

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА:  
**Особистісні та сімейні кореляти батьківського вигорання  
жінок в часи війни**

на здобуття освітнього ступеня «магістр»  
зі спеціальності «психологія»

студентки ОКР «магістр»,  
спеціальності «Психологія»  
ОНП «Психологія дитинства  
сім'ї з основами психотерапії»

**Лук'янець В.В.**

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук  
**Буллатевич Н.М.**

Допустити до захисту в ЕК  
кафедра розвитку  
Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_  
завідувач кафедри:  
доктор психологічних наук, професор  
Власова Олена Іванівна

---

(підпис)

КИЇВ – 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	<b>2</b>
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СИНДРОМУ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ»	
1.1. Аналіз теорій стресу та вигорання.....	<b>7</b>
1.2. Особливості виникнення та розвитку синдрому батьківського вигорання.....	<b>16</b>
1.3. Чинники та наслідки синдрому батьківського вигорання .....	<b>27</b>
Висновки до першого розділу .....	<b>34</b>
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРОЦЕДУРА ВИВЧЕННЯ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ В СИСТЕМІ СІМЕЙНИХ ТА ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ	
2.1. Організація проведення емпіричного дослідження та характеристика дослідницької вибірки.....	<b>37</b>
2.2. Адаптація опитувальника Джерей Уайнхолд на визначення рівня співзалежності.....	<b>44</b>
2.3. Методи дослідження сімейних та дитячо-батьківських стосунків ...	<b>53</b>
Висновки до другого розділу .....	<b>64</b>
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ	
3.1. Аналіз феноменології прояву батьківського вигорання.....	<b>66</b>
3.2. Аналіз психологічних чинників батьківського вигорання .....	<b>70</b>
3.3. Рекомендації щодо попередження та подолання синдрому батьківського вигорання .....	<b>76</b>
Висновки до третього розділу .....	<b>87</b>
ВИСНОВКИ.....	<b>89</b>
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	<b>92</b>
ДОДАТКИ.....	<b>102</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Батьківське вигорання – це унікальний синдром, що виникає в результаті тривалого впливу хронічного батьківського стресу. Синдром батьківського вигорання охоплює чотири виміри: (Roskam, Raes, Mikolajczak, 2017).

- 1) виснаження батьківською роллю (тобто відчуття, що батьківство вимагає занадто великої участі; роль батьків вважається емоційно виснажливою);
- 2) контраст з попереднім батьківським «я» (тобто відчуттям, що батьки стали гіршими, порівнюючи з минулим; сором за батьківство);
- 3) відчуття втоми від батьківської ролі (тобто відсутність задоволення від часу, проведеного зі своїми дітьми; не витримування ролі батьків);
- 4) емоційне дистанціювання від своїх дітей.

Батьківське вигорання відрізняється від професійного вигорання. Якщо професійному вигоранню присвячено вже більше 23000 досліджень, то батьківське вигорання почали активно досліджувати лише з початку 21-го сторіччя. Вчені з 42 країн об'єдналися у консорціум ІРВ (International Investigation of Parental Burnout – міжнародне дослідження батьківського вигорання) під керівництвом професорок Левенського католицького університету (Бельгія) Мойри Міколайчак та Ізабель Роскам для того, щоб дослідити концептуальну обґрунтованість, поширеність та міжкультуральні варіації батьківського вигорання в усьому світі. І досліджень досі не достатньо. Змінюється світ, змінюється батьківство, додаються нові стрес-чинники – пандемія, війни.

Поширеність синдрому батьківського вигорання становить від 8 до 36 відсотків залежно від досліджуваних типів батьків. Чим більш індивідуалістичне суспільство, тим більше цей синдром поширений. Існує приказка: «щоб виростити дитину потрібне ціле село». У Західній культурі переважають мононуклеарні сім'ї. Кожне покоління живе окремо. Бабусі та дідусі, які можуть бути залучені у

виховання дітей, ведуть активний спосіб життя – працюють, подорожують, вчаться. Батьки з малими дітьми живуть переважно окремо. Більшість жінок хочуть поєднати материнство та просування по кар'єрній сходинці. Бути одночасно «успішними» мамами та «успішними» бізнес-леді. Гонитву за «успішним успіхом» підігрують соціальні мережі, які переповнені картинками «ідеальних» матерів, які все встигають. Але при цьому не повідомляють, що за цією ідеальною картинкою стоїть щонайменше няня або помічниця по домогосподарству.

