

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**ВПЛИВ ПАРЕНТИФІКАЦІЇ НА РОЗВИТОК ТРИВОЖНОСТІ У  
ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**

*Кваліфікаційна робота*

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр  
(спеціальність 053 «Психологія»,  
освітня програма «Психологія»)

**Баліної Альони Володимирівни**

**Науковий керівник:**

Професор кафедри психодіагностики  
та клінічної психології,  
доктор психологічних наук, професор,

**Яблонська Тетяна Миколаївна**

**Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №2**

**Протокол №\_\_\_\_\_ від\_\_\_\_\_ року**

**Завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології**

\_\_\_\_\_ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

**Київ - 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПАРЕНТИФІКАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ</b> .....	9
1.1. Поняття та види парентифікації: теоретичний аналіз в сучасному українському контексті.....	9
1.2. Вплив парентифікації на психоемоційний стан та розвиток дитини.....	20
1.3. Особливості формування ситуативної та особистісної тривожності.....	25
Висновки до розділу 1.....	30
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПАРЕНТИФІКАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ</b> ...33	33
2.1. Мета, завдання та гіпотези дослідження.....	33
2.2. Етапи дослідження та характеристика вибірки.....	35
2.3. Обґрунтування психодіагностичних методик дослідження.....	37
Висновки до розділу 1.....	41
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПАРЕНТИФІКАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ</b> ...43	43
3.1. Аналіз особливостей сімейної ситуації та рівня парентифікації та тривожності у вибірці респондентів.....	43
3.2. Аналіз зв'язку між парентифікацією та рівнем ситуативної і особистісної тривожності.....	50
3.3. Інтерпретація отриманих результатів та рекомендації для практики психологів різних напрямків.....	61
Висновки до розділу 3.....	64
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	66

<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>70</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>78</b>

## ВСТУП

Парентифікація – явище, яке все частіше стає предметом досліджень у сучасній психології, оскільки має значний вплив на психосоціальний розвиток особистості. Це явище, за якого діти беруть на себе відповідальність за емоційний чи фізичний добробут своїх батьків чи інших членів сім'ї, що може призводити до їх емоційного перевантаження та стресу. Актуальність проблеми парентифікації істотно зросла в умовах сучасних соціальних та економічних викликів, з якими стикається українське суспільство. В умовах, коли багато родин переживають фінансові труднощі, втрату житла, роботи та соціальних зв'язків, це збільшує навантаження на батьків та погіршує їхній психоемоційний стан. У відповідь на ці виклики, батьки часто перекладають частину своїх обов'язків на дітей, навіть не усвідомлюючи цього.

На жаль, не зважаючи на актуальність проблеми, інструменти для дослідження парентифікації, зокрема, психодіагностичні опитувальники, навіть не є адаптованими українською мовою. Це свідчить про суттєву нестачу наукових досліджень та методів роботи з цим явищем в українському психологічному просторі. Тому дослідження цієї теми є надзвичайно важливим не тільки для розуміння її впливу на розвиток особистісної та ситуативної тривожності, але й для розвитку адаптованих методик діагностики та терапевтичних практик в українських реаліях.

В англomовному просторі ця тема широко досліджувалась з 70-х років минулого сторіччя, серед останніх досліджень можна згадати роботи Дж. К. Даріотіс (Dariotis, J. K., 2023), А. Гасемзаде (Ghasemzadeh, A., 2024), А. Натталл (Nuttall et al., 2019; Nuttall et al., 2021), Дж. Борхет, А. Левандовська-Вальтер, Т. Ростовська (Borchet et al., 2018), Р. Рана і А. Дас (Rana & Das, 2021).

В Українському ж науковому середовищі останніми роками були досліджені переважно загальні сімейні дисфункції та окремі соціально-

подітичні ситуації. Зокрема, О.П.Шмігель (2024), Т.Яніцка-Панек (2022), І.В. Карвацька та колеги (2024), А.Є.Людвиченко (2024) займались дослідженням особливостей сімей-мігрантів та роз'єднаних сімей, Л. Слюсар (2023), І. Шинкаренко (2022), О. Вишневський, П.Горностай, М.Корольчук та колеги (2024) досліджували сім'ю в умовах повномасштабного вторгнення, О.В. Алексеєва (2024) провела дослідження вивчення соціально-правових аспектів сімейних дисфункцій.

Враховуючи ці факти, **метою дослідження** є встановлення впливу парентифікації у родині на розвиток особистісної та ситуативної тривожності у дорослому житті.

Це передбачає, зокрема, теоретичний та практичний аналіз того, як інверсія ролей в дитинстві впливає на психоемоційний стан у подальшому житті, а також виявлення зв'язку між рівнем парентифікації та вираженістю тривожності у дорослому віці. Робота також звертає увагу на значну прогалину у науковому дискурсі і вітчизняних дослідженнях щодо вивчення парентифікації, зокрема, через відсутність адаптованих опитувальників, що ускладнює діагностику та відповідну терапевтичну роботу.

Для виконання мети основними **завданнями** даного дослідження стали:

1. Здійснення аналізу теоретичних підходів щодо вивчення явища парентифікації та її впливу на розвиток особистості.
2. Виявлення впливу парентифікації у дитинстві на рівень особистісної та ситуативної тривожності у дорослому віці.
3. Встановлення наявності відмінностей у рівнях тривожності між особами з переважним досвідом емоційної парентифікації та тими, хто зазнав переважно інструментальної парентифікації.
4. Розробка рекомендацій щодо подолання негативних наслідків парентифікації при наданні різних видів психологічної допомоги.

**Об'єкт дослідження** – феномен парентифікації як специфічне явище сімейної динаміки.

**Предметом дослідження** є вплив парентифікації у родині на рівень особистісної і ситуативної тривожності у дорослому житті.

**Методи дослідження**

- *теоретичні методи* (аналіз, порівняння, систематизація) – теоретичний аналіз явища парентифікації, формування ситуативної та особистісної тривожності.
- *емпіричні методи*: опитування за психодіагностичними методиками Parentification Scale (Mika, P., Bergner, R. M., & Baum, M. C., 1987), Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3, Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), метод анкетування,
- *математико-статистичні методи*.

Для обробки результатів дослідження були застосовані методи описової статистики та частотний аналіз з метою визначення середніх значень, стандартних відхилень та особливостей розподілу показників у вибірці. Для структурування даних і виокремлення типових конфігурацій парентифікації було використано кластерний аналіз. Для виявлення взаємозв'язків між змінними здійснювався кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена ( $\rho$ ), що є релевантним при непараметричних даних. Статистична обробка результатів та побудова графіків здійснювалися за допомогою програмного забезпечення Jamovi (версія 4.2) та табличного редактора Microsoft Excel.

В процесі аналізу результатів здійснювалося:

- порівняння результатів щодо прояву парентифікації та тривожності залежно від сімейної ситуації;
- дослідження кореляцій між парентифікацією, тривожністю та сімейною згуртованістю.

**Характеристика вибірки.** Вибірка досліджуваних складалася з 261 осіб віком від 18 років (середній вік 20 років), при цьому 94 % вибірки склали жінки, 6 % – чоловіки.

Збір даних здійснювався через Google-форму, яка включала інформовану згоду, де було зазначено мету дослідження, його основні принципи (добровільність, конфіденційність), подано анкету і опитувальники. Гугл-форма розповсюджувалася через соціальні мережі.

**Наукова новизна** дослідження полягає в комплексному підході до вивчення зв'язку між парентифікацією у родині та розвитком особистісної та ситуативної тривожності у дорослому житті, зокрема, в українському етнокультурному та соціальному контексті. Дослідження є першим кроком у справі адаптації іноземних опитувальників парентифікації для української вибірки, що дозволить частково заповнити цю прогалину у вітчизняному науковому просторі. У роботі розглядаються соціально-економічні та політичні фактори, характерні для сучасної України, що впливають на динаміку сімейних відносин та можуть посилювати парентифікацію, що раніше не було достатньо вивчено в науковій літературі.

**Практичне значення** полягає у можливості використання його результатів для розробки рекомендацій щодо психологічної допомоги особам, які мають досвід парентифікації. Отримані дані сприятимуть розумінню механізмів впливу парентифікації на розвиток тривожності особистості та дозволять розробити ефективні підходи до роботи з цією проблемою в психотерапевтичній практиці. Дослідження також має потенціал для збагачення освітніх та соціальних програм, спрямованих на підтримку сімей, які стикаються з труднощами, зумовленими зміною сімейних ролей, та запобігання негативним наслідкам парентифікації у дітей і підлітків.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку літератури з 73 використаного джерела, із них 60 – іноземною мовою.

Кваліфікаційна робота містить 5 рисунків, 8 таблиць, 2 додатки. Основний зміст роботи викладений на 68 сторінках, загальний обсяг роботи – 80 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПАРЕНТИФІКАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ

#### **1.1. поняття та види парентифікації: теоретичний аналіз в сучасному українському контексті.**

Парентифікація – складне психологічне явище, яке проявляється в тому, що діти з батьками у певному контексті або ж на постійній основі міняються своїми ролями. За таких обставин дитина бере на себе роль емоційної підтримки батьків, включається в обговорення дорослих проблем, замінює батьків у вихованні та догляді за молодшими братами та сестрами та, головне, швидко втрачає дитячу безтурботність та «дорослішає не за роками».

Перше дослідницьке питання, що виникає при розгляді явища парентифікації – в чому полягає різниця між нормальним розподілом обов'язків, заохоченням дітей до відповідальності і розвитком життєвих навичок та дійсною підміною дорослої ролі? З точки зору психології розвитку, більшість психологів-дослідників сходяться на думці, що помірна, контрольована кількість домашніх обов'язків є частиною нормального розвитку та пов'язана з позитивними довгостроковими ефектами, такими як розвиток характеру, відповідальності та компетентності (Longest and Shanahan 2007; McMahon and Luthar 2007; Telzer and Fuligni 2009). Втім, парентифікацією це стає тоді, коли діти чи підлітки беруть на себе роль і обов'язки дорослих і батьків, які зазвичай не доручаються дітям і не відповідають їхньому етапу розвитку та рівню психологічної зрілості (Boszormenyi-Nagy and Spark 1973; Minuchin et al. 1967). Тож за найбільш точним визначення терміну (Hooper 2007a), парентифікація – це різновид зміни ролей, розмиття кордонів і

перевернутої ієрархії між батьками та іншими членами сім'ї, коли підлітки беруть на себе невідповідні з точки зору розвитку рівні відповідальності в сім'ї.

Дослідники, які започаткували дослідження парентифікації в психологічній науці, Minuchin з колегами виокремили два типи парентифікації на основі завдань, ролей та обов'язків дитини: інструментальну та емоційну. Підлітки, які залучені до інструментальної парентифікації, виконують такі обов'язки, як приготування їжі, прибирання та вирішення фінансових питань, тоді як підлітки, які відчують емоційну парентифікацію, реагують на емоційні потреби батьків, братів і сестер або діють як їх довірені особи та виконують роль миротворця у сім'ї у випадках виникнення конфліктів. Також у багатьох дослідженнях зазначається, що саме емоційна парентифікація є більш шкідливою, ніж інструментальна (Byng-Hall 2008; Champion et al. 2009; Fitzgerald et al. 2008; Hooper et al. 2008; McMahon and Luthar, 2007; Minuchin et al. 1967).

Важливо також розглянути парентифікацію як явище, що формується і проявляється не лише на індивідуально-психологічному, а й на соціокультурному рівні. Одна з важливих етнокультурних особливостей української традиційної сім'ї полягає у закріпленій ролі старших дітей як помічників батьків, зокрема, через нагляд за молодшими братами і сестрами. Ця практика була поширеною в багатодітних родинах, особливо у сільському середовищі, де виживання сім'ї значною мірою залежало від чіткого розподілу функцій між її членами. Старша дитина, як правило, не лише допомагала батькам по господарству, але й перебирала на себе частину обов'язків по догляду за молодшими дітьми, часто ще у дошкільному віці. Подібна роль розглядалася не як навантаження, а як норма, яка природно вписувалася у життєвий уклад української сім'ї. Значний внесок у вивчення цих аспектів зробив Мирослав Стельмахович (1997), який у своїх роботах звертає увагу на

характерну рису української сімейної культури – залучення старших дітей до догляду за молодшими, що мало як практичне, так і виховне значення.

Згідно з аналізом М. Стельмаховича, в українському родинному вихованні спостерігається виразна тенденція «взаємовиховання» дітей – насамперед, між братами і сестрами. У педагогічному сенсі це проявляється у перенесенні частини виховних функцій від дорослих на старших дітей. Він зазначає, що дитина, яка виконує обов'язки старшого в родині, часто має більший вплив на молодших, ніж батьки, оскільки ці стосунки є ближчими, мікросоціально більш комфортними, а самі діти більш схильні реагувати на приклад, а не на заборони. Ця модель виховання, хоч і є ефективною в сенсі соціалізації, одночасно може призводити до емоційного навантаження старших дітей, особливо в умовах недостатньої підтримки з боку дорослих (Стельмахович, 1997).

М. Стельмахович зазначає, що залучення дитини до опіки над молодшими братами і сестрами починається вже з раннього віку, нерідко з 4–6 років. У цей період старші діти виконують функції няньок: заколисують, переспівують пісні, вчать ходити, годують і навіть супроводжують немовлят у фізичному догляді. Як наголошує автор, подібна участь сприяє формуванню у дитини почуття відповідальності, дисципліни, доброзичливого ставлення до інших. Однак, у психологічному аспекті, це також є основою для виникнення парентифікації – особливо в разі, коли ці обов'язки не супроводжуються підтримкою та не обмежуються у часі.

У праці Оксани Кісь (2012), присвячених вивченню становища жінки в традиційній українській культурі, також виразно простежується соціокультурна модель, яка створювала сприятливе підґрунтя для формування парентифікації, особливо серед дівчат. Дослідниця описує, що з раннього віку дівчинка інтегрувалась у світ «жіночих» обов'язків – як у побутовому, так і у виховному сенсі, – перебираючи на себе функції матері, доглядальниці, трудівниці, а з часом – і вчительки для молодших. Гендерна соціалізація дівчат розгорталась

через трудову залученість, підпорядкованість родинним потребам і передачу досвіду «від матері до дочки» як безальтернативної життєвої траєкторії (Кісь, 2012).

Згідно з дослідженням авторки, ще у 6–8 років дівчатка починали виконувати хатню роботу: мити посуд, підмітати, носити воду, годувати худобу, доглядати за молодшими. При цьому їхня участь у трудовій діяльності була не символічною, а повноцінною і системною. З часом виникала своєрідна «норма», за якої дівчина мала не лише допомагати по господарству, а й ставала відповідальною за нього у випадку відсутності матері. У контексті парентифікації це означає прийняття дитиною надмірної ролі дорослого задовго до досягнення психологічної зрілості.

О. Кісь також фіксує типові випадки, коли дівчатка позбавлялися можливості навчатися, оскільки мати «забирала зі школи», вважаючи важливішою допомогою вдома. Респонденти розповідали, як батьки не дозволяли дівчатам іти до школи, оскільки вдома «було менших» або «мати вже не справлялася». В такому випадку дитина не просто допомагає – вона вступає в роль помічниці по догляду за молодшими братами і сестрами, що фактично відображає інструментальну парентифікацію.

Крім трудового навантаження, дівчатка часто зазнавали й морального тиску. Фрази на кшталт «вчися прости, бо не пустять у школу» або «ти старша – ти маєш знати, як допомагати» відображають глибоко вкорінені уявлення про обов'язок, що трансливалися не як виняток, а як норма жіночого дорослішання. Це сприяло формуванню почуття відповідальності за інших як ключової риси ідентичності, що в дорослому віці може проявлятися у надмірному контролі, труднощах у самогляді та схильності до самопожертви (Кісь, 2012). Таким чином, дослідження Оксани Кісь дозволяє інтерпретувати явище парентифікації як культурно легітимований і навіть очікуваний процес у межах української традиційної культури. Позиція дівчинки як «допоміжної матері» не тільки

підтримувалась соціальними нормами, а й була інституціоналізована в межах родини, що заклало фундамент для формування відповідного патерну поведінки, з усіма психологічними наслідками, притаманними феномену парентифікації.

