

Таким чином, профілактика емоційного вигорання фахівців, які працюють у воєнний час, повинна включати комплекс психологічних інтервенцій на індивідуальному та груповому рівнях. Ефективними є психоедукація, майндфулнес, когнітивно-поведінкові методи, тілесна терапія, групова підтримка та арт-терапевтичні підходи. Їхнє системне впровадження сприяє підвищенню стресостійкості, збереженню професійного ресурсу та забезпеченню якості допомоги населенню в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Maslach C., Leiter M. P. The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco: Jossey-Bass, 1997. 186 p.
2. Maslach C., Jackson S. E. Maslach Burnout Inventory Manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1981. 52 p.
3. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass, 1987. 256 p.
4. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28.
5. Kabat-Zinn J. Mindfulness for beginners. Boulder: Sounds True, 2011. 180 p.
6. Carleton R. N. Into the unknown: a review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 39. P. 30–43.
7. Лазарус Р. С., Фолкман С. Стрес, оцінювання та копінг. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2020. 512 с.
8. Maercker A., Hecker T. Broadening perspectives on trauma and recovery: a socio-interpersonal view. *European Journal of Psychotraumatology*. 2016. Vol. 7, № 1. P. 1–8.
9. World Health Organization. Mental health and psychosocial support for personnel in emergencies. Geneva: WHO, 2022. 54 p.
10. Удовиченко І. Б., Герасименко В. В. Посттравматичний стресовий розлад: діагностика, профілактика, терапія. Київ : Медицина, 2019. 280 с.
11. Чадюк В. В., Коваль О. П. Психологічна підтримка фахівців у кризових ситуаціях. *Український психологічний журнал*. 2023. № 1. С. 45–58.
12. Калмикова Л. О., Титаренко Т. М. Особистісні ресурси людини в умовах кризи. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 312 с.

ФЕНОМЕН РАНЬОГО ДОРОСЛІШАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Лазарєв О. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
lazareff@ukr.net*

Однією з актуальних проблем сучасної української психології сім'ї є феномен раннього дорослішання молодших школярів. Ключовим механізмом цього явища є парентифікація (від англ. *parent* – батько), що визначається як процес, коли дитина змушена виконувати

батьківські функції через те, що дорослі не виконують свої ролі [3]. Наслідками цього явища часто є хронічний стрес, підвищена тривожність, депресивні розлади, знижена самооцінка та труднощі у формуванні інтимних стосунків у дорослому віці. В Україні, з огляду на соціально-економічну нестабільність та наслідки тривалої війни, ймовірність посилення парентифікаційних патернів постійно зростає, проте більшість вітчизняних досліджень мають лише клінічний або якісний характер. Для отримання статистично значущих та репрезентативних даних про поширеність парентифікації у масовому масштабі, необхідне застосування ефективних кількісних методів [2].

Мета статті – дослідити психологічні особливості та ключові прояви феномену раннього дорослішання у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу, а також визначити основні напрями психопрофілактичної та корекційної роботи.

Для комплексної оцінки наслідків раннього дорослішання у формі тривожності використовується комбінація інструментів: шкала парентифікації та шкала тривожності. Важливо розуміти, що не існує єдиної шкали з точною назвою «Шкала дитячої тривожності для оцінки наслідків раннього дорослішання». Натомість, дослідники та практики застосовують набір перевірених інструментів, які оцінюють різні аспекти тривоги, а потім корелюють їх з ознаками раннього дорослішання.

Серед поширених інструментів, що дозволяють оцінити загальний рівень тривожності, включаючи фізіологічні ознаки, тривогу, і проблеми з концентрацією, є «Шкала явної тривожності для дітей» (The Children's Manifest Anxiety Scale, CMAS-R); «Шкала тривожності для дітей Спілбергера» (The State-Trait Anxiety Inventory for Children, STAIC), що вимірює ситуативну й особистісну тривожність. «Перелік дитячих симптомів» (The Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders, SCARED) вимірює широкий спектр тривожних розладів і має версії для дитини, батьків, вчителів тощо.

У нашому дослідженні для об'єктивної оцінки рівня та структури тривожності використано «Дитячу шкалу тривожності Спенса» (SCAS-Child Spence, 1998) у модифікації для української вибірки та оригінальну версію «Шкали тривоги Спенса для батьків» (Spence Children's Anxiety Scale – Parent Version, SCAS-P) [4]. Шкала тривожності Спенса (SCAS) – це комплексний інструмент для оцінки наслідків раннього дорослішання, що проявляються у формі клінічно значущої тривожності. Авторкою є австралійська дослідниця, професорка психології Сьюзен Х. Спенс (Spence, 1998). Шкала використовується для оцінки тяжкості та структури тривожних симптомів у дітей молодшого шкільного віку, які спостерігаються батьками. Опитувальник складається з 44 пунктів, оцінених за чотирибальною шкалою Лікерта. Він включає 6 субшкал, що

дозволяє диференціювати тривожні симптоми: сепараційну тривогу (СТ), генералізовану тривогу (ГТР), соціальну фобію (СФ), панічний розлад/агорафобію (ПА), страх ушкодження (ФТ), obsесивно-компульсивний розлад (ОКР) та додатковий загальний бал тривожності [5].

