

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАТЕРІ НА
СІМЕЙНІ ВЗАЄМОСТОСУНКИ**

Виконала: студентка 2 курсу
групи 8.0533
спеціальності 053– Психологія
Войтова Анастасія Олександрівна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Железнякова Ю.В.
Рецензент: у.пед.н., доцент кафедри
психології Горлач В.В.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Войтовій Анастасії Олександрівні

1. Тема роботи Вплив емоційного вигорання матері на сімейні взаємостосунки

керівник роботи Железнякова Ю.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1447-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: Провести теоретико-методологічний аналіз літератури з питань дослідження поняття «емоційне вигорання», визначити чинники, що сприяють вигоранню матерів та розглянути можливі засоби їх профілактики, а також з'ясувати вплив вигорання матерів на їхні сім'ї, зробити висновки та рекомендації для запобігання цього.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 15 малюнків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 1	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 2	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 3	Железнякова Ю.В., доцент		
Висновки	Железнякова Ю.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	Січень-Лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	Березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	Квітень-Травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	Червень-Серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	Вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	Жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	Листопад 2024 р.	Виконано

Студентка _____ А.О. Войтова

Керівник роботи _____ Ю.В. Железнякова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 51 сторінок, 1 таблиця, 15 малюнків, 17 джерел, 3 додатка.

Об'єкт дослідження - емоційне вигорання як психологічний феномен.

Предмет дослідження - вплив емоційного вигорання матері на сімейні взаємостосунки.

Мета дослідження - дослідити вплив емоційного вигорання матері на сімейні взаємозв'язки та розробити рекомендації щодо профілактики цього стану.

Гіпотеза дослідження - емоційне вигорання матері є значущим фактором, що детермінує якість сімейних взаємозв'язків, зумовлюючи зміни в емоційній динаміці міжособистісної взаємодії.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури та статей, емпіричні методи: анкетування, тестування з використанням опитувальник батьківського вигорання Роскам та Міколайчак (Parental Burnout Inventory, RBI), валідований для України, а також застосування шкали Лайкерта. 1) Опитувальник потенціалу жорстокого поводження з дітьми (CAPI); 2) Опитувальник за шкалою «Жорстоке виховання» та «Ігнорування» (EPEP); 3) Опитувальник насильства на побаченнях (DVQ); 4) Опитувальник за шкалою тактик вирішення конфліктів (CTSPC). Метод порівняння кількісних результатів дослідження; якісна інтерпретація кількісних результатів дослідження.

Наукова новизна розкриває специфіку впливу материнського вигорання на сімейні взаємозв'язки, що є новим напрямком у психологічній науці. Отримані результати можуть стати основою для подальших досліджень та розробки програм підтримки матерів.

Результати дослідження можуть бути використані самостійно або в індивідуальній та груповій роботі з психологом.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, СТРЕС, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, МАТЕРІ.

SUMMARY

Voytova A.O. The Influence of Maternal Emotional Burnout on Family Relationships

Master's qualification work: 51 pages, 1 table, 15 figures, 17 sources.

The object of the study is emotional burnout as a psychological phenomenon.

The subject of the study is the impact of maternal emotional burnout on family relationships.

The purpose of the study is to investigate the impact of maternal emotional burnout on family relationships and develop recommendations for the prevention of this condition.

Research objectives:

1. Theoretically investigate the main approaches to understanding parental emotional burnout
2. Empirically investigate the psychological factors of maternal emotional burnout and its impact on the family.
3. Develop practical recommendations for the prevention and control of maternal emotional burnout.

The hypothesis of the study is that maternal emotional burnout is a significant factor that determines the quality of family relationships, causing changes in the emotional dynamics of interpersonal interaction.

Research methods: analysis of scientific literature and articles, empirical methods: questionnaires, testing using the Parental Burnout Inventory (PBI) by Roskam and Mikolajcak, validated for Ukraine, and the Likert scale. 1) Child Abuse Potential Questionnaire (CAPQ); 2) Cruel Parenting and Ignoring Scale (EPEP) Questionnaire; 3) Dating Violence Questionnaire (DVQ); 4) Conflict Resolution Tactics Scale (CTSPC) Questionnaire. Method of comparing quantitative research results; qualitative interpretation of quantitative research results.

Scientific novelty reveals the specifics of the impact of maternal burnout on family relationships, which is a new direction in psychological science. The results obtained can become the basis for further research and development of programs to support mothers.

The results of the study can be used independently or in individual and group work with a psychologist.

Key words: emotional burnout, stress, psychological support, psychological health, mothers.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ.....	11
1.1. Емоційне вигорання як психологічний феномен.....	11
1.2. Аналіз моделей емоційного вигорання та його симптоми	15
1.3. Психологічні особливості батьківського та материнського вигорання ..	18
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАТЕРІ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА СІМ'Ю	23
2.1. Практично-методичні засади вивчення соціально-психологічних чинників емоційного вигорання матері та його впливу на сім'ю.....	23
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	33
2.4. Методичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання матері та його наслідків.....	40
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТОКИ.....	52

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне батьківство є одним із найскладніших викликів, з якими дорослі стикаються у своєму житті, часто без належної підтримки чи попередньої підготовки. Воно передбачає значне психічне та фізичне навантаження, яке супроводжується численними джерелами стресу. Концепція вигорання матерів почала формуватися ще на початку 1980-х років. Згідно з нещодавнім бельгійським дослідженням, близько 8% батьків стикаються із станом батьківського вигорання [2]. Проте це явище залишається недостатньо визначеним і дослідженим. Лише невелика кількість досліджень розглядала його особливості, проводячи паралелі між професійним вигоранням та труднощами, які переживають матері (Фройденбергер, 1974; Маслак, 1982; 2017; Роскам та ін., 2017; Міколайчак та ін., 2018) [1; 3; 4].

Українські дослідники також звертали увагу на проблему вигорання. Серед них — Т. Грубі, О. Хайруліна, А. Фурман, Т. Колтунович та інші. Питання подружнього вигорання досліджували О. Кляпець, Т. Титаренко, Л. С. Пілецька, І. Збродська.

Феномен вигорання проявляється у специфічному синдромі виснаження, який виникає через тривалий емоційний дисбаланс, коли рівень стресу перевищує індивідуальні можливості його подолання. Оскільки материнство традиційно не розглядалося як професія, феномен вигорання матерів, тобто стан виснаження, спричинений фізичним та емоційним перевантаженням через виконання материнської ролі, залишається недостатньо вивченим.

У останні роки навантаження та суспільні очікування щодо матерів значно зросли. Сучасне суспільство очікує, що мати не лише якісно піклуватиметься про дитину чи дітей, але й буде реалізована у професійній сфері та особистих стосунках. У рамках гендерних стереотипів, які досі

поширені в Україні, матір часто сприймають як «жінку-берегиню», яка, окрім усього іншого, має підтримувати «родинне вогнище», чистоту в домі та гармонійні стосунки з чоловіком.

Зростання вимог до матерів негативно позначається на їхньому фізичному та психологічному здоров'ї. Надмірні очікування, накопичене емоційне виснаження, недостатній сон та брак часу для особистих потреб, постійна втома – все це може стати першими ознаками вигорання. Як наслідок, це може негативно вплинути як на самопочуття жінки, так і на атмосферу в сім'ї.

Через значне та тривале розумове, соціальне та фізичне навантаження, досвід батьківства також може стати потенційно стресовим і непосильним викликом. Починаючи з 1980-х років, поняття синдрому вигорання батьків привертає дедалі більше уваги, однак його контекстуальні та психологічні аспекти потребують більш чіткого визначення.

Американські психологи розглядають материнське вигорання як феномен, який суттєво впливає не лише на саму жінку, але й на її дітей, стосунки та сім'ю в цілому. В Україні цей термін є відносно новим і поки що недостатньо вивченим, а питання профілактики материнського вигорання не отримує належної уваги. Однак на сьогодні ця проблема стає все більш актуальною і починає активно досліджуватися.

Крім того, залишається відкритим питання, чи є материнське вигорання новим та унікальним клінічним станом, який відрізняється від материнської депресії чи тривожних розладів.

Привернення уваги суспільства до цього феномену є надзвичайно важливим, особливо в умовах сучасних викликів. До традиційних чинників вигорання додалися нові обставини, зумовлені війною.

Адаптація матерів у нових умовах – перебування в іншій країні без знання мови, пошук житла та роботи, дистанційне спілкування з партнером чи обмеження через блекаути – створили додаткові фактори, які посилюють

ризик материнського вигорання. Ці обставини підкреслюють необхідність глибшого вивчення та розробки ефективних заходів для підтримки матерів.

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.

Гіпотеза дослідження - емоційне вигорання матері є значущим фактором, що детермінує якість сімейних взаємозв'язків, зумовлюючи зміни в емоційній динаміці міжособистісної взаємодії.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати низку завдань:

- Дати визначення поняттям «вигорання» та «материнське вигорання».
- Провести теоретичний аналіз наявних у науковій літературі даних та досліджень, присвячених батьківському, зокрема материнському вигоранню, та його впливу на сім'ю.
- Визначити чинники, що сприяють вигоранню матерів, та розглянути можливі заходи їх профілактики.
- З'ясувати, який вплив має вигорання матерів на їхні сім'ї.