З одного боку, такі явища традиційної культури багато у чому визначені безпосереднім соціальним контекстом – батьки в той час могли фізично не мати змоги стежити за всім господарством чи виконувати всі хатні обов'язками, тому діти були їх вагомою підтримкою у цьому. Але з трансформацією сучасного середовища багато проявів можуть переходити у молодші покоління навіть за умови життя у більш заможному стані та без крайньої необхідності залучення дітей. «А я в твоєму віці вже три корови пас», «Я мала доглядати за братом і сестрою по декілька днів, а тобі важко з братиком дві годинки посидіти?» – фрази порівнянь, що можуть досить часто звучати в сучасних контекстах. Явище парентифікації у таких випадках може мати характер трансгенераційної травми, яка передається не лише через безпосередню поведінку, а й через глибинні наративи родинної ідентичності. У таких випадках обов'язки та установки попередніх поколінь не просто повторюються, а закріплюються як моральна норма, очікувана модель поведінки, що не піддається сумніву. Таким чином, дитина може відчувати провину або сором за те, що не виправдовує «героїчного» досвіду своїх родичів, і в ранньому віці приймає на себе емоційну чи практичну відповідальність за інших, часто на шкоду власному розвитку. Це сприяє формуванню внутрішньої потреби бути корисним, необхідним, «хорошим» – ціною власних потреб, що і є одним з ключових механізмів парентифікації як психологічного явища.

Це явище добре описав I. Boszormenyi-Nagy (1985) у своїй теорії міжпоколінних зв'язків, зокрема, в контексті принципу повторюваності, який він називає «борг і заслуга». Згідно з цим підходом, якщо людина у дитинстві отримала від батьків певний стиль ставлення та виховання, то вона схильна

передавати його своїм дітям. Таким чином, досвід виховання продовжується через покоління, формуючи цілісну лінію передачі сімейних патернів. Автор підкреслює, що на формування особистості суттєво впливають трансгенераційні процеси та родинна історія.

У наведеній моделі розвиток особистості ґрунтується на чотирьох ключових вимірах: фактичному (який охоплює спадковість, фізичне здоров'я та важливі події в житті), індивідуально-психологічному (внутрішні психічні процеси), поведінковому (спосіб взаємодії з іншими) та етичному (суб'єктивне відчуття справедливості, довіри, вірності й прав у стосунках). Саме етична площина зазначається ключовою у формуванні міжособистісної динаміки (Boszormenyi-Nagy, 1985).

Дослідник також вводить поняття «невидимої лояльності» – глибокого екзистенційного зв'язку між поколіннями, що базується на відчутті обов'язку «віддати борг» своїм батькам за все отримане: життя, турботу, знання (Boszormenyi-Nagy, 1985). Однак діти не є лише отримувачами – з часом вони самі передають цей борг далі, наступним поколінням. У випадках, коли в родині порушено природний баланс між «брати» й «давати», наприклад при парентифікації – коли дитина змушена брати на себе батьківські функції, – цей ланцюг лояльності деформується. Дитина, яка мала б отримувати опору й турботу, змушена віддавати, не маючи для цього достатнього ресурсу. У результаті такі порушення породжують «непогашені борги», які можуть переходити до наступних поколінь у вигляді внутрішніх конфліктів, психоемоційних труднощів чи повторення деструктивних сценаріїв.

Також варто звернути увагу на історичні особливості української родинної структури, зокрема багатопокілінну сім'ю, яка тривалий час була домінуючою формою спільного проживання. Як свідчать етнографічні джерела, зокрема згадуване вже дослідження Стельмаховича (1997), в українських родинях часто одночасно жили батьки, одружені діти та внуки. У такому

середовищі господарство передавалося від батька до сина, а догляд за старшими членами родини – до обов'язків молодших поколінь. Це створювало передумови для відтворення патернів взаємозалежності, і водночас – для формування ролей, притаманних парентифікації.

Ці моделі поведінки, закріплені впродовж століть, не зникли з трансформацією соціальної реальності. Дані сучасних демографічних та соціологічних досліджень, зокрема перепису населення 2001 року та проєкту «Українське суспільство. Соціологічний моніторинг» (2004) свідчать про те, що багатопоколінні сім'ї й надалі зберігають стійку присутність, особливо у сільській місцевості та західних регіонах України. Попри зменшення частки таких родин серед міського населення, загальна кількість багатопоколінних родин залишалась на рівні 19,8% від загалу. У таких родинах досі актуальною є практика догляду за старшими батьками, а також економічна та емоційна взаємопідтримка між поколіннями. Особливо це помітно у випадках, коли дорослі діти залишаються годувальниками своїх батьків похилого віку. Навіть після створення власної родини, вони часто залишаються в тісному зв'язку з батьками або знову об'єднуються з ними у разі необхідності. Така міжпоколінна підтримка, хоч і є соціально схвальною, водночас створює передумови для відтворення механізмів парентифікації – особливо в ситуаціях, коли молодші покоління відчують моральний або емоційний обов'язок «повертати борги» за підтримку в дитинстві. Таким чином, трансгенераційні сценарії відповідальності й турботи зберігаються і в сучасній родинній структурі, проявляючись як у матеріальній, так і в емоційній самопожертві на користь старших або молодших членів сім'ї.

Окремо варто відзначити особливості соціального контексту України останніх років. З початком повномасштабного вторгнення росії в Україну всі верстви суспільства зазнали значного стресу, що вплинуло, зокрема, на структури та функціонування інституту сім'ї. Залежно від сімейної ситуації, в

якій опинилась родина, дорослі можуть по-різному проживати власні кризи, що, відповідно, має вплив на загальносімейні кризи та, зокрема, на формування чи посилення прояву парентифікації. В сім'ях, де чоловік чи жінка стали військовослужбовцями та фізично відділились від сім'ї, той із батьків, хто залишився, має нести більшу відповідальність за себе та дітей, втім, не завжди відчуває в собі сили впоратись, а отже, може емоційно залучати дітей в свої проблеми або ж віддавати їм більшу частину обов'язків. В той же час можуть спостерігатись і випадки, коли обидва батьки знаходяться на фронті, а старші діти-підлітки мусять дбати про себе та, за наявності, і про молодших братів та сестер, якщо поруч немає надійного дорослого, хто замінює батьків.

У дослідженні Людмили Слюсар підкреслюється, що війна спричинила деформацію функціонування української сім'ї, особливо через втрату або фізичну відсутність обох батьків. Відзначається значне зростання кількості родин, де діти залишилися на утриманні родичів або навіть на самостійне виживання, що загрожує повноцінному вихованню та емоційному розвитку дитини (Слюсар, 2023). Дослідниця наголошує: «Зростає кількість дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування... відсутність батьків дуже складно компенсувати... Ослаблення подружніх зв'язків через мобілізацію й інтенсивну міграцію з гендерними перекосами у майбутньому може призвести до зростання розлучуваності» – це є прямою деформацією структури сім'ї, де можуть виникати явища, коли старші діти змушені брати на себе батьківські функції як у випадку операційної допомоги, так і емоційної підтримки.

Ця ситуація загострюється також у ситуації еміграції частини родини за кордон, адже в цьому випадку додається стрес адаптації до нової країни та її умов. Навіть сім'ї, що залишились у повному складі, все одно можуть перекладати більше обов'язків на дітей, адже зовнішня ситуація нестабільна, стресів багато, діти долучаються до більшої кількості задач, щоб «полегшити життя сім'ї». У статті Терези Яніцка-Панек (2022) розглянуто явище «тимчасово

неповної сім'ї» та описано соціальні наслідки розлуки батьків і дітей у зв'язку з вимушеною міграцією. Авторка наводить конкретні приклади, коли діти залишаються під опікою бабусь, дідусів або навіть старших сиблінгів, і вказує на психологічне навантаження, яке діти несуть у цих умовах. Як зазначає М. Janowska у статті, присвяченій проблемі євросирітства: «Дитині необхідні не лише матеріальні умови, а й активна, доброзичлива присутність обох батьків, адже кожен з них вносить у виховання власні елементи. Відсутність одного з батьків спричиняє порушення у формуванні взаємозалежних відносин, а надмірна відповідальність, покладена на дитину, перевищує її вікові можливості. Така ситуація може призводити до депресій, тривожності, проблем поведінки». Ірина Ясточкіна, аналізуючи проблеми українських родин під час війни, вказує на загострення економічної нестабільності, втрату житла та загальне емоційне виснаження родин. В її роботі наголошується, що «жінки, які виїхали з дітьми за кордон, змушені брати на себе подвійну роль – бути і матір'ю, і батьком» (Ясточкіна, 2023), що призводить до підвищеного навантаження на дітей у сім'ї. У таких умовах роль дитини може змінюватися – вона стає емоційною опорою для батька або матері, що є одним із головних механізмів формування емоційної парентифікації.

Як описували у своїх роботах Boszormenyi-Nagy та Spark (1973), «маневр парентифікації» відбувається для задоволення потреби загальної сімейної системи та потреби деяких осіб, включених у систему (наприклад, батьків, братів і сестер), про яких немає кому більше подбати. При цьому цей обов'язок може бути як напряму покладений на дитину батьками, з вербальним посилом «ти повинен/ти повинна», так і переданий підсвідомо, коли підліток усвідомлює неспроможність батьків подбати про себе або про молодших дітей емоційно чи фізично.

Також важливо зазначити, що важливим чинником поширеності явища парентифікації на теренах сучасної України є недостатня кількість і низький

рівень психологічної просвіти в Україні. Дослідження, що ілюструють це явище серед дорослого населення України, є обмеженими. Проте, існують роботи, які опосередковано вказують на цю проблему. Зокрема, у статті Грузевої Т. С, Кульчицької Т. К. (2004) зазначається про зростання поширеності психічних розладів, що пов'язано з соціально-економічними змінами, стресовими ситуаціями та нестабільністю в країні, а також з недостатнім рівнем обізнаності про психічне здоров'я. І дотепер багато людей не усвідомлюють важливості психічного здоров'я, до того ж переважна більшість дорослих все ще мають багато упереджень щодо психологічної та психіатричної допомоги. В контексті розгляду нашої теми важливим є психоедукація батьків як необхідний елемент розвитку навички справлятися із власними проблемами, а також вікових особливостей розвитку дітей.

Важливо розуміти, що, попри здатність вирішувати повсякденні завдання, підлітки все ще перебувають у процесі нейропластичних змін, які визначають їхню здатність до планування та регуляції емоцій. Батьки можуть хибно вважати, що якщо підліток вже має достатні можливості до того, щоб задовільнити власні базові потреби, а також власну думку та точку зору – це вже майже доросла людина. Відповідно, підліток має знати, які у сім'ї є актуальні проблеми, брати більшу відповідальність за себе та, потенційно, за молодших братів та сестер.

Але батьки рідко замислюються над тим, що навіть фізіологічно мозок підлітка продовжує свій розвиток. Як зазначають дослідники (Gavin L, MacKay AP, Brown K, et al. 2009; Sylwester R.,2007), період фізичного, когнітивного та соціально-емоційного розвитку – це віковий період від 10 до 24 років. Зокрема, у віці 25 років закінчується формування префронтальної кори, що відповідає за самоконтроль, усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків (Sylwester, 2007). Це важливо враховувати при вихованні підлітків, оскільки переважання емоційних та імпульсивних рішень може призводити до непередбачуваних

наслідків, які стосуються не лише їхнього самопочуття та благополуччя, а й взаємодії у родині. В контексті фізіологічного розвитку підліток може бути психологічно і когнітивно не готовий до великих навантажень, таких як взяття на себе обов'язків дорослих чи виховання молодших сиблінгів.

В той же час важливо розмежувати ситуації і завдання, коли батьки вчать дітей відповідальності та допомагають формувати особистісну зрілість, з одного боку, і в який момент це стає деструктивним для психіки, з іншого.

Jurkovic запропонував можливість виокремлення деструктивної та конструктивної парентифікації. Він зазначав: «Патологічна парентифікація – це дискримінаційна категорія поганого поводження сама по собі. На додаток до того, що вони є частиною спектру проблем, які підпадають під ярлик «жорстоке поводження з дітьми», важкі форми парентифікації можуть мати особливу етіологію, наслідки, моделі передачі від покоління до покоління та реакцію на лікування» (Jurkovic 1997). Конструктивна парентифікація передбачає таку саму поведінку, як і деструктивна, але також врівноважує поведінку піклування серед членів сім'ї та включає оцінку та визнання батьками вкладу підлітка в сімейну систему. На відміну від концептуалізації батьківства Boszormenyi-Nagy та Spark, які вважають парентифікацію неетичним поводженням з дітьми та підлітками (Boszormenyi-Nagy and Spark 1973), концептуалізація виховання дітей Юрковичем допускає конкуруючу точку зору: він припускає, що парентифікація може бути етичним і належним (хоча і надмірним) ставленням до дітей, враховуючи вік і рівень розвитку підлітка, сімейну культуру та сімейний контекст. Наприклад, підліток, який тимчасово допомагає виконувати сімейні та батьківські обов'язки, поки один із батьків одужує після лікування раку, може відчувати конструктивне батьківство. Але все ще незрозумілим і суперечливим залишається питання, в який саме момент цей вплив набуває деструктивних рис.

Згадані вище концептуалізації, запропоновані Minuchin et al. (1967), Boszormenyi-Nagy і Spark (1973), а також Jurkovic (1997, 1998), значною мірою підтвержені емпіричними даними. У психологічній літературі з'явилися альтернативні терміни для означення явища парентифікації та парентифікованої дитини, зокрема: адултифікація (*adulthood*) – Burton (2007); спаузіфікація (*spousification*) – Sroufe і Ward (1980); зміна ролей (*role reversal*) – Macfie et al. (2005); обтяжена дитина (*burdened child*) – Chase (1999); адултоїди (*adultoids*) – Galambos і Tilton-Weaver (2000), Greenberger і Steinberg (1986); батьківська дитина (*parental child*) – Minuchin et al. (1967); маленький батько/маленька мати (*little parent*) – Byng-Hall (2008); молодий опікун (*young caregiver*) – Aldridge і Becker (1993), Siskowski (2006).

Як можна помітити з аналізу літератури, в українському науковому середовищі фактично відсутні дослідження на тему парентифікації, не зважаючи на те, що в світовій науковій спільноті це явище вивчається ще з 80-х років минулого сторіччя. Публікації останніх років вивчають сімейні дисфункції та труднощі, але не зосереджують свою увагу на рольових особливостях сім'ї в умовах кризи. Цей факт, з одного боку, підкріплює раніше наведену тезу про те, що в нашому суспільстві такі тенденції можуть виступати як норма, а з іншого боку – підкреслює важливість для подальшого розвитку дослідження даного явища та його суспільного обговорення.

## **1.2. Вплив парентифікації на психоемоційний стан та розвиток дитини.**

Парентифікація є складним феноменом, який може мати довготривалі наслідки для психоемоційного стану дитини. Виконання функцій, що не відповідають віковим можливостям, може призводити до стресу, емоційного виснаження, тривожних розладів та депресії. У цьому розділі буде розглянуто

основні аспекти впливу парентифікації на психоемоційний стан дитини та її подальший розвиток.

За Е. Еріксоном (1959), в період молодшого шкільного віку (6–11 років) діти перебувають на стадії «Компетентність проти неповноцінності», де основним завданням є формування відчуття успішності та майстерності через виконання завдань, що відповідають їхньому віку. Цей етап є важливим для формування основних навичок та самовідчуття, які пізніше вплинуть на здатність підлітка вирішувати складніші завдання. У підлітковому віці (12–18 років) ключовою задачею стає подолання кризи «Ідентичність проти рольової плутанини». Саме в цей період молоді люди активно шукають своє місце в суспільстві, формують власну ідентичність та визначають свої цінності. Якщо підлітків перевантажують сімейними обов'язками, наприклад, у випадку парентифікації, це може негативно впливати на їхню здатність до самостійного пошуку та визначення власної ідентичності. Надмірне емоційне навантаження і відсутність можливості зосередитися на особистісному розвитку можуть спричинити рольову плутанину, що, в свою чергу, ускладнює процес становлення самовизначеності. Більше того, переключення у роль «дорослого» може створювати прірву між підлітком та його однолітками, які зовсім не замислюються над такими речами у власній родині. Champion та його колеги (2009) зазначають: «Посилена турбота про сім'ю може суперечити типовим етапам розвитку підлітка, таким як успішність у школі, стосунки з друзями та зростання автономії. Підліток може передчасно подорослішати або стати надмірно незалежним у дуже короткий термін, такий результат часто описується як псевдозрілість».

