'язувалося з матеріальною нестабільністю та побутовими труднощами, а не з соціокультурною ізоляцією. Усі три компоненти батьківського вигорання продемонстрували достовірні відмінності між групами, що підтверджує доцільність їх диференційованого аналізу залежно від статусу переміщення.

Порівняльний аналіз засвідчує різну конфігурацію вигорання в кожній групі: для ВПО домінує ситуативна та особистісна тривога, зумовлена безпосередньою воєнною загрозою; для мігрантів – емоційне виснаження та батьківська провина, пов'язані з вимушеною адаптацією до нового соціокультурного середовища; для резидентів – відносно нижчі, але все ж підвищені показники за всіма шкалами. Це свідчить про те, що контекст травматизації та характер зміни місця проживання суттєво модифікують структуру батьківського вигорання.

Отримані статистичні результати підтверджують основну гіпотезу дослідження: особливості батьківського вигорання значною мірою залежать від статусу переміщення та умов проживання під час війни.

З метою поглибленого аналізу взаємозв'язків між компонентами батьківського вигорання та ключовими стресовими чинниками війни було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (r_{xy}). Даний метод дозволяє встановити напрям і щільність лінійного зв'язку між змінними та є доцільним у випадку кількісних показників, отриманих за шкалами опитувальника. Відповідно до загальноприйнятих критеріїв інтерпретації, значення r від $\pm 0,70$ до $0,90$ свідчать про високий рівень кореляції, від $\pm 0,50$ до $0,69$ – про середній, $\pm$ а нижче $0,50$ – про слабкий зв'язок. Статистична значущість зв'язків оцінювалася на рівні $p < 0,05$.

Таблиця 3.3

Результати перевірки зв'язку між показниками тривалого травматичного стресу та компонентами батьківського вигорання

Показник воєнного дистресу	Складник вигорання	Коефіцієнт r_{xy}	Рівень значущості p
Фінансовий стан	Емоційне виснаження	0,72	< 0,01
Тривога за фізичну безпеку	Порушення сну (шкала тривоги)	0,81	< 0,01
«Режим виживання»	Емоційне дистанціювання	0,76	< 0,01
Відчуття безпорадності	Розумове виснаження	0,79	< 0,01
Невизначеність майбутнього	Батьківська провина	0,68	< 0,05
Відсутність особистого простору	Втрата задоволення від батьківства	0,65	< 0,05
Стратегія ізоляції (копінг)	Загальний бал вигорання	0,61	< 0,05
Допомога від близьких	Батьківське виснаження	-0,64	< 0,05

Отримані результати показали, що більшість кореляцій мають прямий позитивний характер, що означає паралельне зростання інтенсивності воєнних стресорів та симптомів батьківського виснаження. Це підтверджує системний характер вигорання, яке не є ізольованим психологічним явищем, а формується під впливом комплексу взаємопов'язаних соціально-психологічних чинників.

Аналіз взаємозв'язку між фінансовим станом сім'ї та емоційним виснаженням виявив високу позитивну кореляцію ($r = 0,72$; $p < 0,01$). Респонденти, які повідомили про критичне погіршення матеріального становища (26,7% вибірки), частіше

демонстрували максимальні показники за відчуттям «повної вичерпаності». Це свідчить про те, що економічна нестабільність в умовах війни не лише створює додаткове навантаження, а й безпосередньо підсилює психоемоційне спустошення батьків, особливо серед ВПО та мігрантів.

Між рівнем невизначеності майбутнього та шкалою батьківської провини встановлено середній позитивний зв'язок ($r = 0,68$; $p < 0,05$). Понад 90% батьків оцінювали неможливість планування на максимальні бали, що корелювало з частішими проявами самозвинувачення та роздратування щодо дітей. Це підтверджує, що екзистенційна тривога за майбутнє трансформується у внутрішній конфлікт батьківської ідентичності.

Найсильніший зв'язок зафіксовано між тривогою за фізичну безпеку та порушеннями сну ($r = 0,81$; $p < 0,01$). Респонденти, які оцінювали страх обстрілів на пікові бали, майже щодня скаржилися на труднощі із засинанням та нічні пробудження. Це свідчить про хронічну гіперактивацію нервової системи та соматизацію воєнного стресу.

Виявлено середній зворотний зв'язок ($r = -0,64$; $p < 0,05$) між наявністю допомоги від близьких та рівнем батьківського виснаження. Батьки, які перебували у розлуці з партнером або не мали підтримки родичів, демонстрували вищі показники перевтоми та емоційного виснаження. Отже, соціальна підтримка виступає важливим захисним ресурсом, який пом'якшує наслідки стресу.

Між перебуванням у «режимі виживання» та емоційним дистанціюванням від дитини встановлено високу позитивну кореляцію ($r = 0,76$; $p < 0,01$). Це підтверджує, що емоційне оніміння є не проявом байдужості, а психологічним захисним механізмом в умовах хронічного стресу.

Тісний зв'язок зафіксовано також між відчуттям безпорадності та розумовим виснаженням ($r = 0,79$; $p < 0,01$). Більше половини респондентів повідомили про стійке відчуття когнітивної перевтоми, що прямо пов'язано з неможливістю контролювати життєві обставини під час війни.

Відсутність особистого простору корелює з втратою задоволення від батьківства ($r = 0,65$; $p < 0,05$). Близько 70% опитаних зазначили, що постійне перебування в обмеженому просторі тимчасового житла підвищує рівень дратівливості та знижує позитивні емоції від спілкування з дітьми.