Методи дослідження:

- Теоретичні: вивчення та аналіз наукової літератури з проблем вигорання, батьківського та материнського вигорання, а також впливу стану матері на дитину та партнера.
- Емпіричні: проведення психологічного експерименту, який включає констатуючий етап (тестування, соціометричні виміри), а також використання методів статистичної обробки даних для кількісно-якісного аналізу та графічного представлення результатів.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що проблема материнського вигорання та його впливу на сім'ю залишається недостатньо вивченою в психологічній науці. Тому вирішення поставлених завдань надає нову цінну інформацію, яка може стати основою для подальших досліджень.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ

1.1. Емоційне вигорання як психологічний феномен

Поняття «вигорання» (англ. burnout) вперше було введено в США у 1970-х роках для опису проблем, з якими стикалися працівники сфери обслуговування. Проте, якщо звернутися до літератури, можна побачити, що ідея вигорання з'явилася ще раніше. Наприклад, англійський письменник Генрі Грем Грін у своєму творі «Подія вигорання» (1961 рік) розповідає про архітектора, який залишає професійне життя через внутрішні конфлікти та переїжджає до лісу [3].

Перше наукове визначення вигорання дав Герберт Фройденбергер у 1974 році у своїй роботі «Вигорання персоналу» [1]. Він описав це явище на основі спостережень за волонтерами (включаючи себе) у безкоштовній клініці для наркозалежних. Фройденбергер охарактеризував вигорання як набір симптомів, що включають емоційне виснаження через надмірні вимоги роботи, а також фізичні прояви, такі як головний біль, безсоння та схильність до гніву. Він зазначив, що вигоріла людина виглядає, діє та відчуває себе пригніченою.

Фройденбергер також виділив три ключові компоненти вигорання:

1. Емоційне виснаження – стан, коли людина відчуває себе виснаженою, безсилою, зі зниженим енергетичним рівнем та погіршеним настроєм. Це часто трапляється в професіях, де потрібна інтенсивна емоційна включеність, наприклад, у роботі з людьми, які переживають складні життєві ситуації.

2. Деперсоналізація – відчуття віддаленості від інших, коли люди, з якими працюєш, стають просто «клієнтами» чи «пацієнтами». Це може призвести до зниження якості послуг та втрати сенсу роботи.

3. Зниження особистісних досягнень – відчуття власної некомпетентності та неефективності, що веде до зниження самооцінки та збільшення стресу.

Фройденбергер також розробив шкалу вигорання, яка включає 12 ступенів, що відображають прогресуюче зростання емоційного виснаження.

З часу появи першого визначення вигорання було проведено чимало досліджень цього феномену. Найбільш поширене та визнане визначення на сьогодні належить Крістіні Маслак, яка також розробила опитувальник вигорання Маслак (Maslach Burnout Inventory, MBI) [3]. Згідно з Маслак та Джексоном, вигорання – це синдром, що виникає внаслідок фізичного виснаження, тривалої втоми, безпорадності та безнадії у людей, які працюють у сферах з інтенсивним емоційним навантаженням. Вони виділяють три основні аспекти вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистих досягнень.

Чернісс (1980) розглядає вигорання як негативні зміни у ставленні та поведінці, пов'язані з роботою. Це включає втрату інтересу до клієнтів, гнів, схильність до раціоналізації невдач, опір змінам та втрату творчого підходу [10].

Пайнс описує вигорання як стан втоми та емоційного виснаження, що виникає через прогресуюче розчарування. Він також досліджує зв'язок між дитячими травмами та ризиком вигорання в дорослому житті, вважаючи, що ранні емоційні травми можуть сприяти формуванню негативних переконань, які ускладнюють професійну діяльність [11].

Вигорання розвивається поступово, і його можна розділити на чотири основні фази:

1. Ентузіазм – людина повна енергії, мотивації та задоволення від роботи.

2. Стагнація – з'являється втома, незадоволення та відчуття втрати контролю.

3. Розчарування – людина відчуває сильне незадоволення роботою та власною ефективністю.

4. Апатія – повна втрата інтересу до роботи, відчуження від колег та клієнтів, відчуття безсилля та депресія.

На вигорання впливають як організаційні, так і індивідуальні фактори. Згідно з Маслак і Лейтер [3], до організаційних факторів належать:

1. Робоче навантаження – надмірні завдання та терміни, що перевищують можливості працівника.

2. Контроль – недостатня свобода у прийнятті рішень може викликати відчуття безпорадності.

3. Винагорода – неадекватна оплата чи відсутність визнання призводять до відчуття несправедливості.

4. Прихильність – недостатня підтримка з боку керівництва та колег може викликати відчуття ізольованості.

Ці фактори підкреслюють важливість створення сприятливого робочого середовища для профілактики вигорання.

Правосуддя: Неправомірне поводження з боку керівництва чи колег може викликати відчуття несправедливості та безнадії, що є одним із провокаторів вигорання. Феномен справедливості дозволяє людині оцінити, чи її зусилля та внесок оцінюються об'єктивно. Дослідження показують, що працівники, які відчувають несправедливе ставлення, більш схильні до вигорання.

Цінності: Розбіжність між особистими цінностями працівника та цінностями організації може призвести до внутрішнього конфлікту та відчуття безнадії, що також сприяє вигоранню. З часом цінності можуть перерости в погляди, а погляди – у характер. Коли людина стикається з протиріччям між кар'єрними амбіціями та особистими переконаннями, її вразливість до вигорання зростає.

Індивідуальні фактори вигорання.

Хоча вигорання може виникнути у будь-кого, деякі люди мають вищий ризик через певні особистісні характеристики. До них належать:

- Здатність до емпатії: Люди з високим рівнем емпатії частіше емоційно виснажуються через надмірну включеність у проблеми інших.
- Нереалістичні очікування: Надмірно високі вимоги до себе підвищують ймовірність розчарування та виснаження.
- Екстернальний локус контролю: Люди, які вважають, що їхнє життя залежить від зовнішніх обставин, а не від їхніх дій, більш схильні до вигорання.
- Відсутність емоційного контролю: Труднощі у регулюванні власних емоцій можуть призвести до накопичення стресу.

До інших індивідуальних факторів належать:

- Невідповідність між діями та очікуваннями: Коли результати не відповідають зусиллям, це викликає розчарування.
- Особистісні риси: Темперамент, погляди на життя та рівень самомотивації відіграють важливу роль.
- Демографічні характеристики: Вік, сімейний стан, наявність дітей, рівень освіти тощо.
- Негативний досвід поза роботою: Проблеми в особистому житті можуть посилити вплив професійного стресу.
- Незадоволеність роботою: Відсутність задоволення від виконаної роботи підвищує ризик вигорання.

Освіта також є важливим фактором. Люди з вищою освітою часто стикаються з більшою кількістю стресових обов'язків та ситуацій. Крім того, зростання кількості нереалізованих очікувань призводить до того, що вигорання частіше спостерігається саме у цієї категорії працівників [3].

Вплив особистості на вигорання

Особистісні характеристики, такі як низька самоефективність (відчуття власної неспроможності) та недостатня емпатія, також роблять людину більш

вразливою до вигорання. Крім того, важливими чинниками є:

- Сумніви щодо власних цінностей: Внутрішні конфлікти щодо того, що є важливим у житті.
- Необхідність значних змін: Наприклад, зміна роботи, переїзд, розлучення тощо.
- Відсутність підтримки: Відчуття самотності чи ізольованості.
- Тривога та стрес: Хронічний стрес значно підвищує ризик вигорання.
- Залежності: Алкогольна чи наркотична залежність можуть посилити стан виснаження.

Таким чином, вигорання – це комплексне явище, на яке впливають як організаційні, так і індивідуальні фактори. Розуміння цих чинників дозволяє розробити ефективні стратегії профілактики та подолання вигорання.

1.2. Аналіз моделей емоційного вигорання та його симптоми

Моделі вигорання

На сьогоднішній день у науковій літературі існує багато моделей, які пояснюють феномен вигорання. Серед них найбільш відомими є:

- Модель вигорання Маслак,
- Модель вигорання Перлмана та Хартмана [13],
- Модель вигорання Майєра [14],
- Модель вигорання Чернісс [10].

Модель вигорання Маслак

Модель Маслак визначає вигорання як синдром емоційної втоми та цинізму, який найчастіше спостерігається у людей, які працюють у сфері послуг. Основною характеристикою цього синдрому є емоційне виснаження, яке виникає через тривалий стрес, відчуття безпорадності та безнадії щодо роботи, життя та інших людей.

Маслак виділяє три виміри вигорання:

1. Емоційне виснаження – втрата енергії, відчуття втоми та фізичного виснаження. Цей вимір вважається найбільш критичним.
2. Цинізм (деперсоналізація) – негативне ставлення до інших людей, з якими доводиться працювати, незалежно від їхньої індивідуальності.
3. Зниження професійної ефективності – відчуття власної некомпетентності та незадоволення від результатів роботи.

Для оцінки цих вимірів було розроблено опитувальник вигорання Маслак (Maslach Burnout Inventory, MBI), який складається з 22 запитань. Респонденти оцінюють свої почуття за шкалою від 0 до 6. Спочатку MBI був розроблений для працівників соціальних служб та охорони здоров'я, але згодом його адаптували для інших професій.