Емпіричні дослідження, проведені протягом останніх п'ятидесяти років, виявили численні негативні наслідки, пов'язані з досвідом парентифікації в підлітковому віці. Ці наслідки або супутні клінічні проблеми включають, але не обмежуються таким феноменами, як: низька самооцінка (Wells et al. 1999),

порушення внутрішньоособистісного та міжособистісного функціонування, низька академічна успішність (Jurkovic 1997), психологічний дистрес (Stein et al. 1999), сексуальне насильство (Alexander et al. 2000), травматичний стрес (Hooper et al. 2008), характерологічні особливості та проблеми прив'язаності (Alpert et al. 2000), порушення особистості (Jones and Wells 1996; Wells and Jones 1998), вживання наркотиків та алкоголю батьками (Anderson 1999; Stein et al. 1999), а також важкі психопатологіє (наприклад, дисоціативні розлади) (Liotti 1992; Kerig 2005; Wells and Jones 1998).

Одна з найпоширеніших реакцій на парентифікацію – підвищений рівень тривожності. Дослідження підтверджують, що парентифіковані діти частіше демонструють симптоми генералізованого тривожного розладу, соціальної тривожності та панічних атак (Hooper et al., 2011). Діти, які опиняються в ситуації парентифікації, змушені брати на себе відповідальність за добробут сім'ї, що призводить до порушення вікової гармонії розвитку та надмірного навантаження на психіку (Boszormenyi-Nagy & Spark, 1973).

По-перше, надмірна відповідальність та рольові конфлікти можуть викликати високий рівень стресу та емоційного виснаження. Такий хронічний стрес, спричинений необхідністю виконувати функції, що перевищують дитячі можливості, негативно впливає на нервову систему (Earley & Cushway, 2002). Дослідження показують, що діти, які тривалий час перебувають у стані підвищеної відповідальності за сім'ю, демонструють більш виражені симптоми хронічної тривожності, що може призвести до соматичних розладів, таких як порушення сну, головний біль та проблеми з травленням (Jurkovic, 1997). Крім того, постійна необхідність бути "на варті" сімейного благополуччя формує у таких дітей гіперчутливість до потенційних загроз, що проявляється у надмірній обережності, уникненні нових ситуацій та труднощах у встановленні довірливих стосунків із ровесниками (Hooper, 2007).

По-друге, завдання, які діти змушені виконувати в межах парентифікації, часто лежать поза межами їхнього контролю та можливостей, що посилює почуття безпорадності та пригнічує самооцінку. Відповідно до теорії контролю запропонованої Rothbaum, Weisz & Snyder (1982), люди відчують менше тривоги, коли можуть впливати на ситуацію мають достатню підготовку до неї (у випадку первинного контролю) або ж якщо мають здатність пристосовуватись до ситуації, надаючи їй суб'єктивного сенсу, передбачаючи її розвиток або ототожнюючи ситуацію з більш потужними зовнішніми силами (наприклад, удачею чи авторитетною особою).

Однак у випадку парентифікації дитина або підліток змушені брати на себе завдання, до яких вони не мають ні емоційної, ні когнітивної підготовки. Це можна порівняти з тим, коли головний бухгалтер компанії в один момент має замінити директора всього відділу: навіть якщо він знайомий з певними аспектами роботи, відсутність підготовки та досвіду спричиняє сильну тривожність. Аналогічно, діти, які беруть на себе батьківські функції, можуть відчувати хронічний страх зробити помилку, що лише підсилює їхню невпевненість у собі та сприяє формуванню схильності до самокритики (Wells et al., 1999).

По-третє, важливим аспектом регуляції емоцій у підлітковому віці є наявність підтримки від дорослих, що допомагає розвивати навички подолання стресу та формування психологічної стійкості (Compas et al., 2001). Проте у випадку парентифікації підліток не лише позбавляється цієї підтримки, а й сам стає тим, хто має її надавати іншим членам сім'ї. Відповідно, він опиняється у стані емоційного виснаження, оскільки його власні потреби залишаються незадоволеними. Дослідження показують, що підлітки, які змушені постійно підтримувати батьків емоційно, демонструють вищий рівень депресивних симптомів та підвищену реактивність на стрес у дорослому віці (Shifren & Kashorek, 2003). Недоотримання емоційної підтримки в критичний період

розвитку сприяє формуванню негнучких стратегій подолання стресу та підвищує ризик розвитку тривожних розладів у майбутньому (Luecken & Appelhans, 2005).

Однак варто зазначити, що більшість досліджень не приділяли уваги можливим позитивним наслідкам парентифікації. Byng-Hall (2008), Fitzgerald et al. (2008) та Hooper (2007a, b) підкреслюють, що більшість досліджень парентифікації зосереджені на її негативних аспектах та наслідках. Водночас у більш пізніх роботах науковці почали досліджувати феномен психологічної стійкості серед осіб, які зазнали парентифікації, але змогли уникнути її негативного впливу або навіть отримали з цього певні переваги (Kupermine et al. 2009; McMahon and Luthar 2007; Shifren and Kachorek 2003; Telzer and Fuligni 2009). Кілька нещодавніх досліджень розглядали взаємозв'язок між парентифікацією в підлітковому віці та позитивними наслідками в дорослому житті. Парентифікація асоціюється з розвитком навичок розв'язання проблем (McMahon & Luthar, 2007), стратегій подолання труднощів (Stein et al., 2007), особистісним зростанням і почуттям компетентності (Champion et al., 2009; Kupermine et al., 2009; Telzer & Fuligni, 2009), зменшенням проявів псевдозрілості (наприклад, вживання тютюну та алкоголю) (Stein et al., 2007), а також покращенням психічного здоров'я (Shifren, 2001).

Водночас, враховуючи всі обставини, не можна однозначно стверджувати, що спонукання парентифікації є конструктивним явищем для дитини, скоріше індивідуальна адаптація до цих обставин може спонукати розвиток позитивних рис. Амбівалентність впливу парентифікації демонструє, зокрема, дослідження Shamsaee, M. та колег (2024) що стосувалось вивчення впливу парентифікації на дівчат у сім'ях з одним з батьків. Згідно з дослідженням, парентифікація має як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, діти демонструють передчасну емоційну зрілість, навички адаптації та самостійність: «Я навчилась бути сильною, бо не мала іншого вибору» (“I’ve learned to be strong because I had

no other choice”) — поділилась одна з учасниць. Це свідчить про підвищену стійкість та здатність до подолання труднощів. Автори також зазначають, що «емоційна зрілість проявлялася у формі раннього емоційного розвитку, емпатії та емоційної праці» (Shamsaee et al., 2024, с. 22).

Однак ці позитивні риси супроводжуються значним емоційним навантаженням. Учасниці дослідження повідомляли про стрес, тривогу, почуття ізоляції та провини: «Це як нести тягар... я постійно хвилююсь про речі, про які мої друзі навіть не думають» (“It’s like carrying a weight... constantly worrying about things my friends don’t even think about”) (Shamsaee et al., 2024, р. 22). Соціальний аспект парентифікації проявлявся у відчуженні від ровесників через обмежений вільний час і переважну роль доглядальника в сім’ї: «Я більше мама, ніж донька» (“I’m more of a mom than a daughter”) — зауважила одна з дівчат (Shamsaee et al., 2024, с. 22). У академічній сфері учасниці стикались із труднощами в навчанні, складністю поєднання домашніх обов’язків зі шкільними завданнями, що впливало на їхню мотивацію та кар’єрні очікування. У контексті парентифікації ці результати підкреслюють ризик порушень психоемоційного розвитку, формування тривожності, проблем з ідентичністю та самооцінкою. Попри можливе формування адаптивних рис, важливо вчасно виявляти емоційні труднощі таких дітей та надавати їм підтримку.

### **1.3. Особливості формування ситуативної та особистісної тривожності.**

Тривожність – це емоційний стан, що проявляється у вигляді відчуття напруги, страху або занепокоєння, яке може бути як ситуативним, так і стійким особистісним утворенням (Spielberger, 1983). Це переживання є одним із найпоширеніших психоемоційних станів сучасної людини, його висока

інтенсивність негативно впливає на повсякденне життя, знижує адаптаційні можливості та викликає різноманітні психосоматичні захворювання. В сучасному житті українців тривога посідає одне з провідних місць серед інших емоцій, адже за останні роки події від початку повномасштабного вторгнення зовнішній світ став набагато більш небезпечним, відповідно, підвищився як загальний рівень стресу населення, так і сила окремих переживань.

За дослідженнями соціологічної компанії Gradus Research (2024) в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, 77% українців відчувають стрес і сильну знервованість, а ще 52% – тривожність і напругу. Опитані зазначили, що причинами виникнення стресу для них є переживання за безпеку рідних (70%) та розлука з ними (29%), ризик втратити життя (51%) і майна (35%) чи отримати поранення (28%), ризик втратити роботу та залишитися без доходів (34%), відсутність можливості покинути країну (17%) або ж навпаки – страх того, що чекає за кордоном (5%) (Gradus Research, 2024). Втім варто зазначити, що і до повномасштабного вторгнення низка людей відзначала в себе високий рівень тривожності, яка в той момент була спрямована на інші об'єкти. Таким чином, зовнішня нестабільність посилює ту тривогу, що вже була наявна всередині.

Чарльз Спілберг, автор інструменту для дослідження рівня тривожності «Шкала тривожності Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) диференціє тривогу як емоційний стан та тривожність як рису характеру – тривожність ситуативну та особистісну (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs, 1983). Далі розглянемо ці два типи окремо.

Ситуативна тривожність (state anxiety) є короткочасною емоційною реакцією, що виникає у відповідь на конкретну загрозливу ситуацію. Вона характеризується зростанням фізіологічного збудження та активацією захисних механізмів, які допомагають особистості адаптуватися до стресу. Ситуативна тривожність виникає як реакція на загрозу і зникає після усунення стресового

чинника (Lazarus, 1991). Відповідно вона безпосередньо пов'язана з когнітивною оцінкою ситуації: якщо людина сприймає подію як небезпечну або невизначену, активуються захисні механізми та підвищується рівень збудження (Barlow, 2002). Цей процес супроводжується фізіологічними змінами, такими як прискорене серцебиття, підвищене потовиділення, м'язова напруга та тремор. Формування ситуативної тривожності залежить від декількох факторів, серед яких ключову роль відіграють когнітивні процеси, попередній досвід та соціальна підтримка.

З позиції когнітивного підходу тривожність не є безпосередньою реакцією на об'єктивні зовнішні події, а радше наслідком їх суб'єктивної інтерпретації. Згідно з теорією когнітивної оцінки А. Бека (Beck, 1976), людина схильна оцінювати ситуації через призму власного досвіду, переконань і очікувань. Якщо подія сприймається нею як потенційно небезпечна, навіть за відсутності об'єктивної загрози, рівень тривожності зростає. Особливо це актуально для осіб із негативними когнітивними схемами, які схильні до катастрофізації подій та очікування найгіршого розвитку ситуації (Clark & Beck, 2010).

Крім того, минулий досвід суттєво впливає на рівень ситуативної тривожності. В контексті подальшого зв'язку парентифікації та формуванням високого рівня тривожності варто звернути увагу на дослідження Mineka, S., & Zinbarg, R. (2006). Відповідно до їх тверджень, один з наборів факторів неспецифічної вразливості – це попередній досвід, що призводить до відчуття відсутності контролю та безпорадності і може служити фактором психологічної вразливості в контексті розвитку паніки, агорафобії та інших емоційних розладів (Mineka, Zinbarg, 2006, с.17). Тобто ситуація, де дитина бере на себе непомірну відповідальність, може слугувати прецедентом до тривожності у майбутньому, адже ні тоді, ні тепер немає достатньої можливості впоратись з даною ситуацією. Окрім того, у тому ж дослідженні зазначається, що діти

батьків із тривожними розладами найчастіше мають підвищений ризик розвитку тривожних розладів (Mineka, Zinbarg, 2006, с.22).

Не менш важливу роль відіграє соціальний контекст. Підтримка з боку родини та близького оточення може значно зменшувати рівень ситуативної тривожності, оскільки створює відчуття безпеки та можливість отримати допомогу у разі потреби. Особи, які знають, що можуть розраховувати на підтримку, демонструють нижчий рівень тривожності навіть у стресових ситуаціях. Натомість відсутність такої підтримки або навпаки – критичне та знецінююче ставлення з боку оточення – сприяють підвищенню рівня тривожності, оскільки людина відчуває себе вразливою та беззахисною перед потенційною загрозою (Cohen & Wills, 1985). Цей факт також є важливим при розгляді зв'язку парентифікації та тривожності, адже сам факт «становлення дорослим» для дитини означає, що вона втрачає частинку піклування та турботи, що належить їй, як молодшому поколінню родини. Якщо це ще і супроводжується критикою щодо недосконалого виконання завдань – ризик формування тривожності ще більший.

Особистісна тривожність (*trait anxiety*) є відносно стабільною характеристикою людини, яка визначає її схильність до частого та інтенсивного переживання тривожних станів навіть за відсутності реальної загрози (Spielberger et al., 1970). На відміну від ситуативної тривожності, яка є реакцією на конкретний подразник, особистісна тривожність формується протягом тривалого часу і стає частиною особистісної структури індивіда. Вона може впливати на спосіб сприйняття світу, рівень стресостійкості та адаптаційні можливості людини. Формування цієї характеристики зумовлене комплексом біологічних, соціальних та психологічних чинників.

Одним із ключових факторів є особливості виховання. Відповідно до теорії прив'язаності Bowlby (1982), стиль взаємодії між дитиною та батьками відіграє вирішальну роль у формуванні емоційної регуляції. Надмірний

контроль з боку батьків, що проявляється у гіперопіці або жорсткому регламентуванні поведінки, може призводити до розвитку у дитини невпевненості у власних силах та постійного відчуття загрози. З іншого боку, емоційна холодність батьків та нестача підтримки можуть формувати відчуття небезпеки у соціальних взаємодіях, що сприяє розвитку тривожності у дорослому віці. Дослідження, зокрема робота Brumariu, L. E., & Kerns, K. A., підтверджують, що діти, які росли в сім'ях із низьким рівнем емоційної чутливості батьків, демонструють вищий рівень особистісної тривожності. Вчені зазначають: «Діти відчують себе в безпеці у своїх стосунках із фігурами прихильності в тій мірі, в якій вони сприймають ці фігури як постійно доступні, чутливі та чуйні до їхніх потреб... Коли брак чуйності та чуйної турботи, діти формують небезпечні стосунки зі своїми фігурами прихильності і, отже, менш здатні використовувати їх як надійну базу та безпечну гавань» (Brumariu, L. E., & Kerns, K. A, 2010, с. 178)

Темпераментні характеристики також відіграють значну роль у формуванні особистісної тривожності. Згідно з теорією "Великої п'ятірки" (Big Five Personality Traits), один із п'яти основних факторів особистості – нейротизм – є провідним предиктором підвищеної тривожності (McCrae & Costa, 1991). Люди з високим рівнем нейротизму мають схильність до емоційної нестабільності, частого переживання негативних емоцій та підвищеної чутливості до стресу. Дослідження показують, що нейротизм корелює не лише з особистісною тривожністю, а й з ризиком розвитку тривожних розладів (Lahey, 2009).

Досвід раннього стресу є ще одним значущим чинником у формуванні хронічної тривожності. Вплив травматичних подій у дитячому віці, таких як фізичне або емоційне насильство, нестабільність у сім'ї або економічні труднощі, може призводити до стійких змін у функціонуванні нервової системи, зокрема, до підвищеної активності мигдалеподібного тіла, що відповідає за

обробку загрозливих сигналів (Heim & Nemeroff, 2001). Особи, які пережили високий рівень стресу в ранньому віці, часто демонструють підвищену чутливість до стресових ситуацій у дорослому житті, що сприяє розвитку генералізованої тривожності (McLaughlin et al., 2010).

Наукові дослідження підтверджують, що особистісна тривожність значно впливає на рівень ситуативної тривожності. Особи з високими показниками особистісної тривожності частіше переживають сильні емоційні реакції навіть у незначних стресових ситуаціях (Spielberger et al., 1983). Крім того, згідно дослідження тривоги та тривожних розладів Barlow (2002), часті епізоди ситуативної тривожності можуть закріплюватися у поведінкових патернах, що згодом призводить до розвитку генералізованого тривожного розладу.

Низка вчених демонструє, що діти, які зазнали парентифікації, мають підвищений рівень особистісної тривожності. Виконання ролей дорослих у ранньому віці змушує їх брати на себе відповідальність, що створює стійкий патерн тривожного реагування (Hooper et al., 2011). Хронічна відповідальність за сімейні проблеми формує у таких дітей гіперчутливість до потенційних загроз, навіть за відсутності реальних небезпек (Jurkovic, 1997). Крім того, дисфункційні сімейні умови, що супроводжують парентифікацію, сприяють закріпленню патернів тривожності у дорослому віці (Wells & Cordon, 2020).