Психологічні чинники вигорання батьків в Україні досліджені не достатньо. Лише один науковець з України Булатевич Наталія Миколаївна (доцент кафедри психології розвитку КНУ імені Тараса Шевченка) є членом ПРВ. Натомість як у В'єтнамі членами консорціуму є п'ять вчених. У відкритих джерелах ми не знайшли ні однієї книги про батьківське вигорання, яка була б написана українськими науковцями. Вплив функціонування сімейної системи на рівень батьківського вигорання також недостатньо досліджений.

До хронічного батьківського стресу в Україні додаються нові виклики, пов'язані з війною – втрата роботи, втрата здоров'я, переїзд у інше місто чи у іншу країну, втрата близьких тощо. Тривала емоційна напруга, пов'язана з загрозою життю, призводить до виснаження, яке може спровокувати підвищення рівня батьківського вигорання, вплинути на міжособистісні стосунки у сім'ї. Також багато сімей зараз розлучені через війну. Жінки з дітьми виїхали у інші країни, чоловіки залишились в Україні. Навантаження з догляду за дітьми зростає у тих матерів (або батьків), які зараз виховують дітей самотужки.

Одним з наслідків батьківського вигорання є підвищення рівня насильства над дітьми, яке має широко поширені довгострокові наслідки для розвитку дітей: психосоматичні хронічні хвороби (діабет, розлади харчової поведінки, залежності), психічні хвороби та схильність до самогубства.

Дане дослідження допоможе виявити, яким чином рівень співзалежності, вибір копінг-стратегії для подолання стресу, пов'язаного з війною, а також

особливості сімейної системи впливають на рівень батьківського вигорання в українських сім'ях в актуальних життєвих обставинах.

Виявлення актуальних чинників батьківського вигорання допоможуть розробити авторський тренінг з запобігання батьківському вигоранню та пошуків ресурсів для втомлених батьків, що буде сприяти зниженню негативних довгострокових наслідків для розвитку дітей.

Враховуючи важливість проблеми та недостатню дослідженість батьківського вигорання в Україні було обрано тему магістерської роботи «Особливості впливу функціонування сім'ї на батьківське вигорання».

**Об'єктом дослідження** є синдром батьківського вигорання.

**Предметом дослідження** є взаємозв'язок між між рівнем батьківського вигорання і такими чинниками як: особливості функціонування сім'ї, рівень співзалежності, копінг-стратегії.

**Мета дослідження** -з'ясувати та емпірично дослідити особливості зв'язку між рівнем батьківського вигорання, особливостями функціонування сімейної системи, вибором копінг-стратегій та рівнем співзалежності українських матерів.

**Гіпотезою дослідження** є припущення про те, що рівень батьківського вигорання пов'язаний з такими чинниками, як функціонування сімейної системи, рівень співзалежності та вибір копінг-стратегії в актуальних життєвих умовах, пов'язаних з війною.

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

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

2) адаптувати опитувальник «Визначте ваш рівень співзалежності» (автори Барі та Дженей Уайнходл) українською мовою;

3) емпірично дослідити зв'язок рівня співзалежності та вибору копінг-стратегій подолання батьківського стресу з рівнем батьківського вигорання;

4) на основі отриманих даних розробити практичні рекомендації у вигляді

авторського тренінгу для батьків, які страждають від синдрому вигорання з метою гармонізації дитячо-батьківських та сімейних стосунків, що буде запобігати у тому числі зниженню рівня насильства над дітьми.

**Теоретико-методологічними основами дослідження** виступають: системний сімейний підхід (А.Я.Варга, В.В.Столін, М.Боуен, С.Мінухін), підходи до вивчення вигорання (Дж.Фройденбергер, Х.Маслач, С.Джексон) та батьківського вигорання (Д.Пелсма, І.Роксам, М.Миколайчак, Е. Ленстром та ін.); підходи до розуміння чинників вигорання (Дж.Прокачіні); класична концепція стресу (Г.Сель'є).

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

- *теоретичні методи*: аналіз, синтез, інтеграція, порівняння і узагальнення психологічної літератури з досліджуваної проблеми;
- *емпіричні методи*: «Опитувальник батьківського вигорання» І.Роскам та М.Миколайчик, опитувальник «Оцінка рівня співзалежності» Дженей та Барі Уайнхолд; опитувальник COPE.
- *статистичні методи*: описові статистики, кореляційний аналіз (критерій Пірсона), коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха, порівняльний аналіз (непараметричний критерій Манна-Уїтні, W-критерій Вілкоксона), регресійний аналіз. Математико-статистична обробка проводилась з використанням статистичного пакету IBM SPSS Statistics 23.

**Наукова новизна** полягає в тому, що уточнено та поглиблено знання про синдром батьківського вигорання, а саме вплив на його рівень таких аспектів функціонування сім'ї як рівень співзалежності та вибір копінг-стратегій. Було адаптовано українською мовою опитувальник «Оцінка рівня співзалежності».