Інші моделі вигорання

1. Модель Перлмана та Хартмана (1982)

Ця модель описує вигорання як результат фізіологічного, емоційного та когнітивно-поведінкового стресу. Вона виділяє три стадії вигорання:

- Фізичне виснаження,
- Психологічне виснаження,
- Деперсоналізація.

Автори підкреслюють, що особистісні риси та корпоративна культура впливають на рівень вигорання.

2. Модель Майєра

Ця модель розглядає вигорання як наслідок низьких очікувань винагороди та високих очікувань покарання. Вона включає три виміри:

- Низька винагорода або високе покарання,
- Відсутність контролю над життям,
- Відсутність відчуття особистої компетентності.

Вигорання виникає, коли людина відчуває низьку самоефективність протягом тривалого часу.

3. Модель Чернісс

Чернісс вважає, що вигорання виникає через розрив між очікуваннями працівників та реальністю. Ця модель підкреслює роль соціального середовища та факторів, пов'язаних з роботою.

4. Модель Пайнса

Пайнс визначає вигорання як виснаження внутрішніх ресурсів людини, яке виникає через нездатність справлятися зі стресом. Він виділяє три основні характеристики:

- Психологічне виснаження,
- Фізична втома,
- Негативна поведінка.

Симптоми вигорання

Вигорання – це поступовий процес, який розвивається через тривалий період. Його симптоми можна розділити на три категорії:

1. Фізичні симптоми:

- Хронічна втома,
- Біль у м'язах та суглобах,
- Проблеми зі сном,
- Погіршення імунітету.

2. Психологічні симптоми:

- Почуття втоми, депресія, тривога,
- Зниження самооцінки,
- Відчуття безсилля та безнадії,
- Втрата мотивації до роботи.

3. Поведінкові симптоми:

- Дистанціювання від колег та близьких,
- Збільшення кількості помилок на роботі,
- Бажання звільнитися або уникати роботи.

Вигорання – це складний синдром, який виникає через тривалий стрес та емоційне навантаження. Різні моделі вигорання допомагають зрозуміти

його причини та механізми, а також розробити ефективні стратегії профілактики. Раннє виявлення симптомів вигорання та своєчасне втручання є ключовими для збереження психічного та фізичного здоров'я.

Поведінкові симптоми вигорання

Поведінкові симптоми вигорання є найбільш помітними порівняно з фізичними та психологічними проявами. До них належать:

- Забудькуватість та низька концентрація уваги,
- Відчуття невдачі та дратівливості,
- Сімейні конфлікти та раптові спалахи нервозності,
- Часті напади плачу та бажання побути на самоті,
- Уповільнення роботи та зниження продуктивності,
- Схильність до крадіжок або підробки документів,
- Зростання незадоволеності роботою та погіршення якості надання послуг,
- Помилкове втручання в роботу з клієнтами та збільшення кількості скарг від клієнтів,
- Цинічність та звинувачення колег,
- Запізнення на роботу або невихід на роботу,
- Зниження зацікавленості та збільшення кількості прогулів,
- Бажання звільнитися з роботи або перейти в інші сфери бізнесу.

Ці симптоми свідчать про те, що вигорання впливає не лише на особистісний стан, але й на професійну діяльність та соціальні взаємини.

1.3. Психологічні особливості батьківського та материнського вигорання

Хоча феномен професійного вигорання, описаний Фройденбергером, добре відомий, батьківське вигорання – стан, коли вигорання виникає через фізичне та емоційне перевантаження батьківством, – залишається менш вивченим, але не менш важливим.

Історичний контекст

За останні десятиліття соціальні зміни, такі як Міжнародна Конвенція про права дитини (1989), підвищили увагу до потреб дітей та батьківських обов'язків. Це призвело до появи концепції «позитивного батьківства», яка вимагає від батьків демонструвати позитивні емоції та контролювати негативні. В результаті батьківство стало більш інтенсивним, а надмірна опіка над дітьми посилила навантаження на батьків.

У 1983 році дослідники Прокачіні та Кіфавер опублікували книгу «Вигорання батьків», де вперше описали батьківське вигорання як стан, подібний до професійного виснаження. Згодом ця концепція підтвердилася, і все більше батьків почали повідомляти про вигорання.

Основні виміри батьківського вигорання

Батьківське вигорання, як і професійне, включає три виміри:

1. Фізичне та емоційне виснаження: Батьки відчують втому та емоційну виснаженість, яка робить виконання батьківських обов'язків важким.
2. Емоційне дистанціювання: Виснажені батьки стають менш залученими до стосунків з дітьми, обмежуючись лише функціональними аспектами догляду.
3. Відчуття некомпетентності: Батьки відчують, що не справляються зі своїми обов'язками, втрачають задоволення від батьківства та почуваються неефективними.

Фактори ризику батьківського вигорання

Дослідження показують, що батьки найбільш схильні до вигорання, коли:

1. Прагнуть бути «ідеальними батьками»,
2. Мають невротичні риси або погані навички управління стресом,
3. Не отримують емоційної чи фізичної підтримки від партнера чи соціальної мережі,

4. Мають погані практики виховання або низький рівень позитивного батьківства,

5. Мають дітей з особливими потребами, які ускладнюють сімейне життя,

6. Працюють неповний робочий день або віддалено.

Наслідки батьківського вигорання

Батьківське вигорання має серйозні наслідки як для батьків, так і для їхніх сімей:

- Психічне здоров'я: Вигорання пов'язане з депресією, тривожними розладами та суїцидальними думками.

- Сімейні конфлікти: Вигорання збільшує ризик конфліктів між партнерами та відчуження.

- Насильство та недбалість: Виснажені батьки можуть ставати недбалими або навіть жорстокими до дітей.

- Фізичне здоров'я: Вигорання призводить до порушень сну, хронічної втоми та зниження імунітету.

Профілактика та лікування

Для запобігання батьківського вигорання важливо:

1. Збільшити ресурси батьків: Надавати емоційну та фізичну підтримку, зменшити навантаження.

2. Змінити уявлення про батьківство: Допомогти батькам прийняти більш реалістичні очікування.

3. Використовувати психологічні методи: Такі як майндфулнес та когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), які допомагають зменшити стрес та покращити емоційний стан.

4. Проводити ранню діагностику: Використовувати опитувальники, такі як Parental Burnout Inventory (PBI), для виявлення ризиків на ранніх стадіях.

Особливості материнського вигорання

Матері часто стикаються з додатковим тиском через соціальні очікування «ідеального материнства». Це призводить до підвищеного рівня стресу, провини та зниження самооцінки. Дослідження показують, що матері, які працюють, вигорають менше, ніж ті, хто залишається вдома або працює віддалено.

Батьківське вигорання – це серйозний стан, який потребує уваги з боку суспільства, медиків та психологів. Раннє виявлення, профілактика та підтримка можуть допомогти батькам уникнути наслідків вигорання та зберегти гармонію в сім'ї.

Отже, 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 наступає 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.

ПРАКТИЧНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАТЕРІ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА СІМ'Ю

2.1. Практично-методичні засади вивчення соціально-психологічних чинників емоційного вигорання матері 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, посилення на яку було розміщено в соцмережах facebook, Instagram, а також в двох групах (viber та telegram) для жителів Запоріжжя та України. Участь респондентів була добровільною, без нагороди.

Детальна характеристика респондентів подана нижче в таблиця 2.10. Дані відібрані відповідно до створеної анкети.

Таблиця 2.10

Характеристика респондентів

		Респондентки
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%

Продовження 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 житті дитини	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.

Батьківське вигорання — це комплексний психоемоційний стан, який характеризується виснаженням на фізичному, емоційному та психологічному рівнях через постійний стрес, що виникає від виконання батьківських обов'язків. Це явище має значний вплив на самих батьків і на їхніх дітей, а з огляду на підвищення навантаження в сучасному суспільстві, випадки вигорання серед батьків стають усе більш поширеними.

1. Теоретичні аспекти батьківського вигорання

Батьківське вигорання можна розглядати через різні наукові теорії, серед яких:

Теорія стресу: Це вигорання є результатом тривалого стресу, що виникає через постійну необхідність виконувати численні обов'язки. Стрес, який не має можливості бути знятим, призводить до емоційного та фізичного виснаження.

Теорія соціальної підтримки: Наявність або відсутність соціальної підтримки з боку родини, друзів чи громадськості може відігравати важливу роль у розвитку вигорання. Батьки, які відчують брак допомоги, схильні до вигорання більше.

Теорія самооцінки: Низька самооцінка батьків, сумніви щодо своїх здібностей виконувати батьківські обов'язки сприяють розвитку вигорання.

2. Основні симптоми та ознаки батьківського вигорання

Батьківське вигорання проявляється через різноманітні ознаки, які можна поділити на декілька категорій:

а) Емоційні симптоми

Емоційне виснаження: Це основний симптом вигорання, який проявляється у відчутті безсилля, втраті енергії, неспроможності впоратися з обов'язками.

Відчуження від дитини: Батьки, які переживають вигорання, можуть відчувати емоційну відстороненість від своїх дітей, навіть якщо ті потребують їх уваги.

Втрата задоволення від батьківства: Вигорання призводить до того, що батьки більше не отримують емоційного задоволення від своїх обов'язків.