Аналіз копінг-стратегій засвідчив, що стратегія уникання та ізоляції має середній позитивний зв'язок із загальним рівнем вигорання ($r = 0,61$; $p < 0,05$), тоді як активне планування демонструє слабку негативну кореляцію ($r = -0,32$). Це свідчить про переважання дезадаптивних способів подолання стресу в умовах війни.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність щільної системи статистично значущих взаємозв'язків між показниками воєнного дистресу та структурою батьківського вигорання. Доведено, що симптоми емоційного виснаження, тривоги та батьківської провини перебувають у сильному прямому зв'язку із дією зовнішніх стресорів війни, що підтверджує багатовимірний характер досліджуваного явища. Центральним вузлом (ядром) кореляційної структури виявлено невизначеність майбутнього, яка статистично поєднує показники фінансової нестабільності, тривоги за безпеку та рівень психічного виснаження батьків. Результати свідчать, що чим вищим є рівень воєнного стресу, тим сильнішими стають прояви вигорання, що підтверджує системний характер психологічної дезадаптації батьків. Водночас соціальна підтримка виступає важливим буфером, здатним знижувати рівень виснаження.

Висновки до третього розділу

Результати описового статистичного аналізу засвідчили критичний рівень психологічного навантаження серед більшості батьків, які виховують дітей в умовах війни. Понад 75% респондентів продемонстрували високі показники емоційного виснаження (5-6 балів), а 85% перебувають у стані постійної тривоги за безпеку дитини. Особливо вразливими виявилися батьки-ВПО та мігранти, для яких характерні максимальні оцінки за шкалами «нуль енергії», «режим виживання» та порушення сну. Додатковим фактором ризику виступили погіршення матеріального становища (понад 60% вибірки) та розлука з партнером, що суттєво зменшило соціальну підтримку й посилило відчуття самотності.

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка показала, що більшість емпіричних даних мають ненормальний характер розподілу ($W_{\text{emp}} < W_{\text{crit}} = 0,927$) майже за всіма шкалами у групах ВПО та мігрантів. Це пояснюється вираженою асиметрією відповідей у бік максимальних балів за тривогою та виснаженням. Лише за шкалою «Батьківська провина» у групі резидентів розподіл наблизився до нормального ($W = 0,934$), що свідчить про більш рівномірний характер переживань серед батьків, які не змінювали місце проживання. Отримані результати обґрунтували застосування непараметричних методів подальшого аналізу.

Застосування Н-критерію Краскела-Уоллеса підтвердило статистично значущі відмінності між трьома групами за всіма ключовими шкалами. Найвищий рівень емоційного виснаження зафіксовано у мігрантів за кордоном ($H = 12,45$; $p = 0,002$), що свідчить про поєднання воєнної травматизації із соціокультурною дезадаптацією. Найвищі показники тривоги спостерігаються у групі ВПО в Україні ($H = 15,82$; $p = 0,001$), що пов'язано з безпосереднім перебуванням у зоні небезпеки та реакціями на сирени й обстріли. За шкалою батьківської провини домінують мігранти ($H = 8,34$; $p = 0,015$), для яких характерне поєднання провини за «втрачене дитинство» з ізоляцією та розлукою з родиною.

Кореляційний аналіз за Пірсоном засвідчив високу щільність взаємозв'язків між воєнними стресорами та компонентами батьківського вигорання. Виявлено сильний зв'язок між фінансовою нестабільністю та емоційним виснаженням ($r = 0,72$), між тривогою за безпеку та порушеннями сну ($r = 0,81$), а також між безпорадністю та розумовим виснаженням ($r = 0,79$). Водночас соціальна підтримка мала захисний ефект ($r = -0,64$), знижуючи рівень перевтоми. Центральним вузлом кореляційної структури виступила невизначеність майбутнього, яка пов'язує тривогу, провину та виснаження, що підтверджує системний і мультифакторний характер батьківського вигорання в умовах війни.

РОЗДІЛ 4. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Центральним орієнтиром профілактики батьківського вигорання є свідомий вихід родини з «режиму виживання» та відновлення структурованої повсякденності. За результатами дослідження 65% батьків функціонують у стані «автопілота», що свідчить про хронічну перевтому, притуплення емоцій та втрату відчуття контролю над життям. Вбудовування стабільних сімейних ритуалів – спільні вечери, читання перед сном, ігрові півгодини, повторювані традиції вихідного дня – створює передбачуваний простір для дитини і знижує фонову тривогу дорослого. Ритмічність побуту поступово відновлює батьківську самоефективність і повертає відчуття суб'єктності, яке руйнується під тиском війни та переміщення.

Наступним кроком є перехід від ситуативних копінг-стратегій до формування стійкої резильєнтності як довготривалої здатності протидіяти стресу. Дослідження показало, що короткострокові способи розрядки (уникнення, перевантаження роботою, повне занурення в турботу про дитину) швидко виснажують ресурси, особливо у ВПО та мігрантів. Розвиток внутрішнього локусу контролю дозволяє батькам сприймати воєнні виклики не як фатум, а як керовані завдання з поетапними рішеннями. Така установка знижує рівень набутої безпорадності та уповільнює перехід від фази напруження до фази емоційного виснаження.

Родина як система може стати потужним стабілізуючим ресурсом через активізацію міжпоколінної комунікації. Передача життєвого досвіду від старших членів родини, спільні спогади та обговорення сімейних цінностей допомагають дітям і батькам долати соціокультурний шок у новому середовищі. Відкритий діалог зменшує емоційну дистанцію, підвищує рівень довіри та створює відчуття «ми разом проти труднощів». Кореляційний аналіз засвідчив, що саме сімейна та соціальна підтримка має найсильніший захисний зв'язок із нижчими показниками вигорання.

В умовах, коли 90% респондентів назвали невизначеність майбутнього ключовим стресором, доцільним є системне використання методів когнітивно-поведінкової терапії. Техніка когнітивного переформулювання дозволяє замінювати катастрофічні інтерпретації подій більш реалістичними та керованими. Ведення «щоденника думок» допомагає фіксувати автоматичні переконання, перевіряти їх доказами та формувати альтернативні пояснення. Така робота поступово знижує інтенсивність тривоги та відновлює адаптаційний потенціал психіки.

Не менш важливою є групова психосоціальна підтримка за принципом «рівний-рівному». Спільні зустрічі батьків із подібним досвідом нормалізують переживання та зменшують самозвинувачення, яке часто супроводжує вигорання. Обмін історіями допомагає подолати соціальну ізоляцію та руйнує відчуття унікальності власної проблеми. Колективна взаємодія формує мережу взаємної підтримки, що пом'якшує провину, самотність і відчай.

