

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ

ДИПЛОМНА РОБОТА:

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

зі спеціальності «психологія»

студентки ОКР «магістр», спеціальності
«Психологія»

ОПП «Психологія сім'ї та дитинства з
основами психотерапії»

Ориняк О.С. _____

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Булатевич Н.М. _____

Допустити до захисту в ЕК

кафедра соціальної психології

Протокол № _____ від _____

завідувач кафедри:

доктор психологічних наук, професор

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК	8
1.1. Феномен «батьківського вигорання» у вітчизняній та зарубіжній літературі.	8
1.2. Стадії батьківського вигорання та його наслідки	15
1.3. Чинники батьківського вигорання жінок	24
Висновки до першого розділу	39
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРОЦЕДУРА ВИВЧЕННЯ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК В СИСТЕМІ СІМЕЙНИХ ТА ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН.	41
2.1. Організація емпіричного дослідження та характеристика дослідницької вибірки	41
2.2. Адаптація методики «Оцінка батьківського вигорання»	45
2.3. Методи дослідження сімейних та дитячо-батьківських стосунків	55
Висновки до другого розділу	62
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ ЧИННИКІВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК	63
3.1. Аналіз феноменології прояву батьківського вигорання серед жінок	63
3.2. Аналіз психологічних чинників батьківського вигорання жінок	67
3.3. Рекомендації щодо попередження та подолання синдрому батьківського вигорання у жінок	75
Висновки до третього розділу	87
ВИСНОВКИ	89

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	91
ДОДАТКИ	100

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. З давніх часів виховання дітей було спільною працею розширених сімей, общин, навіть найманих людей. Сьогодні ж ситуація змінилась, догляд за дитиною часто стає одноосібною роботою матерів, що збільшує навантаження на ослаблений після пологів організм в багато разів. Причиною такого феномену є цілий ряд різних чинників: економічні (неможливість працевлаштування в місті, де проживає батьківська родина), трендові (бажання сім'ї жити у великому місті, де більше можливостей, подорожувати світом), психологічні (небажання жити з рідними через побутові конфлікти). Дослідження вчених в більш ніж 40 країн світу довели, що батьківське вигорання більше притаманне жителям індивідуалістичних країн світу. Інтересом нашого ж дослідження став пошук сімейних чинників, які в значній мірі могли б впливати на виникнення синдрому.

Необхідність збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління та цілісності сімейної системи викликає потребу в дослідженні вигорання батьків. Вигорання батьків - це унікальний синдром, який емпірично відрізняється від вигорання на роботі, батьківського стресу або депресії. Поширеність синдрому вимагає подальшого дослідження, особливої уваги в нашій роботі ми приділяємо функціонуванню сім'ї як фактору виникнення досліджуваного феномену [15]. Дослідження має на меті полегшити подальшу ідентифікацію попередніх факторів ризику для батьківського вигорання з метою інформування про методи профілактики та втручання. Найважливішим є те, що вигорання батьків значно посилює батьківське нехтування та насильство щодо дітей. При лікуванні батьківського вигорання нехтування дітьми та насильство зменшуються пропорційно зменшенню симптомів вигорання у батьків. Тому вплив батьківського вигорання на поведінку батьків вимагає особливої уваги, оскільки нехтування та насильство мають широко поширені довгострокові наслідки для розвитку дітей – від хронічних хвороб, інвалідизації, ПТСР, серцево-судинних захворювань до психічних захворювань або навіть самогубств. Нехтування є одним із форм жорстокого поводження з дітьми [13] та є одним з видів економічного, за іншими

авторами психологічного насильства. Забезпечення базових потреб дитини має здійснюватися задля уникнення неконтрольованого хронічного стресу у дитини, який згодом стає перешкодою для здорового розвитку та ефективного навчання, може пригнічувати здатність людини приймати рішення, а також знижує ймовірність того, що людина досягне позитивних результатів у дорослому житті.

Об'єкт дослідження - синдром «батьківського вигорання».

Предмет дослідження – чинники «батьківського вигорання» жінок.

Мета дослідження - дослідити особливості прояву батьківського вигорання жінок, його зв'язку з характеристиками сімейної системи та батьківським ставленням.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що, рівень батьківського вигорання в жінок залежить від особливостей їх стосунків з дітьми, зокрема батьківського ставлення, а також від характеристик сімейної системи, до якої належить жінка

Відповідно до вказаної мети визначено наступні **завдання дослідження**:

1) здійснити теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури з проблеми синдрому батьківського вигорання, виокремити джерела формування, чинники, структуру та наслідки;

2) адаптувати опитувальник «Оцінка батьківського вигорання» (Parental Burnout Assessment, розроблений I. Roskam, M. Mikolajczak) українською мовою;

3) емпірично дослідити зв'язок характеристик сімейної системи у жінок з різним рівнем батьківського вигорання;

4) емпірично дослідити зв'язок батьківського ставлення та особливостей прояву батьківського вигорання жінок;

5) на основі отриманих даних розробити практичні рекомендації для жінок, які страждають від синдрому вигорання з метою гармонізації дитячо-батьківських та сімейних відносин.

Теоретико-методологічними основами дослідження виступають: системний сімейний підхід (А.Я.Варга, В.В.Столін, М.Боуен, С.Мінухін), підходи до вивчення вигорання (Дж.Фройденбергер, Х.Маслач та ін.) та батьківського

вигорання (Д.Пелсма, І.Роксам, М.Миколайчак, Е. Ленстром та ін.); підходи до розуміння чинників вигорання (Дж.Прокачіні, Е.Нагоскі, А.Елліс, А.В.Вдовиченко та ін.); класична концепція стресу (Г.Сель'є, S. Toker and S.Melamed) та вигорання (Х.Маслач, С.Джексон).

Для розв'язання поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**, які можуть бути згруповані таким чином:

- *теоретичні методи*: аналіз, синтез, інтеграція, порівняння і узагальнення психологічної літератури з досліджуваної проблеми;
- *емпіричні методи*: «Опитувальник батьківського вигорання» І.Роскам та М.Миколайчик, «Опитувальник батьківського ставлення» А.Варга, В.Столін (ОБС); опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» Д.Х.Олсона (FACES 3); методика «Тест на самоповагу» М.Розенберга; методика «Шкала депресії Бека» А.Т.Бека;
- *статистичні методи*: кореляційний аналіз (критерій Пірсона), критерій Колмогорова — Смирнова, порівняльний аналіз (непараметричний критерій Манна-Уїтні, критерій Краскала Уолеса), коефіцієнт α -Кронбаха, регресійний аналіз. Математико-статистична обробка проводилася з використанням статистичного пакету IBM SPSS Statistics 23.

Наукова новизна полягає в тому, що уточнено та поглиблено знання про синдром батьківського вигорання, впливу сімейних чинників на його формування. Було адаптовано українською мовою опитувальник «Оцінка батьківського вигорання».

Теоретичне та практичне значення. Отримані в результаті дослідження дані можуть застосовуватися в практичній роботі сімейних психологів, соціальних працівників. Адаптований опитувальник «Оцінка батьківського вигорання» може бути застосований як психодіагностичний інструмент в роботі з сім'ями, батьками, індивідуальній роботі. Своєчасна діагностика синдрому батьківського вигорання дозволяє попередити зміни психічного стану батьків, зниження їх працездатності та як наслідок нехтування дітьми, погіршення дитячо-батьківських відносин. Матеріали дослідження можуть бути використані в

лекційних курсах з психології сім'ї і спецкурсах для батьків, присвячених проблемам дитячо-батьківських відносин.

Структура дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (90 найменувань), 4 додатків. Основний текст викладено на 116 сторінках. Робота містить 6 рисунків та 16 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ В СИСТЕМІ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН

1.1. Феномен «батьківського вигорання» у вітчизняній та зарубіжній літературі.

У науковій спільноті про синдром вигорання (з англ. «burnout») стало відомо з другої половини ХХ ст. Досі особлива увага у вивченні вигорання надавалася таким професіям сфери «людина-людина» [24]. Пізніше спектр професій, в яких вивчалася вигорання, збільшився і перейшов у сфери бізнесу, спорту, громадської діяльності, навчання і, в решті решт, сімейну сферу та сферу батьківства.

Одним з перших дослідників синдрому вигорання був психолог Герберт Дж.Фройденбергер. Він працював в наркологічній клініці, коли помітив що багато волонтерів, які дуже ефективно працювали протягом року згодом йшли досить раптово, аргументуючи звільнення неможливістю подальшого виконання обов'язків [42]. Зусилля, багато часу та ресурсів, що вкладалися в їх тренування не зупиняли їх від того, щоб покинути роботу саме тоді, коли вони могли стати ефективними та корисними. Більшість волонтерів використовували термін «вигорання», щоб описати комплекс почуттів, які вони переживали: фрустрація, цинізм та депресія. Герберт Дж.Фройденбергер був першим, хто офіційно використав термін «вигорання» та визначив його як виснаження, вичерпування своїх фізичних та психічних ресурсів в надмірному прагненні досягти нереалістичних очікувань суспільства або нав'язаних собі самостійно [43].

Через більше, ніж сорок років після офіційного представлення феномену батьківського вигорання, дослідники знайшли перший елемент, який негативно впливає та має вплив на здоров'я, взаємовідносини та професійні успіхи, особливо в жінок – емоційне виснаження [42]. Емоції дуже важливі, адже включають вивільнення нейрохімічних сполук у мозку у відповідь на певний

стимул [41]. В ситуації виснаження емоційна сфера страждає через безкінечний їх запит, якого вимагає батьківство.

Синдром вигорання на сьогодні включений МКХ 11 (код QD85), за яким описується як синдром, який концептуалізується як результат хронічного стресу на робочому місці, який не вдалося успішно подолати [21]. Він характеризується трьома вимірами:

- 1) відчуття виснаження або виснаження енергетичних ресурсів;
- 2) психологічне дистанціювання від роботи або почуття негативізму чи цинізму, пов'язані з роботою;
- 3) відчуття неефективності [12].

Незважаючи на те, що феномен професійного вигорання сьогодні добре відомий, феномен вигорання батьків, тобто ситуації, коли відбувається виснаження як результат фізичного та емоційного перевантаження батьківською роллю, все ще заслуговує на увагу. Феномен вигорання відноситься до специфічного синдрому виснаження, пов'язаного з тривалими ситуаціями емоційного дисбалансу, коли тягар прийнятого стресу перевищує особисті ресурси, щоб впоратися з ним [30]. Концепція була попередньо висунута у 80-х роках ХХст. у США, проте менше 10 років тому в Європі знову заговорили про важливість даної теми в контексті догляду за хронічно хворими дітьми [48].

Дослідниця Х.Маслач, яка вивчала феномен професійного вигорання, розширила це поняття, розглядаючи дану проблему як частину більшої теми – деперсоналізації, яка виникає тоді, коли люди стають відстороненими від інших. Цей процес примушує працівників – особливо зайнятих в сфері допоміжних професій – розглядати своїх клієнтів не як живих людей [6]. Відокремлення, дисоціація та уникання потреб клієнта стає настільки сильним, що може призвести до емоційного та фізичного зловживання [61]. В 1981 році Х.Маслач і С.Джексон визначили вигорання як синдром, який розвивається у відповідь на хронічний професійний стрес [77], що включає емоційне виснаження (вимірюється за опитувальником вигорання Маслач, МВІ). За Маслач вигорання – це хронічний афективний стан, який приводить до тяжких негативних наслідків

для функціонування, сну, здоров'я та самопочуття людей. Його розвиток часто прискорюється через недостатнє відновлення після трудового стресу, а саме через неможливість поповнити втрачені ресурси та отримати нові [66].

За Х.Маслач вигорання визначається трьома компонентами:

- 1) емоційне виснаження - втома, що виникає від надмірної, надто тривалої турботи;
- 2) деперсоналізація - виснаження співпереживання, турботи та співчуття;
- 3) знижене почуття досягнення - непереборне відчуття марності: відчуття, що все, що ви робите, не має значення [62].

В.Бойко у своїй книзі дав наступне визначення вигорання - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі фактори [4;5]. Також підкреслив зв'язок вигорання зі стресом. На його думку, вигорання – це динамічний процес, що розвивається поетапно відповідно до стадій розвитку стресу. Він розробив власну класифікацію симптомів, що супроводжують різні фази вигорання.

Відповідно до своєї теорії дослідник виділив такі фази та симптоми:

- 1) фаза «Напруга», що включає симптоми переживання психотравмуючих обставин, незадоволеності собою, загнаності в клітку, тривоги і депресії;
- 2) фаза «Резистенція», тобто опір, яка включає в себе симптоми неадекватного вибіркового емоційного реагування, емоційно-моральної дезорієнтації, розширення сфери економії емоцій, редукції професійних обов'язків;
- 3) фаза «Виснаження», компонентами якої є симптом емоційного дефіциту, емоційної відстороненості, особистісної відстороненості, психосоматичних і психовегетативних порушень.

Батьківство та робота в сфері допомагаючих професій подібні в своєму стійкому високому рівні залученості в близькі психологічні, фізичні, емоційні та соціальні проблеми та потреби інших [7]. Професіонали та батьки беруть на себе подібні ролі та живуть в подібних ситуаціях, які з високою вірогідністю

приводять до розвитку вигорання адже роль посередника викликає перманентний емоційний стрес [1].

На думку американського дослідника Дж. Прокачіні вигорання так само трапляється з високо вмотивованими та найбільш захопленими батьками. Вигорілі батьки - це ті, хто був найбільш готовий до батьківства та прийняття зобов'язань. Діагностика стану вигорілих батьків дає можливість зробити висновок, що батьківське вигорання подібне до професійного. Дослідник висунув наступне твердження щодо вигорання батьків - це збільшення фізичного, емоційного та духовного виснаження, що виникає внаслідок поєднання хронічного сильного стресу та прийняття низького особистого зростання та автономії. Стрес зазвичай виникає через потребу постійно вирішувати проблеми сім'ї [27]. Задоволення незлічених запитів забирають всі сили та ресурси батьків, і вони відчують злість та провину за втрату ентузіазму та звинувачують себе або членів своєї сім'ї в зміні свого світогляду [14]. Зазначається також, що до вигорання схильні амбіційні, вмотивовані, нетерплячі люди, які приймають нову роль з надто великим ентузіазмом. Коли високі очікування комбінуються з хронічним сильним стресом, постійними незліченими обов'язками та низькою автономією під час процесу догляду за дітьми, вогник вигорання вже «запалено» [78].

Книга «Вигорання батьків-християн» Е. Ленстром, що вийшла майже одночасно з книгою Дж. Прокачіні описує вигорання як виснаження фізичних та ментальних ресурсів [52]. Автор вважає, що чинниками вигорання є надвисокі стандарти батьківства, встановлені особистістю; нереалістичні очікування суспільства; бажання задовільнити всі (як емоційні, так і фізичні) потреби своїх дітей; а також дефіцит соціальної підтримки. До симптомів вигорання Ленстром відносить: втрату контролю, ізоляцію, самонавіяне почуття провини, фізичне й емоційне виснаження, відчуження, обурення щодо Бога. На думку авторки, інтенсивне залучення особистості у батьківську роль може призводити до втрати ідентичності та почуття особистої цінності, а побічними результатами вигорання

можуть бути такі наслідки як алкоголізм, втрата близькості з партнером, розлучення [52].

Досліджуючи тему вигорання у жінок, Г.Дж.Фрейденбергер, зазначає, що чинниками вигорання може бути бажання стати «супермамою» і робити все «правильно» у всіх сферах свого життя. Поєднуючи величезне коло обов'язків та вкладаючи в них всі свої зусилля, жінки забувають про свій особистий добробут і здоров'я, що й призводить до вигорання [42].

Д.Пелсма та її колеги у 1989 році провели дослідження щодо валідизації опитувальника вигорання Х.Маслач (Maslach Burnout Inventory [63], скорочено МВІ), адаптованого для батьків. Вибірка респондентів складалася зі ста жінок, які мали маленьких дітей і не працювали. За результатами дослідження, вчені зробили висновок, що існує високий рівень схожості батьківського і професійного вигорання щодо «емоційного виснаження» і «редукції особистих досягнень», проте батьківське вигорання може відрізнитися щодо компонента «деперсоналізації» [76].

Наступна хвиля вивчення батьківського вигорання розпочалася на початку 2000-х років. З того часу батьківське вигорання вивчається в США (Weiss, 2002), Росії (Базалева, 2010), Швеції (Norberg, 2007), (Lindstrom, Aman & Norberg, 2010), Туреччині (Basaranet, 2013), Франції (Le Vigourouxet, 2017), Бельгії (Mikolajczak, 2018), Польщі (Dorota Szczygieł, 2020) та інших країнах. У грудні 2019 року, в Бельгії відбулася Перша міжнародна конференція (1st International Conference of Parental Burnout), присвячена темі батьківського вигорання. За останніми даними, феномен батьківського вигорання вивчається в 42 країнах світу і дослідження показують різку зміну поширеності синдрому в залежності від культури [54]. Індивідуалістичні культури, зокрема, демонстрували вищу поширеність та середній рівень вигорання батьків [84].

За останні десятиліття відбулось кілька важливих соціальних змін. Міжнародна дитяча конвенція 1989 р. та подальше посилення державного регулювання проблем дітей глибоко змінили батьківство, що призвело до збільшення участі батьків, більш інтенсивного батьківства та надмірного захисту

дітей. Саме в контексті цих змін поняття батьківського вигорання стало розвиватися найбільш інтенсивно.

Великий внесок у вивчення феномена батьківського вигорання і його концептуалізацію зробили бельгійські дослідниці М.Миколайчак і І.Роскам. Результати їх досліджень підтверджують, що трикомпонентна модель вигорання складається з виснаження, деперсоналізації й почуття неефективності або редукції особистих досягнень, що вже було запропоновано Х. Маслач в контексті професійного вигорання [61], також відповідає батьківському контексту, проте має свої особливості. Вивчаючи вигорання у батьківській сфері, дослідниці визначили його так: «Батьківське вигорання – це специфічний синдром, що виникає внаслідок тривалого впливу батьківського стресу. Він містить три компоненти: надзвичайне виснаження, яке пов'язане з виконанням батьківської ролі, емоційне дистанціювання від дитини і відчуття неефективності при виконанні своєї батьківської ролі» [68]. Вже більше 5 років вони емпірично доводять, що батьківське вигорання – це не просто депресія, а складний синдром, який має негативні наслідки на функціонування та гармонізацію сімейних відносин [47].

Дослідження вигорання батьків сьогодні зосереджені на розумінні того, що робить батьків вразливими до цього стану. Дослідники виявили, що батьки знаходяться в групі найбільшого ризику, коли вони:

- 1) прагнуть бути ідеальними батьками [49];
- 2) невротичні або не мають здатності управляти емоціями та стресом [53];
- 3) не мають емоційної або практичної підтримки з боку іншого батька [57];
- 4) мають власний негативний досвід виховання;
- 5) мають дітей з особливими потребами, що має вплив на життєдіяльність всієї сім'ї [44; 73].
- 6) працюють неповний робочий день або залишаються працювати вдома.

Високі стандарти часто мотивують індивідуума прагнути покращення, водночас вони ж можуть дати зворотній результат, спричиняючи почуття провини

та невдачі [26]. Але потрібно пам'ятати, що високі стандарти для себе – це цілі для досягнення, а не правила які постійно мають діяти.

Дотримання надмірно високих очікувань часто приводить до повторюваних епізодів розчарування, якщо не лишати місця для прояву своєї людської кволості та здатності робити помилки [74]. Розчарування можуть не тільки перешкоджати прогресу людини, але й примушувати відступати від нових цілей. Аутоагресія, спричинена тим, що людина не живе відповідно до очікувань, а також почуття провини, що слідує за ним, можуть спровокувати адаптацію до стану байдужості стосовно свого майбутнього [33]. Стандарти, за якими вимірюється успішне батьківство, можуть спричиняти батьківське вигорання, проте важливо пам'ятати, що кожна дитина є індивідуальною особистістю, тому підхід до неї теж не має чітких визначень.

Існує безліч джерел помилкового уявлення про батьківство та виховання дітей. Нижче представлено не повний перелік можливих причин:

1) «експерти» з виховання, які розповсюджують міфи про виховання та ідею про єдину правильну стратегію виховання. Більшість з них тримають фокус на те, як добре для дітей, натомість рідко в них досліджуються батьківські страхи, амбівалентні почуття і проблеми. Проте кожна дитина має свій план розвитку і навпаки батькам доводиться підлаштовуватись під потреби дітей, а не навпаки;

2) ЗМІ та реклама, адже телебачення формує суспільну думку з приводу того, що таке бути хорошим батьком/матір'ю. Виснажені батьки погоджуються придбати все, проте якщо немає засобів, вони намагаються вести себе відсторонено. Як тільки починається вигорання, когнітивні здібності слабшають і батьки стають більш суб'єктивні щодо емоційних, сповнених очікувань посилянь з екрану, тому їх почуття власної неадекватності збільшується;

3) зміна ролі жінки, адже економічний тиск та розвиток свідомості мотивував жінок займати більш активну позицію в розвитку своєї кар'єри [83]. Справжньою причиною жіночого руху у напрямку емансипації було розширення можливостей для жінок у виборі професії. На жаль, сьогодні більшість жінок не дослухаються до себе, своїх бажань та приймають емансипацію як виклик та

необхідність працювати за будь яку ціну. Натомість, послання суспільства жінкам є наступним: ти маєш бути всім для всіх, люблячою дружиною, ніжною, співчутливою матір'ю, та успішною кар'єристкою [34];

4) міф про «супермаму» просто додає їй обов'язків, крім того це випробування, сповнене тиску та ціннісних конфліктів. Хоча досі деякі жінки приймають цю мету як своє особистісне стремління;

5) синдром «рятівника». Існує певна категорія людей, які знаходяться в постійному очікуванні потреби в їхній допомозі, часі, увазі, впливі на життя інших. В такому разі «рятівники» мають такі чесноти як краса, радість, спокій, щедрість та уважність до інших, що означає, що вони ніколи не мають бути огидними, злими, засмученими, амбіційними та уважними до своїх потреб [60]. Передбачається, що ті, хто дають щось іншим не потребують нічого. Якщо їм щось потрібно, або вони щось вимагають – це суперечить їхній ролі «рятівника» і вони можуть бути покарані за це. І якщо вони слухняно не виконуватимуть того, що вимагають людські істоти, яких вони «рятують», вони можуть навіть бути присоромленими, покараними чи зниженими. Якщо і можливо придумати систему, яка б викликала у людей вигорання, то кращого варіанту годі й шукати. Синдром «рятівника» не передбачає, що сам «рятівник» може створювати незручності будь кому скаргами на проблеми з емоціями, тому їм дуже важко вибратися з пастки. Тілом керує інстинкт самозбереження, саме тому більшість батьків починають займатись правильним харчуванням або іншим трендом, направленим на самозбереження щоразу, коли вигорання близько. Проте інстинкт бореться з синдромом «рятівника», який наполягає на тому, що інстинкти є проявом егоїзму [71].

1.2. Стадії батьківського вигорання та його наслідки

Більшості батьків складно керувати емоціями, тому очевидно, що їм дуже важко прийняти існування певних почуттів до своїх дітей. Синдром вигорання еволюціонує протягом певного часу разом з почуттями, які частіше всього

виникають поетапно. Ці етапи не виключають один одного, адже батьки не відмовляються від пережитих почуттів, коли досягають іншого етапу. Навпаки, відчуття вигорання накопичується, що спричиняє посиленню страждань під час їхнього розвитку. Початок вигорання зазвичай непомітний, тому дослідникам важко сказати що він може відноситись до синдрому взагалі [78].

Стадія «захоплення», зображена на рис.1.1., починається з надзвичайного ентузіазму, коли жінка дізнається про вагітність.

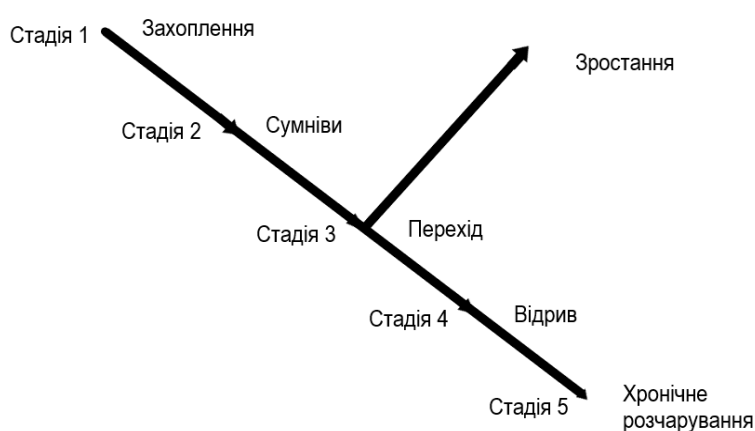


Рис.1.1. Стадії батьківського вигорання за Дж. Прокачіні

Більшість батьків дуже яскраво пам'ятають той момент, коли вони зрозуміли що стануть батьками, проте це почуття наповнене двома складовими: радістю та страхом [8]. Під час вагітності у батьків несинхронізовано один з одним змінюються почуття. Фінальним результатом цього процесу є сильне відчуття радості і очікування разом із усвідомленням того, що відповідальність є досить великою. Проте незважаючи на кількість зусиль, прикладених до виконання тих чи інших обов'язків, вони відчували себе повністю охопленими батьківською роллю [78]. Бажання завести дітей виникає через бажання наслідувати сімейні цінності або через потребу у встановленні особистісних досягнень. Не зважаючи на мотивацію, батьки не розуміють чого очікувати, тому вони формують групу

підсвідомих уявлень про батьківство. Батьки на стадії «захоплення» мають наступні установки та мотивацію:

- 1) батьківство є однією з найбільш важливих речей, які індивід може зробити в житті;
- 2) віддавати на 100% себе - це найкраще, що можна зробити для дитини, всі хороші батьки мають так робити;
- 3) успіх або невдача дитини повністю залежить від батьків;
- 4) батьківство ніколи не набридає;
- 5) зусилля та час, витрачені на виховання, отримають суспільне схвалення.