б) Психологічні симптоми

Цинізм і негативізм: Відчуття, що батьківство стало надмірно важким і що батьки більше не можуть справлятися з обов'язками, що спричиняє негативне ставлення до батьківства.

Зниження самооцінки: Батьки можуть відчувати себе поганими, неадекватними або не здатними виконувати свої обов'язки.

в) Фізичні симптоми

Фізичне виснаження: Постійна втома, відсутність енергії, порушення сну і хронічні болі можуть свідчити про фізичне вигорання.

Депресивні симптоми: Батьки, які переживають вигорання, можуть стикатися з депресивними розладами, включаючи тривогу, постійну втому та відчуття безнадії.

3. Фактори, які сприяють розвитку батьківського вигорання

Існує кілька важливих чинників, що можуть сприяти виникненню батьківського вигорання:

а) Перевантаження обов'язками

Постійне виконання великої кількості завдань, що включають як виховання дітей, так і професійну діяльність, без достатнього відпочинку може призвести до вигорання.

б) Відсутність соціальної підтримки

Відсутність підтримки з боку партнера, родини чи друзів може підвищити рівень стресу та призвести до відчуття ізоляції, що в свою чергу може посилити вигорання.

в) Складнощі в міжособистісних стосунках

Проблеми у взаєминах з партнером або родичами можуть бути серйозним фактором, який посилює стрес і веде до вигорання.

г) Нереалістичні очікування

Високі або нереалістичні вимоги до себе можуть спричиняти розчарування та стрес, якщо батьки не здатні відповідати цим вимогам.

д) Особистісні характеристики

Батьки, схильні до перфекціонізму або тривожності, мають більший ризик розвитку вигорання через постійне переживання через свою роль у батьківстві.

4. Наслідки батьківського вигорання

а) Для батьків

Психічне здоров'я: Вигорання може спричинити розвиток депресії, тривожних розладів, зниження самооцінки.

Фізичне здоров'я: Стрес, що триває тривалий час, може призвести до проблем зі здоров'ям, таких як хронічна втома, порушення сну та болі.

Міжособистісні стосунки: Вигорання часто негативно впливає на стосунки в родині, погіршуючи взаєморозуміння і підтримку між партнерами.

б) Для дітей

Емоційний розвиток: Діти, що зростають в родинях з вигоранням батьків, можуть відчувати емоційну відстороненість, що може призвести до розвитку емоційних або психологічних проблем.

Фізичне насильство і нехтування: У деяких випадках вигорання може призвести до жорстокого ставлення до дитини або нехтування її потребами.

в) Для сім'ї в цілому

Сімейні конфлікти: Вигорання одного з батьків може погіршити стосунки у родині, збільшуючи кількість конфліктів і розривів у взаєморозумінні.

Зниження ефективності виховання: Батьки, які переживають вигорання, не здатні ефективно виконувати свої батьківські обов'язки, що може позначатися на розвитку дитини.

5. Шляхи подолання батьківського вигорання

а) Психологічна допомога

Консультації з психологами, психотерапевтами або участь у групах підтримки можуть допомогти батькам відновити емоційну рівновагу, знизити рівень стресу та подолати вигорання.

б) Підтримка партнера і родини

Залучення партнера до виховання дітей, розподіл обов'язків і емоційної підтримки можуть зменшити навантаження і знизити рівень вигорання.

в) Розподіл часу і ресурсів

Оптимізація розподілу часу, щоб знайти баланс між обов'язками та особистим життям, є важливим кроком у боротьбі з вигоранням.

г) Здоровий спосіб життя

Здоровий спосіб життя, включаючи фізичну активність, правильне харчування, регулярний сон, має важливе значення для збереження психічного і фізичного здоров'я батьків.

6. Висновок

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 зізнаюсь 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 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 в умовах батьківського вигорання: недбала та насильницька поведінка

Наслідки батьківського вигорання на дитину є серйозною проблемою, оскільки вони можуть мати як короткострокові, так і довгострокові негативні впливи на емоційне та фізичне здоров'я дитини, а також на її розвиток у цілому. Проблеми, пов'язані з нехтуванням та насильством у родині, є центральними аспектами цього дослідження, оскільки такі явища значно погіршують якість життя дітей та можуть залишити глибокі сліди у їхньому психологічному стані.

1. Нехтування по відношенню до дитини

Нехтування в контексті батьківського вигорання включає відсутність належної уваги до потреб дитини, як емоційних, так і фізичних. Це може виражатися у різних формах:

Емоційне нехтування: коли батьки не реагують на емоційні потреби дитини, не підтримують її в моменти тривоги, суму чи страху. Це може призвести до того, що дитина відчуває себе непотрібною, відкинутою або незначущою. Наприклад, відповідь на питання: "Я іноді нехтую своєю дитиною, коли вона сумна або налякана" оцінюється як вираз емоційного нехтування.

Фізичне нехтування: коли батьки не забезпечують базові фізичні потреби дитини, такі як медичне обслуговування або належне харчування. Наприклад, батько може не відвести дитину до лікаря, хоча й усвідомлює, що це необхідно. Це може спричинити фізичні захворювання, погіршення здоров'я або навіть відставання у розвитку.

Оцінка: Нехтування за допомогою шкали оцінюється за 8-бальною шкалою, де "ніколи" означає відсутність такого поведінкового патерну, а "кілька разів на день" — серйозне та часте нехтування.

2. Насильство по відношенню до дитини

Насильство є однією з найсерйозніших форм впливу вигорання батьків на дітей. Це може мати руйнівні наслідки для психічного та фізичного здоров'я дитини, а також для її соціального розвитку. Насильство поділяється на фізичне та психологічне:

Фізичне насильство: це всі форми агресії, які включають побиття, застосування ременя, палиць, гребінців чи інших предметів для покарання дитини. Це може призвести до тілесних травм, а також до серйозних психічних порушень у дитини, таких як тривожність, депресія, страх перед авторитетними фігурами, проблеми з самооцінкою.

Психологічне насильство: ця форма насильства може бути не менш руйнівною, ніж фізична. Психологічне насильство включає такі прояви, як постійні погрози, приниження дитини, маніпуляції її емоціями. Наприклад, коли батьки кажуть: "Я покину тебе, якщо ти не поведиш себе добре". Це може сильно порушити емоційний розвиток дитини, спричинити відчуття покинутості або непотрібності.

Оцінка: Для оцінки рівня насильства використовуються запитання, що стосуються фізичних та психологічних проявів агресії. Знову ж таки, відповіді на запитання оцінюються за 8-бальною шкалою, що дозволяє визначити частоту проявів насильства.

3. Фактори, що впливають на прояви насильства та нехтування

Важливою частиною дослідження є визначення факторів, які можуть впливати на рівень насильства або нехтування у батьків, які переживають вигорання. На рівень насильства можуть впливати:

Психоемоційний стан матері: Вигорання може викликати у матері високий рівень стресу, емоційної виснаженості та почуття безпорадності, що сприяє розвитку агресії або ігнорування потреб дитини. Матері, які переживають вигорання, можуть почати виплескувати свої емоції на дітей, що веде до проявів насильства.

Соціальні фактори: Низький рівень соціальної підтримки, економічні труднощі, відсутність належної допомоги від партнерів або родини може збільшити рівень стресу, що сприяє проявам насильства чи нехтування.

Інтерперсональні стосунки: Напруженість у стосунках з партнером, конфлікти в родині або психологічний тиск можуть посилити агресивну поведінку та викликати схильність до насильства.

4. Методи оцінки насильства та нехтування

Для оцінки рівня насильства та нехтування використовуються стандартизовані інструменти, які дозволяють точно виміряти поведінкові патерни батьків. Це включає опитувальники, що спеціалізуються на вимірюванні насильства в сім'ї:

Опитувальник насильства на побаченнях (DVQ): оцінює агресивні дії між партнерами, що можуть впливати на відносини з дітьми.

Шкала "Жорстоке виховання" та "Ігнорування" (EPEP): допомагає виміряти рівень фізичного і психологічного насильства у вихованні дитини.

Шкала тактик вирішення конфліктів (CTSPC): визначає, як батьки розв'язують конфлікти з дітьми і які методи вони застосовують для вирішення проблем у сім'ї.

Опитувальник потенціалу жорстокого поводження з дітьми (CAPI): вивчає потенційну схильність батьків до насильства над дітьми.

5. Наслідки для дитини

Психічні наслідки: Діти, які переживають насильство чи нехтування з боку батьків, часто мають низький рівень самооцінки, переживають тривогу, депресію, труднощі у соціальних взаємодіях. Вони можуть мати порушення сну, проблеми з поведінкою в школі, а також страждати від посттравматичних стресових розладів.

Фізичні наслідки: Насильство та нехтування може призвести до тілесних ушкоджень, травм, порушень розвитку, проблем зі здоров'ям (наприклад, проблеми з харчуванням або хронічні захворювання через відсутність належного медичного обслуговування).

Соціальні наслідки: Такі діти можуть мати проблеми з інтеграцією в суспільство, проблеми в навчанні, складнощі в установленні довірливих стосунків з іншими людьми. Вони можуть також мати схильність до агресії в майбутньому.