**Теоретичне та практичне значення.** Отримані в результаті дослідження дані можуть застосовуватися в практичній роботі сімейних психологів, соціальних працівників. Адаптований опитувальник «Оцінка рівня співзалежності» може бути застосований як психодіагностичний інструмент в

роботі з сім'ями, батьками, індивідуальній роботі. Своєчасна діагностика синдрому батьківського вигорання дозволяє попередити зміни психічного стану батьків, зниження їх задоволеність сімейним життям та як наслідок підвищення рівня насильства над дітьми, виникнення хронічних психічних та соматичних хвороб у дітей та батьків. Матеріали дослідження можуть бути використані в лекційних курсах з психології сім'ї. Розроблений авторський тренінг може бути використаний соціальними працівниками та психозами, які проводять групові заняття для батьків у соціальних центрах та сімейних центрах.

**Структура та обсяг дипломної роботи:** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (90 найменувань), 2 додатків. Основний текст викладено на 92 сторінках. Робота містить 13 рисунків та 9 таблиць.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СИНДРОМУ «БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ»**

### 1.1. Аналіз теорій стресу та вигорання

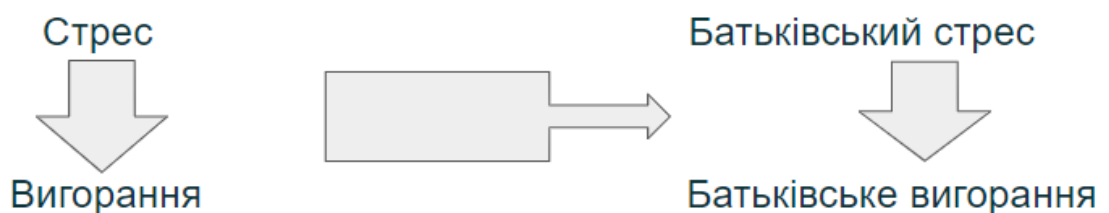
Батьківство – це стрес та виснажлива робота, яка може призвести до вигорання. Вигорання батьків є загально визнаною концепцією в усьому світі (Mikolajczak et al., 2019). Батьки, які страждають від синдрому вигорання, стають нещасними, віддаляються від своїх дітей, вважають себе недостатньо хорошими батьками (Hubert & Aujoulat, 2018; Roskam et al., 2018). Батьківське вигорання може призвести до суїцидальних думок та насилля над дітьми. (Mikolajczak et al., 2018). Тому профілактика та психотерапія батьківського вигорання мають велике значення.

З 2019 року синдром вигорання включено до 11-ї редакції Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) як професійне явище. МКХ-11 дає наступне визначення: «Вигорання – це синдром, що виникає як результат хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратися».

Хоча батьківство це не робота, але воно може бути стресовим та виснажливим.

Причиною вигорання є хронічний стрес та виснаження. У свою чергу, причиною батьківського вигорання є батьківський стрес та хронічна втома.

Як пов'язані стрес та вигорання, зображено на рис. 1.



**Рисунок 1.1. Зв'язок між стресом та вигоранням**

Тому вважаємо доцільним почати теоретичний аналіз батьківського

вигорання з розгляду теорій про стрес, які будуть найбільш релевантними у рамках гіпотези дослідження.

Автором класичної теорії стресу є Ганс Сельє – австро-канадський науковець, засновник досліджень в галузі стресу і термінології "стрес". Він був одним із перших, хто науково дослідив взаємозв'язок між психологічними чинниками та фізіологічними відповідями організму на стрес.

Ганс Сельє вперше описав поняття стресу в 1936 році та подальше дослідження про стрес провів протягом усього свого життя. Він вважав стрес загальною реакцією організму на будь-яке фізичне або психологічне навантаження, яке може бути позитивним або негативним. Стрес може виникати як наслідок позитивних подій (наприклад, весілля або народження дитини) або негативних подій (наприклад, втрата роботи або розрив стосунків).

Одним із важливих понять в теорії Сельє є "адаптаційний синдром загального стресу" або "синдром загального адаптації" (General Adaptation Syndrome - GAS). Він описує фізіологічну відповідь організму на стресори, такі як травми, хвороби або інші зовнішні подразники. GAS складається з трьох стадій (Selye, 1977):

1. Стадія тривоги: організм виявляє загрозу та активує боротьбу або втечу у відповідь.
2. Стадія опору: якщо стресор триває, організм намагається адаптуватися та відновити рівновагу.
3. Стадія виснаження: якщо стрес триває довго, ресурси організму вичерпуються, і можуть розвиватися різні захворювання та виснаження.