Високий рівень дистресу підвищує ризик жорсткого або імпульсивного поводження з дітьми, тому необхідно орієнтувати батьків на принципи позитивного батьківства. Це передбачає навчання емоційному контейнуванню, ненасильницькій дисципліні та конструктивному реагуванню на складну поведінку дитини. Батьки мають навчитися розпізнавати власні тригери агресії та застосовувати техніки самозаспокоєння до моменту взаємодії з дитиною. Такий підхід забезпечує безпечне емоційне середовище для розвитку навіть у кризових умовах війни.

Арт-терапевтичні методи є ефективним способом опрацювання травми на невербальному рівні. Техніки «колаж емоцій», малювання «місця сили» або ліпка дозволяють безпечним шляхом виразити пригнічені переживання, пов'язані з війною та втратою дому. Творчий процес активізує внутрішні ресурси, виводить із емоційної «замороженості» та відновлює здатність до радості. Інтеграція арт-терапії у групову та індивідуальну роботу підвищує ефективність психологічної реабілітації батьків.

Матері, які перебувають у розлуці з партнером, потребують гендерно-чутливої підтримки. Соціальна самотність і подвійне навантаження (догляд за дитиною плюс

виживання в новому середовищі) посилюють ризик депресії та вигорання. Залучення жінок до волонтерських ініціатив, громадських проєктів чи мереж взаємодопомоги зміщує фокус із тривоги на активну соціальну участь. Зростання відчуття суб'єктності та причетності до спільноти виступає дієвим антидепресивним фактором.

Відновлення психофізіологічного балансу неможливе без розвитку навичок тілесної саморегуляції. Регулярні дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та техніки «заземлення» знижують гіперактивацію нервової системи. Дотримання режиму сну, помірна фізична активність і усвідомлений відпочинок є базовими умовами психічної стабільності. Такі практики запобігають переходу гострого стресу в хронічну форму.

Інституційна підтримка має бути системною, а не епізодичною. Дослідження показало, що 65% батьків пережили вимушене переміщення, а понад 60% зазнали суттєвого погіршення матеріального становища. Це робить родини критично залежними від державних, муніципальних і громадських ресурсів. Посилення взаємодії з соціальними службами, інклюзивно-ресурсними центрами та медичними установами підвищує рівень суб'єктивного контролю над життям.

Освітні заклади мають виконувати не лише навчальну, а й психосоціальну функцію. Значна частина матерів була змушена виконувати роль додаткового педагога під час дистанційного навчання, що посилює їхнє перевантаження. Впровадження програм батьківської підтримки при школах і дитсадках зменшує тиск на родину. Консультації психологів та тренінги зі стрес-менеджменту сприяють більш рівномірному розподілу відповідальності між сім'єю та освітньою системою.

Необхідно нормалізувати звернення до професійної психологічної допомоги. У дослідженні 85% батьків перебувають у зоні ризику або мають ознаки критичного дистресу, проте значна частина уникає фахової підтримки через стигму. Просвітницькі кампанії та безкоштовні консультації для ВПО й мігрантів здатні змінити ставлення суспільства до психотерапії. Турбота про власне психічне здоров'я має сприйматися як відповідальне батьківство.

Багатодітні сім'ї потребують спеціалізованої підтримки, оскільки вони демонструють найвищі показники фізичного виснаження. Тимчасові центри догляду за дітьми, волонтерські програми нагляду або короткострокова соціальна допомога дають батькам можливість відновлення. Зниження постійного навантаження запобігає соматизації стресу та розвитку хронічного вигорання. Такий підхід захищає як батьків, так і дітей.

Високий рівень тривоги, пов'язаної з безпекою (85%), вимагає спеціалізованих програм роботи з воєнною травмою. Вони мають бути спрямовані на стабілізацію сну, зниження гіперактивації та опрацювання страхів. Особливо важливо працювати з реакціями на сирени, вибухи та новинний потік, які мають найвищу кореляцію з порушеннями сну. Травмо-орієнтований підхід дозволяє відновити психологічну рівновагу.

Соціально-економічна підтримка є невід'ємною частиною психологічної реабілітації. Виявлений сильний зв'язок між фінансовою нестабільністю та емоційним виснаженням ($r = 0,72$) свідчить про взаємозалежність матеріального та психічного благополуччя. Сприяння працевлаштуванню, перекваліфікації та фінансовій грамотності знижує рівень безпорадності. Навіть часткове відновлення економічної стабільності підвищує психологічну стійкість родини.

Ефективна профілактика батьківського вигорання можлива лише через синергію індивідуальних, сімейних та суспільних ресурсів. Дослідження підтвердило, що вигорання формується не лише через особистісні чинники, а й через структурні умови – переміщення, фінансову нестабільність, розлуку з партнером та хронічну небезпеку. Тому необхідне поєднання особистої роботи батьків, підтримки родини, професійної психологічної допомоги та продуманої державної соціальної політики. Лише комплексний підхід здатний забезпечити реальне відновлення батьків і благополуччя дітей.

Висновки до четвертого розділу

Запропонована система рекомендацій демонструє, що ефективна профілактика та подолання батьківського вигорання в умовах війни можлива лише за умови поєднання індивідуально-психологічних, сімейних та соціальних заходів підтримки. Вихідною точкою втручань визначено трансформацію батьківської позиції з «режиму виживання» до відновлення стабільної щоденної рутини, що є критично важливим з огляду на те, що 65% опитаних перебувають у стані емоційного автопілота. Впровадження передбачуваних сімейних ритуалів, розвиток стратегічної резильєнтності та зміцнення внутрішнього локусу контролю безпосередньо спрямовані на зниження відчуття безпорадності, яке в дослідженні продемонструвало сильну кореляцію з розумовим виснаженням ($r = 0,79$). Паралельно активізація міжпоколінної комунікації та групова психосоціальна підтримка за принципом «рівний-рівному» виступають ключовими протективними ресурсами, що узгоджується з установленим зворотним зв'язком між підтримкою близьких і рівнем батьківського виснаження ($r = -0,64$).