Отже, ситуативна та особистісна тривожність є взаємопов'язаними психологічними явищами, що формуються під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Їх дослідження у контексті парентифікації дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу дитячого досвіду на психоемоційний стан у дорослому житті та розробити ефективні психологічні інтервенції для зниження рівня тривожності у постраждалих осіб.

## **Висновки до розділу 1.**

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз феномена парентифікації, його впливу на психоемоційний стан дитини, а також особливостей формування ситуативної та особистісної тривожності.

По-перше, парентифікація розглядається як процес, у якому дитина бере на себе роль дорослого у сім'ї, виконуючи емоційні або інструментальні функції, що традиційно належать батькам. Виділяють два основних види парентифікації: емоційну, яка передбачає підтримку дорослих у їхніх переживаннях, та інструментальну, що стосується догляду за молодшими дітьми, виконання побутових завдань та інших обов'язків (Jurkovic, 1997). Надмірна парентифікація може мати негативні наслідки, оскільки дитина змушена функціонувати поза межами своїх вікових можливостей, що впливає на її емоційний та особистісний розвиток.

По-друге, аналіз психологічних досліджень показав, що парентифікація пов'язана з підвищеним рівнем стресу, емоційного виснаження та психологічного дистресу у дітей (Hooper et al., 2011). Вона порушує базові потреби дитини, зокрема, потребу в захищеності, підтримці та віковій автономії, що може призводити до формування дезадаптивних стратегій подолання стресу. Дослідження свідчать, що діти, які зазнали парентифікації, демонструють вищий рівень тривожності, депресивних переживань та труднощів у міжособистісних стосунках у дорослому віці (Wells & Cordon, 2020).

По-третє, розглянуто особливості формування ситуативної та особистісної тривожності. Встановлено, що ситуативна тривожність є тимчасовим емоційним станом, що виникає у відповідь на конкретну загрозову ситуацію, тоді як особистісна тривожність є стабільною характеристикою, що формується під впливом виховання, темпераментних особливостей та раннього стресу (Spielberger et al., 1970). Високий рівень особистісної тривожності може сприяти інтенсивним проявам ситуативної тривожності та підвищеній чутливості до стресових ситуацій (Endler & Kocovski, 2001).

Таким чином, парентифікація є значущим чинником у формуванні підвищеної тривожності, оскільки вона порушує гармонійний психоемоційний розвиток дитини, сприяє формуванню гіпервідповідальності та підвищеної чутливості до стресу. Це вказує на важливість подальшого емпіричного дослідження зв'язку між парентифікацією та рівнем особистісної і ситуативної тривожності у дорослому віці.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПАРЕНТИФІКАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ

#### 2.1. Мета, завдання та гіпотези дослідження.

У першому розділі дипломної роботи було здійснено теоретичний аналіз феномену парентифікації як складного міжособистісного та рольового процесу, що виникає внаслідок порушення функціональних меж між дитиною та дорослими в сім'ї. Парентифікація проявляється у випадках, коли дитина змушена достроково приймати на себе відповідальність, характерну для дорослих членів родини. Було розглянуто основні типи цього явища – емоційну та інструментальну парентифікацію, а також наслідки такого досвіду для психоемоційного та особистісного розвитку людини. Теоретичний огляд підтвердив, що попри можливі адаптивні функції парентифікації, у більшості випадків вона асоціюється з підвищеним рівнем стресу, тривожності, труднощами в саморегуляції, ідентичності та формуванні здорових меж (Jurkovic, 1997; Hooper et al., 2011).

Особливу увагу в аналізі було приділено можливому зв'язку парентифікації з розвитком особистісної та ситуативної тривожності в дорослому житті. Результати попередніх досліджень (Earley & Cushway, 2002) дозволяють припустити, що тривалий досвід несення надмірної відповідальності у дитячому віці може сформувати схильність до надмірної настороженості, емоційного перенапруження, а також посиленої реактивності на соціальні й міжособистісні виклики.

З огляду на складність явища парентифікації, важливо не лише встановити її загальний зв'язок із тривожністю, але й дослідити це явище більш глибоко, проаналізувавши можливу внутрішню структурованість різних форм

парентифікованої поведінки. Інакше кажучи, постає питання про доцільність вивчення парентифікації не як єдиного цілісного утворення, а як багатовимірного феномену, що може мати різні вияви в поведінці дитини стосовно батьків, сиблінгів та загального сімейного функціонування. Такий підхід дозволяє виявити, чи існують відносно автономні компоненти або підпункти цього явища, що впливають на різні аспекти психоемоційного стану дорослої особистості.

У зв'язку з цим **метою емпіричного дослідження** стало виявлення впливу парентифікації в дитинстві на рівень особистісної і ситуативної тривожності в дорослому віці.

Додатково, зважаючи на обмежену кількість емпіричних досліджень у цій сфері, було вирішено розширити фокус і включити до аналізу ще один важливий аспект – характеристики родинного середовища. Зокрема, досліджувалися рівні сімейної згуртованості та адаптації в батьківській родині як потенційні чинники, що можуть пом'якшувати або посилювати вплив парентифікації на тривожність.

**Завданнями емпіричного дослідження стали:**

1. Оцінити рівень парентифікації в дитинстві за допомогою валідованого опитувальника.
2. Виміряти рівень ситуативної та особистісної тривожності за допомогою шкали Спілбергера (STAI).
3. Дослідити рівень згуртованості та адаптації в родинному середовищі (опитувальник FACES-3).
4. Встановити наявність статистично значущих взаємозв'язків між парентифікацією, родинними факторами та тривожністю.
5. Проаналізувати, чи існують різні форми парентифікації, що по-різному корелюють із тривожністю та сімейним контекстом.

**Гіпотези дослідження:**

1. Високий рівень парентифікації у дитинстві позитивно пов'язаний із підвищеним рівнем як особистісної, так і ситуативної тривожності у дорослому віці.
2. Особи, які зазнали переважно емоційної парентифікації, демонструють вищий рівень тривожності, ніж ті, у кого домінував інструментальний компонент парентифікації.
3. Рівень парентифікації негативно корелює з рівнем сімейної згуртованості та адаптації в дитячому досвіді.
4. Вищі показники згуртованості та адаптивності у батьківській родині асоціюються зі зниженим рівнем тривожності в дорослому віці.

Таким чином, дослідження має на меті комплексно охопити взаємозв'язок між дитячим досвідом рольової інверсії та поточним емоційним станом особистості, а також виявити контекстуальні чинники, що можуть модифікувати цей зв'язок. Такий підхід дозволяє не лише глибше зрозуміти структуру і наслідки парентифікації, але й закласти підґрунтя для подальших досліджень у галузі профілактики та психотерапії наслідків порушеного сімейного функціонування.

## **2.2. Етапи дослідження та характеристика вибірки.**

Опитування було реалізовано за допомогою онлайн-форми Google Forms. Участь у дослідженні була добровільною. У вступній частині форми учасникам було надано інформацію про мету дослідження, гарантії анонімності, конфіденційності та використання зібраних даних виключно в академічних цілях. Учасникам також було повідомлено, що вони можуть припинити участь у будь-який момент без негативних наслідків. Надання відповіді на анкету вважалось підтвердженням інформованої згоди.

Опитувальник складався з кількох тематичних блоків:

### 1. Демографічна частина.

Включала запитання про вік, стать, сімейний стан, наявність братів/сестер, життєві обставини в батьківській родині (спільне чи роздільне проживання батьків, атмосфера в сім'ї тощо). Ці дані дозволили здійснити первинний опис вибірки.

### 2. Опитувальник парентифікації.

Містив серію тверджень, спрямованих на виявлення ролей парентифікації в дитинстві. Перед початком цього блоку учасникам було надано визначення терміну «парентифікація» та інструкцію щодо відповіді на запитання: «Оцініть, як часто зазначене траплялося у Вашому дитинстві чи підлітковому віці». Також було уточнено, що у випадку відсутності братів/сестер респонденти мають обрати варіант «ніколи» у відповідних запитаннях.

### 3. Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3).

Складається з двох частин. Перша – оцінка реальної батьківської родини з минулого. Друга – уявлення про ідеальну сім'ю, якою вона бачилася б учаснику в дитинстві. Учасники оцінювали різні аспекти сімейної взаємодії за п'ятибальною шкалою (від «майже ніколи» до «майже завжди»).

### 4. Шкала тривожності Спілбергера (STAI).

Складається з двох підшкал:

- **Шкала ситуативної тривожності**, яка вимірює рівень тривоги в конкретний момент. Учасники обирали варіанти відповіді, що найкраще відповідали їхньому емоційному стану на момент заповнення анкети.
- **Шкала особистісної тривожності**, яка вимірює стабільну схильність до тривожності у повсякденному житті. Учасникам пропонувалося оцінити, наскільки часто вони відчувають ті чи інші емоційні стани.

Усі шкали було адаптовано для онлайн-формату з максимальною зручністю для респондента. Логічна послідовність та чіткі інструкції перед кожним блоком сприяли високій валідності отриманих відповідей.

**Вибірка дослідження** складалася з **261** дорослих осіб віком від 18 до 25 років (середній вік – 20 років), з яких чоловіки склали 6%, жінки – 94 %.

**Ключовий критерій** відбору досліджуваних – досвід проживання в сім'ї з одним або двома батьками в період дитинства, що дозволяє оцінити рівень парентифікації (недоцільно брати у вибірку досліджуваних-сиріт або тих, що проживали з бабусею та дідусем або іншими родичами, бо у цих випадках сімейна система має інші особливості динаміки). Також вибірка включає як чоловіків, так і жінок для виявлення можливих гендерних відмінностей у впливі парентифікації на рівень тривожності. Із 261 досліджуваних 184 проживали у повній сім'ї протягом всього дитинства, з яких 38 осіб мали також досвід проживання спільно із бабусями/дідусями. У 77 осіб батьки розлучились, з них 53 після розлучення проживали з матір'ю, 17 – з матір'ю та батьками матері, 7 осіб – з батьком. Щодо наявності старших братів та сестер, що буде, зокрема, важливо для дослідження інструментальної парентифікації: 104 особи мали молодших сіблінгів, 89 – старших, 33 були середніми дітьми у сім'ї, а 35 зростали єдиною дитиною. Загальна кількість респондентів становила достатню кількість, що забезпечило статистичну потужність для виявлення взаємозв'язків між змінними та можливість проведення різних видів статистичного аналізу.

### **2.3. Обґрунтування психодіагностичних методик дослідження.**

Для досягнення мети дослідження обрано кількісну методологію, зокрема метод тестування, оскільки він дозволяє отримати об'єктивні та надійні дані щодо рівня парентифікації, сімейної динаміки та рівня тривожності респондентів. Використання стандартизованих психометричних методик дає змогу провести статистичний аналіз взаємозв'язків між цими змінними, що важливо для емпіричної перевірки висунутих гіпотез. Важливо зазначити, що оскільки феномен парентифікації є достатньо поширеним та певною мірою

нормалізованим у сучасному українському суспільстві, респонденти можуть навіть не замислюватись про те, що явища у їх сім'ї могли мати деструктивний характер, тому за допомогою інтерв'ювання досягти мети було б достатньо важко. В той же час до анкети включено декілька розгорнутих питань, які дозволяють визначити відчуття респондента щодо загального настрою батьківської сім'ї та власне ставлення до того, чи методи виховання були доцільними.

Психометричні тести є найбільш доцільним методом для аналізу даних, адже забезпечують можливість стандартизації даних та порівняння результатів між учасниками дослідження, що підвищує надійність та валідність отриманих висновків. Також тестові методики дозволяють швидко отримати великий масив інформації про респондентів, що критично важливо при дослідженні складних психологічних явищ.

Для реалізації завдань дослідження використано три стандартизовані методики:

### **1. Parentification Scale (Mika, Bergner & Baum, 1987).**

У сучасній емпіричній психології для вимірювання явища парентифікації було запропоновано кілька інструментів, кожен із яких репрезентує специфічне теоретичне бачення цього феномену. Опитувальник Jurkovic (Parentification Questionnaire, 1998) пропонує структуру, що розрізняє інструментальну та емоційну парентифікацію, а також сприйнятою справедливістю у родині (perceived fairness), яка зміщує фокус дослідження з реального навантаження на суб'єктивне сприйняття родинного досвіду. Крім того, низка тверджень в опитувальнику Jurkovic значною мірою переплітаються з загальним родинним кліматом, а не з конкретною ролевою поведінкою дитини, що може утруднювати інтерпретацію результатів у контексті саме парентифікації.

Parentification Inventory (Hooper et al., 2009), своєю чергою, окрім шкал, орієнтованих на батьків і сиблінгів, містить фактор позитивного сприйняття

ролі парентифікованої дитини (Perceived Benefits of Parentification). Незважаючи на високу внутрішню узгодженість і крос-культурну валідацію, включення позитивного компонента — таких тверджень як «Я насолоджувався своєю роллю у родині» — може зміщувати фокус дослідження з феноменології навантаження на ціннісні судження, що не відповідає цілям нашого дослідження, спрямованого на вивчення зв'язку парентифікації та тривожності.

На цьому тлі опитувальник Міка, Bergner & Baum (1987) демонструє більш чітку структуру, що базується на розмежуванні трьох типів ролей дитини у сім'ї:

- у стосунках з батьками як рівноправний або «споусальний» суб'єкт,
- у стосунках з батьками як вищий або «батьківський» суб'єкт,
- як особа, яка виконує батьківські функції щодо сиблінгів.

На відміну від інших шкал, інструмент Міка орієнтований не на емоційне сприйняття або оцінку досвіду, а на конкретні поведінкові прояви — виконання обов'язків, включення у конфлікти, прийняття рішень, піклування тощо. Це дозволяє більш точно і системно дослідити рольові порушення, що лежать в основі парентифікації, а також розмежувати емоційні й інструментальні компоненти, що є критично важливим для нашої моделі аналізу їх зв'язку з тривожністю.

Таким чином, серед трьох проаналізованих інструментів саме шкала Міка et al. (1987) виявилася найбільш відповідною для цілей дослідження: вона є структурно прозорою, концептуально нейтральною, орієнтованою на фактичну поведінку, і водночас дозволяє проводити факторну інтерпретацію відповідно до змістових блоків. Це забезпечує надійне підґрунтя для подальшого кількісного та якісного аналізу.

## **2. Шкала сімейної згуртованості та адаптації (FACES III, Olson, 1986).**

Враховуючи, що сімейна динаміка є визначальним фактором у формуванні парентифікації, доцільно оцінити рівень згуртованості та

адаптивності сім'ї. FACES III допомагає визначити тип сімейної взаємодії та гнучкість у розподілі ролей, що важливо для розуміння контексту, в якому відбувалася парентифікація.

### **3. Шкала тривоги Спілберга (State-Trait Anxiety Inventory, STAI; Spielberger, 1983).**

Оскільки однією з основних гіпотез дослідження є зв'язок між парентифікацією та рівнем тривожності, необхідно застосувати надійний інструмент для її вимірювання. STAI дозволяє диференційовано оцінити ситуативну (реактивну) та особистісну (стійку) тривожність, що дає змогу визначити, як парентифікація впливає на загальний рівень емоційної напруги. Надійність та валідність шкали підтверджена в численних дослідженнях, що робить її одним із найбільш репрезентативних інструментів для оцінки тривожності (Spielberger et al., 1983).

Обрані методики дозволяють оцінити парентифікацію, загальний рівень тривожності та особливості сімейної динаміки, що допомагає врахувати можливі модератори у взаємозв'язку між парентифікацією та тривожністю.

Дослідження проходило у кілька етапів:

1. На підготовчому етапі було реалізовано аналіз наукової літератури щодо парентифікації, сімейної динаміки та їхнього впливу на тривожність, обрано відповідні психодіагностичні методики та сформування інструментарій для збору даних, включаючи розробку анкети соціально-демографічних характеристик.

2. Емпіричний етап включав проведення опитування серед респондентів із використанням стандартизованих психодіагностичних методик у онлайн форматі за допомогою Google форми.

3. На аналітичному етапі було проведено статистичну обробку отриманих даних із використанням відповідних методів аналізу (статистичний, кластерний, кореляційний аналіз), здійснено інтерпретацію результатів.