Зазвичай батьки на цій стадії поводять себе дуже натхненно стосовно їх нової ролі. Вони дуже тісно пов'язують свою самоцінність зі ставленням до них, як до батьків, та встановлюють ригідні нереалістичні стандарти для себе та своїх дітей. Прикладом такої поведінки може бути бажання завжди тримати фокус на своїх дітях: відмова від відпочинку та відновлення з метою допомоги дітям, проведення максимум часу поряд зі своїми дітьми [78].

Другу стадію вигорання запускає надмірна втома та почуття провини за те, що доводиться делегувати обов'язки, пов'язані з вихованням дітей іншим. В той же час захоплення стосовно очікувань від батьківства залишається на високому рівні, тому батькам здається, що вони ухиляються від відповідальності. Відмова від пошуку компромісу в такому випадку приводить до *стадії «сумніви»*. Батьки, які прямують до цієї стадії, інтерналізують свої переживання щодо ситуації батьківства і запевняють себе, що вони роблять щось неправильно. Вони звикають відчувати свою провину за високі очікування, погане батьківство, чим занурюють себе в порочне коло самозвинувачення. Переживаючи почуття провини, батьки можуть перенапружувати себе батьківськими обов'язками протягом кількох днів. Згодом, коли настає втома, вони нічого не роблять протягом кількох днів, відчуваючи ще більше почуття провини. Стан постійної втоми стає стилем життя, сон не приносить відновлення, тому їм доводиться примушувати себе робити тільки необхідне.

Часто на стадії «сумніви» виникають психосоматичні проблеми. Коли сумніви або амбівалентність залишаються невираженими, вони відображаються на здоров'ї у вигляді таких симптомів: біль у спині, головний біль, загальна напруга, порушення травлення, печія, висипи, діарея, закреп та алергії. Тіло страждає через сильне навантаження, напруга, яка не знаходить виходу може згодом проявитися у вигляді інфарктів та інсультів та серйозного погіршення стану здоров'я (коліти, виразки тощо). На стадії «сумніви» також з'являється почуття образи на дітей, адже батьки у своєму завзятті робити для сім'ї якомога більше, репрезентують патерн постійної віддачі енергії в розмірі більшому, ніж отримують до моменту виснаження. Знову ж таки очікування, що родина допоможе владнати з цим не справджуються, тому приходиться почуття розчарування. Поява батьківської агресії щодо дітей виникає одночасно з аутоагресією. Це почуття превалює на стадії «сумніву» і може бути реакцією на якусь реальну подію, як наприклад неуспішність дітей у школі. Але це батьківське почуття поразки не обов'язково є результатом певної події. Сумніви щодо себе та своєї адекватності може розвиватися непомітно і часто виникає в батьків, які добре справляються з батьківською роллю. Небезпечна комбінація почуттів – образа, втома, почуття провини, злість – веде батьків до розуміння того, що вони страждають [72]. Багато батьків починають усвідомлювати, що вони пожертвували своїми власними задоволеннями, досягненнями заради своїх дітей. У відповідь вони би хотіли отримати високу оцінку та визнання, в іншому разі їхні батьківські почуття можуть бути ошуканими, їм може здатися що ними зловживають, вони часто переживають почуття образи та депресію.

Почуття і поведінка на стадії «сумніви» виникають через те, що батьки діють виключно в інтересах дітей. На стадії «захоплення», де починається вигорання, батьки вірять що гідність, щастя та добробут є результатом вирощування дітей, а отже очікування не виправдані, набуті установки не справджуються. Вигорання – це коли батьки вірять в те, що одна роль в житті задовольнить всі їхні потреби [78]. Батьки, які йдуть по шляху батьківського вигорання збудували свою ідентичність на ненадійному ґрунті та призупинили своє зростання. Батьки

справляються із загрозою своїй ідентичності одним з двох шляхів: приймаючи виклики і таким чином створюючи порочне коло вигорання або відступаючи.

Наступна *стадія «перехід»* - найбільш критична, тому що вона визначатиме щастя та здоров'я батьків у майбутньому. Батьківський досвід з вигорання може розвиватися в одному з двох кінцевих сценаріїв: вони можуть зробити переоцінку свого життя та зробити певні зміни в ньому або продовжувати діяти по інерції до настання хронічного розчарування. Фундамент вибору це фактично питання контролю. Вигорілі батьки переживають кризу автономії в своєму житті і, використовуючи стадію «переходу» та беручи відповідальність за нього знову, починають новий шлях до розвитку. Часто батьки проходять декілька стадій депресії перш ніж приймають рішення, необхідні для змін. Батьки відчують, що кожна спроба ініціювати зміни зустрічає перешкоди. Батьківські обов'язки стають важкою роботою, іноді спрацьовують захисні механізми. Багато батьків відзначають також відчуття того, що їм потрібно багато зробити, але вони мають обмаль часу. Має місце також загальне відчуття постійного тиску. Вони відчують перевантаження обов'язками, яких вимагає піклування про дітей. Якщо перевантаження на емоційному та фізичному рівні продовжується, це призводить до зростаючої фізичної та емоційної втоми. Батьки, які не використовують стадію «переходу», щоб відкоригувати нездоровий баланс, можуть зіштовхнутись з наростаючими негативними почуттями та поведінкою уникання. Батьки, які скористаються стадією «переходу», рухаються у напрямку корекції дисбалансу, який змінював їх почуття та поведінку на негативні. Якщо батьки не спроможні встановити здоровий баланс, вони будуть старатися компенсувати більш негативними та уникаючими діями.

Тому вигорання продовжується зі *стадією «відриву»*: постійне перепрацювання разом з дистанціюванням від сім'ї, яке приводить батьків до ще більшої фізичної та розумової втоми, хвороб, відчуження від сім'ї та дітей. Уникання на цій стадії це хоча й деструктивна, проте захисна функція. Подальші зміни зазвичай приймають характер втечі від проблем вигорання, але часто вони призводять до «застрягання» батьків. Два найбільш поширені почуття виникають

на цій стадії одночасно: нелюбові до своїх дітей та відчуття, що вони намагаються нашкодити здоров'ю та життю батька. Батьки тут вже на піку своєї терпимості і нарешті помічають багато провини у своїх справжніх почуттях. Такі батьки не відчують різниці між поведінкою дитини та самою дитиною. Нелюбов в цьому контексті дуже рідко має відношення до особистісних якостей дитини, часто походить від усвідомлення власного страждання та відсутності автономії. Дитина виступає реципієнтом, стає фокусом їх невдоволення, тому часто звичайні помилки дитини розглядаються як навмисно зроблені [78].

Під час стадії «відриву» батьки відгороджують себе від дітей і починають спілкуватись з ними на дуже низькому інтелектуальному рівні. Якщо дитина продовжує емоційно реагувати, не вдаючись в логічне пояснення, такі батьки стають агресивними. Батьки на стадії «відриву» віддаляються не тільки від своїх дітей, а й від інших членів родини та друзів. Потреба в спілкуванні вимагає дуже багато зусиль, адже вони відчують, що їм надто важко тепер грати роль ідеальних батьків, часто вони замикаються в собі, а розмови ускладнюють ситуацію. Нездатність спілкуватись на особисті теми є однією з ознак стадії «відриву». Багато «вигорілих» батьків починають приймати все дуже серйозно, проявляють депресивну поведінку. Втрата друзів, близькості та зростаюча зневіра дає батькам враження, що вони знаходяться «над прірвою». Батьки часто сперечаються, щоб когось образити, а не вирішити проблему через обмежені можливості терпимості і як наслідок дистанціюються від сім'ї.

Постійні пошуки засобів втечі від дітей закінчуються переїданням, залежностями від алкоголю та наркотиків. Без сумніву, високий відсоток вживання транквілізаторів сьогодні - прямий результат пошуку полегшення для певної категорії батьків. Вони дають тимчасовий комфорт, та поряд з цим виникає почуття провини, коли батьки стикаються з наслідками своїх дій. Образа батьків на дітей за те, що відбувається у їхньому житті, стає постійним супутником й надалі. В той час як стадія «відриву» продовжується, акумульовані негативні почуття та дії нарешті виконують завдання з повної ізоляції батьків від потенційної любові та підтримки сім'ї, що приводить до *фінальної стадії*

вигорання - «хронічне розчарування». Батьки, які досягли цієї стадії об'єктивують своїх дітей. Об'єктифікація приймає вигляд абстрактних позначень стосовно дітей, як то «мій дворічка», «син мого чоловіка», «мій нащадок». Об'єктифікація часто проявляється в принизливій або нав'язливій лексиці у зверненні до дітей або їх характеристиці. Прізвиська та почуття байдужості завжди сигналізують про наявність останньої стадії. Батьки на стадії «хронічного розчарування» відзначають загальне відчуття дезорієнтації. Вони звикли використовувати свою батьківську роль за основу для формування своєї особистісної ідентичності, тому в стані емоційного напруження, злості бачення себе втрачає фокус. Коли немає чіткого усвідомлення про себе, немає і стандарту для порівняння щоденної активності. Інший аспект даної стадії вигорання - це почуття нудьги. Батьки, що вигоріли мають мало енергії для змін. Тому вони часто відчувають себе в пастці рутини, статичне існування обмежує пошук нових вражаючих активностей. З часом симптоми стають сильнішими та сильнішими, вигорання починає розповсюджуватися на всі аспекти життя. Батьки починають переносити негативні почуття нудьги та цинізму на роботу, соціальне оточення та рекреаційні функції. Врешті решт один з основних факторів вигорання – це те, що батьки часто звинувачують себе за негативні почуття. Почуття провини, яке є дуже сильним на останній стадії, є неминучим, самооцінка знаходиться на найнижчому рівні. Вигорання має негативний вплив, так би мовити побічну реакцію, на чотири критично важливі сфери життя: шлюб, робота, дружба і дозвілля.

Сучасна російська дослідниця Л. Петрановська описала феномен синдрому батьківського вигорання чотирма стадіями:

1) *стадія «самомобілізації»* - тут вигорання ще немає, характерно для мам при умовах що дитина спокійна, налагоджене грудне вигодовування, чоловік та близькі допомагають, в дитини немає патологій та тимчасових проблем зі здоров'ям, пологи пройшли без ускладнень, є ейфорія, яка пов'язана з появою очікуваної дитини, відчуття потрібності, важливості [19]. При цьому характерною є невідповідність очікувань до реальності, переоцінка власних можливостей,

порушення режиму роботи та відпочинку, невміння просити допомоги та застарілі стереотипи «материнство-це щастя», «хороші мами не втомлюються»;

2) *стадія «витримування»* - накопичена втома, але батьки ще в стані витримувати її. З'являються перші незадоволення, неухважність, незрозуміла лінь, перші зриви на дитину. На даній стадії можливо триматися довго, але маленький стрес виштовхує на наступну стадію;

3) *стадія «невитримування»*, коли сил вже не залишається. На цій стадії батьки не здатні адекватно реагувати на поведінку дитини, зриви стають нормою життя. З'являється уникання, агресія, гнів, почуття провини. Характерним є замкнене коло гніву: крик – провини – падіння самооцінки – крик. З'являється зневіра та безнадія, будь які зміни в планах викликають агресію. Часто супроводжують проблеми в гормональній системі - падіння лібідо, порушення сну;

4) *стадія «деформації»*, коли відбуваються зміни у психіці. Характерним є звинувачення всіх навколо, небажання бачити дітей, ігнорування базових потреб, залежності, цинічність по відношенню до дитини.

В контексті останніх досліджень викристалізуються негативні наслідки як для батьків, так і для сім'ї. Результати опитувань свідчать, що вигорання батьків, як і вигоряння на роботі, пов'язане з депресивними симптомами, різного типу залежностями [16], розладами сну та конфліктами в парі [49].

Важливо, що батьківське вигорання пов'язане сильніше, ніж вигорання на роботі, з трьома змінними: ідеєю ескапізму (втечі або самогубства), нехтуванням дітьми та насильством з боку батьків. Проте передчасно робити висновок, що всі зміни є наслідком вигорання батьків, але причинно - наслідковий зв'язок допоки невідомий. Можливо має місце зворотній зв'язок, або інші змінні (тобто все це може бути результатом спільної причини, наприклад, невротизму). За відсутності експериментальних або перехресних лонгітюдних досліджень, неможливо визначити, чи збільшує батьківське вигорання результати чи навпаки [50].

Часто батьки, що вигорають, не мають часу на побудову довіри та близькості. Це зазвичай досить рано проявляється у стосунках і обурює партнера.

Іноді ображений партнер відповідає стриманою прихильністю, викликаючи тим самим замкнене коло недовіри, невдоволення, відчуження, що зазвичай призводить до встановлення низької комунікації, формальних стосунків партнерів по будинку. Скоро фізична привабливість партнера зменшується і сексуальне життя швидко сходить нанівець. Все це в комплексі з чистим фізичним виснаженням від вигорання, може привести до такого сімейного становища, де фізичний прояв близькості зовсім відсутній.

Дослідження Дж.Прокачіні показали, що коли обоє партнерів знаходяться на одній і тій самій стадії вигорання, ймовірніше за все це зменшить його негативну дію на шлюб [78]. В такому випадку батьки легко розпізнають проблему партнера та працюють разом як міні група підтримки один для одного. Обізнаний в проблемі партнер використовує інтелектуальний та раціональний підхід до вигорання страждаючого партнера. Коли лише один із партнерів страждає від вигорання, шлюб страждає сильніше. Часто той з батьків, який не має ознак вигорання стає нечутливим до емоційного та поведінкового впливу вигорання. Такі пари частіше приймають рішення про розлучення, вбачаючи причину в різниці світоглядів або характерів. Негативне ставлення вигорілих батьків може бути дратівливим для людей, які їх оточують. Випадки цього негативного феномену швидко переростають в сімейні конфлікти, якщо сім'я не має змоги відновити довірливу та відкриту комунікацію між своїми членами. Найкраща протидія ефекту вигорання для сім'ї - це атмосфера поваги, терпимості та висловлення прихильності один одному.

Вигорання також має вплив на кар'єру. Продуктивність та якість зробленої роботи в значній мірі залежить від кількості енергії, наявної у працівника. Якщо батьки надто заклопотані домашнім життям і дітьми, це буде значною мірою впливати на результати їх роботи [56]. Багато з батьків, хто переживав вигорання, відчувають, що розриваються між сім'єю та роботою та вважають, що задача по збалансуванню цих двох аспектів є надто складною для них. Для деякого робота є ресурсом відновлення та, фактично, допомагає уникати повного вигорання або дає можливість відновитися [85]. Для інших батьківське вигорання стає

каталізатором вигорання на роботі. Деякі батьки, що страждають від вигорання, занурюються в роботу ще глибше, вкладаючи більше свого часу та зусиль в побудову кар'єри. Часто вони намагаються отримати те задоволення, яке не дає сімейне життя. Так як жертвами вигорання частіше за все стають амбіційні люди, така поведінка приводить до трудоголізму.

Так само вигорання погано впливає на кількість та якість дружніх стосунків. Батьки в такому стані не мають достатньо енергії, щоб здійснювати ефективну соціальну взаємодію. Вони мають порушену Я-концепцію через втомлюваність, дратівливість та інші фактори. Ізоляція так само супроводжує вигорання через невербальні послання від інших, більш активних членів суспільства, які вбачають певну різницю в зовнішніх проявах індивіда з вигоранням. Всі можливі причини, що впливають на дружбу, мають тенденцію до гіперболізації, адже вигорілі батьки реактивні і тому дуже чутливі до схвалення та осуду інших. Їх ментальні та емоційні системи на цьому етапі не приймають заперечення або оскарження [32]. Тому вони відокремлюються та уникають інших. Проте дуже близькі друзі стають ще ближчими, якщо готові ділитися почуттями, адже вони відчують гордість за близькість та конфіденційність та відповідають взаємністю, що приводить до покращення дружніх зв'язків, що також може сприяти покращенню стану вигорання [31].

Останній аспект, на який вигорання теж має вплив, це дозвілля. Для вигорілих батьків дозвілля це або час, що лишається або даремно витрачений час. Вони мають тенденцію лишати час на відпочинок поза системою пріоритетів, тому що вважають його проведеним непродуктивно. Сама концепція радості та спонтанності є нереалізованою та незрозумілою, тому що відпочинок має бути просто іншою роботою або діяльністю, яка має дати якийсь вартісний результат [78].

Всі ці побічні ефекти від вигорання створюють ситуації погіршення стану та новий привід для страждання. Важливо зрозуміти, що вигорання впливає на всі чотири сфери, гармонійне функціонування яких є найважливішими факторами

для видужування, полегшення та попередження синдрому, а отже слугують основним захистом.

1.3. Чинники батьківського вигорання жінок

В своєму дослідженні Дж.Прокачіні також дослідив декілька факторів, які впливають на виникнення або скорочення шляху до вигорання у батьків – це «батьківські пастки». Найбільш значними є наступні: використання часу, самонавіювання, гроші, власні батьки, провина та «7 смертних гріхів батьківства» [78]. Тобто це потенційні фактори вигорання жінок, проте варто зазначити, що у випадку наявності декількох або більшості з них, з високою вірогідністю вигорання проходитиме свої стадії набагато швидшими темпами.

Враховуючи різницю у сприйнятті часу (орієнтація на майбутній, минулий, той, що є зараз), можна виокремити групу жінок, які орієнтовані на час у майбутньому та витрачають багато енергії на хвилювання стосовно нього. Це може бути хвилювання за негативні наслідки або події, такі матері відкладають підкріплення на майбутнє, яке іноді не справджується. Щодо жінок, що орієнтовані на минулому, вони думають про свої «помилки», поведуться вороже через вірогідність бути засудженими. Часто такими помилками вони вважають недостатні зусилля, вдачу, розум, наполегливість, щоб досягти потрібного фінансового рівня для забезпечення своїх дітей. Потрібно зазначити, що діти живуть в сьогоdnішньому часовому просторі, тому досить часто конфлікти можуть виникати, якщо мати орієнтована на минулому чи майбутньому часі. Така матір часто забуває про це, тому винагорода за щось може стосуватися майбутнього або взагалі не дається, якщо вона орієнтована на минулому. Матері часто занурюються у процес виховання без більш менш чіткого плану і як результат припускаються декількох типових помилок:

- 1) вони беруть на себе більше, ніж можуть виконати;
- 2) займаються справами з низькою пріоритетністю і ніколи не досягають того, що вважають важливим;

3) вони прокрастинують [79].

Вигорілі матері часто ставлять забагато цілей та беруть зобов'язань, не можуть їх виконати і втрачають баланс між цілями та часом, що надається на їх виконання. Матері, які мають проблеми з тайм-менеджментом, важко диференціюють справи з високою пріоритетністю та низькою, нездатні до делегування. Вони справді вірять, що ніхто не зможе їх замінити для виконання батьківських обов'язків, тому беруть на себе все більше та більше зобов'язань, забуваючи просити про допомогу, а часто і не бажаючи це робити, адже тоді вони втратять контроль. Іноді вони бояться своєї незатребуваності або образу безвідповідальної матері. Часто на плечі матерів звалюється вся відповідальність та функції через нездатність пари правильно розподілити обов'язки та делегувати. Є декілька причин: страх зробити щось і потерпіти невдачу; уникання відповідальності; лінь; сильна залежність; невеликий досвід; страх ризику. Універсальна характеристика вигорілої жінки – це нездатність казати «ні». Мами, які надають великої значущості всьому, що стосується дітей справді вважають, що вони завдають дітям непоправної шкоди, якщо не обирають їм «правильну» школу, одяг, їжу. Всі ці речі, безумовно, важливі, але надавати їм великої значущості не варто, адже це знову ж таки забирає багато енергії.

Грошові пастки:

- 1) використовувати економічно вигідний підхід;
- 2) прагнення заробити якомога більше для своїх дітей [78].

По-перше, більшість жінок поводять себе з грошима так, як це робили їхні матері. Частина з них говорить про «інвестиції» в дітей, навіть якщо мова йде про медичне обслуговування, позакласні заняття, чи навіть харчування їхніх дітей, що передбачає певні «дивіденти» в майбутньому [65].

Вплив прабатьків комплексний та амбівалентний. Прабатьки сприймають себе як люди, які формують люблячі стосунки з онуками, які в свою чергу мають наймиліші спогади про них. Проблема насправді криється у відносинах між матір'ю та прабатьками, коли вона не проявляє свою авторитетну позицію та має незавершені емоційні, фінансові та інші підтримуючі зв'язки. В результаті

утворюється «сумісне батьківство», яке завжди створює багато проблем. Більшість батьків хочуть, щоб діти мали контакти з прабатьками, але проти неправомірного та недоречного впливу як то різні цінності або різниця в емоційному стані. Уважні та чуйні матері важко знаходять причину конфлікту та мають тенденцію уникати та відкладати на потім проблему поки вона не стане нестерпною.

Пастка почуття провини – одна з найбільш сильних та загальних пасток, що тісно пов'язана з очікуваннями щодо себе. Чутливість до почуття провини варіюється сильно в різних людей, але у «вигорілих» матерів воно має дуже високий рівень, адже вони часто відчують що роблять недостатньо для своїх дітей та мають механізми для запуску почуття провини. Діти чи інші люди, що вміють та хочуть маніпулювати такими батьками добре знають ці механізми та користуються ними. Найчастіше зустрічається почуття провини за недостатню кількість часу, проведеного разом з дітьми, яке вони намагаються компенсувати матеріально або використовуючи свій особистий час. Ще однією причиною для провини є дитяча активність в позашкільних заняттях, яка вимагає присутності на визначних подіях в робочий час. Порівняння з іншими мамами, недогляд, можливість помститися за дитину, що найчастіше захоплює мам підлітків [28]. Деякі жінки живуть у постійному страху бути ображеними, заплямованими, збентеженими, або фінансово спустошеними вчинками своїх дітей.

«7 гріхів батьківства» [78], разом або по окремоті поглинають жінок, ставлячи їх в ситуацію, яка викликає вигорання або загострює його:

1) гордість в даному контексті - включання в конкуренцію з друзями, родичами, та сусідами, особливо якщо це стосується дітей. Такі жінки часто ведуть подвійне життя: одне публічне, друге приватне, що неминуче призводить до стресу [64], зменшує справжність сімейних стосунків як в сім'ї, так і за її межами;

2) пиha, яка часто формується через зайнятість партнерів на роботі та в процесі виховання [25];

3) лінь – це відсутність амбіцій разом з низьким рівнем активності, стан амбівалентності, при якому жінка не має чіткої цілі, це період відсутності зростання та регресії. Відсутність завдань, пов'язаних з вихованням дітей так само погано впливає на стан людини, як і надто великий їх перелік;

4) злість виникає через нереалістично високі очікування, вони часто стикаються з ситуаціями, в яких вони не досягають поставлених цілей. Загалом вони не здатні розпізнати нереалістичну природу їх цілей, тому й не усвідомлюють причину своєї злості. Деякі жінки постійно знаходяться в напрузі, вибухаючи то активно, то пасивно. Таке розчарування часто стає явним та відіграється на дітях, в яких вони і вбачають причину своїх почуттів;

5) задрість може бути дуже сильним почуттям, яке забирає дуже велику частину енергії, адже це почуття страху бути знехтуваною або здатися невідповідною. Частіше це почуття переживають жінки, що пережили депривацію, вони шкодують та обурюються стосовно цього періоду. Вигорілі матері дуже чутливі до думки своїх дітей, особливо до їхньої уваги до інших. Вони можуть навіть обмежувати стосунки з тими людьми, які викликають захоплення у їхніх дітей, що приводить швидше до погіршення дитячо-батьківських стосунків, бо дитина в такій ситуації не отримує відповіді на питання чому так сталося;

6) переїдання також входить в перелік проблем, з якими стикаються жінки, що хочуть заповнити порожнечу. Матері, що вигорають, завжди страждають від переїдання та потрапляють в «замкнене коло» переїдання, відчуваючи біль у животі, спостерігаючи збільшення ваги та потрапляючи в залежності;

7) жадібність через проблему відсутності балансу в житті. Небезпека криється у величині нагороди, яку матір очікує за свої старання [2]. Сьогодні культура сповідує культ споживання та придбання матеріальних благ. Жадібність може розпочатися з простого бажання щось купувати або мати і згодом стати одержимістю. До даного феномену також належить бажання досягати вищого соціального рівня, кар'єрної шаблони.

Здатність самостійно оцінювати наскільки індивідуум справляється зі стресом в будь якій сфері - це ключ до його відчуття задоволення та благополуччя [22]. Бути здатною до визначення, оцінки своїх успіхів та недоліків рятує жінку від стану жертви своїх чи нав'язаних очікувань, що можуть бути нереально високими або недосяжними. Почуття втрати ілюзій та розчарування особливо має місце в ситуаціях з дітьми з особливими потребами [36]. Часто високі очікування імплементовані в структуру життя настільки, що їх навіть не розрізнити без сторонньої допомоги.