Це і є та стадія стресу, на якій починається вигорання.

Також варто зазначити, що Ганс Сельє вніс важливий внесок до розуміння фізіології стресу та його впливу на здоров'я. Він відзначив, що реакція на стрес може бути індивідуальною, і люди можуть реагувати на стресори по-різному.

Теорія Ганса Сельє (Selye, 1977) стала фундаментом для подальших досліджень в галузі стресу.

Логічним продовженням теорії Г. Сельє стала когнітивна концепція стресу, представлена в роботах Р. Лазаруса. Він розробив теорію про оцінку стресу, яка зосереджена на вивченні когнітивних процесів, що відбуваються у людини при зіткненні зі стресовою ситуацією. Р. Лазарус вводить поняття психологічний стрес. Це комплексна реакція людини на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом (Lazarus, 1984).

Для пояснення стресу Р. Лазарус і його колеги розробили модель динамічних процесів, ядром якої є різноманітні типи когнітивних оцінок, емоції і процеси активного подолання стресора. На перших етапах розробки моделі емоції розглядалися лише як феномен, що супроводжував досліджувані процеси, однак згодом емоції одержали більш високий статус, тому Лазарус описує свій підхід як когнітивну теорію емоцій і подолання стресу.

Центральною ідеєю теорії є роль сприйняття контролю і впливу на стресову ситуацію. Якщо особистість вважає, що вона має достатні ресурси і контроль над ситуацією, вона може перейняти ініціативу і ефективно впоратися зі стресором. З іншого боку, якщо особистість вважає, що вона не має достатнього контролю або ресурсів, стресова ситуація може викликати більш негативні реакції.

Р. Лазарус і С. Фолкман ввели також поняття “копінг-стратегія”. Копінг-стратегії - це ті прийоми та способи, за допомогою яких і відбувається процес подолання. Вибір ефективних копінг-стратегій, релевантних для ситуації, у якій знаходиться людина, є важливим для зниження рівня стресу і у свою чергу для профілактики вигорання (Lazarus & Folkman, 1984).

Класифікація копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман орієнтована на два основних типи копінга - проблемно-орієнтований (problem-focused) та емоційно-орієнтований (emotional-focused).

Проблемно-орієнтований копінг, на думку авторів, пов'язаний зі спробами людини поліпшити відносини «людина-середовище» шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації. Це може бути пошук інформації про те, що робити у даній стресовій ситуації, або спроба змінити своє ставлення до неї.

Емоційно-орієнтований копінг включає в себе думки і дії, які мають на меті знизити фізичний або психологічний вплив стресу. Наприклад, дихальні техніки, аутотренінг, використання заспокійливих препаратів.

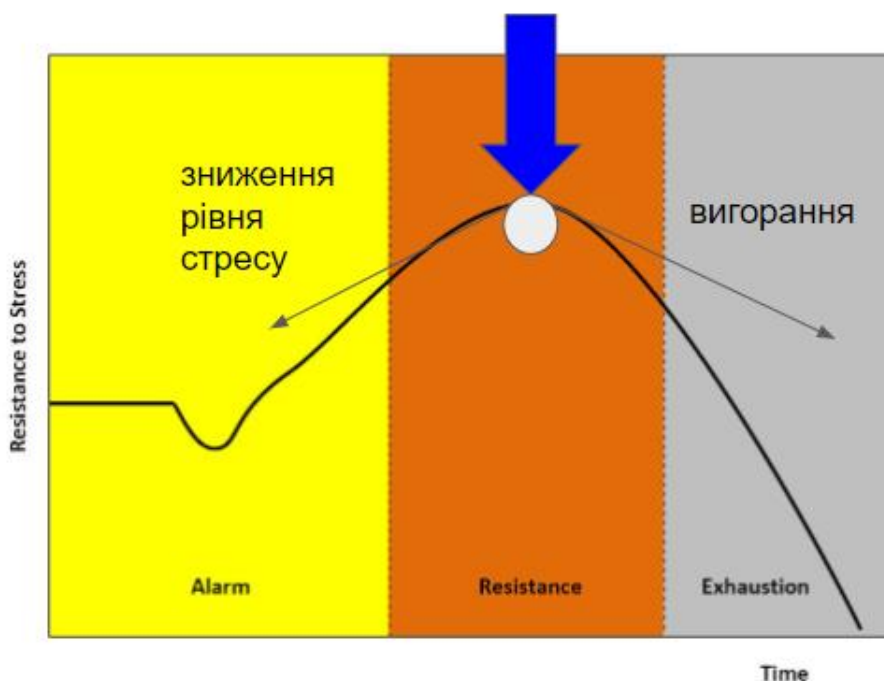
Р. Лазарус і С. Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984) виділяють вісім основних копінг-стратегій:

1. планування вирішення проблеми, яка передбачає зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблеми;
2. конфронтаційний копінг (наступальні дії для зміни ситуації, певна ступінь ворожості і готовності до ризику);
3. прийняття відповідальності (визнання своєї ролі у виникненні проблеми і спроби її вирішення);
4. самоконтроль (зусилля з регулювання своїх емоцій і дій);
5. позитивна переоцінка (зусилля з пошуку достоїнств існуючого стану справ);
6. пошук соціальної підтримки (звернення до допомоги оточуючих);
7. дистанціювання (когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість);
8. втеча-уникнення (бажання і зусилля, спрямовані до втечі від проблеми).

Дана класифікація не вказує на те, що людина вдається виключно до одного типу копінга. Кожна людина використовує комплекс прийомів і методів як проблемно-орієнтованого, так і емоційно-орієнтованого копінга для того, щоб впоратися зі стресом.

На рисунку 1.2 представлена модель виникнення вигорання.

Якщо людина довго знаходиться на піку стадії опору стресу (точка, позначена синім кольором) і не повертається до початкової стадії, стрес-реакція переходить у стадію виснаження, на якій і стається вигорання.



**Рисунок 1.2. Модель виникнення вигорання**

Вперше про синдром вигорання заговорили у другій половині минулого сторіччя.

Синдром вигорання став предметом досліджень у багатьох вчених і дослідників в галузі психології, медицини, соціології та інших наукових дисциплін. Один із найвідоміших дослідників цього поняття - Герберт Фрейденбергер (Freudenberger, 1974), який в 1974 році вперше використав термін "вигорання" для опису емоційного та фізичного виснаження людей, що працюють у стресових умовах.

У 1974 році Герберт Фрейденбергер опублікував статтю "Staff Burn-Out" в журналі "Journal of Social Issues", де він вперше описав та назвав це поняття. Він працював на позиції психотерапевта в центрі з лікування наркозалежності і відчував на собі важкість роботи, яка згодом привела до почуття виснаження та емоційного вигорання.

Фрейденбергер визначив синдром вигорання як “поразка, виснаження та знос, які відбуваються в людині внаслідок різко завищених вимог до власних ресурсів та сил” [Freudenber, 1974]. Ця концепція викликала велику зацікавленість, тому що

на той час була актуальною для спеціалістів допомагаючих професій.

Батьківство та допомагаючі професії мають деякі схожі аспекти, оскільки обидві сфери стосуються взаємодії з іншими людьми, надання підтримки та розв'язання проблем. Батьки мають бути включеними емоційно у життя своїх дітей, задовольняти потреби дітей (особливо, коли дитина знаходиться у співзалежній стадії розвитку). Причому це відбувається не декілька годин на день з перервами та вихідними, як на роботі, а цілодобово і сім днів на тиждень. Після завершення робочого дня є можливість переключитися з ролі помічника і побути у іншій ролі. Представники допомагаючих професій, які вигорають, як раз не можуть “зняти халат” і емоційно живуть зі своїми клієнтами та підопічними і після роботи (Юр'єва, 2004). Також слухання, розуміння, підтримка, розв'язання проблем є спільними рисами батьківства та спеціалістів допомагаючих професій.

Великий внесок у розвиток концепції синдрому вигорання зробила американська дослідниця Христина Маслач. Вона розробила трифакторну модель вигорання, яка визначає основні компоненти вигорання та їх взаємозв'язок. Згідно з теорією Маслач (Maslach & Jackson, 1981) вигорання включає три основних компоненти:

1. Емоційне виснаження (Emotional Exhaustion) – розглядається як основна складова емоційного вигорання і проявляється у зниженому емоційному тлі, байдужості чи емоційному перенасиченні.

2. Деперсоналізація (Depersonalization) – позначається на деформації відносин з іншими людьми. В одних випадках це може бути підвищення залежності від оточуючих. В інших — посилення негативізму, цинічність установок та почуттів щодо пацієнтів, клієнтів тощо.

3. Зниження особистих досягнень (Reduced Personal Accomplishment) може проявлятися або в тенденції негативно оцінювати себе, занижувати свої професійні досягнення та успіхи, негативізм по відношенню до службових переваг та можливостей або у применшенні власної гідності, обмеження своїх можливостей, обов'язків по відношенню до інших.