Таким чином, організація дослідження та ретельний підбір вибірки і методичного інструментарію дослідження дозволили забезпечити обґрунтованість та надійність отриманих результатів, що сприяє глибшому розумінню наслідків парентифікації у дорослому віці.

## **Висновки до розділу 2.**

У другому розділі представлено організацію та методологію емпіричного дослідження впливу парентифікації на рівень особистісної та ситуативної тривожності у дорослому віці.

По-перше, визначено основну мету дослідження – встановити взаємозв'язок між парентифікацією в дитинстві та рівнем тривожності у дорослих. Для її досягнення сформульовано завдання, що включають аналіз теоретичних підходів, підбір валідних методик дослідження, проведення емпіричного дослідження та інтерпретацію отриманих результатів. Висунуто гіпотези щодо існування позитивного зв'язку між рівнем парентифікації та показниками особистісної і ситуативної тривожності.

По-друге, охарактеризовано вибірку дослідження. Вона включає дорослих респондентів, які в дитинстві могли зазнавати парентифікації, що дозволяє проаналізувати довготривалі наслідки цього феномена.

По-третє, обґрунтовано вибір методів дослідження. Використані психодіагностичні методики забезпечують комплексний підхід до вимірювання рівня парентифікації, сімейного функціонування та проявів тривожності. Методи кількісного та якісного аналізу дозволяють отримати надійні результати та визначити закономірності у взаємозв'язку між цими показниками.

Таким чином, у даному розділі було розроблено та описано чітку методологічну основу дослідження, що дало можливість ефективно вивчити вплив дитячої парентифікації на емоційний стан дорослої людини, зокрема її

схильність до тривожності. Отримані результати сприятимуть глибшому розумінню цього феномена та розробці рекомендацій для психологічної допомоги людям, які зазнали парентифікації у дитинстві.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПАРЕНТИФІКАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ОСОБИТОСТІ

#### **3.1. Аналіз особливостей сімейної ситуації та рівня парентифікації та тривожності у вибірці респондентів.**

З огляду на відсутність офіційної адаптації українською мовою обраного опитувальника парентифікації Parentification Scale (Mika, Bergner & Baum, 1987), було прийнято рішення оцінити його внутрішню узгодженість за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха. Такий підхід дозволяє перевірити, наскільки узгоджено працюють окремі пункти шкал у межах однієї вибірки. Для першого блоку питань «spousal role vis-a-vis parents items» загальне значення коефіцієнта Кронбаха альфа становило 0.733, для блоку «parental role vis-a-vis parents items» - 0.746, що свідчить про достатню внутрішню надійність шкали. В той же час, якщо ми об'єднаємо компоненти обидвох цих шкал то отримаємо показник 0.855 щодо ставлення до батьків загалом. Блок «parental role vis-a-vis siblings items» продемонстрував ще вищу надійність, із загальним коефіцієнтом Кронбаха альфа = 0.927. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що адаптована для цього дослідження версія опитувальника є надійною у межах української вибірки і може бути використана для подальшого аналізу зв'язків між парентифікацією та тривожністю.

В той же час важливо обрати правильні інтерпретації та назви підрозділів опитувальника. В оригіналі вони звучать як «spousal role vis-a-vis parents items», «parental role vis-a-vis parents items», «parental role vis-a-vis siblings items» (Додаток А), що є достатньо складними для дослівного розуміння та перекладу. Враховуючи змістовний аспект цих компонентів та характер включених тверджень, надалі вони будуть представлені у роботі як:

### 1. Роль дорослого у стосунках з батьками (відповідає spousal role vis-a-vis parents)

Ця шкала описує ситуації, коли дитина виступає як довірена особа, порадник або навіть партнер для одного з батьків у сфері інтимних, фінансових або моральних рішень. У сучасному дискурсі поняття spousal role є занадто жорстким для прямого перекладу, тому назва «роль дорослого» краще відображає системну зміну в сімейній ієрархії, коли дитина фактично займає позицію дорослого у відносинах з батьками.

### 2. Емоційна відповідальність за батьків (відповідає parental role vis-a-vis parents)

Ця підшкала стосується емоційного обслуговування батьків — підтримка, посередництво, втішання, відповідальність за їхній емоційний стан, допомога у кризових ситуаціях. Ця назва прямо вказує на зміщення фокусу: дитина не отримує підтримку, а надає її, беручи на себе психоемоційні функції, притаманні дорослим. Термін «емоційна відповідальність» є точним і не спотворює зміст тверджень.

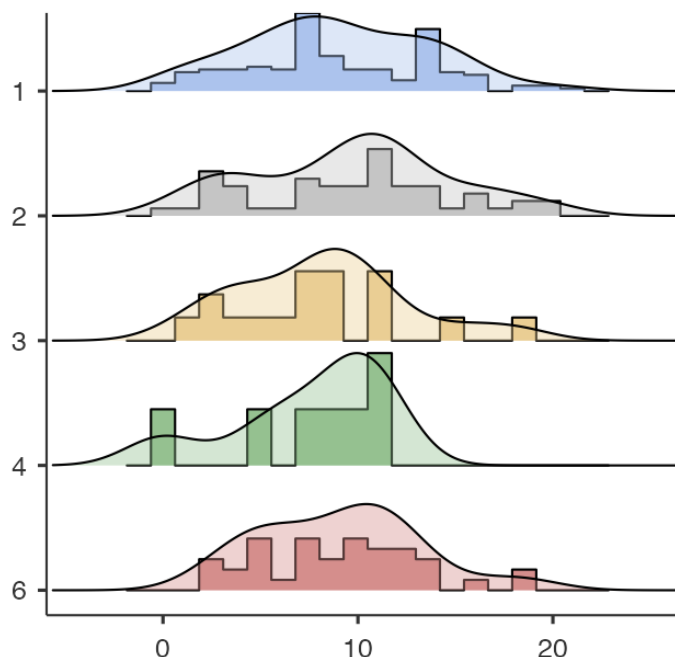
### 3. Батьківські функції щодо братів і сестер (відповідає parental role vis-a-vis siblings)

У цій підшкалі описано дії дитини, що полягають у практичному догляді, контролі, підтримці, організації побуту та дисципліни стосовно сиблінгів. Назва «батьківські функції» чітко артикулює зміщення ролі дитини в бік «заступника» батьків, що добре узгоджується з поняттям інструментальної парентифікації. Це універсальний, але точний термін, який відображає як обов'язки, так і владу дитини у відношенні до інших дітей у сім'ї.

Такі назви дозволяють зберегти смислову відповідність оригіналу, одночасно роблячи шкали більш доступними для українського наукового та практичного контексту. Повна версія валідного перекладу шкали українською

мовою наведено у Додатку Б. Надалі розглянемо безпосередньо рівень прояву цих видів парентифікацій у вибірці.

Середній рівень оцінки буття у ролі дорослого у стосунках з батьками становить 9 балів з 24 можливих балів зі стандартним відхиленням у 5 балів. Якщо ж розділити досліджуваних на групи відповідно їх сімейної ситуації, то маємо такі результати середніх балів: у групі опитаних, батьки яких жили спільно протягом всього дитинства, середній бал – 8,95 балів; серед тих опитаних, батьки яких розлучились та вони проживали з матір'ю, – 9,68 балів; серед осіб, хто проживав з матір'ю та бабусями/дідусями – 8,18 балів; серед тих, хто залишився з батьком, – 7,57 балів (в той же час кількість досліджуваних цієї групи у 14 осіб не дає нам змоги зроби фінальний висновок); у групі повної багатопоколінної сім'ї – 9 балів. На рис. 3.1 наведено гістограму та щільність розподілу оцінки буття у ролі дорослого щодо батьків.

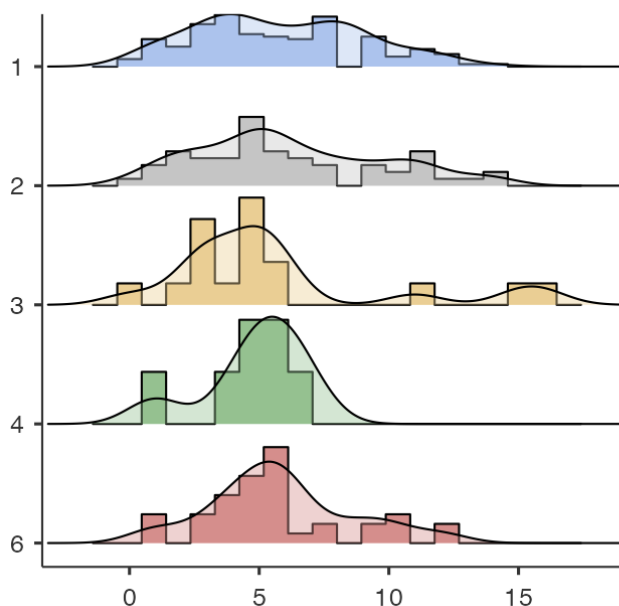


**Рис. 3.1. Гістограма розподілу рівня буття у ролі дорослого у стосунках з батьками.**

**Примітка:** вертикальні показники: 1 – виховувались у повній родині, 2 – виховувались матір'ю, 3 - виховувались матір'ю та проживали спільно з бабусями/дідусями, 4 – виховувались батьком, 5 - виховувались батьком та проживали спільно з бабусями/дідусями (група відсутня), 6 – виховувались у повній родині та проживали спільно з бабусями/дідусями.

Середній рівень оцінки емоційної відповідальності за батьків становить 5,85 балів з 18 можливих балів зі стандартним відхиленням у 3,25 балів. При поділі на групи відповідно сімейної ситуації маємо наступні результати: у групі опитаних, батьки яких жили спільно протягом всього дитинства, середній бал – 5,81 балів; серед тих опитаних, батьки яких розлучились та вони проживали з матір'ю, – 6,19 балів; серед осіб, хто проживав з матір'ю та бабусями/дідусями – 5,17 балів; серед тих, хто залишився з батьком, – 4,86 бали; у групі повної

багатопоколінної сім'ї – 5,84 бали. На рис. 3.2 наведено гістограму та щільність розподілу показників цього явища.



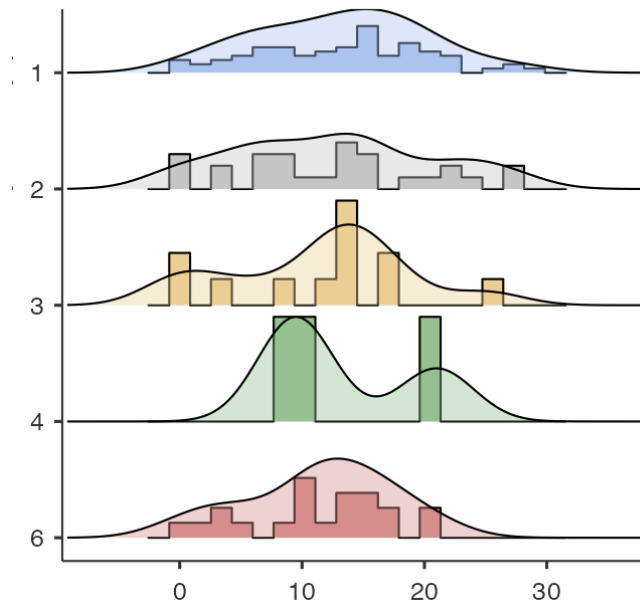
**Рис. 3.2. Гістограма розподілу рівня емоційної відповідальності за батьків**

**Примітка:** вертикальні показники: 1 – виховувались у повній родині, 2 – виховувались матір'ю, 3 - виховувались матір'ю та проживали спільно з бабусями/дідусями, 4 – виховувались батьком, 5 - виховувались батьком та проживали спільно з бабусями/дідусями (група відсутня), 6 – виховувались у повній родині та проживали спільно з бабусями/дідусями.

Як бачимо з розгляду перших двох показників, що стосуються зміни сімейної динаміки щодо батьків – графіки нерівномірні, розподіл зміщується в бік нижчих показників. Не суттєво, але вищі показники по обом критеріям саме у групі осіб, що виховувались матір'ю після розлучення батьків, при чому саме у випадку проживання без бабусь та дідусів.

Для оцінки середнього рівня оцінки батьківських функцій щодо братів та сестер візьмемо групу осіб, які безпосередньо мали молодших сиблінгів.

Середній рівень по цій групі складає 12,6 балів з 36 можливих зі стандартним відхиленням 6,93. Найвищий середній бал інструментальної парентифікації при цьому у підгрупі тих, хто проживав з обома батьками або з батьком (відповідно, 13,1 та 13,3 бали); найнижчі бали у групі, хто проживав з матір'ю або обома батьками, але так само з бабусями та дідусями (11,4 бали середні в обох групах). Можемо припустити, що у цьому випадку старше покоління сім'ї частіше бере на себе відповідальність за молодших дітей, коли батьки не можуть це забезпечити. На рис. 3.3. наведено гістограму та щільність розподілу показників інструментальної парентифікації.

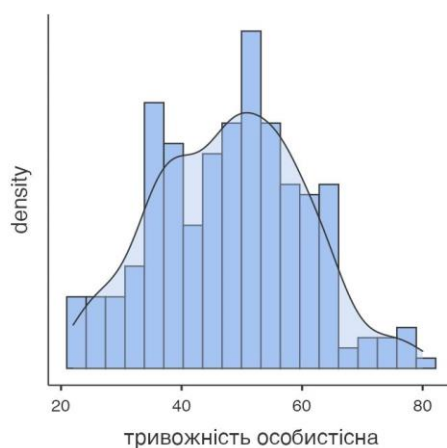


**Рис. 3.3. Гістограма розподілу рівня оцінки виконання батьківські функції щодо братів і сестер.**

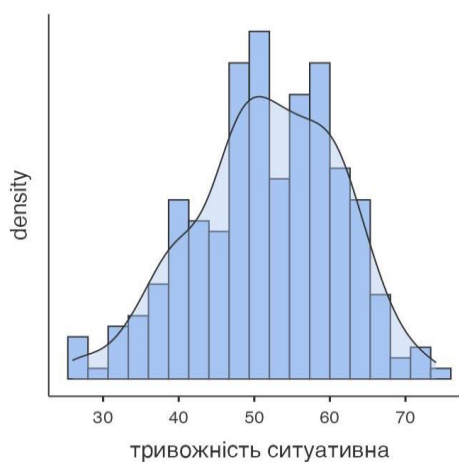
**Примітка:** вертикальні показники: 1 – виховувались у повній родині, 2 – виховувались матір'ю, 3 - виховувались матір'ю та проживали спільно з бабусями/дідусями, 4 – виховувались батьком, 5 - виховувались батьком та проживали спільно з бабусями/дідусями (група відсутня), 6 – виховувались у повній родині та проживали спільно з бабусями/дідусями.

Розглянемо також загальний розподіл за рівнем особистісної та ситуативної тривожності у вибірці, що представлено на рис. 3.3. та 3.4. Обидва графіки демонструють асиметричний розподіл, близький до нормального, однак із вираженою щільністю в ділянці підвищених значень, що свідчить про загальну тенденцію до підвищеного рівня тривожності серед учасників дослідження

тривожність особистісна

**Рис. 3.4. Гістограма розподілу рівня особистісної тривожності**

тривожність ситуативна

**Рис. 3.5. Гістограма розподілу рівня ситуативної тривожності**

Зокрема, як видно з рис. 3.4, розподіл особистісної тривожності демонструє помітну хвилеподібну варіативність із локальними піками в середньому та вищому діапазоні значень, що може вказувати на те, що значна частина респондентів перебуває в хронічному стані напруження чи емоційної нестабільності. Аналогічно, ситуативна тривожність, хоч і демонструє більш рівномірний розподіл, також має зміщення в бік вищих значень, що може свідчити про часту активізацію реакції тривоги в актуальних життєвих умовах.

Ці результати можуть розглядатися у контексті підвищеного загальнонаціонального рівня стресу та тривожності в українському суспільстві, зумовленого як затяжною воєнною ситуацією, так і економічною нестабільністю, соціальною вразливістю молоді, загрозами безпеці та втратами. У таких умовах навіть у структурно повноцінних родинах можуть формуватися адаптивні, але виснажливі психологічні механізми, серед яких – парентифікація. Таким чином, виявлений підвищений рівень тривожності в загальній вибірці є не лише індивідуальним психологічним параметром, але й індикатором впливу ширших соціокультурних чинників на психоемоційне благополуччя молодих людей в Україні.