На будь-яку стресову ситуацію тіло та мозок реагують передбачувано: відповідають на раптову зміну та діють у напрямку прийняття або зменшення стресора [29]. На жаль, стрес при вигоранні здатний продукувати більш комплексні та небезпечні реакції та симптоми, зазвичай тому що він довший, при цьому його інтенсивність не обов'язково важлива [3].

Найбільш лаконічне та відповідне визначення стресу було сформульоване Гансом Сельє, який визначав його як неспецифічну відповідь тіла на будь-яку вимогу до нього. [87]. Сельє вбачав в стресі небезпеку для життя та зростання.

Стресори бувають зовнішні: робота, гроші, сім'я, час, культурні норми, очікування; або внутрішні – самокритика, спогади, самоідентифікація, уявлення про майбутнє [90]. З фізіологічної точки зору все тіло та його хімічний склад змінюється задля подолання наслідків стресу. Важливим моментом залишається те, що навіть коли ми ліквідуємо стресор, ми не позбавляємось стресу [71]. Стрес виникає в будь-який момент, коли тіло, мозок або вони разом повинні дати відповідь на щось, що відбувається зовні. Проте, коли тіло та розум прагнуть пристосуватися до нової ситуації, стрес вимагає енергетичних витрат. Якщо енергію не можна відновити під постійним попитом численних стресових факторів, що зростають, виникає вигорання. У випадку батьківства, сімейне життя не дозволяє мати достатньо часу для відновлення втрачених запасів енергії. Отже, стрес обумовлений змінами, чим більш безперервні зміни, тим більший стрес і тим менше людина може впоратися з ним, коли енергія закінчується. Існує багато порад як уникнути, зменшити, погасити стресову відповідь. Через це багато з нас

роками живуть з незавершеними «колами стресу». Допоки не стається реакції «замороження», що являє собою стан останньої, відчайдушної спроби врятуватись – завмерти [71].

Проте, стресори по суті не є чимось позитивним чи негативним. Деякі стресові фактори витримуються, тому що результати розцінюються як корисні: як приклад народження дитини жінкою. Тут стрес дуже сильний, але зважуються всі за та проти. Коли відводиться достатньо часу на адаптацію до стресу та відновлення енергії, жінка має оптимальний рівень стресогенних факторів, це має назву еустрес [90]. Коли стрес довготривалий, а втрата енергії перешкоджає адаптації, виникає виснаження, що називається дистресом, більш знайомим для більшості людей терміном. Діаграма, зображена на рис.1.2., показує, що відсутність стресу веде до бездіяльності – стану апатії або відсутності продуктивності.



Рис.1.2. Співвідношення між еустресом та дистресом

Мотиватори – це стресори, які штовхають людей до змін та дій, примушують продовжувати свої дії допоки вони не досягнуть мети [78]. На вершині продуктивності відновлення енергії має балансувати з затратами. Як тільки людина перетинає пікову позицію, потреба в енергії перевершує наявну кількість. Дуже

важливою є навичка розпізнавати ознаки дистресу: почуття втоми та фізичної недуги, наприклад болі внизу спини, підвищення тиску, підвищена напруга, гастроентерологічні захворювання. Якщо інтенсивність та тривалість стресорів не зменшується, або якщо вони зменшились але інші з'явилися, людина скоріше за все буде продовжувати прямувати шляхом дистресу в компанії зі зниженим рівнем продуктивності до вигорання [90].

Перші ознаки того, що жінка ступила на шлях до виснаження це дратівливість та уникнення соціуму. Коли стресори акумулюються та нарощують свою дію, жінка відчуває себе перенавантаженою, їй важко сконцентруватися. В такому стані вона часто зловживає алкоголем, таблетками, транквілізаторами, щоб заглушити внутрішній біль. Перед стадією повного виснаження або високого хронічного дистресу, відчуває наростання недовіри до інших, що межує з параноєю. Стадії дистресу йдуть паралельно зі стадіями вигорання. Оскільки стрес залишається незмінним, жінка досягає стадії вигорання.

Стресори бувають трьох основних типів: фізичні, ментальні та ситуативні. Стреси у жінок здебільшого мають ситуативну основу. Проте, вони комбінуються з фізичними або ментальними стресорами. Фізіологічні причини стресу включають спадковість, біологічні ритми і цикли, харчування, фізичну активність та заняття спортом, відпочинок. Деякі жінки більш схильні до стресу через вроджені та генетичні фактори [78]. Біологічні ритми та цикли також довго асоціювались зі стресом, адже вони пов'язані в складний спосіб, тому що їх синхронізація гарантує, що тіло буде підтримувати зовнішній та внутрішній баланс. Харчування також є фізіологічним джерелом стресу, адже мозок так само як і тіло вимагає живлення для нормального функціонування (вимагає більше енергії для адаптаційного процесу). Харчування живить процес виробництва енергії. Жінка може вичерпати постачання енергії і без ресурсу стати виснаженою в своїй спробі продовження функціонування. Роль здорового та збалансованого харчування в процесі подолання стресу очевидна.

Кількість та інтенсивність занять спортом або фізкультурою – додатковий важливий чинник в фізіологічних факторах стресу. Фізичні вправи прямо

впливають на психологічне благополуччя. М'язи, які не тренуються належним чином стають меншими, в'ялими та нееластичними. Вони втрачають можливість витримувати напругу. Результатом є біль у спині, слабкість м'язів шиї, головні болі. Погана постава, яка формується в результаті ослаблення м'язів та відсутності тренувань, створює проблеми не тільки з фізичним, а й ментальним здоров'ям, адже приводить до недостатньої впевненості в собі [80].

Кількість відпочинку це останній фізіологічний фактор стресу. Втома - це симптом тимчасової втрати або неадекватного постачання енергії. Часто втома виникає через велику кількість стресових факторів, що були досить інтенсивними в певний проміжок часу. Втома може наставати через прості речі як наприклад перенапруження або більш складні ситуації типу паління, надмірне споживання алкоголю, проблеми з серцем, або анемія.

Перфекціонізм батьківства, особливо вимір таких перфекціоністських турбот як заклопотаність самокритикою, включаючи занепокоєння з приводу помилок та сумніви у власній поведінці, - виявився вагомим фактором вигорання жінок. Нещодавно дослідники дійшли висновку, що емоційна компетентність може послабити вплив перфекціонізму на вигорання [59]. Він мотивує нарощувати інтенсивність та тривалість стресорів. Мама перфекціоністки зазвичай дуже раціональні, логічні, систематичні, організовані. Їх мозок завжди витісняє почуття та пристрасті, схильні довіряти книжкам по вихованню, аніж власній інтуїції. Вони орієнтуються на факти та часто не співчутливі до емоційних переживань своїх дітей.

Альберт Елліс зазначає, що деякі жінки мають тенденцію створювати декілька важливих «необхідностей» для себе [40]. Для ідеалістів ці «необхідності» є навіть більш значущими і вони живуть своїм життям. Ось приклад таких «необхідностей»:

1) сильна потреба в успіху та прийнятті: відчувають, що зусилля, витрачені на виховання та супровід повинні мати успішний результат. Цей успіх має бути винагороджений та публічно визнаний. Потрібно визнати, що потреба, яку особа

намагається заповнити домінує в її свідомості. Деякі жінки дуже чутливі до будь-якого несхвалення або відмови, якою б незначною не була причина;

2) сильна потреба в увазі: часто, матері-ідеалістки відчують, що вони постійно повинні отримувати доброту і увагу. Коли вони відчують невідповідність рівня уваги до того, який бажають, вони починають реагувати звинуваченням, злістю, та образою;

3) сильна потреба у схваленні: ідеалістичні матері потребують миттєвого схвалення своєї поведінки, особливо коли вони щось віддають. Вони часто прагнуть винагород, вони виражають подив якщо діти не віддячили їм. Якщо вони не повідомляють своїх вимог прямо, то дають можливість всім навколо зрозуміти скільки всього віддали своїм дітям, або скільки натерпілися від них.

Жінки, які мають подібні ідеали, самі створюють для себе дистрес, адже вони прагнуть тих цілей, які досягти неможливо, тож дані спроби зазвичай закінчуються вигоранням. Причини ідеалістичного ставлення дуже різноманітні: деякі є явними і передаються через етнічні, релігійні або культурні моделі батьківства, інші передаються підтекстом і мають форму прислів'їв, сентенцій, навіть поезій.

Отже виховання дітей - це ситуативний стресор, що примушує жінок адаптуватися та витратити життєву енергію постійно. Знайти ресурс на відновлення енергії – це виклик, тому, на жаль, обставини батьківства не приводять самі по собі до звичайних копінг-стратегій, які могли б допомогти подолати стрес [9]. Тут є стресори в стресорі, які збільшують шанси на виснаження та вигорання навіть у матерів з поміркованою позицією та очікуваннями [18]:

1) безконтрольна відповідальність – один з найбільших непрямих стресорів, який часто стосується матерів підлітків, коли вони відчують, що відповідальні за їх життя, але при цьому не можуть контролювати його в повній мірі;

2) конкуренція з гаджетами – новий виклик, який постає перед батьками сьогодні та підсилює стресовий фактор у матерів [86]. Виснажені матері часто

дають можливість переглядати відео своїм дітям задля збереження власного простору та часу, тому часто герої відеороликів, мультфільмів, співаки стають більш авторитетними;

3) вільний секс та наркотики ніколи раніше не були такою важливою проблемою як останні декілька десятиліть. Суспільні зміни відбулись дуже стрімко та зіграли дуже негативну роль, яка яскраво проявляється у полярному мисленні на предмет очікувань стосовно дітей: коли вони високі та невинуваті на протигагу їм формуються найгірші сценарії;

4) економічний чинник - сьогодні діти не зайняті в трудовій діяльності так, як це було в минулому, коли діти працювати в батьківських господарствах та на інших підсобних роботах починаючи з підліткового віку. Сьогодні ж весь фінансовий тягар лягає на плечі батьків часто навіть до закінчення вищого навчального закладу, а якщо це мама одначка, ситуація ускладнюється. Вимоги стають дуже високими, жінкам необхідно працювати дуже наполегливо, щоб забезпечити всі додаткові заняття та ексклюзивні потреби дітей, що породжує виснаження, втому, брак часу для дітей, неможливість вислухати їх проблеми та поради щось, почуття провини і сорому за неувагу до дітей.

В своїй праці Дж. Прокачіні виділяє два базові стилі виховання: *стиль К (Контролер)*, *стиль Р (Розробник)* (style C – controller, style D – developer) [78]. Характеристика батьківського стилю групи К: захищаючий, догматичний, структурований, директивний, традиційний, стійкий до змін, обурюється дитячою цікавістю, вбачає в дітях продовження себе. Батькам з групи Р характерна демократичність, нетрадиційність, сприйняття дітей як особистостей, цінування дитячої цікавості, любов до змін, вони зазвичай хороші слухачі, вміють виражати почуття, орієнтуються на стосунки, вбачають у відмінностях особливості індивідуальності. Різниця між стилями викристалізовується якщо ми подивимось на батьківську поведінку через призму вікової періодизації розвитку.

Вік дитини від народження до одного року (грудний) характеризується незначною комунікацією з боку дитини та великою потребою в піклуванні та контролі. Даний період найкращий для батьків з групи К, в той час як батьки з

групи Р переживають його дуже складно, адже для них важлива взаємна комунікація, повага та зворотній зв'язок, тобто їх потреби не задовольняються. Основна пастка для батьків з групи К полягає у тому, що вони продовжуватимуть будувати стосунки з дитиною на контролі. Дві небезпеки чатують на батьків з даної групи: вони будуть продовжувати будувати стіни, намагаючись контролювати оточуючий світ все більше; вони будуть змушувати (свідомо чи несвідомо) розвивати в дитині почуття залежності від них, яке може бути надмірним або прийматиме нездорові форми в подальшому житті.

Батьки з групи Р почувають себе більш розгубленими в ранній період, а матері переживають післяпологову депресію частіше саме через те, що вони орієнтовані на стосунки. У ситуації постійної відсутності мами, яка піклується про немовля, батько стилю Р почуває себе покинутим та не знаходить ресурсу відновлення енергії у подружніх відносинах. Такі батьки відвертаються один від одного та переживають почуття відчуження та образи, та нерідко шукають підтримки за межами кола сім'ї – зустрічаються з друзями та заводять нових сексуальних партнерів [25].

Раннє дитинство (1-2 роки) задовольняє батьків групи Р, натомість батьки з групи К зустрічаються з першими складнощами: вибудовування границь, формування системи покарань та обмежень, в яких вони вбачають правильне виховання. Тобто батьки з групи К фокусуються на контролі, в той час як батьки з групи Р надають надмірної важливості соціалізації, розвитку здібностей та навчальних засобах. Батьки з групи Р впевнені, що діти навчаються за зразком, тому вони активно працюють над собою. В цьому є серйозна проблема, адже вони постійно переживають почуття повної відповідальності за те, що не в їх силах контролювати, і це може привести до вигорання.

В період 2-3 роки дуже важко батькам стилю Р, адже все чого вони намагалися досягти до цього – це довірливих та теплих стосунків, але в цьому віці рівень протидії постійно підвищується, часто вони відчувають відштовхування дітей. Батьки контролюючого стилю так само не люблять цей період, але це саме те, чого вони очікують від дітей: постійних змагань за авторитетність. В даний

період батьки найбільш вразливі та сприйнятливі до вигорання. Але важливо зазначити, що *даний період один з небагатьох, де вигорання стається в рівній мірі як у батьків стилю К, так і батьків стилю Р.* Основною активністю дитини 3-5 років є навчання (дидактичне та експериментальне) []. До дидактичного навчання більш схильні батьки стилю К, експериментальне ж більше притаманне батькам стилю Р. Проте наукові дослідження про вікову психологію дітей цього віку вказують на те, що власний досвід – найкращий вчитель. Виховання дитини як і формування в структурі її особистості новоутворень здійснюється лише через активність самої дитини, міра зусиль якої відповідає мірі її можливостей і бажань [10]. Дитина повинна подумати та відчути переваги певної діяльності для себе. Батьки з групи К мають тенденцію спілкуватися з дітьми на інтелектуальному рівні, що є протилежним чуттєвому.

Вік 5-10 років характеризується тим, що діти ідеалізують своїх батьків. Більшість батьків вважають цей період винагородою, тому рівень вигорання, особливо це стосується пізніх його стадій, в даному проміжку часу зменшується завдяки проявам любові, схвалення, вдячності, які вони отримують у процесі свого батьківства. В цьому криється головна причина вигорання в наступному віковому періоді, адже батьки сприймають себе нереалістично, звикають до нового образу я і згодом відчують себе покинутими, коли рівень схвалення зменшується або зникає. Обидва стилі мають схильність до вигорання в даному періоді з різних причин. Контролюючі батьки бажають ідеалізувати себе надалі, а батьки з іншої групи бажають емоційної підтримки від дітей на тому ж високому рівні, тому коли діти починають вказувати їм на їхні недоліки, це дуже важко сприймається батьками.

Підлітковий період 10-15 років характеризується декількома важливими змінами в психології дітей: 1) об'єктивізація батьків; 2) боротьба за ідентичність; 3) тиск з боку однолітків; 4) неперервні та швидкі зміни []. Найважче батьки стилю К переживають дитячу боротьбу за ідентичність, вони вбачають в цьому виклик їх налагодженій системі контролю, бачать дітей як об'єкт та намагаються підвищити свій вплив на них даючи більше позитивного підкріплення. Батьки ж

стилю Р реагують шоком та сумом, який більше ототожнюється з тугою підліткової боротьби, адже ці батьки схильні проявляти емпатію по відношенню до своїх дітей. Коли діти переживають тиск з боку однолітків, батьки з групи К намагаються встановлювати свою дисципліну, проте це одностороння комунікація, яка лише штовхає дітей в ближчі стосунки з однолітками. З цього періоду батьки з групи К починають усвідомлювати, що контроль з їхнього боку не принесе ніяких результатів. Батьки з групи Р намагаються конкурувати з друзями дитини, що також є помилковою стратегією. Найважливіше, що потрібно зробити – це підтримати дитину у важкому періоді встановлення власної ідентичності та не сприймати дорослішання як виклик та відторгнення. Важливим для батьків групи Р є усвідомлення процесу дорослішання дітей в цей період, адже він відбувається на трьох рівнях (фізіологічному, ментальному, чуттєвому) і кожен рівень може бути дуже різним за часом настання. Очікування, що переживають батьки, можуть приводити до розгубленості та ворожості між батьками та дітьми. Батьки з групи К мають труднощі з неоднозначністю навколо невідповідності різних етапів змін. Вони часто мають фобії щодо дорослішання їхніх дітей, і помітивши якісь зміни одразу вирішують що процес буде стрімко розвиватись. Вони схильні вербалізувати найгірші сценарії, які діти часто згодом реалізують. Батьки створюють самоздійснювальне пророцтво, яке призводить до замкненого кола контролю з боку батьків та уникнення контролю з боку дітей [78].

Завдання батьків у *період 15-20 років* - навчити моральному судженню та досягненню успіху в житті. Це період, коли батьки бачать результат свого виховання і саме це усвідомлення може стати причиною синдрому вигорання. Ще однією причиною може бути «синдром покинутого гнізда», адже багато батьків сприймають свою батьківську роль як фундаментальну. В такому разі втрата основної цілі діє руйнівним чином на батьків.

Молодість 20-30 років дітей так само по різному сприймається батьками різних стилів виховання. Якщо для батьків групи К це умовно кінець їх батьківського шляху, то для батьків групи Р - тільки початок. Батьки з групи К

вбачають свою роль у захисті, контролі та оберіганні, тому якщо вони не можуть реалізувати ці функції, сприймають батьківство завершеним. Зростання за стилем батьків групи Р передбачає постійну взаємодію, тому коли діти виростають, вони постійно шукають комунікації та переструктуризації взаємин з дітьми. Батьки з групи К вбачають з партнерах своїх дітей конкурентів та тих, хто загрожує їхньому контролю, тому стосунки зазвичай не складаються.

Різні стилі виховання приховують свої ризики для формування синдрому.

<i>1. Внутрішні чинники</i>	<i>2. Зовнішні чинники</i>
-----------------------------	----------------------------

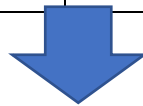
Контролюючі батьки частіше стикаються з вигоранням в період кризи трьох років та підлітковий період, адже сильний контроль заважає сприймати дитину як особистість [23]. Проте батьки іншої групи не менше страждають від вигорання, причиною цього виступає орієнтація на взаємодію, яка в певні періоди розвитку дитини може бути мало реалізована або взагалі провокувати виникнення неприємних емоцій. Тобто яким би не був стиль виховання в сім'ї, завжди треба враховувати що саме є превалюючим для нормального психологічного та емоційного розвитку дитини.

В результаті теоретичного аналізу літератури було сформовано концептуальну модель психологічних чинників вигорання жінок, табл.1.1.

Таблиця 1.1.

**Концептуальна модель психологічних чинників «батьківського вигорання»
жінок**

<p>Індивідуально-психологічні: використання часу, самонавіювання, установки щодо грошей, власні батьки, почуття провини; «7 смертних гріхів батьківства»: гордість, пиша, злість, лінь, заздрість, об'їдання, жадібність.</p> <p>Стресори: самокритика, спогади, самоідентифікація, уявлення про майбутнє.</p> <p>Фізіологічні: спадковість, біологічні ритми і цикли, харчування, фізична активність та заняття спортом, відпочинок, вроджені та генетичні фактори.</p> <p>«Потреби»: потреба в успіху і прийнятті, потреба в увазі, потреба в схваленні.</p>	<p>Соціально-психологічні: робота, гроші, сім'я, час, культурні норми, очікування (стресори).</p> <p>Демографічні: вік, освіта, місце проживання, сімейний статус, кількість дітей.</p> <p>Стресор в стресорі: безконтрольна відповідальність, конкуренція з гаджетами, вільний секс та наркотики, економічні.</p>
	<p><i>3. Стиль виховання</i></p>
	<p>Контролюючий</p> <p>Розвиваючий</p>



«БАТЬКІВСЬКЕ ВИГОРАННЯ» ЖІНОК

- 1) емоційне виснаження;
- 2) виснаження батьківською роллю;
- 3) контраст із попереднім «Я»;
- 4) емоційне дистанціювання.

Висновки до першого розділу

Вперше феномен «вигорання» було досліджено у 80х роках ХХ століття в США. Сьогодні «вигорання» включене в МКХ 11 (код QD85), за яким описується як синдром, який концептуалізується як результат хронічного стресу на робочому місці, який не вдалося успішно подолати. Проте подальші дослідження вчених підтверджують, що вигорання батьків – це не просто стрес або депресія.

Виявлено джерела формування синдрому, деякі з них вказують на генетичну природу схильності до його виникнення, інші – на соціально-демографічні причини та сучасний стиль життя. Результати опитувань свідчать, що вигорання батьків, як і вигорання на роботі, пов'язане з депресивними симптомами, залежностями, розладами сну та конфліктами в парі. Проте поширеною серед авторів є ідея про те, що причиною є високі очікування та почуття того, що одна роль (батьківство) задовільнить усі потреби. Виховання дітей - це ситуативний стресор, що примушує жінок адаптуватися та витратити життєву енергію постійно. Знайти ресурс на відновлення енергії – це виклик, тому, на жаль, обставини батьківства не приводять самі по собі до звичайних копінг-стратегій, які могли б допомогти подолати стрес. Тут є стресори в стресорі, які збільшують шанси на виснаження та вигорання навіть у матерів з поміркованою позицією та очікуваннями.

Проаналізовано та узагальнено результати останніх дослідницьких наробок, що показали наскільки вигорання батьків збільшує бажання дистанціювання, нехтування та здійснення насильницької поведінки щодо своїх дітей. Різні стилі виховання приховують свої ризики для формування синдрому. Контролюючі батьки частіше стикаються з вигоранням в період кризи трьох років та підлітковий період, адже сильний контроль заважає сприймати дитину як особистість. Проте батьки іншої групи не менше страждають від вигорання, причиною чого виступає орієнтація на взаємодію, яка в певні періоди розвитку дитини може бути мало реалізована або взагалі провокувати виникнення неприємних емоцій. Тобто яким би не був стиль виховання в сім'ї, завжди треба враховувати що саме є превалюючим для нормального психологічного та емоційного розвитку дитини.

В результаті теоретичного аналізу літератури було сформовано концептуальну модель, яка засвідчує широкий вплив як індивідуально-психологічних (внутрішніх), так і соціально-демографічних (зовнішніх) психологічних чинників на батьківське вигорання жінок.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРОЦЕДУРА ВИВЧЕННЯ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК В СИСТЕМІ СІМЕЙНИХ ТА ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН.

2.1. Організація емпіричного дослідження та характеристика дослідницької вибірки

Для практичного вивчення особливостей синдрому батьківського вигорання у зв'язку з його впливом на особистість матері та систему подружніх та дитячо-батьківських відносин було організовано та проведено емпіричне дослідження.

На основі проведеного теоретичного дослідження можна зробити висновок, що батьківське вигорання має негативні наслідки як для системи подружніх відносин (конфлікти в парі, дистанціювання, відчуження, залежності), так і для дитячо-батьківських (ескапізм, нехтування та насильство над дітьми [68]). Окремо розглядаються зміни емоційно-психологічного стану жінки (розлади сну, депресивні розлади, порушення Я-концепції [51] тощо). Дані висновки дають змогу припустити, що вигорання може бути пов'язане з сімейними чинниками. В даному розділі буде розкрито спробу емпіричним шляхом перевірити наявність та специфіку зв'язку досліджуваного феномену.

Опитування проводилося за допомогою відкритої платформи Google Forms, де був розміщений опитувальник, посилання розповсюджувалося через Інтернет, зокрема через соціальну мережу Facebook, в період між 7 квітня та 1 листопада 2021 р., інтервал між першим та другим етапом опитування склав 3 місяці. Учасникам було надано коротку інформацію про цілі, методологію і час дослідження (приблизно 20 хв), та повідомлено, що їхня участь є абсолютно анонімною, добровільною та може бути припинена в будь-який час.

Опитування пройшло 127 чоловік, проте було виявлено повторення даних, що ймовірно було спровоковано програмними помилками. Тому на етапі адаптації було сформовано вибірку зі 120 українських матерів, які мали

принаймні одну (47,2%), двоє (37%) та троє (11%) неповнолітніх дітей, які проживають з ними постійно, результати зображено на рис. 2.1.

Скільки у Вас дітей?
127 ответов

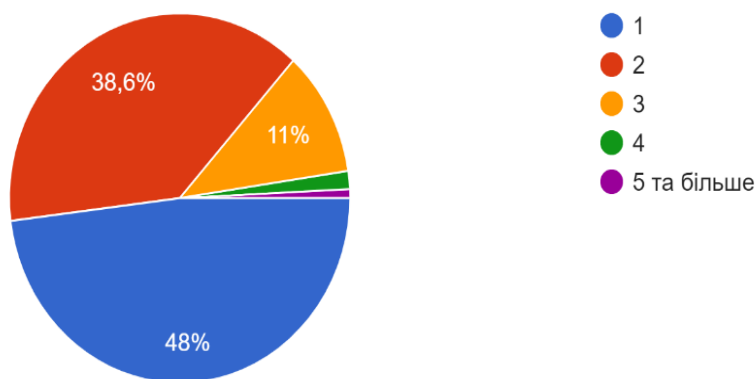


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за кількістю дітей

У другому етапі взяли участь 60 учасниць зі 120. Причинами значного зменшення вибірки стали складнощі в комунікації з протестованими респондентами через обмеженість каналів зв'язку з ними (адреси електронної пошти), часто респонденти вказували іншу електронну адресу або випадково пропускали лист від дослідників.