Маслач у співавторстві з Джексоном (Maslach, Jackson & Leiter, 1996) розробили опитувальник рівня вигорання “Maslach Burnout Inventory” – MBI, який широко використовується. Спочатку він був призначений лише для професій, які передбачають інтенсивну міжособистісну взаємодію. А у 1996 році був розроблений опитувальник “Maslach Burnout Inventory-General Survey” (MBI-GS) (Schaufeli et al, 1995), який дозволяє оцінювати вигорання як у професіях з безпосереднім інтенсивними міжособистісними комунікаціями, так і без них.

У 1989 році Д. Пелсма разом з колегами провели дослідження, яке спрямовувалося на перевірку достовірності опитувальника вигорання Маслач, який був адаптований для батьків. На підставі результатів цього дослідження вчені прийшли до висновку, що існує високий рівень подібності між вигоранням, відчуттям емоційного виснаження та зниженням особистих досягнень у батьків та професіоналів. Однак, батьківське вигорання може відрізнитися у “деперсоналізації” (Pelsma, 1989).

Стадії вигорання за Маслач (Maslach, 1976) включають три основні етапи, які відображають поступовий розвиток вигорання у професійних сферах.

1. Ентузіазм (Ефективність, Зацікавленість): У цьому етапі людина починає свою роботу з підвищеною енергією та ентузіазмом. Вона мотивована досягненням цілей, відчуває задоволення від виконання завдань та має позитивне ставлення до своєї роботи.

2. Плато (Застій, Стагнація): Під час цього етапу починається виникати почуття втоми та зневаги. Рутинність роботи може призвести до втрати цікавості та задоволення від професійної діяльності. Емоційне виснаження може почати проявлятися, але інші ознаки вигорання можуть ще не бути настільки вираженими.

3. Вигорання (Емоційне виснаження, Деперсоналізація, Зниження особистих досягнень): Нарешті, на третьому етапі виникає вигорання. Людина відчуває значну емоційну втому, можливо, навіть цинізм щодо інших людей та зниження мотивації. Вона може відчувати невдачі та втрату власної

компетентності.

Існують також одно, двох, чотирьох факторні, процесуальні та динамічні моделі вигорання. Єдиного погляду на структуру та динаміку синдрому вигорання не існує. Це дуже багатогранне явище, як і стрес. Спільним в усіх теоріях є те, що синдром вигорання визначається як особистісна деформація у системі “людина-людина” і розвивається з часом.

Батьківство також відноситься до системи “людина-людина” і розвивається поступово. Сама популярна та розповсюджена теорія вигорання – це трифакторна теорія Маслач-Джексона, яку ми вже описали вище. Розглянемо більш розлого інші теорії вигорання.

Автори *однофакторної* моделі вигорання А.М. Пайнс (A.M. Pines) та Е.Аронсон (Pines & Aronson, 1988) визначають вигорання як виснаження (фізичне, емоційне та когнітивне), яке викликане тривалим перебуванням у емоційно перевантажених ситуаціях. Тобто ключовим чинником вигорання є виснаження, а усі інші прояви переживань та поведінки є наслідком.

Відповідно до цієї моделі ризик емоційного вигорання загрожує не лише представникам соціальних професій.

*Двофакторна* модель. Автори – голландські вчені Д. Дірендонк, В. Шауфелі, Х. Сіксма (Dierendonck, Schaufeli & Sixma, 1994) проводили своє дослідження серед медсестер. Згідно цієї моделі синдром емоційного вигорання складається з емоційного виснаження та деперсоналізації.

*Чотирифакторна* модель (Firth, Mims, 1985; Iwanicki, Schwab, 1981). У цій моделі один з його елементів (емоційне виснаження, деперсоналізація або редуковані персональні досягнення) поділяється на два окремі фактори. Наприклад, деперсоналізація, пов'язана з роботою та з реципієнтами відповідно і т.д.

*Процесуальні* моделі розглядають динаміку розвитку вигорання як процес зростання емоційного виснаження, внаслідок якого виникають негативні установки по відношенню до суб'єктів професійної діяльності. Схильний до

вигорання фахівець намагається створити емоційну дистанцію у відносинах з ними як спосіб подолати виснаження. Паралельно розвивається негативна установка по відношенню до власних професійних здобутків (редукція професійних досягнень).

Згідно процесуальної моделі Дж. Грінберга (Грінберг, 2002) вигорання це п'ятирівневий прогресуючий процес.

*I стадія – «медовий місяць»* – характеризується тим, що фахівець загалом задоволений роботою та завданнями, ставиться до них з ентузіазмом. Проте з нагромадженням робочих стресів професійна діяльність починає приносити дедалі менше задоволення, і працівник стає менш енергійним.