За допомогою «Шкали парентифікації» (Parentification Questionnaire) було визначено групу дітей з ознаками раннього дорослішання. Цій групі та контрольній групі дітей пропонувалось заповнити SCAS. Якщо в групі з раннім дорослішанням показники по субшкалам SCAS (особливо генералізованої та соціальної тривоги) значно вищі, це вказує на прямий зв'язок між цими явищами. Учасниками дослідження були 60 учнів Полтавської міської школи мистецтв «Мала академія мистецтв імені Раїси Кириченко» (м. Полтава) та 60 батьків дітей віком 8-10 років, які заповнювали анкети. Опитування проводилося індивідуально та онлайн в період із січня по вересень 2025 року.

У таблицях 1 та 2 представлено результати дослідження за «Шкалою тривожності Спенса» (SCAS).

Таблиця 1 – Види тривог з найбільш вираженими показниками за версією дітей

Субшкала	Середній бал(x)	Стандартне відхилення (SD)	Рейтинг вираженості
Панічний розлад (ПР)	11,1	5,1	2
Сепараційна тривога (СТ)	11,2	3,7	1
Генералізована тривога (ГТР)	10,6	2,1	3

Середній загальний бал тривожності дітей за SCAS-P становить 12,2 (SD=3,4). Структурний аналіз показав, що найбільш вираженими компонентами тривоги, за оцінкою дітей, є сепараційна тривога та панічний розлад ($x = 11,2$), які пов'язані з розлукою з батьками в умовах війни, а також генералізована тривога ($\bar{x}=10,6$), що проявляється у надмірному хвилюванні щодо майбутнього, та корелює з феноменом раннього дорослішання та гіпервідповідальності, зафіксованим у якісних даних.

Таблиця 2 – Види тривог з найбільш вираженими показниками за версією батьків

Субшкала	Середній бал(x)	Стандартне відхилення (SD)	Рейтинг вираженості
Страхи ушкодження (ФТ)	12,4	2,8	2
Сепараційна тривога (СТ)	13,4	3,5	1
Генералізована тривога (ГТР)	10,8	2,1	3

За оцінкою батьків найбільш вираженими компонентами тривоги є страх за життя та здоров'я дітей: сепараційна тривога ($\bar{x}=13,4$) та страхи ушкодження ($\bar{x}=12,4$), генералізована тривога ($\bar{x}=10,8$) має вищу оцінку ніж дитяча. За результатами «Шкали тривоги Спенса для батьків» (SCAS-P) встановлено високий загальний рівень тривожності у досліджуваній вибірці. Структурний аналіз вказує на домінування генералізованої тривоги (хронічне хвилювання за майбутнє сім'ї) та сепараційної тривоги (страх розлуки або втрати близьких), які є прямим корелятом соціальної та емоційної напруги, властивої ранньому дорослішанню. Феномен раннього дорослішання супроводжується зменшенням ігрової діяльності та емоційною зарегульованістю (зовнішньою зрілістю), що не дозволяє дитині повноцінно опрацювати травматичний досвід і гальмує розвиток емоційного інтелекту відповідно до її віку.

Дослідження підтвердило наявність і вираженість феномену раннього дорослішання у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. Це явище є дезадаптивним захисним механізмом, що виникає як реакція на хронічний стрес і порушення базового відчуття безпеки. Отримані дані підкреслюють нагальну потребу в розробці та впровадженні цільових програм психосоціальної підтримки, спрямованих не лише на зниження тривожності, але й на відновлення порушеної ролі дитини та надання їй психологічного «дозволу» бути безтурботною у безпечному просторі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зливков В. Л. Діти і війна. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 210 с. URL: https://opac.kpi.ua/estorage/i/Dity_i_viina_2022_VL_Zlyvkov.pdf дата звернення: 17.01.2025).
2. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 5, № 1. С. 1–12. <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/374> (дата звернення: 08.03.2025).
3. Bösörményi-Nagy I., Spark G. M. *Invisible Loyalties: Reciprocity in Intergenerational Family Therapy*. New York : Harper & Row, 1973. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3166693> (дата звернення: 08.05.2025).
4. SCAS Child – Spence Children's Anxiety Scale. Шкала Спенса для оцінки дитячої тривожності. Короткий довідник із користування / ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ». 2025. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/scas-manual.pdf> (дата звернення: 26.09.2025).
5. The Spence Children's Anxiety Scale. URL: <https://www.scaswebsite.com/ukrainian/> (дата звернення: 10.01.2025).