

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра психології розвитку

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
«БАТЬКІВСЬКЕ ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ
ВІЙНИ»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 Курсу 5 групи

ОС «Бакалавр»

Спеціальності 053 «Психологія»

Асфар Нажли

підпис

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук
доц. Булатевич Наталія Миколаївна

підпис

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ I. Теоретико-методологічні особливості дослідження особливостей батьківського вигорання – матерів.....	6
1.1. Визначення та характеристика батьківського вигорання.....	6
1.2. Гендерні аспекти батьківського вигорання.....	10
1.3. Індивідуально-психологічні чинники вигорання матерів.....	21
Висновки до розділу 1.....	24
Розділ II. Методичні засади дослідження вигорання матерів в умовах вимушеної еміграції.....	26
2.1. Дизайн дослідження та характеристика вибірки.....	26
2.2. Методи дослідження.....	34
Висновки до розділу 2.....	41
Розділ III. Емпіричне дослідження індивідуально-психологічних чинників вигорання матерів в умовах вимушеної еміграції.....	42
3.1. Феноменологія прояву вигорання матерів в умовах вимушеної еміграції.....	42
3.2. Взаємозв'язок індивідуально-психологічних показників та вигорання у матерів.....	53
3.3. Індивідуально-психологічних чинників вигорання матерів в умовах вимушеної еміграції.....	59
Висновки до розділу 3.....	62
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69

ВСТУП

Актуальність теми

Проблема батьківського вигорання, особливо серед матерів, набуває все більшої актуальності в сучасному суспільстві. Це явище, хоча й існувало давно, лише нещодавно почало привертати увагу дослідників у сфері психології та соціальних наук. Зростаючий інтерес до цієї теми можна пояснити змінами в соціальних ролях, збільшенням робочого навантаження та стресів, пов'язаних з батьківством. Наукові дослідження останніх десятиліть акцентують увагу на унікальних викликах, з якими стикаються матері, включаючи емоційне вигорання, психологічний стрес та вплив цих факторів на виховання дітей та сімейні відносини.

Зокрема, зростає кількість досліджень, присвячених вивченню феномену батьківського вигорання, його причин, наслідків та стратегій запобігання. Якщо раніше ця проблема часто залишалася поза увагою науковців, то тепер вона визнана як важлива соціальна та психологічна проблема. Дослідження впливу батьківського вигорання на розвиток підлітків (Bin-Bin Chen, Yang Qu, Beiming Yang, Xiaochen Chen, 2021), гендерні відмінності у батьківському вигоранні (I. Roskam, M. Mikolajczak, 2020), психологічні та контекстуальні фактори, пов'язані з батьківським вигоранням (A. Lebert-Charron, G. Dorard, E. Boujut, J. Wendland, 2018), роль соціальної підтримки у пом'якшенні батьківського вигорання (J. Yamoah, L. Brown, 2022). розробка та валідація інструментів для оцінки батьківського вигорання (R. Sánchez-Rodríguez, S. Callahan, N. Séjourné, 2019).

Ця робота спрямована на узагальнення існуючих досліджень та внесення вкладу в розуміння особливостей батьківського вигорання серед матерів. Вона охоплює аналіз психологічних, соціальних та емоційних аспектів цього явища, вивчає вплив сучасного суспільства на роль матері та розглядає можливі шляхи підтримки та допомоги матерям, що стикаються з вигоранням. Таким чином, дане дослідження не лише вносить важливий

вклад у наукове розуміння цієї проблеми, але й має практичне значення для розробки ефективних методів підтримки матерів.

Об'єктом дослідження є феномен батьківського вигорання.

Предметом дослідження є батьківське вигорання у матерів в умовах тривалої війни.

Мета дослідження полягає у дослідженні індивідуально-психологічних чинників батьківського вигорання жінок в умовах тривалої війни.

Задачі дослідження

1. Дослідити структуру та особливості прояву батьківського вигорання в сучасній літературі
2. Проаналізувати чинники вигорання матерів, сформувані теоретичну модель індивідуально-психологічних чинників вигорання матерів
3. Дослідити особливості прояву вигорання матерів в умовах тривалої війни
4. Дослідити індивідуально-психологічні чинники вигорання матерів

Дослідницькі питання:

1. Чи існують відмінності між матерями неповнолітніх дітей, які знаходяться на території України з тими, які виїхали закордон?
2. Як копінг-поведінка жінок пов'язана з рівнем вираженості батьківського вигорання?
3. Чи є міра суб'єктивного сприймання стресу та резильєнтність опосередковуючими факторами впливу копінг-поведінки на рівень вигорання?
4. Чи залежить рівень батьківського вигорання жінок від їх особистісних особливостей та актуального рівня тривожності?

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 (адаптація Н.Буллатевич, О.Ориняк), Шкала суб'єктивного сприйняття стресу Ш.Коена PSS-10 (адаптація О.Вельдбрехт, Н.Тавровецька), шкала резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-10 (адаптація Н. Школіна, І. Шаповал, І. Орлова, І. Кедик, М. Станіславчук). коротка версія 5-факторного опитувальника особистості TIPI-UKR (адаптація М. Кліманська та І. Галецька), опитувальник генералізованої тривоги GAD-7 (адаптація Н. Алексіна, О. Герасіменка, Д. Лавріненка, О. Савченко), опитувальник копінг-стратегій Карвера (Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE.)
- *статистичні методи*: описові статистики, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз, регресійний аналіз. Математико-статистична обробка проводилася з використанням статистичного пакету jamovi 2.4.8.

Емпірична база дослідження складається з 61 матерів, середній вік 39,7 зі стандартним відхиленням 9,07. Всі респондентки були ознайомлені з етичними питаннями дослідження та дали згоду на участь у дослідженні.

Структура роботи включає три розділи, висновки до розділів, загального висновку та списку джерел. Робота включає 25 таблиць та 5 графіків. Також робота налічує 53 найменувань наукових робіт. Загальний обсяг роботи 75 сторінки, з яких основного тексту 68.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ – МАТЕРІВ

1.1. Визначення та характеристика батьківського вигорання

Аналізуючи наукові джерела, можна підтвердити, що батьківське вигорання є комплексним явищем, що включає в себе різні емоційні, психологічні та поведінкові аспекти. Розуміння цих характеристик та симптомів є ключовим для розробки ефективних методів підтримки та допомоги батькам, особливо матерям, які стикаються з цим викликом.

Батьківське вигорання є явищем, що привертає увагу багатьох дослідників у сфері психології та соціальних наук, оскільки воно торкається фундаментальних аспектів сімейного життя та взаємодії. Цей підрозділ зосереджується на розкритті концепту батьківського вигорання, його ключових характеристик та наслідків, а також на аналізі різних дослідницьких перспектив, які відображають комплексність цього феномену. Виходячи з сучасних академічних джерел та емпіричних досліджень, цей розділ має на меті зрозуміти, як батьківське вигорання впливає не тільки на окремих батьків, але й на добробут цілої сім'ї, особливо в контексті сучасного суспільства.

Після ретельного вивчення недавніх джерел та академічних праць у сфері психології та соціальних наук, стає зрозумілим, що феномен батьківського вигорання є складним і багатогранним. Вчені, такі як (Pelsma, Roland & Field, 1989) описують батьківське вигорання як стан, що включає емоційне, фізичне та психологічне виснаження, викликане тривалим стресом, пов'язаним з вихованням дітей. Цей стан часто супроводжується зниженням відчуття особистої ефективності та задоволення від ролі батька.

Haslam, Pakenham & Smith (2006) у своєму дослідженні зазначають, що батьківське вигорання може призвести до почуття пригнічення та зниження

самооцінки у батьківській ролі, супроводжуючись почуттям безпорадності та сумнівами у власних батьківських здібностях.

Дослідження Mikolajczak, Roskam & Raes (2017) підкреслюють, що батьківське вигорання не обмежується лише фізичними аспектами, але також включає емоційну та психологічну складові. Вони вказують на серйозні наслідки цього явища не тільки для самопочуття батьків, але й для емоційного та психологічного розвитку дітей, особливо в контексті матерів, які часто зазнають додаткового тиску через суспільні очікування та стереотипи про материнство. Також автори вказують на глибоке емоційне виснаження як на одну з головних ознак батьківського вигорання, яке виникає через тривалий стрес та перевантаження, пов'язані з вихованням дітей.

Brooks, et al (2020) досліджують психологічні аспекти батьківства, зазначаючи, що високі очікування, пов'язані з батьківською роллю, можуть спричинити стрес та вигорання, особливо коли батьки відчують, що їхні зусилля не оцінюються належним чином.

Sèjourné & Sánchez-Rodríguez (2018) підкреслюють важливість відрізнити батьківське вигорання від інших подібних станів, таких як депресія чи професійне вигорання, вказуючи на його безпосередній зв'язок з процесом виховання дітей.

Aunola та Sorkkila (2023) звертають увагу на відчуття відчуження від дитини, яке часто супроводжує батьківське вигорання, вказуючи на зниження емоційної прив'язаності до дітей, втрату інтересу до їхніх потреб та активностей, а також уникнення батьківських обов'язків.

На основі цих досліджень можна стверджувати, що батьківське вигорання має значний вплив на якість відносин між батьками та дітьми. Цей стан не тільки впливає на особисте самопочуття батьків, але й на їхню здатність надавати підтримку та виховувати дітей в здоровому емоційному середовищі. Дослідження Mikolajczak & Roskam (2023) підкреслюють

важливість емоційної підтримки та емпатії в сімейних відносинах для профілактики вигорання, наголошуючи на тому, що створення емоційно підтримуючого середовища в родині може значно знизити ризик батьківського вигорання.

Дослідження Hubert & Aujoulat (2018) показує, що батьківське вигорання часто супроводжується відчуттям соціальної ізоляції. Вони виявили, що батьки, які відчують більшу підтримку від друзів, сім'ї або батьківських груп, менше схильні до вигорання, що підкреслює значення соціальної підтримки та мереж у запобіганні та управлінні батьківським вигоранням.

У своєму дослідженні Grzywacz & Bass (2003) аналізують, як професійна діяльність та кар'єрні обов'язки впливають на рівень батьківського вигорання. Вони виявили, що батьки, які відчують високий рівень стресу на роботі, часто переносять цей стрес у домашнє середовище, що може посилити батьківське вигорання.

Дані дослідження підкреслюють важливість освітнього рівня та економічного статусу у виникненні батьківського вигорання. Вони зазначають, що батьки з нижчим рівнем освіти та соціально-економічного статусу можуть відчувати більший тиск та вигорання через додаткові стреси, пов'язані з фінансовими та соціальними обмеженнями.

У сфері дослідження батьківського вигорання існує різноманітність теоретичних підходів. Наприклад, роботи Grzywacz та Bass (2003), які фокусуються на концепції робочо-сімейного балансу, вносять значний вклад у розуміння того, як взаємодія між робочими обов'язками та сімейними відповідальностями може впливати на розвиток батьківського вигорання.

Дослідження Hochschild & Machung (2012) висвітлюють вплив сучасних соціальних та економічних умов на сімейне життя, підкреслюючи, що зростаючі вимоги до батьківської ролі можуть призводити до емоційного виснаження та стресу. Їхні теорії наголошують на важливості знаходження

балансу між роботою та сім'єю, а також на необхідності соціальної підтримки для батьків.

Українські дослідники Іванова та Петренко (2010) вносять важливий вклад у розуміння особливостей цього явища в контексті українського суспільства, акцентуючи увагу на культурних та соціальних факторах, що впливають на розвиток батьківського вигорання. Авторки також зосереджуються на культурних та соціальних аспектах, які можуть впливати на розвиток батьківського вигорання, звертаючи увагу на важливість розуміння соціальних очікувань та традиційних уявлень про батьківство, які можуть збільшувати ризик вигорання серед матерів.

Таким чином, батьківське вигорання пов'язане не тільки з індивідуальними факторами, але й з ширшими соціальними та культурними контекстами. Додаткове дослідження, проведене Roskam & Mikolajczak (2020), вказує на те, що суспільні уявлення про материнство можуть створювати додатковий психологічний тиск на матерів. Їхні результати підкреслюють, що очікування щодо «ідеального» батьківства часто не враховують реальних умов життя матерів, включаючи робочі обов'язки, фінансові обмеження та відсутність соціальної підтримки. Дослідження фокусується на аналізі стратегій впорядкування з батьківським вигоранням. Вони виявили, що участь у спільнотах батьків, психологічна підтримка та освітні програми можуть значно покращити батьківське благополуччя та зменшити ризик вигорання. Ці висновки підкреслюють важливість мультидисциплінарних підходів до підтримки батьків, особливо в умовах, коли традиційні соціальні мережі можуть бути обмежені.

На основі цих досліджень стає очевидним, що батьківське вигорання вимагає комплексного підходу, який включає розуміння індивідуальних потреб батьків, а також розробку соціальних та культурно-чутливих стратегій підтримки. Ефективне втручання передбачає не лише адресацію

психологічних аспектів, але й залучення соціальних мереж та забезпечення доступу до ресурсів, що сприяють розвитку здорових батьківських практик.

Вивчення батьківського вигорання в сучасному суспільстві відкриває нові горизонти, які включають багатогранність підходів та вивчення взаємодії між особистісними, соціальними та культурними факторами. Особлива увага при цьому приділяється ролі матерів, оскільки вони часто зіштовхуються з унікальними викликами, які можуть сприяти розвитку батьківського вигорання.

Складність феномену батьківського вигорання та його вплив на родинне життя вимагають багатогранного підходу до дослідження та підтримки. Вивчення цієї проблеми відкриває шлях для розробки ефективних стратегій підтримки, які враховують індивідуальні, соціальні та культурні аспекти сімейного життя. Зібрані дані та аналізи підкреслюють необхідність забезпечення соціальної підтримки, освітніх ресурсів та психологічної допомоги батькам, а також необхідність формування суспільної свідомості щодо цієї проблеми. Враховуючи важливість батьківського вигорання у сучасному світі, подальше дослідження та втручання є ключовими для підтримки сімейного благополуччя та психологічного здоров'я батьків.

1.2. Гендерні аспекти батьківського вигорання

Гендерні аспекти батьківського вигорання відіграють ключову роль у розумінні динаміки сучасного сімейного життя, оскільки різниця в очікуваннях та вимогах, що пред'являються до батьків різної статі, може суттєво впливати на їхнє емоційне благополуччя. Традиційно, матері сприймаються як основні опікуни, які відповідають за догляд та емоційну підтримку дитини, що накладає на них значно більший тиск і може призвести до вищого рівня вигорання. З іншого боку, батьки можуть відчувати стрес через очікування бути «годувальником» та не зовсім відповідати традиційним уявленням про батьківську участь, що також може спричинити

емоційне виснаження. Це впливає на структуру сімейного життя, де нерівномірне розподілення батьківських обов'язків і відповідальностей визначає досвід вигорання у чоловіків та жінок, а також формує різні потреби у підтримці та втручанні. Цей підрозділ зосереджений на дослідженні того, як гендерні ролі та очікування впливають на досвід батьківського вигорання серед чоловіків та жінок. Виходячи з аналізу наукових джерел та досліджень, цей розділ має на меті дослідити, як традиційні уявлення про батьківство та материнство, а також сучасні соціальні вимоги впливають на емоційний та психологічний стан батьків. Це дозволить краще зрозуміти вплив гендерних ролей на батьківське вигорання та відкрити шляхи для розвитку ефективних стратегій підтримки та допомоги.

