

Державний вищий навчальний заклад  
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»  
Факультет психології  
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА  
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти  
на тему  
ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАТЕРІ НА ВЗАЄМОСТОСУНКИ В СІМ'Ї

Виконала: студентка II курсу, ПСЗм-21 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Кубашок Надія Іванівна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент  
Сметаняк Владислав Ігорович

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент  
Федоришин Галина Миколаївна

Івано – Франківськ 2023 р.

## ЗМІСТ

Вступ.....	3
<b>Розділ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ</b>	
1.1. Емоційне вигорання.....	6
1.2. Моделі емоційного вигорання та його симптоми.....	11
1.3. Батьківське та материнське вигорання.....	17
Висновок до розділу І.....	29
<b>Розділ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ ТА ЙОГО НАСЛІДКІВ ДЛЯ СІМ'Ї</b>	
2.1. Практично-методичні засади вивчення соціально-психологічних чинників материнського вигорання та його впливу на сім'ю.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатуючого етапу експериментального дослідження.....	33
2.3. Порівняльна характеристика отриманих результатів дослідження.....	41
2.4. Методичні рекомендації щодо профілактики материнського вигорання та його наслідків.....	66
Висновок до розділу ІІ.....	68
Загальні висновки.....	70

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Батьківство сьогодні є одним з найскладніших завдань, з яким дорослі стикаються у своєму житті, часто без будь-якої підтримки або підготовки. Батьківство передбачає значне психічне та фізичне навантаження, пов'язане з різними джерелами стресу та навантаження. Концепція материнського вигорання поступово з'являється з початку вісімдесятих років. Нещодавнє бельгійське дослідження показало, що приблизно 8% батьків відчувають батьківське вигорання [2]. Однак це поняття залишається недостатньо визначеним та дослідженим. Лише кілька досліджень вивчали його особливості на основі подібності між професійним вигоранням і труднощами, які переживають матері (Фрейденбергер, 1974; Маслач, 1982; 2017; Роскам та ін., 2017; Міколайчак та ін., 2018) [1], [3], [4].

В Україні дослідженням вигорання займалися такі вчені як Т. Грубі, О. Хайруліна і А. Фурмана, Т. Колтунович, та ін. Подружнє вигорання досліджували О. Кляпець, Т. Титаренко, Л. С. Пілецька, І. Збродська.

Феномен вигорання виявляється у специфічному синдромі виснаження, що виникає внаслідок тривалих періодів емоційного дисбалансу, коли кількість відчутного стресу перевищує особисті можливості для його подолання. Так як материнство ніколи не розглядалося з точки зору професії, феномен вигорання матерів, тобто ситуації, коли виникає виснаження внаслідок фізичного та емоційного перевантаження материнською роллю все ще недостатньо вивчений.

За останні роки навантаження і очікування суспільства до матерів зростають. У очікуваннях сучасного суспільстві матір повинна не тільки якісно дбати про свою дитину або дітей, а й бути реалізована в професійній сфері і стосунках. В більшості гендерних упереджень в Україні, матір розглядається «жінка-берегиня», яка, крім всього вищезазначеного, повинна додатково дбати про «родинне вогнище», чистоту в оселі, стосунки з чоловіком.

Підвищення рівня вимог до матерів негативним чином позначається на фізичному та психологічному здоров'ї. Завищені очікування, зростання емоційного виснаження, недостатній сон та час для особистих потреб, втома - це все може бути

першими ознаками вигорання, і, як наслідок, негативно впливати як на сам стан жінки, так і на стосунки в сім'ї.

Завдяки значному й тривалому розумовому, соціальному та фізичному заряду, досвід батьківства також може бути потенційно стресовим і непосильним завданням. Починаючи з вісімдесятих років, поняття синдрому вигорання батьків привертає все більше уваги, але його контекстуальні та психологічні чинники потребують кращого визначення.

Американські психологи виділяють материнське вигорання як феномен, який значною мірою впливає як на особистість, дітей, стосунки і сім'ю в цілому. В Україні це новий термін, який, поки-що, недостатньо вивчений і профілактиці вигорання матерів значна увага не приділяється. На даний час ця проблема актуальна і починає глибше досліджуватися.

Крім того, залишається незрозумілим, чи є материнське вигорання новим та унікальним клінічним утворенням, відмінним від материнської депресії або тривоги.

Привернення уваги суспільства до цього феномену є надзвичайно актуальним в даний час. Коли крім низки стандартних умов вигорання додалися ще військові. Відповідно, адаптація матерів часто у іншій країні без знання мови, пошуки житла, роботи, дистанційне спілкування з партнером чи умови блекауту – додало нові фактори до існуючих і підвищило ризик материнського вигорання.

**Об'єкт дослідження** матері з дітьми

**Предметом дослідження** є соціально-психологічні чинники материнського вигорання та його вплив на партнера і дітей.

**Мета дослідження** встановити значущість фактора вигорання як чинника стосунків.

Для досягнення поставленої мети нам слід виконати ряд **завдань**:

- Дати визначення поняттям «вигорання» та «материнське вигорання»
- Провести теоретичний аналіз наявних в літературі даних та досліджень про батьківське, а саме материнське вигорання та його вплив на сім'ю.
- Встановити чинники вигорання матерів та їх профілактику.

- З'ясувати вплив вигорання матерів на їхні сім'ї.

**Методи дослідження:** теоретичні – вивчення й аналіз наукової літератури з вигорання, батьківського вигорання, материнського вигорання, впливу стану матері на дитину та партнера; емпіричні - психологічний експеримент, що складається з констатуючого етапів (тестування, соціометричні виміри); методу статистичної обробки отриманих результатів, за допомогою яких здійснювався кількісно-якісний аналіз та графічне подання результатів дослідження.

**Наукова новизна** одержаних результатів пов'язана з тим, що проблема материнського вигорання та його впливу на сім'ю в психології не є ґрунтовно дослідженою, отже вирішення всіх вищезазначених завдань, дає нову інформацію.

**Структура роботи.** Дана кваліфікаційна робота складається з 73 сторінок друкованого тексту, вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ

## 1.1. Емоційне вигорання

Поняття «вигорання» (“burnout”) вперше було використано в США в 1970-х роках для позначення проблем, з якими стикаються працівники сфери обслуговування. Однак, якщо проаналізувати літературу, то можна побачити, що поняття вигорання з’явилося ще в 1960-х роках. Генрі Грем Грін, англійський письменник, автор оповідань і романів, у своїй роботі «Подія вигорання», написаній у 1961 році, розповідає про поселення архітектора в американських лісах через проблеми, з якими він зіткнувся у своєму професійному житті [3].

Саме визначення вигорання вперше дав Герберт Фрейденберг в 1974р у своїй науковій роботі «Вигорання персоналу» [1]. Робота ґрунтувалася на його якісних спостереженнях за волонтерами (включно з ним самим) у безкоштовній клініці для наркозалежних. Він охарактеризував вигорання набором симптомів, які включають виснаження, спричинене надмірними вимогами роботи, а також фізичні симптоми, такі як головні болі, безсоння, швидка реакція на гнів. Він зауважив, що вигорілий працівник «виглядає, діє і здається пригніченим».

Також він виділив три фактори, які сприяють загальному виснаженню: емоційне виснаження, деперсоналізація і зниження особистісних досягнень.

Емоційне вигорання є одним з головних симптомів вигорання. Це стан, коли людина почуває себе втомленою, безсилою, з погіршеним настроєм та зниженою енергією. Людина може відчувати емоційну виснаженість, коли вона працює в сфері, яка потребує сильної емоційної напруги, наприклад, коли вона працює з людьми, які перебувають у складному становищі. Це може призвести до зниження ефективності роботи та збільшення ризику виникнення інших симптомів вигорання.

Деперсоналізація - це відчуття віддаленості від людей, з якими працюють, які можуть стати просто "клієнтами" або "пацієнтами". Це може призвести до зниження якості послуг та відчуття втрати сенсу в роботі.

Зниження особистісних досягнень - це відчуття власної некомпетентності та неефективності, що може призвести до зниження самооцінки та збільшення стресу.

Також Фрейденберг створив шкалу вигорання, яка містить 12 ступенів вигорання, які вказують на зростання рівня емоційного виснаження у людини.

З часу появи першого визначення вигорання було проведено багато досліджень, присвячених цьому явищу. Однак найбільш поширене і прийняте визначення вигорання, на сьогоднішній день, дала Крістіна Маслач, яка також розробила опитувальник вигорання Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI) [3].

Згідно з Маслач та Джексоном, вигорання - це синдром, що виникає в результаті фізичного виснаження, тривалої втоми, безпорадності та безнадії у людей, які піддаються інтенсивним емоційним навантаженням через свою роботу, постійно працюють віч-на-віч з іншими людьми, мають негативне ставлення до роботи, життя та інших людей. Простіше кажучи, Маслач визначає вигорання як емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень, що спостерігається у людей, які мають інтенсивні контакти з іншими людьми через свою роботу [3].

Згідно з Чернісс (1980), вигорання - це негативні зміни у ставленні та поведінці, пов'язані з роботою, реакція на проблеми, що виникають на роботі, зниження інтересу до клієнта, гнів по відношенню до інших людей, яких вони обслуговують, схильність до раціоналізації невдач, опір змінам, явище, яке включає в себе підвищення ригідності та втрату творчого підходу до людей. [10]

Згідно з Пайнс, вигорання - як стан втоми та емоційного виснаження, що виникає у людини в результаті прогресуючого процесу розчарування. [11] У своїй теорії дитячих травм і вигорання, він розглядає зв'язок між ранніми дитячими травмами та ризиком вигорання в дорослому житті. Він вважає, що під час дитинства людина може зазнати емоційної травми, яка в подальшому може призвести до вигорання в професійній сфері.

Пайнс пов'язує поняття вигорання з концепцією травматичного стресу та посттравматичного зростання. Він вважає, що дитячі травми можуть призвести до

формування негативних переконань та стереотипів про себе та оточуючий світ, що може ускладнити професійну діяльність та сприяти вигоранню. Він рекомендує підходити до питання профілактики вигорання комплексно, враховуючи не тільки сучасний контекст професійної діяльності, але й історію дитинства та попередній досвід.

Вигорання відбувається, коли людина витрачає свої емоційні ресурси і відчуває емоційне виснаження. Це призводить до того, що людина обмежує свої стосунки з іншими людьми та психологічно віддаляється від них, що проявляється у деперсоналізації. На останньому етапі людина відчуває розбіжність між своїми попередніми позитивними установками та теперішніми. Внаслідок цього вона вважає, що її відстороненість обмежує її внесок у організацію та суспільство, де вона працює. Людина починає відчувати себе неадекватною в ділових та особистих відносинах, бачить себе неадекватною у виконанні своєї роботи та наданні послуг клієнтам. Це призводить до того, що людина негативно оцінює себе в рамках виміру знижених особистих досягнень.

Синдром вигорання - повільно прогресуючий стан з різними симптомами. У цьому процесі дуже важливо вчасно помітити ці симптоми та отримати професійну допомогу. Оскільки вигорання виникає не раптово, можна виділити основні фази [12]:

1. Ентузіазм: Ця фаза характеризується підвищеним рівнем енергії, інтересом і задоволенням від роботи. Людина відчуває, що її робота є значущою і важливою для себе та для оточення. В цій фазі виникає сильна мотивація досягнути цілей і здійснити задумане. Робота – понад усе.
2. Стагнація: Під час цієї фази робота перестає бути цікавою і затребуваною. Може відчуватися перевантаження, незадоволення роботою, відчуття втрати контролю. Вона може відчувати втомленість, яка пов'язана з постійним стресом і недостатньою підтримкою.
3. Розчарування: У цій фазі людина починає відчувати сильне незадоволення роботою, професійною та особистою самореалізацією. Може бути відчуття себе непотрібного і



невідповідального, оскільки людина не може досягти своїх цілей і зробити свою роботу добре. Це може призвести до втрати мотивації і зниження емоційного стану.

4. Апатія: У цій фазі людина може відчувати повну втрату інтересу до своєї роботи і відчувати незадоволення від усього, що пов'язане з її роботою. Є відчуження від колег, клієнтів і членів родини, відчуття безсилля, пустоти, тривога і депресія.

На вигорання впливають організаційні та індивідуальні фактори.

В рамках класифікації, запропонованої Маслач і Лейтер [3], є організаційні фактори робочого навантаження, контролю, винагороди, прихильності, справедливості та цінностей, які, на їхню думку, ефективно впливають на вигорання. Ці фактори коротко пояснюються нижче:

1. Робоче навантаження. Цей фактор описують як сприйняття працівником роботи, яка покладена на нього і перевищує норму. Надмірні завдання та терміни виконання, недостатня кількість робочих годин та перевантаження можуть стати причиною виникнення вигорання.
2. Контроль: визначає здатність працівника вибирати, приймати рішення, вирішувати проблеми і свободу особистості при виконанні своїх обов'язків у робочому середовищі. Недостатність контролю або, навпаки, занадто строгий контроль, може викликати відчуття безпорадності та невпевненості, що призводить до вигорання.
3. Винагорода: Винагорода, яку можна розділити на дві групи: зовнішні та внутрішні. Винагорода може включати підвищення заробітної плати, похвалу від керівництва, вдячність, гарантію зайнятості, просування по службі, підвищення відповідальності, підвищення статусу, зміну умов праці, обмін важливими рішеннями та знаннями, доручення більш важливих завдань тощо. Низька оплата та неадекватність винагород можуть спричинити відчуття несправедливості та несправедливого поводження, що може привести до вигорання.
4. Прихильність: недостатня підтримка з боку керівництва та колег може привести до відчуття ізолюваності та незначності, що спричиняє вигорання. Це нормально, що люди, які отримують відчуття прихильності до своєї організації, мають нижчий рівень вигорання, оскільки вони будуть більш віддані організації, роботі та професії.

5. Правосуддя: неправомірне поведження керівництва та колег може спричинити відчуття несправедливості та безнадії, що може викликати вигорання. Феномен справедливості дозволяє людям зробити висновок, що їх справедливо оцінюють їхні керівники та колеги в організації. Встановлено, що люди, які вважають, що до них ставляться несправедливо, більш схильні до вигорання.
6. Цінності: розбіжність у цінностях працівника та організації може призвести до відчуття безнадії, що може стати причиною вигорання. З часом цінності можуть перетворитися на погляди, а погляди - на характер. Коли людина розривається між кар'єрою та особистими цінностями, вона стає більш вразливою до вигорання.

Хоча вигорання може виникнути у кожного, люди з певними характеристиками мають більший ризик. Ці характеристики включають здатність до емпатії, нереалістичний рівень очікувань, екстернальний локус контролю та відсутність емоційного контролю. Окрім цих особливостей, до індивідуальних факторів, що призводять до вигорання, належать такі параметри, як невідповідність між діями людей, та їхніми очікуваннями, особистісні риси, контроль над своїм життям, освіта, вік, сімейний стан, продуктивність і мотивація, негативність у житті поза роботою, незадоволеність роботою а також демографічні характеристики. З іншого боку, особистість впливає на вигорання. Також було помічено, що люди, яким бракує самоефективності та емпатії, ближчі до вигорання. Серед індивідуальних причин вигорання називають демографічні змінні, такі як вік, сімейний стан, наявність дітей, прихильність, високі очікування, мотивація і продуктивність. Ефективно на вигорання впливають такі фактори як темперамент і погляд на життя. Індивідуальні фактори включають також сумніви щодо цінностей людини, необхідність важливих змін, (зміна роботи, місця життя, розлучення, і т.п.), відсутність почуття жалю, тривога і стрес, алкогольна і наркотична залежність.

Рівень освіти людей є одним із демографічних факторів, які впливають на рівень вигорання. З підвищенням рівня освіти зростає ймовірність зіткнення зі стресовими обов'язками та ситуаціями. Крім того, збільшення кількості нереалізованих очікувань

призводить до того, що вигорання частіше спостерігається у людей з високим рівнем освіти [3].

## 1.2. Моделі емоційного вигорання та його симптоми

На даний час, в літературі існує багато моделей, які використовуються для пояснення вигорання. Серед них найбільш обговорюваними є модель вигорання Маслач, модель вигорання Пермана і Хартмана [13], модель вигорання Майєра [14] і модель вигорання Чернісс [10].

Модель Маслач визначає вигорання як синдром емоційної втоми і цинізму, поширений серед людей, які працюють у сфері послуг. Найбільший прояв цього синдрому - посилення почуття емоційної втоми. Фізичне виснаження людини, через свою роботу, яке є результатом негативного відображення почуття тривалої втоми, безпорадності та безнадії на рахунок роботи, життя та інших людей.

Виділяють три виміри вигорання. Вимір виснаження, який також був описаний як втрата енергії, виснаження і втоми. У літературі цей вимір описується як найбільш критичний і визначальний.

Вимір цинізму, який спочатку називався деперсоналізацією (з огляду на природу професій у сфері обслуговування), визначається як негативне ставлення та негативні емоції, які людина відчуває до інших людей з якими вона працює, незалежно від їхньої індивідуальності.

Вимір неефективності, який спочатку називався зниженням особистих досягнень, полягає у сприйнятті того, що успіх у роботі не відповідає особистим очікуванням, а отже, включає негативну самооцінку. Йдеться про зниження відчуття власної компетентності та продуктивності на роботі.

Коли характеристики вигорання стали більш чітко визначеними, наступним кроком стала розробка заходів, за допомогою яких можна було б їх оцінити. Було запропоновано різні методи, засновані на різних припущеннях про вигорання, і багато з них спиралися на валідність пунктів або тверджень для вимірювання. Першим опитувальником вигорання, який ґрунтувався на комплексній програмі

психометричних досліджень, був опитувальник вигорання Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI). MBI був спеціально розроблений для оцінки трьох вимірів вигорання, які були виявлені в попередніх якісних дослідженнях. Він вважається стандартним інструментом для досліджень у цій галузі, був перекладений і валідизований багатьма мовами. На противагу цьому, інші початкові вимірювання вигорання зосереджувалися лише на вимірі виснаження.

MBI складається з 22 запитань, які охоплюють три основні виміри вигорання: емоційне виснаження, цинізм та зниження професійної ефективності. Кожне запитання просить респондентів оцінити свої почуття щодо роботи на шкалі від 0 до 6.

Перші екземпляри MBI були випробувані на зразках працівників соціальних служб та охорони здоров'я. Результати показали, що ці групи мали найвищі показники вигорання. До кінця 1980-х років MBI став широко використовуваним інструментом для дослідження вигорання в різних групах професіоналів.

Пізніше були створені різні варіанти MBI для вимірювання вигорання в окремих сферах діяльності, таких як освіта, соціальна робота та медицина. Вони мають різні кількості запитань та вимірів, які відображають особливості відповідних професій та їхніх проблем в зв'язку з вигоранням.

Опитувальник MBI було адаптовано для застосування не лише до професій сфери обслуговування, але й до всіх типів професій загалом.

Ця відмінність між методиками, які оцінюють кілька вимірів вигорання, і тими, які оцінюють лише виснаження, зберігається і сьогодні, і відображає різні концептуальні підходи до розуміння вигорання. Наприклад, Бергенський опитувальник вигорання (BVI) оцінює три виміри вигорання: виснаження на роботі, цинічне ставлення до сенсу роботи та відчуття неадекватності на роботі. Ольденбурзький опитувальник вигорання (Oldenburg Burnout Inventory, OLBI) оцінює два виміри: виснаження та відсторонення від роботи. Інші опитувальники вигорання зосереджуються лише на виснаженні, хоча й розрізняють різні аспекти виснаження. Наприклад, опитувальник вигорання Широма-Меламеда (SMBM) розрізняє фізичну

втому, емоційне виснаження та когнітивну втому; а Копенгагенський опитувальник вигорання (СВІ) робить різницю між фізичним і психологічним виснаженням.

З роками відбулися зміни та модифікації вимірювань вигорання. Оскільки перші дослідження щодо вигорання виникли завдяки професіям, пов'язаним з доглядом за людьми, такими як охорона здоров'я та соціальні послуги, то заходи, розроблені у 1980-х роках, як правило, відображали досвід саме цих професій. Пізніше інші професійні групи зацікавилися проблемою вигорання, але зіткнулися з певними труднощами в адаптації існуючих заходів до їхньої робочої ситуації. Для МВІ рішенням стала розробка загального опитування, яке можна використовувати в будь-якій професії (МВІ-GS). Було не лише переглянуто різні пункти, щоб зробити їх більш "нейтральними до професії", але й розширено вимір деперсоналізації (який був більш специфічним для сфери послуг), щоб позначити негативну відстороненість від роботи, і перейменовано на цинізм, а також розширено вимір особистих досягнень, який перейменовано на професійну ефективність. Пізніші методики вимірювання вигорання від самого початку використовують більш нейтральні до професії формулювання.

Однак деякі дослідження також додають нові виміри до поняття вигорання. Наприклад, іспанський опитувальник вигорання складається з чотирьох вимірів: ентузіазм до роботи, психологічне виснаження, лінощі та почуття провини. Водночас деякі дослідники були стурбовані тим, що більш нейтральне формулювання означає втрату специфічних міжособистісних проблем працівників сфери послуг, тому вони розробили новий вимір міжособистісного напруження.

Модель Перлмана і Хартмана відображає три (фізіологічні, емоційні та когнітивно-поведінкові симптоми стресу) основні симптоми стресу (Perlman and Hartman, 1982). Автори теорії стверджують, що люди по-різному реагують на стрес через свої унікальні характеристики, і ці різні реакції спричиняють вигорання. Вони виділяють три основні стадії вигорання: фізичне виснаження, психологічне виснаження і деперсоналізація. Модель була розроблена шляхом поєднання різних підходів до вигорання. Як наслідок постійного стресу, вигорання відбувається зі

зниженням фізичної сили та виснаженням людей, емоційним виснаженням та апатією, які зрештою проявляються в поведінці. Тому особистісні риси та корпоративна культура робочого місця впливають на рівень вигорання людей.

Модель Майєра. Згідно з цією моделлю, вигорання виражається як ситуація, що виникає через очікування малої винагороди і великого покарання через відсутність значущого підкріплення, контрольованого життя або особистої компетентності в роботі працівника. Ця модель має три виміри: низькі очікування винагороди або високі очікування покарання, відсутність контрольованих очікувань від життя, відсутність відчуття особистої компетентності. Наприкінці процесу, в якому самоефективність індивіда визначається як низька, протягом певного часу настає вигорання. Цією моделлю було встановлено, що стрес, який переживає людина, та обробка інформації в її свідомості спричиняють вигорання.