Всього 92,1% з них проживали в нуклеарній сім'ї, 7,9% проживали в неповній сім'ї. Всього 91,4% від усіх учасників мали вищу або неповну вищу освіту, 5,5% мали середню професійну, 1,6% середню, 1,6% - неповну середню освіту, тобто високоосвічені батьки (студенти університетів або ті, що мають диплом про вищу освіту) були надмірно представлені у вибірці.

У 52,8% респонденток стать найменшої дитини – хлопчик, відповідно у решти – дівчинка.

Вік матерів коливається від 18 до 48 років, діаграму зображено на рис.2.2., а вік дітей в сім'ях, які брали участь в опитуванні, був від 2 місяців до 17 років.

Вкажіть Ваш вік:

127 ответов

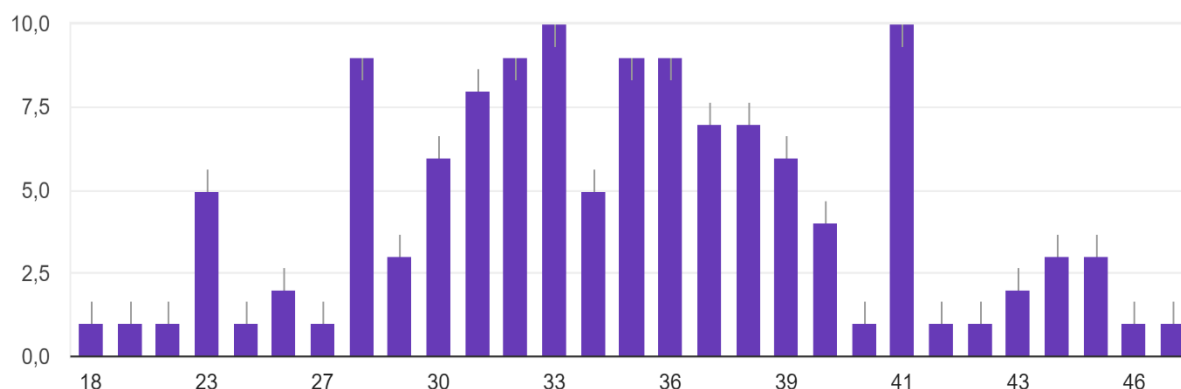


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за віком матерів, %

Усі учасники, що проходили опитувальник РВА проживають на території України: у великих містах з кількістю населення понад 500 тис. осіб - 63% респондентів, 29,1 % складає вибірка батьків, що проживають у малих містах, 7,9% - у сільській місцевості, результати показано на рис.2.3.

Зазначте місце проживання

127 ответов

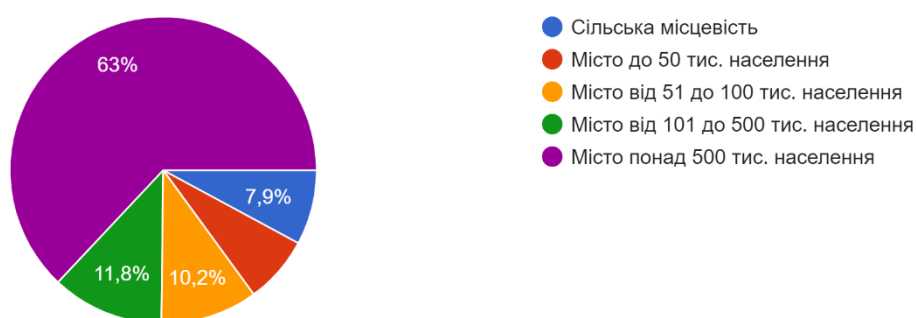


Рис. 2.3. Розподіл вибірки за місцем проживання

В ході дослідження було використано наступні методики:

- 1) «Оцінка батьківського вигорання» М. Mikolajczak, I. Roskam;

- 2) «Опитувальник батьківського ставлення» А.Варга, В.Столін;
- 3) «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» Д.Х.Олсен;
- 4) «Шкала депресії Бека» А.Т.Бека;
- 5) «Шкала самоповаги» М.Розенберга.

Статистична обробка даних проводилась в пакеті IBM SPSS Statistics 23 з використанням описових статистик, кореляційного (критерій Пірсона), порівняльного (непараметричний критерій Манна-Уїтні, критерій Краскала Уолеса), критерій Колмогорова — Смирнова, коефіцієнт α -Кронбаха, та регресійного аналізу.

Вибираючи емпіричні методи, спиралися на наступні положення:

1) методи дослідження повинні повністю враховувати специфіку об'єкта вивчення, і тільки в цьому випадку вони забезпечують об'єктивність отриманих результатів;

2) з метою всебічного вивчення явища слід використовувати комплекс методів, прийомів і засобів, оскільки кожен окремий метод дослідження має своє певне призначення.

Крім того, виходячи з вимог, що пред'являються до всіх типів психологічних методик [11]:

1) науковість методик, обґрунтованість їх застосування, яка включає опис структури показників, вимірюваних за допомогою даної методики, доказ необхідності їх виявлення і показання до можливості застосування методики в різних дослідженнях;

2) валідність методик;

3) стандартизація інструкцій і тестового матеріалу;

4) практичність методик, яка полягає в простоті проведення, а також її швидкості.

Щодо адаптації обраної для емпіричних досліджень методики, вона проходила згідно міжнародних психометричних стандартів, що регламентують процедуру крос-культурної адаптації.

2.2. Адаптація методики «Оцінка батьківського вигорання»

Методики оцінки батьківського вигорання.

Попередній аналіз показав, що на даний час відсутній україномовний психодіагностичний інструментарій оцінки батьківського вигорання. Необхідно зауважити, що також не виявлено адаптованих вітчизняних методик з вивчення синдрому батьківського вигорання. Зважаючи на це, нами було поставлено завдання адаптувати один з іноземних опитувальників. Пошуковий аналіз дав нам результат у вигляді методик, представлених в переліку нижче:

1) «Опитувальник батьківського вигорання» (Parental Burnout Inventory, 2017). Автори опитувальника Pelsma D. M., Roland, B., Tollefson, N., & Wigington, H. (1989) [76] дослідили специфіку вигорання батьків у порівнянні з професійним вигоранням, оціненим за допомогою опитувальника вигорання Х.Маслач (1997), батьківського стресу, оціненого за допомогою анкети батьківського стресу, і депресії, оціненої за допомогою шкали депресії Бека. Анкета складається з 22 показників і демонструє сильні психометричні властивості (пункти 1–8 та 17–22 були адаптовані з МВІ). Опитувальник складається з трьох підшкал: емоційне виснаження (8 пунктів), емоційне дистанціювання (8 пунктів), і почуття неефективності (6 пунктів). Елементи РВІ оцінювалися за 7-бальною шкалою Лайкерта, що і в оригінальному МВІ [81]. Загальний бал обчислюється шляхом підсумовування оцінок позицій, де більшість найвищих балів (65%) вказує на більше вигорання. Низька та помірна кореляція між вигоранням батьків і професійним вигоранням, батьківським стресом і депресією засвідчила про те, що батьківське вигорання — це не просто вигорання, стрес чи депресія.

2) «Показник батьківського вигорання» (Parent Burnout Index) розроблений американським дослідником Джозефом Прокачіні та Марком Кайфабером. Містить 15 тверджень, на які респондент має дати оцінку за 5 бальною шкалою Лайкерта (де 1 – повністю погоджують, 2 – не погоджуюсь, 3 – іноді, 4 – погоджуюсь, 5 – повністю погоджуюсь). Сума балів визначає, на якій

стадії вигорання наразі знаходиться респондент (в попередньому розділі стадії вигорання за Прокачіні розглянуто більш детально) [78].

3) «Оцінка батьківського вигорання» (Parental Burnout Assessment) – Moira Mikolajczak and Isabelle Roskam, інструмент аналізу батьківського вигорання, який дозволяє оцінити загальний його рівень та феноменологію прояву за допомогою 4 шкал [70].

4) «Коротка Шкала батьківського вигорання» (Brief Parental Burnout Scale), автори Kaisa Aunola , Matilda Sorkkila , Asko Tolvanen , Alexandra Tassoul, Moira Mikolajczak and Isabelle Roskam. Розроблена на основі опитувальника оцінки батьківського вигорання (РВА), яка включає 5 пунктів, що показали найбільшу чутливість та конкретику (специфіку) під час дослідження вигорання. Завдяки зручності використання та сильним психометричним властивостям результатів тесту, BPBs є хорошим кандидатом для використання як інструмента скринінгу батьківського вигорання [35].

Враховуючи досить високу цитованість опитувальника «Оцінка батьківського вигорання» в публікаціях найпопулярніших профільних видавництв за останні 5 років та отриманий в автора методики РВА дозвіл, для цілей нашого дослідження було вирішено адаптувати дану методику за допомогою даних, зібраних на українській вибірці. До цього часу анкета використовувалась серед франкомовних та англомовних батьків. Завдяки авторам методики дослідження вигорання охопили більше ніж 42 країни світу та більше ніж 17 тис батьків. Також різні автори досліджували зв'язок з вигоранням певних характеристик, таких як наприклад перфекціонізм, та навіть фізіологічні показники – дослідження рівню кортизолу у волоссі та як цей показник корелює з вигоранням [39].

Розробка вихідного опитувальника «Оцінки батьківського вигорання» (РВА) здійснювалась індуктивним методом, використовуючи дані інтерв'ю «вигорілих» батьків. Дані опитувань було застосовано у інтерпретативному феноменологічному аналізі (ІРА) та близько 50 елементів, що представляють різні теми, отримані з ІРА, були представлені великій вибірці франкомовних та англомовних батьків [58]. Факторний аналіз дозволив сформулювати опитувальник з

23 пунктів - «Оцінка батьківського вигорання» (РВА), що оцінює діагностує виміри батьківського вигорання:

1) виснаження батьківською роллю (тобто відчуття, що батьківство вимагає занадто великої участі; роль батьків вважається емоційно виснажливою);

2) контраст з попереднім батьківським «я» (тобто відчуттям, що батьки стали гіршими, порівнюючи з минулим; сором за батьківство);

3) відчуття втоми від батьківської ролі (тобто відсутність задоволення від часу, проведеного зі своїми дітьми; не витримування ролі батьків);

4) емоційне дистанціювання від своїх дітей [69].

Два виміри – «виснаження батьківською роллю» та «емоційне дистанціювання від своїх дітей» були такими ж, як і в РВІ, два інші виміри відрізнялися - «відчуття втоми від батьківства» і «контраст з попереднім батьківським «Я» [82].

Інтерпретаційний аналіз методики передбачає вибір діагностичних порогів, тому автори методики двічі оцінювали поширеність вигорання для перевірки правильності граничного балу. Спочатку граничний бал був заснований на шкалі відповідей: вважалось, що батьки мають вигорання, якщо їх оцінка дорівнює або перевищує 92 (тобто, якщо вони відчувають усі 23 симптоми батьківського вигорання принаймні раз на тиждень або якщо вони відчувають принаймні 16 симптомів щодня). Другий варіант передбачав пороговий бал на рівні 86, він був отриманий на основі комбінації певних індикаторів вигорання батьків та біологічних вимірів стресу [55]. Проте науковці зупинились на першому варіанті через бажання уникнути надмірної діагностики батьківського вигорання. Тож виходячи з даних авторів тесту, батьки, що мають принаймні 65% симптомів вигорання, тобто як мінімум 16 відповідей по тесту «щодня» (6) та «кожного дня» (5) - мають високий рівень вигорання [67].

Нижче представлено порогові рівні інтерпретаційного аналізу опитувальника РВА:

- Кілька разів на рік або ніколи (від 0 до 34 балів) – група 1
- Раз на місяць або рідше (від 35 до 48 балів) – група 2

- Кілька разів на місяць (від 49 до 63 балів) – група 3
- Кілька разів на тиждень, раз на тиждень (від 64 до 91 балів) – група 4
- Щодня (більше або рівно 92 балам) – група 5

Оригінальна англійська та французька версії методики РВА демонструють хорошу внутрішню узгодженість усіх субшкал по тесту в цілому [88], при цьому надійність альфа-Кронбаха становить 0,93, 0,93, 0,90 та 0,81 для чотирьох підшкал відповідно, а кореляції між чотирма факторами варіюються від 0,66 («виснаження батьківською роллю» та «емоційне дистанціювання») до 0,78 («контраст із попереднім батьківським «Я» та «втома від батьківської ролі») [70]. У зв'язку з достатньою валідністю та надійністю вихідної методики обрання її для адаптації на українській вибірці вважаємо доцільним

Процедура адаптації методики «Оцінка батьківського вигорання».

Процедура перекладу опитувальника була реалізована таким чином: спочатку було здійснено переклад тесту з англійської на українську мову – перший етап адаптації. Потім незалежний експерт-білінгв здійснив професійний переклад україномовного опитувальника англійською. Після цього відбулося узгодження оберненого перекладу (Додаток А) та оригінальної англійської версії опитувальника (Додаток Б). Тим самим при перекладі тесту українською було враховано міжнародні психометричні стандарти, що регламентують процедуру крос-культурної адаптації тестів [46].

Отже, представлений до адаптації психодіагностичний інструментарій містить чотири шкали. Кожне твердження може бути оцінене досліджуванним за 7 бальною шкалою Лайкерта від 0 до 6 балів (де 0 – ніколи, 1 – кілька разів на рік, 2 – раз на місяць або рідше, 3 – кілька разів на місяць, 4 – раз на тиждень, 5 – кілька разів на тиждень, 6 – щодня). *Перша шкала* – «емоційне виснаження батьківською роллю», їй відповідає 9 пунктів, за якими можна визначити наскільки виснажливою є батьківська роль для респондента, яка якість сну та самопочуття (1,3,4,8,9,10,15,21,23 запитання). *Друга шкала* – «контраст із попереднім батьківським «Я», має 6 пунктів (2,5,13,17,18,19) перевіряє наскільки змінилося власне «Я», тобто результати мають вказати на зміни характеристик,

пов'язаних з самооцінкою та Я-концепцією. Третя шкала – «відчуття втоми від своєї батьківської ролі» складається з 5 пунктів (6,7,11,12,16). Високі показники можуть вказати на дистрес та наслідки, які мали стресові фактори, пов'язані з батьківською роллю на психологічний стан респондентів. Четверта шкала – «емоційне дистанціювання від своїх дітей» містить 3 пункти (14,20,22). Високий показник (5,6 балів по всіх пунктах шкали) показує наскільки руйнівними є наслідки батьківського вигорання для дитячо-батьківських відносин та психологічного стану дитини.

Щоб визначити правомірність використання адаптованої методики в емпіричному дослідженні, були розраховані наступні показники:

1) надійність: пунктів тесту за критерієм α -Кронбаха, надійність рівних частин тесту, надійність окремих шкал, ретестова надійність;

2) валідність: очевидна, конструктна [20].

Тож розглянемо детальніше показники надійності, валідності методики. На характеристики надійності, що визначаються емпіричним шляхом, суттєвий вплив чинить характер вибірки, яка використовується для перевірки тесту за показниками надійності. Особливе значення тут має діапазон розбіжності в оцінках, точніше у рангових місцях піддослідних або їх груп у загальній вибірці.

Аналіз *надійності-узгодженості* методики проводився за критерієм α -Кронбаха. Внутрішня узгодженість показників надійності частин методики показала дуже хороші значення коефіцієнтів. Загалом методика має достатній рівень надійності та дорівнює $\alpha = 0,97$, що дозволяє говорити про високу внутрішню узгодженість пунктів тесту.

Аналізуючи показники коефіцієнта α -Кронбаха для окремих шкал методики, можна стверджувати про високий рівень надійності шкали «Емоційне виснаження батьківською роллю», а також достатній рівень надійності шкали «Контраст із попереднім батьківським «Я» та «Відчуття втоми від своєї батьківської ролі». Шкала «емоційне дистанціювання» має низьке значення показника коефіцієнту надійності (важливо зробити ремарку стосовно кількості питань субшкали, яка не

є достатньою, що може вплинути на результати дослідження). Загалом методика показала високу надійність для всіх субшкал, зображено в табл.2.1.

Таблиця 2.1

Показники надійності субшкал методики

Шкала	Коефіцієнт альфа-Кронбаха	Кількість пунктів шкали
Емоційне виснаження батьківською роллю	0,950	9
Контраст із попереднім батьківським «Я»	0,924	6
Відчуття втоми від своєї батьківської ролі	0,904	5
Емоційне дистанціювання від своїх дітей	0,670	3

Надійність рівних частин тесту підраховувалася за допомогою коефіцієнта Спірмена-Брауна, який дорівнює 0,914, що є достатнім показником внутрішньої узгодженості тесту, зображено у табл.2.2.

Таблиця 2.2

Показники надійності частин методики

Коефіцієнт	Значення коефіцієнтів
Альфа-Кронбаха першої частини тесту (пункти 1-12)	0,954
Альфа-Кронбаха другої частини тесту (пункти 13-23)	0,924
Коефіцієнт Спірмена-Брауна	0,914
Кореляції між двома частинами тесту	0,842

Коефіцієнт надійності α -Кронбаха для кожної частини тесту дещо знижується ($\alpha = 0,954$, $\alpha = 0,924$), так як узгодженість нижче при розщепленні завдань. Коефіцієнт кореляції між двома частинами тесту $r = 0,842$, що є достатньо високим показником.

Ретестова надійність вказує на показники кореляції між першим та другим вимірами ($p < .01$) на статистично достовірному рівні значущості, що говорить про достатню стійкість методики в часі, зображено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Ретестова надійність тесту РВА (N=60)

	Виснаження (ретест)	Контраст з попереднім батьківським «Я» (ретест)	Втома від батьківства (ретест)	Емоційне дистанціювання від дитини (ретест)	Загальний показник вигорання (ретест)
Виснаження	,565**	,551**	,539**	,420**	,577**
Контраст з попереднім батьківським «Я»	,426**	,642**	,546**	,362**	,533**
Втома від батьківства	,450**	,477**	,475**	,305*	,476**
Емоційне дистанціювання від дитини	,432**	,567**	,525**	,520**	,541**
Загальний показник вигорання	,394**	,422**	,386**	,297*	,422**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

З метою перевірки *очевидної валідності* досліджуваним було поставлено питання в кінці тексту методики: «Як Ви вважаєте, що вимірює опитувальник, на питання якого Ви щойно відповідали?». В україномовній вибірці 79% респондентів припустили, що опитувальник вимірює рівень емоційного виснаження та вигорання. Інші 29% вважають, що вимірюється рівень втоми, депресивні стани та психоемоційний стан батьків, що певним чином входить в предмет дослідження даної методики. Загалом, можна стверджувати, що «Оцінка батьківського вигорання» має високу очевидну валідність. Отже, у зв'язку із достатньою надійністю вихідної методики правомірним є її обрання для подальшої адаптації на українській вибірці.

Вимірювання *конструктивної валідності* методики «Оцінка батьківського вигорання» вбачається проблематичним, оскільки методики, які вимірюють даний конструкт мало вивчені. Тому було вирішено перевірку даного виду валідності здійснювати за допомоги опитувальника «шкала самооцінки» М.Розенберга та «шкала депресії Бека» А.Т.Бека. Ми припустили, що високі показники за даними шкалами будуть корелювати з вищими рівнями вигорання. Крім цього, вивчення процедури адаптації опитувальника на фінській вибірці показало, що самі ці опитувальники використовувались для оцінки конструктивної валідності.

«Шкала депресії Бека» (Beck Depression Inventory, BDI) — один з перших тестів для оцінки депресії, була розроблена на основі клінічних спостережень, що дозволили виявити обмежений набір найбільш релевантних і значущих симптомів депресії та скарг, що найбільш часто пред'являються пацієнтами. Після співвідношення цього списку параметрів з клінічними описами депресії, що містяться у відповідній літературі, був розроблений опитувальник, що включає 21 категорію симптомів і скарг. Кожна категорія складається з 4-5 тверджень, що відповідають специфічним проявам/симптомам депресії. Ці твердження ранжировані у міру збільшення питомого внеску симптому у загальний ступінь тяжкості депресії [37]. Шкала була опублікована в 1961 році доктором Аароном Т.

Беком і його колегами та досі широко використовується. Його головна перевага в тому, що він був розроблений спираючись на реальні відчуття депресивних пацієнтів. Це дозволило зробити шкалу Бека виключно придатною для самодіагностики [38]. Тест складається з 21 групи питань, які необхідно оцінити за 4 бальною шкалою (де 0 – повністю не згоден, 1 – не згоден, 2 – погоджуюсь, 3 – повністю погоджуюсь). Відповідно до ступеня вираженості симптому, кожному пункту присвоєно значення від 0 (симптом відсутній, або виражений мінімально) до 3 (максимальна вираженість симптому). Деякі категорії включають альтернативні твердження, що мають еквівалентну питому вагу [38]. Класична інструкція до шкали передбачає, що опитуваний має обрати найбільш близьке твердження, яке відповідає стану респондента сьогодні або на цьому тижні [89].

У початковому варіанті методика заповнювалася за участю кваліфікованого експерта (психіатра, клінічного психолога чи соціолога), який зачитував вголос кожен пункт із категорії, а потім просив пацієнта вибрати твердження, яке найбільше відповідає його стану на поточний момент. Пацієнту видавалася копія опитувальника, за яким він міг стежити за пунктами, що читаються експертом. На підставі відповіді пацієнта дослідник зазначав відповідний пункт на бланку. На додаток до результатів тестування дослідник враховував анамнестичні дані, показники інтелектуального розвитку та інші параметри, що цікавлять.

Показник по кожній категорії розраховується так: кожен пункт шкали оцінюється від 0 до 3 відповідно до наростання тяжкості симптому. Сумарний бал становить від 0 до 62 і знижується відповідно до поліпшення стану. В даний час вважається, що процедура тестування може бути спрощена: опитувальник видається на руки пацієнту та заповнюється ним самостійно.

Конструктна валідність тесту представлена в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Конструктна валідність тесту РВА (N=60)

	Виснаження (ретест)	Контраст попереднім	з	Втома від батьківства	Емоційне дистанціювання	Загальний показник
--	------------------------	--------------------------------------	---	--------------------------	----------------------------	-----------------------

		батьківським «Я» (ретест)	(ретест)	від дитини (ретест)	вигорання (ретест)
--	--	--------------------------------------	----------	------------------------	-----------------------

Продовження табл. 2.4.

Шкала депресії	,557**	,593**	,577**	,376**	,587**
Шкала самоповаги	-,340*	-,444**	-,450**	-,358**	-,420**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

«Шкала самоповаги» М. Розенберга - методика спрямована на діагностику рівня самоповаги (1965). Опитувальник створювався і використовувався як одновимірний, хоча, проведений пізніше, факторний аналіз виявив два незалежні фактори: самоприниження і самоповагу, чим вище одна, тим нижче інша [80]. Самоприниження може бути наслідком депресивного стану, тривожності і психосоматичних симптомів; самоповага є причиною і наслідком активності в спілкуванні, лідерства, почуття міжособистісної безпеки. Обидва чинники безпосередньо залежать від ставлення до респондента його батьків в дитинстві [45]. Опитувальник складається з 10 тверджень, що передбачають чотири варіанти відповідей («повністю згоден», «згоден», «не згоден», «абсолютно не згоден»), і може застосовуватися з метою експрес-діагностики самоповаги [54]. Сумарний бал кожного респондента підраховується як сума позитивних відповідей («повністю згоден» — 2 бали та «згоден» — 1 бал) на прямих запитаннях та негативних відповідей на зворотні питання («не згоден» — «-1» бал, «абсолютно не згоден» — «-2» бали) [80].

Ціль: виявлення особливостей розвитку емоційно-афективного компонента образу «Я».

Необхідний матеріал: анкета, що складається з 10 тверджень, та варіанти відповідей.

Хід дослідження: випробуваний, заповнюючи анкету, повинен вибрати один із найбільш відповідних варіантів відповідей, і вписати відповідну оцінку в графу «Бал».

Обробка та інтерпретація: результати опитування дають інформацію за двома факторами: «самоповага» та «самоприниження». Щоб отримати підсумкову оцінку за фактором «самоповаги», необхідно підсумовувати бали, отримані за відповідь на 1, 3, 4, 6, 7 питання опитувальника; за фактором «самоприниження» - 2, 5, 8, 9, 10. Індивідуальні результати, отримані за цими двома чинниками, зіставляються, і виводиться характеристика емоційного ставлення себе. Слід пам'ятати, що самоповагу існує і відсутність самоприниження, і поруч із, у разі воно виступає у захисної функції.

Як видно з даних опитувальник РВА позитивно корелює з показниками «Шкали Бека» за всіма значеннями субшкал. Найбільш значущо з підшкал вигорання з симптомами депресії корелює «Контраст з попереднім «Я» ($r = 0,593$, $p \geq 0,01$), що свідчить про безсумнівний казуальний зв'язок обох категорій.

Кореляційний аналіз показників опитувальника про вигорання та шкали самоповаги показав, що більшість підшкал РВА негативно корелюють з опитувальником Розенберга. Показники шкали «Контраст з попереднім батьківським «Я» негативно корелюють з опитувальником Розенберга ($r = -0,444$, $p \geq 0,01$), приблизно такі самі показники субшкали «Втома від батьківства» ($r = -0,450$, $p \geq 0,01$). Враховуючи дані значення, можемо підтвердити гіпотезу щодо взаємозв'язку самооцінки та вигорання, чим вища самооцінка – тим нижчий показник вигорання і навпаки.