6. Висновки та рекомендації

Зважаючи на серйозність наслідків, які можуть виникнути через недбалу або насильницьку поведінку батьків, надзвичайно важливо вчасно виявляти вигорання батьків і надавати їм необхідну допомогу. Це може включати психологічну підтримку, консультації, а також покращення соціальної підтримки та надання ресурсів для полегшення стресу. Для дітей важливо створити безпечне середовище, де їхні емоційні та фізичні потреби будуть задоволені належним чином.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Ми отримали такі результати щодо вигорання матерів (див. рис. 2.1): Вигорання відсутнє – 56%, низький ризик – 18%, помірний ризик – (10%), високий ризик – 6%, стан батьківського вигорання – 10%.



Рис. 2.1. Результати опитування шкали батьківського вигорання

Отримали такі відповіді на питання про соціально-демографічні фактори (Рис. 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6)

Вкажіть ваш вік

68 відповідей

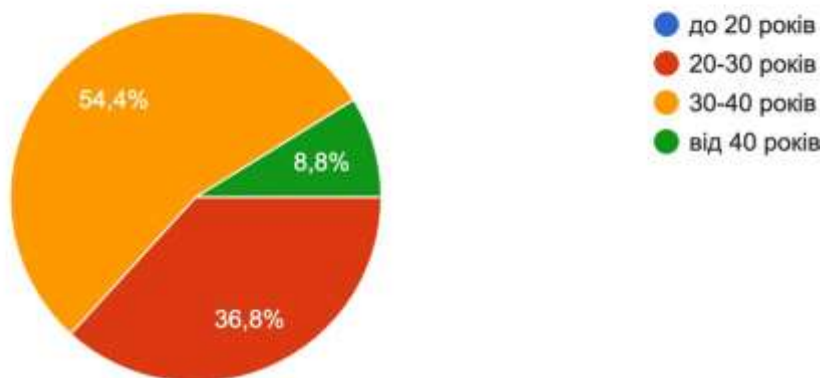


Рис. 2.2. Вік респонденток

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

Яка у вас кількість дітей

68 відповідей

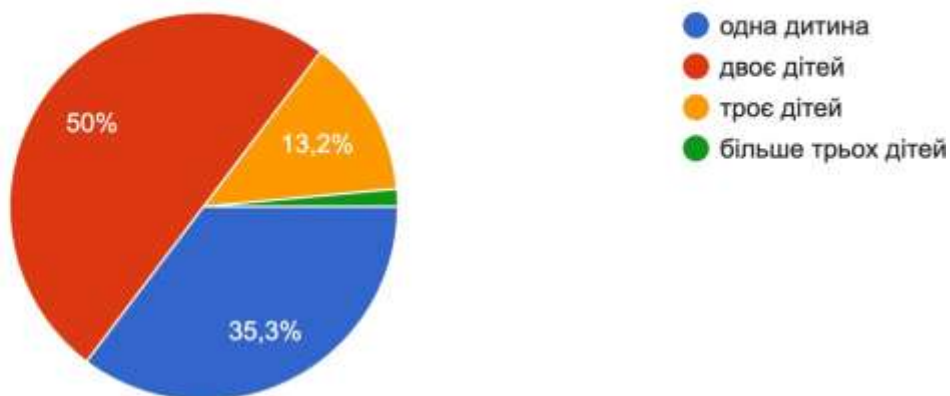


Рис. 2.3. Кількість дітей

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

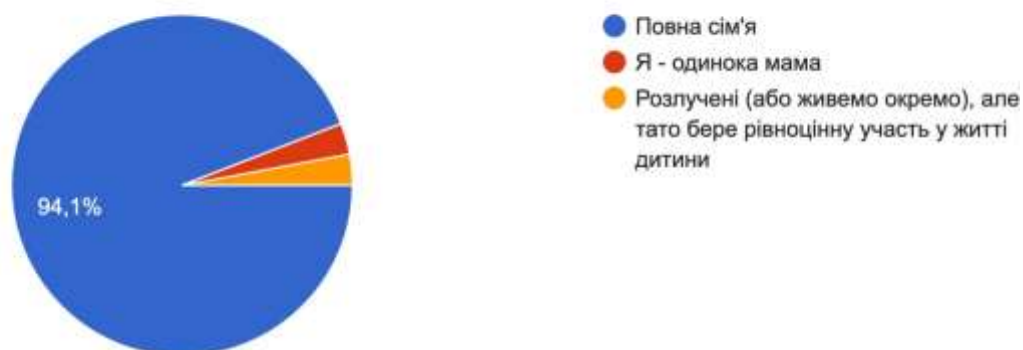


Рис. 2.4. Стан сім'ї

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

Яка у вас освіта?

68 відповідей

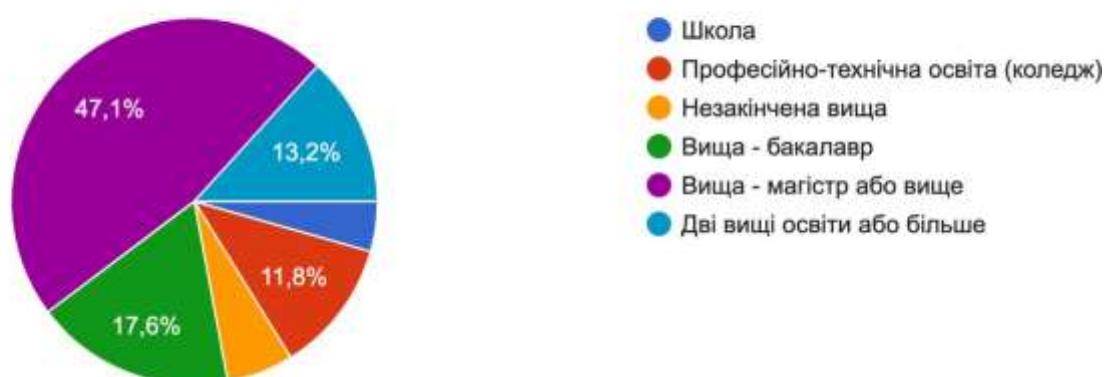


Рис. 2.5. Освіта

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

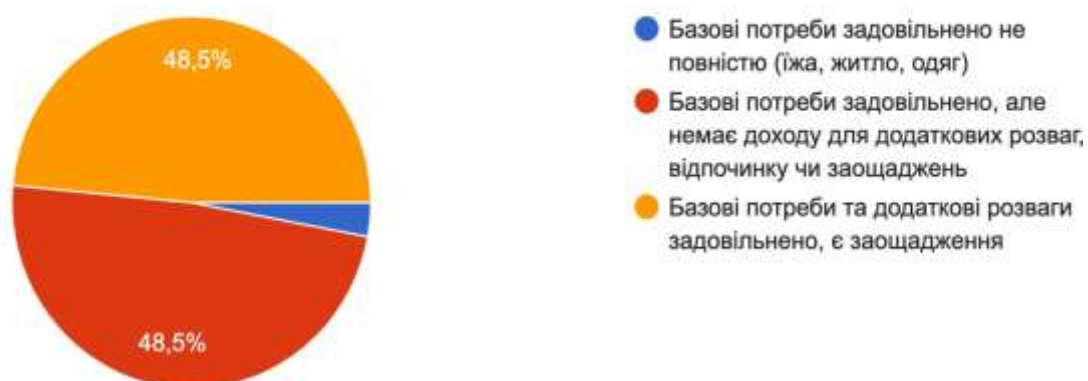


Рис. 2.6. Фінансовий стан

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

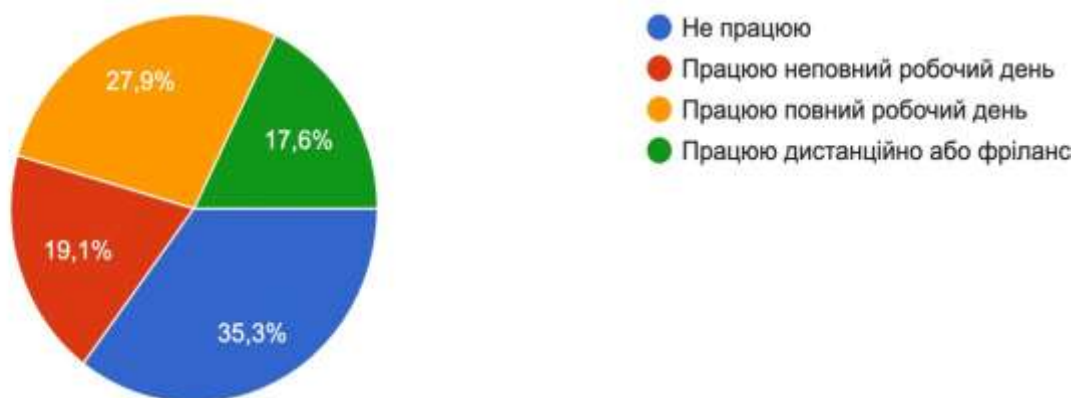


Рис. 2.7. Режим роботи

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. 2.8, Рис. 2.9)

Як часто ви сваритеся зі своїм партнером?