Система рекомендацій безпосередньо спирається на емпірично виявлені механізми формування вигорання, насамперед роль невизначеності майбутнього, тривоги за безпеку та соматизації стресу. Оскільки 90% батьків оцінюють неможливість планування як максимальний стресор, обґрунтовано запропоновано застосування методів когнітивно-поведінкової терапії для зменшення катастрофізації та корекції дезадаптивних переконань. Паралельно тілесно-орієнтовані та арт-терапевтичні техніки спрямовані на відновлення психофізіологічного балансу, що особливо значущо з огляду на дуже сильну кореляцію між тривогою за фізичну безпеку та порушеннями сну ($r = 0,81$). Орієнтація на принципи позитивного батьківства є необхідною відповіддю на виявлені ризики емоційного дистанціювання від дитини ($r = 0,76$) та втрати задоволення від батьківства ($r = 0,65$), забезпечуючи

збереження безпечного емоційного середовища розвитку дитини навіть у кризових умовах.

Комплекс запропонованих заходів підтверджує мультифакторну природу батьківського вигорання та необхідність міжсекторальної підтримки родин у воєнному контексті. З урахуванням того, що понад 60% респондентів зазнали суттєвого погіршення матеріального становища, а фінансова нестабільність має сильний зв'язок з емоційним виснаженням ($r = 0,72$), соціально-економічна допомога повинна бути невід'ємною складовою психологічної підтримки. Запропонована модель втручань поєднує роботу на індивідуальному рівні (саморегуляція, КПТ, резильєнтність), сімейному рівні (рутина, комунікація, позитивне батьківство) та інституційному рівні (доступ до психологічної допомоги, інклюзивно-ресурсні центри, підтримка багатодітних сімей, створення безпечних громадських просторів). Така інтегрована стратегія відповідає встановленій у дослідженні системності вигорання, де посилення одного стресора закономірно підсилює інші, і забезпечує реальні механізми зниження ризиків хронічного дистресу, деперсоналізації батьківської ролі та порушень сімейного функціонування.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено системний аналіз наукових підходів до феномену батьківського вигорання, що дозволило уточнити його психологічну природу як багатовимірного стану, який поєднує емоційне виснаження, деперсоналізацію батьківських функцій та зниження задоволеності батьківством. Узагальнення теоретичних концепцій показало, що батьківське вигорання не є лише індивідуальною проблемою, а формується в контексті соціальних, економічних і травматичних умов середовища.

Розкрито психологічну сутність тривалого травматичного стресу та обґрунтовано його роль як ключової передумови батьківського вигорання в умовах війни. Доведено, що хронічна травматизація (постійна загроза життю, втрати, вимушене переміщення, соціальна нестабільність) створює стан перманентної гіперактивації нервової системи, що виснажує адаптаційні ресурси батьків. Теоретично аргументовано, що саме тривалість і неконтрольованість стресу, а не його поодинокі прояви, є вирішальним фактором розвитку вигорання.

Емпірично встановлено високий рівень тривалого травматичного стресу серед батьків, які проживають в умовах війни, зокрема серед внутрішньо переміщених осіб та вимушених мігрантів (вибірка – 93 респондент). Більшість учасників продемонстрували підвищені показники тривоги, відчуття небезпеки, невизначеності майбутнього та побутової нестабільності.

Визначено рівень та структурні компоненти батьківського вигорання, серед яких домінують: емоційне виснаження, батьківська провина, розумове перевантаження, емоційне дистанціювання від дитини та втрата задоволення від батьківства. Найбільш уразливими виявилися батьки-ВПО та ті, хто перебуває в розлуці з партнером чи має обмежену соціальну підтримку.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між показниками тривалого травматичного стресу та компонентами батьківського

вигорання. Зокрема, виявлено сильні позитивні кореляції між: тривогою за безпеку та порушеннями сну; фінансовою нестабільністю та емоційним виснаженням; невизначеністю майбутнього та батьківською провиною; режимом «виживання» та емоційним дистанціюванням. Водночас встановлено зворотний зв'язок між соціальною підтримкою та рівнем виснаження.

Перевірка основної гіпотези дослідження засвідчила її повне підтвердження: особливості батьківського вигорання суттєво залежать від статусу переміщення та умов проживання під час війни. Батьки-ВПО та вимушені мігранти демонстрували вищі рівні емоційного виснаження, тривоги та батьківської провини порівняно з тими, хто залишився на місці проживання. Таким чином, отримані дані не лише підтвердили гіпотезу, а й розширили її, показавши, що критичну роль відіграють не лише сам факт переміщення, а й якість житлових умов, соціальна підтримка та стабільність доходів.

На основі емпіричних результатів розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та подолання батьківського вигорання, спрямовані на зниження рівня тривоги, відновлення ресурсів, зміцнення соціальної підтримки та розвиток адаптивних копінг-стратегій. Запропоновані заходи мають як індивідуальний (психологічна допомога батькам), так і соціальний рівень (підтримка ВПО, доступ до соціальних послуг, стабілізація умов проживання).