Високі показники конструктної валідності та високі рівні значущості «шкали депресії Бека» та «шкали самоповаги» М.Розенберга вказують на те, що для даного дослідження було обрано вдалі психологічні методики, які дозволили виміряти релевантні психологічні конструкти. Таким чином, можемо проаналізувати тенденцію та орієнтовну відповідність кожної шкали до тих показників, які вона вимірює.

2.3. Методи дослідження сімейних та дитячо-батьківських стосунків

Для дослідження зв'язку вигорання з особливостями батьківського ставлення ми скористалися «Опитувальником батьківського ставлення» (ОБС). Даний опитувальник є працюючим діагностичним інструментом, широко використовуваним для визначення особливостей сприйняття своєї дитини, її характеру та особистості, батьківських почуттів та особливостей поведінкових стереотипів, які вони практикують у спілкуванні зі своїми дітьми. Для порівняння даних з опитувальника «Оцінка батьківського вигорання» з релевантними субшкалами ми припустили декілька гіпотез. Наприклад високі бали по шкалі симбіоз (відсутність психологічної дистанції з дитиною) могли б показати позитивну кореляцію з емоційним виснаженням, а низькі – емоційне дистанціювання. Тест-опитувальник батьківського ставлення (ОБС) є психодіагностичним інструментом, орієнтованим на виявлення батьківського ставлення в осіб, які звертаються за психологічною допомогою з питань виховання дітей та спілкування з ними. Батьківське ставлення сприймається як система різноманітних почуттів стосовно дитини, поведінкових стереотипів, які батьки практикують у спілкуванні з нею, особливостей сприйняття і розуміння характеру дитини, її вчинків.

Загалом результати опитувальника ОБС виражаються в 5 шкалах: «прийняття-відкидання», «симбіоз» (відсутність дистанції), «авторитарний контроль», «кооперація» та «маленький невдаха» (відношення до невдач дитини).

За кожну відповідь типу «так» випробуваний отримує 1 бал, а за кожну відповідь типу «ні» – 0 балів. Високі бали свідчать про значну розвиненість зазначених вище видів батьківських відносин, а низькі бали – у тому, що вони порівняно слабо розвинені. Якщо говорити конкретно, оцінка та інтерпретація отриманих даних проводяться в такий спосіб.

"Прийняття-відкидання". Шкала відображає інтегральне емоційне ставлення до дитини. Зміст одного полюса шкали: батькові подобається дитина такою, якою вона є. Батько поважає індивідуальність дитини, симпатизує їй. Батько прагне проводити багато часу разом з дитиною, схвалює її інтереси та плани. На іншому полюсі шкали: батько сприймає свою дитину поганою, непристосованою,

невезучою. Йому здається, що дитина не досягне успіху в житті через низькі здібності, невеликий розум, погані схильності. Здебільшого батько відчуває до дитини злість, відчай, роздратування, образу. Він не довіряє дитині та не поважає її. Високі бали за шкалою «прийняття – відкидання» – від 24 до 33 – свідчать, що з даного випробуваного є виражене позитивне ставлення до дитини. Дорослий у цьому випадку приймає дитину такою, якою вона є, поважає і визнає її індивідуальність, схвалює її інтереси, підтримує плани, проводить із нею досить багато часу і не шкодує про це. Низькі бали за цією ж шкалою - від 0 до 8 - говорять про те, що дорослий відчуває по відношенню до дитини в основному тільки негативні почуття: роздратування, злість, досаду, навіть іноді ненависть. Такий дорослий вважає дитину невдахою, не вірить у її майбутнє, низько оцінює її здібності і нерідко своїм ставленням проявляє насилля до дитини. Зрозуміло, що дорослий, що має такі схильності, не може бути хорошим педагогом.

"Кооперація" – соціально бажаний образ батьківського відношення. Змістовно ця шкала розкривається так: батько зацікавлений у справах та планах дитини, намагається у всьому допомогти дитині, співчуває їй [66]. Батько високо оцінює інтелектуальні та творчі здібності дитини, відчуває гордість за неї. Він заохочує ініціативу та самостійність дитини, старається бути з нею на рівних. Батько довіряє дитині, намагається пристати на її думку в спірних питаннях. Високі бали за шкалою «кооперація» – 7-8 балів – є ознакою того, що дорослий виявляє щирий інтерес до того, що цікавить дитину, високо оцінює здібності дитини, заохочує самостійність та ініціативу дитини, намагається бути з нею на рівних [71]. Низькі бали поданої шкалою – 1-2 бали – свідчать, що дорослий стосовно дитині веде себе протилежним чином і може претендувати на роль хорошого педагога.

Шкала «Сімбіоз». Високі бали за шкалою «симбіоз» – 6-7 балів – достатні для того, щоб зробити висновок про те, що дана доросла людина не встановлює психологічну дистанцію між собою та дитиною, намагається завжди бути ближче до неї, задовольняти її основні розумні потреби, захистити від неприємностей. Змістовно ця тенденція описується так - батько відчуває себе з дитиною єдиним

цілим, прагне задовольнити всі потреби дитини, захистити її від труднощів та неприємностей життя. Батько постійно відчуває тривогу за дитину, дитина йому здається маленькою і беззахисною [13]. Тривога батька підвищується, коли дитина починає автономізуватися через обставини, оскільки з власної волі батько не надає дитині самостійності ніколи. Низькі бали за цією ж шкалою – 1-2 бали – є ознакою того, що дорослий, навпаки, встановлює значну психологічну дистанцію між собою та дитиною, мало піклується про неї. Навряд чи такий дорослий може бути гарним учителем та вихователем для дитини.

Шкала «Авторитарна гіперсоціалізація». Високі бали за шкалою «контроль» – 6-7 балів – говорять про те, що доросла людина веде себе надто авторитарно по відношенню до дитини, вимагаючи від неї беззастережного послуху та задаючи їй суворі дисциплінарні рамки [87]. Вона нав'язує дитині багато в чому свою волю. Така доросла людина далеко не завжди може бути корисною, як вихователь, для дітей. Шкала відображає форму та напрямок контролю за поведінкою дитини. При високому балі за цією шкалою та батьківським відношенням даного з батьків чітко проглядається авторитаризм. За прояви свавілля дитину суворо карають. Батько уважно стежить за соціальними досягненнями дитини, її індивідуальними особливостями, звичками, думками, почуттями. Низькі бали за цією ж шкалою – 1-2 бали – навпаки, свідчать про те, що контроль за діями дитини з боку дорослої людини практично відсутня [35]. Це може бути не дуже добре для навчання та виховання дітей. Найкращим варіантом оцінки педагогічних здібностей дорослої людини за цією шкалою є середні оцінки від 3 до 5 балів.

Шкала «Маленький невдаха». Високі бали за шкалою «ставлення до невдач дитини» – 7-8 балів – є ознакою того, що доросла людина вважає дитину маленьким невдахою і ставиться до неї як до незрозумілої істоти [55]. Інтереси, захоплення, думки та почуття дитини здаються дорослій людині несерйозними, і вона ігнорує їх. Навряд чи такий дорослий може стати гарним учителем та вихователем для дитини. До того ж в батька є прагнення інфантилізувати дитину, приписати їй особисту та соціальну неспроможність. Батько бачить дитину молодшою порівняно з реальним віком. Інтереси, захоплення, думки та почуття

дитини здаються батькові дитячими, несерйозними. Дитина видається не пристосованою, не успішною, відкритою для поганих впливів. Батько не довіряє своїй дитині, докучає на її неуспішність і невмілість [71]. У зв'язку з цим батько намагається захистити дитину від труднощів життя та суворо контролювати її дії. Низькі бали за цією ж шкалою - 1-2 бали, навпаки, свідчать про те, що невдачі дитини дорослий вважає випадковими і вірить у нього. Такий дорослий, швидше за все, стане непоганим учителем та вихователем.

Зв'язок вигорання з характеристиками сімейної системи.

Для проведення кореляційного аналізу між параметрами адаптованого опитувальника та подібними параметрами наявного діагностичного інструменту було обрано тест FACES 3, який широко використовується для діагностики сімейної згуртованості (ступінь емоційного зв'язку, при мінімальному – члени родини автономні та дистанційовані один від одного) та рівню сімейної адаптації (наскільки сімейна система здатна змінюватись під впливом стресорів). 20 питань оцінюються респондентами за 5 бальною шкалою (де 1 – майже ніколи, 2 – рідко, 3 – час від часу, 4 – часто, 5 – майже завжди). Дана методика дозволила нам здійснити порівняльний аналіз та виявити взаємозв'язки між типом структури сім'ї, рівнем задоволеності сімейним життям та показниками вигорання.

Опитувальник оцінює рівень сімейної згуртованості (ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї: при максимальній виразності цього зв'язку вони емоційно взаємозалежні, при мінімальному - автономні та дистанційовані один від одного; для діагностики сімейної згуртованості використовуються такі показники: "емоційний зв'язок", "сімейні кордони", "прийняття рішень", "час", "друзі", "інтереси та відпочинок") та рівень сімейної адаптації (характеристика того, наскільки гнучко або, навпаки, ригідно здатна сімейна система пристосовуватися, змінюватися під впливом стресорів, для діагностики адаптації використовуються такі параметри: "лідерство", "контроль", "дисципліна", "правила й ролі у сім'ї"). Методика діагностики адаптації та згуртованості сім'ї є одним з найбільш відомих стандартизованих опитувальників, призначених для оцінки сімейної структури. Авторами даного опитувальника є Д. Х. Олсон, Дж.

Портнер та І. Лаві; була адаптована у 1986 році М. Перре. Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» сконструйований таким чином, що дозволяє проаналізувати, як члени сім'ї зараз сприймають свою сім'ю і якою б вони хотіли її бачити. Розбіжність між сприйняттям та ідеалом визначає ступінь задоволеності, психологічний клімат існуючою сімейною системою. "Ідеал" дає інформацію про напрям і ступінь змін у сімейному функціонуванні, які хотів би здійснити кожен із тих, хто взяв участь у дослідженні. Чим більша розбіжність між ідеалом і сприйняттям, тим більша незадоволеність існуючою сімейною системою. Опитувальник FACES-3 можуть заповнити всі члени сім'ї, включаючи підлітків віком від 12 років. В ідеалі необхідно застосовувати його до всіх членів сім'ї, здатних заповнювати анкету, що допоможе всебічно оцінити особливості їхньої комунікації.

Опитувальник FACES 3 дозволяє оцінити тип сімейної системи за вказаними вище параметрами: згуртованості та адаптації. У "циркулярної моделі" розрізняють чотири рівні сімейної згуртованості - від екстремально низького до екстремально високого. Вони отримали такі назви: роз'єднаний, розділений, пов'язаний та зчеплений. Аналогічно діагностують чотири рівні сімейної адаптації: ригідний, структурований, гнучкий та хаотичний [65]. Автори даного опитувальника виділяють помірні (збалансовані) та крайні (екстремальні) рівні сімейної згуртованості та адаптації та вважають, що саме збалансовані рівні – показник успішності функціонування системи. Для сімейної згуртованості такими рівнями є розділений та пов'язаний, для сімейної адаптації — структурований та гнучкий. Екстремальні рівні зазвичай розглядаються як проблематичні, що ведуть до порушень функціонування сімейної системи [66]. За допомогою комбінування чотирьох рівнів згуртованості та чотирьох рівнів адаптації можна визначити 16 типів сімейних систем, 4 з яких є помірними по обох рівнях і називаються збалансованими, 4 — екстремальними, або незбалансованими, оскільки мають крайні показники по обох рівнях. Вісім інших типів є середніми (середньозбалансованими), оскільки один із параметрів відноситься до екстремальних, а інший - до збалансованих рівнів [75].

Незбалансовані сім'ї – до них належать сім'ї, де існують роз'єднані ригідні, заплутані ригідні, хаотичні заплутані, роз'єднані хаотичні стосунки . Такі союзи можуть існувати, але не можуть існувати довго, тому що в них немає балансу між підпорядкованістю та керівництвом, свободою та емоційним теплом. Такі відносини є для партнерів свого роду пасткою, у них не вистачає або свободи, або емоційного тепла та передбачуваності.

Середньозбалансовані сім'ї – роздільні ригідні, згуртовані ригідні, заплутані структуровані, заплутані гнучкі, згуртовані хаотичні, роздільні хаотичні, роз'єднані гнучкі, роз'єднані структуровані спілки [66]. Відносини за цими законами можуть існувати скільки завгодно довго. Ці спілки називаються середньозбалансованими, тому що згодом такі відносини мають тенденцію скочуватися до незбалансованих – у них є загроза того, що розділеність стане роз'єднаністю, диктатура набридне, а демократія перетвориться на анархію.

Збалансовані сім'ї – окремі структуровані, згуртовані структуровані, роздільні гнучкі, згуртовані гнучкі відносини. Взаємодія таких типів вважається стабільною, і пара може впоратися з будь-якою життєвою кризою. Крім того, такі відносини стимулюють розвиток індивідуальності, тому ніхто не прагне ні більшої свободи, ні більшого лідерства.

З часом система відносин неминуче змінюється. Залежно від характеру, темпераменту, фінансових умов партнерів вони змінюють ступінь емоційної згуртованості та стиль керівництва. Такі зміни закономірні та неминучі.

Головна відмінність збалансованих сімей від незбалансованих є наявність між партнерами розвинених навичок спілкування.

Висновки до другого розділу

1. Для вивчення феномену батьківського вигорання було сформовано вибірку зі 120 українських матерів. Більшість з них має одну неповнолітню дитину, що проживала поряд з нею, перебуває в офіційному шлюбі, а також надмірно представлено жінок з закінченою вищою освітою. Вибірку було опрацьовано за допомогою онлайн платформи та соціальних мереж.

2. Для оцінки вигорання було адаптовано опитувальник «Оцінка батьківського вигорання». Отримані показники надійності-узгодженості, за критерієм α -Кронбаха, надійності рівних частин тесту, надійності окремих шкал, ретестової надійності, очевидної та конструктної валідності є значущими. Вважаємо доцільним та обґрунтованим використання даного опитувальника в емпіричному дослідженні.

3. Відповідно до мети дослідження було обрано дослідницький інструментарій, до складу якого увійшли: «опитувальник батьківського вигорання» І.Роскам та М.Миколайчик, «Опитувальник батьківського ставлення» А.Варга, В.Столін (ОБС); опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» Д.Х.Олсона (FACES 3); методика «Тест на самоповагу» М.Розенберга; методика «Шкала депресії Бека» А.Т.Бека. Методи дослідження повністю враховують специфіку об'єкта вивчення і забезпечують об'єктивність отриманих результатів.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РІВНЯ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ЖІНОК

3.1. Аналіз феноменології прояву батьківського вигорання серед жінок

Результати, отримані за допомогою опитувальника «Оцінка батьківського вигорання», дозволили дослідити на україномовній вибірці кількість жінок з високим, середнім, низьким рівнем вигорання. Дані представлено у відсотковому співвідношенні та приведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати дослідження РВА на українській вибірці жінок (N=120)

Стадія батьківського вигорання	Група 5 (високий рівень)	Група 4 (середній рівень)	Група 3 (легкий середній рівень)	Група 2 (низький рівень)	Група 1 (відсутність вигорання)
% вибірки	10,00	11,67	12,50	11,67	54,16

Використовуючи стандартні порогові значення тесту, досліджено наскільки змінюється рівень вигорання в залежності від кількості дітей, які проживають разом з мамою. Результати дослідження представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз рівня вигорання та кількості дітей, що проживають разом з мамою (N=120)

Стадія	Група 5	Група 4	Група 3	Група 2	Група 1	Кількість
--------	---------	---------	---------	---------	---------	-----------

батьківсько го вигорання	(високи й рівень)	(середні й рівень)	3 (легки й середні й рівень)	(низьки й рівень)	(відсутніст ь вигорання)	респондент ів
--------------------------------	-------------------------	--------------------------	---	-------------------------	------------------------------------	------------------

Продовження табл.3.2

Четверо дітей	100%	0	0	0	0	1
Троє дітей	2	2	3	0	7	14
%	14,29	14,29	21,43	0,00	50,00	
Двоє дітей	6	7	5	7	22	47
%	12,77	14,89	10,64	14,89	46,81	
Одна дитина	3	5	7	7	36	58
%	5,17	8,62	12,07	12,07	62,07	

Для точного аналізу необхідною умовою є релевантна кількість респондентів кожної категорії. Проте результат показав значно більший відсоток матерів з високим рівнем вигорання серед мам, які проживають разом з трьома дітьми.

Також було проведено порівняльний аналіз показників вигорання матерів з різними рівнями освіти. Враховуючи те, що матері з середньою освітою представлені невеликою кількістю респонденток, вважаємо доречним допрацювати збір даних, проте на рівні гіпотези було отримано зв'язок освітнього рівня з вигоранням: чим вища освіта у мами – тим менший рівень вигорання. Результати порівняльного аналізу зображено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Порівняльний аналіз показників вигорання матерів з різним рівнем освіти,% (N=120)

Стадія	Група 5	Група 4	Група 3	Група 2	Група 1	Кількіст
--------	---------	---------	---------	---------	---------	----------

батьківс ького вигоран ня	(високий рівень)	(середній рівень)	(легкий середній рівень)	(низький рівень)	(відсутні сть вигоран ня)	ь респонде нтів
------------------------------------	---------------------	----------------------	--------------------------------	---------------------	------------------------------------	-----------------------

Продовження табл.3.3

Неповна середня освіта	1			1		2
	50,00			50,00		
Середня професій на	3	2			1	6
	50,00	33,33			16,67	
Середня освіта	1				1	2
	50,00				50,00	
Неповна вища освіта			1		2	3
			33,33		66,67	
Вища освіта	7	12	14	13	61	107
	6,54	11,21	13,08	12,15	57,01	

Проведений аналіз рівню вигорання в повних та неповних сім'ях показав, що значної різниці у заміжніх та самотніх мам не виявлено. Для чистоти експерименту фактичний шлюб було виділено окремо, адже подібна форма відносин, на нашу думку, може включати в себе додаткові стресори для жінки. Як показано з результатів нашого дослідження, найбільший відсоток високого рівня вигорання мають представниці саме цієї групи, представлено в табл.3.4.

Таблиця 3.4

Порівняльний аналіз рівня вигорання в повних, неповних сім'ях,%

(N=120)

Стадія батьківського вигорання	Група 5 (високий рівень)	Група 4 (середній рівень)	Група 3 (легкий середній рівень)	Група 2 (низький рівень)	Група 1 (відсутність вигорання)	Кількість респондентів
Заміжня	10	13	14	12	54	103
	9,71	12,62	13,59	11,65	52,43	

Продовження табл. 3.4

Незаміжня / розлучена/ вдова	1		1		8	10
	10,0		10,0		80,0	
Фактичний шлюб	1	1		2	3	7
	14,29	14,29		28,57	42,86	

Також були спроби проаналізувати як впливає на рівень вигорання кількість років у шлюбі, проте даних виявилось замало для повноцінного аналізу. В цілому можемо зробити висновок, що критичні періоди шлюбу (1,3,7,10 років), дані по яким було перевірено в рамках дослідження, не накладають додаткових факторів для вигорання батьків (кількісні показники були майже однакові). Подібний результат отримали автори методики у дослідженні матерів-одиначок та подружніх пар [82].

Наступним етапом аналізу був кореляційний аналіз показників вигорання з віком матері, який не виявив зв'язків між даними категоріями, що може бути викликаним різницею у віці матерів, що народжують першу дитину, адже сьгодні можливості медицини дають можливість народжувати досить в пізньому віці.

Результати представлено в табл.3.5.

Таблиця 3.5

Аналіз кореляційних показників вигорання та віку матері (N=120)

	Виснаження батьківськ	Контраст з попередн	Уникання	Емоційне дистанціюван	Загальний результа
--	-----------------------	---------------------	----------	-----------------------	--------------------

		ую роллю	ім «Я»			т РВА
Вік мате рі	Pearson Correlati on	-,149	-,056	-,060	-,044	-,101
	Sig. (2- tailed)	,103	,546	,514	,636	,272
	N	120	120	120	120	120

3.2. Аналіз психологічних чинників батьківського вигорання жінок

Зв'язок вигорання з особливостями батьківського ставлення.

Кореляційний аналіз показників шкал опитувальників дозволив прослідкувати зв'язки між особливостями батьківського ставлення матерів до своєї наймолодшої дитини та мірою вираженості вигорання, зображено в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Кореляційний зв'язок між вимірами вигорання та батьківським ставленням, віком дитини (N=120)

	Вік дитини	Прийняття - нехтування	Симбіоз	Кооперація (соціально бажана поведінка)	Авторитетни й контроль (гіперпротекц ія)	«Маленький невдаха» (інфантилізац ія)
Виснаження	-,362**	-,057	,280**	-,062	,139	,379**
Контраст	-,201*	-,003	,392**	,070	,233**	,392**
Відчуття перенасичено сті материнство м	-,260**	-,003	,274**	-,096	,200*	,384**

Емоційне дистанціювання	-,194*	-,012	,354**	,054	,155	,502**
РВА	-,256**	-,039	,410**	-,062	,242*	,486**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Так, такий вимір батьківського ставлення як «прийняття-нехтування», як показав аналіз, не пов'язаний з вигоранням жінок: жодна зі шкал батьківського вигорання не має значущих зв'язків з даним проявом дитячо-батьківських стосунків. Схожі результати маємо по такому виміру батьківського ставлення, яке характеризується мірою прояву соціально бажаної поведінки по відношенню до дитини. Отже, дані параметри батьківського ставлення не пов'язані з рівнем вигорання серед матерів.

Значущі зв'язки з рівнем батьківського вигорання мають такі виміри батьківського ставлення як «симбіоз» та «інфантилізація». «Симбіоз» у ставленні до дитини описується як прагнення батьків були єдиним цілим з дитиною, задовольняти її забаганки та потреби, огороджувати від неприємностей та труднощів, що супроводжується відчуттям постійного фонового неспокою за дитину, переживання її як маленької та беззахисної. Таким чином маємо значущі позитивні зв'язки між мірою вираженості симбіотичності та проявом вигорання серед матерів: з показниками «виснаження» ($p \leq 0,01$), «контрасту з попереднім образом материнського «Я» ($p \leq 0,01$), «відчуттям перенасиченості материнством» ($p \leq 0,01$), «емоційним дистанціюванням від дитини» ($p \leq 0,01$), а також загальним показником вигорання ($p \leq 0,01$)

Так само маємо значущі позитивні зв'язки між проявом інфантилізації у ставленні до дитини та з показниками «виснаження» ($p \leq 0,01$), «контрасту з попереднім образом материнського «Я» ($p \leq 0,01$), «відчуттям перенасиченості материнством» ($p \leq 0,01$), «емоційним дистанціюванням від дитини» ($p \leq 0,01$), а також загальним показником вигорання ($p \leq 0,01$).

Гіперпротекція у ставленні матерів до дітей значущо пов'язана з загальним показником батьківського вигорання ($p \leq 0,01$) та з окремими його вимірами: «контраст з попереднім образом материнського «Я» ($p \leq 0,01$) та «відчуттям перенасиченості материнством» ($p \leq 0,01$).

Також значущий позитивний зв'язок прослідковується між всіма показниками вигорання з типом ставлення «маленький невдаха», що свідчить про нехтування емоційним та психологічним здоров'ям дітей. Цікавою є значуща взаємозалежність між стилем «симбіоз» (ОБС) та «емоційне дистанціювання» (РВА), що підтверджує думку про те, що встановлення здорових психологічних кордонів з дитиною має особливе значення для попередження батьківського вигорання.

Отримані дані щодо зв'язку вигорання з типом батьківського ставлення показують зворотні кореляційні зв'язки між рівнем вигорання та віком дитини. Робимо висновок, що вищий рівень загального показника вигорання та всіх чотирьох його проявів мають матері, які виховують дітей молодшого віку. Тобто, чим меншою є дитина, тим вищим рівень вигорання мають жінки, що співвідноситься з даними досліджень [35;70].

Зв'язок вигорання з характеристиками сімейної системи.

Кореляційний аналіз показників шкал опитувальника FACES 3 та «Опитувальника батьківського вигорання» виявив, що значення шкали «згуртованість» значущо пов'язана зі шкалами «виснаження батьківською роллю» ($p \leq 0,01$), «контраст з попереднім батьківським «Я» ($p \leq 0,01$), «уникання батьківської ролі» ($p \leq 0,05$), «дистанціювання» ($p \leq 0,01$), а шкала «адаптація» має слабкий проте значущий зв'язок зі шкалою «емоційного дистанціювання» ($p \leq 0,01$), представлено в табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Кореляційний зв'язок між вимірами вигорання та шкалами FACES 3

	Загальний показник вигорання	Виснаження батьківською роллю	Контраст з попереднім «Я»	Уникання	Емоційне дистанціювання
Згуртованість	-,218*	-,266**	-,229**	-,301**	-,303**
Адаптація	-,174	-,174	-,160	-,172	-,197*

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Представлені результати свідчать про обернену залежність показників згуртованості з вигоранням, що дає можливість стверджувати, що чим більш тісний зв'язок між членами сім'ї, тим нижчий показник вигорання, адже мама в такій сім'ї отримує значно більше підтримки, допомоги та розуміння.

Далі нами було проведено більш детальний аналіз параметрів шкал FACES 3 за допомогою критерію Краскала-Уолліса, який є багатовимірним узагальненням критерію Вілкоксона - Манна - Уїтні. Результати представлено в табл.3.8.