68 відповідей

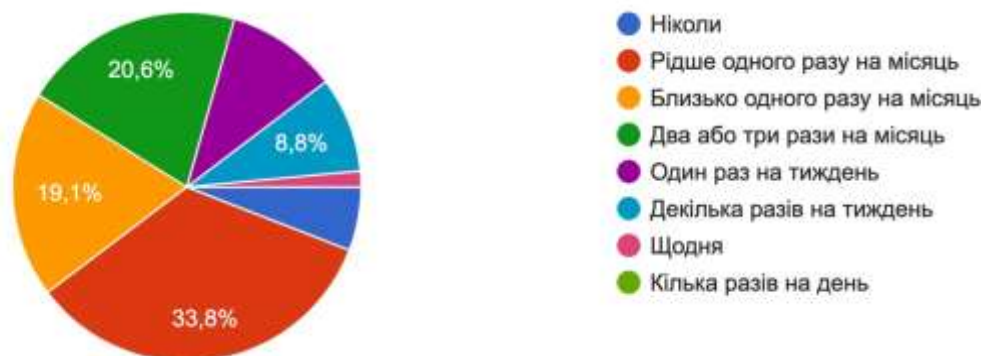


Рис. 2.8. Конфлікти з партнером

Як часто ви сваритеся зі своїм партнером у присутності дитини?

68 відповідей

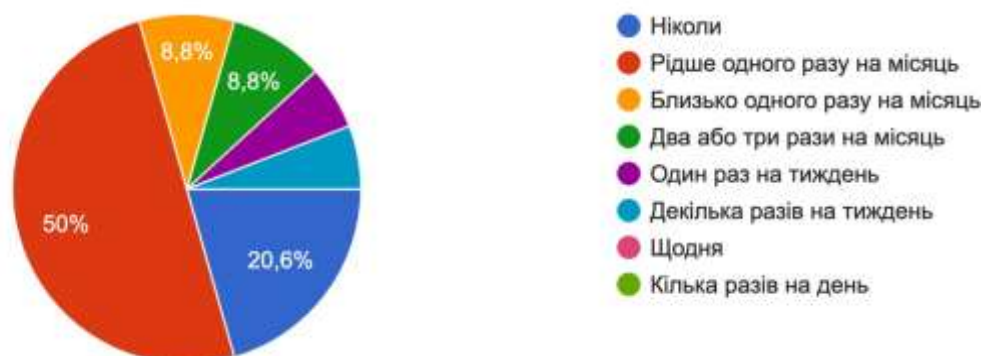


Рис. 2.9. Конфлікти з партнером в присутності дитини.

З Рис. 2.10, Рис. 2.11 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. 2,12, 2.13, 2.14)

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

68 відповідей

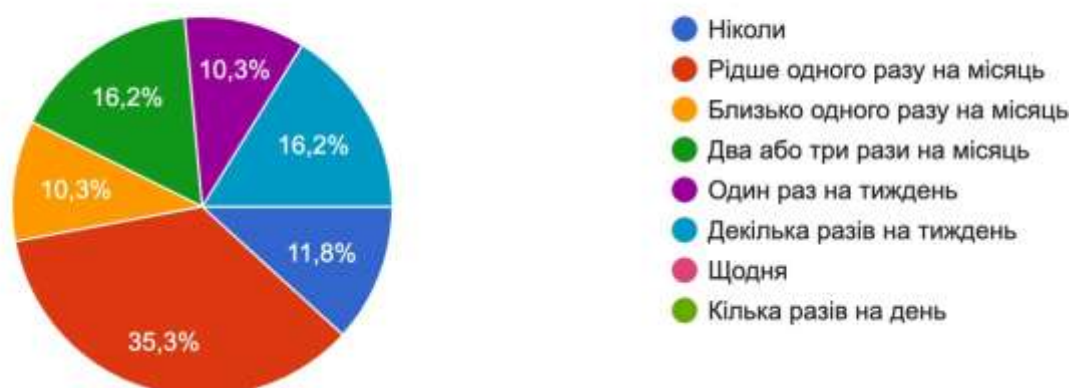


Рис. 2.10. Насилля над дитиною (втрата самовладання)

З Рис. 2.10. 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

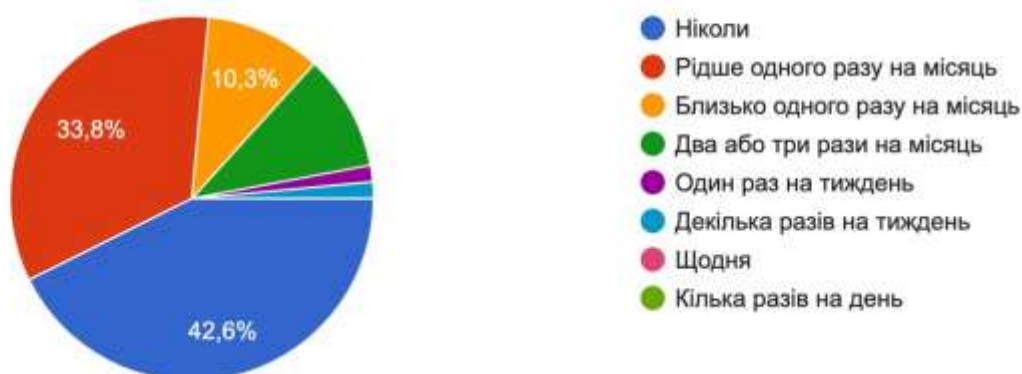


Рис. 2.11. Допомога дитині

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

68 відповідей

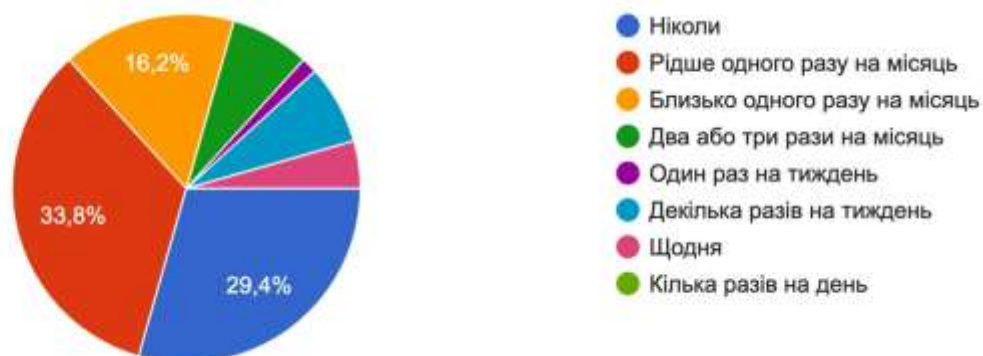


Рис. 2.12. Нехтування дитиною (ігнорування)

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

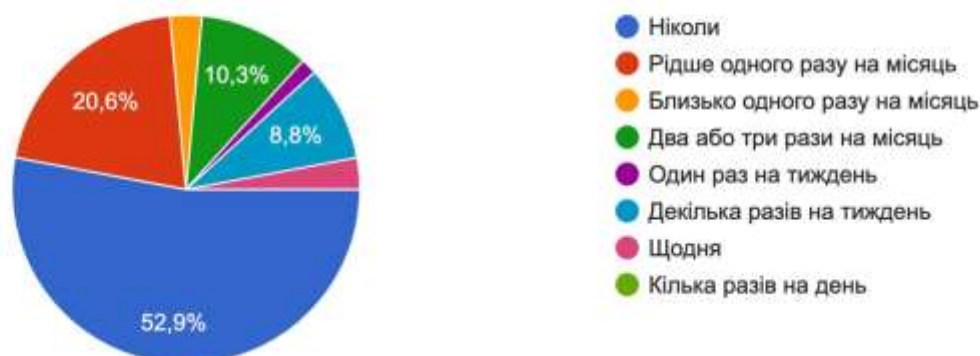


Рис. 2.13. Нехтування дитиною (дитина без нагляду)

Іноді я трясу дитину.

68 відповідей

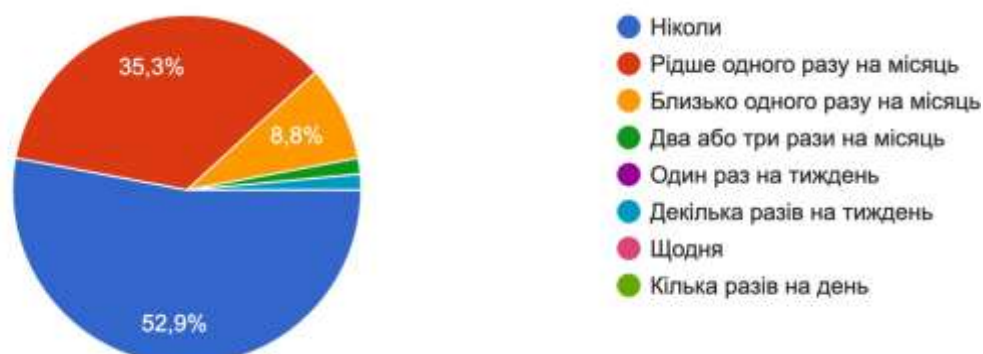


Рис. 2.14. Насилля над дитиною

Іноді я шльопаю або даю ляпаса своїй дитині.