### **3.2. Аналіз зв'язку між парентифікацією та рівнем ситуативної та особистісної тривожності.**

З метою перевірки гіпотези про те, що емоційна парентифікація асоціюється з вищими рівнями тривожності, порівняно з інструментальною, було проведено кластерний аналіз. Враховуючи специфіку обох типів парентифікації можемо припустити, що перші дві шкали буття у ролі дорослого та емоційної відповідальності за батьків демонструють явище емоційної парентифікації (значення були сумовані в одну оцінку), а третя шкала батьківських функцій щодо молодших сиблінгів складає інструментальний

аспект парентифікації. У результаті кластеризації респондентів за виділеними шкалами емоційної та інструментальної парентифікації було виокремлено три кластери, що відображають різні конфігурації парентифікаційного досвіду, згідно табл. 3.1.

Таблиця 3.1

### Центроїди кластерів

Кластер	Емоційна парентифікація	Інструментальна парентифікація
1	19.35	2.35
2	7.96	4.15
3	18.34	17.21

Інтерпретація кластерів:

- Кластер 1: високий рівень емоційної парентифікації при низькому інструментальному компоненті;
- Кластер 2: низький рівень обох видів парентифікації (референтна група);
- Кластер 3: високий рівень емоційної та інструментальної парентифікації одночасно.

Далі було проведено аналіз середніх рівнів ситуативної та особистісної тривожності у кожному з кластерів, що наведено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

### Описові статистики за рівнем тривожності

Кластер	N	Ситуативна тривожність (M)	Особистісна тривожність (M)
1	58	53.4	51.5
2	117	50.8	46.4
3	86	51.8	48.0

Результати демонструють, що найвищий рівень тривожності (як ситуативної, так і особистісної) спостерігається у кластері 1, тобто серед респондентів із переважно емоційною парентифікацією. Найнижчі показники

особистісної тривожності зафіксовано у кластері 2 – у тих, хто мав низький рівень парентифікації загалом. У кластері 3 рівень тривожності також підвищений, проте дещо нижчий, ніж у кластері 1, що може свідчити про більш адаптивну стратегію при поєднанні двох типів парентифікації.

Отримані дані частково підтверджують гіпотезу дослідження: високий рівень емоційної парентифікації пов'язаний з підвищеною тривожністю, особливо в порівнянні з референтною групою та особами з помірним рівнем інструментального навантаження. Це дозволяє припустити, що емоційне залучення дитини у дорослі конфлікти або емоційну підтримку батьків може мати більш виражені наслідки для психоемоційного стану в майбутньому.

Надалі безпосередньо розглянемо вплив парентифікації та її окремих складових на формування ситуативної та особистісної тривожності. Для оцінки кореляцій було обрано непараметричний коефіцієнт Спірмена, адже не всі підгрупи мають нормальний розподіл значень. У табл. 3.3. наведені загальні кореляції по всій вибірці. Як видно з порівняння впливу, кореляції окремих показників парентифікації незначний, невелика статистично значуща кореляція прослідковується між оцінкою буття у ролі дорослого у стосунках з батьками та обома типами тривожності.

*Таблиця 3.3*

**Загальні кореляції у всій вибірці, Спірмен  $\rho$  (rho) та p-значення**

	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
Роль дорослого у стосунках з батьками	<b>0.138*, 0.013</b>	<b>0.127*, 0.020</b>
Емоційна відповідальність за батьків	0.035, 0.286	0.018, 0.387
Батьківські функції щодо братів і сестер	-0.061, 0.837	-0.035, 0.715

Для більш детального опису проведемо два окремих дослідження для групи досліджуваних, що мали молодших сиблінгів, та тих, що були молодшими або єдиними дітьми у родині. Для першої групи доцільно розглянути всі три підшкали парентифікації, для другої ж – тільки оцінки буття у ролі дорослого та емоційної відповідальності щодо батьків., оскільки батьківська функція щодо молодших сиблінгів у цій групі буде відсутня, а, отже, збіги кореляцій будуть випадковими.

Для початку розглянемо першу групу, показники якої наведені у табл. 3.4. Можемо побачити, що у підгрупі респондентів, які мали молодших братів та сестер, аналіз кореляційних зв'язків між показниками парентифікації та рівнями тривожності не засвідчив статистично значущих кореляцій із тривожністю.

*Таблиця 3.4*

**Кореляції у групі осіб, хто мав молодших братів та сестер, Спірмен  $\rho$  ( $\rho$ ho) та р-значення**

	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
Роль дорослого у стосунках з батьками	0.121, 0.080	0.080, 0.177
Емоційна відповідальність за батьків	0.014, 0.436	0.019, 0.413
Батьківські функції щодо братів і сестер	0.059, 0.247	0.081, 0.172

Також розглянемо кореляції в менших підгрупах, відповідно до сімейної ситуації, що наведено у табл. 3.5. Було виявлено різну силу та характер кореляцій між показниками парентифікації та рівнями тривожності залежно від складу сім'ї досліджуваних. У повних нуклеарних сім'ях, що не включали інших поколінь, виконання батьківських функцій щодо молодших сиблінгів виявляє статистично значущі позитивні кореляції як з особистісною, так і з

ситуативною тривожністю. У випадку проживання в багатопоколінній родині значущих кореляцій не помічено. У підгрупі ж респондентів, які проживали лише з матір'ю після розлучення, спостерігається тенденція до позитивних асоціацій між рольовим зсувом у стосунках з батьками як із ситуативною, так і з особистісною тривожністю. Можемо припустити, що старші діти в сімейній ієрархії можуть ставати на рівень з матір'ю у вирішенні дорослих питань, і безпосередньо цей фактор емоційної парентифікації спонукає більш інтенсивний розвиток тривожності, адже дитині чи підлітку не під силу стати повноцінно у батьківську роль.

Таблиця 3.5

**Кореляції у групі осіб, які мали молодших братів та сестер, відповідно до сімейної ситуації, Спірмен  $\rho$  (rho) та р-значення**

Кореляція	Сімейна ситуація		
	Повна родина (74 особи)	Повна родина, проживання спільно з дідусями або/та бабусями (17 осіб)	Розлучення батьків, зростання з матір'ю (27 осіб)
Особистісна тривожність – роль дорослого у стосунках з батьками	0.133, 0.129	0.142, 0.270	<b>0.247*, 0.050</b>
Особистісна тривожність – емоційна відповідальність за батьків	0.040, 0.366	0.191, 0.203	-0.007, 0.514
Особистісна тривожність – батьківські функції щодо молодших сиблінгів	<b>0.257*, 0.013</b>	0.023, 0.461	-0.038, 0.575

## Продовження таблиці 3.5

Ситуативна тривожність – роль дорослого у стосунках з батьками	0.078, 0.255	0.082, 0.361	<b>0.304*, 0.030</b>
Ситуативна тривожність – емоційна відповідальність за батьків	0.050, 0.665	0.266, 0.122	0.110, 0.292
Ситуативна тривожність – батьківські функції щодо молодших сиблінгів	<b>0.261*, 0.012</b>	-0.140, 0.728	0.008, 0.485

Далі розглянемо другу групу, яку склали опитувані, котрі були єдиною або молодшою дитиною у сім'ї. У цій групі, відповідно до табл. 3.6. виявлено статистично значущі позитивні кореляції між рольовим хсувом у стосунках з батьками та особистісною тривожністю.

Таблиця 3.6

**Кореляції у групі осіб, які були єдиною або молодшою дитиною у сім'ї,  
Спірмен  $\rho$  (rho) та р-значення**

	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
Роль дорослого у стосунках з батьками	<b>0.250*, 0.024</b>	0.275, 0.177
Емоційна відповідальність за батьків	0.061, 0.250	0.028, 0.380

У групі респондентів, які були єдиною або молодшою дитиною в сім'ї, відповідно до табл. 3.7., залежно від сімейної ситуації спостерігається варіативність кореляційних зв'язків між показниками парентифікації та рівнями тривожності. У повних нуклеарних сім'ях виявлено статистично значущий позитивний зв'язок буття у ролі дорослого у стосунках з батьками як з

особистісною, так і з ситуативною тривожністю. У підгрупі досліджуваних, де дитина проживала в повній родині разом із бабусею чи дідусем, жоден з аналізованих показників не продемонстрував статистично значущих асоціацій із тривожністю. Водночас серед респондентів, які виховувалися лише матір'ю після розлучення батьків, виявлено низку значущих зв'язків: між рольовим зсувом у стосунках з батьками та особистісною та ситуативною тривожністю (другий – порівняно особливо сильний), а також між емоційною відповідальністю за батьків та ситуативною тривожністю. Як і в попередній групі, можемо припустити, що тривожність в цій підгрупі пов'язана з необхідністю стати на один рівень із матір'ю, і це так само буде простежуватись у випадках сім'ї з одною дитиною, або ж коли старші брати та сестри більш емоційно віддалені, або ж проживають вже окремо.

Таблиця 3.7

**Кореляції у групі осіб, які були єдиною або молодшою дитиною у сім'ї, відповідно до сімейної ситуації, Спірмен  $\rho$  ( $r_{ho}$ ) та р-значення**

Кореляція	Сімейна ситуація		
	Повна родина (72 особи)	Повна родина, проживання спільно з дідусями або/та бабусями (21 особи)	Розлучення батьків, зростання з матір'ю (26 осіб)
Особистісна тривожність – роль дорослого у стосунках з батьками	<b>0.212*, 0.030</b>	0.142, 0.270	<b>0.286*, 0.048</b>
Особистісна тривожність – емоційна відповідальність за батьків	0.082, 0.248	0.191, 0.203	0.189, 0.178

## Продовження таблиці 3.7

Ситуативна тривожність – роль дорослого у стосунках з батьками	<b>0.221*, 0.025</b>	0.082, 0.361	<b>0.462**, 0.009</b>
Ситуативна тривожність – емоційна відповідальність за батьків	-0.010, 0.532	0.266, 0.122	0.262*, 0.055

Загалом по всіх групах можемо простежити тенденцію, що емоційна парентифікація, зокрема, роль дорослого у стосунках з батьками, має більш значимий вплив на формування як ситуативної, так і особистісної тривожності. Інструментальна парентифікація серед досліджуваної вибірки продемонструвала значимий вплив тільки у повних сім'ях, де діти беруть на себе опікунську роль щодо молодших сиблінгів. Можна припустити, що в таких випадках батьки можуть загалом бути емоційно відстороненими у житті дітей, що спонукає їх як брати непомірну відповідальність, так і чинить негативний вплив на ментальний стан дитини.

Далі перевіримо гіпотезу про негативну кореляцію сімейної згуртованості та адаптації із парентифікацією, а також зв'язок цих факторів із ситуативною та особистісною тривожністю. Як видно з табл. 3.8, статистично значущих кореляцій між сімейною згуртованістю та сімейною адаптацією не простежується ні з парентифікацією, ні з тривожністю. При подальшому поділі на групи статистичний аналіз показав такі зв'язки: у підгрупі тих, хто мав молодших братів та сестер (незалежно від сімейної ситуації), помічено кореляцію 0.1780 за коефіцієнтом Спірмена при р-значенні 0.019 між виконанням батьківських функцій щодо молодших сиблінгів та сімейною адаптацією; при тому саме у підгрупі тих, хто зростав у повній багатопокілній родині коефіцієнт кореляції між виконанням батьківських

функцій щодо молодших сиблінгів має кореляцію 0.619 при р-значенні  $<.001$  з показником сімейної згуртованості та кореляцію 0.737 при р-значенні  $<.001$  з показником згуртованості. Такий показник є дуже цікавим, оскільки в жодній іншій групі не спостерігається жодних значущих зв'язків з параметрами сімейної системи, а тут вони є статистично значущими та з високим показником кореляції. Таке явище потребує глибшого вивчення, але можемо припустити, що у таких великих сім'ях ієрархія часто може порушуватись, а обов'язки – мігрувати між членами родини, чим більш виражені ці явища, тим більша імовірність інструментальної парентифікації.

Таблиця 3.8

**Кореляції сімейної згуртованості та адаптації із показниками парентифікації та тривожності**

	Сімейна згуртованість	Сімейна адаптація
Роль дорослого у стосунках з батьками	-0.037, 0.726	0.039, 0.265
Емоційна відповідальність за батьків	0.008, 0.451	0.008, 0.447
Батьківські функції щодо братів і сестер	-0.087, 0.920	0.066, 0.142
Особистісна тривожність	-0.186, 0.920	-0.094, 0.936
Ситуативна тривожність	-0.110, 0.962	-0.095, 0.936

Таким чином, у ході проведеного аналізу було виявлено, що емоційна парентифікація демонструє більш послідовний і статистично значущий зв'язок із рівнями як особистісної, так і ситуативної тривожності, порівняно з інструментальною. Найбільш вираженим чинником впливу виступає третій фактор парентифікації – роль дитини як посередника у стосунках між батьками, яка має стабільні кореляції з обома типами тривожності в більшості

досліджених підгруп. Кластерний аналіз також підтвердив гіпотезу про вищу тривожність у осіб з переважаючою емоційною парентифікацією.

Водночас інструментальна парентифікація має значущий вплив лише в окремих підгрупах, переважно в контексті повних сімей з молодшими сиблінгами. Це вказує на залежність впливу парентифікації від конкретної сімейної ситуації та ролі, яку дитина відігравала у родинній системі. Загальна тенденція свідчить про те, що емоційна залученість у проблематику батьківських стосунків, особливо в умовах розлучення, є більш істотним чинником ризику щодо розвитку тривожності в дорослому віці.

Також з метою глибшого розуміння емоційного стану дітей з високим рівнем парентифікаційного досвіду (вище 19 балів за шкалою емоційної парентифікації, складеної з перших та других оцінок щодо ставлення до батьків та вище 12 — за шкалою інструментальної парентифікації, тобто третьої оцінки вже стосовно молодших сиблінгів) було проведено якісний змістовий аналіз відкритих відповідей анкети. Зокрема, аналізувалися відповіді респондентів на запитання: « Як би Ви могли описати психологічний настрій у Вашій батьківській родині?», «Як Ви почувались у батьківській родині протягом більшої частини часу? (спокійно/ розслаблено/ напружено/ втомлено/ мені приділяли увагу/ моїми потребами нехтували/ інше)» та «Якщо Ви маєте дітей або плануєте їх - у чому Ваш підхід до виховання кардинально відрізнявся б від батьківського, а у чому був би схожий?». Такий підхід дозволив виявити повторювані теми, інтерпретації родинного клімату та ціннісні установки щодо батьківства й меж у стосунках.

Досліджувані з високим рівнем емоційної парентифікації описують сімейний клімат переважно як «переважно конфліктний, напружений», тільки у деяких респондентів (близько 30%) – «спокійний та гармонійний», також зустрічаються відповіді, що зазначають різкі перепади настрою в сім'ї. Серед відповідей на питання «Якщо Ви маєте дітей або плануєте їх - у чому Ваш

підхід до виховання кардинально відрізнявся б від батьківського, а у чому був би схожий?» особливо виділяються такі відповіді (взято уривки саме про відмінності у вихованні): «Не перекладала б свої проблеми на дітей, але підтримувала б їх у всіх починаннях, як було у мене», «Не перекладала б свої проблеми на дітей...», «В першу чергу мої діти не повинні нести відповідальність за побут, стосунки у родині, вони не мають думати про фінансовий та емоційний стан батьків...», «Кардинально відрізнявся би у подачі інформації, створенні безпеки, обговоренні і керуванні фінансами...», «Приділяти дітям більше емоційної уваги, не розказувати дітям про фінансові проблеми», а також «Я б не навантажувала дитину необхідністю бути матір'ю для своєї матері». Також багато зазначалось про те, щоб чути своїх дітей, давати їм більше уваги, не використовувати тиску, емоційного та фізичного насилля. Серед тих респондентів, у кого відзначено високий рівень інструментальної парентифікації – більше відповідей про спокійний та гармонійний настрій у родині (близько 50%), але так само залишається велика частина тих, настрій в родині кого був напружений та конфліктний. На питання про відмінності у вихованні зазначались, зокрема, такі відповіді: «Не покладала б свої обов'язки як мами на них (побутові справи та допомогу з меншими)...», «Не завантажувати дитину справами та дати насолодитись їй дитинством. нічого з виховання батьків я б не взяла для виховання своєї дитини», декілька відповідей зазначали піклування про ментальне здоров'я своєї дитини та загалом її емоційний стан.

Отже, зі сторони дітей дуже відчутний прояв парентифікації у родині, що потім відображається на згадках про власне дитинство та усвідомлення про майбутнє батьківство. Те, що старшим поколінням видається нормою, для їх дітей залишає глибокий та важкий слід в душі.