Модель Чернісс. На думку автора, причиною вигорання є розрив між очікуваннями працівників та реаліями ділового життя. Ця модель визначає вигорання як спосіб, яким людина бореться з постійним стресом. У моделі стверджується, що люди, які схильні до вигорання, є особами, які мають кар'єрні цілі, і що вони виникають у результаті взаємодії з соціальним середовищем і факторами, пов'язаними з роботою. Відповідно, вигорання може виникати на різних рівнях у всіх професіях.

Модель Едельвіча та Бродського вказує, що існує взаємозв'язок між синдромом вигорання, який відчувають люди, та їхніми очікуваннями щодо роботи. Є чотири послідовні стадії вигорання і що воно виникає з поступовим переходом. Це ідеалістичний період, період стагнації, період фрустрації та період апатії.

Модель вигорання Пайнса. Вигорання в цій моделі визначається як виснаження внутрішніх ресурсів людини та відчуття фізичної слабкості. Основна причина, вигорання, полягає в тому, що люди відчувають втому через низький рівень здатності справлятися зі стресом. Ця модель виділяє три основні характеристики вигорання: психологічне виснаження і безнадія, які відчуває людина, фізична втома і негативна поведінка. Невдачі розглядаються як основна причина вигорання. Неспроможність

виправдати очікування на індивідуальному рівні змушує людей відчувати себе виснаженими, оскільки їхня мотивація знижується. Різниця між очікуваннями та здобутками показана як основна причина вигорання у разі нездатності збалансувати робоче життя. [1]

Синдром вигорання - це не раптове явище, а поступовий розвиток симптомів. Ігнорування симптомів вигорання призводить до того, що воно прогресує і стає неконтрольованим. З цієї причини дуже важливо знати симптоми цього процесу виснаження і вчасно вжити необхідних заходів шляхом своєчасної діагностики. Хоча симптоми вигорання відрізняються в кожній людині, їх зазвичай розглядають за трьома категоріями: фізичні, психологічні та поведінкові симптоми.

Фізичні симптоми вигорання можуть включати такі прояви, як хронічна втома, біль у м'язах і суглобах, проблеми зі сном, проблеми зі шлунком, зниження імунної системи та погіршення загального здоров'я. Ці симптоми можуть бути наслідком довготривалого стресу та перевантаження, які можуть виникати при вигоранні. Оскільки фізичні симптоми можуть бути спричинені різними причинами, такими як захворювання, перевтома або погані звички, важливо звернутися до лікаря, щоб встановити правильний діагноз та розпочати лікування, не ігнорувати ці симптоми і негайно вживати заходів.

Психологічні симптоми вигорання менш виражені за фізичні і включають в себе почуття втоми, депресію, роздратування, тривогу, непокій, безнадію, безсилля, втому, зниження самооцінки, почуття ворожості до оточення, слабкість, втрата енергії, дистанціювання від колег і близьких, втрату мотивації і інтересу до роботи, відчуття провини, почуття самотності, поганий настрій, поганий сон, зміни в апетиті і звичках їжі, зниження продуктивності, збільшення кількості помилок та інші. Ці симптоми можуть відобразитися на роботі та особистому житті і можуть вплинути на якість життя та професійну діяльність людини. Крім того, психологічні симптоми вигорання проявляються у думках про звільнення з роботи і небажанні часто ходити на роботу.

Поведінкові симптоми - це симптоми вигорання, які можна спостерігати легше, ніж фізичні та психологічні симптоми. До таких симптомів належать: забудькуватість, відчуття невдачі, сімейні конфлікти, низька концентрація уваги, дратівливість, раптові спалахи нервозності, часті напади плачу, бажання побути на самоті, дратівливість і думка, що її не цінують, уповільнення роботи, схильність до крадіжок, відхід з роботи, зростання незадоволеності роботою, погіршення якості надання послуг, помилкове втручання в роботу з клієнтами, збільшення кількості скарг від клієнтів, підробка документів, низька продуктивність праці, цинічність та звинувачення колег, незадоволеність роботою. прагнення отримати нову професійну освіту запізнення на роботу та невихід на роботу, зниження зацікавленості, збільшення кількості прогулів та запізнь через хворобу, бажання звільнитися з роботи та перейти в інші сфери бізнесу.

### **1.3. Батьківське та материнське вигорання**

У той час як феномен професійного вигорання, описаний Фрейденбергером для визначення синдрому виснаження, пов'язаного з умовами праці, зараз добре відомий, батьківське вигорання, ситуація, коли вигорання виникає через фізичне та емоційне перевантаження батьківства, все ж заслуговує на увагу.

За останні кілька десятиліть завдяки важливим соціологічним змінам (таким як Міжнародна Конвенція про права дитини 1989 року) та посилення державного регулювання була привернута увага до потреб та прав дітей, а відповідно і до батьківських обов'язків та так званого «позитивного батьківства», яке має на меті демонстрацію батьками позитивних емоцій для своїх дітей а також контроль негативних емоцій. Внаслідок цього, саме батьківство докорінно змінилося і це завершилося інтенсивним батьківством і надмірною опікою над дітьми.

В 1983р, двома дослідниками, Прокачіні та Кіфавером, які працювали у сфері професійного вигорання було опубліковано книгу «Вигорання батьків». В книзі стверджувалося, що батьківство може призводити до виснаження такого ступеня, яке можна назвати «вигоранням». За останні десятиліття ці думки підтвердилися і все



більше батьків повідомляють про вигорання. Особливий вплив на цю ситуацію в Україні внесли соцмережі та інфлюенсери, які активно пропагують позитивне батьківство.

Так само, як тривалий вплив надмірного робочого стресу може призвести до професійного вигорання, такий вплив надмірного батьківського стресу може призвести до батьківського вигорання.

Поняття батьківського вигорання походить від поняття професійного вигорання і вперше було введено Фрейденбергером (1974) та Маслач і Джексоном (1981). Автори виявили певну схожість між професійним виснаженням і труднощами, з якими стикаються дорослі у виконанні батьківських ролей. Вони порівняли навантаження працівників, які працювали в постійному контакті з іншими людьми, з обсягом роботи, пов'язаної з виконанням батьківських обов'язків по догляду за дітьми. Ця концепція також була запропонована в Сполучених Штатах в 1980-х і пізніше розроблялася в Європі [5]. До останнього часу дослідження батьківського вигорання переважно стосувалося батьків хворих дітей. Проте, завдяки масштабному проекту, розпочатому у 2015 році в Бельгії, метою якого є краще зрозуміти, визначити, діагностувати та запобігти або лікувати батьківське вигорання в сім'ях зі здоровими дітьми. Згідно з дослідженням Роскам і Міколайчак, при якому було опитано тисячі батьків у 42 країнах світу від батьківського вигорання страждають від 5 до 8% батьків. [6]

Як і професійне, батьківське охоплює три виміри.

Перший – це надмірне фізичне та емоційне виснаження, пов'язане з виконанням батьківської ролі. Батьки відчують, що батьківство вимагає від них занадто великої участі. Вони відчують втому, коли просинаються вранці і повинні провести ще один день зі своїми дітьми. Вони відчують емоційне виснаження до такої міри, що роздуми про батьківство змушують їх відчувати себе на межі своїх можливостей. Батьки почуваються настільки виснаженими, що сама думка про необхідність піклуватися про своїх дітей і виконувати батьківські обов'язки здається

їм фізично та/або емоційно-нестерпною. Це сильне виснаження призводить до того, що вони емоційно дистанціюються від своїх дітей.

Другий вимір – емоційне дистанціювання від своїх дітей. Виснажені батьки стають дедалі менш залученими до батьківства та стосунків з дітьми. Вони роблять для дітей не більше, ніж необхідний мінімум. Їхня участь у батьківстві обмежується функціональними та інструментальними аспектами, але не емоційними.

Третій вимір – відчуття некомпетентності у виконанні батьківської ролі. Батьки відчують, що не можуть спокійно та ефективно справлятися з проблемами. Також такі батьки повідомляють, що діють на автопілоті. Вони поступово втрачають задоволення від батьківства, виснажуються і відчують, що вони не такі хороші батьки, якими були раніше.

На сьогоднішній день дослідження батьківського вигорання зосереджені на розумінні того, що робить батьків вразливими до цього стану.

Останні дослідження виявили, що батьки піддаються найбільшому ризику батьківського вигорання, коли:

1. хочуть бути «ідеальними» батьками;
2. є невротиками чи мають погані навички управління емоціями і стресом
3. не отримують емоційної або фізичної підтримки від другого з батьків або від соціальної мережі в цілому;
4. мають погані практики виховання дітей, низький рівень позитивного батьківства;
5. мають дітей з особливими потребами, які заважають сімейному життю
6. працюють неповний робочий день, чи працюють вдома, віддалено [4]

Крім того, на основі виявлення специфічних факторів ризику батьківського вигорання нещодавно було створено та валідизовано перший вимірник батьківського виснаження - шкалу Parental Burnout Inventory (PBI) (Інвентаризація батьківського вигорання) [4], яку валідували для українського використання (Збродська та ін., 2022) [9].

Батьківське вигорання – синдром, який пов'язаний з депресією, професійним вигоранням і батьківським стресом, але емпірично відмінний від них. Так само, як

стрес на роботі не обов'язково призводить до професійного вигорання, так і батьківський стрес не обов'язково призводить до батьківського вигорання. Але так як і в професійному вигоранні, батьківське виникає, коли вимоги більші за ресурси. Це сильне виснаження призводить до того, що вони емоційно дистанціюються від своїх дітей.

В Україні батьківське вигорання почали досліджувати відносно недавно. Проте, є декілька досліджень емоційного вигорання в сім'ї, які дають ґрунтовну базу для вивчення батьківського вигорання. Так, Л. С. Пілецька розрізняє «чоловіче» та «жіноче» емоційне вигорання в сім'ї. При «чоловічому» вигоранню є високій ступінь деперсоналізації та редукції власних досягнень. При «жіночому» більше емоційне виснаження. Також вона виділяє такі п'ять компонентів емоційного вигорання в сім'ї: сімейна ситуація, що викликає стрес, емоційне переживання сімейної ситуації, когнітивна оцінка сімейної ситуації, поведінкові наслідки емоційного вигорання, сомато-вегетативні наслідки. [7]

Так як західні суспільства визначають для жінок материнство як головну життєву мету, а панівний концепт "позитивного материнства" вимагає від матерів бути головною особою, відповідальною про піклування дітей і повністю присвячувати себе цьому завданню, ставлячи потреби дітей вище за свої власні.

Такі соціальні норми та очікування мають великий вплив на афекти, пізнання та поведінку людей. Здатність виконувати норми материнства важлива для утвердження цієї центральної соціальної ідентичності та почуття власної гідності. Дотримання соціальних норм також важливе для задоволення потреби в приналежності. Матері бояться соціального покарання, коли вони не відповідають високим стандартам материнства, а працюючі матері та матері, які вирішили не брати повну декретну відпустку, оцінюються іншими як «погані батьки» і як менш бажані партнери.

Відчуття тиску на жінок, які прагнуть бути ідеальною матір'ю, пов'язане з підвищеним почуттям материнської провини, нижчою самооцінкою та вищим рівнем стресу. Взаємодія з дітьми залишається невід'ємною частиною жіночої ідентичності, а матері все ще залишаються основними батьками, відповідальними за життя дітей.

Навіть у парах, які описують свої стосунки як рівноправні, чоловіки вважаються «активними турботливими батьками», тоді як жінки – «активними працюючими матерями». Тобто, для батька роль годувальника є само собою зрозумілою (але він може вирішити розділити відповідальність за дітей з матір'ю), тоді як для матері відповідальність за дітей є само собою зрозумілою (але вона може вирішити працювати, і в цьому випадку вона погоджується взяти на себе подвійне завдання).

Батьківське вигорання, контекстно-залежний синдром, який охоплює виснаження і втрату задоволення від виконання батьківської ролі та емоційне дистанціювання від дітей, однаковою мірою вражає як матерів, так і батьків. Дослідження Роскам і Міколайчак про статевий розподіл при вигоранні [6], показало, що як у матерів, так і у батьків спрацьовував один і той самий попередній механізм: жінки вигоряли, коли їхній баланс ставав негативним (тобто коли ризики явно переважали над джерелами), тоді як чоловіки вигоряли раніше, ще до того, як ресурси переставали переважати над ризиками. Вигорання мало більш згубні наслідки для батьків, ніж для матерів. Батьки (чоловіки) менш схильні до батьківського стресу через меншу залученість до виховання, але вони виявилися більш вразливими до вимог. Хоча матері більш схильні до батьківського стресу, вони краще протистоять йому, ніж батьки, які менш схильні, але більш вразливі до батьківського стресу. Процес гендерної соціалізації меншою мірою, ніж матерів, готує батьків до виконання завдань з догляду за дітьми.

Також це дослідження показало, що вигорілі матері частіше повідомляють про думки/спроби втечі або суїциду, ніж чоловіки. Це також підкреслює, що психічне здоров'я матерів залишається величезною проблемою з багатьма наслідками для дітей. «Вигорілі» чоловіки частіше відмовлялися від батьківської ролі. «Вигорілі» матері частіше вчиняли насилля над дітьми і над партнером, аніж виснажені батьки (чоловіки). Батьки (чоловіки) мали більший рівень батьківської недбалості.

Про наслідки батьківського вигорання відомо набагато менше, ніж професійного вигорання. Професійне вигорання асоціюється з цілою низкою негативних наслідків як для працівника, так і для компанії. Воно погіршує психічне

та фізичне здоров'я працівників, погіршує більшість аспектів виконання роботи і різко збільшує ймовірність зміни роботи на іншу.

У сфері виховання дітей ми можемо очікувати наслідків як для батьків, так і для сім'ї. Батьківське вигорання, як і професійне вигорання, пов'язане з депресивними симптомами, адиктивною поведінкою, розладами сну та сімейними конфліктами. Важливо, що батьківське вигорання виявилось більш тісно пов'язаним, ніж професійне вигорання, з трьома змінними: ідеями втечі (ідеями втечі або самогубства), нехтуванням дітьми та насильством з боку батьків.

Батьківське вигорання може призвести до суїцидальних думок та втечі, які набагато частіше зустрічаються при батьківському вигоранні, ніж при професійному вигоранні або навіть депресії. Це не дивно, враховуючи, що батьки у стані вигорання батьки часто мають відчуття, що вони застрягли з джерелом своїх страждань, не маючи місця, де можна сховатися або знайти розраду, окрім смерті. Якщо вигорання спричинило занедбаність або насильство, то цілком імовірно, що воно є причиною виникнення суїцидальних думок. Більше того, порівняно з професійним вигоранням, батьківське вигорання тісніше пов'язане з конфліктами в парі та відчуженням партнерів. У дослідженнях Міколайчак і Роскам більшість батьків при батьківському вигоранні повідомляла про ідеї втечі у формі суїцидальних думок та бажання піти, не залишаючи жодної адреси. Автори вказують на те, що це відмінне від професійного вигорання. Але в більшості тільки тому, що батьки не можуть просто відмовитися від батьківства чи піти на лікарняний від своїх дітей. Це може бути причиною того, що батьки розглядають екстремальні рішення, такі як самогубство або втеча.

Самогубство і втеча – це фізичні форми втечі. Але існують психологічні форми втечі від нестерпної ситуації для батьків. Дослідження Дельоз [15] показало, що куріння, вживання алкоголю, шопінг, фізичні вправи, переїдання, телефонні розмови, робота, проведення часу в соціальних мережах та Інтернеті - все це часті способи, якими користуються звичайні люди, щоб відволіктися від поганого настрою та покращити своє самопочуття.

Люди, які вживають ці речовини або вдаються до відволікаючої поведінки, щоб втекти від дискомфортних відчуттів або переживань, вразливі до розвитку залежності від цих речовин/поведінки, якщо стрес/негативні емоції посилюються або зберігаються.

Ще один негативний наслідок для батьків – розлади сну. Майже всі вигорілі батьки повідомляють про розлади сну. Численні дослідження продемонстрували двосторонній, круговий зв'язок між розладами спектру стресу (включаючи вигорання) і сном: з одного боку, нестача сну зменшує ресурси, необхідні для управління стресом, а з іншого боку, стрес зменшує кількість і якість сну. Люди у стані вигорання мають значні порушення в якості та природі сну: вони довше засинають, проводять більше часу в стадіях легкого сну і менше часу в повільному і швидкому сні; вони також мають більш фрагментований сон з більшою кількістю мікро-пробуджень і нічних. Ці порушення пояснюють, чому люди у стані вигорання повідомляють, що відчувають таку ж втому після пробудження, як і здорові люди перед сном. Дослідження підтверджують ідею замкненого кола: депривація сну є фактором ризику вигорання, а вигорання є фактором ризику розладів сну.

В дослідженні Бріанда вказано, що на біологічному рівні батьківське вигорання спричиняє порушення регуляції гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі (ГГНС) що, найімовірніше, має причинно-наслідковий зв'язок із соматичними скаргами та розладами сну, про які повідомляють вигорілі батьки, а також зі зростанням насильства, спрямованого на дитину чи партнера (чоловіка/дружину). Також батьківське вигорання значно збільшує хронічну нейроендокринну активацію та алостатичне навантаження, яке, як відомо, знижує здатність організму захищатися від вірусів і патогенів. У час, коли імунітет є ключовим, цей ефект не можна недооцінювати. [16]

Батьківське вигорання впливає не лише на самих батьків, але й на їхніх близьких. Чоловік чи дружина може постраждати, якщо вважають його/її відповідальним за свою ситуацію. Деякі з батьків, перекладають частину своєї дратівливості, яку вони відчувають по відношенню до дітей на чоловіка/дружину.

Інші вказують, що вигорання виснажило їхні ресурси до такої міри, що їх виводила з себе найменша дрібниця. Є зв'язок між батьківським вигоранням і конфліктами з іншим з батьків. Якщо такі конфлікти наявні, вони в поєднанні з бажанням уникнути сварок в цілому можуть спонукати до відчуження партнера.

Опубліковані свідчення «вигорілих» батьків, свідчать про те, що батьківське вигорання збільшує ризик недбалого та насильницького ставлення до дітей. Сильне виснаження може зробити агресивними навіть тих батьків, які ніколи раніше не проявляли насильства і які виступають проти насильства. І це не дивно, враховуючи, що батьківське вигорання підвищує рівень кортизолу вдвічі порівняно з контрольними батьками [16], а кортизол підживлює гнів і жорстокі методи виховання. Переважна більшість сильно «вигорілих» матерів повідомляють про недбалу поведінку (наприклад, спати на дивані, залишаючи трирічну дитину без нагляду) або акти вербального насильства (образи, істеричні крики), а іноді навіть фізичного насильства (удари, ляпаси), які змушують їх побоюватися за безпеку своїх дітей, коли вони залишаються з ними наодинці. Після цих епізодів матері відчують велику вину через свою поведінку. Батьківське вигорання збільшує недбалу та жорстоку поведінку. Воно має серйозні наслідки для дітей, призводить до того, що раніше хороші батьки, стають недбалими або навіть жорстокими по відношенню до своїх дітей. Всі ці ефекти є причинно-наслідковими, оскільки при лікуванні батьківського вигорання за допомогою цілеспрямованого психологічного втручання, суїцидальні наміри та ідея втечі, батьківське насильство та нехтування знижуються пропорційно зниженню рівня батьківського вигорання.

Виявлення батьків, схильних до ризику вигорання, наприклад, виснажених батьків, і запобігання розвитку у них важкого батьківського вигорання, є критично важливою метою, оскільки батьківське вигорання має серйозні психологічні наслідки. Це узгоджується з мережевою теорією, яка стверджує, що раннє втручання, спрямоване на центральну (наприклад, дуже пов'язану в мережі) ланку, може призвести до корисного каскаду, який "вимкне" інші ланки. І саме емоційне виснаження є центральною ланкою у батьківському вигоранні.

Для подолання виснаження одним із варіантів може бути залучення фахівців, які зосереджуються на конкретній сім'ї. Наприклад, такі втручання можуть бути спрямовані на зменшення батьківського стресу, збільшення часу для відпочинку батьків або зменшення батьківського навантаження в довгостроковій перспективі. Найкраще рішення – зосередитись на збільшенні батьківських ресурсів, життєстійкості та підтримки з боку соціуму.

Профілактичні заходи можуть також намагатися змінити уявлення батьків щодо виховання дітей на щось більш реалістичне. Наприклад, для батьків (особливо матерів), які ставлять потреби своїх дітей понад усе потреби своїх дітей понад усе і прагнуть завжди бути позитивними і м'якими до дітей, фахівці можуть допомогти їм краще збалансувати потреби інших і бути стійкими, але водночас співчутливими. Дуже важлива соціалізація матерів, відвідування клубів за інтересами, розширення кіл спілкування з іншими людьми та матерями.

Найбільш руйнівних наслідків батьківського вигорання щодо дітей (тобто, батьківська небалість і насильство) можна запобігти, якщо діагностувати вигорання батьків на стадії емоційного виснаження. Саме воно провокує різке зростання рівня батьківського нехтування та насильства. Оскільки емоційне виснаження прогнозує збільшення емоційного дистанціювання з часом, особливу увагу слід приділяти виснаженим батькам. Фахівці, які контактують з батьками (тобто педіатри, сімейні лікарі, психологи, терапевти, акушери) повинні бути поінформовані про батьківське вигорання та його походження, а також шукати разом з батьками, шляхи зменшення стресу, пов'язаного з батьківством, та збільшення ресурсів.

Профілактика буде найбільш корисною на стадії емоційного виснаження. Також наявний зворотній зв'язок між відчуттям неефективності та емоційним дистанціюванням, а отже, втручання спрямоване на підвищення батьківської самооцінки, також може бути ефективним у запобіганні батьківського нехтування та насильства. Цей допоможе подолати наслідки батьківського перфекціонізму та тиску бути ідеальними батьками, які, як виявилось, відіграють певну роль у виникненні батьківського вигорання.



Науковці кафедри психології Університету Ювяскюля (Фінляндія) розробили алгоритм дій для медсестр та лікарів щодо профілактики материнського вигорання. Він включає як розмову з батьками щодо вигорання під час вагітності, так і обов'язкове проведення опитувальника на вигорання починаючи з третього місяця від народження дитини і надалі під час кожного огляду дитини батьки проходять опитувальник вигорання.