Аналізуючи науково літературу можемо сказати, що гендерні ролі та очікування суттєво впливають на ризик батьківського вигорання, особливо серед жінок. Згідно з дослідженнями Mikolajczak та Roskam (2020), традиційні стереотипи про материнство часто створюють додатковий тиск на жінок, вимагаючи від них бути бездоганними батьками, які безперервно присвячують себе дітям.

Brooks, et al (2020) у своїх дослідженнях вказують, що ці гендерні ролі та очікування можуть призвести до перевантаження матерів, які часто виконують основну частину догляду за дітьми та домашнього господарства, незважаючи на повний робочий день. Це часто призводить до конфлікту між робочими та сімейними обов'язками, що є однією з основних причин батьківського вигорання.

З іншого боку, батьки також стикаються з власними викликами, хоча ризик вигорання у них інший. Дослідження Aunola & Sorkkila (2023) показують, що батьки можуть відчувати тиск через очікування бути «годувальниками» сім'ї, що також може спричинити стрес та вигорання.

Mikkonen & Aunola (2023) у своїх дослідженнях виявили, що, хоча батьки-чоловіки можуть мати більше соціальної підтримки на роботі, вони

можуть відчувати менший емоційний зв'язок з дітьми через обмежений час, проведений з ними, що може призвести до відчуття відчуження або незадоволення своєю роллю батька.

На відміну від чоловіків, матері часто зіштовхуються з «емоційним подвійним навантаженням», оскільки вони повинні знаходити баланс між робочими обов'язками та інтенсивним емоційним доглядом за дітьми. Дослідження Hochschild & Machung (2012) виявило, що матері відчувають вищий рівень стресу та вигорання, коли їхні зусилля в сімейному житті та на роботі не визнаються або недооцінюються.

Parker & Wang (2013) також зазначають, що існує значна різниця у сприйнятті батьківських обов'язків між чоловіками та жінками. Чоловіки часто розглядають батьківські обов'язки як додаткове навантаження до їхньої основної ролі годувальника, тоді як жінки більше сприймають це як невід'ємну частину їхньої ідентичності.

Розуміння цих відмінностей у підходах до батьківства дозволяє розробляти більш цілеспрямовані та ефективні стратегії підтримки для матерів та батьків, що сприяє запобіганню загального вигорання та покращенню якості сімейного життя.

Отже, увага до гендерних ролей та очікувань відіграє ключову роль у розумінні динаміки батьківського вигорання. Необхідно зосередити подальші дослідження на розробці стратегій, які беруть до уваги гендерні особливості та відповідають на унікальні виклики, з якими стикаються обидва батьки.

Соціальні норми та культурні очікування, що сформувалися історично, впливають на роль матері в суспільстві. Дослідження Hochschild та Machung (2012) підкреслюють, що традиційні уявлення про материнство часто включають очікування, що матері повинні бути головними опікунами та відповідальними за емоційне благополуччя сім'ї.

Ці культурні стереотипи можуть створювати надмірне навантаження на матерів, які відчувають тиск відповідати цим високим стандартам. За

результатами досліджень Grzywacz та Bass (2003) , цей тиск може призвести до емоційного виснаження та стресу, особливо коли матері намагаються поєднувати кар'єру з вихованням дітей. Також, культурні очікування можуть обмежувати доступ матерів до необхідних ресурсів та підтримки для ефективного виховання дітей. Aunola та Sorkkila (2023) вказують на значення соціальної підтримки та мереж, які можуть допомогти матерям впоратися з викликами батьківства.

На основі цих досліджень можна зробити висновок, що сучасне суспільство часто ставить перед матерями складні завдання, які вимагають уваги та розуміння з боку соціальних інституцій. Дослідження Parker & Wang (2013) показує, що збільшення соціальної підтримки та доступу до дитячих садків та інших освітніх ресурсів може значно зменшити навантаження на матерів, знижуючи рівень стресу та вигорання, а також покращуючи якість сімейного життя.

Важливо також враховувати роль чоловіків у розподілі сімейних обов'язків. Дослідження Blanchard, et al (2021) показало, що активна участь батьків у домашньому житті та догляді за дітьми може значно зменшити емоційне навантаження на матерів, що підкреслює необхідність подолання традиційних гендерних стереотипів у сімейному житті та забезпечення рівного розподілу обов'язків.

Крім того, дослідження Edú-Valsania, Laguía & Moriano (2022) зосереджується на впливі робочого середовища на батьківське вигорання. Воно демонструє, що гнучкий графік роботи та підтримка з боку роботодавців можуть значно полегшити баланс між робочими та сімейними обов'язками, підкреслюючи необхідність розробки політик, які підтримують батьківське благополуччя на робочому місці.

В контексті українського суспільства, дослідження Г. Островерха (2023) акцентують на тому, як традиційні погляди на материнство впливають на уявлення про роль матерів. Це може призвести до збільшення стресу та

вигорання, особливо в умовах сучасних соціальних змін. Важливо розуміти, як соціальні норми, культурні очікування та традиційні уявлення про материнство впливають на розвиток батьківського вигорання, щоб розробити ефективні підходи до підтримки матерів, які зіштовхуються з цими викликами під час виховання дітей.

Психологічна підтримка, яка може включати індивідуальну терапію, групові заняття або онлайн-ресурси, є важливою. Сучасні дослідження демонструють ефективність когнітивно-поведінкової терапії та майндфулнес у зниженні стресу та покращенні емоційного стану.

Соціальні ініціативи та програми також мають значний вплив на підтримку матерів. Роботи вчених, таких як Blanchard, et al (2021), підкреслюють важливість спільноти та соціальної підтримки, включаючи групи самопомоги та батьківські спільноти, які надають емоційну підтримку та практичні поради.

Програми самопомоги, що включають навчання технікам управління стресом та розвитку стратегій самопіклування, також є ключовими. Дослідження Bakır & Demirli, (2020) показують, що застосування майндфулнес та самоспівчуття може допомогти матерям ефективніше справлятися з викликами батьківства.

Крім того, важливо враховувати необхідність структурних змін на рівні політики та робочих місць для забезпечення більшої підтримки матерям. Робота Grzywacz та Marks (2000) підкреслює потребу в гнучких робочих годинах, доступних послуг догляду за дітьми та відпустках по догляду за дітьми, щоб допомогти матерям знаходити баланс між роботою та сімейними обов'язками.

Забезпечення такої підтримки на рівні політики та робочих місць може істотно знизити стрес серед матерів та сприяти їхньому психологічному благополуччю, що позитивно вплине на атмосферу в сім'ї та добробут дітей.

Освітні програми та інформаційні кампанії, спрямовані на зміну гендерних стереотипів та поширених уявлень про батьківство, також мають велике значення. Дослідження Paula, et al (2000) демонструють, що підвищення обізнаності про нерівномірний розподіл домашніх обов'язків та виховання дітей може спонукати до зміни традиційних ролей у сімейному житті. Це може сприяти більшій участі батьків у вихованні дітей та розподілі сімейних обов'язків.

Важливо також впроваджувати програми для роботодавців, спрямовані на створення більш гнучкого та сімейно-орієнтованого робочого середовища. Дослідження І. Збродської (2020) показують, що робочі місця, які підтримують баланс між роботою та особистим життям, сприяють кращому психологічному стану працівників та зниженню рівня батьківського вигорання.

Врахування цих аспектів у розробці політик та програм підтримки може сприяти створенню більш гармонійного суспільства, де матері відчувають себе підтриманими та цінними, а роль батьківства в цілому отримує більшу соціальну підтримку та визнання. Такий підхід допоможе зменшити навантаження, пов'язане з батьківством, та сприятиме розвитку більш здорових та щасливих сімей. Комплексний підхід, який включає психологічну підтримку, соціальні ініціативи, програми самопомоги та структурні зміни, є ключовим для зменшення батьківського вигорання серед матерів та підтримки їхнього емоційного та психологічного благополуччя.

У моєму дослідженні зосереджуюсь на аналізі емоційного тягару, з яким матері стикаються щодня, що відкриває ключові аспекти, що сприяють виникненню батьківського вигорання. Згідно з дослідженнями І. Миза, (2023) матері часто зіштовхуються з великим емоційним навантаженням, яке включає відповідальність за емоційне благополуччя та розвиток дітей, а також поєднання домашніх та професійних обов'язків.

Постійний стрес та емоційне виснаження, викликані цими викликами, можуть призвести до розвитку батьківського вигорання. Дослідження Іванова (2022) показують, що тривале перевантаження та брак часу для відновлення та особистого догляду можуть істотно знижувати емоційну стійкість матерів, ведучи до вигорання.

Також, Lin, et al (2022) вказують на те, що відсутність соціальної підтримки та ізоляція можуть погіршувати емоційне виснаження матерів. Відчуття ізоляції та недостатності соціальної підтримки можуть збільшувати відчуття стресу та безпорадності.

Дослідження виявило, що матері, які мають доступ до надійних соціальних мереж, включаючи сім'ю, друзів та спільноти, менш схильні до розвитку симптомів вигорання. Це підкреслює значення наявності міцних соціальних зв'язків для забезпечення емоційної підтримки та відчуття спільноти.

Економічні фактори також мають велике значення у розвитку батьківського вигорання. Дослідження Blanchard (2020) показує, що фінансовий стрес, пов'язаний з обмеженим доходом, високими витратами на догляд за дітьми та освіту, може збільшувати тягар на матерях. Це може підвищувати ризик вигорання, особливо коли матері відчувають тиск бути основними опікунами в сім'ї.

Психологічні фактори, такі як відсутність визнання та підтримки з боку партнера чи суспільства, також відіграють важливу роль. Дослідження Le Vigouroux, Charbonnier, & Scola (2022) показує, що коли зусилля матерів не визнаються або недооцінюються, це може призвести до почуття невдоволення та виснаження. Важливість визнання та підтримки з боку партнера та соціального оточення є надзвичайно важливою.

Культурні та суспільні очікування щодо ролі матері також можуть створювати додатковий психологічний тиск. Дослідження Grzywacz & Bass (2003) виявило, що стереотипні уявлення про материнство та високі

очікування суспільства щодо батьківської ролі можуть сприяти розвитку вигорання. Це особливо актуально в ситуаціях, де матері відчувають тиск відповідати нереалістичним стандартам виховання дітей та управління домогосподарством.

У моїй курсовій роботі я звертаю увагу на вплив суспільних норм і культурних стереотипів на психологічний стан матерів, акцентуючи на сучасних дослідженнях у цій області. Наприклад, Bornstein (2020) висвітлює, що суспільство часто очікує від жінок не лише бути уважними та турботливими матерями, але й досягати успіхів у професійній сфері.

Ці очікування можуть породжувати конфлікт між робочими та сімейними обов'язками, як це підкреслюють дослідження Roskam, et al (2022). Вони вказують, що такий конфлікт може призводити до високого рівня стресу та емоційного виснаження, ключових факторів розвитку батьківського вигорання. Результати дослідження показують, що брак часу для самоогляду та відновлення, а також відсутність соціальної підтримки, можуть посилювати відчуття вигорання серед матерів. Вони наголошують на тому, що суспільство часто ігнорує важливість емоційного благополуччя матерів.

У контексті українського суспільства, дослідження вітчизняних вчених, таких як Л. Долинська, & І. Збродська (2022), висвітлюють унікальні культурні виклики, з якими стикаються українські матері. Вони зазначають, що традиційні уявлення про материнство можуть створювати додатковий тиск на жінок, сприяючи розвитку вигорання.

Ці традиційні уявлення часто обмежують роль матері лише вихованням дітей і управлінням домогосподарством, ігноруючи інші аспекти їхнього життя. Дослідження І. Збродської (2021) демонструє, що таке вузьке сприйняття може обмежувати можливості для особистісного та професійного розвитку, що є додатковими факторами ризику для батьківського вигорання.

Значення фінансової стабільності та економічної незалежності матерів також є критичним. Дослідження В. Сметаняка та Н. Кубацюка (2023) показує, що фінансові труднощі можуть значно збільшувати стрес та вигорання серед матерів, особливо коли вони не мають доступу до якісних послуг дитячого догляду та інших необхідних ресурсів. Важливість соціальної підтримки та спільнот також підтверджується даним дослідженням, яке вказує на те, що наявність міцної мережі соціальної підтримки може значно знижувати ризик батьківського вигорання, надаючи емоційну підтримку, розвантаження та доступ до ресурсів.

Таким чином, розробка та впровадження цільових програм, спрямованих на зниження навантаження та стресу, пов'язаного з материнством, є надзвичайно важливими. Це може включати ініціативи для забезпечення більшої гнучкості на робочому місці, покращення доступу до послуг дитячого догляду, а також створення та підтримку спільнот та груп самодопомоги для матерів.

Вивчення проблем, пов'язаних з поєднанням кар'єри та материнства, та їх впливу на психологічне благополуччя матерів, відкриває ключові аспекти сучасного материнства. Дослідження Williams & Williams (2021) вказують на те, що працюючі матері часто стикаються з викликами балансування між професійними та сімейними обов'язками, що може призвести до стресу та емоційного виснаження.

Суспільні очікування та стереотипи, які вимагають від матерів бути ідеальними у всіх сферах життя, посилюють ці виклики. Дослідження Nelson-Coffey, et al (2017) показують, що такий тиск може викликати почуття провини та недостатності, особливо коли матері не відповідають високим стандартам у ролі батьків та професіоналів.

Також, дослідження Roskam, et al (2022) вказують на важливість гнучкості на робочому місці та підтримки для зменшення батьківського

стресу. Відсутність гнучкого графіка роботи або недостатність послуг догляду за дітьми можуть підсилювати цей стрес.

Дослідження Umberson & Montez (2010) підкреслюють значення міцної соціальної підтримки, включаючи підтримку від родини, друзів та спільнот, у зниженні рівня стресу та емоційного виснаження серед матерів. Соціальні мережі надають не тільки емоційну підтримку, але й практичну допомогу, як показано в дослідженні.

З іншого боку, ізоляція та відсутність підтримки можуть значно погіршувати психологічний стан матерів. Дослідження Nelson-Coffey, et al (2017) показують, що ізоляція та відсутність соціальної підтримки можуть збільшувати відчуття стресу, анксіозності та депресії, що є важливими чинниками розвитку батьківського вигорання.

У контексті українського суспільства, дослідження І. Збродської (2021) вказує на специфічні культурні виклики, з якими стикаються українські матері. Дослідниця наголошує на важливості розвитку міцних соціальних мереж та систем підтримки для матерів. Дане дослідження підкреслює необхідність розвитку соціальної підтримки та політик, які сприяють кращому балансу між роботою та сімейним життям.

Таким чином, в Україні, як і в інших країнах, існує потреба у розробці ефективних програм та ініціатив для підтримки матерів. Це може включати організацію групових зустрічей для обміну досвідом, проведення тренінгів з розвитку навичок управління стресом, а також забезпечення доступу до професійної психологічної допомоги. Крім того, потрібно активно працювати над руйнуванням стереотипів, які обмежують роль матерів та створюють додатковий тиск на них, включаючи залучення освітніх програм, ЗМІ та громадських організацій для формування нових, більш гнучких та реалістичних уявлень про материнство.