Таблиця 3.8

Результати аналізу відмінностей вираженості вигорання в сім'ях, які різняться за типом згуртованості

Тип сімейної системи	Розрізнений n = 28 (середній ранг)	Розділений n = 55 (середній ранг)	Зв'язаний n = 44 (середній ранг)	Статистика Краскала Уолеса (хі-квадрат)
Шкали вигорання				
Виснаження	67,86	67,58	57,07	2,391
Контраст	75,50	61,07	60,34	3,542

Відчуття перенасиченості материнством	69,52	65,58	58,51	1,723
Емоційне дистанціювання	67,94	68,93	49,72	7,988*
РВА	57,88	55,83	46,72	2,601

Значущість відмінностей: * $p < .05$

Аналіз типів сімей за критерієм адаптації виявив, що 93,7% опитаних жінок оцінили свої сім'ї як «гнучкі» або «хаотичні». Тому подальший порівняльний аналіз вираженості вигорання проводився між даними групами. До групи ригідних потрапила одна сім'я та сім сімей було віднесено до категорії «структурних». Порівняльний аналіз проводився з використанням непараметричного критерію Манна-Уїтні, який представлено в табл.3.9.

Таблиця 3.9

Результати аналізу відмінностей вираженості вигорання в сім'ях з різним типом адаптації

Тип сімейної системи	Гнучкі n = 42 (середній ранг)	Хаотичні n = 59 (середній ранг)	Статистика U Манна- Уїтні	Статистика W Уилкоксона
Шкали вигорання				
Виснаження	67,86	67,58	57,07	2,391
Контраст	75,50	61,07	60,34	3,542
Відчуття перенасиченості материнством	69,52	65,58	58,51	1,723

Емоційне дистанціювання	67,94	68,93	49,72	7,988*
РВА	57,88	55,83	46,72	2,601

Значущість відмінностей: * $p < .05$

Аналіз даних (див. табл.3.8., 3.9) дозволяє зробити наступні висновки:

1) показники по шкалі «емоційне дистанціювання» значущо більші у сімей з хаотичним типом структури, що свідчить про дисфункціональність сімейної системи та велику дистанцію, відчуженість матері від дитини в сім'ях хаотичного типу, і ймовірно високий рівень вигорання;

2) непараметричні залежні показники показали, що «емоційне дистанціювання» значущо більше притаманне сім'ям розділеного типу, який хоч і належить до середньозбалансованого типу, проте вказують на значну психологічну дистанцію між членами сім'ї.

Отже, можемо зробити висновок, що за методикою Faces 3 матері, сім'ї яких мають характеристики розділеної згуртованості та хаотичної адаптації, найбільш вірогідно страждають від такого прояву вигорання як «емоційне дистанціювання».

Регресійний аналіз з застосуванням покрокового відбору, в якому в якості потенційних предикторів вигорання було враховано параметри ОБС, побудував модель лінійної регресії, яка показує стиль виховання «маленький невдаха» та «симбіоз» основними предикторами вигорання батьків. Результати представлено в табл.3.10.

Таблиця 3.10

Регресійний аналіз найкращих предикторів вигорання (шкали ОБС)

Складові регресійного рівняння	Нестандартизовані коефіцієнти	Стандарт из. коеф. (бета)	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	t-критерій
Константа	27,111				9,227

Інфантилізація	19,258	,486			5,649
Константа	39,794				9,231
Інфантилізація	20,575	,520			6,387
Вік дитини	-2,589	-,312			-3,831
Константа	19,123				1,851
Інфантилізація	16,628	,420	,237	,229	4,570
Вік дитини	-2,480	-,298	,333	,319	-3,726
Симбіоз	6,682	,200	,363	,344	2,194

Так само значний вплив на вигорання має вік дитини, а саме чим меншою є дитина, тим вищим – рівень вигорання.

1. Результати регресійного аналізу показали, що в даному випадку R-квадрат = 0,363, тобто доля варіації шкали «симбіоз» 36%, а «маленький невдаха» - 33% (R-квадрат = 0,333). Інші ймовірно пояснюються впливом інших чинників. Отже, Регресійний аналіз виявив значення показників щільності зв'язку менше 0,7, що означає, що на долю варіації обраних корельованих показників доводиться менша частина у порівнянні з іншими неврахованими в моделі чинниками, що впливають на батьківське вигорання. Проте можна припустити, що саме визначені параметри («маленький невдаха» та «симбіоз») є найбільш значущими в поясненні високого рівня вигорання матерів. «Маленький невдаха» відображає особливості сприйняття та розуміння батьків дитиною. При високих значеннях у батьків є стремління інфантилізувати, нав'язати йому особистісну та соціальну неспроможність. Тобто мама бачить дитину молодшою за свій вік. Інтереси, захоплення, думки та почуття дитини здаються їй дитячими, несерйозними. Дитина видається не пристосованою, не успішною, відкритою до поганих впливів. Мати не довіряє своїй дитині, вказує на її неуспішність і невмілість. У зв'язку з цим вона намагається захистити дитину від труднощів життя та суворо контролювати її дії. «Симбіоз» відображає міжособистісну дистанцію в

спілкуванні з дитиною. При високих балах за цією шкалою можна вважати, що мати прагне до цих симбіотичних відносин з дитиною, щоб захистити її від труднощів і неприємностей життя. Вона постійно відчуває тривогу за дитину, яка здається їй маленькою і беззахисною [66].

Показник R-квадрат дозволяє припустити наявність значущих чинників батьківського вигорання, не врахованих в теоретичній моделі дослідження, і які, швидше за все, виходять за межі сімейних чинників. Проте отримана модель має досить серйозну пояснювальну можливість, саме виявлені нами стилі виховання дітей можуть приводити матерів до батьківського вигорання. Тобто чим більше злиття матері з дитиною, чим вищий рівень інфантилізації, тим вищий рівень вигорання у жінок.

Регресійний аналіз з застосуванням покрокового відбору [17], в якому в якості предикторів вигорання було враховано параметри FACES 3, побудував модель лінійної регресії, яка показує параметр «згуртованість» основним предиктором вигорання батьків, «адаптація» ж виключається програмою. Результат представлено в табл. 3.11.

Таблиця 3.11

Регресійний аналіз найкращих предикторів вигорання (шкали FACES 3)

Складові регресійного рівняння	Нестандартизовані коефіцієнти	Стандарт из. коеф. (бета)	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	t-критерій
Константа	122,519				
Згуртованість	-2,304	-,273	,075	,067	-3,084

Як видно з даних таблиці варіації обраної програмою шкали надто малі (7,5%), щоб вважати її значущою. Таким чином робимо висновок про те, що

здатність сімейної системи до емоційної близькості (як найяскравішому прояву параметру) навпаки перешкоджає формуванню синдрому у жінок.

Тому робимо висновок про те, що варіації показників FACES 3 надто малі, щоб входити до переліку предикторів фінальної моделі.

Отже, за результатами проведеного емпіричного дослідження, модель батьківського вигорання можна графічно представити наступним чином, рис.3.1:



Рис.3.1. Модель чинників батьківського вигорання жінок

3.3. Рекомендації щодо попередження та подолання синдрому батьківського вигорання у жінок

Проведене експериментальне дослідження показало, що зв'язок між батьківським вигоранням та стилем виховання дітей, а також згуртованості сім'ї існує. В контексті останнього чинника важливо розуміти, що діагностичні параметри сімейної згуртованості: емоційний зв'язок, сімейні кордони, прийняття рішень, час потребують перегляду та переоцінки в рамках сім'ї. Важливо пропрацювати кожен параметр окремо з усіма членами родини та наголосити на важливість змін, спрямованих на формування збалансованого рівня сімейної згуртованості, що в цілому приведе до налагодження загальної позитивної психологічної атмосфери сім'ї, а згодом і до покращення емоційного стану вигорілих матерів.

Одним з перших завдань є проведення міні-лекції для членів родини вигорілого матері з покращення комунікативних навичок, адже ця характеристика

найпершою відображає збалансованість сімейної системи. Основна схема комунікації дуже проста на перший погляд: один член родини вербалізує повідомлення отримувачу, який в свою чергу має дати сигнал про отримання інформації, але іноді ця схема важко реалізується в незбалансованих сім'ях. Перш за все інформація в комунікації кодується, відправляється через певний канал та декодується отримувачем. Не дивно, що в цьому процесі може виникнути деяке її спотворення. Матерям потрібно зрозуміти, що в ситуації з дітьми, інформація так чи інакше буде спотворена певним чином. Декілька легко розпізнаних бар'єрів в ефективній комунікації: невідповідності, стереотипи, упередження, помилкові припущення, небажання саморозкриття та відмінності в системі цінностей. Так само важливо усвідомити, що кожне повідомлення має як когнітивний, так і афективний вимір, причому чим менша дитина, тим більше потрібно проявляти емоційний вимір для комунікації з нею. Мама, які комунікують з дітьми на когнітивному рівні – мають набагато більше проблем в батьківстві. Якщо психологом помічено порушення комунікативної функції, важливо працювати над покращенням наявного становища. Розвинені навички спілкування мають на увазі також вміння висунути свої бажання як інтереси, а не як претензії. Це вміння висловити критичне ставлення щодо поведінки, а не особистості людини (адже поведінка людини і людина – це не те саме), це вміння висловити і прийняти комплімент, активно слухати, здатність відступити від своїх інтересів і дозволити людині висловити себе.

Щодо стилів сімейного виховання, які було визначено значущими за допомогою статистичного аналізу, тут важливо здійснити додаткову інтервенцію, спостереження за комунікацією в сім'ї та мами з дітьми. Загалом корекція дитячо-батьківських відносин – дуже актуальний запит сьогодні. Проте погляд на дану проблематику через призму батьківського вигорання – новий виклик для спеціалістів, адже постає дилема: хто має бути першим в плані лікування? На нашу думку робота з корекції стану жінок з високим рівнем вигорання є тривалим процесом, але має відбутись невідкладно саме в контексті роботи з вигорілою матір'ю.

Якщо говорити про депресивний розлад як про наслідок батьківського вигорання, необхідно враховувати фактор ендогенної депресії, адже генетична схильність до подібних когнітивних процесів також має місце. Так само пілсапологова депресія відрізняється від стану вигорання. При перших ознаках депресивного розладу, як наслідку синдрому вигорання в першу чергу необхідно звертатися до психіатра, або медичного психотерапевта, який має дозвіл призначати антидепресанти, а також паралельно проходити сеанси психотерапії в будь якому з напрямків, який підходить клієнту. Необхідно пам'ятати, що у випадку з високим рівнем вигорання рекомендації щодо регулярного та тривалого сну можуть бути мало ефективними і розраховувати на них не варто.

Важливим фактором покращення стану при вигоранні є допомога близьких та пов'язаний з ним елемент тайм-менеджменту - передбачуваність. Жінки, які знають наперед свій режим дня, можуть розраховувати на допомогу – набагато менше підпадають під дію стресорів. В даному контексті особливу увагу необхідно звернути на кількість людей, які постійно піклуються про дитину. Часто матері не вміють просити допомоги та делегувати повноваження, тому розроблений нами «План змін» включає формування такої навички та подолання дискомфорту при цьому. Важливим завданням є відновлення або формування емоційної функції сім'ї: задоволення її членами потреб у симпатії, повазі, визнанні, емоційній підтримці, психологічному захисті.

Як відомо сім'я, як будь-яка жива система, існує і розвивається під дією двох основних законів: гомеостазу та розвитку. Закон гомеостазу полягає у тому, що кожна сім'я прагне зберегти своє становище, хоч би яким воно було. Тобто сімейна система нікуди не хоче рухатися і на рівні індивідуальної свідомості людини, члена сім'ї, зміни лякають більше наявного становища. Тобто закон гомеостазу вимагає від сім'ї загалом залишатися без змін. З іншого боку, життям сім'ї керує закон розвитку, за яким кожна сім'я має пройти свій життєвий цикл. І успішний рух шляхом зміни життєвих етапів забезпечується обов'язковими перебудовами в житті сім'ї (наприклад, взаємодія на стадії дошлюбних відносин

істотно відрізнятиметься від взаємодії, яка будується в сім'ї, де з'явилася маленька дитина).

Дослідження вигорання батьків особливо важливе, оскільки синдром може завдати шкоди всім особам у сімейній системі. Найважливішим є те, що вигорання батьків значно посилює батьківське нехтування та насильство щодо дітей. При лікуванні батьківського вигорання нехтування дітьми та насильство зменшуються пропорційно зменшенню симптомів вигорання у батьків. Вплив батьківського вигорання на поведінку батьків вимагає особливої уваги, оскільки нехтування та насильство мають широко поширені довгострокові наслідки для розвитку дітей.

Дослідження батьківського вигорання привело нас до розробки плану, який допоможе батькам подолати наслідки вигорання. Першим етапом є тестування клієнта адаптованою методикою та визначення рівня вигорання, якщо в результаті отримаємо більше 92 балів – необхідно використовувати розроблений нами «План змін» (Додаток Г), якщо рівень помірний або відсутній – акцент має бути на попередженні вигорання. Важливою умовою, яка має бути прийнята до уваги – це кількість та вік дітей. Як було зазначено в аналітичній частині нашого дослідження дані характеристики мають вплив на формування синдрому та позитивно корелюють з ним. Проте в нашому «Плані змін» кількісні та вікові характеристики дітей впливають лише на стиль та терміни виходу зі стану вигорання. Найбільш впливовим фактором є вік дітей до 5 років, коли до прикладу припис «налагодити комунікацію» певним чином важко здійснити, тому що рівень комунікації підлітків та тодлерів дуже відрізняється. Крім того налагодження тієї ж комунікації стосуватиметься кожного члену родини, що передбачає довший процес у ситуації з великою кількістю дітей. В цілому важливо зауважити, що наш «План змін» має на меті зробити жінку більш егоцентричною, тому важливо виконувати його в тій послідовності, в якій ми пропонуємо, не забуваючи про той стиль життя, до якого звикли всі члени родини і який підходить клієнту. Також клієнту необхідно зауважити наступне: вихід з

синдрому ніколи не буває легким, хоч на перший погляд може здатися навпаки, адже на його формування було витрачено багато часу.

Мета: відновлення балансу між почуттям батьківської відповідальності та завжди присутньою відтепер потребою слідкувати за своїм фізичним та психологічним здоров'ям.

Тривалість: 6 тижнів, складається з щоденних завдань, які розроблені таким чином, щоб почати з найлегшого та закінчити найскладнішим.

Нові навички:

- 1) зміна ставлення з негативного на позитивне;
- 2) зміна поведінкових патернів;
- 3) афірмації (позитивні установки).

Важливими умовами успішного виконання плану є слідування наступним 7 пунктам:

1) навчання батьківству. Беззаперечним є факт того, що батьківству можливо і потрібно навчатись. Сьогодні представлено безліч джерел, з яких ми можемо отримати корисну, структуровану інформацію про те, що таке батьківство. Перелік книг, які ми рекомендуємо надано в **Додатку В**. На сьогодні існує багато тренінгових програм, де батьків вчать мистецтву виконання цієї важливої ролі в житті. В процесі опановування добре заручитися підтримкою ментора, людини, в якій бачення співпадає з вашим, при цьому він виступатиме більш досвідченим та стоятиме осторонь, щоб оцінити ситуацію об'єктивно. Важливо не брати в ментори власних батьків, адже вони можуть знецінювати проблеми та переживання, не вміти з ними справлятися або не пам'ятати шляхи виходу;

2) друг, родич, священник, батько дітей, або той, хто буде виконувати роль важливого партнера в процесі видужування. Всі потребують когось, щоб ділитися найпотаємнішими думками та почуттями. Найважливішим у виборі важливого партнера є те, що клієнт повинен почувати себе прийнятим та зрозумілим;

3) невелика спільнота однодумців. Жінкам, що вигоріли надважливо знайти невелику спільноту за своїм покликом чи інтересами, в якій можна розкрити свої таланти, поділитися важливим, отримати нові ідеї або натхнення. Бути частиною чогось більшого ніж ти сама – важливо, адже це дарує почуття солідарності та єдності, навіть підтримки у тяжкі хвилини життя. Це перше, що втрачають жінки, які вигорають;

4) активність у досягненні своїх цілей. Бути матір'ю музиканта чи капітана дитячої збірної – це добре, але для вигорілої матері існує заборона на такого типу реалізацію себе через дітей. Повинна виникнути готовність досягати власних цілей, не важливо це буде робота чи волонтерство, власна справа чи хобі, головне, щоб були поставлені цілі, бажання та мрії щодо певної діяльності і клієнт поступово крокував в цьому напрямку;

5) пізнання себе. Завданням на цьому етапі є створення переліку з 20 пунктів, які стосуються клієнта, при цьому є дві умови: вони мають бути чесними та точними (не обов'язково позитивними). Важливість цієї роботи важко переоцінити: по-перше, так клієнт здійснює певну інтроспекцію та фокусування на собі, по-друге, він здійснює певну «інвентаризацію». З цього моменту починається процес відновлення та формування плану змін. Також можна використовувати його як основу для формування нового «Я» та порівняння динаміки в майбутньому;

6) причетність до грошей. Бажання мати гроші – нормальне, входить до базових потреб. Тому боротьба за фінансове рівноправ'я та незалежність, яку наразі ведуть жінки в багатьох країнах світу, є важливою складовою процесу зцілення від синдрому;

7) активне самовідновлення. Діти забирають енергію, але не віддають її. З часом матері стають виснаженими саме через цей феномен, тому їм надважливо знайти джерело емоційного відновлення. Важливим тут є закон самозбереження і для цієї мети ми встановили ліміт часу лише для себе – це 30 хвилин щоденно.

Всі ці особливі умови мають «збудувати паркан» між вигоранням, яке лишається в минулому та майбутнім «планом змін», який приведе жінку в нове, успішне життя.

Далі наведемо приклад вправ «Плану змін»

«ПЛАН ЗМІН»

1 тиждень

Понеділок

1. Записати свої перші думки після того, як прокинулись. Задайте собі питання: «Чи щасливі Ви від того, що прокинулись живі, чи Вам навпаки хотілось би, щоб цей день не починався? Чи відчуваєте Ви себе втомленою, чи навпаки відчуваєте що маєте достатньо енергії на весь день? Чи відчуваєте себе вільною? Якщо відповідь негативна, подивіться по іншому на своє життя. Чи контролюєте Ви свою енергію, чи це робить хтось інший? Чи знаєте Ви, що Ваші слабкі сторони – це Ваші сильні сторони насправді?»

2. Зробити перелік людей, які можуть допомагати Вам під час проходження плану.

3. Придумати афірмації перед сном, які допоможуть зрозуміти який Ви молодець що робите перші кроки у напрямку до змін.

Вівторок

1. Записати думки після сну. Дайте відповідь на питання: «Чи відчуваєте Ви себе незамінною як мама? Чи приймаєте Ви обов'язки, за які не несете відповідальність? Чи немає у Вас такої потаємної думки, що ніхто, крім Вас, не зробить цю роботу так добре, як це вмієте Ви?»

2. Обрати трьох людей з вчорашнього переліку та продумати яким чином можна було б попросити допомоги по догляду за дітьми.

3. Перед сном необхідно використати афірмацію: «Я не незамінна, мені не складно попросити людей допомогти мені тому що я не людина з надздібностями».

Середа

1. Записати думки та почуття після сну. Дайте відповідь на наступні питання: «Чи не надто багато енергії Ви витрачаєте вдома? Чи не відчуваєте постійного тиску – ніби завжди маєте надто багато роботи, але надто мало часу на її виконання? Чи немає у Вас такого відчуття, що Ваша сім'я надто багато турбот покладає на Вас?»

2. Перед вечерею зібрати всю родину та розказати чим Ви плануєте займатися наступні тижні, пояснити близьким наскільки це для Вас важливо і що це матиме позитивний вплив на всю родину. Поясніть, що Ви іноді можете «йти в себе», але це не тому. Що Ви не любите свою сім'ю, а тому що Ви працюєте задля її блага в тому числі (проте варто пропустити цей пункт, якщо Ваші діти молодші за 5 років).

3. Перед сном Ви проговорюєте афірмацію перед дзеркалом: «Я відчуваю як тягар падає з моїх плечей, моя сім'я готова допомогти мені видужати».

Четвер

1. Записати перші думки після сну. Дайте відповідь на питання: «Чи є хтось не з сім'ї, з ким Ви б могли поділитись будь якою інформацією про себе? Коли останнього разу Ви спілкувались з цією людиною? Як Ви себе почуваєте поряд з цією людиною?»

2. Звукити перелік помічників до однієї людини (ця людина буде допомагати Вам часто, тому обирайте обачно).

3. Афірмація перед сном цього дня звучатиме так: «Я так щаслива, що мій друг допоможе мені подолати вигорання».

П'ятниця

1. Написати свої думки після сну. Питання: «Чи відчуваєте Ви себе винною, коли просите людей про щось? Чи є у Вас страх втратити друга, якщо Ви попрохаєте його допомоги? Якщо друг попрохає про допомогу, чи буде це Вас обурювати?»

2. Подзвонити другу та пояснити, що Ви обрали його/її серед усіх знайомих для допомоги Вам у лікуванні вигорання, все що потрібно від друга – це підтримка, вміння слухати (Ви будете спілкуватись щодня), бути позитивним протягом всіх 6 тижнів. Запитати чи згоден він/ вона допомогти?

3. Перед сном проговорюєте: «Я буду отримувати задоволення від свого сімейного життя та батьківства».

Субота

1. Записати думки після сну. Дайте відповідь на запитання: «Чи Ви досі боїтесь вихідних? Чи Ви знаходите собі виправдання якщо знаходитесь поза сімейним колом на вихідних? Чи накопичили Ви всі проблеми на ці вихідні?»

2. Провести мінімум 2 години всією родиною без телевізора: шопінг, гра, прогулянка, похід у ресторан.

3. Перед сном скажіть собі: «Це було круто знову відчутти задоволення від часу, проведеного разом» (навіть якщо це насправді не так).

Неділя

1. Записати думки. Дайте відповідь собі на питання як відчуває себе Ваше тіло? Ви достатньо відпочили? Чи достатньо Вам фізичного навантаження?

2. Обрати фізичну активність, яку Ви зможете робити протягом 30 хвилин.

3. Перед сном: «Я відчуваю прилив енергії та сил, тому зараз я краща мама ніж раніше».

Отже, розроблений нами «План змін», розрахований на індивідуальний коучінг, тривалість якого 6 тижнів. Він матиме на меті відновлення балансу та допоможе матерям сформувати необхідні навички для зміни стилю життя та ставлення до батьківства. Також сформовано рекомендації батькам, які знаходяться в зоні ризику та потребують превентивних засобів для зменшення впливу синдрому на їх особистість, і як наслідок гармонізації дитячо-батьківських та партнерських стосунків.

2 тиждень

Понеділок

1. Запишіть думки після сну. Запитайте себе чи є у Вас енергія? Чи багато Ви її витрачаєте кожного дня? Чи намагаєтесь Ви тримати баланс у дні, коли зіштовхуетесь зі стресорами, чи чергуєте складні задачі з легкими та приємними?
2. Провести аудит енергії: виставляємо бали від 1 до 5 всім справам, які мали місце протягом дня (де 1- задоволення, 2 – подобається, але важко, 3 – примушуєте себе, 4 – не подобається, 5 – дуже не подобається).
3. Перед сном скажіть собі: «Я збираюсь збалансувати своє життя так, щоб мати достатньо енергії на ті справи, які в мене її забирають».

Вівторок

1. Записати свої думки після сну. Дайте собі відповідь на питання чи усвідомлюєте Ви, що Ваша енергія є обмеженою? Чи є у Вас можливість збільшувати кількісно ту активність, яка приносить Вам енергію?
2. Обрати одну книгу, яка Вам сподобається по темі батьківство.
3. Перед сном пообіцяйте собі, що Ви прочитаєте її цього тижня.

Середа

1. Написати думки після сну. Дайте відповідь на питання: «Де Ви вчилися тому, що таке бути хорошими батьками? Де Ви вчилися батьківству? Чи навчилися Ви чомусь новому з того часу, як стали батьками?»
2. Прочитати 30 сторінок книги.
3. Перед сном скажіть собі: «мені подобається дізнаватись нове про батьківство і думати про те чому я роблю те, що роблю».

Четвер

1. Записати думки після сну. Дайте відповідь на питання чи Ви гнучка особистість? Чи відкриті Ви новому досвіду в батьківстві? Чи можете Ви читати про інші стилі виховання без неприємних почуттів?
2. Продовжуйте читати 30 сторінок щодня протягом наступних 4 тижнів.
3. Перед сном кажете собі: «мені подобається дізнаватись нове про батьківство і думати про те чому я роблю те, що роблю».

П'ятниця

1. Записати думки після сну. Дайте відповідь на питання: «Після того як Ви прочитали нові ідеї про виховання, чи виникло у Вас бажання змінити свій стиль виховання дітей? Чи почали Ви використовувати нові знання? Який у Вас план?»»
2. Використовуючи перелік справ, яким Ви провели аудит, оберіть одну, яка має оцінку 1 (тобто приносить енергію) і зробіть її.
3. Перед сном, як і минулого тижня скажіть собі: «Я дійсно буду отримувати задоволення від свого сімейного життя та батьківства».

Субота

1. Запишіть свої думки після сну. Дайте відповідь на запитання: «Чи Ви досі боїтесь вихідних? Чи Ви знаходите собі виправдання якщо знаходитесь поза сімейним колом на вихідних? Чи накопичили Ви всі проблеми на ці вихідні?»»
2. Проведіть час разом із родиною без телевізора.
3. Перед сном скажіть собі: «Це було круто знову відчути задоволення від часу, проведеного разом» (навіть якщо це насправді не так).