Батьки повинні бути переведені до лікаря, якщо вони: мають значні проблеми зі сном, мають симптоми психологічного захворювання, такі як депресія/біполярний розлад/тривожний розлад або підозра на залежність від психоактивних речовин, мають симптоми суїцидальної поведінки, перебувають під дією важких медикаментів, мають соматичне захворювання, яке не лікується належним чином, або підозру на соматичне захворювання (наприклад, анемія, діабет), мають симптоми професійного вигорання.

Медсестри відзначили важливість опитувальника, батьки відзначили, що їм зручніше заповнити опитувальник, ніж проходити опитування офлайн.

Для реалій та менталітету батьків України, вважаю краще зробити опитування анонімним. Щоб лікарі (в даному випадку в Україні - педіатри) могли побачити загальну кількість балів набрану матерями та батьками, для розуміння рівня вигорання.

Якщо ж батьки, згідно загальній оцінці, мають високий ризик вигорання або ж є в стані вигорання, варто розглядати кожен аспект оцінки виміру вигорання окремою.

Т. Титаренко вказує декілька завдань, які потрібно вирішувати для корекції або профілактики емоційного вигорання батьків. Це корекція неконструктивних форм поведінки матерів та формування продуктивних форм взаємовідносин, формування розуміння проблем як матір'ю так і дитиною, корекція взаєностосунків матері-дитини, робота з психологічним станом матері, корекція стану переживання невдачі матері, підвищення як самооцінки матері так і особистісного зростання. Також зміни процесу виховання дитини. [8]

Для матерів важливо вміти відстоювати свої кордони та розуміти власні потреби. Розумний розподіл обов'язків в сім'ї допомагає зменшити імовірність батьківського вигорання. Також, згідно останніх досліджень, матері які працюють – вигорають менше. І рівень вигорання найбільший в матерів, які не працюють, або працюють дистанційно. Так як батьківське вигорання розпочинається з фази емоційного виснаження, то профілактика та лікування вигорання полягають у тому, щоб стабілізувати жінку або не допустити фізичного та емоційного виснаження. [9]

Важливо сформувати модель «адекватного батьківства» саме для себе, враховуючи власні ресурси. Партнер в батьківстві повинен розділяти обов'язки матері. Дослідження Міколайчак показують, що самотні матері вигорають менше, так як в них є більша підтримка суспільства, родини і оточуючих. У матерів, в яких повні сім'ї, часто, цієї підтримки отримують менше, так як в очікуваннях суспільства і родини, що цю підтримку надає саме партнер.

Також при батьківському вигоранні найбільш ефективними виявилися методика майндфулнес і КПТ-терапія.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

В сімдесятих роках в США вперше було введено термін «вигорання». Його опис ґрунтувався на роботі виснажених волонтерів у клініці для наркозалежних. Вигорілого працівника описували як такого, який «виглядає і здається пригніченим». Людина, яка ввела термін вигорання, Г. Фрейденберг, створив шкалу вигорання, котра складається з 12 члупенів вигорання.

На початку двохтисячних років Маслач і Джексон створили опитувальник вигорання MBI, який є, на даний момент, найбільш поширеним. Також вони визначили три виміри вигорання: вимір виснаження, вимір цинізму та вимір неефективності. Опитувальник MBI стосується, в основному, професійної діяльності.

В 2015 році було проведено масштабне дослідження на вигорання батьків в сім'ях зі здоровими дітьми. Виявили рівень батьківського вигорання 7-11%. Роскам та Міколайчак створили опитувальник батьківського, а також визначили три виміри, які охоплює батьківське вигорання: надмірне емоційне та фізичне виснаження, емоційне дистанціювання від дітей та відчуття некомпетентності у виконанні батьківської ролі.

Батьківське вигорання, як і професійне, виникає, коли вимоги більші за ресурси. Воно призводить до того, що батьки емоційно дистанціюються від своїх дітей.

Батьківське вигорання пов'язане з депресивними симптомами, адиктивною поведінкою, розладами сну та сімейними конфліктами. Найбільш тісно воно пов'язане з трьома змінними: ідей втечі чи самогубства, нехтування дітьми та насильством з боку батьків.

Батьківське вигорання однаково можливе як для чоловіків так і для жінок. Але оскільки стереотипно у суспільстві вважають батьківство більшою відповідальністю матері ніж батька, саме матері «вигорають» частіше. Хоча у чоловіків саме батьківське вигорання настає до того як ресурси переважають над ризиками.

Для профілактики батьківського, а саме материнського вигорання важлива соціалізація матерів, оволодіння навичками стійкості у вихованні і тайм-

менеджменту, пошук підтримки в родині та соціуму. Важливо змінювати модель виховання дітей так, щоб батьки обох статей були однаково готові до виховання дитини. Також потрібно працювати з лікарями-педіатрами, терапевтами і тими, хто здатен першими помітити ранні ознаки батьківського вигорання і провести консультацію та першу допомогу.

## РОЗДІЛ II.

### 2.1. Практично-методичні засади вивчення соціально-психологічних чинників материнського вигорання та його впливу на сім'ю

Для аналізу соціально-психологічних чинників материнського вигорання та його впливу на сім'ю було проведено онлайн-опитування, в якому взяло участь 68 респонденток. Дані збиралися через google-форму, посилання на яку було розміщено в соцмережах facebook, Instagram, а також в двох групах (viber та telegram) для матерів Івано-Франківська. Участь респондентів була добровільною, без нагороди. Також основна умова участі була повна анонімність учасників і використання даних тільки з дослідницькою метою. Основна кількість учасниць була з України (95%), інші проживали закордоном (5%). Анкета заповнювалася онлайн з опцією примусового вибору, що забезпечило отримання набору даних без пропущених даних.

Детальна характеристика досліджуваних подана нижче в Таблиця 2.10. Дані відібрані відповідно до створеної анкети.

Таблиця 2.10

		<b>Респондентки</b>
Вік	20-30	36,80%
	30-40	54,40%
	Від 40	8,8
Кількість дітей	Одна дитина	35,30%
	Двоє дітей	50%
	Троє дітей	13,20%
	Більше трьох дітей	1,50%
Чи є діти, які потребують особливого догляду?	Так	8,80%
	Ні	91,20%
Чи є дорослі, які потребують особливого догляду ?	Так	2,90%
	Ні	97,10%

Продовж. Таблиці 2.10

Який у вас стан сім'ї?	Повна сім'я	94,10%
	Я - одинока мама	2,90%
	Розлучені (або живемо окремо), але тато бере рівноцінну участь у життідитини	2,90%
Яка у вас освіта?	Школа	4,40%
	Професійно-технічна освіта (коледж)	11,80%
	Незакінчена вища освіта	5,90%
	Вища - бакалавр	13,60%
	Вища – магістр або вище	47,20%
	Дві вищі освіти або більше	13,20%
Який ваш фінансовий стан?	Базові потреби задовільнено не повністю (їжа, житло, одяг)	2,90%
	Базові потреби задовільнено, але немає доходу для додаткових розваг, відпочинку чи заощаджень	48,50%
	Базові потреби та додаткові розваги задовільнено, є заощадження	48,50%
Який у вас режим роботи?	Не працюю	35,30%
	Працюю неповний робочий день	19,10%
	Працюю повний робочий день	27,90%
	Працюю дистанційно або фріланс	17,60%

## **Соціально-демографічні фактори.**

Учасників запитували про їхній вік, стать, країну, кількість дітей, вік кожної дитини, сімейний стан, тип сім'ї (неповна сім'я, сім'я з батьком/матір'ю дітей, змішана сім'я), рівень освіти, чистий дохід сім'ї та режим роботи. (Додаток Е)

## **Батьківське вигорання.**

Для дослідження батьківського вигорання використовувався опитувальник батьківського вигорання Роскам та Міколайчак (Parental Burnout Inventory, PBI), валідований для України (Додаток А). Він складається з 23 запитань, чотирьох субшкал: Емоційне виснаження (дев'ять пунктів, наприклад, «Я почуваюся повністю змученою(им) від своїх батьківських обов'язків»), Емоційне дистанціювання (три пункти, наприклад, «У мене виникає відчуття, що я доглядаю за дитиною (дітьми) на автопілоті.»), Перенасичення від батьківства (п'ять пунктів, наприклад, «Я відчуваю, що моє батьківство – надто тяжка ноша для мене і я знаходжуся «на межі»»), Контраст з попереднім батьківським «Я» (шість пунктів, наприклад, «Я зізнаюся собі, що я вже не та мама/той тато, якою(им) була(в) раніше.»).

Пункти оцінювалися за 7-ми бальною шкалою Лайкерта, так як і в МВІ, ніколи (0), декілька разів на рік (1), один раз на місяць або менше (2), декілька разів на місяць (3), один раз на тиждень (4), декілька разів на тиждень (5), кожного дня (6). Загальна оцінка була отримана шляхом підсумовування балів за відповідними пунктами, причому вищі бали вказували на більший рівень вигорання; таким чином, пункти фактору особистих досягнень були оцінені у зворотному порядку.

В кінцевому результаті визначався рівень вигорання:

- 0-30 балів – вигорання відсутнє;
- 31-45 балів – низький ризик;
- 46-60 балів – помірний ризик;
- 61-75 балів – високий ризик;
- 76-84 бали – вигорання;
- більше 85 балів – стан батьківського вигорання.

### **Наслідки для батьків**

Наслідки для партнера/дружини/чоловіка. Конфлікти. Конфлікти оцінювалися за двома пунктами:

- «Як часто ви сваритеся зі своїм партнером?»
- «Як часто ви сваритеся зі своїм партнером у присутності дитини (дітей)?»

Оцінка проводилася за 7-бальною шкалою Лайкерта: ніколи, рідше одного разу на місяць, приблизно один раз на місяць, два-три рази на місяць, один раз на тиждень, кілька разів на тиждень, щодня.

### **Відчуженість партнера.**

Віддаленість партнера оцінювалася за п'ятьма пунктами

- «Я іноді фантазую про когось іншого, крім мого партнера»
- «Я іноді зраджую своєму партнеру»
- «У нас окремі кімнати або я лягаю спати в іншому місці»
- «Я іноді думаю про те, щоб залишити свого партнера»
- «Я погрожую своєму партнеру, що він піде»

Вони оцінювалися за 7-бальною шкалою Лайкерта: ніколи, декілька разів на рік, один раз на місяць або менше, декілька разів на місяць, один раз на тиждень, декілька разів на тиждень, кожного дня.

**Наслідки для дитини.** Недбала та насильницька поведінка по відношенню до дитини (дітей). Нехтування та насильство по відношенню до дитини (дітей) оцінювалися за допомогою 17 та 15 пунктів відповідно, обраних з чотирьох існуючих опитувальників: Опитувальник насильства на побаченнях (DVQ; Douglas & Straus, 2006), шкали "Жорстоке виховання" та "Ігнорування" Оцінки батьківських виховних практик (EPEP; Meunier & Roskam, 2007), Шкала тактик вирішення конфліктів між батьками та дітьми (CTSPC; Straus, Hamby, Finkelhor, Moore, & Runyan, 1998) та Опитувальник потенціалу жорстокого поводження з дітьми (CAPI; Milner, 1986), а також свідчення вигорілих батьків. Відповіді на запитання (Додаток Б) надавалися за 8-бальною шкалою: ніколи, рідше одного разу на місяць, близько одного разу на



місяць, два або три рази на місяць, один раз на тиждень, кілька разів на тиждень, щодня, кілька разів на день.

Як показано в Додатку Б, шкала занедбаності охоплює як емоційну занедбаність (наприклад, я іноді нехтую своєю дитиною, коли вона сумна, налякана або засмучена), так і фізичну занедбаність (наприклад, я іноді не воджу дитину до лікаря, хоча вважаю, що це було б гарною ідеєю). Шкала насильства охоплює фізичне насильство (наприклад, я іноді б'ю дитину ременем, гребінцем, палицею або іншим предметом) і психологічне насильство (наприклад, я іноді кажу дитині, що покину її, якщо вона буде погано поводитися).

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатуючого етапу експериментального дослідження

Ми отримали такі результати щодо вигорання матерів (див. рис. 2.10):

Вигорання відсутнє – 56%, низький ризик – 18%, помірний ризик – (10%), високий ризик – 6%, стан батьківського вигорання – 10%.

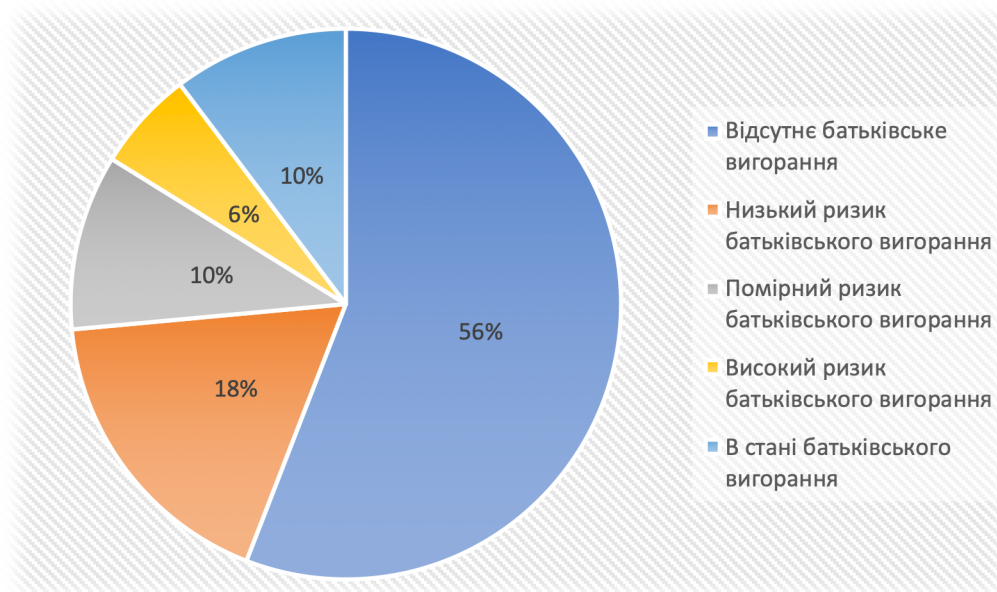


Рисунок 2.10. Результати опитування шкали батьківського вигорання

Отримали такі відповіді на питання про соціально-демографічні фактори (Рис. 2.11, 2.12, 2.13, 2.14, 2.15)

### Вкажіть ваш вік

68 відповідей

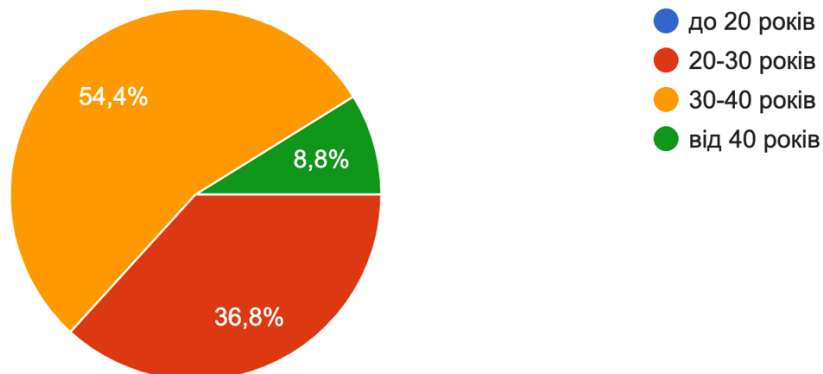


Рисунок 2.11. Вік респонденток

Найбільша кількість респонденток (54,4%) віком 30-40 років.

### Яка у вас кількість дітей

68 відповідей

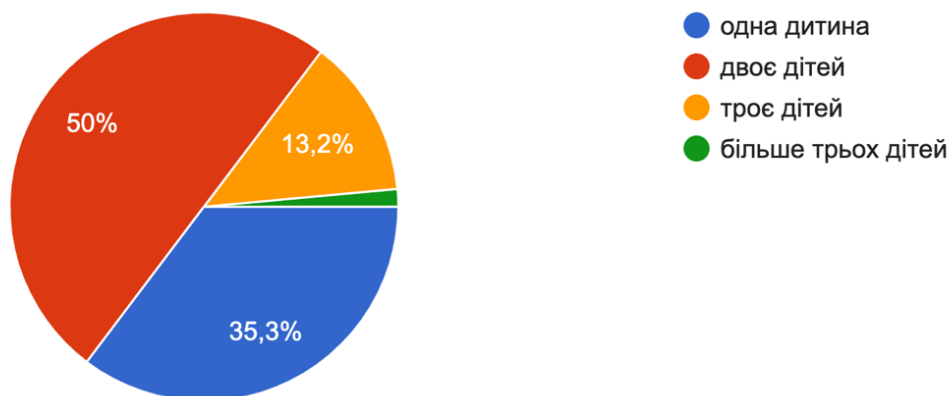


Рисунок 2.12. Кількість дітей

Половина респонденток вказала, що в них двоє дітей (50%), потім – одна дитина (35,3%). Найменше респонденток вказали троє дітей (13,2%) і більше трьох дітей (1,5%).

### Який у вас стан сім'ї?

68 відповідей

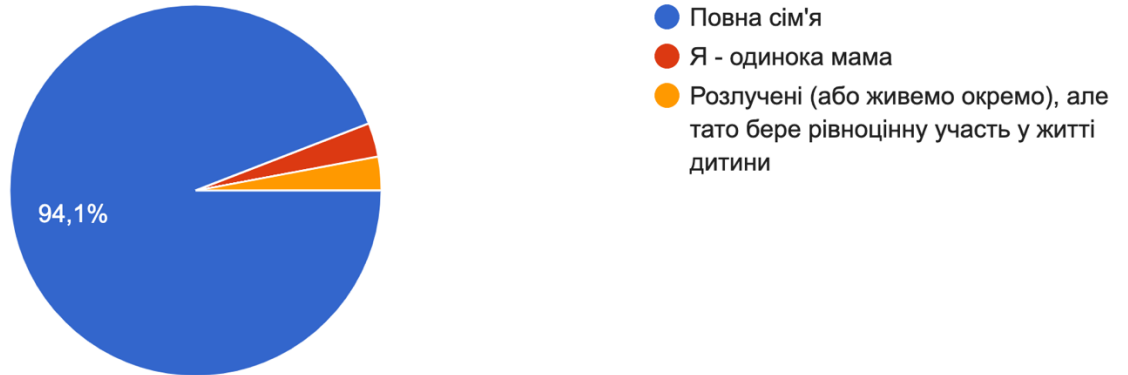


Рисунок 2.13. Стан сім'ї

Основна частина респонденток вказали, що в них повна сім'я.

### Яка у вас освіта?

68 відповідей



Рисунок 2.14. Освіта

47,1% респонденток Мають вищу освіту – магістр або вище. Потім – вищу освіту рівня бакалавр, дві вищі освіти або професійно-технічну освіту. Тільки 4,9% вказали незакінчену вищу освіту, а 4,4% вказали «школа».

### Який ваш фінансовий стан?

68 відповідей



Рисунок 2.15. Фінансовий стан

Тільки дві респондентки (2,9%) вказали, що їхні базові потреби не задоволено повністю. Інші респондентки дали однакову кількість для відповідей.

### Який у вас режим роботи?

68 відповідей

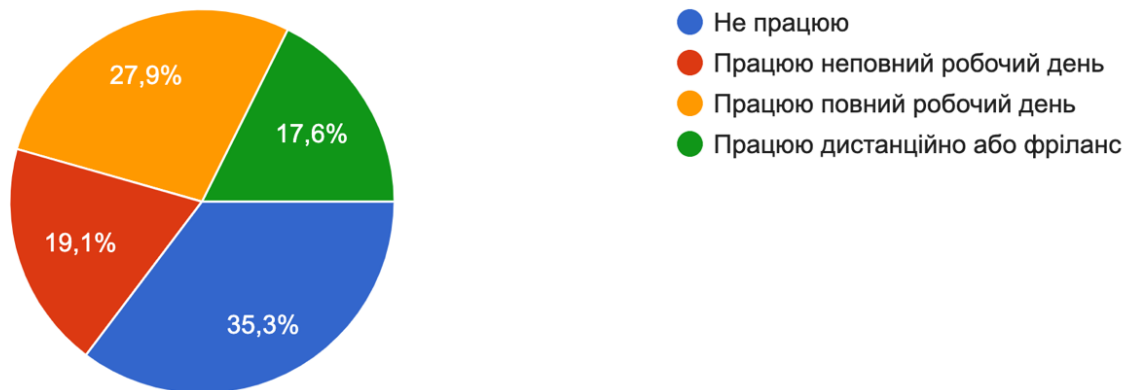


Рисунок 2.15. Режим роботи

Більша частина респонденток не працює (35,3%), потім відповіді розділилися на: працюю повний робочий день (27,9%), працюю неповний робочий день і працюю дистанційно (19,1% і 17,6% відповідно).

## Наслідки для партнера/дружини/чоловіка (Рис. 2.16, Рис. 2.17)

Як часто ви сваритеся зі своїм партнером?

68 відповідей

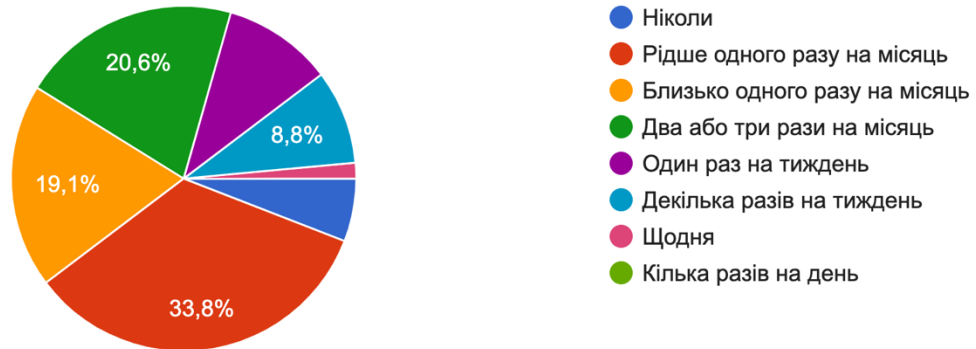


Рисунок 2.16. Конфлікти з партнером

Як часто ви сваритеся зі своїм партнером у присутності дитини?