Аналізуючи літературу я акцентую на значущості соціальної підтримки та ініціатив на рівні громади та місцевого самоврядування, які спрямовані на

створення мереж підтримки для матерів. Це може включати в себе організацію центрів для матерів, де вони мають змогу зустрічатися, обмінюватися досвідом та отримувати потрібну допомогу.

Першочергово, методи самопомоги відіграють ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя. Дослідження Gottman (1998) демонструють, що такі практики, як майндфулнес, медитація та релаксаційні техніки, можуть бути ефективними у зниженні стресу та покращенні емоційного стану.

Також, надзвичайно важливою є психологічна підтримка. Дослідження вказують на користь когнітивно-поведінкової терапії та інших форм психотерапії у допомозі матерям управляти стресом та вигоранням. Ці терапевтичні методи можуть допомогти матерям розробити ефективні стратегії справляння з викликами та зміцнити їхні навички вирішення проблем.

Розвиток мереж підтримки є також ключовим. Дослідження Umberson & Montez (2010) підкреслюють значимість соціальної підтримки від родини, друзів та спільнот. Участь у групах підтримки, батьківських спільнотах або онлайн-форумах може надати матерям відчуття спільноти та зменшити почуття ізоляції.

Дослідження Vigouroux & Scola (2018) підкреслюють необхідність розвитку місцевих ініціатив та програм, які надають матерям доступ до ресурсів та підтримки. Це може включати організацію груп самопомоги, проведення навчальних семінарів та інших заходів, спрямованих на підтримку матерів.

Важливо також зосередитися на розвитку програм, які допомагають гармонізувати робоче та сімейне життя. Вищезгадані дослідження виявили, що політики, які підтримують баланс між роботою та особистим життям, такі як гнучкі робочі години та можливість дистанційної роботи, можуть значно

знизити рівень стресу серед матерів. Також важливим є забезпечення доступу до якісних послуг догляду за дітьми.

Не менш важливою є робота над зміною суспільного сприйняття материнства. Важливо проводити інформаційні кампанії та освітні програми, які сприяють руйнуванню гендерних стереотипів і підтримці більш реалістичного бачення ролі матерів у сучасному світі. Дослідження вітчизняних психологів вказують на значення медіа у формуванні суспільних уявлень про материнство та батьківство.

Загалом, інтегрований підхід до підтримки матерів, який включає психологічну підтримку, розвиток соціальних мереж, доступ до якісних послуг та зміну суспільних установок, є критично важливим. Такий підхід дозволить зменшити емоційне навантаження, пов'язане з материнством, та сприятиме кращому психологічному благополуччю матерів, що в свою чергу позитивно позначиться на їхніх дітях та сімейному житті в цілому.

На основі аналізу наукових джерел та досліджень можна зробити висновок, що гендерні аспекти мають значний вплив на розвиток та перебіг батьківського вигорання. Це вимагає від суспільства, наукових спільнот та соціальних інституцій зосередити увагу на розробці багатоаспектних підходів і стратегій, які враховують гендерні відмінності у досвіді батьківства та материнства. Важливо розвивати ініціативи та програми, які забезпечують необхідну підтримку, освіту та ресурси для батьків, допомагаючи їм справлятися з викликами та стресами, пов'язаними з батьківством. Це також включає роботу над зміною суспільних стереотипів та надання більш рівного та гнучкого розподілу батьківських обов'язків, щоб знизити тиск та стрес, які часто ведуть до вигорання. Таким чином, комплексний підхід, який включає індивідуальну підтримку, освіту, зміну суспільних норм та політики, може сприяти зменшенню батьківського вигорання та підвищенню якості сімейного життя.

1.3. Індивідуально-психологічні чинники, що сприяють батьківському вигоранню серед матерів

Індивідуально-психологічні чинники, особливо серед матерів, мають значний вплив на формування взаємовідносин з дітьми та самопочуття батьків. Цей підрозділ зосереджується на розгляді таких чинників, як самооцінка, емоційна регуляція та взаємозв'язок із симптомами депресії, стресом та підходами до виховання дітей. Важливість цих аспектів лежить у їх впливі на якість взаємодії матерів з дітьми та на розвиток батьківського вигорання, а також на формування ефективних батьківських стратегій і ставлень, що сприяють психологічному благополуччю як матерів, так і їхніх дітей.

Самооцінка матерів відіграє ключову роль у формуванні взаємовідносин з дітьми та їхнім баченням себе як батьків. Lutenbacher і Hall (1998) вивчали, як психосоціальні аспекти, включаючи самооцінку та симптоми депресії, впливають на ставлення матерів до виховання. Вони встановили, що низька самооцінка, посилена стресом повсякденного життя, може призвести до ризикованих підходів у батьківстві.

Ці наукові роботи підкреслюють важливість розуміння індивідуально-психологічних факторів у контексті батьківського вигорання, особливо серед матерів. Ці фактори включають не лише самооцінку, а й її взаємодію з іншими психосоціальними аспектами та поведінкою у вихованні дітей.

Rogosch, Mowbray та Bogat (1992) розглядали значення емоційної підтримки від соціальних мереж для самооцінки матерів та їхніх виховних підходів. Ці висновки підкреслюють взаємозв'язок між емоційним благополуччям матерів і їхніми методами виховання, наголошуючи на складній взаємодії між особистісними чинниками матері та її педагогічними стратегіями.

Сучасні дослідження вказують на значний вплив зовнішніх чинників, таких як фінансові труднощі та соціальні очікування, на психологічне

благополуччя матерів. Наприклад, Séjourné, Sánchez-Rodríguez, Leboullenger, та Callahan (2018) виявили, що приблизно 20% матерів стикаються з батьківським вигоранням, основними факторами якого є дитина, яка сприймається як складна, історія післяпологової депресії, та високий рівень стресу.

Дослідження Crnic, Greenberg, Robinson, та Ragozin (1984) підтверджують, що сприйманий стрес та соціальна підтримка є значущими чинниками, що впливають на материнські ставлення та якість взаємодії з малюками. Ці результати підсилюють ідею, що стрес і соціальна підтримка мають прямий вплив на виховні стратегії матерів.

Дослідження Lebert-Charron, Dorard, Boujut, та Wendland (2018) вказує на те, що симптоми депресії та тривожності, а також сприйманий стрес і рівень стресу від батьківства тісно пов'язані з синдромом материнського вигорання. Це підкреслює значення психологічних та контекстуальних чинників у виникненні цього стану.

Дослідження Feldman, Granat, Pariente, Kanety, Kuint та Gilboa-Schechtman (2009) досліджувало вплив депресії матері на соціальну залученість малюків, регуляцію страху та реактивність кортизолу, що вказує на значний вплив емоційного стану матерів на розвиток дітей. Це підкреслює, наскільки важливий психологічний стан матерів для благополуччя і розвитку їхніх дітей.

За результатами сучасних досліджень, гармонійні взаємини та ефективне співбатьківство можуть істотно знижувати ризик вигорання серед батьків. Наприклад, Favez, Maх, Bader та Tissot (2022) з'ясували, що ефективне співбатьківство та підтримка між партнерами тісно пов'язані зі зниженням рівня батьківського вигорання, в той час як конфлікти у цій сфері можуть збільшувати ризик вигорання.

Дослідження Mikolajczak, Brianda, Avalosse, і Roskam (2018) дослідило наслідки батьківського вигорання, включаючи недбалість та насильство

щодо дітей. Вони підкреслили значення підтримки та ефективної комунікації між партнерами у запобіганні таких наслідків.

Li, Luo, Song, Li, і Shen (2023) зосередили увагу на зв'язку між батьківським вигоранням і вигоранням у навчанні дітей. Вони виявили, що сімейна динаміка та підтримка значно впливають на емоційне благополуччя як батьків, так і дітей.

Yu, Wang, Song, і Li (2022) з'ясували, що рівень батьківського вигорання має значний вплив на проблемну поведінку підлітків, особливо у контексті конфліктів і емоційної віддаленості в сімейному середовищі.

Ці дослідження формують чітке уявлення про те, як гармонійні сімейні взаємини та підтримка між партнерами можуть діяти як ключові фактори у запобіганні та зменшенні батьківського вигорання. Це підкреслює необхідність зосередження на підтримці та ефективній взаємодії всередині сім'ї для забезпечення благополуччя як батьків, так і дітей.

Вивчення індивідуально-психологічних чинників, що сприяють батьківському вигоранню серед матерів, відкриває шлях для розробки цілеспрямованих стратегій підтримки та інтервенцій. Особлива увага повинна бути зосереджена на розвитку позитивної самооцінки, ефективного управління стресом та побудові міцних соціальних мереж. Підтримка психологічного благополуччя матерів є критично важливою для здорового батьківства та позитивного розвитку дітей. Також, необхідно підкреслити значення гармонійних сімейних взаємин і ефективного співбатьківства, що можуть зменшити навантаження, пов'язане з вихованням дітей, та сприяти загальному зниженню ризику батьківського вигорання. Завдяки комплексному підходу, який включає психологічну, соціальну та емоційну підтримку, можна створити більш сприятливе середовище для матерів та їхніх сімей.

Висновок до розділу 1

На основі теоретичного аналізу дослідження особливостей батьківського вигорання серед матерів вдалося встановити, що батьківське вигорання є комплексним явищем, яке включає в себе різні емоційні, психологічні та поведінкові аспекти. Виявлено, що це стан може мати серйозні наслідки не тільки для особистого благополуччя батьків, але й для їхньої взаємодії з дітьми та загального сімейного життя.

Також визначено, що гендерні аспекти відіграють важливу роль у динаміці батьківського вигорання, де матері частіше зіштовхуються з високими очікуваннями на їхню роль опікунів, що може спричинити вищі рівні вигорання порівняно з батьками-чоловіками. Індивідуально-психологічні чинники, такі як особистісні характеристики та способи справляння зі стресом, також значно впливають на ризик розвитку батьківського вигорання.

Отже, розуміння цих чинників може сприяти розробці ефективніших стратегій підтримки та інтервенцій, спрямованих на зниження рівня вигорання та підвищення загального сімейного благополуччя.

РОЗДІЛ II.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ВІЙНИ

2.1. Дизайн дослідження та характеристика вибірки

Дослідницькі питання:

1. Чи існують відмінності між матерями неповнолітніх дітей, які знаходяться на території України з тими, які виїхали закордон за показником вигорання?
2. Як копінг-поведінка жінок пов'язана з рівнем вираженості батьківського вигорання?
3. Чи є міра суб'єктивного сприймання стресу та резильєнтність опосередковуючими факторами впливу копінг-поведінки на рівень вигорання?
4. Чи залежить рівень батьківського вигорання жінок від їх особистісних особливостей та актуального рівня тривожності?

В дослідженні взяло участь 61 матерів, головними критеріями відбору була приналежність до жіночої статі та знаходження у вимушеній еміграції.

Таблиця 2.1

Вікова характеристика вибірки

Змінна	Медіана	Середнє	Стандартне відхилення	Розмах значень
Вік	40	39,7	9,07	18-63

Середній вік склав 39,7 років, що також підтверджує перевагу учасниць з віком близько чотирьох десятків. Стандартне відхилення віку вибірки виявилось 9,07, що свідчить про досить високу варіативність віку серед

учасниць. Розмах значень віку, що варіюється від 18 до 63 років, засвідчує широке розподілення вікових груп серед вивчених матерів.

Ці дані є значущими, оскільки вікова характеристика може впливати на особливості переживання вигорання та вибір стратегій справляння з стресом. Вікова диверсифікація вибірки дозволяє глибше аналізувати взаємозв'язки між віком та психологічними реакціями на вимушену еміграцію, що може бути ключовим для розуміння процесів адаптації та подолання вигорання.

Таблиця 2.2

Розподіл вибірки за населеним пунктом

Змінна	Фактична кількість	Відсоткове співвідношення
Сільська місцевість	4	6,6%
Місто до 50 тис. населення	9	14,8%
Місто від 51 до 100 тис. населення	4	6,6%
Місто від 101 тис. до 500 тис. населення	13	21,3%
Місто понад 500 тис. населення	31	50,8%

Розглядаючи розподіл учасниць за типом населеного пункту, з якого вони прибули, було виявлено, що переважна більшість матерів має досвід проживання у великих містах.

Специфічно, майже половина учасниць, а саме 50,8%, мешкали у містах з населенням понад 500 тисяч осіб. Це вказує на те, що більшість учасниць дослідження мали досвід життя в значно урбанізованих умовах, що може мати свої особливості щодо доступу до ресурсів та підтримки в кризові періоди. У містах з населенням від 101 до 500 тисяч осіб проживали 21,3% учасниць, що також є значною часткою вибірки.

Менша частка учасниць, 14,8%, походила з міст до 50 тисяч населення, та ще 6,6% — з міст, населення яких коливається між 51 та 100 тисячами. Ці дані можуть свідчити про різні можливості та виклики, з якими

зіштовхуються матері з різних типів населених пунктів, особливо у контексті доступу до соціальної підтримки та медичних послуг.

Найменш представлена група учасниць, лише 6,6%, мешкали у сільській місцевості. Цей факт може вказувати на потенційно більш високий рівень ізоляції та менший доступ до спеціалізованих ресурсів для подолання стресу та вигорання, порівняно з мешканцями урбанізованих територій.

Таблиця 2.3

Розподіл вибірки за рівнем освіти

Змінна	Фактична кількість	Відсоткове співвідношення
Середня	3	4,9%
Середня професійна	5	8,2%
Неповна вища	8	13,1%
Вища	45	73,8%

У рамках дослідження батьківського вигорання матерів, що перебувають у стані вимушеної еміграції, було розглянуто розподіл вибірки за рівнем освіти. Було виявлено, що значна більшість учасниць, а саме 73,8%, має вищу освіту. Цей високий відсоток вказує на високий освітній рівень серед досліджуваних матерів, що може мати важливе значення для їхньої здатності до копінгу та адаптації у нових соціокультурних умовах.

Також було встановлено, що 13,1% учасниць мають неповну вищу освіту, 8,2% — середню професійну освіту, і лише 4,9% — середню освіту. Такий розподіл може свідчити про те, що освітній рівень впливає на здатність жінок ефективно впоратися з викликами, пов'язаними з вигоранням у складних життєвих обставинах.

Загальний високий рівень освіти серед учасниць може також сприяти їх більшій обізнаності щодо доступних ресурсів для підтримки психічного здоров'я та доступу до мереж підтримки. Це, в свою чергу, може знижувати

ризика виснаження та сприяти кращому розумінню та управлінню власним емоційним станом під час адаптації до нових умов життя.

Таблиця 2.4

Розподіл вибірки за кількістю дітей

Змінна	Фактична кількість	Відсоткове співвідношення
Одна дитина	26	42,6%
Дві дитини	21	34,4%
Три та більше	14	22,9%

У рамках дослідження батьківського вигорання матерів, що зазнали вимушеної еміграції, було розглянуто вибірку з 61 учасниці, яку проаналізовано за кількістю дітей в кожній родині. Було виявлено, що найбільша частина матерів, а саме 42,6%, має одну дитину. Цей факт може свідчити про специфічні виклики, з якими стикаються матері-одиначки в контексті вимушеної еміграції, включаючи економічні та емоційні навантаження.