Неділя

1. Запишіть думки. Дайте відповідь собі на питання: «Як відчуває себе Ваше тіло? Ви достатньо відпочили? Чи достатньо Вам фізичного навантаження?»»
2. Оберіть фізичну активність, яку Ви з задоволенням зможете робити півгодини та зробіть це.
3. Перед сном декілька разів повторюйте: «Я розслаблена та повна енергії, сьогодні я краща людина, ніж була вчора, краща мама».

Додатково рекомендовано пройти розроблений нами майстер клас з профілактики батьківського вигорання для сімейної пари, що підвищить ефективність отриманого результату та закріпить результати проробленої жінкою роботи.

Майстер клас: **«Профілактика батьківського вигорання».**

Програма майстер класу

1. Знайомство. Вправа «Спілкування» (10 хв)

Батьки об'єднуються в 2 групи.

Завдання для роботи в групах:

1 група – Що, на вашу думку, допомагає ефективному спілкуванню з дитиною?

2 група - Що, на вашу думку, заважає ефективному спілкуванню з дитиною?

Свої ідеї учасники схематично зображають на папері формату А-2,А-3 за допомогою фломастерів. Потім свої ідеї презентують, а схеми приклеюються на дошку.

Коментар тренера : ефективний діалог з дитиною залежить від 3-х факторів:

Що говорити.

Як говорити.

Коли говорити.

Якщо батьки розуміють потребу дитини в спілкуванні з ними, вони обов'язково знайдуть час, місце і потрібні слова.

2. Міні-лекція (проводиться з метою психоедукації учасників), орієнтовний час 60 хв

Приклад

«Термін «емоційне вигорання» спочатку з'явився відносно професійного вигорання і мав на увазі під собою емоційне виснаження. Причому ступінь емоційного виснаження може бути досить високою. Останнім часом все частіше говорять про емоційне вигорання щодо батьків, по суті, тут відбувається той же самий процес, коли ти повинен бути включений у взаємодію з іншою людиною дуже тривалий час. Якщо фахівець може хоча б взяти відпустку, взяти лікарняний, взагалі звільнитися з роботи, то у батьків такої можливості немає. І ти в перший час опиняєшся сам на сам з дитиною 24 години на добу сім днів на тиждень. Є кілька ознак емоційного вигорання. Вигорання настав, якщо виникає байдужість до своїх батьківських обов'язків, і те, що раніше викликало наснагу, зараз викликає скоріше огиду. Негативне ставлення до дитини, коли дитина вже не привід для радості, а привід для роздратування, для агресії. І відчуття власної неспроможності в батьківській ролі, і постійне почуття провини...»

3. Вправа «Асоціативний ряд» (10 хв)

Мета: зняття емоційної напруги за допомогою написання асоціативного ряду слів. Потрібно писати все, що спадає на думку. Цу хороший спосіб утилізації своїх переживань, задіює очі, дрібну моторику. Ця практика робиться, коли є сильна напруга.

4. Вправа «Побачення з собою» (5 хв)

Починати потрібно з 15 хвилин, які необхідно виділити тільки для себе. Відмовитись від побутових справ, того, що необхідно робити, відчутти що саме хоче мама. Зіставляємо список дій, захоплень, хобі, речей, які наповнюють маму ресурсом.

5. Вправа «Планування» (10 хв)

Мета: робота з багатозадачністю.

Пропонуємо написати перелік справ:

- 1) важлива справа в день;
- 2) середньої важливості;
- 3) не важливі справи, якщо буде настрій.

6. Вправа «Будь ласка» (10 хв)

Потрібно навчитись говорити “Я-повідомленнями” з близькими. Навчитись просити допомоги надважливо для втомлених батьків. Необхідно поміркувати в кого можна просити допомоги, потренуватися це робити на МК.

7. Рефлексія (10 хв)

Висновки до третього розділу

1. Результати аналізу тесту РВА на українській вибірці показали, що рівень жінок, які мають синдром не перевищує 10%, трохи більше респонденток страждає від середнього та низького рівня вигорання, тобто загальна кількість жінок з вигоранням вдвічі більша, ніж в Європі та США. При цьому заміжні жінки та самотні жінки страждають від вигорання приблизно в однаковій степені, найбільшим виявився показник серед жінок, що перебувають у фактичному шлюбі. Вік матері не відіграє істотної ролі у формуванні синдрому. Також порівняльний аналіз показав, що кількість дітей, що проживають з матір'ю, не пов'язана з рівнем вигорання жінки, а от вік найменшої дитини корелює з проявом вигорання. При цьому чим меншою є найменша дитина, тим вищим є рівень вигорання.

2. Визначено значущі зв'язки з рівнем батьківського вигорання у жінок – це такі виміри батьківського ставлення як «симбіоз» та «інфантилізація». Також дослідження показали, що чим меншою є дитина, тим вищим є рівень вигорання матері. Представлені результати також свідчать, що чим більш тісний зв'язок між членами сім'ї, тим нижчий показник вигорання, адже мама в такій сім'ї отримує значно більше підтримки, допомоги та розуміння.

3. Шляхом аналізу непараметричних даних було визначено, що показники по шкалі «емоційне дистанціювання» значущо більші у сімей з хаотичним типом структури, що свідчить про дисфункціональність сімейної системи та велику дистанцію, відчуженість матері від дитини в сім'ях хаотичного типу, і ймовірно високий рівень вигорання; непараметричні залежні показники показали, що «емоційне дистанціювання» значущо більше притаманне сім'ям розділеного типу, який хоч і належить до середньозбалансованого типу, проте вказують на значну психологічну дистанцію між членами сім'ї. Тобто аналіз шкал методики Faces 3 показав, що матері, сім'ї яких мають характеристики розділеної згуртованості та хаотичної адаптації, найвірогідніше страждають від такого прояву вигорання як «емоційне дистанціювання».

4. Регресійний аналіз виявив значення показників щільності зв'язку менше 0,7, що означає, що на долю варіації обраних корельованих показників доводиться менша частина у порівнянні з іншими неврахованими в моделі чинниками, що впливають на батьківське вигорання.

5. Варіації шкали ОБС надто малі, щоб вважати їх значущими, проте шляхом статистичного аналізу було визначено, що жінки, які вказали структуру сімейної адаптації як хаотичну, а сімейної згуртованості – розділену, найбільш схильні до вигорання та емоційного жистанціювання від своїх дітей.

6. Модель дослідження, розроблена за допомогою регресійного аналізу. Вона показує чіткі предиктори вигорання, які вказують на три параметри: вік дитини, «інфантилізація» та «симбіоз», що виявилися значущими для формування синдрому.

7. За результатами аналізу було розроблено рекомендації щодо подолання наслідків вигорання, особливу увагу приділено формуванню нових комунікативних навичок в сім'ї. Було розроблено «План змін», розрахований на індивідуальний коучінг, тривалість якого 6 тижнів. Він матиме на меті відновлення балансу між почуттям батьківської відповідальності та завжди присутньою відтепер потребою слідкувати за своїм фізичним та психологічним здоров'ям. Допоможе матерям сформувати необхідні навички для зміни стилю життя та ставлення до батьківства. Також сформовано рекомендації батькам, які знаходяться в зоні ризику та потребують превентивних засобів для зменшення впливу синдрому на їх особистість, і як наслідок гармонізації дитячо-батьківських та партнерських стосунків.

ВИСНОВКИ

1. В результаті дослідницької роботи було здійснено теоретичний аналіз літератури та сформовано концептуальну модель, яка засвідчує широкий вплив як індивідуально-психологічних (внутрішніх), так і соціально-демографічних (зовнішніх) психологічних чинників на батьківське вигорання жінок.

2. Для оцінки вигорання було адаптовано опитувальник «Оцінка батьківського вигорання». Отримані показники надійності-узгодженості, за критерієм α -Кронбаха, надійності рівних частин тесту, надійності окремих шкал, ретестової надійності, очевидної та конструктної валідності є значущими. Вважаємо доцільним та обґрунтованим використання даного опитувальника в емпіричному дослідженні.

3. Адаптований опитувальник «Оцінка батьківського вигорання» було апробовано на україномовній вибірці (120 жінок) за допомогою онлайн платформи та отримано результати, які представлені до порівняльного та кореляційного аналізу. Результати статистичних аналізів показали, що рівень жінок, які мають синдром не перевищує 10%, трохи більше респонденток страждає від середнього та низького рівня вигорання, тобто загальна кількість жінок з вигоранням вдвічі більша, ніж в Європі та США [84].

4. Представлені результати аналізу параметрів сімейної згуртованості і адаптації свідчать про обернену залежність показників згуртованості з вигоранням, що дає можливість стверджувати, що чим більш тісний зв'язок між членами сім'ї, тим нижчий показник вигорання, адже мама в такій сім'ї отримує значно більше підтримки, допомоги та розуміння.

5. Значущі зв'язки з рівнем батьківського вигорання мають такі виміри батьківського ставлення як «симбіоз» та «інфантилізація». «Симбіоз» у ставленні до дитини описується як прагнення батьків були єдиним цілим з дитиною, задовольняти її забаганки та потреби, огороджувати від неприємностей та труднощів, що супроводжується відчуттям постійного фонового неспокою за дитину, переживання її як маленької та беззахисної. Також значущий позитивний

зв'язок прослідковується між всіма показниками вигорання з типом ставлення «маленький невдаха», що свідчить про нехтування емоційним та психологічним здоров'ям дітей. Отримані дані щодо зв'язку вигорання з типом батьківського ставлення доводять, що вищий рівень загального показника вигорання та всіх чотирьох його проявів мають матері, які виховують дітей молодшого віку.

6. За результатами аналізу було розроблено рекомендації щодо подолання наслідків вигорання, особливу увагу приділено формуванню нових комунікативних навичок в сім'ї. Було розроблено «План змін», розрахований на індивідуальний коучінг, тривалість якого 6 тижнів. Він матиме на меті відновлення балансу між почуттям батьківської відповідальності та завжди присутньою відтепер потребою слідкувати за своїм фізичним та психологічним здоров'ям. Допоможе матерям сформувати необхідні навички для зміни стилю життя та ставлення до батьківства. Також сформовано рекомендації батькам, які знаходяться в зоні ризику та потребують превентивних засобів для зменшення впливу синдрому на їх особистість, і як наслідок гармонізації дитячо-батьківських та партнерських стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптивні та ушкоджуючі механізми розвитку стресу / С. І. Треумова., Ю. Г. Бурмак, Є. Є. Петров [та ін.] // Вісник проблем біології і медицини. – Полтава. – 2017. – Вип. 4, Т. 1 (139). – С. 74–78.
2. Базалева, Л.А. (2010). Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми. (Автореф. дисс. канд. псих. Наук). Краснодар.
3. Базалева, Л. А. Содержательная характеристика материнских нагрузок в отношениях с детьми / Л. А. Базалева // Человек. Искусство. Вселенная. - 2017. - № 1. - С. 228-234.
4. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М. : Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. - 472 с
5. Булатевич Н.М. Синдром емоційного вигорання вчителя. Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.04 / Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка. — К., 2004. — 19 с.
6. Булатевич Н. (2002) До проблеми психічного вигорання. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.–Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка»–12-13с.
7. Булатевич Н. (2012). Емоційне вигорання як вияв неконгруентності особистості та професійної діяльності. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції «Проблеми емпіричних досліджень у психології».–К.: ОВС
8. Винникотт, Д. В. Маленькие дети и их матери: Пер. с англ. / Д. В. Винни-котт. - Москва : Независимая фирма «Класс», 1998. - 80 с.
9. Вдовиченко А. В. Особливості копінг — поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях» // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету (серія «Психологічні науки») — 2013/114. — с. 17-20.
10. Власова О.І. Педагогічна психологія: Навч. посібник —К.: Либідь, 2005. - 400 с.

11. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — СПб. : Питер, 2005. - 336 с.
12. Жогно, Ю.П. (2009). Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів. (Автореф. дис. канд. психол. Наук). Одеса.
13. ЗАКОН УКРАЇНИ Про запобігання та протидію домашньому насильству (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2018, № 5, ст.35)
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text>
14. Захарова, Е. И. Условия удовлетворенности материнством женщин, имеющих детей раннего и дошкольного возраста / Е. И. Захарова, Н. Ю. Калачева // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. - 2012. - № 28. - С. 1226-1234.
15. Кляпець, О.Я. (2006а). Феномен емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*, 4 (18), 168–177.
16. Кляпець, О.Я. (2006b). Шлюбна залежність як чинник розвитку емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*, 6 (20), 164–174.
17. Літнарівч Р.М. Побудова і дослідження математичної моделі за джерелами експериментальних даних методами регресійного аналізу. Навчальний посібник, МEGУ, Рівне, 2011.-140 с.
18. Маленова, А. Ю. Влияние эмоциональных состояний на удовлетворенность браком и копинг-поведение супругов в период раннего родительства / А. Ю. Маленова, А. В. Боровикова // Вестник Омского университета. Серия: Психология. - 2008. - № 2. - С. 32-43.
19. Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию/ [Петрановская Л., Млодик И., Бурмистрова Е., Изюмская А., Куусмаа А.] – [2-е изд.]. - Самокат, 2017. - 350 с.
20. Методика та організація наукових досліджень : Навч. посіб. / С. Е. Важинський, Т. І. Щербак. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 260 с.
21. МКХ 11. Режим доступу <https://icd.who.int/ru>
22. Корытова Г. С. Эмоциональное выгорание в профессиональной педагогической деятельности: защитно-совладающий аспект / Г. С. Корытова // Вестник Томского гос. пед. университета. - 2013. - № 5 (133). - С. 175-181.

23. Оліфірович Н. І., Зінкевич-Куземкіна Т. А., Велента Т. Ф.. Психологія сімейних криз. - СПб.: Речь. - 360 с., 2006.
24. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 90-101.
25. Пілецька, Л.С. (2018). Емоційне вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць*, 2(46), 224–231.
26. Пономарева М. А. Диагностика и профилактика синдрома эмоционального выгорания у руководителей / М. А. Пономарева. - Режим доступа: http://www.psc.by/dfiles/001275_855234_10.pdf
27. Психология семьи с основами семейного консультирования: учебник и практикум для академического бакалавриата / Т.Ф.Суслова, И.В.Шаповаленко. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 343с.
28. Соколова Г. Б. (2018) Особливості емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із Синдромом Дауна. №5. С. 118.
29. Старченкова Е., Водопьянова Н. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – 2-е изд: Питер; Спб.; – 2008.
30. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте : коллективная монография / В. А. Бодров [и др.]; под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. -Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с.
31. Титаренко, Т.М., & Кляпець, О.Я. (2007). *Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: науково-методичний посібник*. Київ : Міленіум. Режим доступа: <https://core.ac.uk/download/pdf/32308209.pdf>
32. Филоненко, А. В. Последствия влияния послеродовой депрессии родильницы на психосоматические показатели здоровья младенца / А. В. Филоненко // Рос. Вестник перинатологии и педиатрии. - 2012. - № 4. - С. 37-43.
33. Хайрулін, О.М. (2015). *Психологія професійного вигорання військовослужбовців*. (Монографія). Тернопіль : ТНЕУ.

34. Хромова Т. (2017) Синдром вигорання [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://crupp.org/uk/sindrom-vigorannya/>.
35. Aunola, K., Sorkkila, M., Tolvanen, A., Tassoul, A., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2021). Development and validation of the Brief Parental Burnout Scale (BPBS). *Psychological Assessment*, 33(11), 1125–1137. <https://doi.org/10.1037/pas0001064>
36. Basaran, A., Karadavut, K.I., Uneru, S.O., Balbaloglu O., & Atasov, N. (2013). The effect of having a children with cerebral palsy on quality of life, burn-out, depression and anxiety scores: a comparative study. *European journal of physical and rehabilitation medicine*, 49(6), 815–22.
37. Beck, A.T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961) An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
38. Beck, A. T., Steer, R.A., & Garbin, M.G. (1988) Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8(1), 77-100.
39. Brianda, M-E., Roskam, I., Gross, J.J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard, F., et al. (2020). Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89, 330–332.
40. Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
41. Feeling Better, Getting Better, Staying Better : Profound Self-Help Therapy For Your Emotions; Impact Publishers. 2001
42. Freudenberger, H., Richelson, G., (1980). *Burn-out: the high cost of high achievement*. USA: Doubleday, Garden City, New York, 214.
43. Freudenberger, H., (1985). *Women's Burnout: How to Spot It, How to Reverse It, and How to Prevent It*. USA: Doubleday, Garden City, New York
44. Gérain, P., & Zech, E. (2018). Does informal caregiving lead to parental burnout? Comparing parents having (or not) children with mental and physical issues. *Frontiers in Psychology*, 9.

45. Gray-Little B., Williams V.S.L., Hancock T. D. An item response theory analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 1997. – P. 443-451
46. Gudmundsson, E. (2009). Guidelines for translating and adapting psychological instruments. *Nordic Psychology*, 61(2), 29–45. Retrived from <https://psycnet.apa.org/buy/2010-00381-003>
47. Hakanen J. J., & Schaufeli W. B. Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. *Journal of Affective Disorders*, 141. 2012. – P. 415-424
48. Hubert, S., Aujoulat, I., Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up. *Frontiers in Psychology*. VOLUME(9) 2018, 1021. Retrived from URL=<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2018.01021>
49. Kawamoto, T. K., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary validation of Japanese version of the Parental Burnout Inventory and its relationship with perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 9, 970.
50. Kim H, Ji J, Kao D. Burnout and physical health among social workers: A three-year longitudinal study. *Soc Work*. 2011. 56(3):258–68.
51. Koutsmani P., Montgomery A., Georganta K. The Relationship Between Burnout, Depression, and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Psychol*, 2019.
52. Lanstrom, E., (1983). *Christian Parent Burnout*. USA : Concodia Pablishing House.
53. Lebert, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in Psychology*, 9, 885
54. Lee E., Bristow J., Faircloth. *Parenting Culture Studies*. Palgrave Macmillan, 2014.
55. Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M-E., Mikolajczak, M., & Roskam, I., (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, 119, 216–219. Retrieved

from <https://www.researchgate.net/publication/318909809>

The big five personality traits and parental burnout Protective and risk factors

56. Le Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology, 9*, Retrieved

from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6036141/>

57. Lindström, C., Åman, J., & Lindahl Norberg, A. (2010). Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Acta Paediatrica, 99*, 427-432.

58. Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A.L. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica, 100*, 1011–1017.

59. Lin, G. -X., Szczygieł, D., Hansotte, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Aiming to be perfect parents increases the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. Retrieved from <https://psyarxiv.com/xn7qz/>

60. Lin G., Hansotte L., Szczygiel D. (2020). Parenting with a smile: Display rules, regulatory effort, and parental burnout.

61. Maslach, C. (1976) Burn-Out. *Human Behavior, 5*, 16-22.

62. Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In B. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek (Eds.), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (p.19–32). London : Routledge.

63. Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. Maslach Burnout Inventory Manual (Fourth ed.). Menlo Park, CA: Mind Garden, Inc. 1996–2016.

64. Mason John W. A Historical View of the Stress Field. part 1, *Journal of Human Stress. 1975;1:6.*

65. Meeussen L., Van Laar C. (2018) Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in Psychology, 9*, 2113.

66. Melamed S, Shirom A, Toker S, Berliner S, Shapira I. Burnout and risk of cardiovascular disease: evidence, possible causal paths, and promising research

directions. *Psychol Bull.* 2006 May;132(3):327-53. doi: 10.1037/0033-2909.132.3.327. PMID: 16719565.

67. Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: a preliminary investigation of escape and suicidal ideations, sleep disorders, addictions, marital conflicts, child abuse and neglect. *Child Abuse Neglect*, 80, 134–145.

68. Mikolajczak, M., Raes, M-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted Parents: sociodemographic, child- related, parent-related, parenting and family- functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(3), 602– Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/320271223_Exhausted_Parents_Sociodemographic_Child-Related_Parent-Related_Parenting_and_Family-Functioning_Correlates_of_Parental_Burnout

69. Mikolajczak, M., & Roskam, I., (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR²). *Frontiers in Psychology*, Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00886/full>

70. Mikolajczak, M., Maria Elena Brianda, Hervé Avalosse, Isabelle Roskam, Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence, *Child Abuse & Neglect*, Volume 80, 2018, 134-145. Retrived from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0145213418301297?via%3Dihub>

71. Nagoski, A., (2020). *Burnout. The secret to unlocking the stress cycle.* Ballantine Books, 277

72. Nelson M. K. *Parenting out of control: Anxious parents in uncertain times.* New York: New York University Press, 2010.

73. Norberg, A. L. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 14, 130–

74. Norberg, L. A., Mellgren, K., Winiarski, J., & Forinder, U. (2014). Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Transplant, 18*, 302–309.
75. Olson, D.H. (1985). *FACES III (Family Adaptation and Cohesion Scales)*. St. Paul, MN: University of Minnesota.
76. Pelsma, D. (1989). Parent Burnout: Validation of the Maslach Burnout Inventory with a Sample of Mothers, *Measurement and Evaluation in Counseling and development, 22*(2). Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07481756.1989.12022915>
77. Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career Burnout: Causes and Cures*. New York: Free Press.
78. Procaccini, J., and Kieffer, M. (1983). *Parent Burnout*. New York, NY: Double Day.
79. Purvanova, R. K., & Muros, J. P. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior, 77*(2), 168–185. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.04.006>
80. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
81. Roskam, I., Raes, M.E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology, 8*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00163/full>
82. Roskam, I., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology, 9*,
83. Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the Nature, Antecedents and Consequences of Parental Burnout. *Sex Roles, 83*, 485–<https://doi.org/10.1007/s11199-020-01121-5>

84. Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E. et al. Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affec Sci* 2, 58–79 (2021). <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
85. Salvagioni D. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS One*. 2017.
86. Séjourné, N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboullenger, A. & Callahan, S., (2018). Maternal burn-out: an exploratory study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 36(3), 276–288.
87. Selye, H., (1977) *The Stress of My Life*. Toronto: McClelland and Stewart; p. 85.
88. Sorkkila, M., Aunola, K. Resilience and Parental Burnout Among Finnish Parents During the COVID-19 Pandemic: Variable and Person-Oriented Approaches. *The Family Journal*. July 2021. doi:[10.1177/10664807211027307](https://doi.org/10.1177/10664807211027307)
89. Steer, R. A., Rissmiller, D. J.& Beck, A.T., (2000) Use of the Beck Depression Inventory with depressed geriatric patients. *Behaviour Research and Therapy*, 38(3), 311-318.
90. Weiss M. (2002). Hardiness and Social Support as Predictors of Stress in Mothers of Typical Children, Children with Autism, and Children with Mental Retardation. *Autism*, 6, 115–130.

Додаток А

«Parent Burnout Assessment» Roskam, I., Mikolajczak, M.

Children are an important source of fulfillment and joy for their parents. At the same time, they may also be a source of exhaustion for some parents. (This is not contradictory: self-fulfillment and exhaustion can co-exist, and it is possible to love your children, yet feel exhausted in your role as a parent). The questionnaire below concerns the feeling exhaustion that can be experienced as a parent. Choose the answer that best matches what you feel personally. There is no right or wrong answer. If you have never had this feeling, choose “Never”. If you have had this feeling, indicate how often you feel it by choosing “A few times a year” to “Every day” that best describes how frequently you feel that way.

1. I am so tired of my parenting role that sleeping doesn't seem to be enough:

- Never
- Few times a year.
- Once a month or less.
- Several times a month
- Once a week
- Several times a week
- Every day

2. I feel like I have lost my direction as a mother/father

3. I feel completely drained of parenting

4. I don't have the energy to care for my child(ren)

5. I don't think I'm the good mother/father I used to be for my child(ren).

6. I can't stand my role as a mother/father

7. I feel like I can't stand being a mother/father anymore

8. I feel like I am taking care of my child(ren) on autopilot

9. I have the feeling that I am exhausted as a mother (father)

- 10.I feel exhausted in the morning after I wake up and realize that ahead is the whole day with my kid(s)
- 11.I don't enjoy spending time with my child(ren).
- 12.I feel like I'm not coping with parenting.
- 13.I tell myself that I am not the same mother/father I used to be
- 14.I do what is required of me for my children, but no more than that.
- 15.Being a parent takes up all my resources
- 16.I can't handle being a parent anymore
- 17.I am ashamed of what I have become as a mother/father
- 18.I can no longer be proud of what kind of mother/father I am
- 19.I get the impression that I lose myself while interacting with my child(ren)
- 20.I can no longer show my child(ren) how much I love him/her/them.
- 21.For me it seems exhausting to even think about all those things I should do for my family (child(ren)).
- 22.Other than chores (drop off, put to bed, feed), I can't put any more effort into caring for my child(ren).
- 23.I am in "survival mode" while parenting.

Додаток Б

«Оцінка вигорання батьків» Roskam, I., Mikolajczak, M. в адаптації

Н.Буллатевич, О.Ориняк

Нижче зазначена анкета стосується виснаження, яке ви можете відчутти як мама (тато) батьки. Виберіть відповідь, яка найкраще відповідає вашим почуттям. Правильної чи неправильної відповіді немає. Якщо у вас ніколи не було цього відчуття, вкажіть: "Ніколи". Якщо у вас було таке відчуття, вкажіть, як часто, перевіряючи пропозиції, починаючи від "Кілька разів на місяць або менше" до "Кожен день".