Перспективи подальшого дослідження обраної теми вбачаємо у проведенні розгалужених лонгітюдних студій для констатації міри негативності та динаміки впливу вигорання на самосвідомість особистості в умовах тривалої загрози. Пріоритетним напрямом є вивчення специфічних чинників батьківського дистресу в Україні на мікро-, мезо- та макрорівнях, що дозволить врахувати унікальний соціокультурний контекст тривалої травматизації та вимушеного переміщення. Окремої уваги потребує поглиблене дослідження впливу вигорання на якість дитячо-батьківських відносин, зокрема оцінка ризиків агресивної поведінки, нехтування та вторинної травматизації дітей через емпатійний зв'язок. Важливим вектором майбутніх розробок є створення цілісних програм психосоціальної підтримки, що

фокусуватимуться не лише на корекції симптомів виснаження, а й на посиленні ресурсів посттравматичного зростання та сімейної згуртованості. Також необхідною є розробка спеціалізованого науково-методичного забезпечення для підтримки найбільш вразливих категорій батьків, зокрема тих, хто виховує дітей з особливими освітніми потребами або перебуває у статусі багатодітних родин-ВПО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаніна Г., Неборачко С. Фрустрація в материнстві як чинник розвитку емоційного вигорання // Вчені записки Університету «КРОК». 2020. № 4 (60). С. 226-232. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2020-60-226-232>
2. Барбюк М. С. Роз'єднаність сімей як соціальна проблема в українському суспільстві в умовах війни : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра : спец. 054 Соціологія / наук. кер. О. М. Кузьмук. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. 76 с.
3. Бартків Н. Особливості дистресу батьків, які виховують дітей з РДУГ молодшого шкільного віку : магістерська робота : спец. 053 Психологія. Львів : Український католицький університет, 2024. 79 с.
4. Васильєв О. Г. Чинники психологічної стійкості сімейних стосунків під час війни : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Т. В. Скрипаченко. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 76 с.
5. Вихопень І. А. Профілактика емоційного вигорання батьків дітей з особливими освітніми потребами методами арт-терапії : кваліфікаційна робота магістра : спец. 053 Психологія. Хмельницький : Хмельницький національний університет, 2024. 83 с.
6. Войтова А. О. Вплив емоційного вигорання матері на сімейні взаємостосунки : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. В. Железнякова. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 59 с.
7. Гошовська Д., Гошовський Я., Рудницький О. Особливості впливу психоемоційного вигорання на деформацію Я-концепції депривованої особистості // Психологічні перспективи. 2023. Вип. 41. С. 92-107. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-hos>
8. Долинська Л. В., Збродська І. Г. Самооцінка як чинник батьківського вигорання // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип

університету : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. С. 34-39.

9. Залецька І. В. Психологічні особливості трансформації батьківсько-дитячих взаємин у сім'ях внутрішньо переміщених осіб // Габітус. 2023. Вип. 49. С. 112-118.

10. Збродська І. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2020. Вип. 12 (57). С. 38-52. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.12\(57\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.12(57).04)

11. Карамушка Л. М., Креденцер О. В. Особливості копінг-стратегій та життєстійкості батьків в умовах тривалої воєнної загрози // Актуальні проблеми психології. 2024. Т. 1, Вип. 62. С. 89-101.

12. Кердивар В. В., Євпак С. В., Платонов В. М. Вплив війни на психологічний стан вразливих категорій внутрішньо переміщених осіб в Україні // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36, № 4. С. 101-108. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/15>

13. Козігора М. А. Поняття тривалого травматичного стресу та контексти його застосування // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2021. Вип. 4. С. 17-25.

14. Коркіна С. М. Особливості самовизначення української жінки в умовах вимушеної міграції (на прикладі Бельгії) : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Г. О. Горбань. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 99 с.

15. Крижановська З. Ю. Емоційні особливості жінки в процесі реалізації материнської ролі // Психологічні перспективи. 2014. Вип. 23. С. 148-159.

16. Куц С. В. Емоційне вигорання батьків як чинник конфліктності дитячо-батьківських відносин : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Т. В. Скрипаченко. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 112 с.

17. Кушнір Н. Особливості психологічних станів батьків дітей з особливими освітніми потребами // Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 4. С. 57-63.
<https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-8>

18. Мацюк С. В. Комп'ютерні ігри як чинник емоційної адаптації / дезадаптації в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра : спец. 053 Психологія / наук. кер. А. В. Кульчицька. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2025. 92 с.

19. Меднікова Г. І. Особливості самосвідомості молодих матерів із різним рівнем емоційного вигорання // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32 (71), № 1. С. 27-32.

20. Мілютіна К. В., Місюра А. В. Вплив батьківського вигорання на стан підлітків під час війни // Науковий часопис УДУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2023. Вип. 22 (67). С. 58-69.

21. Онищенко Н. В. Психологічні маркери хронічного стресу та вигорання у матерів-мігранток із дітьми // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2023. Вип. 4 (12). С. 134-145.

22. Панок В. Г. (ред.) Психологічна допомога сім'ям з дітьми в умовах війни : практичний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2023. 182 с.

23. Принда А. П. Негативний вплив сімейної депривації на психогенезу підлітків : кваліфікаційна робота магістра : спец. 053 Психологія / наук. керівник Д. Т. Гошовська. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2024. 66 с.

24. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник / за ред. Н. Гусак. Київ : Пульсари, 2017. 174 с.

25. Радченко Н. М. Особливості психологічного супроводу дітей-сиріт у прийомній сім'ї в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Л. В. Остапенко. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 73 с.

26. Розмирська Ю. Концептуальні межі поняття тривалого травматичного стресу // Психологічні перспективи. 2025. Вип. 46. С. 177-192.
<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-46-roz>

27. Семенюк О. М. Профілактика емоційного вигорання батьків в період військових дій : кваліфікаційна робота магістра : спец. 053 Психологія. Хмельницький : Хмельницький національний університет, 2023. 86 с.

28. Семенець Н. В. Психологічна допомога жінкам у кризі руйнування сім'ї : кваліфікаційна робота магістра. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. 93 с.

29. Сисоєва Т. О. Вплив міжпоколінної комунікації на психоемоційний стан родини в умовах вимушеної міграції : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. В. Железнякова. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 104 с.

30. Соколова Г. Особливості емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна // Наука і освіта. 2018. № 5-6. С. 118-122.

31. Сухіна І. В. Емоційне вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами: реалії та шляхи подолання // Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2020. Вип. 17. С. 221-235.

32. Титаренко Т. М. Особливості відновлення психологічного резилієнсу особистості після вимушеного переселення // Технології розвитку інтелекту. 2024. Т. 8, № 1 (34). URL: <http://psytir.org.ua>.

33. Чипак О. В. Особливості переживання самотності жінками середнього віку в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. М. Грединарова. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 69 с.