68 відповідей

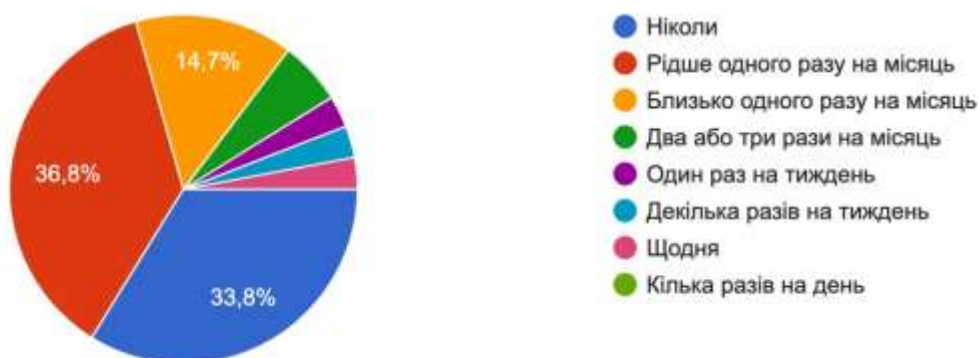


Рис. 2.15. Фізичне насилля над дитиною

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).

2.4. Методичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання матері та його наслідків

Незважаючи на тривалу історію дослідження феномену емоційного вигорання в психологічній літературі кінця ХХ століття, зокрема щодо його сутності та структури (Аболін Л.М.; Бойко В.В.; Карчевська О.М.; Кітаєв-Смик Л.А.), розробки психодіагностичних інструментів для вимірювання вигорання (Масlach К., Бойко В.В.), аналізу причин його виникнення (В.Є.Орел; Т.В.Зайчикова; Малишева К.О.), а також визначення шляхів корекції та профілактики (Гончарова С.О.; Тищук Л.І.; Зайчикова Т.В.; Н.В.Назарук), кількість публікацій, присвячених проблемі вигорання серед молодих матерів, є недостатньою.

Зокрема, структура емоційного вигорання є досить складною. Відповідно до загальноприйнятої концепції (К.Масlach, С.Джексон, В.Шауфелі), емоційне вигорання визначається як тривимірний синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійних обов'язків. Така структура сприяє вивченню різних аспектів вигорання та пошуку адекватних методів його подолання.

Попри досить тривале вивчення цього феномену, емоційне вигорання залишається поширеним явищем у професійній діяльності по всьому світу (Л.Педрабіссі, Дж.Роланд, М.Сантінелло, Дж.ВанХорн, В.Шауфелі, Е.Грінгласс, Р.Бюрке, Р.Шварцер, Дж.Шмітц, С.Танг, М.Абу-Хіلال, А.Ель-Емаді, В.Еверс, А.Брауверс, В.Томік, У.Демірел, Н.Гюлер, А.Токтаміс), що ставить під сумнів існуючі підходи до визначення причин вигорання. Це підтверджується непослідовністю та суперечливістю результатів досліджень, що вивчають чинники вигорання, принципи їх класифікації та пропоновані висновки для психологічної практики щодо розробки ефективних психотерапевтичних програм.

До недавнього часу вигорання сприймалося як синдром, що виникає після тривалого виконання певних обов'язків (наприклад, виховання дитини) (Дж.Гейнс, Дж.Джеймієр), однак останні дослідження показують, що емоційне вигорання може також виявлятися у матерів, які тільки готуються стати матерями вперше. Це піднімає питання необхідності визначення факторів вигорання та розробки заходів для його профілактики.

Аналіз досліджень проблеми вигорання серед молодих матерів дозволяє виділити низку факторів, що сприяють вигоранню. Водночас стає очевидним, що організаційні фактори та чинники навколишнього середовища є менш важливими, порівняно з особистісними факторами. Окрім того, дослідники звертають увагу на ще один негативний аспект цього синдрому: під впливом емоційного вигорання не лише змінюється емоційний стан жінки, але й відбуваються серйозні зміни в її особистості (К.Масlach, К.Карпінський, О.Карчевська, Є.Г.Луніна, Д.Г.Трунов). Це викликає

необхідність розробки заходів для збереження психічного здоров'я жінок і захисту їх особистісної цілісності в умовах ризику розвитку емоційного вигорання.

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 (BR2) [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 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 більшої вразливості до батьківських обов'язків серед батьків, які потребують більшого переважання ресурсів над ризиками 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).

Отже, у ході нашого дослідження ми зосередили увагу на наслідках батьківського вигорання для батьків, їхніх стосунків у подружжі (особливо щодо ступеня конфліктів у парі та наявності відчуження між партнерами) і для дітей (розглядався рівень недбалого ставлення до дітей та наявність насильницької поведінки). Результати показали, що батьківське вигорання, а також його три складові — емоційне виснаження, емоційне дистанціювання від дитини та зниження ефективності виконання батьківських обов'язків — тісно пов'язані з усіма вищезгаданими наслідками. Окрім того, наші дані свідчать, що батьківське вигорання більшою мірою пов'язане з конфліктами в подружжі та відчуженням партнерів, а також із такими серйозними наслідками, як втеча від родини, суїцидальні думки, нехтування дітьми і навіть застосування насильства до них. Це підтверджує значущість батьківського вигорання не лише для психологічного стану батьків, але й для благополуччя дітей, яких вони виховують.

Що стосується частоти виявлення батьківського вигорання серед матерів, то ми зафіксували невеликий відсоток вигорілих матерів — лише 5,44%. Це дещо відрізняється від результатів попередніх досліджень в Україні, де за даними валідації опитувальника цей показник для матерів становив 10,83%. Ймовірно, ці відмінності можна пояснити додатковими факторами стресу, такими як пандемія COVID-19, що мала значний вплив на психічний стан матерів під час досліджень. Однак на другий рік після повномасштабного вторгнення в Україні ситуація, ймовірно, змінилася, оскільки багато матерів адаптувалися до нових зовнішніх умов і менш гостро реагують на стресові фактори, ніж це було раніше.

Із числа матерів, що переживають вигорання, лише одна респондентка зазначила, що має дитину з особливими потребами. Це може свідчити про те, що додаткові навантаження, пов'язані з доглядом за дитиною з особливими

потребами, значно підвищують ймовірність розвитку вигорання серед матерів.

Крім того, результати показують, що матері з повними сім'ями (100% матерів, які перебувають у стані вигорання) мають вищий рівень вигорання в порівнянні з самотніми матерями чи жінками, які вже розлучені. Це може бути зумовлено тим, що матері в повних сім'ях часто очікують підтримки від свого партнера, що не завжди може бути реалізовано, тоді як самотні матері часто отримують більше підтримки від родини або соціального оточення. Відповідно, для матерів в стосунках важливим є не тільки виконання обов'язків, але й наявність емоційної підтримки від партнера, що може знизити рівень стресу.

Ще одним важливим аспектом є роль роботи матері в розвитку батьківського вигорання. Матері, які не працюють, працюють неповний робочий день або займаються дистанційною роботою, мають значно більший ризик вигорання (75% матерів, які перебувають у стані вигорання, не працюють, а 25% працюють дистанційно або віддалено). Це може пояснюватися тим, що відсутність роботи або нестабільний трудовий режим створюють додаткове напруження, пов'язане з фінансовими труднощами та відсутністю чіткої структури дня, що може сприяти розвитку вигорання. Водночас матері, які працюють повний робочий день, мають низький рівень вигорання або взагалі не відчують його симптомів. Це може бути зумовлено тим, що стабільна робота дає їм відчуття фінансової та емоційної стабільності, що знижує стрес і покращує психоемоційний стан.

Що стосується сімейного складу, то серед матерів, що перебувають у стані вигорання, майже всі мають двоє або більше дітей, при цьому більшість із них виховують дітей віком до чотирьох років. Лише одна жінка має лише одну дитину, якій до шести років, проте вона проживає за межами країни, що додає додаткових складнощів у її життєву ситуацію. Це підкреслює, що більша кількість дітей та молодший вік дітей можуть бути факторами, які значно підвищують ймовірність виникнення вигорання у матерів.

У контексті освіти результати дослідження показали, що рівень освіти не має значного впливу на розвиток батьківського вигорання. Незалежно від того, чи є у матері вища освіта чи вона має базову, рівень вигорання був однаковим. Проте було виявлено, що в 75% випадків матері, які переживають вигорання, задоволені базовими потребами, але не мають можливості дозволити собі додаткові розваги чи заощадження. Лише в 25% випадків, коли базові потреби були задоволені, матері мали можливість дозволити собі певні додаткові розваги або заощадження. Це може вказувати на те, що наявність фінансових труднощів і відсутність можливості для відпочинку або збереження можуть посилювати стрес та вигорання.

І, нарешті, важливою знахідкою є те, що батьківське вигорання має тісний зв'язок з такими наслідками, як нехтування дітьми та насильство над ними. Цей зв'язок не зникає навіть за умови наявності вищого рівня освіти чи достатнього доходу. Отже, жорстоке ставлення до дітей може спостерігатися в усіх типах сімей, і важливою причиною є саме емоційне вигорання батьків. Це підкреслює необхідність фокусу на підтримці батьків і розробці програм допомоги для запобігання вигоранню, щоб уникнути негативних наслідків для дітей.