1. Я настільки втомлений(на) своєю батьківською роллю, що сну, здається, не достатньо: (EX3)
 - Ніколи
 - Кілька разів на рік
 - Раз на місяць або рідше
 - Кілька разів на місяць
 - Раз на тиждень
 - Кілька разів на тиждень
 - Кожного дня
2. Я відчуваю, що я втратив (ла) свій напрямок як мама/тато (CO6)
3. Я відчуваю себе повністю виснаженою(ним) своєю батьківською роллю (EX1)
4. В мене немає енергії для догляду за своєю дитиною (дітьми) (EX6)
5. Я не думаю, що я хороша/ий мати (батько), яким я раніше була/був для своєї дитини. (CO1)
6. Я терпіти не можу свою роль мами/тата (FU1)
7. Я відчуваю, що більше не витримую як мама/тато (FU3)
8. У мене таке враження, що я доглядаю за дитиною (дітьми) на автопілоті (EX8)

9. У мене є відчуття, що я дійсно виснажена(ний) як мати (батько) (EX2)
- 10.Я відчуваю себе виснаженою(ним) вже зранку після пробудження, коли розумію що весь день з дітьми попереду (EX4)
- 11.Я не отримую задоволення від проведення часу з моєю дитиною (дітьми). (FU5)
- 12.Я відчуваю, що не справляюсь з батьківством (FU4)
- 13.Я кажу собі, що я вже не та мама (батько), що була (був) колись (CO2)
- 14.Я роблю для дітей те, що від мене вимагається, але не більше того (ED1)
- 15.Батьківство забирає всі мої ресурси (EX7)
- 16.Я більше не витримую батьківської ролі (FU2)
- 17.Мені соромно за те, якою/им я стала/в мамою/ татом (CO3)
- 18.Я не можу більше пишатися тим, яка/який я мама/тато (CO4)
- 19.В мене складається враження, що я вже не я, коли взаємодію з моєю дитиною (дітьми) (CO5)
- 20.Я більше не можу показати своїй дитині (дітям), як сильно я її (їх) люблю (ED3)
- 21.Мені здається виснажуючим навіть думати про все те, що я повинна (повинен) робити для своєї родини (дітей). (EX5)
- 22.Окрім рутинних справ (підвезти , вкласти спати, накормити) я не можу докладати більше зусиль для догляду за своєю дитиною (дітьми) (ED2)
- 23.Я знаходжуся в «режимі виживання», коли виконую свою батьківську роль. (EX9)

Спеціальні позначення:

EX, Exhaustion in Parental role – шкала «виснаження батьківською роллю»

CO, Contrast in parental self – шкала «контраст з попереднім «Я»

FU, Feelings of being fed up – шкала «втома від батьківської ролі»

ED, Emotional Distancing – шкала «емоційне дистанціювання»

Додаток В

1. Юлія Борисівна Гіпенрейтер «Спілкуватись з дитиною. Як?» - одна з відомих книг з дитячої психології.
2. Юлія Борисівна Гіпенрейтер «Продовжуємо спілкуватись з дитиною. Так?» - випадки з практики психолога та інших практиків.
3. Людмила Петрановська «Таємна опора: прив'язаність в житті дитини» - важлива до прочитання кожній мамі. Тут є відповіді, які пояснюють можливі труднощі, які трапляються, якщо в запланований природою розвиток вмішуються омани сучасного суспільства.
4. Адель Фабер, Елейн Мазліш «Брати і сестри. Як допомогти вашим дітям жити дружно» - автори зібрали історії сімей з декількома дітьми та на їх прикладі пояснюють як навчити братів та сестер виражати злість один на одного та що робити, коли вони б'ються.
5. Ірина Млодик «Школа та як в ній вижити. Погляд гуманістичного психолога» - що потрібно робити, щоб дитина виходила зі школи готовою до дорослого життя та як перетворити шкільні роки в цікавий досвід.
6. Анна Бикова «Велика книга «лінивої мами» - сучасний автор розповідає про те, як виховувати самостійність у дітей, про шкоду гіперопіки.
7. Януш Корчак «Як любити дитину»
8. Володимир Леві «Нестандартна дитина, або Як виховувати батьків»
9. Памела Друкерман «Французькі діти не плюються їжею. Секрети виховання з Парижу».
10. Адель Фабер, Елейн Мазліш «Як говорити, щоб діти слухали та Як слухати, щоб діти говорили».

Додаток Г

«ПЛАН ЗМІН»

1 тиждень

Понеділок

4. Записати свої перші думки після того, як прокинулись. Задайте собі питання: «Чи щасливі Ви від того, що прокинулись живі, чи Вам навпаки хотілось би, щоб цей день не починався? Чи відчуваєте Ви себе втомленою, чи навпаки відчуваєте що маєте достатньо енергії на весь день? Чи відчуваєте себе вільною? Якщо відповідь негативна, подивіться по іншому на своє життя. Чи контролюєте Ви свою енергію, чи це робить хтось інший? Чи знаєте Ви, що Ваші слабкі сторони – це Ваші сильні сторони насправді?»
5. Зробити перелік людей, які можуть допомагати Вам під час проходження плану.
6. Придумати афірмації перед сном, які допоможуть зрозуміти який Ви молодець що робите перші кроки у напрямку до змін.

Вівторок

4. Записати думки після сну. Дайте відповідь на питання: «Чи відчуваєте Ви себе незамінною як мама? Чи приймаєте Ви обов'язки, за які не несете відповідальність? Чи немає у Вас такої потаємної думки, що ніхто, крім Вас, не зробить цю роботу так добре, як це вмієте Ви?»
5. Обрати трьох людей з вчорашнього переліку та продумати яким чином можна було б попросити допомоги по догляду за дітьми.
6. Перед сном необхідно використати афірмацію: «Я не незамінна, мені не складно попросити людей допомогти мені тому що я не людина з надздібностями».

Середа

4. Записати думки та почуття після сну. Дайте відповідь на наступні питання: «Чи не надто багато енергії Ви витрачаєте вдома? Чи не відчуваєте постійного тиску – ніби завжди маєте надто багато роботи, але надто мало

часу на її виконання? Чи немає у Вас такого відчуття, що Ваша сім'я надто багато турбот покладає на Вас?»

5. Перед вечерею зібрати всю родину та розказати чим Ви плануєте займатися наступні тижні, пояснити близьким наскільки це для Вас важливо і що це матиме позитивний вплив на всю родину. Поясніть, що Ви іноді можете «йти в себе», але це не тому. Що Ви не любите свою сім'ю, а тому що Ви працюєте задля її блага в тому числі (проте варто пропустити цей пункт, якщо Ваші діти молодші за 5 років).
6. Перед сном Ви проговорюєте афірмацію перед дзеркалом: «Я відчуваю як тягар падає з моїх плечей, моя сім'я готова допомогти мені видужати».

Четвер

4. Записати перші думки після сну. Дайте відповідь на питання: «Чи є хтось не з сім'ї, з ким Ви б могли поділитись будь якою інформацією про себе? Коли останнього разу Ви спілкувались з цією людиною? Як Ви себе почуваете поряд з цією людиною?»
5. Звукити перелік помічників до однієї людини (ця людина буде допомагати Вам часто, тому обирайте обачно).
6. Афірмація перед сном цього дня звучатиме так: «Я так щаслива, що мій друг допоможе мені подолати вигорання».

П'ятниця

4. Написати свої думки після сну. Питання: «Чи відчуваєте Ви себе винною, коли просите людей про щось? Чи є у Вас страх втратити друга, якщо Ви попрохаєте його допомоги? Якщо друг попрохає про допомогу, чи буде це Вас обурювати?»
5. Подзвонити другу та пояснити, що Ви обрали його/її серед усіх знайомих для допомоги Вам у лікуванні вигорання, все що потрібно від друга – це підтримка, вміння слухати (Ви будете спілкуватись щодня), бути позитивним протягом всіх 6 тижнів. Запитати чи згоден він/ вона допомогти?

6. Перед сном проговорюєте: «Я буду отримувати задоволення від свого сімейного життя та батьківства».

Субота

4. Записати думки після сну. Дайте відповідь на запитання: «Чи Ви досі боїтесь вихідних? Чи Ви знаходите собі виправдання якщо знаходитесь поза сімейним колом на вихідних? Чи накопичили Ви всі проблеми на ці вихідні?»
5. Провести мінімум 2 години всією родиною без телевізора: шопінг, гра, прогулянка, похід у ресторан.
6. Перед сном скажіть собі: «Це було круто знову відчувати задоволення від часу, проведеного разом» (навіть якщо це насправді не так).

Неділя

4. Записати думки. Дайте відповідь собі на питання як відчуває себе Ваше тіло? Ви достатньо відпочили? Чи достатньо Вам фізичного навантаження?
5. Обрати фізичну активність, яку Ви зможете робити протягом 30 хвилин.
6. Перед сном: «Я відчуваю прилив енергії та сил, тому зараз я краща мама ніж раніше».

2 тиждень

Понеділок

4. Запишіть думки після сну. Запитайте себе чи є у Вас енергія? Чи багато Ви її витрачаєте кожного дня? Чи намагаєтесь Ви тримати баланс у дні, коли зіштовхуетесь зі стресорами, чи чергуєте складні задачі з легкими та приємними?
5. Провести аудит енергії: виставляємо бали від 1 до 5 всім справам, які мали місце протягом дня (де 1- задоволення, 2 – подобається, але важко, 3 – примушуєте себе, 4 – не подобається, 5 – дуже не подобається).
6. Перед сном скажіть собі: «Я збираюсь збалансувати своє життя так, щоб мати достатньо енергії на ті справи, які в мене її забирають».

Вівторок

4. Записати свої думки після сну. Дайте собі відповідь на питання чи усвідомлюєте Ви, що Ваша енергія є обмеженою? Чи є у Вас можливість збільшувати кількісно ту активність, яка приносить Вам енергію?
5. Обрати одну книгу, яка Вам сподобається по темі батьківство.
6. Перед сном пообіцяйте собі, що Ви прочитаєте її цього тижня.

Середа

4. Написати думки після сну. Дайте відповідь на питання: «Де Ви вчилися тому, що таке бути хорошими батьками? Де Ви вчилися батьківству? Чи навчилися Ви чомусь новому з того часу, як стали батьками?»
5. Прочитати 30 сторінок книги.
6. Перед сном скажіть собі: «мені подобається дізнаватись нове про батьківство і думати про те чому я роблю те, що роблю».

Четвер

4. Записати думки після сну. Дайте відповідь на питання чи Ви гнучка особистість? Чи відкриті Ви новому досвіду в батьківстві? Чи можете Ви читати про інші стилі виховання без неприємних почуттів?
5. Продовжуйте читати 30 сторінок щодня протягом наступних 4 тижнів.
6. Перед сном кажете собі: «мені подобається дізнаватись нове про батьківство і думати про те чому я роблю те, що роблю».

П'ятниця

4. Записати думки після сну. Дайте відповідь на питання: «Після того як Ви прочитали нові ідеї про виховання, чи виникло у Вас бажання змінити свій стиль виховання дітей? Чи почали Ви використовувати нові знання? Який у Вас план?»
5. Використовуючи перелік справ, яким Ви провели аудит, оберіть одну, яка має оцінку 1 (тобто приносить енергію) і зробіть її.
6. Перед сном, як і минулого тижня скажіть собі: «Я дійсно буду отримувати задоволення від свого сімейного життя та батьківства».

Субота

4. Запишіть свої думки після сну. Дайте відповідь на запитання: «Чи Ви досі боїтесь вихідних? Чи Ви знаходите собі виправдання якщо знаходитесь поза сімейним колом на вихідних? Чи накопичили Ви всі проблеми на ці вихідні?»
5. Проведіть час разом із родиною без телевізора.
6. Перед сном скажіть собі: «Це було круто знову відчувати задоволення від часу, проведеного разом» (навіть якщо це насправді не так).

Неділя

4. Запишіть думки. Дайте відповідь собі на питання: «Як відчуває себе Ваше тіло? Ви достатньо відпочили? Чи достатньо Вам фізичного навантаження?»
5. Оберіть фізичну активність, яку Ви з задоволенням зможете робити півгодини та зробіть це.
6. Перед сном декілька разів повторюйте: «Я розслаблена та повна енергії, сьогодні я краща людина, ніж була вчора, краща мама».

3 тиждень

Понеділок

1. Записуємо думки після сну. Дайте відповідь на питання: «Чи є якась група людей, які добре Вас знають? Як часто Ви бачитесь? Як Ви почуваетесь з ними?»
2. Сьогодні Ви виписуєте перелік груп, до яких Ви б хотіли долучитися за інтересами або повернутися після перерви. Зробіть це через Інтернет чи в соцмережах, через знайомих.
3. Сьогодні Вашою афірмацією буде: «Я зміцнюю свої зв'язки принаймні з однією групою людей».

Вівторок

1. Запишіть свої думки після сну. Чи є якась група людей, які б могли допомагати Вам як матері? Чи Ви наразі відчуваєте себе іншою людиною, в порівнянні з тим, якою Ви були раніше до батьківства? Чи всі групи з тих, які Ви вчора згадали підходять Вам сьогодні, коли Ви вже маєте дітей?
2. Оберіть три групи зі списку, до яких Ви б хотіли бути причетною.

3. Перед сном скажіть собі: «Я стала занадто ізольованою, тому я маю стати членом групи людей».

Середа

1. Запишіть свої думки після сну. Дайте відповідь на питання: «Чи Ваша сім'я заздрить Вам, коли Ви проводите час поза нею? Чи має Ваша сім'я «ексклюзивні права» на весь Ваш час? Чи Ви здатні керувати своїм життям самостійно?»
2. В обід розкажіть своїй родині, що Ви плануєте проводити певний час поза сім'єю.
3. Ввечері обов'язково скажіть собі: «Я радий, що сім'я прийняла та зрозуміла мою потребу перебувати іноді за межами родинного кола».

Четвер

1. Запишіть свої думки після сну. Подумайте що Ви очікуєте від членства в маленьких групах? Які Ваші страхи при вступі в нові групи? Які почуття Ви очікуєте переживати, коли почнете відвідувати нову групу поза сім'єю?
2. Оберіть групу.
3. Перед сном скажіть собі: «бути частиною цієї групи – подарунок, бо це розширить мої інтереси».

П'ятниця

1. Запишіть свої думки перед сном. Дайте відповідь на питання: «Кому з групи Ви б довірилися? Чи знаєте Ви цю людину? Якщо хтось попросить Вас про сприяння в приєднанні до групи, чи будете Ви раді допомогти?»
2. Зробіть якісь дії, щоб долучитися до групи: зробіть дзвінок, напишіть організатору тощо.
3. Перед сном, як і минулого тижня скажіть собі: «Я дійсно буду отримувати задоволення від свого сімейного життя та батьківства».

Субота

1. Запишіть думки після сну. Дайте відповідь на запитання: «Чи Ви досі боїтесь вихідних? Чи Ви знаходите собі виправдання якщо знаходитесь поза

сімейним колом на вихідних? Чи накопичили Ви всі проблеми на ці вихідні?»

2. Проведіть час разом із родиною без телевізора.
3. Перед сном скажіть собі: «Це було круто знову відчувати задоволення від часу, проведеного разом».

Неділя

1. Запишіть думки. Дайте відповідь собі на питання: «Як відчуває себе Ваше тіло? Ви достатньо відпочили? Чи достатньо Вам фізичного навантаження?»
2. Оберіть фізичну активність, яку Ви з задоволенням зможете робити півгодини та зробіть це.
3. Перед сном декілька разів повторюйте: «Я розслаблена та повна енергії, сьогодні я краща людина, ніж була вчора, краща мама».

4 тиждень

Понеділок

1. Запишіть думки після сну. Дайте відповідь на питання: «Яка Ви людина? Якою Ви були перед тим як стати мамою? В чому Ви зараз кращі?»
2. Зробіть перелік з 5 пунктів, які Вас характеризують.
3. Перед ліжком скажіть собі: «Я збираюся пізнати себе краще».

Вівторок

1. Запишіть свої думки. Дайте відповідь на питання: «Чи всі пункти з власної характеристики є негативними? Чи можете Ви придумати ще 5 позитивних характеристик себе? Яка з них найбільш позитивна?»
2. Запишіть 5 позитивних пунктів про себе.
3. Перед сном скажіть собі: «Батьківство розширило мій життєвий досвід та відкрило нові горизонти».

Середа

1. Запишіть свої думки після сну. Дайте собі відповіді на питання: «Яким чином батьківство додало Вам позитивних характеристик? Чи є якості, які з'явилися внаслідок складних періодів батьківства?»

2. Напишіть 5 характеристик Вас як матір/ батька, щоб вони відображали Вас як особистість.
3. Перед сном скажіть собі: «деякі з моїх негативних якостей насправді розширюють можливості моєї стійкості»

Четвер

1. Запишіть перші думки після сну. Дайте собі відповідь на питання: «Чи не може тривожність бути проявом любові та турботи? Чи не може прискіпливість бути проявом уваги?»
2. Запишіть 5 негативних якостей себе як батька/матері та визначте порядок з ними сильні сторони якостей.
3. Перед сном скажіть собі: «тепер я розумію чому так поведжусь, коли мені здається що я погана мама/тато»

П'ятниця

1. Запишіть думки після сну. Дайте відповідь на питання: «Чи знає Ваша родина Вас більше, ніж Ви самі? Чи бачить Ваша родина Ваші сильні сторони, які Ви не бачите? Чи є Ви кращим критиком себе, ніж Ваші близькі?»
2. Перед вечерею поділіться переліком з 20 Ваших якостей з Вашою сім'єю. Поспілкуйтесь з ними, запитайте як можливо знайти сильні сторони в негативних якостях.
3. Перед сном, як і минулого тижня скажіть собі: «Я дійсно буду отримувати задоволення від свого сімейного життя та батьківства».

Субота

1. Запишіть думки після сну. Дайте відповідь на запитання: «Чи Ви досі боїтесь вихідних? Чи Ви знаходите собі виправдання якщо знаходитесь поза сімейним колом на вихідних? Чи накопичили Ви всі проблеми на ці вихідні?»
2. Проведіть час разом із родиною без телевізора.
3. Перед сном скажіть собі: «Це було круто знову відчувати задоволення від часу, проведеного разом знову».

Неділя

1. Запишіть думки. Дайте відповідь собі на питання: «Як відчуває себе Ваше тіло? Ви достатньо відпочили? Чи достатньо Вам фізичного навантаження?»
2. Оберіть фізичну активність, яку Ви з задоволенням зможете робити півгодини та зробіть це.
3. Перед сном декілька разів повторюйте: «Я розслаблена та повна енергії, сьогодні я краща людина, ніж була вчора, краща мама».

5 тиждень

Понеділок

1. Запишіть свої думки та дайте відповідь на питання: «Чи робите Ви щось, що може розцінюватись як зроблене добре чи погано? Чи можете Ви об'єктивно оцінити яка Ви мама/тато?»
2. Зробіть перелік з 10 речей, які інші люди оцінили як зроблені на відмінно та могли бути оцінені певним чином.
3. Перед сном скажіть собі: «Мені подобається отримувати позитивні відгуки від інших».

Вівторок

4. Запишіть думки перед сном. Дайте відповідь на питання: «Чи подобається Вам робити речі, які Ви не можете зробити ідеально? Чи уникаєте Ви робити речі, які у Вас не виходять? Якби Вас оцінювали, яку б оцінку Вам поставили? Чи 4+ було б достатньо?»
5. Звуйте вчорашній перелік до 5 пунктів.
6. Скажіть собі: «Я з задоволенням отримуватиму позитивну оцінку, навіть якщо це не буде означати що я найкраща».

Середа

1. Запишіть свої думки після сну. Дайте відповідь на питання: «Чи є щось, що Ви можете зробити, що б дало Вам можливість отримати максимально позитивну оцінку? Чи не краще робити одну справу добре та часто, ніж одну справу рідко але навідмінно?»

2. Оберіть один батьківський обов'язок, який Ви робите добре і часто та один, який Ви робите рідко, але ідеально.
3. Перед сном скажіть собі: «Я збираюсь отримати задоволення від усіх позитивних відгуків, які принесе моя нова активність».

Четвер

1. Запишіть думки перед сном та дайте собі відповідь на питання «Як Ваша сім'я реагує на зміни? Як вони зреагують на Вас щасливу? Як вони реагуватимуть, якщо їм більше подобатиметься «колишня» мама?»
2. Розкажіть сім'ї про свою нову справу та попросіть підтримати хто як може.
3. Перед сном скажіть собі: «Моя сім'я буде пишатися тим як я змінилася за ці п'ять тижнів»

П'ятниця

1. Запишіть свої думки. Запитайте себе: «Чи я щаслива сьогодні більше, ніж 5 тижнів назад? Чи Я пишаюся собою? Чи пишається мною моя сім'я?»
2. Зустріньтеся з другом, який допомагав Вам протягом всього періоду та висловіть йому свою подяку. Запитайте друга про досвід, який він отримав.
3. Перед ліжком скажіть собі: «Це буде перший вихідний мого нового успішного життя як мама/батько».

Субота

1. Запишіть свої думки після сну. Дайте відповідь на питання: «Чи Ви досі боїтесь вихідних? Чи Ви знаходите собі виправдання якщо знаходитесь поза сімейним колом на вихідних? Чи накопичили Ви всі проблеми на ці вихідні?»
2. Проведіть час разом із родиною без телевізора.
3. Перед сном скажіть собі: «Це було круто знову відчувати задоволення від часу, проведеного разом знову».

Неділя

1. Запишіть свої думки. Дайте відповідь собі на питання: «Як відчуває себе Ваше тіло? Ви достатньо відпочили? Чи достатньо Вам фізичного навантаження?»

2. Оберіть фізичну активність, яку Ви з задоволенням зможете робити півгодини та зробіть це.
3. Перед сном декілька разів повторюйте: «Я розслаблена та повна енергії, сьогодні я краща людина, ніж була вчора, краща мама».

6 тиждень

Понеділок

1. Запишіть свої думки після сну. Задайте собі наступне питання: «Чи змогли б ви заробити 100\$ цього тижня, якби Вам дійсно були потрібні гроші? А якщо ні, що Ви відчуваєте? Чи це турбує Вас як матір/батька? Якщо у Вас є така сума, що Ви відчуваєте?»
2. Якщо Ви не знаєте яким чином дістати потрібну суму, сідайте та плануйте кроки, які можуть привести Вас до заробітку. Якщо Ви можете забезпечити цю суму, придумайте план до збільшення суми вдвічі/тричі тощо.
3. Перед сном скажіть собі: «Я щаслива, що завтра я почну робити кроки до фінансової свободи. Тоді я зможу бути менш тривожною, так я буду здійснювати пункти свого фінансового плану».

Вівторок

1. Запишіть думки після сну. Дайте відповідь на питання: «Чи потрібно обов'язково давати, щоб отримувати? Чи будете нова Ви допомагати іншим в подібній ситуації? Якби хтось звернувся до Вас з пропозицією допомогти з вигоранням, чи рахували б Ви це як нав'язування?»
2. Зробіть перелік з 5 людей, яким Ви можете допомогти з вигоранням. Зменшіть перелік до однієї людини, якій Ви б хотіли допомогти.
3. Перед ліжком скажіть собі: «Моя пропозиція про допомогу буде доречною. Допомога іншим у вигорання допоможе й мені».

Середа

1. Напишіть свої думки. Дайте відповідь на питання «Наскільки Ви відчуваєте себе відповідальним за проблеми інших людей? Якщо Ви пропонуєте допомогу але отримуєте відмову, як Ви себе почуваєте? Краще запропонувати допомогу та отримати відмову чи не допомагати взагалі?»

2. Подумайте як Ви можете допомогти людині, яку обрали вчора. Запишіть собі думки десь окремо у вигляді договору з самим собою.
3. Перед сном скажіть собі: «Я щаслива, що можу допомогти комусь з подібною проблемою. Мій досвід може стати в пригоді і покращити комусь життя».

Четвер

1. Запишіть свої думки. Дайте відповідь на питання: «Як би Ви хотіли отримати пропозицію про допомогу? Як Ви думаєте, чи всі люди сприймають однаково пропозицію про допомогу? Що Ви збираєтесь сказати людині, якій вирішили допомогти?»
2. Запропонуйте свою допомогу людині, яку обрали.
3. Перед сном скажіть собі: «Моя родина повинна зрозуміти, що я маю отримати досвід допомоги іншим, щоб стати щасливішою».

П'ятниця

1. Запишіть свої думки. Дайте відповідь на питання: «Скільки триватиме ефект від виконаного плану, якщо закінчити прямо зараз? Чи зникнуть чинники, які викликали Ваше вигорання? Чи зможете Ви повторити цей план, якщо опинитесь у подібній ситуації як 6 тижнів тому?»
2. Перевірте чи 7 умов виконано Вами.
3. Перед сном скажіть собі: «Я буду продовжувати використовувати «план змін» та допомагатиму іншим виконувати його задля попередження виникнення синдрому в моєму житті».

Субота

1. Запишіть свої думки. Дайте відповідь на питання: «Чи Ви досі боїтесь вихідних? Чи Ви знаходите собі виправдання якщо знаходитесь поза сімейним колом на вихідних? Чи накопичили Ви всі проблеми на ці вихідні?»
2. Проведіть час разом із родиною без телевізора.
3. Перед сном скажіть собі: «Це було круто знову відчувати задоволення від часу, проведеного разом знову».

Неділя

1. Запишіть свої думки. Дайте відповідь на питання: «Як відчуває себе Ваше тіло? Ви достатньо відпочили? Чи достатньо Вам фізичного навантаження?»
2. Оберіть фізичну активність, яку Ви з задоволенням зможете робити півгодини та зробіть це.
3. Перед сном декілька разів повторюйте: «Я розслаблена та повна енергії, сьогодні я краща людина, ніж була вчора, краща мама».