68 відповідей

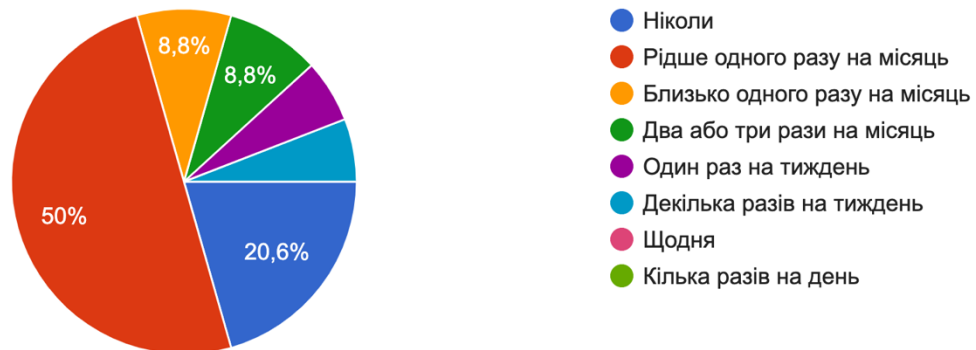


Рисунок 2.17. Конфлікти з партнером в присутності дитини.

З Рис. 2.16, Рис. 2.17 можна помітити, що 30-50% матерів мають конфлікти з партнером менше одного разу на місяць, в більшості відповідей – ці конфлікти відбуваються при дитині(дітях).

Такі дані ми отримали в шкалі занедбаності (нехтування) та насилля над дитиною. (див. Рис. 2.18, 2.19, 2.21)

Іноді я втрачаю самовладання і виходжу з себе, коли перебуваю з дитиною.

68 відповідей

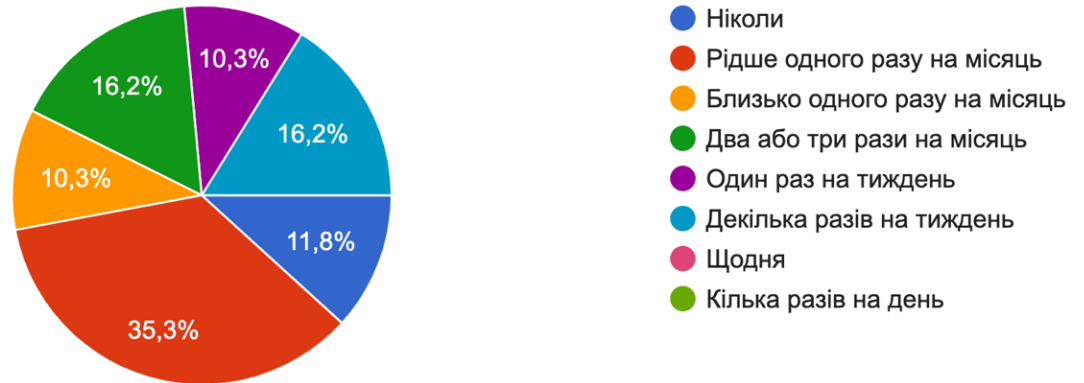


Рисунок 2.18. Насилля над дитиною (втрата самовладання)

З Рис. 18. Можна помітити, що велика частина матерів втрачають самовладання рідше одного разу на місяць (35,3%)

Іноді я не допомагаю дитині, коли вона дійсно потребує допомоги (з домашнім завданням, прийняттям рішення, вирішенням конфлікту, тощо)

68 відповідей

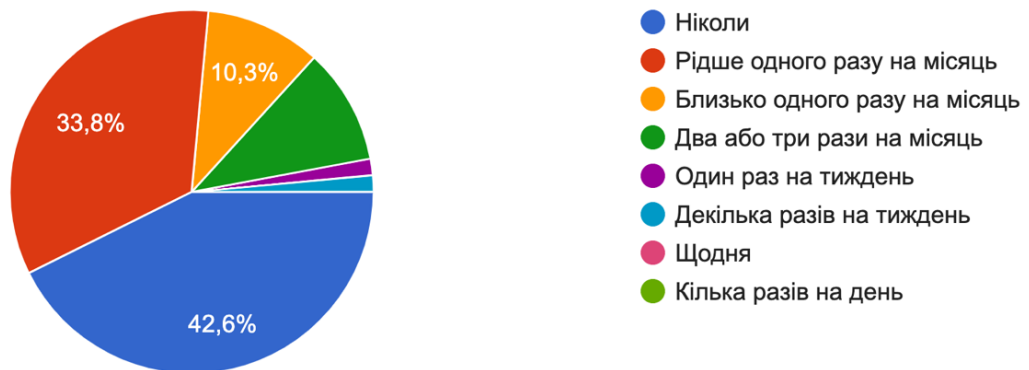


Рисунок 2.19. Допомога дитині

Коли моя дитина робить щось, що їй не дозволено, я кидаю на неї сердитий погляд, а потім ігнорую її.

68 відповідей

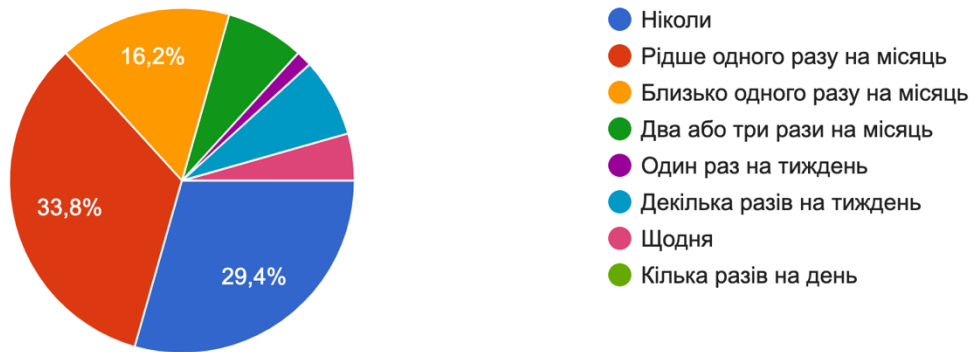


Рисунок 2.20. Нехтування дитиною (ігнорування)

Якщо дитина маленька – я іноді залишаю дитину без нагляду (коли хочу відпочити, коли займаюся іншими справами в домі, тощо) Якщо д...тина (коли вона йде гуляти, до друзів, тощо).

68 відповідей

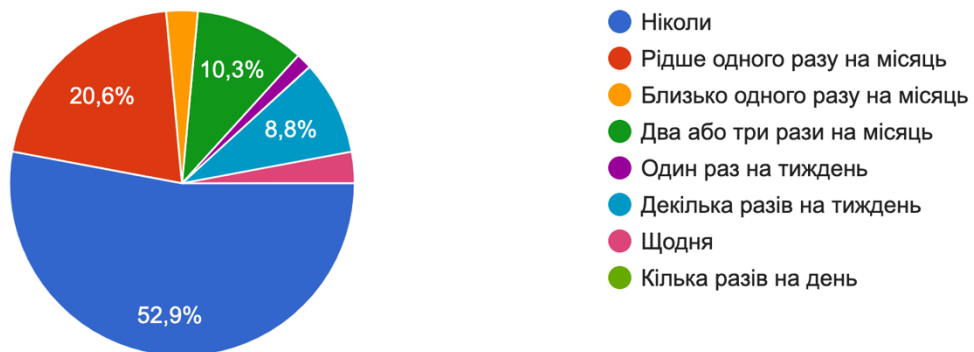


Рисунок 2.21. Нехтування дитиною (дитина без нагляду)

### Іноді я трясу дитину.

68 відповідей

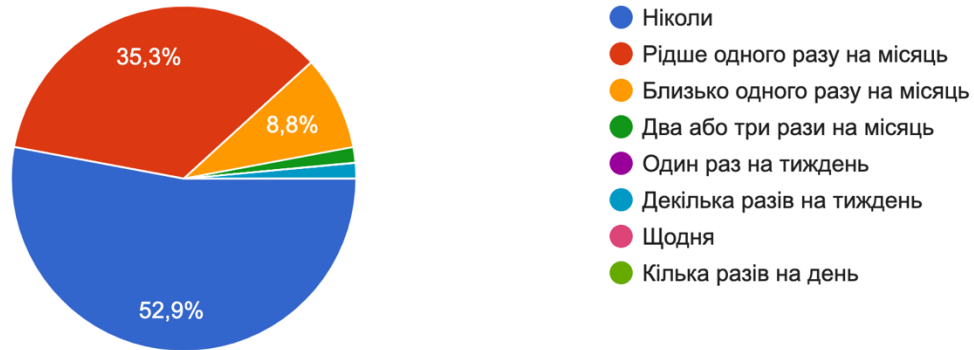


Рисунок 2.22. Насилля над дитиною

### Іноді я шльопаю або даю ляпаса своїй дитині.

68 відповідей

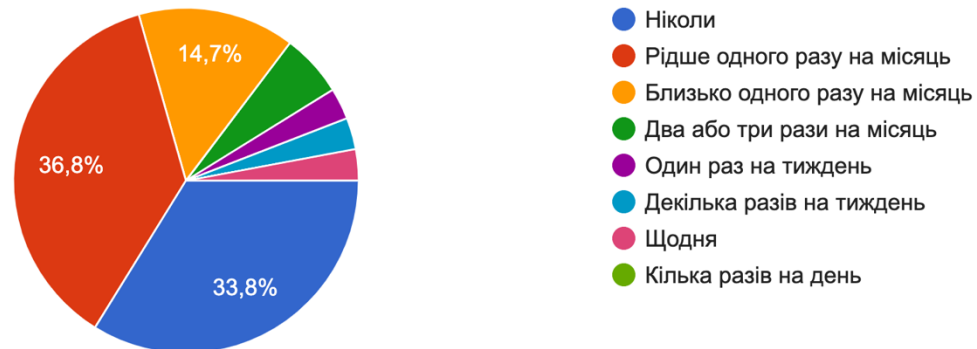


Рисунок 2.23. Фізичне насилля над дитиною

З отриманих даних можна побачити, що в респонденток було присутні дещо вищі бали за шкалою нехтування, ніж за шкалою насильства. Також більші бали виявились у матерів, які в стані вигорання саме при психологічному насиллі (обзивати чи ігнорувати дитину, казати про те, що залишиш або підеш від дитини) над дітьми переважали ніж за фізичному (бити або давати ляпас дитині, кидати в неї речі).



### 2.3. Порівняльна характеристика отриманих результатів дослідження

Оцінка відповідності даних нормальному розподілу була здійснена з використанням статистичного тесту Колмогорова-Смірнова. Встановлено, що показники досліджуваних параметрів не відповідають нормальному розподілу. Тому для подальшого статистичного аналізу було обрано непараметричні статистичні методи. (Додаток Є, Dodatok Ж)

З метою виявлення статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними параметрами застосовано кореляцію Спірмена. Встановлено наявність таких взаємозв'язків для різних параметрів «Батьківського вигорання» та параметрів «Наслідки для партнера», «Відчуженість партнера», «Нехтування» та «Насилля».

Зокрема, встановлено наявність статистично значущої кореляції між доходом сім'ї та батьківським вигоранням ( $r=-0,306$ ,  $p=0,011$ ). При зростанні доходу рівень вигорання зменшується (табл. 2.11).

Таблиця 2.11

		Результат
Дохід сім'ї	Correlation Coefficient	-,306*
	Sig. (2-tailed)	0,011
	N	68

Встановлено наявність статистично значущого взаємозв'язку між батьківським вигоранням і наслідками для партнера («Як часто ви сваритеся зі своїм партнером?» ( $r=,419$ ,  $p=0,00$ ), «Як часто ви сваритеся зі своїм партнером у присутності дитини?» ( $r=,396$ ,  $p=0,002$ )). (табл. 2.12)

Таблиця 2.12

Як часто ви сваритеся зі своїм партнером?	Correlation Coefficient	,419**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	68

Як часто ви сваритеся зі своїм партнером у присутності дитини?	Correlation Coefficient	,376**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	68

З даних таблиці 2.12 та рис.2.11 можна побачити , що при зростанні вигорання наслідки для партнера також зростають.

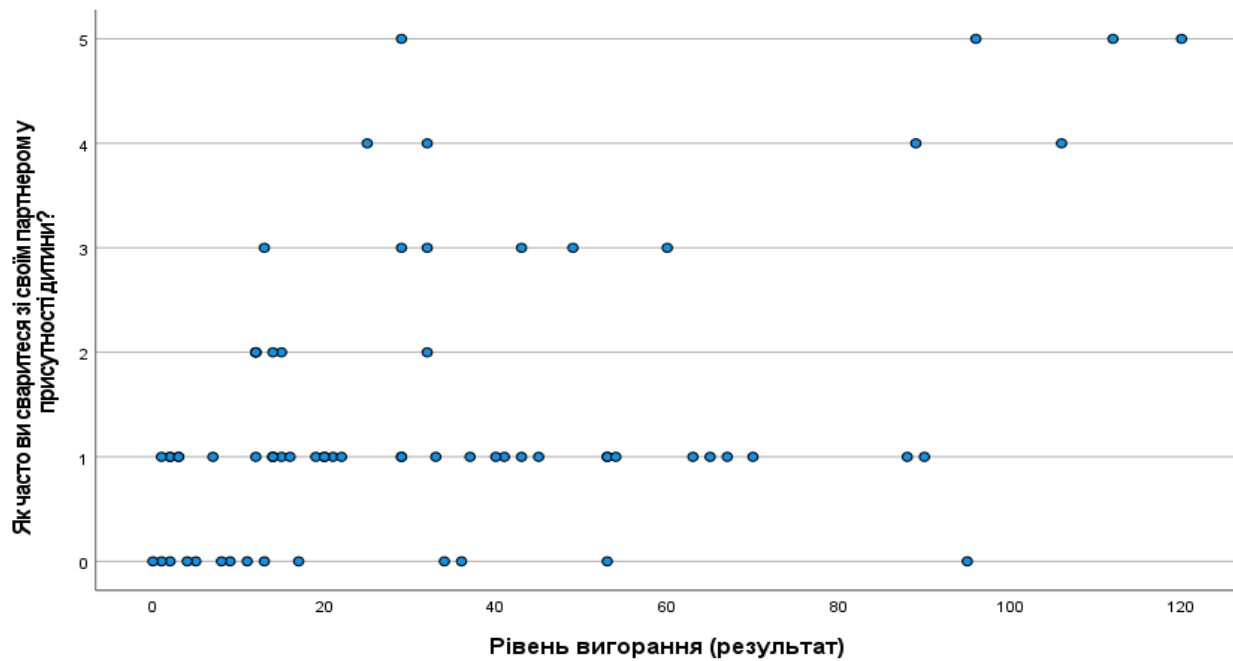


Рисунок 2.11. Взаємозв'язок між рівнем батьківського вигорання і наслідками для партнера «Як часто ви сваритеся зі своїм партнером у присутності дитини?»

Серед взаємозв'язків параметрів батьківського вигорання та відчуженості партнера статистично значущу кореляцію виявлено у трьох питаннях з п'яти. («У нас окремі кімнати або я сплю в іншому місці» ( $r=,294$ ,  $p=0,015$ ), «Я іноді думаю про те, щоб піти від свого партнера» ( $r=,351$ ,  $p=0,003$ ), «Я погрожую своєму партнеру, що піду» ( $r=,379$ ,  $p=0,001$ )) (табл. 2.13).



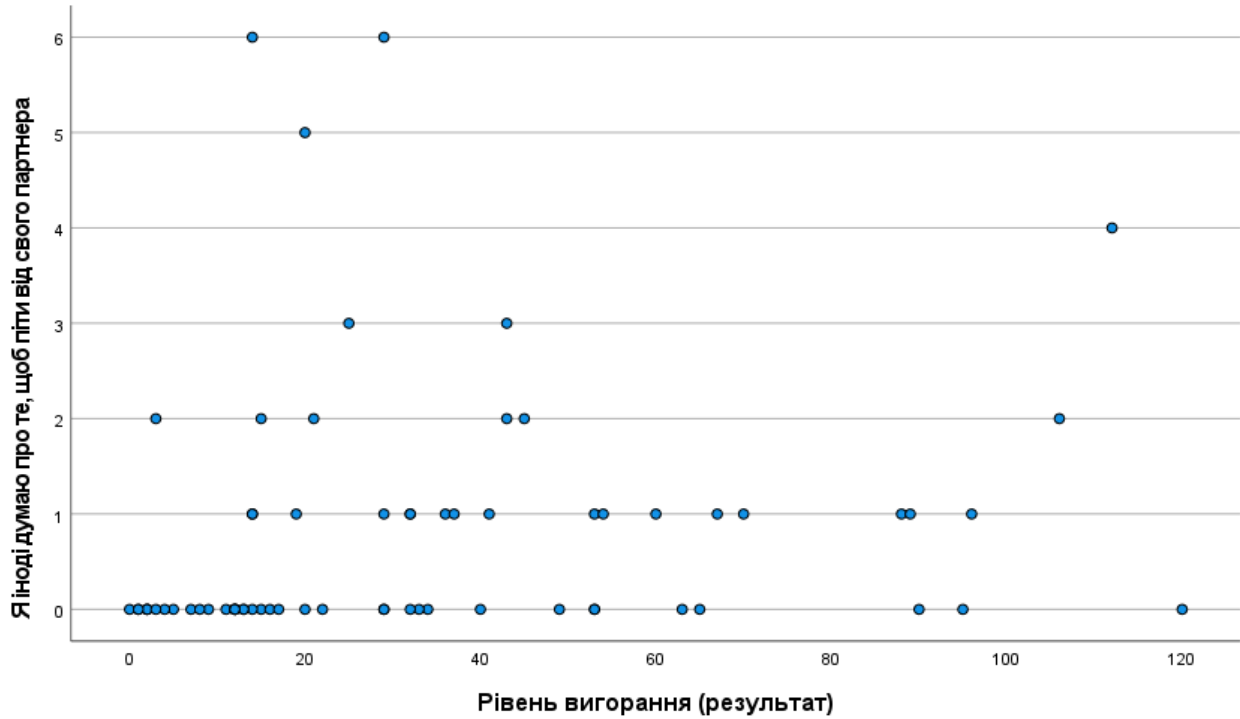


Рисунок 2.13. Взаємозв'язок між рівнем батьківського вигорання і відчуженості партнера «Я іноді думаю про те, щоб піти від свого партнера»

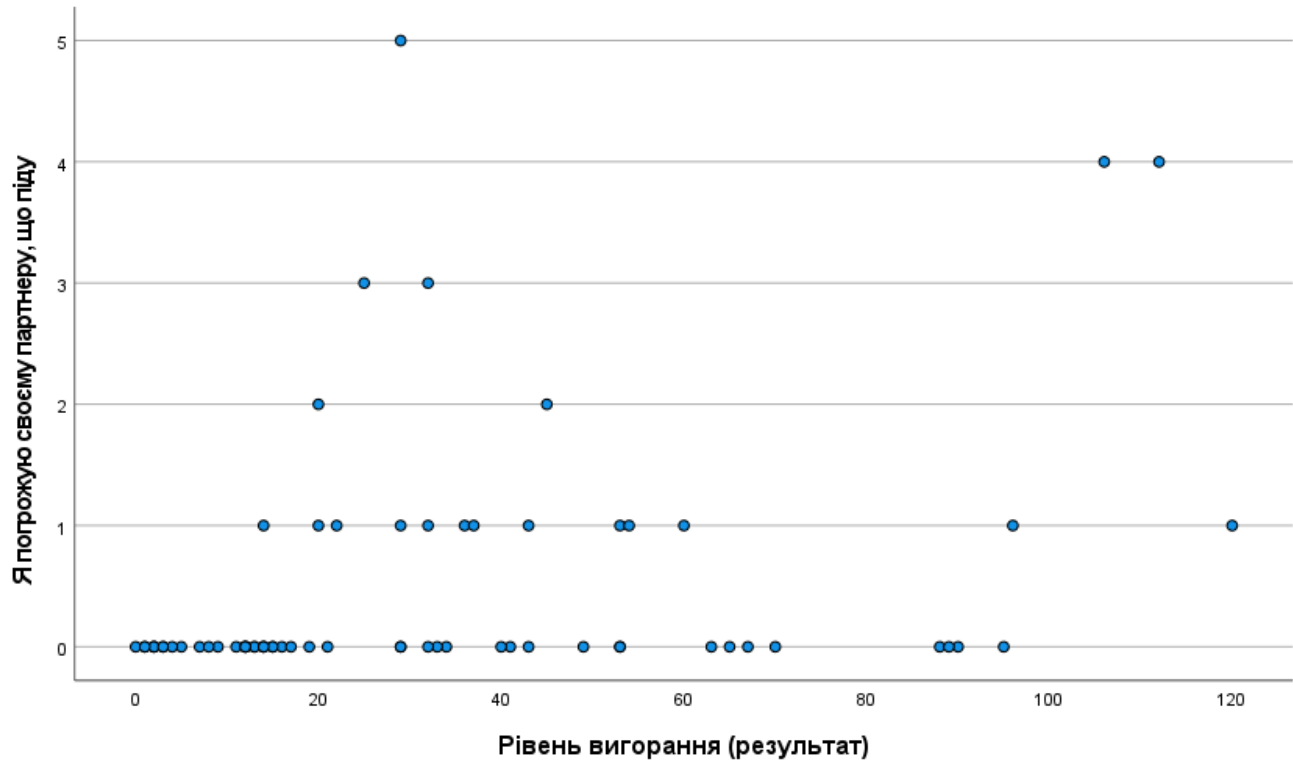


Рисунок 2.14. Взаємозв'язок між рівнем батьківського вигорання і відчуженості партнера «Я іноді думаю про те, щоб піти від свого партнера»

Встановлено статистично значущий взаємозв'язок між параметрами батьківського вигорання та низкою результатів відповідей на питання, які стосуються параметру недбалості чи нехтування. А саме, статистично значущими є взаємозв'язки батьківського вигорання з питаннями: «Іноді я не реауюю, коли моя дитина (діти) мені щось говорить» ( $r=,301$ ,  $p=0,013$ ), «Іноді я ігнорую почуття моєї дитини, коли вона сумна, налякана або засмучена» ( $r=,291$ ,  $p=0,016$ ), «Іноді я не звертаю увагу на свою дитину, коли вона розмовляє зі мною» ( $r=,373$ ,  $p=0,002$ ), «Іноді наш дім не прибирають, коли в ньому дуже брудно» ( $r=,312$ ,  $p=0,010$ ) (табл. 2.14).