Інша значна група, яка становить 34,4% вибірки, має двох дітей. Це вказує на додаткові обов'язки та можливе збільшення стресу, пов'язаного з необхідністю забезпечення потреб більшої кількості дітей у незнайомому оточенні.

Менша частка матерів, 22,9% вибірки, має трьох та більше дітей. Враховуючи вищі вимоги до часу та ресурсів, які потрібні для виховання трьох і більше дітей, ці матері можуть зіткнутися з більш високим ризиком вигорання через збільшені обов'язки та емоційне навантаження.

Загалом, аналіз розподілу вибірки за кількістю дітей дає змогу зрозуміти, що кількість дітей в родині може впливати на рівень стресу та вигорання, з яким зіштовхуються матері під час еміграції.

Таблиця 2.5

Розподіл вибірки за статусом зайнятості

Змінна	Фактична кількість	Відсоткове співвідношення
Неповна зайнятість, навчання	4	6,6%
Неповна зайнятість	18	29,5%
Повна зайнятість	21	34,4%
Безробітні	16	26,2%
Пенсійний вік	2	3,3%

Було встановлено, що найбільша група учасниць, а саме 34,4%, має повну зайнятість. Цей аспект є ключовим для розуміння їхнього соціального та економічного статусу, а також можливих стресових факторів, пов'язаних з роботою. Учасниці, які працюють повний робочий день, можуть мати більше можливостей для соціальної інтеграції, але також відчувати вищий рівень робочого навантаження та стресу.

Друга за величиною група, 29,5% вибірки, представлена матерями з неповною зайнятістю. Цей статус може вказувати на часткову інтеграцію в ринок праці та потенційну нестабільність доходу, що може призводити до додаткового стресу.

Безробітні складають 26,2% учасниць. Відсутність роботи у таких умовах може збільшувати психологічний тиск та емоційне вигорання, оскільки фінансова нестабільність та відсутність щоденної рутини можуть підсилювати відчуття невизначеності та тривожності.

Група, що поєднує неповну зайнятість та навчання, становить 6,6% вибірки. Ці учасниці можуть відчувати особливі виклики, балансуючи між роботою, навчанням та вихованням дітей, що може вести до значного емоційного та фізичного навантаження.

Нарешті, лише 3,3% учасниць знаходяться у пенсійному віці, що може вказувати на особливу вразливість у контексті соціальної підтримки та доступу до ресурсів, необхідних для адаптації та подолання стресу.

Розподіл учасниць за статусом зайнятості відображає різні потенційні рівні соціального забезпечення та стресу, які важливі для аналізу факторів, що сприяють батьківському вигоранню серед емігранток.

Таблиця 2.6

Чи отримують респонденти соціальне забезпечення?

Змінна	Фактична кількість	Відсоткове співвідношення
Так	17	27,9%
Ні	33	54,1%
Не бажають вказувати	11	18%

У рамках дослідження батьківського вигорання серед матерів, які знаходяться в умовах вимушеної еміграції, було проаналізовано доступність соціального забезпечення для учасниць. З 61 респондентки, тільки 27,9% зазначили, що отримують соціальне забезпечення. Це може вказувати на обмежений доступ до державної підтримки для значної частини матерів, що може збільшувати їх вразливість та ризик вигорання через фінансові та соціальні труднощі.

Більшість респонденток, а саме 54,1%, відповіли, що не отримують соціального забезпечення. Цей високий відсоток підкреслює значні прогалини в соціальній підтримці для цієї групи жінок, що може посилювати їх соціальну ізоляцію та економічні труднощі в еміграції.

Окрема група, що становить 18% вибірки, не бажала вказувати інформацію про отримання соціального забезпечення. Це може свідчити про чутливість цього питання або про страх перед можливими негативними наслідками визнання свого соціального статусу. Небажання ділитися такою інформацією може також вказувати на соціальну стигматизацію або особистісні занепокоєння, пов'язані з їхнім статусом в суспільстві.

Загальний аналіз цих даних вказує на необхідність глибшого вивчення факторів, що впливають на доступ до соціального забезпечення серед

матерів-емігранток, і можливості покращення системи підтримки для зменшення ризику вигорання та підвищення якості їхнього життя.

Таблиця 2.7

Чи перебували респонденти у зоні активних бойових дій від 24.02.2022?

Змінна	Фактична кількість	Відсоткове співвідношення
Як цивільна особа	38	63,3%
Не перебували	22	36,7%

У рамках дослідження батьківського вигорання матерів, що пережили вимушену еміграцію, було вивчено, чи перебували учасниці в зоні активних бойових дій з 24 лютого 2022 року. Було встановлено, що значна частина учасниць дослідження, а саме 63,3% або 38 матерів, перебували у такій зоні як цивільні особи. Це вказує на високий рівень потенційного стресу та травматичних впливів, з якими матері могли стикатися, що може впливати на їхнє психологічне благополуччя та ризик вигорання.

Інша група, що складає 36,7% або 22 матері, не перебували в зоні бойових дій. Відсутність прямого перебування в зоні конфлікту може зменшувати деякі ризики пов'язані з травмою, але це не обов'язково виключає вплив інших стресових факторів, пов'язаних з вимушеною еміграцією.

Таблиця 2.8

Чи переїжджали респонденти за період повномасштабного вторгнення від 24.02.2022?

Змінна	Фактична кількість	Відсоткове співвідношення
Так, за межі України	31	50,8%
Так, по території України	12	19,7%
Ні, не переїжджали	18	29,5%

У рамках дослідження батьківського вигорання серед матерів, що зазнали вимушеної еміграції внаслідок повномасштабного вторгнення, вивчалось, чи мали місце переміщення серед учасниць з 24 лютого 2022 року. Було виявлено, що половина учасниць, а саме 50,8%, переїхали за межі України. Цей високий відсоток свідчить про значні переміщення на міжнародному рівні та потенційні виклики, пов'язані з адаптацією в нових країнах, включаючи культурну інтеграцію та відновлення соціальних зв'язків.

Також, 19,7% матерів переїхали в межах України, що може вказувати на внутрішні переміщення з більш нестабільних регіонів до відносно безпечних місць. Ці переміщення також могли вплинути на психологічний стан матерів через зміни в житлових умовах, соціальному оточенні та доступі до роботи та освіти для їхніх дітей.

Нарешті, 29,5% учасниць не змінювали своє місце проживання. Ця група можливо зіштовхнулася з іншим набором викликів, включаючи життя в умовах постійної невизначеності та потенційної загрози безпеці.

Таблиця 2.9

Чи повертались на своє місце проживання? (питання для тих, хто переїжджав)

Змінна	Фактична кількість	Відсоткове співвідношення
Так	28	65,1%
Ні	15	34,9%

У контексті дослідження вигорання серед матерів, які переживали вимушену еміграцію, було важливо зрозуміти, скільки з них мали можливість повернутися до свого постійного місця проживання після переїзду. Було виявлено, що 65,1% матерів, які були змушені переміщуватися, змогли повернутися назад. Це відображає значний відсоток учасниць, які можливо

зіткнулися з меншими довготривалими наслідками вимушеної міграції, маючи можливість відновити своє попереднє життя та соціальні зв'язки.

З іншого боку, 34,9% матерів не змогли повернутися до своїх домівок. Цей фактор може мати значний вплив на психологічний стан і стабільність цієї групи, враховуючи тривалі наслідки відсутності постійного житла та потенційне продовження життя в умовах невизначеності та стресу. Відсутність можливості повернутися може також вказувати на більші виклики у відновленні нормального життя та соціальної адаптації після переміщень, що може спричиняти збільшення ризиків вигорання.

Таблиця 2.10

Чи знаходяться близькі, родичі респондентів зараз на фронті?

Змінна	Фактична кількість	Відсоткове співвідношення
Так	29	47,5%
Ні	32	52,5%

2.2. Методи дослідження

Таблиця 2.11

Операційна картка дослідження

№	Назва інструменту	Автори	Сфера дослідження	Шкали методики
1	Опитувальник батьківського вигорання	І.Роскам та М.Миколайчик (адаптація Н.Булатевич, О.Ориняк)	Батьківське вигорання	Емоційне виснаження Контраст із попереднім батьківським «Я» Відчуття втоми від своєї батьківської ролі Емоційне дистанціювання

				від свої дітей Шкала батьківського вигорання
2	Шкала суб'єктивного сприймання стресу PSS-10	Ш.Коена (адаптація О.Вельдбрехт, Н.Тавровецька)	Стрес	Шкала сприйнятого стресу
3	Шкала резильєнтності Коннора- Девідсона CD- RISC-10	(адаптація Кіреєва З., Односталко О.С., Бірон Б.В.)	Резильєнтність	Шкала стресостійкості
4	Коротка версія 5-факторного опитувальника особистості TIPI-UKR	(М. Кліманська, І. Галецька)	Особистість	Екстраверсія Приємність Сумлінність Нейротизм Відкритість
5	Опитувальник генералізованої тривоги GAD-7	Спітцер Р.Л., Кроенке К., Вільямс Дж.Б., Леве Б.	Тривожність	Шкала тривожності
6	Опитувальник копінг-стратегій Карвера	(адаптація Т.Яблонська)	Копінг- стратегії	Активне подолання Використання інформаційної підтримки Позитивний рефреймінг Планування Емоційна підтримка Вираження емоцій Гумор Прийняття Релігія Самозвинувачення Самовідволікання Відмова Вживання ПАР Поведінкове розмежування Копінг-емоції

				Копінг-проблема Копінг-уникання
--	--	--	--	------------------------------------

Опитувальник батьківського вигорання, розроблений І. Роскам та М. Миколайчиком та адаптований Н. Булатевичем та О. Ориняком, становить собою інструмент для дослідження батьківського вигорання, особливо у контексті еміграції. Цей опитувальник включає кілька шкал, кожна з яких спрямована на вимірювання певних аспектів вигорання, які можуть бути критично важливими для матерів, що переживають стрес через еміграційні виклики. Шкала емоційного виснаження дозволяє оцінити глибину емоційної втоми, що виникає внаслідок тривалих батьківських навантажень. Контраст із попереднім батьківським «Я» відображає зміни у сприйнятті себе як батька до та після настання стресових обставин, надаючи змогу зрозуміти, як змінилась самоідентифікація в контексті батьківських обов'язків.

Шкала втоми від батьківської ролі оцінює ступінь фізичного та емоційного виснаження, що стосується безпосередньо батьківських зобов'язань. Ця шкала є особливо релевантною в умовах еміграції, де матері можуть стикатися з додатковими соціальними та економічними труднощами, які збільшують їх батьківське навантаження. Емоційне дистанціювання від дітей, ще одна критична шкала, допомагає виявити ступінь, до якого матері можуть відчувати відчуженість від своїх дітей, що може бути результатом перевантаження та неможливості впоратися з батьківськими вимогами.

Використання цього опитувальника в дослідженні матерів в умовах вимушеної еміграції надзвичайно важливе, оскільки дозволяє не тільки виявити глибину та структуру батьківського вигорання, але й зрозуміти, як зміни у соціокультурному контексті впливають на психологічне благополуччя та функціонування в ролі батька. Такий підхід допомагає в

формуванні цілеспрямованих підходів до підтримки та втручань, спрямованих на поліпшення добробуту матерів-емігрантів та їхніх сімей.

Шкала суб'єктивного сприймання стресу PSS-10, розроблена Ш. Коеном і адаптована О. Вельдбрехт та Н. Тавровецькою, є одним із найбільш використовуваних інструментів для оцінки рівня сприйнятого стресу. Ця методика особливо значуща для дослідження впливу стресу на матерів, що знаходяться в умовах вимушеної еміграції, оскільки вона дозволяє оцінити, як особи сприймають навантаження, пов'язані зі змінами в їхньому житті та соціальному оточенні.

Використання шкали PSS-10 у контексті батьківського вигорання дозволяє детально аналізувати зв'язок між стресом і емоційними та психологічними наслідками, які він може спричинити. Це дуже важливо для розуміння, як стрес, пов'язаний з еміграцією, впливає на батьківську ефективність та загальний психологічний стан матерів. Шкала сприйнятого стресу дозволяє виявити рівень стресу, який особи вважають некерованим або невідворотним, і таким чином надає інформацію про потенційні точки втручання для зниження стресових реакцій.

Застосування шкали PSS-10 в дослідженнях батьківського вигорання серед матерів-емігранток може виявити специфічні стресори, пов'язані з адаптацією до нового культурного середовища, економічними труднощами, соціальною ізоляцією та вихованням дітей в незнайомому контексті. Вивчення цих аспектів може допомогти у формуванні цілеспрямованих програм підтримки, які би сприяли зменшенню впливу стресу та попередженню вигорання, підвищуючи тим самим якість життя та благополуччя матерів і їхніх сімей.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-10, адаптована Кіреєвим З., Односталком О.С., та Біроном Б.В., є інструментом, який зосереджується на оцінці стресостійкості та адаптивних можливостей осіб у відповідь на психологічний тиск та стресові ситуації. Резильєнтність

виявляється ключовою характеристикою у контексті батьківського вигорання, особливо серед матерів, які переживають еміграцію, що з собою приносить численні стресові виклики, включно з соціальною ізоляцією, адаптацією до нової культури та вихованням дітей у незвичних умовах.

Вивчення резильєнтності дозволяє глибше зрозуміти, як матері можуть успішно адаптуватися до змінених умов життя, зменшуючи ризик батьківського вигорання. Оцінюючи резильєнтність за допомогою шкали CD-RISC-10, можна ідентифікувати ті психологічні ресурси, які матері використовують для подолання труднощів, пов'язаних із вигоранням. Цей інструмент оцінює здатність особи залишатися міцною під час криз, здійснювати позитивне переосмислення викликів та підтримувати високий рівень функціональності незважаючи на зовнішні стресори.

Використання шкали резильєнтності в дослідженні матерів у вимушеній еміграції є важливим для визначення того, як адаптивні механізми впливають на їх психологічний стан та загальне вигорання. Розуміння цих механізмів може сприяти розробці більш ефективних стратегій підтримки та інтервенцій, які були б спрямовані на зміцнення резильєнтності серед цієї групи, підвищуючи їх здатність справлятися з викликами, пов'язаними з еміграцією та батьківством.

Коротка версія 5-факторного опитувальника особистості TPI-UKR, розроблена М. Кліманською та І. Галецькою, є ефективним інструментом для оцінки основних особистісних рис, які мають значення у контексті батьківського вигорання. Зокрема, опитувальник оцінює такі риси як екстраверсія, приємність, сумлінність, нейротизм та відкритість, кожна з яких відіграє важливу роль у психологічному благополуччі та адаптивності особистості до стресових ситуацій.

Екстраверсія та приємність можуть сприяти більш позитивному батьківству, оскільки батьки з високими показниками цих рис зазвичай краще взаємодіють з дітьми та більш ефективно використовують соціальну

підтримку. Сумлінність пов'язана з більш організованим та відповідальним підходом до батьківства, що може знизити рівень стресу та вигорання. Водночас нейротизм часто асоціюється з високим рівнем стресу та емоційною нестабільністю, що може сприяти розвитку вигорання серед батьків. Відкритість до досвіду може допомогти матерям бути більш гнучкими та адаптивними до змін у житті, особливо у складних умовах вимушеної еміграції.