ВИСНОВКИ

У даній кваліфікаційній роботі ми розглядаємо важливу та надзвичайно актуальну проблему материнського вигорання та його наслідків для сім'ї в умовах складної соціально-політичної ситуації, зокрема воєнного стану в Україні. Вивчення цього питання є важливим для розуміння не тільки психоемоційного стану матерів, а й для аналізу впливу цього явища на різні аспекти функціонування родини, в тому числі на стосунки в подружжі, ставлення до дітей та загальний рівень благополуччя. Це питання не нове, але воно набуло ще більшої актуальності завдяки численним змінам у соціальних та економічних умовах, зокрема під впливом війни. Вивчення материнського вигорання стало предметом досліджень багатьох відомих науковців, таких як Роскам, Міколайчак, Ле Вігуру-Ніколас, Скола, Прокачіні, Кіфабер, Бріанда, О. Кляпець, Т. Титаренко, Л. С. Пілецька, І. Збродська та інших. Всі дослідження, проведені в різних країнах, підтверджують, що вигорання — це серйозний та тривожний стан, який потребує системного вирішення у всіх культурах і контекстах.

Що цікаво, перед початком дослідження існувала певна очікуваність, що рівень вигорання матерів в Україні буде значно вищим через воєнні дії та пов'язані з ними стреси, адже умови, в яких живуть українські матері, значно ускладнилися. Проте, результати нашого дослідження показали, що рівень вигорання виявився нижчим, ніж очікувалося. Прогнозувався рівень вигорання близько 10%, однак практична частина роботи виявила показник у 5,44%. Ці результати свідчать про високий рівень адаптації українських матерів до змінених умов, а також підтверджують, що в умовах війни мами все ж таки змогли знайти ресурси для адаптації до важкої ситуації. Однак важливо зазначити, що навіть при низькому рівні вигорання, зберігається значний рівень занедбаності дітей, насильства в сім'ях та подружніх конфліктів серед матерів, які переживають вигорання. Це свідчить про те, що вигорання матерів все одно є серйозною проблемою, яка потребує уваги.

Крім того, аналіз шкали батьківського вигорання показав, що серед матерів не було виявлено жодної, чий бал знаходився в діапазоні від 76 до 84 — це ті матері, які знаходяться на межі вигорання. Однак серед респонденток були виявлені матері з балами понад 85, що свідчить про те, що вони вже знаходяться в стані вигорання. Це важливий результат, оскільки він дозволяє точніше визначити рівень вигорання серед матерів і з'ясувати, які саме фактори можуть впливати на його розвиток.

Дослідження також показало, що на рівень вигорання матерів не впливають такі фактори, як рівень освіти чи дохід в сім'ї. Однак наявність стабільної роботи, зокрема робота на повний робочий день, має значний вплив на рівень вигорання. Матері, які працюють на повну ставку, продемонстрували значно нижчий рівень вигорання порівняно з матерями, які не працюють або працюють дистанційно. Це свідчить про те, що стабільність у роботі і регулярний розпорядок дня можуть допомогти знизити рівень стресу і вигорання серед матерів, надаючи їм необхідну підтримку та структуру в житті.

Дослідження також включало порівняльний аналіз різних груп матерів, які мають різний рівень вигорання, і виявило цікаві тенденції. Наприклад, зростання рівня вигорання виявляється прямо пропорційним збільшенню кількості позитивних відповідей на питання про емоційне виснаження, дистанціювання від дітей, перенасичення батьківською роллю та відчуття контрасту з попереднім «я» матері. Проте, для деяких груп матерів з високим ризиком вигорання спостерігається тимчасове «полегшення» стану, яке згодом змінюється різким погіршенням ситуації, коли мати фактично перебуває в стані вигорання. Це явище може свідчити про важливість своєчасного втручання та підтримки, оскільки не завжди симптоми вигорання одразу стають очевидними.

У сучасних наукових підходах проблема вигорання розглядається з двох основних аспектів: індивідуального і соціального. Це означає, що для боротьби з вигоранням необхідно враховувати як особистісні фактори, такі

як психотерапевтичне лікування, так і більш широкі соціальні фактори, зокрема розробку соціальних програм і політик підтримки для батьків. Переживання стресу, пов'язаного з батьківством, зумовлене великою кількістю вимог, які ставляться перед батьками, зокрема: фізичними, розумовими навантаженнями, обмеженнями часу для особистого життя та величезним почуттям відповідальності. Однак, ці стреси можуть бути компенсовані позитивними аспектами батьківства, такими як відчуття самореалізації, розвитку особистості та досягнення успіху у вихованні дітей. Якщо ж баланс між стресом і винагородою порушується, це може призвести до вигорання, яке, в свою чергу, погіршує ситуацію в сім'ї та знижує якість життя.

Батьківське вигорання є контекстно залежним синдромом, який включає в себе емоційне і фізичне виснаження, зниження задоволення від виконання батьківських обов'язків, дистанціювання від дітей і відчуття контрасту з попереднім батьківським «я». Це не лише переживання стресу, але й фізична і психологічна спустошеність, яка, з часом, може призвести до серйозних наслідків як для батьків, так і для дітей.

Наслідки батьківського вигорання включають порушення фізичного і психічного здоров'я батьків, збільшення кількості суїцидальних думок, порушення сну, розвиток адиктивної поведінки. Симптоми емоційного дистанціювання, що виникають при вигоранні, можуть сприяти виникненню конфліктів у подружжі, погіршення стосунків між партнерами, а також жестокому та недбалому ставленню до дітей. Оскільки батьківське вигорання може безпосередньо загрожувати психологічному і фізичному благополуччю як дітей, так і батьків, надзвичайно важливо запобігати цьому стану або вчасно надавати допомогу для мінімізації його негативних наслідків. Профілактика вигорання повинна стати пріоритетом для соціальних служб, психологів та політиків, оскільки запобігання вигоранню батьків допомагає зберегти благополуччя та розвиток дітей, а також стабільність сімейних стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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

11. Cherniss C. Staff burnout: Job stress in the human services. *Sage Publications*. Inc. Thousand Oaks, CA. 1980.
12. Pines A. M. 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. 1993. P. 33–51.
13. Kaçmaz N. Tükenmişlik (Burnout) Sendromu. İstanbul Üniversitesi. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, Vol. 68 (1). 2005. P. 29-32.
14. Perlman, B. & Hartman, E. A. Burnout: Summary and Future Research. *Human Relations*. Vol. 35 (4). 1982, P. 283 – 305.
15. Meier, S. T. Toward a theory of burnout. *Human relations*. Vol. 36(10), 1983. P. 899-910.
16. Deleuze, J., Rochat, L., Romo, L., Van der Linden, M., Achab, S., Thorens, G., ... Billieux, J. Prevalence and characteristics of addictive behaviors in a community sample: A latent class analysis. *Addictive Behaviors Reports*, Vol. 1. 2015. P. 49–56.
17. Brianda, M. E., Roskam, I., Gross, J. J., Franssen, A., Kapala, F., G' erard, F., Mikolajczak, M. Treating parental burnout: Impact of two treatment modalities on burnout symptoms, emotions, hair cortisol, and parental neglect and violence. *Psychotherapy and Psychosomatics*. Vol. 89(5). 2020. P. 330–332.

ДОДАТКИ

Додаток А

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 знесилання 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 знесилилась(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) напрямок 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 знаходжуся «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 знесилася(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 почуваюся 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 зізнаюсь 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 відчуваєтесь 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. 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.

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.

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 «піднятись на ноги». Але вам необхідно попідквалуватися 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 - вечерея - 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.

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:

Коли моя дитина не дотримується правил (час відходу до сну, просинання, ввічливість), я не реагую

Іноді я не реагую, коли моя дитина (діти) мені щось говорить

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.)

Іноді я не дбаю про якість їжі моєї дитини.

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.)

Іноді я чекаю кілька днів, перш ніж поїхати за ліками, які необхідні моїй дитині.

Іноді я ігнорую почуття моєї дитини, коли вона сумна, налякана або засмучена.

Іноді я не заохочую свою дитину приймати ванну або душ, хоча знаю, що повинна.

Іноді моя дитина робить щось небезпечне (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.

Мене не хвилює навчання та майбутнє моєї дитини.

Іноді я не звертаю увагу на свою дитину, коли вона розмовляє зі мною.

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

Іноді дім не прибирають, коли в ньому дуже брудно

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).

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

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

Шкала насильства

Іноді я погрожую кинути дитину, якщо вона погано поводиться.

Іноді я шльопаю або даю ляпас своїй дитині.

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

Іноді я принижую свою дитину.

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

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

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

Іноді я трясу дитину.

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

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

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

Іноді я кажу дитині, що збираюся піти, і що ми більше не побачимося, якщо вона продовжуватиме поводитися недисципліновано.

Я іноді знущаюся над своєю дитиною.

Коли я злюся, я іноді кидаю речі в свою дитину.

Коли моя дитина неслухняна, я кажу їй, що більше не люблю її.

Відчуженість партнера

Я іноді фантазую про когось, окрім мого партнера

Я іноді зраджую своєму партнеру

У нас окремі кімнати або я сплю в іншому місці

Я іноді думаю про те, щоб піти від свого партнера

Я погрожую своєму партнеру, що піду

Наслідки для партнера

Як часто ви сваритеся зі своїм партнером?

Як часто ви сваритеся зі своїм партнером у присутності дитини?

Додаток В

Balance Between parental Risks and Resources (BR2) – 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	
	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.
	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.
	I am quite stressed by nature	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	1	2	3	4	5	I am quite relaxed by nature.
	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).

	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 of 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.
1 0 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).
1 1 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
1 2 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).
-------------	---	-----	-----	-----	-----	-----	---	---	---	---	---	---	--