### **3.3. Інтерпретація отриманих результатів та рекомендації для практики психологів різних напрямків.**

Отримані у ході дослідження результати дозволяють зробити низку важливих висновків як для подальших наукових розвідок, так і для практичної психологічної діяльності. Як було показано у підрозділі 3.2, емоційна парентифікація, зокрема, роль дорослого в стосунках з батьками, демонструє стабільний зв'язок із підвищеним рівнем як особистісної, так і ситуативної тривожності. У той час, як інструментальна парентифікація виявила вплив лише в окремих підгрупах, насамперед серед дітей з молодшими сиблінгами, які проживали у повних сім'ях. Це дозволяє стверджувати, що різні форми парентифікації мають диференційований вплив, який залежить від сімейної структури, ролі дитини та динаміки внутрішньосімейних стосунків. Також виявлено, що парентифікація дуже тонко відчувається самими парентифікаованими дітьми та часто згадується у спогадах про дитинство.

Одним із ключових висновків, який постає з результатів дослідження, є важливість підтримання чіткої та послідовної сімейної ієрархії. Порушення меж між дитячими та дорослими ролями, передача відповідальності за емоційний чи функціональний стан батьків дитині, формує ризики для її психоемоційного розвитку. Особливо уразливими виявляються діти, які беруть на себе роль медіатора між батьками, – ця роль стає надмірним навантаженням і згодом асоціюється з хронічною тривожністю. Особливої уваги заслуговує той факт, що діти, які беруть на себе роль посередника у конфліктах між батьками, нерідко виконують функцію так званої «триангульованої дитини» — поняття, введеного М. Боуеном у межах теорії сімейних систем (Bowen, M., 1966). Згідно з цією концепцією, в умовах підвищеної тривоги в системі, нестабільної діади або відсутності емоційної диференціації, дитина втягується в емоційний трикутник між батьками як інструмент для зниження напруги. Така

триангуляція порушує процеси сепарації, сприяє хронічному перенавантаженню дитини емоціями дорослих та формує нестабільну ідентичність. У перспективі це пов'язано з підвищеним рівнем тривожності та труднощами у побудові близьких стосунків у дорослому житті. Таким чином, зазначений феномен виступає механізмом, що поєднує емоційну парентифікацію з системною динамікою сім'ї, описаною у теорії Боуена.

Ураховуючи зазначене, одним із найважливіших завдань практичної психології сьогодні є вчасне виявлення парентифікації, профілактика її негативних наслідків та роз'яснення меж здорової та нездорової відповідальності в родинній системі. Складність полягає у тому, що в суспільній свідомості (особливо в умовах війни, нестабільності та багатопокілінного співіснування) багато проявів парентифікації — таких як участь дитини у побутовому забезпеченні родини, догляд за молодшими дітьми або емоційне "втішання" матері — сприймаються як норма, а подекуди навіть заохочуються. Це ускладнює комунікацію фахівців із батьками, які не завжди усвідомлюють наявність проблеми.

У цьому контексті актуальною є психоедукація батьків, вчителів та самих дітей щодо ролей у родинній системі. Практикуючі психологи мають акцентувати на важливості послідовної сімейної ієрархії, де дитина не несе відповідальності за емоційний стан батьків чи стабільність родини. Підвищення обізнаності батьків про ризики емоційного навантаження дітей (особливо у ситуаціях розлучення, хвороби, війни) може стати профілактичним чинником формування тривожних розладів у наступному поколінні. Сімейним психологам рекомендовано включати оцінку парентифікованих ролей у діагностичну частину консультування родини, особливо у випадках скарг на "дорослу", "надто свідому", "відповідальну" дитину. Варто застосовувати системні інтервенції, що підтримують перерозподіл відповідальності, посилюють

функціональну батьківську позицію та знижують емоційну залученість дитини у батьківські процеси.

Шкільні та освітні психологи мають звертати увагу на ознаки гіпервідповідальності, тривожності або дорослої поведінки в учнів. Важливо враховувати сімейний контекст дитини під час роботи з емоційними або поведінковими труднощами. У співпраці з педагогами варто уникати закріплення образу «надійної дитини», яка компенсує недоліки дорослого оточення. Дитячим психологам, які працюють індивідуально з клієнтом, важливо бути уважними до теми стосунків із батьками у грі, малюнках чи вільному висловлюванні. Символічне «зрівнювання» з дорослими, теми турботи про батьків або тривоги за них можуть слугувати індикаторами парентифікації. У роботі доцільно використовувати методи, що допомагають дитині повернути собі вікові права, знижують тривожність і підтримують внутрішню безпеку, в цьому аспекті критично важливою є комунікація безпосередньо з батьками дитини, адже будь-які зусилля психолога будуть марні, поки вдома у родині на дитину знову перекладається все та ж непомірна відповідальність. Зберігаючи етичні та конфіденційні напрямки важливо без прив'язки до прямих згадувань дитини про стосунки з батьками узагальнено пояснювати важливість розподілу обов'язків відповідно віку, індивідуальну терапію кожного з батьків за наявності особистих труднощів або сімейної терапії для вирішення конфліктів у парі, піклування про емоційний стан дітей та пояснення вікових труднощів, з якими діти і так стикаються. Тільки за умови комплексного підходу із сімейною системою та, особливо, дорослих у ній можна досягти вагомого зменшення парентифікації та більш екологічного середовища зростання дітей.

Дорослі клієнтам, які у дитинстві зазнали парентифікації, імовірно можуть демонструвати прояви надмірної відповідальності про близьких, мати ознаки незавершеності емоційної сепарації з батьками, або ж навпаки – небажання брати на себе більше жодну відповідальність, бо цього і так було

забагато у дитинстві. Кожен адаптується до наслідків сімейної історії по різному, тому для виявлення кореня проблем доцільно збирати повний анамнез: сімейна ситуація, наявність братів чи сестер, сімейні ролі, близькість стосунків із батьками, чи вони відчувались як надійні фігури, чи, навпаки, ніби самі потребували допомоги та догляду. Тут доцільно також проводити психоедукацію щодо парентифікації, працювати із темами сепарації, гіпервідповідальності, тривожності, міжособистісних кордонів. Особливу увагу варто приділяти глибинній реконструкції досвіду дитинства, відновленню образу «дитини, яку мали захищати», а не «дитини-рятівника», давати відсутню досі підтримку собі маленькому (концепт Внутрішньої Дитини). Терапевтична робота може бути особливо ефективною у напрямках гештальт-терапії, психоаналітичного підходу, тілесно-орієнтованої терапії та емоційно-фокусованої терапії. У практичній роботі психолога важливо зважати не лише на сам факт парентифікаційного досвіду, а й на його тривалість, інтенсивність і характер, що дозволить надавати більш ефективну допомогу.

Загалом, результати дослідження підкреслюють необхідність міждисциплінарної уваги до явища парентифікації: від створення програм раннього виявлення (в освітньому середовищі) до розробки спеціалізованих терапевтичних протоколів для осіб з високим рівнем тривожності, пов'язаної з сімейним минулим. Запровадження таких підходів дозволить не лише коригувати наслідки парентифікації, а й формувати психологічно здорове, відповідальне та емоційно стійке суспільство.

### **Висновки до розділу 3.**

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення зв'язку між різними формами парентифікації та рівнем тривожності у дорослому віці. На основі даних, зібраних шляхом

опитування 261 респондента, охарактеризовано їхню сімейну ситуацію, а також проведено первинний аналіз рівнів парентифікації та тривожності. Загалом у вибірці зафіксовано помірний рівень різних видів парентифікації з підвищеними показниками тривожності, що розподіляються не лише відповідно до типу парентифікації, а й залежно від наявності сиблінгів, структури родини та досвіду розлучення батьків. Статистичні показники внутрішньої надійності використаних шкал підтвердили доцільність їх застосування в українській вибірці.

Детальний кореляційний та кластерний аналіз виявив, що найбільш стабільні та статистично значущі зв'язки спостерігаються між емоційною парентифікацією, зокрема, рольовим зсувом у стосунках з батьками, та підвищеним рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності. В той же час інструментальна парентифікація виявила статистичну значущість лише в окремих підгрупах, переважно серед дітей із молодшими сиблінгами в повних сім'ях. Залежність результатів від контексту сімейного життя та специфіки ролей, які дитина виконувала, вказує на неоднорідність проявів парентифікації та потребу в індивідуалізованому аналізі її наслідків.

Таким чином, отримані дані дозволяють стверджувати, що парентифікація – це багатовимірне явище, яке впливає на формування емоційного стану особистості не лише як наслідок порушення ролей, але й як адаптивна реакція на структурні та емоційні особливості родинного середовища. Результати дослідження мають важливе значення для практики шкільних, сімейних та індивідуальних психологів, які можуть сприяти ранньому виявленню ризиків парентифікації та роботі над відновленням функціональної сімейної ієрархії з метою профілактики тривожних розладів у молодому віці.

## ВИСНОВКИ

У сучасному світі, що переживає численні соціальні, політичні та економічні виклики, психологічне благополуччя особистості набуває особливої значущості. Одним із малодосліджених, але надзвичайно важливих чинників порушення емоційного розвитку особистості є явище парентифікації – ситуація, коли дитина змушена виконувати функції, не властиві її вікові, перебираючи на себе відповідальність за емоційний або фізичний добробут інших членів родини. Численні англійські дослідження зосереджують свою увагу на негативних наслідках парентифікації у психоемоційному та соціальному контексті дитини та демонструють важливість батьків втримувати чітку сімейну ієрархію. Попри те, що це явище вже понад 40 років є предметом дослідження у західній психологічній науці, в українському академічному середовищі воно залишається майже не представленим. Дана робота стала однією з перших спроб системного осмислення та емпіричного вивчення парентифікації в українських соціокультурних умовах.

1. На основі глибокого аналізу феномену парентифікації визначено сутність цього явища та описано його основні види – емоційну та інструментальну парентифікацію. Парентифікацію визначено як складне багатовимірне явищем, яке має як соціокультурні, так і психологічні витоки, і яке впливає на розвиток емоційної сфери людини впродовж тривалого часу після завершення дитинства. Її прояви часто лишаються поза увагою, маскуються під «допомогу» чи «зрілість», тоді як у реальності формують підвищену тривожність, труднощі у стосунках, емоційне вигорання. Охарактеризовано механізми формування, соціокультурні передумови та можливі наслідки парентифікації для психоемоційного стану дитини. Показано, що хоча деякі прояви парентифікації можуть сприяти розвитку відповідальності чи стресостійкості, у більшості випадків вона є чинником ризику. Особливо

негативно парентифікація впливає на здатність до регуляції емоцій, розвиток меж, побудову безпечних стосунків та загальне відчуття стабільності. Систематизовано дослідження щодо формування ситуативної та особистісної тривожності і проведено теоретичні паралелі із явищем парентифікації в дитинстві.

2. В ході емпіричного дослідження виявлено вплив парентифікації на формування особистісної та ситуативної тривожності у дорослому віці. Зокрема, встановлено, що парентифікація є поширеним, але недостатньо усвідомленим явищем серед української молоді. Значна частина вибірки демонструє помірний або високий рівень парентифікації, особливо в умовах розлучення батьків або проживання у повній сім'ї єдиною або молодшою дитиною. Емоційна парентифікація виявила стабільну та статистично значущу кореляцію з підвищеним рівнем особистісної та ситуативної тривожності, особливо в підгрупах, де відзначено роль дорослого у стосунках з батьками. Саме цей фактор виявив найбільшу кореляцію з тривожністю у дорослому віці у підгрупах осіб, які виховувались матір'ю після розлучення батьків незалежно від наявності сиблінгів, а також у повних сім'ях без молодших сиблінгів. Інструментальна парентифікація продемонструвала вплив лише в окремих підгрупах – зокрема, серед старших дітей у повних родин. У більшості випадків вона не мала статистично значущого зв'язку з тривожністю, що дає підстави припускати її менш шкідливий або навіть адаптивний характер у структурованих сімейних системах.

3. Шляхом кластерного аналізу також встановлено, що наявність у досвіді досліджуваних емоційної парентифікації пов'язана із вищим рівнем тривожності у дорослому віці, порівняно з тими групами, де була проявлена емоційна та інструментальна парентифікація разом або ж зовсім не було парентифікації. Це дозволяє зробити висновок, що саме емоційне залучення в життя батьків стає для дитини тим самим непомірним навантаженням, що

спонукає вищий рівень тривожності. Сімейна згуртованість та адаптація загалом не виявили сильних кореляцій з рівнями тривожності, за винятком окремих підгруп. Це свідчить про те, що суб'єктивне відчуття згуртованості не завжди здатне пом'якшити наслідки рольової інверсії, особливо коли дитина опиняється в позиції емоційної відповідальності за дорослих.

4. На основі виявленого значення ролі та впливу парентифікації для розвитку дітей та підлітків сформульовано практичні рекомендації, що можуть бути використані у психоедукаційній роботі, психокорекції, терапії та консультуванні батьків та дітей чи підлітків окремо, а також в рамках комплексної сімейної терапії. Зокрема, при емоційній парентифікації більш імовірні негативні наслідки, такі як розвиток тривожності та формування негативного образу батьківської сім'ї, тож критичним для батьків є зберігання виключно для себе ролі дорослих у родині. Прояви інструментальної парентифікації хоч і не виявили знаного зв'язку із тривожністю, все ще можуть мати негативний вплив через перевантаження підлітків обов'язками. Це змінює динаміку їх вікового розвитку та може призводити до негативних наслідків як у безпосередньому віковому періоді, так і у дорослому житті надалі.

Результати дослідження мають значне практичне значення. По-перше, вони демонструють необхідність розмежування нормальної відповідальності у сім'ї та патологічної рольової інверсії, що формує гіпервідповідальність і тривожність. По-друге, вони підкреслюють важливість раннього виявлення парентифікації в роботі шкільних і сімейних психологів. По-третє, результати можна використовувати при розробці програм психоедукації для батьків, які не завжди усвідомлюють шкідливість перенесення власних труднощів на дітей.

Водночас дослідження виявило низку обмежень і перспектив для подальшої роботи. Вибірка складалася переважно з молодих жінок, що може дещо обмежувати генералізацію результатів. Крім того, вперше в українському контексті була спроба факторного поділу опитувальника парентифікації, що

потребує подальшої перевірки та реплікації в інших вибірках. Доцільним буде подальше розширення методичного інструментарію (наприклад, включення шкал прив'язаності, самооцінки, психічної стійкості) та застосування лонгітюдного дизайну для відстеження динаміки наслідків парентифікації впродовж тривалого часу.

Актуальним є не лише подальше вивчення цього явища, а й створення спеціалізованих програм інтервенції та підтримки осіб з досвідом парентифікації.

Це дослідження є першим кроком до визнання парентифікації як важливої теми української психології. Воно дає змогу говорити не тільки про травматичний досвід дитинства, але й про шляхи його інтеграції, усвідомлення та зцілення. І якщо завдяки цій роботі хоча б кілька людей зможуть краще зрозуміти себе – вона вже досягла своєї мети.