Таблиця 2.14

Іноді я не реауюю, коли моя дитина (діти) мені щось говорить	Correlation Coefficient	,301*
	Sig. (2-tailed)	0,013
	N	68
Іноді я ігнорую почуття моєї дитини, коли вона сумна, налякана або засмучена	Correlation Coefficient	,291*
	Sig. (2-tailed)	0,016
	N	68
Іноді я не звертаю увагу на свою дитину, коли вона розмовляє зі мною	Correlation Coefficient	,373**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	68
Іноді наш дім не прибирають, коли в ньому дуже брудно	Correlation Coefficient	,312**
	Sig. (2-tailed)	0,010
	N	68

З даних таблиці 2.14 та рис.2.15, рис.2.16, рис.2.17 можна побачити, що при зростанні вигорання відчуженість партнера також зростає.

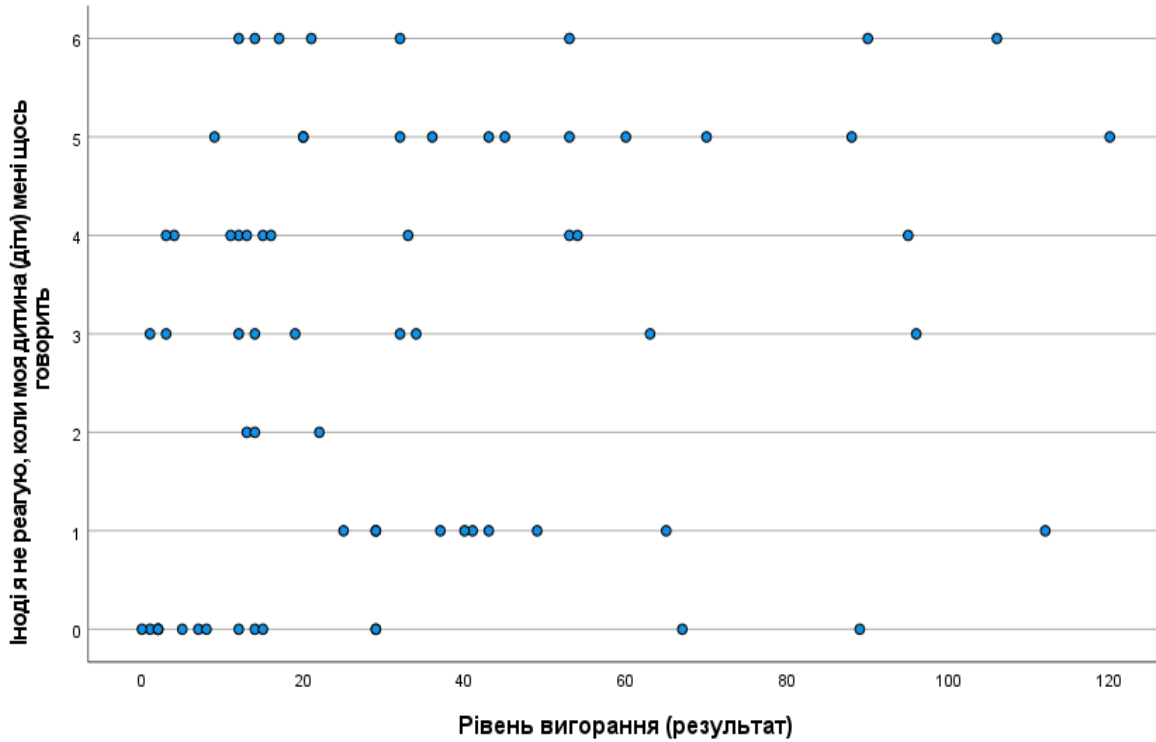


Рисунок 2.15. Взаємозв'язок між рівнем батьківського вигорання і відчуженості партнера «Іноді я не реагую, коли моя дитина (діти) мені щось говорить»

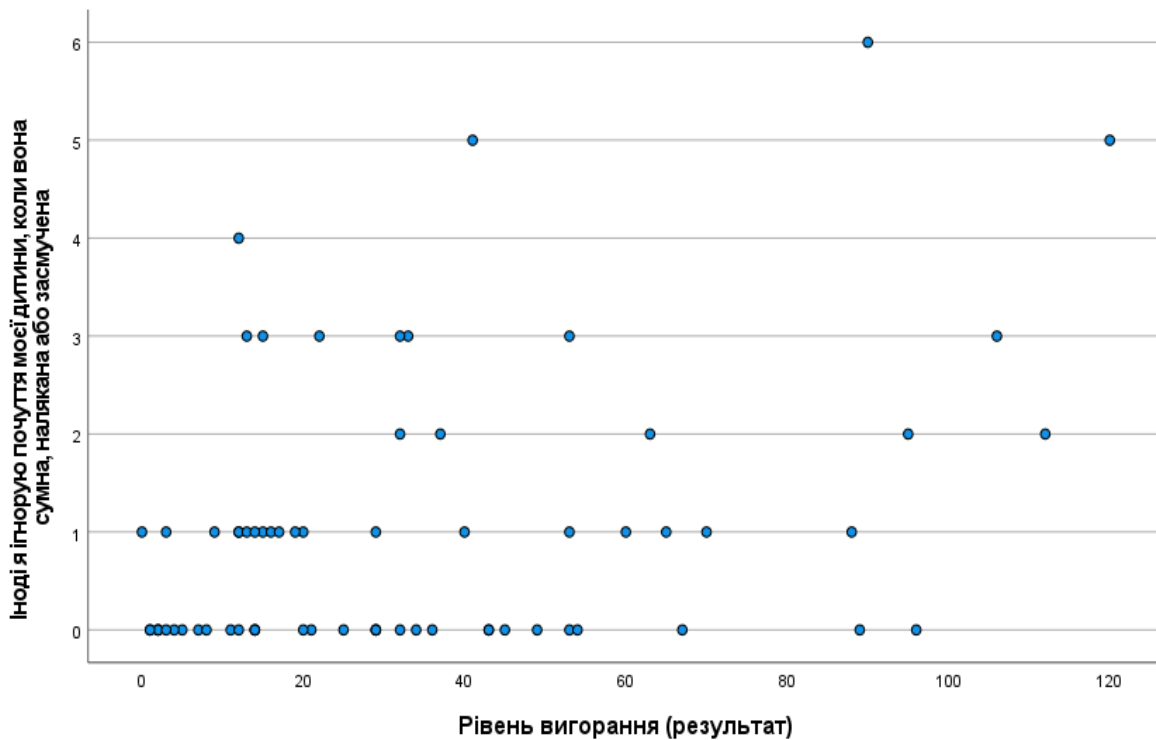


Рисунок 2.16. Взаємозв'язок між рівнем батьківського вигорання і відчуженості партнера «Іноді я ігнорую почуття моєї дитини, коли вона сумна, налякана або засмучена»

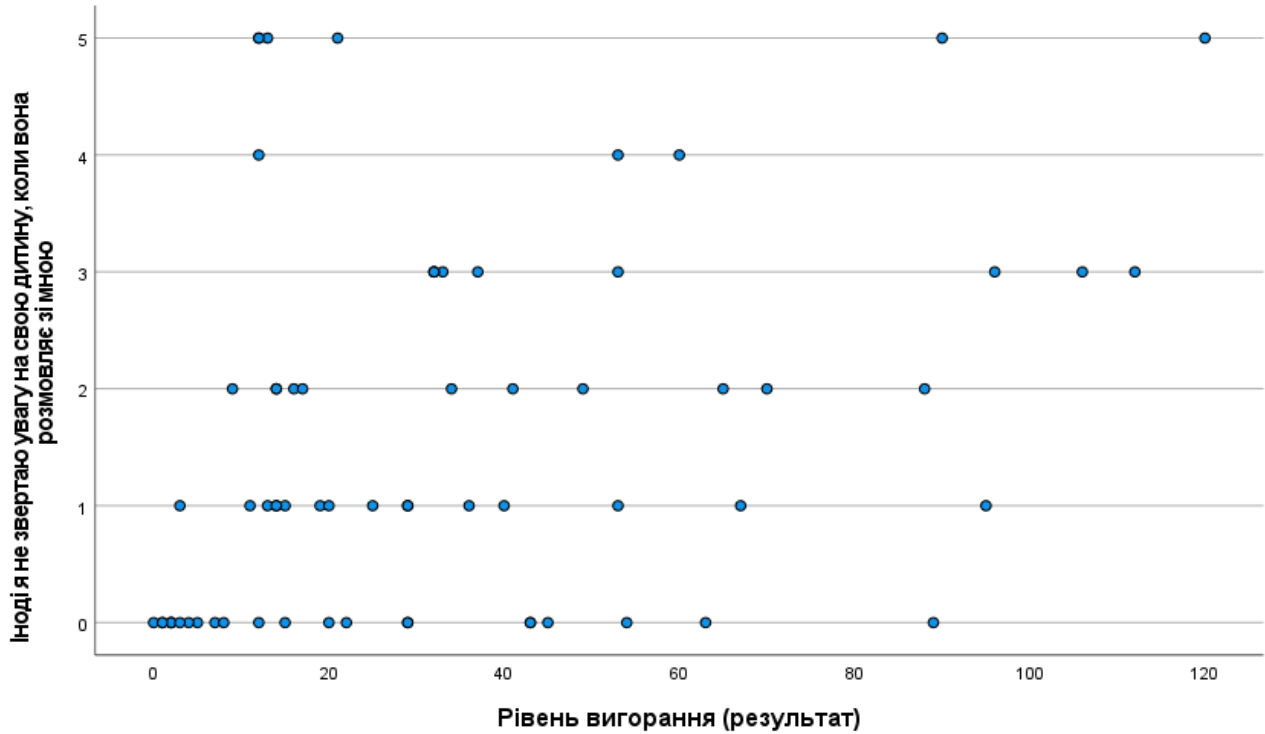


Рисунок 2.17. Взаємозв'язок між рівнем батьківського вигорання і відчуженості партнера «Іноді я не звертаю увагу на свою дитину, коли вона розмовляє зі мною»

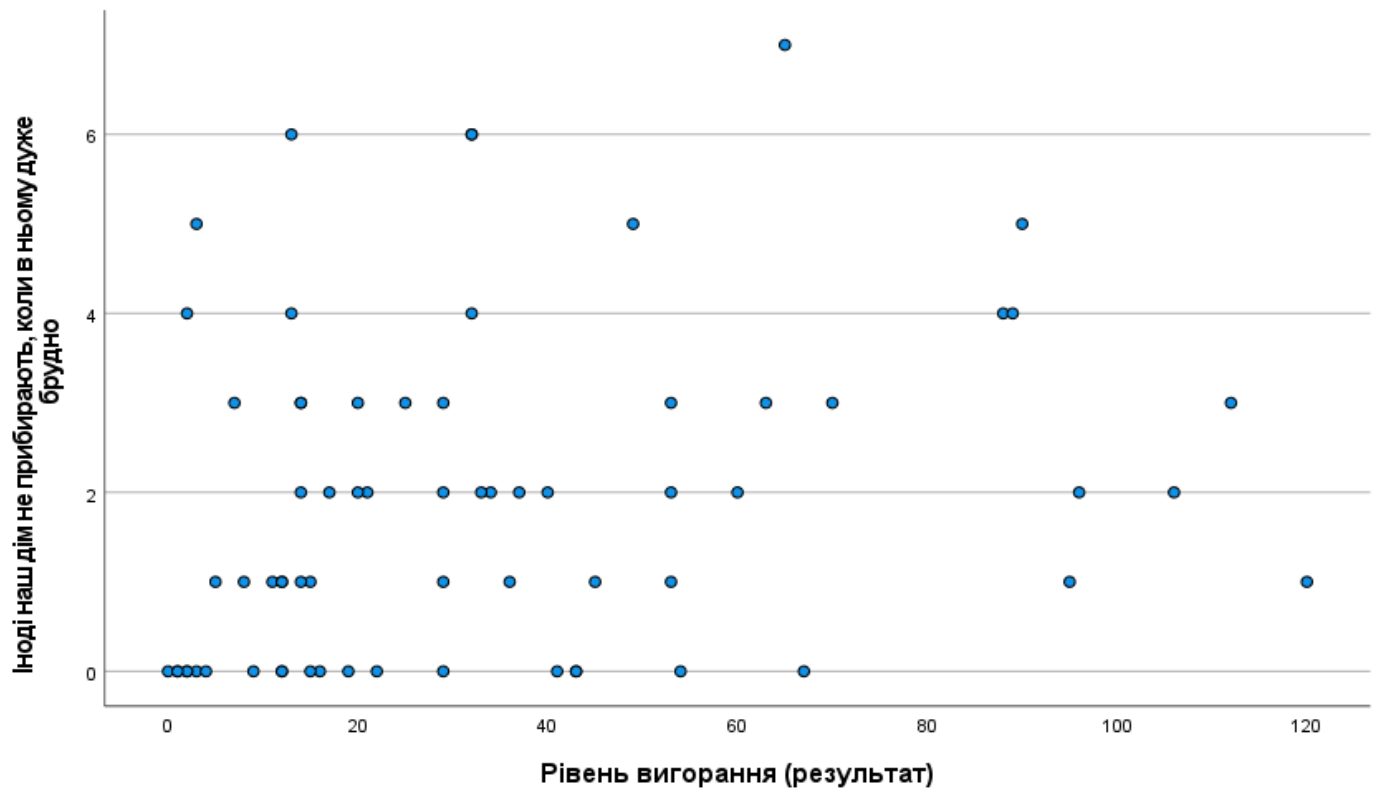


Рисунок 2.18. Взаємозв'язок між рівнем батьківського вигорання і відчуженості партнера «Іноді наш дім не прибирають, коли в ньому дуже брудно»

Встановлено статистично значущий взаємозв'язок між параметрами батьківського вигорання та низкою результатів відповідей на питання, які стосуються параметру насилля. Вісім питань з п'ятнадцяти показали партнера статистично значущу кореляцію. «Іноді я погрожую кинути дитину, якщо вона погано поводиться» ( $r=,343$ ,  $p=0,004$ ), «Коли моя дитина робить щось, що їй не дозволено, я кидаю» ( $r=,296$ ,  $p=0,014$ ), «Іноді я принижую свою дитину» ( $r=,433$ ,  $p=0,000$ ), «Іноді я пошкоджую, знищую або кидаю предмети, які є цінними для моєї дитини, щоб покарати її (іграшки, плюшеві ведмедики, тощо)» ( $r=,266$ ,  $p=0,029$ ), «Іноді я кажу дитині речі, про які потім шкодую» ( $r=,530$ ,  $p=0,000$ ), «Іноді я втрачаю самовладання і виходжу з себе» ( $r=,543$ ,  $p=0,000$ ), «Іноді я кажу дитині, що збираюся піти, і що ми більше не побачимося» ( $r=,414$ ,  $p=0,000$ ), «Іноді я кажу дитині, що збираюся піти, і що ми більше не побачимося» ( $r=,414$ ,  $p=0,000$ ), «Коли моя дитина неслухняна, я кажу їй, що більше не люблю її» ( $r=,274$ ,  $p=0,024$ ) (табл. 2.15).

Таблиця 2.15

Іноді я погрожую кинути дитину, якщо вона погано поводиться	Correlation Coefficient	,343**
	Sig. (2-tailed)	0,004
	N	68
Коли моя дитина робить щось, що їй не дозволено, я кидаю	Correlation Coefficient	,296*
	Sig. (2-tailed)	0,014
	N	68
Іноді я принижую свою дитину	Correlation Coefficient	,433**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	68
Іноді я пошкоджую, знищую або кидаю предмети, які є цінними для моєї дитини, щоб покарати її (іграшки, плюшеві ведмедики, тощо).	Correlation Coefficient	,266*
	Sig. (2-tailed)	0,029
	N	68
Іноді я кажу дитині речі, про які потім шкодую	Correlation Coefficient	,530**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	68
Іноді я втрачаю самовладання і виходжу з себе	Correlation Coefficient	,543**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	68



Іноді я кажу дитині, що збираюся піти, і що ми більше не побачимося	Correlation Coefficient	,414**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	68
Коли моя дитина неслухняна, я кажу їй, що більше не люблю її	Correlation Coefficient	,274*
	Sig. (2-tailed)	0,024
	N	68

З даних таблиці 2.15 та рис.2.16, рис.2.17, рис.2.18 можна побачити, що при зростанні вигорання відчуженість партнера також зростає.

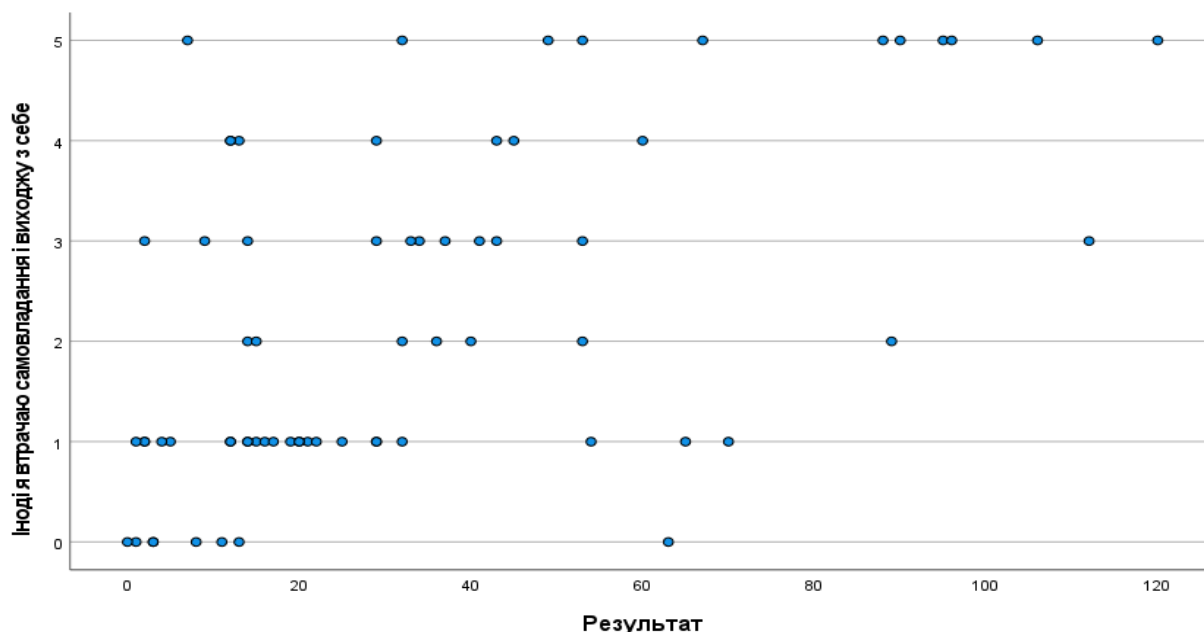


Рисунок 2.19. Взаємозв'язок між рівнем батьківського вигорання і відчуженості партнера «Іноді я втрачаю самовладання і виходжу з себе».

Отримані підсумкові показники батьківського вигорання у відповідності до зазначених у методиці норм було віднесено на наступних рівнів вигорання:

- 0 – матері з відсутнім батьківським вигорання
- 1 – матері з низьким ризиком батьківського вигорання
- 2 – матері з помірним ризиком батьківського вигорання
- 3 - матері з високим ризиком батьківського вигорання
- 4 - матері, у яких, ймовірно, батьківське вигорання (за даними опитування ця група, виявилася відсутня з вибірки респондентів, які пройшли тестування)
- 5 – матері, які в стані батьківського вигорання

Порівняння результатів за всіма методиками у досліджуваних з різним рівнем вигорання (від 0 до 5) подано у табл.2.16:

Таблиця 2.16

	Kruskal-Wallis H	df	Asymp. Sig.
Я настільки знесилилась(вся) від батьківської ролі (обов'язків), що сон вже не приносить бажаного відпочинку	34,455	4	0,000
Мені здається, що як мама/тато я дезорієнтована(ий) і втратила(в) напрямок у своєму материнстві/батьківстві.	46,794	4	0,000
Я почуваюся повністю змученою(им) від своїх батьківських обов'язків	37,774	4	0,000
У мене взагалі немає сил, щоб піклуватися про свою дитину (дітей)	37,838	4	0,000
Я думаю, я не така(ий) хороша(ий) мама/тато, якою(им) була(в) раніше по відношенню до своєї дитини (дітей).	37,971	4	0,000
Батьківство стає для мене нестерпним.	29,291	4	0,000
Я відчуваю, що моє батьківство – надто тяжка ноша для мене і я знаходжуся «на межі».	30,820	4	0,000
" У мене виникає відчуття, що я доглядаю за дитиною (дітьми) на автопілоті."	39,122	4	0,000
Мені здається, що я дуже знесилилася(вся) від батьківства.	36,481	4	0,000
Коли я прокидаюся вранці і попереду на мене чекає черговий дендо того	26,848	4	0,000
Час з дитиною (дітьми) не приносить мені задоволення.	23,204	4	0,000
Мені здається, що як мама/тато, я не справляюсь	39,014	4	0,000
Я зізнаюсь собі, що я вже не та мама/той тато, якою(им) була(в) раніше	37,524	4	0,000

Продовження Табл 2.16

Я роблю необхідний мінімум для дитини (дітей), але не більше	20,120	4	0,000
Батьківські обов'язки висмоктують з мене всі ресурси	41,669	4	0,000
Я більше не витримую бути мамою/татом	40,151	4	0,000
Мені соромно за те, якою мамою/татом я стала(в)	34,839	4	0,000
Я більше не пишаюсь собою, як мамою/татом	41,253	4	0,000
Коли я взаємодію з дитиною(дітьми), у мене складається враження, що я – це вже не я.	26,903	4	0,000
Я більше не здатна(ий) показувати своїй дитині (дітям) як сильно я її/їх люблю	30,236	4	0,000
В мене опускаються руки навіть від думок про все те, що я маю зробити для своєї дитини (дітей)	30,702	4	0,000
Окрім звичайної рутини (відвезти/привезти, вкласти спати, приготувати їжу, нагодувати), в мене не вистачає енергії на додаткові зусилля для моєї дитини (дітей).	31,804	4	0,000
Я проживаю своє батьківство в «режимі виживання»	38,647	4	0,000

Як можна побачити у табл. 2.16, табл. 2.17, табл. 2.18, табл. 2.19, відповіді досліджуваних з груп 0, 1, 2, 3 і 5 найбільше відрізняються в таких питаннях: «Я настільки знесилилась(вся) від батьківської ролі (обов'язків), що сон вже не приносить бажаного відпочинку» (22,91 для групи 0; 43,25 для групи 1; 44,83 для групи 2; 52,75 для групи 3; 59,56 для групи 5). З цих даних можна помітити, що зі зростанням вигорання – зростає рівень виснаження і нестача відпочинку. «Мені здається, що як мама/тато я дезорієнтована(ий) і втратила(в) напрямок у своєму материнстві/батьківстві.» (3,25 для групи 3 і 8,13 для групи 5). «Я почуваюся повністю змученою(им) від своїх батьківських обов'язків» (21,08 для групи 0; 44,13 для групи 1; 49,75 для групи 2; 54,63 для групи 3; 62,31 для групи 5). Тут помітно, що крім

зростання дезорієнтації, коли між групою 2 і групою 3 невелика різниця, то вже між групою 3 і групою 5 різниця велика. «Я почуваюся повністю змученою(им) від своїх батьківських обов'язків» (23,25 для групи 0; 38,104 для групи 1; 53,17 для групи 2; 45,63 для групи 3; 63,06 для групи 5). В цьому питанні вже між батьками, які мають низький ризик батьківського вигорання і батьками, які мають помірний ризик є значна різниця у відповідях, і також можна зауважити, що батьки, у яких, ймовірно, батьківське вигорання, за оцінками мають меншу стомленість від батьківства, в порівнянні з батьками, які мають помірний ризик вигорання. «У мене взагалі немає сил, щоб піклуватися про свою дитину (дітей)» (23,00 для групи 0; 44,25 для групи 1; 44,25 для групи 2; 42,13 для групи 3; 63,38 для групи 5). Тут ми бачимо однакові дані для групи 1 і 2, нижчі дані для групи 3. «Я думаю, я не така(ий) хороша(ий) мама/тато, якою(им) була(в) раніше по відношенню до своєї дитини (дітей)». (23,03 для групи 0; 38,25 для групи 1; 53,17 для групи 2; 54,00 для групи 3; 59,63 для групи 5). Тут ми бачимо зростання даних зі зростанням батьківського вигорання. «Батьківство стає для мене нестерпним.» (25,20 для групи 0; 43,54 для групи 1; 39,58 для групи 2; 41,50 для групи 3; 57,81 для групи 5). «Я відчуваю, що моє батьківство – надто тяжка ноша для мене і я знаходжуся «на межі» (25,12 для групи 0; 42,21 для групи 1; 39,25 для групи 2; 43,75 для групи 3; 59,31 для групи 5).