34. Швалб А., Перелигіна Л., Балабанова Л. Особливості життестійкості та емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб та вимушених мігрантів // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2024. № 2 (8). С. 100-111. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.10>

35. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89.

36. Arikan G., Üstündağ-Budak A. M., Akgun E., Mikolajczak M., Roskam I. Validation of the Turkish version of the Parental Burnout Assessment (PBA) // *New Directions for Child and Adolescent Development*. 2020. P. 15-32.
37. Brewin C. R., Andrews B., Valentine J. D. Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000. Vol. 68. P. 748-766.
38. Eagle G., Kaminer D. Continuous traumatic stress: Expanding the lexicon of traumatic stress // *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. 2013. Vol. 19 (2). P. 85-99.
39. Feinberg M. E., Brown L. D., Kan M. L. A multi-domain self-report measure of coparenting // *Parenting: Science and Practice*. 2012. Vol. 12. P. 1-21.
<https://doi.org/10.1007/s11121-009-0142-0>
40. Hubert S., Isabelle A. Parental burnout: when exhausted mothers open up // *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 8. Article 1021.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
41. Lebert-Charron A., Dorard G., Boujut E., Wendland J. Maternal burnout syndrome: contextual and psychological associated factors // *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
42. Le Vigouroux S., Scola C., Raes M.-E., Mikolajczak M., Roskam I. The Big Five personality traits and parental burnout // *Personality and Individual Differences*. 2017. Vol. 119. P. 216-219. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023>
43. Lindhal Norberg A., Mellgren K., Winiarski J., Forinder U. Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation // *Pediatric Transplantation*. 2014. Vol. 18. P. 302-309.
<https://doi.org/10.1111/petr.12228>
44. Mikolajczak M., Gross J. J., Roskam I. Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? // *Clinical Psychological Science*. 2019. Vol. 7 (6). P. 1319-1329.
<https://doi.org/10.1177/2167702619858430>

45. Mikolajczak M., Roskam I. A theoretical and clinical framework for parental burnout // *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
46. Ren X., Cai Y., Wang J. et al. A systematic review of parental burnout and related factors among parents // *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24. Article 376. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17829-y>
47. Roskam I., Raes M.-E., Mikolajczak M. Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory // *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. Article 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
48. Cloitre M., Shevlin M., Brewin C. R., Bisson J. I., Roberts N. P., Maercker A., Karatzias T., Hyland P. The International Trauma Questionnaire: Development of a self-report measure of ICD-11 PTSD and Complex PTSD. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2018. DOI: 10.1111/acps.12956.
49. Roskam I., Brianda M.-E., Mikolajczak M. A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: the Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Art. 758. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00758.
50. International Organization for Migration (IOM). Mental Health and Psychosocial Support Overview: January – June 2024. Geneva : IOM, 2024. 45 p. URL: <https://ukraine.iom.int> (дата звернення: 02.03.2026).
51. UNICEF. Mental Health and Psychosocial Support: Multisectoral Programming Promoting the Well-Being of Children and Their Families : UNICEF Programme Brief 2025. Kyiv : UNICEF Ukraine, 2025. 4 p. URL: <https://www.unicef.org/ukraine> (дата звернення: 02.03.2026).
52. Психологічна допомога сім'ям з дітьми в умовах війни: практичний посібник / за ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2023. 182 с.

Опитувальник: Самодіагностика психологічного стану батьків під час війни

1. Підтвердження згоди
 - Так, я погоджуюсь взяти участь у дослідженні

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Будь ласка, оберіть варіант, який найкраще описує Вашу ситуацію.

1. Ваша стать:
 - Жіноча
 - Чоловіча
2. Ваш вік:
3. Кількість дітей:
4. Вік наймолодшої дитини:
 - 0-1 рік (Немовля)
 - 1-3 роки (Ранній вік)
 - 4-6 років (Дошкільний вік)
 - 7-10 років (Молодша школа)
 - 11-15 років (Підліток)
 - 16-18 років (Старший підліток)
 - Старше 18 років
5. Де Ви перебуваєте зараз?
 - В Україні, проживаю у своєму місті/селі (не переїжджали)
 - В Україні, я є ВПО (внутрішньо переміщена особа)
 - За кордоном (тимчасовий захист/біженство)
6. Ваш сімейний статус та місцеперебування партнера (іншого з батьків дитини):
 - Проживаємо разом, партнер поруч (у цивільному житті)
 - Партнер служить у ЗСУ / Силах оборони (знаходиться на службі)
 - Партнер перебуває окремо через війну (в іншому місті/країні, але ми у стосунках)
 - Я виховую дитину самостійно (без партнера)
7. Як змінився Ваш фінансовий стан після 24.02.2022?
 - Критично погіршився / Втрачено основний дохід
 - Погіршився, доводиться економити
 - Залишився без суттєвих змін
 - Покращився
8. У якому форматі навчаються Ваші діти (або відвідують садок)?
 - Офлайн (фізично відвідують заклад)
 - Онлайн (дистанційно, вдома)

- Змішана форма
- Не навчаються / Садок не працює

РОЗДІЛ 2. ВАШІ ВІДЧУТТЯ

Наступні твердження описують почуття, пов'язані з батьківством. Будь ласка, оцініть, як часто Ви відчували це протягом останніх 3-х місяців.