### Використані джерела:

1. Алексеева, О. В. (2024). СОЦІАЛЬНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ДИСФУНКЦІЙНОСТІ РОДИНИ В ЧАСІ ВІЙНИ: УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД. In The 6 th International scientific and practical conference “Innovative development of science, technology and education”(March 14-16, 2024) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2024. 445 p. (p. 423).
2. Вишневецький, О., Горностаї, П., Корольчук, М., Кияниця, З., Кісарчук, З., Костів, В., ... & Столярчук, О. (2024). УКРАЇНСЬКА СІМ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ. НАУКОВИЙ КОМІТЕТ:• Слюсаревський Микола Миколайович, кандидат психологічних наук, член, 83.
3. Грузева, Т. С., & Кульчицька, Т. К. (2004). Сучасні тенденції психічного здоров'я населення та заходи щодо його поліпшення. Психічне здоров'я. Міждисциплінарний науково-практичний журнал, 2(3), 3–4.
4. Карвацька, І. В., Миколенко, Н. В., Репетій, С. Т., & Собчак, Г. М. (2024). Психологічні особливості соціальної адаптації дітей-мігрантів. Перспективи та інновації науки, (12 (46)), 1132-1145.
5. Кісь, О. (2012). Жінка в традиційній українській культурі другої половини ХІХ – початку ХХ ст. / О. Кісь; Інститут народознавства НАН України. Львів: Інститут народознавства НАН України, 76-233 с.
6. Людвиченко А. Є. (2024). Психологічні особливості подружніх конфліктів вимушених мігрантів : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Н. О. Губа. Запоріжжя : ЗНУ, 67 с.
7. Сім'я в умовах становлення незалежності України (1991-2003): Державна доповідь про становище сімей в Україні за підсумками 2003 року (2004). К. : Державний ін-т проблем сім'ї та молоді. 254 с. (с. 21-24)
8. Слюсар, Л. І. (2023). Українська сім'я в умовах війни. Демографія та соціальна економіка, 2(52), 3–20. <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>

9. Стельмахович, М. Г. (1997). Українська народна педагогіка. К.: ІЗМН, 232, 3.
10. Шинкаренко, І. (2022). Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми.
11. Шмігель, О. П. (2024). Психологічні особливості батьківсько-дитячих взаємин у сім'ях трудових мігрантів (Master's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).
12. Яніцка-Панек, Т. (2022). Роз'єднана українська родина – огляд ситуації, спричиненої війною. Вісник кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта XXI століття», 1(5), 94–102. [https://doi.org/10.35387/ucj.1\(5\).2022.94-102](https://doi.org/10.35387/ucj.1(5).2022.94-102)
13. Ясточкіна, І. А. (2023). Проблеми українських сімей в період війни. Науковий журнал «Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики», 2023(39), 94–97. <https://doi.org/10.32782/2663-5682/2023/39/22>
14. Aldridge, J., & Becker, S. (1993). Children who care: Inside the world of young carers. Loughborough: Young Carers Research Group.
15. Alexander, P. C., Teti, L., & Anderson, C. L. (2000). Childhood sexual abuse history and role reversal in parenting. *Child Abuse & Neglect*, 24, 829–838.
16. Alpert, J., Brown, L., & Courtois, C. (2000). Symptomatic clients and memories of childhood abuse: What the trauma and child sexual abuse literature tells us. *Psychology Public Policy and Law*, 4, 941–995.
17. Anderson, L. (1999). Parentification in the context of the African American family. In N. Chase (Ed.), *Burdened children* (pp. 154–170). New York: Guilford.
18. Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). The Guilford Press.
19. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

20. Borchet, J., Lewandowska-Walter, A., & Rostowska, T. (2018). Performing Developmental Tasks in Emerging Adults With Childhood Parentification - Insights From Literature. *Current Personality*  
<https://doi.org/10.5114/cipp.2018.75750>
21. Boszormenyi-Nagy, I., & Spark, G. (1973). *Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy*. Hagerstown: Harper & Row
22. Boszormenyi-Nagy I. (1985). Commentary: Transgenerational Solidarity - Therapy's Mandate and Ethics // *Family Process*. Vol. 24, iss. 4. c.454 - 456. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1985.00454.x>
23. Bowlby, J., & Solomon, M. (1989). *Attachment theory*. Los Angeles, CA: Lifespan Learning Institute.
24. Bowen, M. (1966). The use of family theory in clinical practice. *Comprehensive Psychiatry*, 7(5), 345–374.
25. Brumariu, L. E., & Kerns, K. A. (2010). Parent-child attachment and internalizing symptoms in childhood and adolescence: a review of empirical findings and future directions. *Development and psychopathology*, 22(1), 177–203. <https://doi.org/10.1017/S0954579409990344>
26. Burton, L. (2007). Childhood adultification in economically disadvantaged families: A conceptual model. *Family Relations*, 56, 329–345.
27. Byng-Hall, J. (2008). The significance of children fulfilling parental roles: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 30, 147–162.
28. Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and practice*. The Guilford Press.
29. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
30. Champion, J. E., Jaser, S. S., Reeslund, K. L., Simmons, L., Potts, J. E., Shears, A. R., et al. (2009). Caretaking behaviors by adolescent children of mothers

- with and without a history of depression. *Journal of Family Psychology*, 23, 156–166.
31. Chase, N. (1999). *An overview of theory, research, and societal issues*. New York: Guilford.
32. Dariotis, J.K., Chen, F.R., Park, Y.R., Nowak, M.K., French, K.M. & Codamon, K.M. (2023). Parentification vulnerability, reactivity, resilience, and thriving: A mixed methods systematic literature review, *The International Journal of Environmental Research and Public Health*. DOI:[10.3390/ijerph20136197](https://doi.org/10.3390/ijerph20136197).
33. Erikson, E. (1959). *Theory of identity development*. E. Erikson, *Identity and the life cycle*. Nueva York: International Universities Press.
34. Fitzgerald, M. M. Schneider, R. A., Salstrom, S., Zinzow, H. M., Jackson, J., & Fossil, R. V. (2008). Child sexual abuse, early family risk, and childhood parentification: Pathways to current psychosocial adjustment. *Journal of Family Psychology*, 22, 320–324. doi:10.1037/0893-3200.22.2.320.
35. Galambos, N. L., & Tilton-Weaver, L. C. (2000). Adolescents' psychosocial maturity, problem behavior, and subjective age: In search of the adultoid. *Applied Developmental Science*, 4, 178–192.
36. Gradus Research. (2024). Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: Хвиля 3. Аналітичний звіт <https://drive.google.com/file/d/1bROoqHpwTMnDVPR79V5wrm-r9u8tnCb5/view?usp=sharing>
37. Greenberger, E., & Steinberg, L. (1986). *When teenagers work: The psychological and social costs of adolescent employment*. New York: Basic Books.
38. Heim, C., & Nemeroff, C. B. (2001). The role of childhood trauma in the neurobiology of mood and anxiety disorders: preclinical and clinical

- studies. *Biological psychiatry*, 49(12), 1023–1039.  
[https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(01\)01157-x](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(01)01157-x)
39. Hooper, L. M. (2007a). The application of attachment theory and family systems theory to the phenomena of parentification. *The Family Journal*, 15, 217–223. doi:10.1177/1066480707301290.
40. Hooper, L. M. (2007b). Expanding the discussion regarding parentification and its varied outcomes: Implications for mental health research and practice. *Journal of Mental Health Counseling*, 29, 322–337
41. Hooper, L. M. (2009). Parentification Inventory. Department of Educational Studies in Psychology, Research Methodology, and Counseling, The University of Alabama, Tuscaloosa.
42. Hooper, L. M., Marotta, S. A., & Lanthier, R. P. (2008). Predictors of growth and distress following parentification among college students. *Journal of Child and Family Studies*, 17, 693–705.
43. Hooper, L. M., Marotta, S. A., & Depuy, V. (2009). A confirmatory factor analytic study of the posttraumatic growth inventory among a sample of racially diverse college students. *Journal of Mental Health*, 18, 335–343. doi:10.1080/09638230802522502.
44. Janowska, M. (2009). Eurosieroctwo w Polsce jako problem rodziny. URL: <https://www.edukacja.edux.pl/p-6459-eurosieroctwo-w-polsce-jako-problem-rodziny.php>.
45. Jones, R., & Wells, M. (1996). An empirical study of parentification and personality. *American Journal of Family Therapy*, 24, 145–152.
46. Jurkovic, G. J. (1997). *The plight of the parentified child*. New York: Brunner Mazel.
47. Jurkovic, G. J., & Thirkield, A. (1998). Parentification Questionnaire. Department of Psychology, Georgia State University, University Plaza, Atlanta.

48. Kerig, P. (2005). Revisiting the construct of boundary dissolution: A multidimensional perspective. *Journal of Emotional Abuse*, 5, 5–42.
49. Kuperminc, G. P., Jurkovic, G. J., & Casey, S. (2009). Relations of filial responsibility to the personal and social adjustment of Latino adolescents from immigrant families. *Journal of Family Psychology*, 23, 14–22.
50. Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64(4), 241–256. <https://doi.org/10.1037/a0015309>
51. Lazarus, R.S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834.
52. Locke, T. F., & Newcomb, M. D. (2004). Child maltreatment, parent alcohol and drug-related problems, polydrug problems, and parenting practices: A test of gender differences and four theoretical perspectives. *Journal of Family Psychology*, 18, 120–134. doi:10.1037/0893-3200.18.1.120.
53. Longest, K. C., & Shanahan, M. J. (2007). Adolescent work intensity and substance use: The mediational and moderational roles of parenting. *Journal of Marriage and Family*, 69, 703–720.
54. Luecken, L. J., & Lemery, K. S. (2004). Early caregiving and physiological stress responses. *Clinical Psychology Review*, 24, 171–191.
55. Macfie, J., McElwain, N. L., Houts, R. M., & Cox, M. J. (2005). Intergenerational transmission of role reversal between parent and child: Dyadic and family systems internal working models. *Attachment & Human Development*, 7(1), 51–65.
56. McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). The NEO Personality Inventory: Using the Five-Factor Model in counseling. *Journal of Counseling & Development*, 69(4), 367–372. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1991.tb01524.x>
57. McLaughlin, K. A., Kubzansky, L. D., Dunn, E. C., Waldinger, R., Vaillant, G., & Koenen, K. C. (2010). Childhood social environment, emotional reactivity to stress, and mood and anxiety disorders across the life

- course. *Depression and anxiety*, 27(12), 1087–1094.  
<https://doi.org/10.1002/da.20762>
58. McMahon, T. J., & Luthar, S. S. (2007). Defining characteristics and potential consequences of caretaking burden among children living in urban poverty. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 77, 267–281. doi:10.1037/0002-9432.77.2.267.
59. Mika, P., Bergner, R. M., & Baum, M. C. (1987). The development of a scale for the assessment of parentification. *Family Therapy*, 14(3), 229–235.
60. Mineka, S., & Zinbarg, R. (2006). A contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders: It's not what you thought it was. *American Psychologist*, 61(1), 10–26. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.1.10>
61. Nuttall, A. K., Valentino, K., Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2021). Contextualizing Children's Caregiving Responses to Interparental Conflict: Advancing Assessment of Parentification. *Journal of Family Psychology*. <https://doi.org/10.1037/fam0000646>
62. Rana R. & Das A. (2021). Parentification: A Review Paper. *International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 44-50. DIP:18.01.006/20210901, DOI:10.25215/0901.006
63. Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 5–37. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.5>
64. Shamsaee, M., Hosseinimajd, H. S., Parsa Brojeni, A., Ghanad Tousi, D., & Ghasemzadeh, A. (2024). The psychological effects of parentification in girls within single-parent families. *Psychology of Woman Journal*, 5(2), 19–24. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.5.2.4>
65. Shifren, K. (2001). Early caregiving and adult depression: Good news for young caregivers. *The Gerontologist*, 41, 188–190.

66. Shifren, K., & Kachorek, L. V. (2003). Does early caregiving matter? The effects on young caregiver's adult mental health. *International Journal of Behavioral Development*, 27, 338–346. doi:10.1080/01650250244000371.
67. Spielberger, C. D. (1983). *State-trait anxiety inventory for adults*.
68. Stein, J. A., Riedel, M., & Rotheram-Borus, M. J. (1999). Parentification and its impact on adolescent children of parents with AIDS. *Family Process*, 38, 193–208.
69. Stein, J. A., Rotheram-Borus, M. J., & Lester, P. (2007). Impact of parentification on long-term outcomes among children of parents with HIV/AIDS. *Family Process*, 46, 317–333.
70. Sylwester, R. (2007). *The adolescent brain: Reaching for autonomy*. Corwin Press.
71. Telzer, E. H., & Fuligni, A. J. (2009). Daily family assistance and the psychological well-being of adolescents Latin American, Asian, and European backgrounds. *Developmental Psychology*, 45, 1177–1189.
72. Wells, M., & Jones, R. (1998). Relationship among childhood parentification, splitting, and dissociation: Preliminary findings. *American Journal of Family Therapy*, 26(4), 331–340.
73. Wells, M., Glickauf-Hughes, C., & Jones, R. (1999). Codependency: A grass roots construct's relationship to shame-proneness, low self-esteem, and childhood parentification. *American Journal of Family Therapy*, 27, 63–71.

**PARENTIFICATION SCALE (MIKA, P., BERGNER, R. M., & BAUM,  
M.C., 1987)**

**31**

**Spousal role vis-a-vis parents items**

1. My parent(s) asked for my advice when making a decision about my siblings' misbehavior.
2. My parent(s) shared intimate secrets (e.g., concerning relationships and/or sexual issues) with me.
3. My parent(s) discussed their financial issues and problems with me.
4. My mother shared personal problems or concerns with me as if I were another adult.
5. My father shared personal problems or concerns with me as if I were another adult.
6. One parent would come to me to discuss the other parent.
7. My parents would argue, and I would wind up on the side of one of them.
8. One (or both) of my parents asked for my input (rather than my other parent's input) when making an important decision.

**Parental role vis-a-vis parents items**

1. My parent(s) let me have a lot of influence when making important adult decisions.
2. I was the mediator or "go-between" when a conflict arose between my parents.
3. I consoled one or both of my parents when they were distressed.
4. My parent(s) at times became physically ill, and I was responsible for taking care of them.
5. My parent(s) sought my advice on adult matters.
6. I restored peace if conflicts developed between my parents.

**Parental role vis-a-vis siblings items**

1. I babysat for my younger sibling(s).
2. My parents were away for more than 24 hours, and I was the main person who assumed responsibility for my sibling(s).
3. When one of my sibling(s) had a personal concern, they came to me for advice.
4. I was responsible for bathing my sibling(s).
5. When my sibling(s) had problems I took a lot of responsibility for solving them.
6. I was responsible for dressing my sibling(s) or insuring that they got dressed.
7. I was responsible for deciding what action to take if one of my sibling(s) misbehaved, even when my parent(s) were present.
8. I was the mediator or “go-between” when a conflict arose between my sibling(s).
9. I made rules, spoken or unspoken, for my siblings.
10. I would decide what time my sibling(s) went to bed for the evening, even when my parent(s) were home.
11. I provided emotional support and/or comfort for my sibling(s).
12. My sibling(s) came to me when they were having difficulties with our parent(s).

**ШКАЛА ПАРЕНТИФІКАЦІЇ (МІКА, Р., BERGNER, R. M., & BAUM, M. S., 1987) – ВАЛІДНИЙ УКРАЇНСЬКИЙ ПЕРЕКЛАД**

**Роль дорослого у стосунках із батьками**

1. Мої батьки зверталися до мене за порадою, коли приймали рішення щодо неправильної поведінки моїх братів чи сестер.
2. Мої батьки ділилися зі мною інтимними секретами (наприклад, стосовно стосунків або сексуальних питань).
3. Мої батьки обговорювали зі мною свої фінансові труднощі та проблеми.
4. Моя мати ділилася зі мною своїми особистими проблемами та турботами, як з іншим дорослим.
5. Мій батько ділився зі мною своїми особистими проблемами та турботами, як з іншим дорослим.
6. Один із батьків приходив до мене, щоб обговорити іншого.
7. Коли мої батьки сварилися, я приймав сторону одного з них.
8. Один або обидва з моїх батьків зверталися до мене за порадою, замість того, щоб запитати іншого дорослого.

**Емоційна відповідальність за батьків**

1. Мої батьки дозволяли мені мати значний вплив при прийнятті важливих дорослих рішень.
2. Я був посередником або “зв’язковим”, коли між батьками виникав конфлікт.
3. Я втішав одного або обох батьків, коли вони були в емоційному стресі.
4. Іноді батьки хворіли фізично, і я був відповідальним за догляд за ними.
5. Мої батьки зверталися до мене за порадою щодо дорослих питань.
6. Я відновлював мир, коли між батьками виникав конфлікт.

### **Батьківські функції щодо братів і сестер**

1. Я наглядав за своїм молодшим(-ими) братом або сестрою.
2. Мої батьки були відсутні понад 24 години, і я був головним, хто відповідав за братів і сестер.
3. Коли у когось із моїх братів або сестер були особисті проблеми, вони зверталися до мене по пораду.
4. Я відповідав за купання своїх братів або сестер.
5. Коли в них були проблеми, я брав на себе відповідальність за їх вирішення.
6. Я був відповідальним за те, щоб одягти братів або сестер або переконатися, що вони одягнені.
7. Я вирішував, як діяти, якщо хтось із братів або сестер поведився неправильно, навіть якщо батьки були присутні.
8. Я був посередником між братами та сестрами, коли вони конфліктували.
9. Я встановлював правила — прямо чи натяком — для братів і сестер.
10. Я вирішував, о котрій годині вони повинні лягати спати, навіть коли батьки були вдома.
11. Я надавав братам і сестрам емоційну підтримку та втіху.
12. Вони зверталися до мене, коли мали труднощі у стосунках із нашими батьками.