Оцінка цих особистісних рис через TIPI-UKR у дослідженні матерів у вимушеній еміграції надзвичайно корисна для ідентифікації потенційних вразливостей або ресурсів, які впливають на їхнє батьківське вигорання. Розуміння цього зв'язку між особистісними рисами та вигоранням може допомогти у розробці більш цілеспрямованих підходів до підтримки матерів, спрямованих на мінімізацію стресу та підвищення загального благополуччя в непростих умовах адаптації до нового соціокультурного середовища.

Опитувальник генералізованої тривоги GAD-7, розроблений Спітцером Р.Л., Кроенке К., Вільямсом Дж.Б. та Леве Б., є високо валідованим інструментом для швидкої оцінки тривожності. Ця методика особливо корисна для визначення рівнів генералізованої тривожності, яка може впливати на психічне здоров'я та повсякденне життя, включаючи батьківську функцію. Шкала тривожності, що використовується в GAD-7, дозволяє вимірювати симптоми тривожності, такі як нервозність, занепокоєння, а також здатність контролювати тривожні думки.

В контексті батьківського вигорання, особливо серед матерів-емігранток, GAD-7 надає інсайти щодо того, як тривога впливає на їх здатність ефективно виконувати батьківські обов'язки. Тривога може значно підвищувати ризик батьківського вигорання, оскільки вона виснажує емоційні ресурси, зменшує психічну енергію та погіршує загальне самопочуття.

Вивчення тривожності серед матерів, які перебувають у стані вимушеної еміграції, особливо важливе, оскільки вони можуть зазнавати додаткових стресових факторів, таких як соціальна ізоляція, невизначеність щодо майбутнього та виховання дітей у незнайомому культурному середовищі. Інструмент GAD-7 допомагає ідентифікувати ці виклики та розробляти цілеспрямовані стратегії підтримки, спрямовані на зниження рівня тривожності та запобігання батьківському вигоранню. Таким чином, GAD-7 є критично важливим інструментом для глибшого розуміння зв'язку між тривожністю та батьківським вигоранням у складних умовах еміграції.

Опитувальник копінг-стратегій Карвера, адаптований Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г., є інструментом, який забезпечує детальний аналіз копінг-механізмів, використовуваних особами для подолання стресу та емоційних навантажень. В контексті батьківського вигорання, особливо серед матерів в умовах вимушеної еміграції, розуміння та оцінювання копінг-стратегій є критично важливим для визначення того, які методи є найбільш ефективними в певних соціокультурних умовах.

Методика оцінює широкий спектр копінг-стратегій, включаючи активне подолання, яке полягає в безпосередньому вирішенні проблеми, що викликала стрес, використання інформаційної підтримки, що включає пошук порад або інформації для вирішення проблем, та позитивний рефреймінг, який дозволяє переосмислити ситуацію в більш позитивному світлі. Інші стратегії, такі як емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення, самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування, а також проблемно-орієнтований і уникненчий копінг, дають змогу охопити повний діапазон поведінкових та психологічних реакцій на стресові ситуації.

Особливе значення цієї методики полягає у її здатності визначати, як ефективно матері використовують різні копінг-стратегії у складних умовах еміграції, де стандартні підходи до вирішення проблем можуть бути не

настільки доступні або ефективні. Розуміння того, які стратегії сприяють адаптації та зниженню стресу, може допомогти у формуванні інтервенцій, спрямованих на підтримку матерів, зменшення батьківського вигорання та поліпшення загального психологічного благополуччя в новому соціальному та культурному контексті.

Висновок до розділу 2

Вивчення методичних засад дослідження дозволило глибше зрозуміти як дизайн дослідження та характеристики вибірки впливають на адекватність отриманих результатів. У дослідженні взяли участь 61 мати, які перебувають у стані вимушеної еміграції. Вікові характеристики варіювалися від 18 до 63 років, що дозволяє оцінювати вигорання в широкому віковому спектрі .

Щодо методів дослідження, були застосовані різноманітні психометричні інструменти для вивчення батьківського вигорання та пов'язаних з ним психологічних чинників. Серед інструментів були Опитувальник батьківського вигорання І.Роскам та М.Миколайчик, Шкала суб'єктивного сприйняття стресу Ш.Коена PSS-10, шкала резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-10, а також коротка версія 5-факторного опитувальника особистості TIPI-UKR та інші. Таке застосування різноманітних методик дозволило всебічно оцінити прояви батьківського вигорання та визначити ключові чинники, що впливають на нього в умовах вимушеної еміграції.

РОЗДІЛ III.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ
ЧИННИКІВ ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ВІЙНИ

3.1. Феноменологія прояву вигорання матерів в умовах тривалої війни

Таблиця 3.1

Результати методики «Опитувальник батьківського вигорання»

Змінна	Медіана	Середнє	Стандартне відхилення	Розмах значень
Емоційне виснаження	9	12,9	12,61	0-47
Контраст із попереднім батьківським «Я»	3	6,2	7,04	0-25
Відчуття втоми від своєї батьківської ролі	2	4,5	5,32	0-19
Емоційне дистанціювання від своєї дитини	2	3,4	3,8	0-14
Шкала батьківського вигорання	20	27,1	26,49	0-100

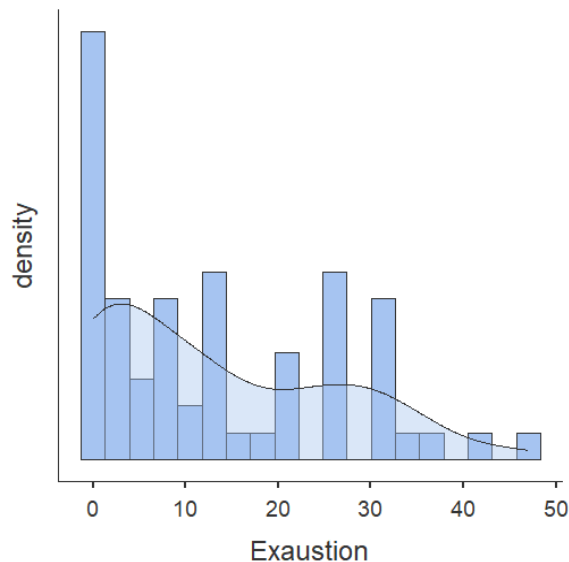


Рис. 3.1. Гістограма за шкалою «Емоційне виснаження»

У ході аналізу даних, отриманих за допомогою опитувальника батьківського вигорання, було встановлено, що медіана емоційного

виснаження становить 9 балів, тоді як середнє значення цього показника дещо вище — 12,9 балів. Велике стандартне відхилення, яке становить 12,61, свідчить про значну мінливість у рівнях емоційного виснаження серед респондентів, а розмах значень від 0 до 47 підкреслює різноманітність досвіду батьківського вигорання серед учасників дослідження.

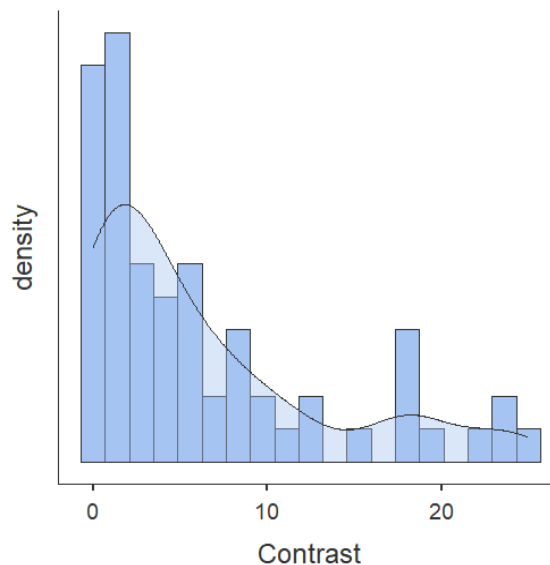


Рис. 3.2. Гістограма за шкалою «Контраст із попереднім батьківським «Я»»

Далі, при аналізі контрасту з попереднім батьківським «Я», було виявлено, що медіанне значення становить 3, а середнє — 6,2, зі стандартним відхиленням 7,04. Це показує, що деякі учасники відчувають значні зміни у своєму сприйнятті себе як батьків порівняно з минулим, що може бути ознакою психологічного дискомфорту або розчарування у своїх батьківських ролях.

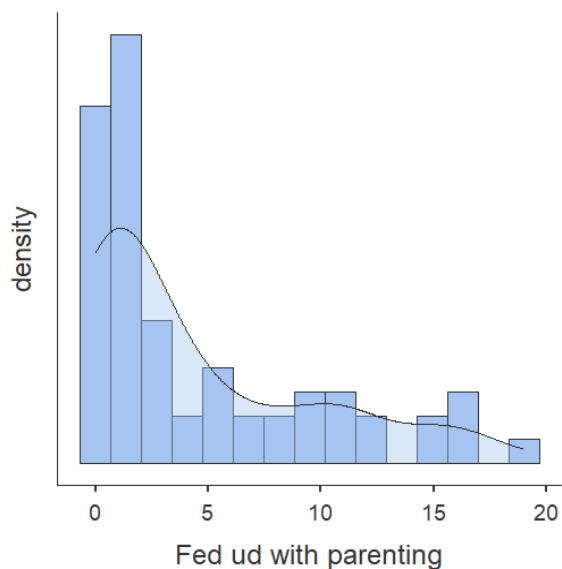


Рис. 3.3. Гістограма за шкалою «Відчуття втоми від своєї батьківської ролі»

Втома від батьківської ролі також була предметом аналізу, де медіанне значення виявилось низьким — лише 2 бали, середнє ж становить 4,5. Стандартне відхилення в 5,32 та розмах значень від 0 до 19 вказують на менш виражену мінливість серед респондентів у порівнянні з емоційним виснаженням, але все ж вказують на присутність втоми у деяких батьків

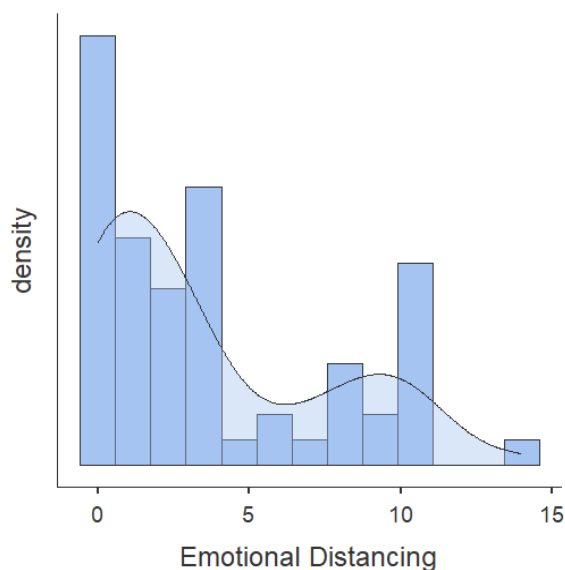


Рис. 3.4. Гістограма за шкалою «Емоційне дистанціювання від своїх дітей»

Емоційне дистанціювання від своїх дітей було визначено як низьке з медіаною у 2 бали та середнім 3,4. Стандартне відхилення та розмах значень також були відносно невисокими, що свідчить про меншу поширеність емоційного дистанціювання серед учасників, хоча цей аспект все ще присутній і може вказувати на певні труднощі у взаєминах з дітьми.

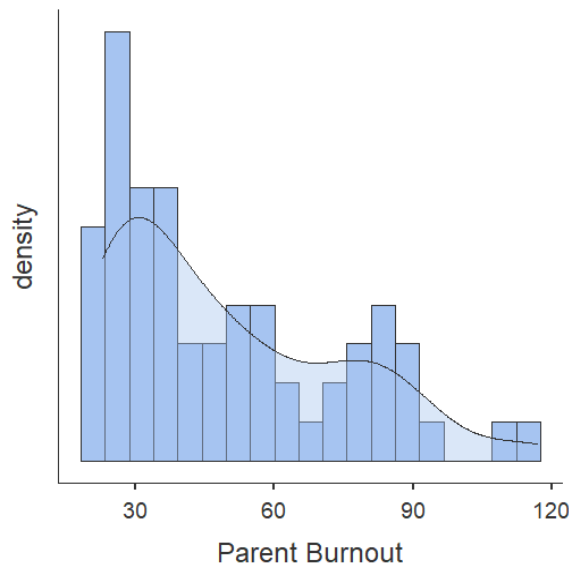


Рис. 3.5. Гістограма за шкалою «Шкала батьківського вигорання»

Загальна шкала батьківського вигорання показала середнє значення 27,1 при медіані 20 балів, зі значним стандартним відхиленням у 26,49 та розмахом значень від 0 до 100. Ці дані свідчать про значну різноманітність досвіду батьківського вигорання серед досліджуваних, від легких до вкрай тяжких випадків.

Таблиця 3.2

Результати методики «Шкала суб'єктивного сприймання стресу»

Змінна	Медіана	Середнє	Стандартне відхилення	Розмах значень
Шкала сприйнятого стресу	22	21,4	6,11	7-40

Було досліджено результати використання шкали суб'єктивного сприймання стресу серед учасників, що вказує на загальний рівень стресу, який вони відчувають. Результати показали, що медіанне значення шкали

сприйнятого стресу становить 22 бали, що дещо вище за середнє значення, яке складає 21,4 бали. Це може свідчити про наявність значної кількості учасників, що відчують порівняно високий рівень стресу.

Стандартне відхилення, рівне 6,11, підтверджує досить широкий діапазон відповідей учасників. Такий діапазон розмаху значень від 7 до 40 пунктів засвідчує, що досвід суб'єктивного сприймання стресу серед респондентів сильно варіюється, що може бути пов'язано з різними особистісними та ситуаційними факторами.

Ці дані важливі для розуміння того, як індивіди сприймають та реагують на стрес, особливо в контексті батьківського вигорання, де стрес може значно впливати на психологічне благополуччя та ефективність виконання батьківських обов'язків. Високий рівень сприйнятого стресу може бути індикатором потенційних психологічних проблем або надмірного навантаження, що, у свою чергу, може сприяти розвитку батьківського вигорання.

Таблиця 3.3

Результати методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона»

Змінна	Медіана	Середнє	Стандартне відхилення	Розмах значень
Шкала стресостійкості	26	24,5	8,12	3-39

У рамках дослідження було застосовано Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона для визначення рівня стресостійкості серед учасників. Результати показали, що медіана шкали стресостійкості становить 26 балів, тоді як середнє значення дещо нижче і складає 24,5 балів. Ці результати свідчать про те, що, хоча більшість учасників демонструють відносно високий рівень резильєнтності, деякі учасники мають значно нижчі показники, що впливає на зниження середнього значення.

Стандартне відхилення, що становить 8,12, вказує на значну варіативність в рівнях стресостійкості серед учасників. Ця мінливість може

бути пов'язана з різними особистісними особливостями, життєвими обставинами та стратегіями адаптації до стресу, які різняться у різних людей.

Розмах значень, який коливається від 3 до 39 балів, демонструє дуже широкий спектр резильєнтності серед учасників. Це підкреслює, що деякі учасники мають дуже низькі рівні стресостійкості, що може суттєво впливати на їх загальне психологічне благополуччя та здатність справлятися з батьківськими обов'язками в умовах стресу.