Таблиця 2.17

	Рівень вигорання	N	Mean Rank
Я настільки знесилена(вся) від батьківської ролі (обов'язків), що сон вже не приносить бажаного відпочинку	0	38	22,91
	1	12	43,25
	2	6	44,83
	3	4	52,75
	5	8	59,56
	Total	68	
Мені здається, що як мама/тато я дезорієнтована(ий) і втратила(в) напрямок у своєму материнстві/батьківстві.	0	38	21,08
	1	12	44,13
	2	6	49,75
	3	4	54,63
	5	8	62,31
	Total	68	

Продовження табл. 2.17

Я почуваюся повністю змученою(им) від своїх батьківських обов'язків	0	38	23,25
	1	12	38,04
	2	6	53,17
	3	4	45,63
	5	8	63,06
	Total	68	
У мене взагалі немає сил, щоб піклуватися про свою дитину (дітей)	0	38	23,00
	1	12	44,25
	2	6	44,25
	3	4	42,13
	5	8	63,38
	Total	68	
Я думаю, я не така(ий) хороша(ий) мама/тато, якою(им) була(в) раніше по відношенню до своєї дитини (дітей).	0	38	23,03
	1	12	38,25
	2	6	53,17
	3	4	54,00
	5	8	59,63
	Total	68	
Батьківство стає для мене нестерпним.	0	38	25,20
	1	12	43,54
	2	6	39,58
	3	4	41,50
	5	8	57,81
	Total	68	
Я відчуваю, що моє батьківство – надто тяжка ноша для мене і я знаходжуся «на межі».	0	38	25,12
	1	12	42,21
	2	6	39,25
	3	4	43,75
	5	8	59,31
	Total	68	

«У мене виникає відчуття, що я доглядаю за дитиною (дітьми) на автопілоті.» (23,41 для групи 0; 38,52 для групи 1; 43,50 для групи 2; 60,38 для групи 3; 61,88 для групи 5). Тут спостерігається поступове зростання відчуття «на автопілоті» при поступовому зростанні рівня батьківського вигорання. «Мені здається, що я дуже знесилилася(вся) від батьківства.» (23,59 для групи 0; 38,63 для групи 1; 43,17 для групи 2; 53,13 для групи 3; 62,81 для групи 5). З чого ми можемо побачити, що з рівнем вигорання росте рівень знесилання. «Коли я прокидаюся вранці і попереду на мене чекає черговий день з моєю дитиною (дітьми), то я вже почуваюся виснаженою(им) навіть до того, як почну щось робити.» (24,97 для групи 0; 39,38 для групи 1; 41,83 для

групи 2; 56,50 для групи 3; 55,94 для групи 5). «Час з дитиною (дітьми) не приносить мені задоволення.» (26,57 для групи 0; 40,71 для групи 1; 31,42 для групи 2; 49,25 для групи 3; 57,81 для групи 5). «Мені здається, що як мама/тато, я не справляюсь.» (22,51 для групи 0; 40,13 для групи 1; 53,00 для групи 2; 51,50 для групи 3; 60,63 для групи 5). «Я зізнаюсь собі, що я вже не та мама/той тато, якою(им) була(в) раніше.» (24,05 для групи 0; 35,63 для групи 1; 56,83 для групи 2; 44,63 для групи 3; 60,63 для групи 5). «Я роблю необхідний мінімум для дитини (дітей), але не більше» (26,05 для групи 0; 38,13 для групи 1; 48,58 для групи 2; 54,75 для групи 3; 48,50 для групи 5). «Батьківські обов'язки висмоктують з мене всі ресурси» (22,73 для групи 0; 38,58 для групи 1; 59,08 для групи 2; 54,75 для групи 3; 57,44 для групи 5). «Я більше не витримую бути мамою/татом» (25,24 для групи 0; 37,00 для групи 1; 35,83 для групи 2; 58,00 для групи 3; 61,25 для групи 5).

Таблиця 2.18

	Рівень вигорання	N	Mean Rank
У мене виникає відчуття, що я доглядаю за дитиною (дітьми) на автопілоті	0	38	23,41
	1	12	38,25
	2	6	43,50
	3	4	60,38
	5	8	61,88
	Total	68	
Мені здається, що я дуже знесилилася(вся) від батьківства.	0	38	23,59
	1	12	38,63
	2	6	45,17
	3	4	53,13
	5	8	62,81
	Total	68	
Коли я прокидаюся вранці і попереду на мене чекає черговий дендо того	0	38	24,97
	1	12	39,38
	2	6	41,83
	3	4	56,50
	5	8	55,94
	Total	68	
Час з дитиною (дітьми) не приносить мені задоволення.	0	38	26,57
	1	12	40,71
	2	6	31,42
	3	4	49,25
	5	8	57,81
	Total	68	

Продовження табл. 2.18

Мені здається, що як мама/тато, я не справляюсь	0	38	22,51
	1	12	40,13
	2	6	53,00
	3	4	51,50
	5	8	60,63
	Total	68	
Я зізнаюсь собі, що я вже не та мама/той тато, якою(им) була(в) раніше	0	38	24,05
	1	12	35,63
	2	6	56,83
	3	4	44,63
	5	8	60,63
	Total	68	
Я роблю необхідний мінімум для дитини (дітей), але не більше	0	38	26,05
	1	12	38,13
	2	6	48,58
	3	4	54,75
	5	8	48,50
	Total	68	
Батьківські обов'язки висмоктують з мене всі ресурси	0	38	22,37
	1	12	38,58
	2	6	59,08
	3	4	54,75
	5	8	57,44
	Total	68	
Я більше не витримую бути мамою/татом	0	38	24,21
	1	12	41,63
	2	6	40,58
	3	4	45,88
	5	8	62,44
	Total	68	

«Мені соромно за те, якою мамою/татом я стала(в).» (24,21 для групи 0; 41,63 для групи 1; 40,58 для групи 2; 45,88 для групи 3; 62,44 для групи 5). «Я більше не пишаюсь собою, як мамою/татом.» (23,57 для групи 0; 38,08 для групи 1; 44,50 для групи 2; 59,13 для групи 3; 61,25 для групи 5). «Коли я взаємодію з дитиною(дітьми), у мене складається враження, що я – це вже не я.» (24,76 для групи 0; 45,50 для групи 1; 38,50 для групи 2; 47,00 для групи 3; 55,00 для групи 5). «Я більше не здатна(ий) показувати своїй дитині (дітям) як сильно я її/їх люблю.» (26,00 для групи 0; 37,25 для групи 1; 41,33 для групи 2; 58,00 для групи 3; 53,88 для групи 5). «В мене опускаються руки навіть від думок про все те, що я маю зробити для своєї дитини (дітей).» (24,89 для групи 0; 38,71 для групи 1; 46,50 для групи 2; 62,00 для групи 3; 51,06 для групи 5).

«Окрім звичайної рутини (відвезти/привезти, вкласти спати, приготувати їжу, нагодувати), в мене не вистачає енергії на додаткові зусилля для моєї дитини (дітей).» (24,50 для групи 0; 35,83 для групи 1; 47,58 для групи 2; 52,00 для групи 3; 61,44 для групи 5). «Я проживаю своє батьківство в «режимі виживання» (24,13 для групи 0; 34,04 для групи 1; 57,08 для групи 2; 45,00 для групи 3; 62,25 для групи 5).

Таблиця 2.19

	Рівень вигорання	N	Mean Rank
Я більше не витримую бути мамою/татом	0	38	24,21
	1	12	41,63
	2	6	40,58
	3	4	45,88
	5	8	62,44
	Total	68	
Мені соромно за те, якою мамою/татом я стала(в)	0	38	25,24
	1	12	37,00
	2	6	35,83
	3	4	58,00
	5	8	62,00
	Total	68	
Я більше не пишаюсь собою, як мамою/татом	0	38	23,57
	1	12	38,08
	2	6	44,50
	3	4	59,13
	5	8	61,25
	Total	68	
Коли я взаємодію з дитиною(дітьми), у мене складається враження, що я – це вже не я.	0	38	24,76
	1	12	45,50
	2	6	38,50
	3	4	47,00
	5	8	55,00
	Total	68	
Я більше не здатна(ий) показувати своїй дитині (дітям) як сильно я її/їх люблю	0	38	26,00
	1	12	37,25
	2	6	41,33
	3	4	58,00
	5	8	53,88
	Total	68	
В мене опускаються руки навіть від думок про все те, що я маю зробити для своєї дитини (дітей)	0	38	24,89
	1	12	38,71
	2	6	46,50
	3	4	62,00
	5	8	51,06
	Total	68	



Продовження табл. 2.19

Окрім звичайної рутини (відвезти/привезти, вкласти спати, приготувати їжу, нагодувати), в мене не вистачає енергії на додаткові зусилля для моєї дитини (дітей).	0	38	24,50
	1	12	35,83
	2	6	47,58
	3	4	52,00
	5	8	61,44
	Total	68	
Я проживаю своє батьківство в «режимі виживання»	0	38	24,13
	1	12	34,04
	2	6	57,08
	3	4	45,00
	5	8	62,25
	Total	68	

В більшості питань – від рівня вигорання і змінюється кількість даних в групах. При зростанні батьківського вигорання – зростають ствердні відповіді на запитання про емоційне виснаження, емоційне дистанціювання, перенасичення від батьківства та контраст з попереднім батьківським «Я». Але прослідковується певна група питань, в яких при початковому наростанню ствердних відповідей в групах 0, 1, 2, в групі 3 кількість ствердних відповідей зменшується і в групі 5 різко збільшується. Це питання «Я почуваюся повністю змученою(им) від своїх батьківських обов'язків», «У мене взагалі немає сил, щоб піклуватися про свою дитину (дітей)», «Мені здається, що як мама/тато, я не справляюсь», «Я зізнаюсь собі, що я вже не та мама/той тато, якою(им) була(в) раніше», «Я проживаю своє батьківство в «режимі виживання».

Це може свідчити про тимчасове «полегшення» в матерів, які мають високий ризик вигорання і різке погіршення стану, коли матері вже у стані вигорання.

При опитуванні з шкали наслідків для партнера/дружини/чоловіка, ми отримали такі дані в різних груп (див. табл. 2.20, табл. 2.21)

Таблиця 2.20

	Kruskal-Wallis H	df	Asymp. Sig.
Як часто ви сваритеся зі своїм партнером?	10,277	4	0,036

«Як часто ви сваритеся зі своїм партнером?» (29,45 для групи 0; 40,92 для групи 1; 34,75 для групи 2; 29,50 для групи 3; 51,19 для групи 5).

Таблиця 2.21

<b>Ranks</b>			
Рівень вигорання		N	Mean Rank
Як часто ви сваритеся зі своїм партнером?	0	38	29,45
	1	12	40,92
	2	6	34,75
	3	4	29,50
	5	8	51,19
	Total	68	

Можна зауважити, що спочатку дані зростають (групи 0, 1) потім для групи 3 і 4 спадають і знову зростають для групи 6 (див. табл. 2.21).

При опитуванні зі шкали нехтування ми отримали такі дані в різних груп (див. табл.2.22, див. табл.2.23)

Таблиця 2.22

	Kruskal-Wallis H	df	Asymp. Sig.
Коли моя дитина не дотримується правил (час відходу до сну, просинання, ввічливість), я не реагую	9,910	4	0,042
Іноді я чекаю кілька днів, перш ніж поїхати за ліками, які необхідні моїй дитині	13,142	4	0,011

«Коли моя дитина не дотримується правил (час відходу до сну, просинання, ввічливість), я не реагую» (33,12 для групи 0; 41,29 для групи 1; 21,00 для групи 2; 29,50 для групи 3; 51,19 для групи 5). «Іноді я чекаю кілька днів, перш ніж поїхати за ліками, які необхідні моїй дитині» (31,64 для групи 0; 45,75 для групи 1; 29,00 для групи 2; 38,75 для групи 3; 33,19 для групи 5).

Таблиця 2.23

	Рівень вигорання	N	Mean Rank
Коли моя дитина не дотримується правил (час відходу до сну)	0	38	33,12
	1	12	41,29
	2	6	21,00
	3	4	21,63
	5	8	47,44
	Total	68	
Іноді я чекаю кілька днів, перш ніж поїхати за ліками, які необхідні моїй дитині	0	38	31,64
	1	12	45,75
	2	6	29,00
	3	4	38,75
	5	8	33,19
	Total	68	

При опитуванні з шкали насильства ми отримали такі дані в різних груп (див. табл.2.24, див. табл.2.25)

Таблиця 2.24

	Kruskal-Wallis H	Df	Asymp. Sig.
Коли моя дитина робить щось, що їй не дозволено, я кидаю на неї сердитий погляд, а потім ігнорую її.	11,414	4	0,022
Іноді я принижую свою дитину	13,288	4	0,010
Іноді я кажу дитині речі, про які потім шкодую (погрози, образи, використання дурних прізвиськ, тощо).	23,185	4	0,000
Іноді я втрачаю самовладання і виходжу з себе, коли перебуваю з дитиною.	25,364	4	0,000
Іноді я кажу дитині, що збираюся піти, і що ми більше не побачимося, якщо вона продовжуватиме поводитися недисципліновано.	16,073	4	0,003
Коли моя дитина неслухняна, я кажу їй, що більше не люблю її.	10,473	4	0,033

«Коли моя дитина робить щось, що їй не дозволено, я кидаю на неї сердитий погляд, а потім ігнорую її.» (29,05 для групи 0; 47,21 для групи 1; 34,17 для групи 2; 27,50 для групи 3; 45,06 для групи 5). (див. рис.2.24)

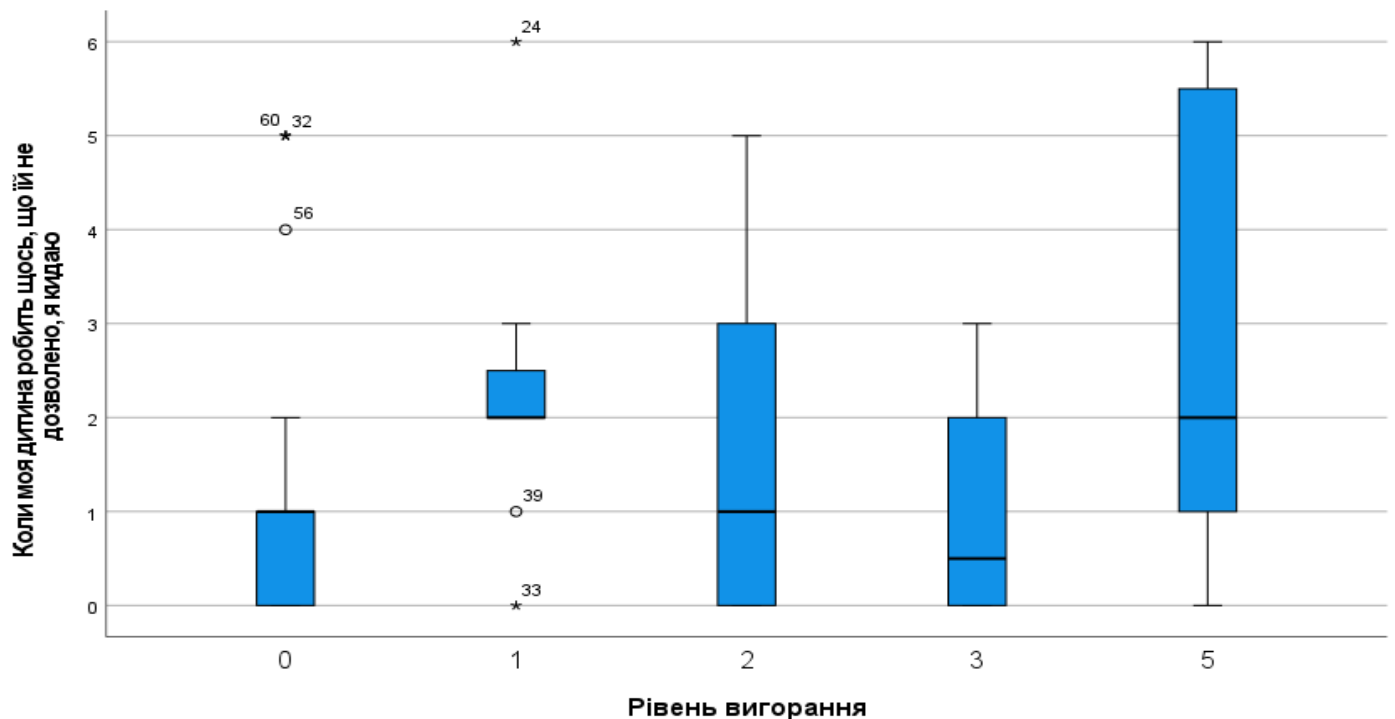


Рисунок 2.24 Порівняння рівня батьківського вигорання та відповідей на запитання «Коли моя дитина робить щось, що їй не дозволено, я кидаю на неї сердитий погляд, а потім ігнорую її».

«Іноді я принижую свою дитину.» (33,12 для групи 0; 41,29 для групи 1; 21,00 для групи 2; 29,50 для групи 3; 51,19 для групи 5). «Іноді я кажу дитині речі, про які потім шкодую (погрози, образи, використання дурних прізвиськ, тощо).» (26,54 для групи 0; 42,58 для групи 1; 49,58 для групи 2; 22,88 для групи 3; 54,69 для групи 5). (див. рис. 2.215)

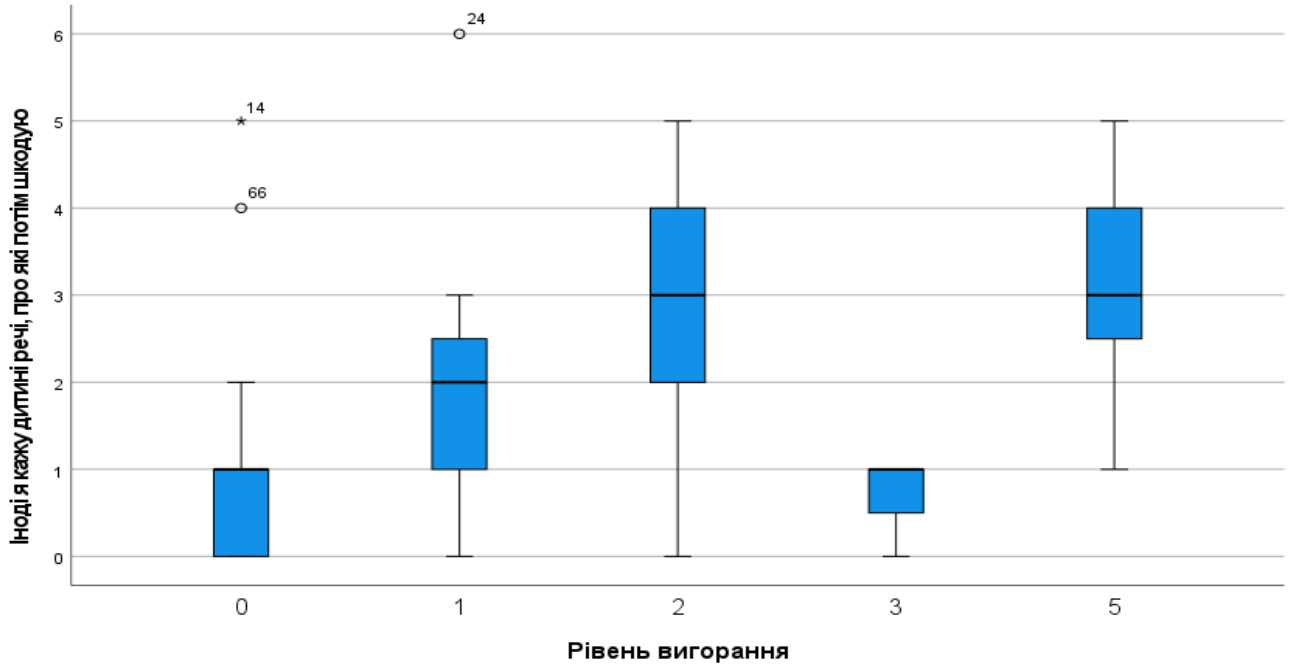


Рисунок 2.25. «Іноді я кажу дитині речі, про які потім шкодую»

«Іноді я втрачаю самовладання і виходжу з себе, коли перебуваю з дитиною.» (25,59 для групи 0; 43,71 для групи 1; 46,92 для групи 2; 27,13 для групи 3; 57,38 для групи 5). «Іноді я кажу дитині, що збираюся піти, і що ми більше не побачимося, якщо вона продовжуватиме поводитися недисципліновано.» (30,33 для групи 0; 38,21 для групи 1; 40,00 для групи 2; 29,50 для групи 3; 47,13 для групи 5). (див. рис.2.26)

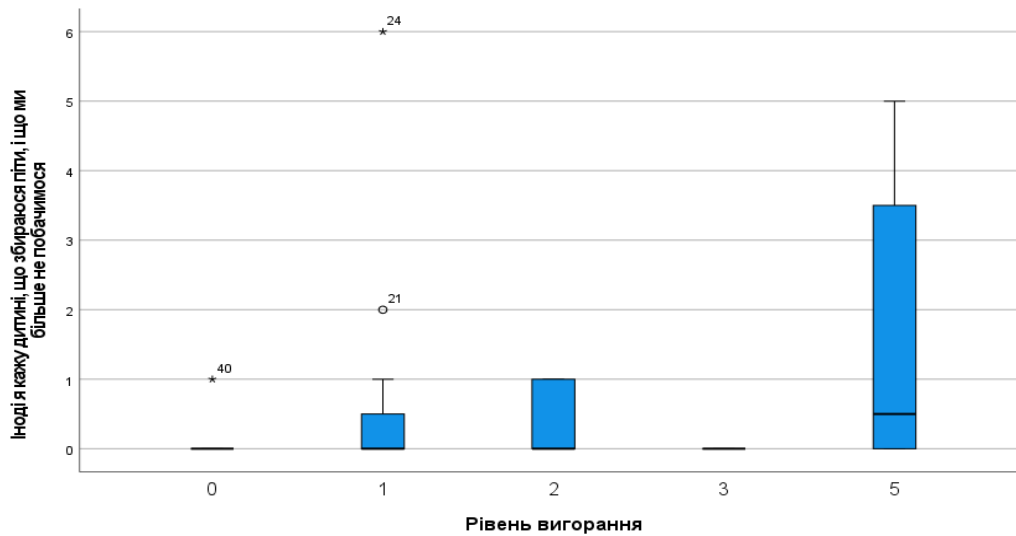


Рисунок 2.26. Іноді я кажу дитині, що збираюся піти, і що ми більше не побачимося

«Коли моя дитина неслухняна, я кажу їй, що більше не люблю її.» (30,33 для групи 0; 38,21 для групи 1; 40,00 для групи 2; 29,50 для групи 3; 47,13 для групи 5).