*II стадія – «нестача палива»* – пов'язана з появою втоми, апатії, проблем зі сном тощо. За відсутності додаткової мотивації і стимулювання у працівника або швидко втрачається інтерес до своєї роботи, або зникає привабливість діяльності в цій організації та знижується її продуктивність.

*III стадія – «хронічні симптоми»* – надмірна робота без відпочинку призводить до виснаження, схильності до захворювань, хронічної дратівливості, озлоблення або відчуття пригніченості.

*IV стадія – «криза»* – виявляється у розвитку хронічних захворювань, внаслідок чого людина частково або зовсім втрачає працездатність. Посилюються переживання незадоволеності власною ефективністю та якістю життя.

*V стадія – «пробивання стіни»* – характеризується переходом фізичних і психологічних проблем у гостру форму, що провокує розвиток небезпечних для життя захворювань.

У вітчизняній психології дослідженням вигорання займаються: Т. Грубі – професійне вигорання у працівників податкової сфери (Грубі, 2012); О. Хайрулін – професійне вигорання військовослужбовців (Хайрулін, 2015); Т. Колтунович – професійне вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів (Колтунович, 2016); О. Кляпець, Т. Титаренко, Л. Пілецька – емоційне вигорання у сім'ї (Титаренко, Кляпець, 2017); Н. Булатевич – дослідження батьківського

вигорання (Bulatevych&Orynak, 2021). ; Т. Зайчикова – вигорання у вчителів (Zaichikova, 2004).

Ми розглянули основні теорії стресу та вигорання.

Теорії стресу – Сельє та Лазаруса. Теорії вигорання – одно-, двох-, три-, чотирифакторні та процесуальну модель.

Самою широко відомою та релевантною є модель вигорання Маслач-Джексон. Рівень і структуру вигорання згідно цієї моделі можна визначити за допомогою опитувальника. Вищезазначені теорії були підґрунтям для визначення самого терміну “батьківське вигорання”, а також для дослідження його чинників та аспектів.

## **1.2. Особливості виникнення та розвитку синдрому батьківського вигорання**

Уявимо собі Ірину, маму трирічної Марічки, якій два роки тому поставили діагноз РАС. Ірині 30 років. Вона три роки знаходиться у декретній відпустці. Догляд за Марічкою займає майже весь час Ірини. Часто вона злиться на Марічку, кричить на неї, іноді хочеться шльопнути. Але Ірина стримує себе.

Іноді Ірину відвідує думка – “а навіщо взагалі мені потрібна така дитина? Я не так уявляла собі мою доньку і материнство взагалі”. Ірина фізично та емоційно виснажена, дистанціюється від дитини. Каже, що вона “погана мама”. Чи переживає Ірина батьківське вигорання?

Перші згадки про синдром батьківського вигорання були зафіксовані в публікаціях та книгах з середини 1980-х років. У 1983 році Едіт Ланстром (Lanstrom, 1983) написала книгу “Вигорання батьків-християн”, у якій вперше згадується про синдром батьківського вигорання. У цьому ж році професор університету, який спеціалізувався на освітньому лідерстві у співавторстві з консультантом з лідерства та проводив семінари з професійного вигорання, опублікували книгу «Вигорання батьків» – Прокаччіні та Кіфавер (Procaccini&

Kiefaver, 1983). У книзі стверджувалось, що виховання дітей може призвести до виснаження такого ступеня, що його можна трактувати як вигорання. Автори погоджувалися з індивідуалістичним баченням Фройденберга на етіологію батьківського вигорання.

Найбільш вразливими до вигорання є батьки, які з нетерпінням чекали дитину, які самовіддано піклуються, тобто батьки-перфекціоністи.

Пізніше Д. Пелсма (Pelsma, 1989) провела дослідження з валідазації опитувальника Христини Маслач (Maslach Burnout Inventory MBI), участь у якому взяли 100 непрацюючих матерів малолітніх дітей. За результатами дослідження було зроблено висновок, що існує високий рівень схожості батьківського і Професійного вигорання щодо «емоційного виснаження» і «редукції особистих досягнень», проте батьківське вигорання може відрізнитися щодо компонента «деперсоналізації». Стаття була опублікована в 1989 році, але залишилася майже непоміченою. Крім трьох вище зазначених нами, до 2000-х років не було жодної іншої публікації про синдром батьківського вигорання. І здавалося, що цей синдром не викликає резонансу у цільовій аудиторії (батьки).

У той час як хвиля професійного вигорання вразила США в 70-х роках, хвиля батьківського вигорання вразила Європу в 2000-х роках.