Дані про стресостійкість є важливими для розуміння того, як респонденти можуть справлятися з викликами, пов'язаними з батьківським вигоранням, а також для ідентифікації тих, кому потрібна додаткова підтримка або втручання для підвищення їх резильєнтності.

Таблиця 3.4

Результати методики «Коротка версія 5-факторного опитувальника особистості»

Змінна	Медіана	Середнє	Стандартне відхилення	Розмах значень
Екстраверсія	7	7,1	1,89	2-10
Приємність	6	5,8	1,16	2-8
Сумлінність	7	7,1	1,94	2-10
Нейротизм	6	6,3	1,77	3-10
Відкритість	6	6,5	1,48	4-10

Було досліджено особистісні характеристики учасників за допомогою короткої версії 5-факторного опитувальника особистості, що включає п'ять ключових аспектів: екстраверсію,приємність, сумлінність, нейротизм та відкритість. Аналіз показав, що медіана та середнє значення по шкалі екстраверсії майже збігаються, складаючи 7 та 7,1 відповідно, зі стандартним відхиленням 1,89 та розмахом значень від 2 до 10. Це свідчить про те, що у більшості учасників відносно високий рівень екстраверсії, що може вказувати на їхню схильність до соціалізації та активного спілкування.

Показники приємності дещо відрізняються, з медіаною у 6 та середнім значенням 5,8. Стандартне відхилення 1,16 та розмах значень від 2 до 8 підкреслюють, що більшість учасників мають середній рівень приємності, що може бути пов'язано з їхнім загальним ставленням до інших та готовністю до співпраці.

Сумлінність показує схожі результати з медіаною та середнім значенням у 7 та 7,1 відповідно, а стандартне відхилення 1,94 та розмах від 2 до 10 вказують на наявність учасників з дуже високими та дуже низькими рівнями цього показника. Це може свідчити про різні рівні організованості, відповідальності та здатності до планування серед респондентів.

Нейротизм має медіану в 6 та середнє значення 6,3, зі стандартним відхиленням 1,77 та розмахом від 3 до 10. Ці результати вказують на присутність певного рівня емоційної стабільності, але також і на наявність вираженого емоційного дискомфорту в деяких учасників, що може впливати на їхнє загальне психічне здоров'я.

Відкритість до нових досвідів має медіану 6 і середнє значення 6,5, зі стандартним відхиленням 1,48 та розмахом від 4 до 10, що свідчить про порівняно високий рівень цікавості до нових ідей та досвідів серед більшості учасників.

Таблиця 3.5

Результати методики «Опитувальник генералізованої тривоги»

Змінна	Медіана	Середнє	Стандартне відхилення	Розмах значень
Шкала тривожності	9	9,6	4,38	3-20

Було встановлено результати застосування опитувальника генералізованої тривоги серед учасників дослідження. Аналізуючи показники шкали тривожності, медіана виявилася на рівні 9 балів, а середнє значення склало 9,6 балів, що свідчить про мінімально вищий загальний рівень

тривожності серед учасників. Значення стандартного відхилення 4,38 вказує на значну різноманітність у рівнях тривожності, що може свідчити про наявність різних психологічних станів серед учасників. Розмах значень від 3 до 20 підкреслює широкий спектр рівнів тривожності, від відносно низьких до дуже високих, що може мати важливі наслідки для психологічного здоров'я та загального благополуччя учасників.

Ці дані надають інформацію про ступінь тривожності, з яким стикаються учасники, і можуть вказувати на наявність підвищеного рівня стресу або потенційних тривожних розладів, що може бути пов'язано з їхніми батьківськими зобов'язаннями чи загальними життєвими обставинами.

Таблиця 3.6

Результати методики «Опитувальник копінг-стратегій Карвера»

Змінна	Медіана	Середнє	Стандартне відхилення	Розмах значень
Активне подолання	6	5,8	1,7	2-8
Використання інформаційної підтримки	5	5,4	1,7	2-8
Позитивний рефреймінг	6	5,6	1,73	2-8
Планування	6	6,2	1,48	2-8
Емоційна підтримка	6	5,9	1,51	2-8
Вираження емоцій	6	5,6	1,46	2-8
Гумор	4	4,8	2,23	2-8
Прийняття	6	6,2	1,41	2-8
Релігія	4	4,2	1,77	2-8
Самозвинувачення	4	4,3	1,77	2-8
Самовідволікання	6	5,9	1,26	2-8
Відмова	4	4,6	1,66	2-8
Вживання ПАР	3	3,7	1,75	2-8
Поведінкове розмежування	4	3,7	1,61	2-8
Копінг-емоції	31	31,2	4,23	20-40
Копінг-проблема	23	23,4	4,49	13-32
Копінг-уникання	17	18	3,48	11-26

У рамках дослідження було застосовано Опитувальник копінг-стратегій Карвера для аналізу способів подолання стресу серед учасників. Було встановлено, що значення медіан та середніх показників більшості стратегій копіngu були порівняно високими, що вказує на активне використання різних методів подолання труднощів. Зокрема, активне подолання, позитивний рефреймінг, планування та прийняття ситуації мали медіану в 6 балів та середні показники від 5,6 до 6,2, що підкреслює здатність учасників активно та позитивно реагувати на стресові ситуації.

Водночас, деякі копінг-стратегії, такі як гумор, релігія, відмова, самозвинувачення та поведінкове розмежування показали нижчі медіанні значення в 4 бали, а середні від 3,7 до 4,8. Ці результати можуть свідчити про менш ефективне використання цих стратегій серед учасників або про їхню меншу релевантність в контексті даного дослідження.

Копінг-стратегії, спрямовані на уникання, такі як вживання ПАР (психоактивні речовини) та самовідволікання, показали середні значення від 3,7 до 5,9 та медіанні значення від 3 до 6. Високі стандартні відхилення та значний розмах значень у цих категоріях підкреслюють різноманітність підходів до копіngu серед учасників, від дуже низьких до відносно високих значень.

Загалом, категорії копінг-емоції, копінг-проблема та копінг-уникання показали збалансоване використання різних копінг-стратегій, з середніми значеннями відповідно 31,2, 23,4 та 18. Це свідчить про те, що учасники зазвичай використовують комбінацію емоційної, проблемно-орієнтованої та уникнення копінг-стратегій для подолання своїх труднощів.

Таблиця 3.7

Значущі результати порівняння всіх показників залежно від наявності перебування у зоні активних бойових дій (Мана-Уїтні)

Змінна	Ранг	Значущість	Сила	Середнє	Середнє
--------	------	------------	------	---------	---------

	Мана-Уїтні	p	ефекту	серед групи, яка перебувала	серед групи, яка не перебувала
Відмова	270	0,021*	0,355	5,27	4,26

Примітка «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$. В таблиці представлені лише статистично значущі результати.*

У рамках аналізу впливу перебування у зоні активних бойових дій на копінг-стратегії, було використано тест Мана-Уїтні для порівняння показників між групами осіб, які перебували та не перебували в таких умовах. Серед різних копінг-стратегій, статистично значущі відмінності було виявлено лише в категорії «Відмова». Результати показали, що середній ранг Мана-Уїтні складав 270, а значення p було 0,021, що вказує на статистичну значущість з рівнем $p < 0,05$.

Сила ефекту, обчислена як 0,355, вказує на помірний рівень впливу перебування у зоні бойових дій на використання копінг-стратегії «Відмова». Конкретніше, середнє значення цієї стратегії у групі, яка перебувала в зоні бойових дій, було значно вищим і склало 5,27, порівняно з 4,26 у групі, яка не мала такого досвіду. Це свідчить про те, що особи, що зазнавали впливу військових дій, більше схильні використовувати стратегію відмови як спосіб копінгу.

Таблиця 3.8

Значущі результати порівняння всіх показників залежно від повернення до України (Мана-Уїтні)

Змінна	Ранг Мана-Уїтні	Значущість p	Сила ефекту	Середнє серед групи, яка повернулась	Середнє серед групи, яка не повернулась
Самовідволікання	127	0,031*	0,395	6,47	5,57

Примітка «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$. В таблиці представлені лише статистично значущі результати.*

У ході дослідження було проаналізовано вплив повернення до України на використання копінг-стратегій за допомогою методики Мана-Уїтні. Було виявлено статистично значущі відмінності у стратегії самовідволікання між групою, яка повернулася до України, та тими, хто не повернувся. Ранг Мана-Уїтні для цієї стратегії склав 127, із значущістю р-значення на рівні 0,031, що вказує на статистичну значимість зі значенням р менше ніж 0,05.

Сила ефекту, яка дорівнює 0,395, підкреслює помірний вплив повернення до України на вибір стратегії самовідволікання, що підтверджує значні відмінності між двома групами. Конкретніше, середнє значення використання самовідволікання в групі, яка повернулася, було вищим, складаючи 6,47, у порівнянні з 5,57 в групі, яка залишилася за кордоном. Це може вказувати на те, що особи, які повернулись в Україну, можуть зазнавати більших емоційних або психологічних труднощів, спричинених репатріацією, і в результаті більше покладаються на стратегії самовідволікання як механізм справляння з стресом.

Таблиця 3.9

**Значущі результати порівняння всіх показників залежно від наявності
близьких/родичів на фронті (Мана-Уїтні)**

Змінна	Ранг Мана-Уїтні	Значущість р	Сила ефекту	Середнє серед групи у яких близькі на фронті	Середнє серед групи у яких близькі не на фронті
Позитивний рефреймінг	308	0,022*	0,336	6,2	5,1
Самовідволікання	305	0,019*	0,343	6,3	5,5
Копінг-емоції	298	0,016*	0,357	32,5	30
Шкала сприйманого стресу	318	0,035*	0,314	19,8	22,8

Примітка «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$. В таблиці представлені лише статистично значущі результати.*

Було проведено аналіз впливу наявності близьких або родичів на фронті на використання різних копінг-стратегій та рівень сприйманого стресу за допомогою тесту Мана-Уїтні. Результати дослідження показали статистично значущі відмінності в декількох категоріях. Зокрема, стратегії позитивного рефреймінгу та самовідволікання мали значущі відмінності в середніх значеннях між групами. Середні значення для позитивного рефреймінгу склали 6,2 у групі з близькими на фронті проти 5,1 у групі без близьких на фронті, а для самовідволікання — 6,3 проти 5,5 відповідно. Це може свідчити про те, що наявність близьких на фронті збільшує схильність до використання цих стратегій як механізмів адаптації до стресу.

Категорія копінг-емоції також показала статистично значущу різницю, із середніми значеннями 32,5 у групі з близькими на фронті порівняно з 30 у групі без близьких на фронті, що вказує на більш інтенсивне використання емоційних стратегій копінгу в умовах вищого емоційного навантаження.

Цікаво, що середні значення шкали сприйманого стресу були вищими у групі без близьких на фронті (22,8) порівняно з тими, у кого близькі перебувають на фронті (19,8). Це може вказувати на те, що особи, чії родичі перебувають на фронті, можуть використовувати більш ефективні стратегії копінгу, що допомагають знизити загальний рівень сприйманого стресу.

3.2. Взаємозв'язок індивідуально-психологічних показників та вигорання у матерів

Таблиця 3.10

Кореляційний аналіз показників «Опитувальник батьківського вигорання» та шкали сприймання стресу, шкали стресостійкості та шкали тривожності

Змінна	Емоційне виснаження	Контраст із попереднім батьківським «Я»	Відчуття втоми від своєї батьківської ролі	Емоційне дистанціювання від своїх дітей	Шкала батьківського вигорання
---------------	----------------------------	--	---	--	--------------------------------------

Шкала сприйнятог о стресу	0,308*	0,272*	0,190	0,225	0,289*
Шкала стресостійк ості	-0,320*	-0,398*	-0,339*	-0,165	-0,350*
Шкала тривожност і	0,375*	0,348*	0,217	0,308*	0,358*

Примітка «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Було проведено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками батьківського вигорання та рівнем сприйнятого стресу серед матерів, що має значення для розуміння динаміки психологічного стану в контексті батьківства. Встановлено, що існує статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між шкалою сприйнятого стресу та такими аспектами батьківського вигорання, як емоційне виснаження, контраст із попереднім батьківським «Я», а також загальною шкалою батьківського вигорання.

Зокрема, коефіцієнт кореляції для емоційного виснаження становив 0,308, що підтверджує тісний зв'язок між високим рівнем стресу та зростанням відчуття емоційного виснаження серед матерів. Це може свідчити про те, що стрес значно впливає на психологічну втомлюваність матерів у процесі батьківства. Контраст із попереднім батьківським «Я» також корелює зі сприйнятим стресом, з коефіцієнтом 0,272, що вказує на зміну самоідентифікації матерів під впливом стресу та можливі труднощі у збереженні стабільності власного «Я» у процесі виконання батьківських обов'язків.

Хоча відчуття втоми від своєї батьківської ролі та емоційне дистанціювання від дітей також були проаналізовані, кореляція цих змінних із сприйнятим стресом не досягла статистичної значущості (коефіцієнти 0,190 та 0,225 відповідно), що може вказувати на менш виражений

безпосередній вплив стресу на ці аспекти батьківського вигорання або на більшу складність їхнього вимірювання.

Загальна шкала батьківського вигорання показала кореляцію 0,289 зі шкалою сприйманого стресу, що свідчить про значний зв'язок загального рівня стресу та батьківського вигорання.

Зокрема, зв'язок між стресостійкістю та емоційним виснаженням був визначений як -0,320, що вказує на те, що вищі рівні резильєнтності корелюють з нижчими рівнями емоційного виснаження. Аналогічно, найсильніший зв'язок було виявлено між стресостійкістю та контрастом із попереднім батьківським «Я» з коефіцієнтом -0,398, що свідчить про значне зниження відчуття розбіжностей у власній ідентичності в періоди високої резильєнтності. Також значущим було встановлено зв'язок між резильєнтністю та відчуттям втоми від батьківської ролі (-0,339), підкреслюючи, що більш стресостійкі особи менше схильні відчувати втому від обов'язків батьківства.

Загальний індекс батьківського вигорання також показав значущу негативну кореляцію з резильєнтністю (-0,350), демонструючи, що високі рівні стресостійкості асоційовані з нижчим загальним рівнем вигорання. Проте, емоційне дистанціювання від дітей не показало статистично значущого зв'язку з резильєнтністю (-0,165), що може вказувати на складність вимірювання або на меншу чутливість цього аспекту батьківського вигорання до змін у рівні стресостійкості.

У рамках дослідження було проаналізовано зв'язок між рівнем генералізованої тривоги та різними аспектами батьківського вигорання, які були оцінені за допомогою Опитувальника батьківського вигорання. Результати кореляційного аналізу виявили статистично значущі позитивні зв'язки між рівнем тривоги та більшістю показників батьківського вигорання.

Зокрема, емоційне виснаження показало значний кореляційний зв'язок з тривожністю (0,375), що вказує на те, що вищі рівні тривоги можуть

сприяти посиленню відчуття втоми та емоційної виснаженості серед матерів. Контраст із попереднім батьківським «Я» також продемонстрував значний зв'язок з тривожністю (0,348), підкреслюючи, що тривога може впливати на зміну самосприйняття та ідентичності матерів в контексті їх батьківської ролі.