Таблиця 2.23

<b>Ranks</b>			
	Рівень вигорання	N	Mean Rank
Коли моя дитина робить щось, що їй не дозволено, я кидаю на неї сердитий погляд, а потім ігнорую її.	0	38	29,05
	1	12	47,21
	2	6	34,17
	3	4	27,50
	5	8	45,06
	Total	68	
Іноді я кажу дитині речі, про які потім шкодую (погрози, образи, використання дурних прізвиськ, тощо).	0	38	26,54
	1	12	42,58
	2	6	49,58
	3	4	22,88
	5	8	54,69
	Total	68	
Іноді я втрачаю самовладання і виходжу з себе, коли перебуваю з дитиною.	0	38	25,59
	1	12	43,71
	2	6	46,92
	3	4	27,13
	5	8	57,38
	Total	68	
Іноді я кажу дитині, що збираюся піти, і що ми більше не побачимося, якщо вона продовжуватиме поводитися недисципліновано.	0	38	30,33
	1	12	38,21
	2	6	40,00
	3	4	29,50
	5	8	47,13
	Total	68	
Я іноді знущаюся над своєю дитиною	0	38	32,88
	1	12	37,58
	2	6	32,00
	3	4	32,00
	5	8	40,69
	Total	68	

Продовження табл. 2.23

Коли я злюся, я іноді кидаю речі в свою дитину	0	38	34,13
	1	12	34,92
	2	6	29,00
	3	4	29,00
	5	8	42,50
	Total	68	
Коли моя дитина неслухняна, я кажу їй, що більше не люблю її	0	38	31,36
	1	12	39,33
	2	6	36,50
	3	4	30,50
	5	8	42,69
	Total	68	

Порівнявши відповіді групи 3 (матері з високим ризиком батьківського вигорання) і групи 5 (матері, які в стані батьківського вигорання) з результатами тесту, отримано такі дані (табл.2.24):

Таблиця 2.24

	Kruskal-Wallis H	Df	Asymp. Sig.
Мені здається, що як мама/тато я дезорієнтована(ий) і втратила(в) напрямок у своєму материнстві/батьківстві.	5,281	1	0,022
Я почуваюся повністю змученою(им) від своїх батьківських обов'язків	8,551	1	0,003
У мене взагалі немає сил, щоб піклуватися про свою дитину (дітей)	7,112	1	0,008
Батьківство стає для мене нестерпним.	4,688	1	0,030
У мене виникає відчуття, що я доглядаю за дитиною (дітьми) на автопілоті.	0,914	1	0,339
Мені здається, що я дуже знесилилася(вся) від батьківства.	5,107	1	0,024
Я більше не витримую бути мамою/татом	4,671	1	0,031
Я проживаю своє батьківство в «режимі виживання»	3,925	1	0,048

Продовження табл. 2.24

Коли моя дитина не дотримується правил (час відходу до сну, просинання, ввічливість), я не реаую	4,320	1	0,038
Іноді я кажу дитині речі, про які потім шкодую	6,401	1	0,011
Іноді я втрачаю самовладання і виходжу з себе	4,359	1	0,037

З порівняльного аналізу (табл. 2.24) можна побачити, що відповіді груп 3 і 5 найбільше відрізняються в таких питаннях:

«Мені здається, що як мама/тато я дезорієнтована(ий) і втратила(в) напрямок у своєму материнстві/батьківстві.» (3,25 для групи 3 і 8,13 для групи 5). «Я почуваюся повністю змученою(им) від своїх батьківських обов'язків» (2,50 для групи 3 і 8,50 для групи 5) «У мене взагалі немає сил, щоб піклуватися про свою дитину (дітей)» (2,75 для групи 3 і 8,38 для групи 5). «Батьківство стає для мене нестерпним.» (3,38 для групи 3 і 8,06 для групи 5). «У мене виникає відчуття, що я доглядаю за дитиною (дітьми) на автопілоті.» (5,13 для групи 3 і 7,19 для групи 5). «Мені здається, що я дуже знесилилася(вся) від батьківства.» (3,25 для групи 3 і 8,13 для групи 5). «Я більше не витримую бути мамою/татом» (3,38 для групи 3 і 8,06 для групи 5). «Я проживаю своє батьківство в «режимі виживання» (3,63 для групи 3 і 7,94 для групи 5). «Коли моя дитина не дотримується правил (час відходу до сну, просинання, ввічливість), я не реаую» (3,63 для групи 3,50 і 8,00 для групи 5). «Іноді я кажу дитині речі, про які потім шкодую» (3,63 для групи 2,88 і 8,31 для групи 5). «Іноді я втрачаю самовладання і виходжу з себе» (3,63 для групи 3,75 і 7,88 для групи 5).

Таблиця 2.25

<b>Ranks</b>			
Рівень вигорання		N	Mean Rank
Мені здається, що як мама/тато я дезорієнтована(ий) і втратила(в) напрямок у своєму материнстві/батьківстві.	3	4	3,25
	5	8	8,13
	Total	12	
Я почуваюся повністю змученою(им) від своїх батьківських обов'язків	3	4	2,50
	5	8	8,50
	Total	12	



Продовження табл. 2.25

У мене взагалі немає сил, щоб піклуватися про свою дитину (дітей)	3	4	2,75
	5	8	8,38
	Total	12	
Батьківство стає для мене нестерпним.	3	4	3,38
	5	8	8,06
	Total	12	
У мене виникає відчуття, що я доглядаю за дитиною (дітьми) на автопілоті.	3	4	5,13
	5	8	7,19
	Total	12	
Мені здається, що я дуже знесилилася(вся) від батьківства.	3	4	3,25
	5	8	8,13
	Total	12	
Я більше не витримую бути мамою/татом	3	4	3,38
	5	8	8,06
	Total	12	
Я проживаю своє батьківство в «режимі виживання»	3	4	3,63
	5	8	7,94
	Total	12	
Коли моя дитина не дотримується правил (час відходу до сну, просинання, ввічливість), я не реагую	3	4	3,50
	5	8	8,00
	Total	12	
Іноді я кажу дитині речі, про які потім шкодую	3	4	2,88
	5	8	8,31
	Total	12	
Іноді я втрачаю самовладання і виходжу з себе	3	4	3,75
	5	8	7,88
	Total	12	

З отриманих даних (див. табл. 2.25) можна помітити, що матері з високим ризиком батьківського вигорання та матері, які в стані батьківського вигорання дали різні відповіді на питання з визначення батьківського вигорання і тільки на частину питань з шкали насилля та нехтування дитиною.

## **2.4. Методичні рекомендації щодо профілактики материнського вигорання та його наслідків.**

Лікування та профілактика батьківського вигорання вимагають спочатку його розуміння, а саме чому вигоріли конкретні батьки і чому саме в цей конкретний момент часу, а також, хто перебуває в групі ризику батьківського вигорання.

З огляду на те, що вигорання є розладом, пов'язаним зі стресом, ми визначаємо вимоги/фактори ризику як чинники, що значно підвищують батьківський стрес. Прикладами таких стресових факторів є батьківський перфекціонізм, низький емоційний інтелект, неправильні практики виховання дітей, батьківські обов'язки та клопоти, відсутність підтримки з боку другого з батьків, відсутність зовнішньої підтримки (сімейної підтримки, дитячих садків тощо). На противагу цьому, ресурси/фактори захисту можна визначити як фактори, що допомагають значно зменшити батьківський стрес. Прикладами факторів, що зменшують стрес, є самоспівчуття батьків, високий емоційний інтелект, хороші практики виховання дітей, час на дозвілля, позитивне батьківство, зовнішня підтримка тощо.

Таким чином, можна передбачити, хто схильний до ризику вигорання, пояснити, чому вигоряють конкретні батьки і чому саме в цей конкретний момент часу, а також запропонувати напрямки для втручання. В 2018 році Роскам і Міколайчак розробили інструмент для оцінки ризиків та захисних факторів батьківського вигорання у вигляді тесту Balance Between parental Risks and Resources (BR<sup>2</sup>) [4]

Проведення цього тесту (Додаток В) дає можливість визначити для кожного пацієнта конкретні фактори, на яких найефективніше зосередити лікування. Він також дозволяє пацієнту усвідомити, чому він або вона досягли такого стану виснаження у своїй батьківській ролі.

Це чудовий інструмент, для розуміння схильності кожного з батьків щодо батьківського вигорання і профілактичної роботи з ними на ранніх етапах. Його варто використовувати першій ланці, яка спілкується з батьками – педіатрам, терапевтам, сімейним лікарям а також психологам для розуміння схильності до вигорання батьків.

Наступним етапом варто проводити шкалу батьківського вигорання Parental Burnout Inventory (PBI).

Якщо результати від 46 б (помірний ризик батьківського вигорання) і більші – варто працювати з тим з батьків хто вигорів зі спеціалістами.

Серед втручань для профілактики та лікування батьківського вигорання, які показали свою ефективність і можуть бути рекомендованими: майндфулнес, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), терапія прийняття і прихильності (АСТ), психоедукація, активне слухання, а також методи, спрямовані на розвиток батьківських ресурсів і зниження стресу.

Також не варто забувати, що гендерно-рольова соціалізація з раннього дитинства відіграє важливу роль у формуванні гендерної та батьківської ідентичності, а конкретніше - в тому, наскільки жінки та чоловіки справляються з вимогами в специфічному контексті батьківських обов'язків. Забезпечуючи гендерно-типізовані види діяльності та інтереси, особливо хатню роботу, дозвілля та іграшки, вихователі все ж таки краще готують дівчаток, ніж хлопчиків, до прийняття відповідальності за виконання батьківських обов'язків.

Ця різниця призводить до відтворення гендерної нерівності у вихованні дітей і, як наслідок, до

1. вищого середнього рівня вигорання серед матерів, які страждають від того, що батьки не виконують батьківські обов'язки належним чином у культурному середовищі, яке в інших аспектах сприяє гендерній рівності
2. більшої вразливості до батьківських обов'язків серед батьків, які потребують більшого переважання ресурсів над ризиками
3. більш згубних наслідків для батьків, які виснажуються, виконуючи батьківські обов'язки, порівняно з матерями, які відчують виснаження.

Відповідно, варто звернути увагу на підготовку дітей однаковою мірою як до батьківства так і до побуту (дозволятися гратися хлопчикам ляльками-немовлятами, візочками, дитячими кухонними іграшками і т.п).

## ВИСНОВКИ

Ми досліджували наслідки батьківського вигорання для батьків, подружжя (ступінь конфліктів у парі та налаштованість на відчуження партнера) та дитини (наявність недбалої та насильницької поведінки по відношенню до дитини (дітей)).

Результати показують, що батьківське вигорання та його три виміри (емоційне виснаження, емоційне дистанціювання та втрата батьківських досягнень і ефективності) значною мірою пов'язані з усіма розглянутими наслідками. Більше того, порівняно з професійним вигоранням, батьківське вигорання тісніше пов'язане з конфліктами в парі та відчуженням партнерів, а також із втечею та суїцидальними думками, нехтуванням дітьми та насильством над дітьми.

З отриманих даних ми бачимо невеликий відсоток вигорілих матерів (5,44%). Це інший результат, який отримали дослідники при валідації опитувальника в Україні (там було 10,83% для матерів). Можна припустити, що тоді був присутній фактор додаткового стресу, COVID2019, а на другий рік повномасштабного вторгнення матері адаптувалися до зовнішніх умов і цей фактор впливає менше, ніж очікувалося.

З усіх матерів, які в стані вигорання одна респондентка вказала, що має дитину з особливими потребами.

Також, як можна зрозуміти з опитування більше вигорають матері, які мають повну сім'ю (100% з матерів, які в стані вигорання), одинокі мами та розлучені мають низький ризик батьківського вигорання. Можливо, одинокі матері отримують більшу підтримку як зі сторони суспільства так і зі сторони родини, коли ж від матерів, які в стосунках, очікують цю підтримку від партнера.

Що стосується роботи – матері які не працюють, працюють неповний робочий день чи мають дистанційну роботу – показали більший ризик батьківського вигорання (75% матерів, які в стані батьківського вигорання не працюють, 25% працюють дистанційно, або віддалено). У матерів, які працюють повний робочий день вигорання або відсутнє або низький ризик батьківського вигорання. Наявність роботи може давати більше відчуття стабільності, що, в свою чергу, може бути фактором зменшення ризику батьківського вигорання.

У всіх матерів з станом батьківського вигорання, крім однієї, двоє або більше дітей і є діти до чотирьох років. В однієї одна дитина до шести років, але присутній додатковий фактор – проживання в іншій країні.

Зі сторони освіти дослідження показало, що освіта не впливає на вигорання. У матерів, які в стані вигорання базові потреби задовільнено, але немає доходу для додаткових розваг, відпочинку чи заощаджень в 75% і базові потреби та додаткові розваги задовільнено, є заощадження в 25%. У матерів, в яких базові потреби задовільнено не повністю (їжа, житло, одяг) рівень вигорання низький.

Оскільки виявлений зв'язок між батьківським вигоранням і нехтуванням та насильством не втрачає своєї значущості, якщо врахувати рівень освіти чи дохід, результати свідчать про те, що жорстоке поводження з дітьми може траплятися в усіх типах сімей.

Найважливіший висновок стосується дуже сильного зв'язку між вигоранням батьків та недбалим і насильницьким ставленням до дитини (дітей). Жорстокість та насилля батьків над дітьми може бути у будь-якій сім'ї, незважаючи на освіченість або дохід.

У батьківській сфері відмова від дітей або призупинення виконання батьківських обов'язків неможливий варіантом, що пояснює більш тісний зв'язок з ідеями втечі, ніж з професійним вигоранням.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У поданій кваліфікаційній роботі було порушено питання щодо материнського вигорання та його впливу на сім'ю. Ця тема надзвичайно актуальна на даний час, її розглядали такі науковці як Роскам, Міколайчак, Ле Вігуру-Ніколас, Скола, Прокачіні, Кіфабер, Бріанда, О. Кляпець, Т. Титаренко, Л. С. Пілецька, І. Збродська та інші.

Всі дослідження наслідків батьківського вигорання, незалежно від того, в якій країні вони були проведені, вказують на те, що вигорання є тривожним станом, який потребує вирішення в усіх культурах.

Перед формуванням даної кваліфікаційної роботи, очікувалося вищий рівень вигорання матерів через воєнний стан в Україні. Проте, результати вигорання виявилися дещо іншими. Очікувалося отримати рівень вигорання близько 10%, практична частина роботи дозволила виявити показник вигорання 5,44%. Це свідчить про високий рівень адаптації українських матерів. Також результати підтвердили для українських реалій високий рівень занедбаності, насилля і подружніх конфлікту у матерів, які «вигоріли».

Варто зауважити, що за результатами шкали батьківського вигорання відсутні матері з балами від 76 до 84 – матері, які ймовірно мають батьківське вигорання. Натомість були матері з балами від 85 – в стані вигорання.

Також не було виявлено впливу освіти чи доходу в сім'ї на рівень батьківського вигорання. Натомість фактор наявності роботи на повний день впливала суттєво. При наявності такої рівень вигорання був в рази нижчий ніж в матерів, які не працюють або працюють дистанційно.

Було досліджено не тільки вплив батьківського вигорання на різні фактори, такі як відчуженість партнера чи насилля в сім'ї, але й порівняльний аналіз різних груп «вигорілих» матерів між собою в питаннях як вигорання, так і відчуженості партнера, конфліктів в стосунках, нехтування та насилля над дитиною.

В більшості питань – від рівня вигорання і змінюється кількість даних в групах. При зростанні батьківського вигорання – зростають ствердні відповіді на запитання про емоційне виснаження, емоційне дистанціювання, перенасичення від батьківства та контраст з попереднім батьківським «Я». Але прослідковується певна група питань, в яких при початковому наростанню ствердних відповідей в групах 0, 1 і 2 (матері з відсутнім батьківським вигорання, матері з низьким ризиком батьківського вигорання, матері з помірним ризиком батьківського вигорання) кількість ствердних відповідей зменшується в групі 3 (матері з високим ризиком батьківського вигорання) і в групі 5 (матері, які в стані батьківського вигорання) різко збільшується. Це може свідчити про тимчасове «полегшення» в матерів, які мають високий ризик вигорання і різке погіршення стану, коли матері вже у стані вигорання.

Сучасний рівень розвитку науки свідчить про те, що заходи профілактики та догляду повинні розглядатися як на індивідуальному (наприклад, доказове лікування), так і на культурному/соціальному рівнях (наприклад, профілактика та соціальна політика).

Переживання батьківського стресу пов'язане з численними вимогами, обмеженнями та альтернативними витратами, пов'язаними з батьківською роллю (наприклад, розумове навантаження, обмежений час для себе, почуття відповідальності), які можуть бути збалансовані винагородами батьківства, такими як почуття самореалізації та особистісного зростання, а також здатністю людини справлятися зі. Однак хронічний дисбаланс між батьківським стресом і винагородою збільшує ризик батьківського вигорання.

Батьківське вигорання - це контекстно-залежний синдром, який характеризується емоційним і фізичним виснаженням, зниженням почуття задоволення від виконання батьківської ролі, емоційним дистанціюванням від дитини та контрастом у батьківському "Я", тобто враженням, що ви більше не є хорошими батьками.

Наслідки батьківського вигорання можуть призводити до численних впливів на фізичне та психічне здоров'я батьків, функціонування пари та розвиток дитини.

Зокрема, на рівні батьків вигорання збільшує частоту суїцидальних думок, розладів сну та адиктивної поведінки. Більше того, симптоми емоційного дистанціювання, що виникають при вигоранні батьків, можуть сприяти конфліктам у подружжі, а також недбалому та жорстокому поводженню з дитиною. З огляду на те, що батьківське вигорання може становити пряму загрозу психологічній та фізичній безпеці дітей, а також здоров'ю батьків, вкрай важливо запобігати та лікувати батьківське вигорання, щоб обмежити його негативні наслідки для благополуччя батьків і дітей.



## Список літератури

1. Freudenberger, H. J. (1974), Staff Burnout, *Journal of Social Issues*, 30, 159 – 165.
2. Roskam, I., Raes, M.E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8.
3. Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek (Eds.), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (p.19–32). London : Routledge.
4. Mikolajczak, M., & Roskam, I., (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2 ). *Frontiers in Psychology*, 12.
5. Procaccini, J., & Kiefaber, M. W., (1983). *Parental Burnout*. (1st edition). USA : Doubleday
6. Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the Nature, Antecedents and Consequences of Parental Burnout. *Sex Roles*, 83, 485–498.
7. Пілецька, Л.С. (2018). Емоційне вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць, 2(46), 224–231
8. Титаренко, Т.М., & Кляпець, О.Я. (2007). Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: науково-методичний посібник. Київ : Міленіум.
- 9.Збродська І. (2020). Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки 38-52.
10. Cherniss, C. (1980). *Staff burnout: Job stress in the human services*. Sage Publications, Inc. Thousand Oaks, CA.
11. Pines, A. M. (1993). Burnout: An existential perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Series in applied*

psychology: Social issues and questions. Professional burnout: Recent developments in theory and research (p. 33–51).

Taylor & Francis.

12. Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (Burnout) Sendromu, İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi, 68 (1), 29-32.

13. Perlman, B. & Hartman, E. A. (1982), Burnout: Summary and Future Research, Human Relations, 35 (4),. 283 – 305.

14. Meier, S. T. (1983). Toward a theory of burnout. Human relations, 36(10), 899-910.

15. Deleuze, J., Rochat, L., Romo, L., Van der Linden, M., Achab, S., Thorens, G., ...

Billieux, J. (2015). Prevalence and characteristics of addictive behaviors in a community sample: A latent class analysis. Addictive Behaviors Reports, 1, 49–56.

16. Brianda, M. E., Roskam, I., Gross, J. J., Franssen, A., Kapala, F., G' erard, F., & Mikolajczak, M. (2020). Treating parental burnout: Impact of two treatment modalities on burnout symptoms, emotions, hair cortisol, and parental neglect and violence. Psychotherapy and Psychosomatics, 89(5), 330–332.