Шкала оцінювання: 0 – Ніколи 1 – Кілька разів на рік 2 – Раз на місяць 3 – Кілька разів на місяць 4 – Раз на тиждень 5 – Кілька разів на тиждень 6 – Щодня

1. Я відчуваю себе повністю розбитим(-ою) своєю роллю батька/матері.
2. У мене є відчуття, що я справді зношений(-а) як батько/мати (вижаний лимон).
3. Я настільки втомлений(-а) батьківством, що сну вже недостатньо для відновлення.
4. Коли я прокидаюся вранці й розумію, що попереду ще один день із дітьми, я відчуваю втому ще до того, як почав(-ла).
5. Мене виснажує сама думка про все, що я маю зробити для своїх дітей.
6. У мене нуль енергії для догляду за дітьми.
7. Моя батьківська роль вичерпує всі мої ресурси.
8. Іноді мені здається, що я доглядаю за дітьми на "автопілоті".
9. У своїй батьківській ролі я перебуваю в "режимі виживання".
10. Я не думаю, що я зараз такий же хороший батько/мати, яким(-ою) був(-ла) раніше.
11. Я кажу собі, що я вже не той батько/мати, яким(-ою) був(-ла) колись.
12. Мені соромно за те, яким батьком/матір'ю я став(-ла).
13. Я більше не пишаюся собою як батьком/матір'ю.
14. У мене враження, що я більше не я, коли взаємодію з дітьми.
15. Я відчуваю, що втратив(-ла) свої орієнтири у вихованні.
16. Я більше не витримую своєї ролі батька/матері.
17. Я більше не можу терпіти бути батьком/матір'ю.
18. Я відчуваю, що більше не витримую навантаження батьківством.
19. Я відчуваю, що не можу впоратися з батьківством.
20. Я не отримую задоволення від перебування зі своїми дітьми.
21. Я роблю для дітей те, що повинен(-на), але не більше.
22. Поза звичайною рутинною (нагодувати, вкласти спати), я більше не здатен(-на) докладати емоційних зусиль для дітей.
23. Я більше не здатен(-на) показувати дітям, як сильно я їх люблю.

РОЗДІЛ 3. ФАКТОРИ ВПЛИВУ ВІЙНИ

Оцініть, наскільки сильно перелічені фактори ускладнюють Ваше батьківство зараз. Шкала: 1 – Зовсім не впливає ... 7 – Критично впливає / виснажує.

1. Тривога за фізичну безпеку (страх обстрілів, повітряні тривоги)
2. Розлука з близькими / Втрата кола спілкування (відсутність допомоги бабусь/дідусів, друзів поруч)
3. Невизначеність майбутнього (неможливість будувати плани далі ніж на кілька днів).
4. Побутові труднощі (відключення світла, проблеми зі зв'язком, водою тощо)
5. Психологічний стан дитини (дитина стала тривожнішою, примхливішою, гірше спить).
6. Відчуття "дня бабака" та відсутність особистого простору (неможливість побути на самоті).

РОЗДІЛ 4: ВПЛИВ ПОДІЙ

Інструкція: Наступні твердження описують симптоми, які можуть з'являтися після важких чи стресових переживань. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження і позначте відповіді, які найкраще описують Ваші переживання за останній місяць.

- 0 – Зовсім ні
- 1 – Трохи
- 2 – Доволі сильно
- 3 – Сильно

1. Я почуваюсь невмотивованим(-ою).
2. Мені складно довіряти людям, які мене оточують.
3. Я відчуваю, що не можу захистити тих, хто від мене залежить.
4. Я почуваюсь розумово виснаженим(-ою).
5. Я відчуваю, що мене ніхто не розуміє.
6. Я почуваюся безпорадним(-ою).
7. Я відчуваю, що моє життя не має сенсу.
8. Я почуваю себе зрадженим(-ою).
9. Я відчуваю, що не маю контролю над майбутнім.

РОЗДІЛ 5: ЯК ВИ СПРАВЛЯЄТЕСЬ

Інструкція: Нижче наведено можливі варіанти реакцій на складні життєві ситуації. Прочитайте кожне твердження і вкажіть, наскільки воно відповідає Вашій звичній поведінці при вирішенні проблем.

1. Дозволю собі поділитися почуттям з другом.

2. Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему.
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити.
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.
5. Приймаю співчуття та розуміння від інших.
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані.
7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще.
8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією.
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.
10. Мрію, фантазую про найкращі часи.
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду підходящий.
12. Довіряю свої страхи родичам чи друзям.
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу на самоті.
14. Розповідаю іншим людям про складну ситуацію, бо тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище.
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми.
17. Роздумую про себе план дій.
18. Дивлюся телевізор (або стрічку новин) довше, ніж зазвичай.
19. Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще.
20. Стою твердо на своєму і борюся за те, що мені потрібне в будь-якій ситуації.
21. Уникаю спілкування з людьми.
22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблем.
23. Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію.
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему.
25. Приймаю співчуття, порозуміння від друзів.
26. Сплю більше, ніж зазвичай.
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше.
28. Уявляю себе героєм книги чи кіно.
29. Намагаюся вирішити проблему.
30. Хочу, щоб люди дали мені спокій (залишили на самоті).
31. Приймаю допомогу від друзів чи родичів.
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно.

Додаток Б

Загальні результати емпіричного дослідження психологічного стану батьків

№	Стать	Вік	Діти	Місце перебування	Тривога	Виснаження	Провина	Зовнішні стресори (сер.)	Безпорадність (сер.)
1	Чол.	37	2	За кордоном	2	2	0	2,1	0,8
2	Чол.	44	3	За кордоном	0	1	0	0,5	0,2
3	Жін.	40	1	Україна (рез.)	5	8	4	3,4	1,2
4	Жін.	48	2	Україна (рез.)	9	14	11	5,2	2,1
5	Жін.	45	2	Україна (рез.)	3	4	2	1,8	0,5
6	Жін.	40	1	Україна (рез.)	7	10	8	4,1	1,8
7	Жін.	47	1	Україна (рез.)	2	3	1	1,2	0,3
8	Жін.	35	2	Україна (рез.)	6	9	5	3,8	1,5
9	Жін.	42	1	За кордоном	10	15	12	6,4	2,5
10	Чол.	49	1	За кордоном	12	18	15	7,0	3,0
11	Жін.	37	2	За кордоном	11	16	13	6,8	2,8
12	Жін.	32	2	Україна (рез.)	5	7	5	3,2	1,2
13	Жін.	22	1	ВПО	2	3	2	1,5	0,7
14	Жін.	28	1	ВПО	1	2	2	1,1	0,4
15	Чол.	33	1	ВПО	11	17	14	6,9	2,9
16	Жін.	22	1	ВПО	8	11	9	4,5	1,9
17	Жін.	27	1	ВПО	6	9	7	3,9	1,6
18	Чол.	29	2	За кордоном	4	5	3	2,5	0,9
19	Чол.	45	1	ВПО	10	15	12	6,3	2,4
20	Жін.	30	3	Україна (рез.)	12	18	15	7,0	3,0
21	Жін.	50	2	За кордоном	3	4	2	1,7	0,6
22	Чол.	55	4	Україна (рез.)	7	9	6	4,0	1,4