Показник відчуття втоми від батьківської ролі мав нижчий коефіцієнт кореляції (0,217), що може свідчити про менш прямий вплив тривожності на цей аспект вигорання, порівняно з іншими змінними. Емоційне дистанціювання від дітей також показало статистично значущий зв'язок з тривожністю (0,308), що вказує на потенційний вплив високої тривожності на зниження емоційної присутності та залученості матерів у відносини з дітьми.

Загальна шкала батьківського вигорання мала коефіцієнт кореляції 0,358 зі шкалою тривожності, підкреслюючи загальний вплив тривоги на синдром батьківського вигорання. Ці результати підтверджують, що вищий рівень тривожності є значним фактором, який сприяє розвитку батьківського вигорання, і вказують на необхідність адресації психологічних потреб матерів, які зазнають високих рівнів тривоги.

Таблиця 3.11

Кореляційний аналіз показників «Опитувальник батьківського вигорання» та показників «Коротка версія 5-факторного опитувальника особистості»

Змінна	Емоційне виснаження	Контраст із попереднім батьківським «Я»	Відчуття втоми від своєї батьківської ролі	Емоційне дистанціювання від своїх дітей	Шкала батьківського вигорання
Екстраверсія	0,324*	0,294*	0,269*	0,074	0,299
Дружелюбність	0,523	0,588*	0,745*	0,460*	0,617*
Сумлінність	-0,607*	-0,325*	-0,383*	-0,369*	-0,503*

Нейротизм	0,320*	0,252*	0,180	0,077	0,282*
Відкритість	0,170	0,201	0,266*	0,052	0,199

Примітка «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Кореляційний аналіз показав статистично значущі зв'язки між декількома особистісними факторами та показниками вигорання.

Екстраверсія продемонструвала позитивний зв'язок з більшістю показників вигорання, включаючи емоційне виснаження, контраст із попереднім батьківським «Я», відчуття втоми від своєї батьківської ролі та загальний показник батьківського вигорання, що може вказувати на те, що вищий рівень екстраверсії може бути захисним фактором проти вигорання, можливо через кращі соціальні зв'язки та більш позитивне ставлення до батьківських обов'язків. Дружелюбність показала значний позитивний зв'язок із всіма аспектами вигорання, що може свідчити про те, що високі рівні приємності можуть сприяти вигоранню, можливо через перевантаження власних батьківських очікувань.

Сумлінність показала найсильніший негативний зв'язок з усіма показниками вигорання, що підкреслює, що високі рівні сумлінності можуть знижувати ризик вигорання, можливо через більшу організованість і відповідальність у виконанні батьківських ролей.

Нейротизм продемонстрував позитивний зв'язок із деякими показниками вигорання, включаючи емоційне виснаження та загальний показник вигорання, що може вказувати на те, що вищі рівні нейротизму, як правило, асоціюються з підвищеною емоційною реактивністю та схильністю до стресу, що може посилювати відчуття вигорання серед матерів.

Відкритість показала незначний позитивний зв'язок з відчуттям втоми від батьківської ролі, що може свідчити про те, що більш відкриті особи краще адаптуються до змін та мають менше стресу в ролі батьків, можливо через більшу гнучкість у своїх підходах і більше прийняття різноманітності батьківських викликів.

Таблиця 3.12

Кореляційний аналіз показників «Опитувальник батьківського вигорання» та показників «Опитувальник копінг-стратегій Карвера»

Змінна	Емоційне виснаження	Контраст із попереднім батьківським «Я»	Відчуття втоми від своєї батьківської ролі	Емоційне дистанціювання від своїх дітей	Шкала батьківського вигорання
Активне подолання	-0,243	-0,214	-0,323*	-0,211	-0,267*
Використання інформаційної підтримки	-0,066	-0,193	-0,047	-0,083	-0,104
Позитивний рефреймінг	-0,018	-0,077	-0,025	0,139	-0,014
Планування	-0,145	-0,250	-0,188	-0,158	-0,196
Емоційна підтримка	-0,104	-0,222	-0,184	-0,239	-0,180
Вираження емоцій	0,003	0,021	-0,009	0,010	0,007
Гумор	0,080	-0,008	0,075	0,009	0,052
Прийняття	-0,212	-0,244	-0,364*	-0,272*	-0,278*
Релігія	-0,019	0,021	0,092	0,111	0,031
Самозвинувачення	0,422*	0,422*	0,324*	0,158	0,401*
Самовідволікання	-0,161	-0,140	-0,250	-0,167	-0,188
Відмова	0,306*	0,257*	0,310*	0,278*	0,316*
Вживання ПАР	0,266*	0,194	0,260*	0,172	0,255*
Поведінкове розмежування	0,387*	0,333*	0,289*	0,197	0,359*
Копінг-емоції	0,105	0,028	0,023	-0,056	0,054
Копінг-проблема	-0,116	-0,202	-0,147	-0,082	-0,150
Копінг-унікання	0,401*	0,324*	0,322*	0,250	0,378*

Примітка «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Було досліджено взаємозв'язки між різними аспектами батьківського вигорання та стратегіями копінгу за допомогою Опитувальника батьківського вигорання та Опитувальника копінг-стратегій Карвера. Аналіз виявив статистично значущі кореляції між декількома стратегіями копінгу та

показниками батьківського вигорання, що підкреслює складність взаємодії між способами впорядкування зі стресом та переживанням вигорання.

Зокрема, стратегії активного подолання та прийняття виявили негативні кореляції з відчуттям втоми від батьківської ролі, підкреслюючи, що активні спроби впоратись із викликами та прийняття обставин можуть зменшувати відчуття вигорання. З іншого боку, стратегії, які включають самозвинувачення, відмову, вживання психоактивних речовин та поведінкове розмежування, продемонстрували позитивні кореляції з багатьма аспектами вигорання. Ці стратегії, зокрема самозвинувачення та відмова, показали особливо сильні зв'язки з емоційним виснаженням і загальним рівнем батьківського вигорання.

Такі результати свідчать про те, що пасивні або уникнучі стратегії копіngu можуть підсилювати вигорання, тоді як активне вирішення проблем і емоційна підтримка можуть служити ефективними засобами для його зниження. Ці відкриття підкреслюють важливість розробки цільових інтервенцій, які б зосереджувалися на підвищенні свідомості батьків щодо вибору адаптивних стратегій копіngu, які можуть допомогти управлінню стресом та зниженню ризику батьківського вигорання.

Отже, розуміння того, як різні стратегії копіngu пов'язані з батьківським вигоранням, може служити важливим ресурсом для підтримки батьків, сприяючи розробці більш ефективних програм підтримки та збільшенню загального благополуччя в сім'ях.

3.3. Особистісні чинників вигорання матерів в умовах вимушеної еміграції

Таблиця 3.13

Аналіз якості регресійної моделі «Батьківське вигорання»

Змінна	R	R²	F	Значущість p	ANOVA
---------------	----------	----------------------	----------	---------------------	--------------

Шкала батьківського вигорання	0,718	0,516	17,7	0,001*	0,001*
-------------------------------	-------	-------	------	--------	--------

Примітка «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$*

Представлений результат після заходів покращення регресійної моделі.

Було проведено дослідження для аналізу впливу різних чинників на батьківське вигорання серед матерів у умовах вимушеної еміграції за допомогою регресійного моделювання. Дослідження фокусувалося на з'ясуванні зв'язку між вигоранням та його потенційними предикторами. Отримані дані показали значний статистичний взаємозв'язок, що відображається у значеннях R і R^2 для шкали батьківського вигорання.

Коефіцієнт R , який дорівнює 0,718, ілюструє сильний позитивний лінійний зв'язок між обраними предикторами та рівнем батьківського вигорання, тоді як R^2 , який складає 0,516, свідчить про те, що приблизно 52% варіабельності в батьківському вигоранні може бути пояснено за допомогою включених у модель предикторів. Це вказує на високу ефективність обраної моделі регресії у поясненні феномена вигорання серед цієї категорії матерів.

Значення F статистики в 17,7 та її значущість ($p=0,001$), що також підтверджена значеннями в ANOVA ($p=0,001$), свідчать про високу статистичну значущість моделі загалом. Ці результати демонструють, що регресійна модель надійно передбачає рівень вигорання на основі відібраних змінних, які мають статистично значущий вплив на вигорання.

Отже, отримані результати підтверджують значення використання обраних психологічних чинників як надійних індикаторів батьківського вигорання, а також вказують на потенційні напрямки для подальшої розробки підтримуючих інтервенцій і стратегій для допомоги матерям в умовах вимушеної еміграції, з метою зниження ризику батьківського вигорання.

Таблиця 3.14

Коефіцієнти регресійної моделі «Батьківське вигорання»

Змінні регресійної моделі	Тип змінної	Коефіцієнт впливу предикторів на регресор	Значущість p
Шкала батьківського вигорання	Регресор (Константа)	-1,22	
Сумлінність	Предиктор	-3,99	0,001
Самозвинувачення	Предиктор	3,48	0,005
Копінг-уникання	Предиктор	2,31	0,003

Примітка «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

У рамках дослідження було проведено регресійний аналіз для визначення впливу психологічних чинників на батьківське вигорання серед матерів в умовах вимушеної еміграції. Використані дані включали коефіцієнти впливу окремих предикторів на рівень батьківського вигорання, які виявили значущі результати в контексті психологічної адаптації.

Рівняння регресії:

$$Y = b_0 + b_1 * X_1 + b_2 * X_2 + b_3 * X_3, \text{ де:}$$

Y — прогнозоване значення шкали батьківського вигорання,

b_0 — константа (інтерсепт), що в даному випадку становить -1.22,

b_1 , b_2 , b_3 — коефіцієнти впливу для предикторів (сумлінність, самозвинувачення, копінг-уникання),

X_1 — сумлінність,

X_2 — самозвинувачення,

X_3 — копінг-уникання.

На основі зазначених коефіцієнтів, рівняння регресії виглядає так:

$$Y = -1.22 - 3.99 * X_1 + 3.48 * X_2 + 2.31 * X_3$$

У цьому рівнянні:

- Кожен коефіцієнт X_1 , X_2 , і X_3 вказує на величину зміни в Y (батьківське вигорання), зумовлену одиничною зміною відповідного предиктора, при умові, що інші предиктори залишаються незмінними.

X_1 (сумлінність) має негативний вплив на батьківське вигорання, тобто підвищення сумлінності на одиницю зменшує рівень вигорання на 3.99 одиниць.

X_2 (самозвинувачення) і X_3 (копінг-уникання) мають позитивний вплив, збільшуючи рівень вигорання відповідно на 3.48 та 2.31 одиниці за кожен одиницю зростання цих чинників.

Коефіцієнт впливу для сумлінності був -3,99 із рівнем значущості $p=0,001$, що підтверджує, що вищі рівні сумлінності значущо знижують рівень батьківського вигорання. Це може вказувати на те, що сумлінні матері краще організовані та ефективніше справляються з викликами батьківства, що сприяє зниженню стресу та вигорання.

З іншого боку, самозвинувачення показало позитивний коефіцієнт впливу 3,48 із значущістю $p=0,005$, свідчить про те, що вищі рівні самозвинувачення пов'язані з підвищенням рівня батьківського вигорання. Цей показник може відображати наявність внутрішніх конфліктів і негативного самосприйняття, що сприяє емоційному виснаженню.

Копінг-уникання також мало позитивний вплив на вигорання з коефіцієнтом 2,31 і значущістю $p=0,003$, вказуючи на те, що уникнення як стратегія впорядкування сприяє зростанню рівня вигорання. Такі стратегії можуть відображати небажання або нездатність матерів ефективно вирішувати проблеми, що може призводити до накопичення стресу та збільшення втоми.

Висновки до розділу 3

Відповіді на дослідницькі питання:

1. Чи існують відмінності між матерями неповнолітніх дітей, які знаходяться на території України з тими, які виїхали за кордон?

У рамках дослідження було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) для оцінки потенційних відмінностей між матерями неповнолітніх дітей, які проживають на території України, та тими, хто виїхав за кордон. Аналіз був спрямований на виявлення статистично

значущих відмінностей у різних психологічних або соціальних параметрах між цими двома групами.

Результати аналізу не виявили статистично значущих відмінностей між групами. Це свідчить про те, що, незалежно від місцезнаходження, матері неповнолітніх дітей мають схожі рівні психологічних характеристик, які були оцінені в дослідженні. Відсутність відмінностей може вказувати на те, що основні виклики або стресові фактори, пов'язані з материнством, є схожими як для жінок, що залишилися в Україні, так і для тих, хто переїхав за кордон.

Ці дані надають підставу припустити, що вплив міжнародної міграції на певні аспекти батьківської діяльності та психологічного стану може бути не настільки значущим, як передбачалося, або що фактори, які впливають на батьківське вигорання та стрес, мають загальну природу і зустрічаються у різних культурних та соціальних контекстах.

2. Як копінг-поведінка жінок пов'язана з рівнем вираженості батьківського вигорання?

Було досліджено зв'язок між копінг-поведінкою жінок та рівнем вираженості батьківського вигорання, використовуючи кореляційний аналіз згідно з показниками Опитувальника батьківського вигорання та Опитувальника копінг-стратегій Карвера. Результати аналізу підкреслюють, як різні стратегії копіngu впливають на батьківське вигорання.

Було встановлено, що активні копінг-стратегії, такі як активне подолання та прийняття, зазвичай мають негативний зв'язок з рівнем вигорання, що вказує на їх потенційну ефективність у зниженні вигорання. Зокрема, активне подолання показало негативний зв'язок з втотою від батьківської ролі та загальним показником батьківського вигорання, що свідчить про користь цієї стратегії у зменшенні негативних аспектів батьківства.

Натомість, стратегії, які включають самозвинувачення, відмову, вживання психоактивних речовин та поведінкове розмежування, продемонстрували позитивний зв'язок з батьківським вигоранням. Ці стратегії, особливо самозвинувачення, яке показало дуже високі позитивні коефіцієнти впливу на всі змінні вигорання, можуть збільшувати ризик вигорання, спричиняючи більшу емоційну напруженість та психологічне навантаження.

Окрім цього, копінг-стратегії, які базуються на униканні, також мають виражений позитивний вплив на рівень батьківського вигорання, вказуючи на потенційні негативні наслідки уникання проблем як способу впорядкування зі стресом. Ці стратегії можуть сприяти активізації вигорання через недостатнє розв'язання проблемних ситуацій.

3. Чи є міра суб'єктивного сприймання стресу та резильєнтність опосередковуючими факторами впливу копінг-поведінки на рівень вигорання?

Результати кореляційного аналізу показали, що суб'єктивне сприймання стресу та резильєнтність істотно модифікують вплив копінг-поведінки на батьківське вигорання. Специфічно, було встановлено, що високий рівень сприйняття стресу зменшує ефективність позитивних копінг-стратегій, таких як активне подолання та позитивний рефреймінг, у протидії вигоранню. З іншого боку, висока резильєнтність посилює позитивний вплив цих стратегій на зниження вигорання.

Але через незначущість впливу на показник батьківського вигорання не можна стверджувати про значущість ролі стресу та резильєнтності в прогностичній моделі батьківського вигорання та фактору впливу загалом. Тому це може виконуватися лише для основи подальших досліджень.