### Опитувальник батьківського вигорання

Діти – важливе джерело задоволення та радості для батьків. Водночас для деяких батьків вони також можуть стати джерелом виснаження. Тут немає протиріччя, задоволення від батьківства та одночасно виснаження від батьківської ролі/обов'язків можуть співіснувати. Це можливо – любити своїх дітей, але в той же час відчувати виснаження або знесилення у своїй батьківській ролі.

Представлений нижче опитувальник, стосується виключно відчуття виснаження, яке можуть переживати батьки (як мами, так і тата). Для кожного твердження оберіть відповідь, яка найкраще відповідає тому, що відчуваєте особисто ви.

Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Якщо у вас ніколи не було такого відчуття, виберіть «Ніколи». Якщо у вас бувало таке відчуття, виберіть одну відповідь на шкалі від "Декілька разів на рік" до "Щодня", яка якнайкраще описує, як часто ви себе так почували.

		Ніколи	Декілька разів на рік	Один раз на місяць або менше	Декілька разів на місяць	Один раз на тиждень	Декілька разів на тиждень	Кожного дня
1	Я настільки знесилена(вся) від батьківської ролі (обов'язків), що сон вже не приносить бажаного відпочинку.	0	1	2	3	4	5	6
2	Мені здається, що як мама/тато я дезорієнтована(ий) і втратила(в) напрямку у своєму материнстві/батьківстві.	0	1	2	3	4	5	6
3	Я відчуваю повністю змученою(им) від своїх батьківських обов'язків.	0	1	2	3	4	5	6
4	У мене взагалі немає сил, щоб піклуватися про свою дитину (дітей)	0	1	2	3	4	5	6
5	Я думаю, я не така(ий) хороша(ий) мама/тато, якою(им) була(в) раніше по відношенню до своєї дитини (дітей).	0	1	2	3	4	5	6
6	Батьківство стає для мене нестерпним.	0	1	2	3	4	5	6
7	Я відчуваю, що моє батьківство – надто тяжка ноша для мене і я знаходжусь «на межі».	0	1	2	3	4	5	6
8	У мене виникає відчуття, що я доглядаю за дитиною (дітьми) на автопілоті.	0	1	2	3	4	5	6
9	Мені здається, що я дуже знесилена(вся) від батьківства.	0	1	2	3	4	5	6
10	Коли я прокидаюся вранці і попереду на мене чекає черговий день з моєю дитиною (дітьми), то я вже відчуваю виснаженою(им) навіть до того, як почну щось робити.	0	1	2	3	4	5	6
11	Час з дитиною (дітьми) не приносить мені задоволення.	0	1	2	3	4	5	6
12	Мені здається, що як мама/тато, я не справляюсь.	0	1	2	3	4	5	6
13	Я зізнаюся собі, що я вже не та мама/той тато, якою(им) була(в) раніше.	0	1	2	3	4	5	6
14	Я роблю необхідний мінімум для дитини (дітей), але не більше.	0	1	2	3	4	5	6
15	Батьківські обов'язки висмоктують з мене всі ресурси.	0	1	2	3	4	5	6
16	Я більше не витримую бути мамою/татом.	0	1	2	3	4	5	6
17	Мені соромно за те, якою мамою/татом я стала(в).	0	1	2	3	4	5	6
18	Я більше не пишаюсь собою, як мамою/татом.	0	1	2	3	4	5	6
19	Коли я взаємодію з дитиною(дітьми), у мене складається враження, що я – це вже не я.	0	1	2	3	4	5	6
20	Я більше не здатна(ий) показувати своїй дитині (дітям) як сильно я її/їх люблю.	0	1	2	3	4	5	6
21	В мене опускаються руки навіть від думок про все те, що я маю зробити для своєї дитини (дітей).	0	1	2	3	4	5	6
22	Окрім звичайної рутини (відвезти/привезти, вкласти спати, приготувати їжу, нагодувати), в мене не вистачає енергії на додаткові зусилля для моєї дитини (дітей).	0	1	2	3	4	5	6
23	Я проживаю своє батьківство в «режимі виживання».	0	1	2	3	4	5	6

### **Якщо ваш результат 30 або менше балів:**

#### **У вас вигорання відсутнє**

На даний момент вам не загрожує батьківське вигорання. Це не означає, що у вас ніколи раніше не було вигорання, що у вас ніколи не буде ризику вигоріти або ви ніколи не будете мати досвіду вигорання. Набраний бал фактично означає, що в даний час ваші фактори захисту перевищують фактори ризику. Зараз у вас є енергія та ресурси взяти на себе батьківську роль та справлятися з будь-якими труднощами та проблемами, які можуть виникнути. Ви віддані вихованню ваших дітей та інвестуєте в побудову стосунків з ними. Загалом, ви щаслива(ий) мама/тато.

### **Якщо ваш результат від 31 до 45 балів включно:**

#### **У вас низький ризик батьківського вигорання**

Наразі, ризик вигорання низький. В даний момент ваші фактори захисту перевершують фактори ризику. Навіть якщо ви час від часу відчуваєте втому, у вас вистачає енергії та ресурсів, щоб впоратися з повсякденним життям та проблемами. Ви вкладаєтесь у виховання та стосунки зі своїми дітьми. І хоча, часом, ви хочете зробити більше, загалом, ви почуваетесь хорошою(им) мамою/татом. Для того, щоб зберегти та підтримувати цей баланс, обов'язково піклуйтеся про свої фактори захисту, наприклад, емоційні ресурси, якість подружніх стосунків та стосунків з дітьми.

### **Якщо ваш результат від 46 до 60 балів включно:**

#### **У вас помірний ризик батьківського вигорання**

В даний час у вас помірний ризик вигорання. Це не означає, що ви вигорите, але означає, що пора почати піклуватися про себе. Звичайно, ви, в цілому, все ще в хорошій формі, ви все ще дбаєте про виховання своїх дітей, а стосунки, які ви маєте з ними, дуже важливі для вас. Ви все ще добре виконуєте свої батьківські/материнські обов'язки. Але іноді ви відчуваєте, що в якості матері/батька, вам необхідно надто багато з чим справлятися. Тоді відчувається втома, і іноді, це заважає вам залучатись у стосунки зі своїми дітьми на стільки, на скільки вам хотілося б. Іноді виникає відчуття, що ви не така(ий)

мама/тато, яким б ви хотіли бути. Щоб уникнути ризику вигорання, важливо підсилити фактори захисту, що зменшують батьківський стрес та/або зменшити фактори, що його збільшують.

**Якщо ваш результат від 61 до 75 балів включно:**

**У вас високий ризик батьківського вигорання**

На даний момент у вас високий ризик батьківського вигорання. Можливо, ви вже однією ногою там. Виглядає так, що основною проблемою є втома та виснаження. Все частіше ви опиняєтесь «на межі», відчуваючи, що просто не можете більше цього робити. Ви намагаєтесь не здатися, намагаєтесь «триматись курсу» щодо своїх піклування про своїх дітей, але ваша здатність справлятися з батьківськими обов'язками «тріщить по швам». Можливо, це вже має певний вплив і на ваше здоров'я. Також можливо, що споживання кофеїну, тютюну або алкоголю збільшилось. Можливо, ви стали більш уразливі, більш дратівливі, і це впливає на стосунки з вашою половинкою та/або стосунки з дітьми: ви злитесь/дратуєтесь швидше, ніж зазвичай, терпіння теж закінчується швидше. Ви ухиляєтесь від деяких батьківських завдань. Ви помічаєте, що більше не є тим татом чи тією мамою, якими були раніше. Ви любите своїх дітей, але іноді вам просто хочеться відпочити від батьківської ролі. Вам хочеться знайти час для себе. На цьому етапі, надзвичайно важливо, щоб ви знайшли можливість і звільнили час особисто для себе, з одного боку, і спільний час з вашим партнером, з іншого.

**Якщо ваш результат від 76 до 84 балів включно:**

**Ймовірно, у вас батьківське вигорання**

Ви можете бути одним із батьків, які зараз мають батьківське вигорання. Ви регулярно знесилені, заморені, безсилі, виснажені. Іноді просто думка про те, що треба пережити новий день здається вам нестерпною. Ви все ще намагаєтесь триматися, але часом у вас залишається так мало енергії, що ви все частіше робите речі механічно: робота чи

щоденні обов'язки - вечеря - сон. Щодо дітей - забезпечуєте найнеобхідніше, слухаєте у пів-вуха...з думкою, що необхідно протриматися ще один день. Є гостре бажання, щоб вони якнайшвидше були в ліжку. Але потім з'являється почуття провини, бо ви були недостатньо залучені або «не були присутні» по-справжньому або за те, що злились більше, ніж мали б. Ви усвідомлюєте, що ви вже не є тим татом або тією мамою, якими були раніше чи якими хотіли би бути. Ви бажаєте бути деінде. В той же час відчуваєте себе винними, бо ви погана мама чи поганий батько. Ви виснажуєте себе почуттям провини, але все одно намагаєтесь виконувати те, що необхідно. Часто ви настільки втомлені, що вже самі не свої, ви просто не впізнаєте себе. На цьому етапі для вашого психічного та фізичного здоров'я та/або добробуту дітей вам важливо зупинитись, вам потрібен відпочинок. Можливо, вам потрібна професійна допомога. Професійний психолог або психотерапевт може допомогти вам краще зрозуміти, як і чому ви в такому стані та надати вам рекомендації, що допоможуть «піднятися на ноги». Але вам необхідно покікуватися про себе, по справжньому подбати про себе.

### **Якщо ваш результат рівно 85 балів і більше:**

#### **Ви в стані батьківського вигорання**

Ви є одним з тих батьків, які саме в цей момент перебувають в стані батьківського вигорання. Ви виснажені, виснажені і ще раз виснажені. Іноді думка про новий день, що має розпочатися, здається для вас нестерпною. Ви все ще намагаєтесь триматися, але у вас залишається так мало енергії, що ви все частіше робите речі механічно: щоденні обов'язки - вечеря - сон. Забезпечуєте найнеобхідніше, слухаєте у пів-вуха...з думкою, що необхідно протриматися ще один день. Є гостре бажання, щоб діти сиділи тихо або вже були в ліжку. Часто з'являється почуття провини, що ви були недостатньо залучені або «не були присутні» по-справжньому у стосунках з дітьми. Маєте почуття провини за те, що злились або дратувались більше, ніж мали б. Ви усвідомлюєте, що ви вже не є тим татом або тією мамою, якими були раніше чи якими хотіли би бути. Ви бажаєте бути деінде, десь в іншому місці. В той же час ви відчуваєте себе винними, бо ви погана мама чи поганий батько. Ви виснажуєте себе почуттям провини, але все одно продовжуєте

намагатись виконувати те, що необхідно. Часто ви на стільки стомлені, що вже самі не свої, ви просто не впізнаєте себе. Тепер вже все не так, як було раніше, все не так, як має бути. Ви не бачите жодного виходу. В такому стані, для вашого психічного та фізичного здоров'я та добробуту дітей, **критично необхідно**, щоб ви зробили зупинку і почали піклуватись про себе. Професійний психолог або психотерапевт може допомогти вам краще зрозуміти, як і чому ви в такому стані та надати вам рекомендації, що допоможуть вам відновитися, «піднятися на ноги». Вам терміново необхідно почати доглядати за собою, дійсно розпочати піклуватись про себе.



## Пункти шкал занедбаності та насильства

Примітка: Питання перекладені з англійської мови.

Після пунктів подано 8-бальну шкалу частоти: ніколи, рідше одного разу на місяць, приблизно один раз на місяць, кілька разів на місяць, один раз на тиждень, кілька разів на тиждень, щодня, кілька разів на день.

### Шкала нехтування:

1. Коли моя дитина не дотримується правил (час відходу до сну, просинання, ввічливість), я не реагую
2. Іноді я не реагую, коли моя дитина (діти) мені щось говорить
3. Іноді я не звертаю уваги на те, щоб моя дитина була добре одягнена (одягалася відповідно до погоди, носила одяг потрібного розміру, була охайною та акуратною і т.д.)
4. Іноді я не дбаю про якість їжі моєї дитини.
5. Іноді я не можу потурбуватися про те, щоб моя дитина мала достатньо їжі (щоб у неї був упакований перекус для школи чи прогулянок, щоб вона могла щось приготувати, коли мене немає вдома і т.д.)
6. Іноді я чекаю кілька днів, перш ніж поїхати за ліками, які необхідні моїй дитині.
7. Іноді я ігнорую почуття моєї дитини, коли вона сумна, налякана або засмучена.
8. Іноді я не заохочую свою дитину приймати ванну або душ, хоча знаю, що повинна.
9. Іноді моя дитина робить щось небезпечно (наприклад, не дивиться перед тим, як перейти вулицю, проводить час з людьми, які мають поганий вплив, їздять з кимось, хто сідає п'яний за кермо, тощо) і мені байдуже.
10. Мене не хвилює навчання та майбутнє моєї дитини.
11. Іноді я не звертаю увагу на свою дитину, коли вона розмовляє зі мною.
12. Іноді я не показую своїй дитині, як сильно я її люблю (ми не обіймаємося, я не кажу їй, що люблю її, тощо).

13. Іноді я не допомагаю дитині, коли вона дійсно потребує допомоги (з домашнім завданням, прийняттям рішення, вирішенням конфлікту, тощо)

14. Іноді дім не прибирають, коли в ньому дуже брудно

15. Якщо дитина маленька – я іноді залишаю дитину без нагляду (коли хочу відпочити, коли займаюся іншими справами в домі, тощо)

Якщо дитина-підліток – Іноді я точно не знаю, де моя дитина (коли вона йде гуляти, до друзів, тощо).

16. Іноді я не веду дитину до лікаря, хоч думаю, що це гарна ідея.

17. Я недостатньо уважна до небезпек для моєї дитини вдома (відкритий вогонь, фритюр, тощо).

#### Шкала насильства

1. Іноді я погрожую кинути дитину, якщо вона погано поводиться.

2. Іноді я шльопаю або даю ляпас своїй дитині.

3. Коли моя дитина робить щось, що їй не дозволено, я кидаю на неї сердитий погляд, а потім ігнорую її.

4. Іноді я принижую свою дитину.

5. Іноді я пошкоджую, знищую або кидаю предмети, які є цінними для моєї дитини, щоб покарати її (іграшки, плюшеві ведмедики, тощо).

6. Я вимагаю, щоб моя дитина відповідала моїм очікуванням (шкільні успіхи, професійні прагнення, тощо).

7. Щоб змусити її послухати мене, я кажу дитині, що буду любити її ще більше, якщо вона зробить те, що я скажу.

8. Іноді я трясу дитину.

9. Іноді я кажу дитині речі, про які потім шкодую (погрози, образи, використання дурних прізвиськ, тощо).

10. Іноді я втрачаю самовладання і виходжу з себе, коли перебуваю з дитиною.

11. Іноді я б'ю дитину ременем, щіткою для волосся, палицею або іншим предметом.

12. Іноді я кажу дитині, що збираюся піти, і що ми більше не побачимося, якщо вона продовжуватиме поводитися недисципліновано.
13. Я іноді знущаюся над своєю дитиною.
14. Коли я злюся, я іноді кидаю речі в свою дитину.
15. Коли моя дитина неслухняна, я кажу їй, що більше не люблю її.

#### Відчуженість партнера

1. Я іноді фантазую про когось, окрім мого партнера
2. Я іноді зраджую своєму партнеру
3. У нас окремі кімнати або я сплю в іншому місці
4. Я іноді думаю про те, щоб піти від свого партнера
5. Я погрожую своєму партнеру, що піду

#### Наслідки для партнера

1. Як часто ви сваритеся зі своїм партнером?
2. Як часто ви сваритеся зі своїм партнером у присутності дитини?

### Balance Between parental Risks and Resources (BR<sup>2</sup>) – English version

Note for researchers: the first column indicates if the item is a common (C) or specific (S) antecedent. This column should be removed before giving the test to parents.

Please find below several questions about different aspects of your life. Click on the number that corresponds to your level of agreement with the statement from -5 to +5 (zero means that you cannot choose between statements)



		-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	
1 C	I find it difficult to reconcile my family life and my professional life	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	I can easily reconcile my family life and my professional life.
2 S	Because of my parental responsibilities, I can't ever manage to find time for myself.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Despite my parental responsibilities, I easily manage to find time for myself.
3 C	I am quite stressed by nature	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	I am quite relaxed by nature.
4 S	I feel that I don't have the competences to be a good parent (e.g. I can't get my children to obey me, I don't know how to help them do well at school, I don't know how to play with them)	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	I feel that I have the competences to be a good parent (e.g. I can get my children to obey me, I know how to help them do well at school, I know how to play with them).
5 C	It is in my nature to aim at perfection (I put a lot of pressure on myself and/or I am afraid of how others see me).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	It is in my nature to be tolerant of the mistakes I may make (I don't put a lot of pressure on myself and I find others' opinions worth

													listening to but not threatening).
6 S	As a parent, I have high standards (I try to be a perfect parent, I put myself under a lot pressure and/or I am afraid of how others see me)	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	As a parent, I have normal standards (I am tolerant about mistakes I might make, I think other people's opinions are of interest but not threatening)
7 S	I don't share good times with my children (I don't enjoy playing with them and/or they do not like the activities I suggest).	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	I share a lot of good times with my children (we like doing things together)
8 S	I never take time to talk with my children (so they can tell me about their day, find solutions to their problems or exchange ideas and points of view)	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	I regularly take time to talk with my children (so they can tell me about their day, find solutions to their problems or exchange ideas and points of view).
9 S	I don't ask my children to be autonomous (I solve their problems for them to avoid conflict or because it's easier etc.)	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	I encourage my children to be autonomous as soon as they can (to do their homework, dress themselves, travel back and forth, manage their pocket money, solve certain problems on their own etc.
10 S	I never manage to say no to my children (I force myself to do things, I can't refuse their demands, I am frightened of frustrating them)	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	I easily manage to say no to my children (I know how to convey my limits and needs, I know how to set them limits, I manage to refuse their demands).
11 C	I can't say no, I find it difficult to express my needs or say if something isn't right for me.	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	I find it easy to say no, and to express my needs or say if something isn't right for me
12 C	When I express my emotions, I often hurt close family and/or friends	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	I can express my emotions without hurting close family and/or friends.

1 3 C	I find it difficult to express my emotions.	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	I express my emotions easily.
1 4 C	I naturally find it hard to manage my emotions (when I am angry, I explode; when I am sad, I have difficulties to cheer me up, ...)	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	I normally find it easy to manage my emotions (when I am angry, I can express it calmly and constructively; when I am sad, I know what to do to cheer me up, ...).
1 5 C	It is in my nature to often feel negative emotions (sadness, anger, anxiety etc.).	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	It is in my nature to rarely feel negative emotions (sadness, anger, anxiety etc.).
1 6 C	I think that what happens to me in life is due to chance or because of others' decisions.	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	I think that what happens to me in life depends on the choices and decisions I make.
1 7 C	I'm afraid that my family and friends are not as fond of me as I am of them	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	I am convinced that my family and friends are as fond of me as I am of them.
1 8 C	It is difficult for me to be intimate with my close relatives and friends (I can't confide in them, I can't hug them).	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	It is easy for me to be intimate with my close relatives and friends (I can confide in them easily and hug them to comfort them for example).
1 9 S	I can never count on my relatives or friends to give me practical help with the children (babysit them, look after them, ...).	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	I can easily count on my relatives or friends to give me practical help with the children (babysit them, look after them, ...).
2 0 S	When I have problems with my children, there is no friend or relative I can talk to about it (because I don't have any or because I don't dare or because they are not available)	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	When I have problems with my children, there are friends or relatives I can talk to about it (I dare to speak about it and they are available to listen to me).
2 1 S	I have so many things to do for my children that I don't have time to do everything.	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	I have time to do what is necessary for my children

2 2 S	My children are so demanding of me that I don't have a moment for myself	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	My children are demanding but I still have time free to do other things.
2 3 S	I don't have enough time to take care of my children	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	I have enough time to take care of my children.
2 4 S	My partner and I do not agree at all about how to bring up the children.	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	My partner and I agree completely about how to bring up the children.
2 5 S	My partner denigrates me as a mother/father.	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	My partner says that I am a good mother/father.
2 6 S	My partner doesn't help me at all with the children (he/she never looks after them, I feel as if I bring them up alone)	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	My partner helps me a lot with the children (he/she looks after them a lot, I can rely on him/her).
2 7 S	My partner never listens to the worries I have as a parent.	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	My partner always listens to the worries I have as a parent.
2 8 C	I feel very dissatisfied with my relationship with my partner.	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	I feel very satisfied with my relationship with my partner.
2 9 C	My partner and I very often quarrel.	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	My partner and I never quarrel.
3 0 S	At home, it is a real zoo (everything is disorganized, it's untidy, you can't hear yourself think, we are always snowed under).	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	At home, we are well organized (the house is tidy, we find everything, we have routines etc.).
3 1 S	I very often clash with my children	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	I never clash with my children.
3 2 S	I am hyper-involved in my role as parent.	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	My role as parent is important to me but other things count more (my work, my leisure activities etc.)

3 3 S	My partner is not at all involved in his/her role as parent.	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	My partner is hyperinvolved in his/her role of parent.
3 4 S	I do not feel rewarded for my investment in my children (my partner and my children don't realize what I do for them, they never say thank you).	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	I feel rewarded for my investment in my children (my partner and my children realize what I do for them, they very often say thank you).
3 5 S	My view of bringing up children is completely different from that of other people who look after my child (teacher, baby sitter, grandparents, ex-husband/wife if applicable).	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	My view of bringing up children is similar to that of other people who look after my child (teacher, baby sitter, grandparents, ex-husband/wife if applicable).
3 6 S	When I need time for myself, I can never count on my partner to look after the children	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	When I need time for myself, I can always count on my partner to look after the children.
3 7 C	I am pessimistic by nature (the first thing I see is what's going wrong, I automatically think that things will turn out badly).	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	I am optimistic by nature (the first thing I see is what is going well, I automatically think that everything will turn out well).
3 8 S	My partner stresses me out as a parent (It's more difficult to manage the children when he/she is there).	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	My partner makes me feel like a better parent (it is easier to manage the children when he/she is there).
3 9 S	My children are always fighting (they bicker, they shout at each other, they gripe at each other...).	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	My children never quarrel (they never bicker, they never shout at each other, then never gripe at each other).