23	Жін.	39	1	ВПО	12	18	15	7,0	3,0
24	Жін.	36	1	Україна (рез.)	10	15	11	6,5	2,3
25	Жін.	37	2	Україна (рез.)	2	3	2	1,4	0,5
26	Жін.	38	1	Україна (рез.)	2	2	1	1,0	0,4
27	Жін.	28	2	За кордоном	6	8	4	3,1	1,1
28	Жін.	40	2	Україна (рез.)	11	17	14	6,8	2,8
29	Жін.	60	1	Україна (рез.)	10	15	12	6,2	2,5
30	Жін.	60	2	Україна (рез.)	11	16	13	6,7	2,7
31	Чол.	42	1	Україна (рез.)	12	18	15	7,0	3,0
32	Чол.	35	2	ВПО	4	6	5	2,8	1,0
33	Жін.	37	2	За кордоном	3	4	2	1,6	0,6
34	Жін.	25	1	ВПО	10	15	11	6,4	2,2
35	Жін.	33	2	За кордоном	11	15	13	6,6	2,6
36	Жін.	35	1	За кордоном	12	18	15	7,0	3,0
37	Чол.	30	1	ВПО	3	5	2	2,2	0,7
38	Жін.	22	1	За кордоном	8	11	7	4,3	1,7
39	Жін.	42	2	ВПО	10	15	12	6,1	2,3
40	Жін.	19	1	ВПО	12	18	14	7,0	2,9
41	Чол.	49	3	Україна (рез.)	6	8	5	3,5	1,3
42	Чол.	32	1	Україна (рез.)	10	15	12	6,2	2,4
43	Чол.	33	1	ВПО	12	18	15	7,0	3,0
44	Чол.	37	3	Україна (рез.)	11	17	13	6,8	2,8
45	Жін.	40	2	За кордоном	12	17	14	6,9	2,9
46	Жін.	45	3	За кордоном	8	11	9	4,2	1,8
47	Чол.	35	1	Україна (рез.)	10	13	11	5,8	2,2
48	Жін.	38	2	ВПО	12	18	15	7,0	3,0
49	Жін.	50	2	Україна (рез.)	10	13	9	5,5	2,0

50	Жін.	45	1	ВПО	4	6	3	2,6	0,9
51	Жін.	32	1	ВПО	10	15	11	6,3	2,1
52	Чол.	21	1	За кордоном	12	18	15	7,0	3,0
53	Жін.	29	2	ВПО	6	8	5	3,3	1,1
54	Жін.	25	1	Україна (рез.)	8	11	7	4,4	1,6
55	Чол.	43	1	ВПО	4	6	3	2,5	0,8
56	Жін.	22	1	Україна (рез.)	9	12	8	4,7	1,9
57	Чол.	22	1	За кордоном	4	6	3	2,4	0,7
58	Жін.	19	1	За кордоном	6	8	5	3,2	1,2
59	Чол.	50	3	ВПО	12	18	15	7,0	3,0
60	Жін.	33	1	Україна (рез.)	8	11	9	4,3	1,7
61	Жін.	45	1	ВПО	3	5	2	2,1	0,6
62	Чол.	46	2	Україна (рез.)	10	13	11	5,7	2,1
63	Жін.	37	1	ВПО	12	18	15	7,0	3,0
64	Чол.	49	2	ВПО	11	15	13	6,6	2,6
65	Жін.	23	1	Україна (рез.)	12	18	15	7,0	3,0
66	Жін.	30	1	За кордоном	8	11	7	4,4	1,7
67	Чол.	21	1	За кордоном	6	8	5	3,1	1,1
68	Жін.	54	1	ВПО	4	6	3	2,4	0,8
69	Жін.	35	1	За кордоном	11	15	12	6,5	2,5
70	Жін.	37	1	За кордоном	12	18	15	7,0	3,0
71	Жін.	42	2	За кордоном	10	15	12	6,2	2,3
72	Чол.	45	2	За кордоном	3	5	2	2,0	0,7
73	Жін.	27	1	За кордоном	9	12	8	4,8	1,8
74	Жін.	33	1	За кордоном	12	18	15	7,0	3,0
75	Чол.	28	1	За кордоном	11	15	13	6,6	2,7
76	Жін.	33	1	Україна (рез.)	12	18	15	7,0	3,0

77	Жін.	45	2	Україна (рез.)	4	6	3	2,5	0,8
78	Чол.	47	3	Україна (рез.)	10	15	11	6,4	2,2
79	Жін.	42	1	Україна (рез.)	6	8	5	3,3	1,2
80	Жін.	38	1	ВПО	8	11	7	4,4	1,7
81	Чол.	40	1	Україна (рез.)	10	15	12	6,2	2,4
82	Чол.	50	5	ВПО	12	18	15	7,0	3,0
83	Чол.	38	2	ВПО	4	6	3	2,6	0,9
84	Жін.	22	1	Україна (рез.)	9	12	8	4,7	1,9
85	Чол.	28	1	Україна (рез.)	3	5	2	2,1	0,7
86	Жін.	28	1	ВПО	10	13	11	5,8	2,1
87	Чол.	35	1	ВПО	12	18	15	7,0	3,0
88	Чол.	33	1	ВПО	11	15	13	6,6	2,7
89	Жін.	33	1	ВПО	12	18	15	7,0	3,0
90	Жін.	45	2	ВПО	8	11	7	4,3	1,6
91	Чол.	45	2	ВПО	6	8	5	3,2	1,2
92	Жін.	29	1	За кордоном	4	6	3	2,4	0,8
93	Жін.	22	1	ВПО	11	15	12	6,5	2,5