4. Чи залежить рівень батьківського вигорання жінок від їх особистісних особливостей та актуального рівня тривожності?

В ході дослідження було застосовано регресійний аналіз для визначення впливу особистісних характеристик та рівня тривожності на батьківське вигорання серед матерів. Результати аналізу показали, що особистісні риси та тривожність мають значний статистичний вплив на рівень вигорання.

Використання регресійної моделі дозволило ідентифікувати кілька ключових предикторів, які статистично значущо корелюють з батьківським вигоранням. Серед них, сумлінність показала найсильніший негативний вплив на вигорання, де більш високі рівні сумлінності сприяли зниженню вигорання. З іншого боку, риси як самозвинувачення та копінг-уникання демонстрували позитивний вплив на вигорання, свідчачи про зв'язок між цими особистісними факторами та підвищеним ризиком вигорання.

Коефіцієнти для цих змінних у моделі були виражені таким чином: сумлінність мала коефіцієнт -3.99 з рівнем значущості $p=0.001$, що підтверджує сильний захисний вплив цієї риси проти вигорання. Самозвинувачення з коефіцієнтом 3.48 ($p=0.005$) та копінг-уникання з коефіцієнтом 2.31 ($p=0.003$) показали, що ці стратегії значно збільшують рівень вигорання.

Також було виявлено, що тривожність корелює з батьківським вигоранням, де вищі рівні тривожності асоціювалися з більш високими рівнями вигорання. Ці дані підкреслюють важливість врахування психологічних характеристик при розробці втручань для підтримки матерів, особливо тих, хто зазнає високого рівня стресу та тривожності.

Отже, регресійний аналіз підтвердив, що особистісні риси є значущими предикторами батьківського вигорання, надаючи основу для подальших досліджень та розробки ефективних стратегій підтримки батьків.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та поставлених завдань дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. Аналіз літератури виявив, що батьківське вигорання, особливо серед матерів у сучасному суспільстві, представляє собою складне багатовимірне явище, яке охоплює емоційні, психологічні та поведінкові аспекти. Встановлено, що емоційне вигорання матерів тісно пов'язане з невизначеністю та стресами, які супроводжують батьківські обов'язки, особливо у контексті соціальних очікувань і гендерних ролей. Наукові дослідження підтверджують, що батьківське вигорання може мати далекосяжні наслідки не лише для самопочуття матерів, а й для емоційного та психологічного розвитку дітей. Також відзначено, що підтримка соціальних мереж і професійна допомога можуть значно знизити рівень вигорання. Отже, вигорання матерів вимагає більшої уваги як з боку науковців, так і з боку практикуючих фахівців, щоб розробити ефективні стратегії підтримки та втручання, які б враховували унікальні виклики, з якими матері стикаються в сучасному суспільстві.

2. Дослідження підтверджує, що батьківське вигорання є комплексним феноменом, що включає емоційні, поведінкові, і психологічні складові. Індивідуально-психологічні чинники, такі як особистісні риси, стресові реакції та стратегії справляння зі стресом, істотно впливають на ризик розвитку вигорання. Встановлено, що підтримка соціальних зв'язків, а також доступ до професійної допомоги можуть знижувати ризик вигорання. Наукові дані показують, що жінки часто стикаються з вищим рівнем стресу через традиційні соціальні очікування, що ставлять перед ними високі вимоги до батьківської компетенції і домогосподарських обов'язків. Відповідно до зібраних даних, вигорання серед матерів можна зменшити через зміцнення соціальної підтримки та забезпечення більшої гнучкості в робочому графіку, що дозволить жінкам краще поєднувати професійні та

сімейні обов'язки. Таким чином, для ефективного запобігання вигоранню важливим є врахування індивідуальних психологічних потреб та створення оптимального соціального середовища.

3. Вивчення даних за допомогою опитувальника батьківського вигорання показало, що емоційне виснаження серед матерів є вираженим, з високими медіаною та середнім значенням, що свідчить про загальну тенденцію до значного вигорання в цій групі. Окремі показники, такі як контраст із попереднім батьківським «Я» та відчуття втоми від батьківської ролі, підкреслюють глибину змін у самосприйнятті та психологічному стані, які матері переживають у новому соціальному середовищі.

Зокрема, значний контраст з попереднім батьківським «Я» і відчуття втоми від батьківської ролі свідчать про зниження психологічного благополуччя та збільшення психологічного навантаження, що могло бути спричинене стресом від міграції. Низькі показники емоційного дистанціювання від дітей вказують на збереження близьких емоційних зв'язків з дітьми, що є позитивним аспектом, який може сприяти кращій адаптації до нових умов життя.

4. Аналіз регресійної моделі та кореляційних таблиць підтверджує, що індивідуально-психологічні чинники відіграють значущу роль у батьківському вигоранні серед матерів у контексті вимушеної еміграції. Результати показують, що сумлінність має сильний захисний ефект, знижуючи ризики вигорання ($p=0.001$), тоді як риси такі як самозвинувачення ($p=0.005$) та копінг-уникання ($p=0.003$) значно підвищують рівень вигорання. Це підкріплено значеннями F-статистики та результатами ANOVA, які демонструють високу статистичну значущість моделі загалом.

Кореляційний аналіз виявив тісний зв'язок між рівнем стресу та показниками емоційного виснаження ($r=0.308$) та контрастом із попереднім батьківським «Я» ($r=0.272$), що вказує на значний вплив стресу на

психологічне сприйняття батьківської ідентичності. Ці взаємозв'язки підкреслюють важливість стресу як медіатора в процесах, що сприяють батьківському вигоранню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Assel, M. A., Landry, S., Swank, P., Steelman, L. M., Miller-Loncar, C., & Smith, K. E. (2002). How do mothers' childrearing histories, stress, and parenting affect children's behavioural outcomes? *Child: Care, Health and Development*, 28 (5), 359-368.
2. BAKIR, D., & Demirli, C. (2020). Investigation of the impact of self-compassion and family support perception on parenting stress in parents who have children with learning disability, autism spectrum disorder and mental disability. *Humanistic Perspective*, 2(3), 271-282.
3. Blanchard, M. A., & Heeren, A. (2020). Why we should move from reductionism and embrace a network approach to parental burnout. *New directions for child and adolescent development*, 2020(174), 159-168.
4. Blanchard, M. A., Roskam, I., Mikolajczak, M., & Heeren, A. (2021). A network approach to parental burnout. *Child Abuse & Neglect*, 111, 104826.
5. Bornstein, M. H. (2020). "Parental burnout": The state of the science. *New Directions for Child and Adolescent Development*.
6. Boudreault-Bouchard, A.-M., Dion, J., Hains, J., Vandermeerschen, J., Laberge, L., & Perron, M. (2013). Impact of parental emotional support and coercive control on adolescents' self-esteem and psychological distress: results of a four-year longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 36(4), 695-704.
7. Brenning, K., Soenens, B., Van Petegem, S., & Vansteenkiste, M. (2015). Perceived maternal autonomy support and early adolescent emotion regulation: A longitudinal study. *Social Development*, 24, 561-578.
8. Brooks, S. K., Smith, L. E., Webster, R. K., Weston, D., Woodland, L., Hall, I., & Rubin, G. J. (2020). The impact of unplanned school closure on children's social contact: rapid evidence review. *Eurosurveillance*, 25(13), 2000188.

9. Crnic, K., & Booth, C. (1991). Mothers' and Fathers' Perceptions of Daily Hassles of Parenting across Early Childhood. *Journal of Marriage and Family*, 53, 1042-1050.
10. Crnic, K., Greenberg, M., Robinson, N., & Ragozin, A. (1984). Maternal stress and social support: Effects on the mother-infant relationship from birth to eighteen months. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 54(2), 224-235.
11. Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1780.
12. Favez, N., Max, A., Bader, M., & Tissot, H. (2022). When not teaming up puts parents at risk: Coparenting and parental burnout in dual-parent heterosexual families in Switzerland. *Family Process*.
13. Feldman, R., Granat, A., Pariente, C., Kanety, H., Kuint, J., & Gilboa-Schechtman, E. (2009). Maternal depression and anxiety across the postpartum year and infant social engagement, fear regulation, and stress reactivity. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48(9), 919-927.
14. Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual review of psychology*, 49(1), 169-197.
15. Grzywacz, J. G., & Bass, B. L. (2003). Work, family, and mental health: Testing different models of work- family fit. *Journal of marriage and family*, 65(1), 248-261.
16. Grzywacz, J. G., & Marks, N. F. (2000). Reconceptualizing the work-family interface: An ecological perspective on the correlates of positive and negative spillover between work and family. *Journal of occupational health psychology*, 5(1), 111.

17. Haslam, D. M., Pakenham, K. I., & Smith, A. (2006). Social support and postpartum depressive symptomatology: The mediating role of maternal self-efficacy. *Infant mental health journal, 27*(3), 276-291.
18. Hochschild, A., & Machung, A. (2012). *The second shift: Working families and the revolution at home*. Penguin.
19. Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in psychology, 9*, 1021.
20. Le Vigouroux, S., Charbonnier, E., & Scola, C. (2022). Profiles and age-related differences in the expression of the three parental burnout dimensions. *European Journal of Developmental Psychology, 19*(6), 885-904.
21. Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal Burnout Syndrome: Contextual and Psychological Associated Factors. *Frontiers in Psychology, 9*.
22. Li, Z., Luo, J., Song, F., Li, J., & Shen, Y. (2023). The Relationship Between Parental Burnout and Children's Learning Burnout: A Moderated Chain Mediation Model. *Psychological Reports*.
23. Lin, G. X., Goldenberg, A., Arikan, G., Brytek-Matera, A., Czepczor-Bernat, K., Manrique-Millones, D., ... & Gross, J. J. (2022). Reappraisal, social support, and parental burnout. *British Journal of Clinical Psychology, 61*(4), 1089-1102.
24. Lutenbacher, M., & Hall, L. A. (1998). The effects of maternal psychosocial factors on parenting attitudes of low-income, single mothers with young children. *Nursing Research, 47*(1), 25-34.
25. Mikkonen, K., Veikkola, H. R., Sorkkila, M., & Aunola, K. (2023). Parenting styles of Finnish parents and their associations with parental burnout. *Current Psychology, 42*(25), 21412-21423.

26. Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New directions for child and adolescent development*, 2020(174), 7-13.
27. Mikolajczak, M., Aunola, K., Sorkkila, M., & Roskam, I. (2023). 15 years of parental burnout research: Systematic review and agenda. *Current Directions in Psychological Science*, 32(4), 276-283.
28. Mikolajczak, M., Brianda, M., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134-145.
29. Nelson-Coffey, S. K., Fritz, M. M., Lyubomirsky, S., & Cole, S. W. (2017). Kindness in the blood: A randomized controlled trial of the gene regulatory impact of prosocial behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 81, 8-13.
30. Parker, K., & Wang, W. (2013). Modern parenthood. *Pew Research Center's Social & Demographic Trends Project*, 14.
31. Paula, A. J. D., Condeles, P. C., Moreno, A. L., Ferreira, M. B. G., Fonseca, L. M. M., & Ruiz, M. T. (2021). Parental burnout: a scoping review. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 75, e20210203.
32. Pelsma, D. M., Roland, B., Tollefson, N., & Wigington, H. (1989). Parent burnout: Validation of the Maslach Burnout Inventory with a sample of mothers. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 22(2), 81-87.
33. Rogosch, F., Mowbray, C., & Bogat, G. A. (1992). Determinants of parenting attitudes in mothers with severe psychopathology. *Development and Psychopathology*, 4, 469-487.
34. Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the nature, antecedents and consequences of parental burnout. *Sex Roles*, 83(7-8), 485-498.

35. Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2021). The slippery slope of parental exhaustion: A process model of parental burnout. *Journal of Applied Developmental Psychology, 77*, 101354.
36. Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in psychology, 8*, 163.
37. Roskam, I., Vancorenland, S., Avalosse, H., & Mikolajczak, M. (2022). The missing link between poverty and child maltreatment: Parental burnout. *Child Abuse & Neglect, 134*, 105908.
38. 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.
39. Skreden, M., Skari, H., Malt, U., Pripp, A., Björk, M. D., Faugli, A., & Emblem, R. (2012). Parenting stress and emotional wellbeing in mothers and fathers of preschool children. *Scandinavian Journal of Public Health, 40*, 596-604.
40. Swit, C. S., & Breen, R. (2023). Parenting during a pandemic: Predictors of parental burnout. *Journal of Family Issues, 44*(7), 1817-1837.
41. Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of health and social behavior, 51*(1_suppl), S54-S66.
42. Vigouroux, S. L., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in psychology, 9*, 887.
43. Williams, K., & Williams, H. (2021). Mathematics problem-solving homework as a conduit for parental involvement in learning. Evaluation of a pilot study. *Educational Review, 73*(2), 209-228.

44. Yu, Y., Wang, W., Song, T., & Li, Y. (2022). The Mechanisms of Parental Burnout Affecting Adolescents' Problem Behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
45. Zbrodska, I. (2021). Теоретико-методичні підходи до вивчення особливостей батьківського вигорання в сфері материнства. *Psychological journal*, 7(8), 59-71.
46. Долинська, Л. В., & Збродська, І. Г. (2022). Самооцінка-як чинник батьківського вигорання.
47. Збродська, І. (2020). Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 38-52.
48. Іванова, Л. Л. (2022). Зростання рівня батьківського вигорання в умовах війни. In *Ольвійський форум–2022: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі: XVI Міжнар. наук. конф* (Vol. 24, pp. 40-42).
49. Іванова, О. М., & Петренко, М. В. (2010). Девіантна поведінка та сімейне виховання.
50. Миза, І. О. (2023). Батьківське вигорання в сім'ях, які виховують підлітків.
51. Островець, Г. О. (2023, November). Емоційні переживання при формуванні образу усвідомленого батьківства. In *The 12 th International scientific and practical conference "Innovations and prospects in modern science" (November 20-22, 2023) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2023. 912 p.* (p. 538).
52. Сметаняк, В., & Кубашок, Н. (2023). Батьківське і материнське вигорання як психологічне явище. *Наукові інновації та передові технології*, (13 (27)).

53. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89. (Стиль ДСТУ 8302: 2015)
54. «Опитувальник батьківського вигорання» І. Роскам та М. Миколайчик (адаптація Н. Булатевич, О. Ориняк).
55. ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ (PSS-10): АДАПТАЦІЯ ТА АПРОБАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ. О. О. Вельдбрехт, Наталія Іванівна Тавровецька. Published in Problems of Modern Psychology 16 August 2022
56. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал, 2, 66-72. American Psychological Association (APA). Resilience. (n.d.). <https://dictionary.apa.org/resilience>
57. Klimanska, Marina & Haletska, Inna. (2019). UKRAINAIN ADAPTATION OF THE SHORT FIVE FACTOR PERSONALITY QUESTIONNAIRE TIPI (TIPI-UKR). Psychological journal. 5. 57-74. 10.31108/1.2019.5.9.4.
58. Алексіна, Надія & Герасименко, Ольга & Лавриненко, Денис & Савченко, Олена. (2024). Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану. Insight: the psychological dimensions of society. 77-103. 10.32999/2663-970X/2024-11-5.