Соціокультурні зміни, що відбулися у сфері виховання дітей 90-ті роки в Європі ніби віддзеркалювали зміни в професіях “людина-людина”, які відбулися у США в 60-х роках. Ці зміни торкалися п'яти елементів: 1. постанова президента Джексона 1964 року про боротьбу з бідністю, яку не можливо було виконати, тому що це ідеалістична ідея і бідність буде завжди. 2. втручання державного регулювання у посадові інструкції робітників соціальної сфери призвело до формалізації їх роботи. 3. Ослаблення професійного авторитету працівників соціальних служб (лікарів, медсестер, вчителів, поліцейських офіцерів тощо) поступово призвело до зменшення поваги до представників цих професій. 4. Різкий зріст очікувань щодо догляду, обслуговування, співчуття від робітників

соціальної сфери. 5. Економічні кризи 1970-х років призвели до того, що люди намагалися досягти завищених цілей меншими ресурсами. (Mikolajczak, 2017)

Дуже схожі чинники впливали на сферу батьківства перед тим, як термін “батьківське вигорання” з’явився у європейських ЗМІ.

1. Постанова Ради Європи у 2007 році про позитивне батьківство, що складається з ненасильницького, теплого, підтримуючого та чуйного виховання і про права дитини. Що також було ідеалістичною ідеєю, як і боротьба з бідністю. 2. Посилення державного втручання в батьківство.

До цього виховання здійснювалося з любов’ю та здоровим глуздом, а потім стало предметом законодавства. 3. Послаблення авторитету батьків призвело до меншої поваги до них від дітей. 4. Зросли очікування дітей від батьків щодо уваги, освіти, власності. По-п’яте, все більше жінок виходило на роботу, тому що були потрібні ресурсу щоб досягти вищезазначених неможливих вимог як можна скоріше.

Тиск на батьків з боку суспільства та держави посилювався, повага до батьків з боку дітей знизилася, що призвело до батьківського вигорання в Європі в 2000-х роках.

Як і у випадку з професійним вигоранням, спочатку проблему підняли практикуючі психологи і журналісти. Що поставило батьківське вигорання у центр уваги науковців і почали з’являтися дослідження.

У 2007 році Норберг (Norberg, 2007) дослідив рівень вигорання серед 24 матерів і 20 батьків дітей, які мали пухлину мозку, за допомогою опитувальника вигорання Широма–Меламеда (SMBQ). Показники вигорання у цій групі матерів були значно вищі, ніж серед представників контрольної групи. Щодо батьків, показник вигорання перевищував показники контрольної групи не значно.

У 2010-2011 роках Norberg та Lindström проводили дослідження вигорання серед батьків дітей, хворих на діабет першого типу. Отримані результати були схожі на результати дослідження 2007 року. Матері вигорали набагато більше, ніж батьки.

Предикторами батьківського вигорання були: низька соціальна підтримка, відсутність часу на дозвілля, фінансові проблеми та ставлення до хвороби дитини як на чинник, який вплинув на повсякденне життя. Натомість соціально-демографічні або медичні чинники грали не значну роль.

Наразі батьківське вигорання вивчається в США (Weiss, 2002), Швеції (Norberg, 2007), (Lindstrom, Aman & Norberg, 2010), Туреччині (Basaran et al., 2013), Франції (Le Vigouroux et al., 2017), Бельгії (Mikolajczak et al., 2018) та інших країнах. У грудні 2019 року, в Бельгії відбулася Перша міжнародна конференція (1st International Conference of Parental Burnout), присвячена темі батьківського вигорання.

Найбільший внесок у вивчення феномена батьківського вигорання зробили бельгійські дослідниці М. Миколайчак і І. Роскам. Одна з них мама, яка має п'ятьох дітей. Результати їх дослідження підтвердили, що трьохкомпонентна модель вигорання складається з виснаження, деперсоналізації й почуття неефективності або редукції особистих досягнень, що вже було запропоновано Х. Масlach (Maslach, 1993), проте має свої особливості.

Згідно з визначенням Міколайчак-Роскам: «Батьківське вигорання – це специфічний синдром, що виникає внаслідок тривалого впливу батьківського стресу. Він містить чотири компоненти: надзвичайне виснаження, пов'язане з виконанням батьківської ролі; емоційне дистанціювання від дитини, відчуття неефективності при виконанні своєї батьківської ролі; контраст з попереднім батьківським «я» (тобто відчуттям, що батьки стали гіршими, порівнюючи з минулим, сором за батьківство) (Roskam, Raes & Mikolajczak, 2017; Mikolajczak, Raes, Avaloss & Roskam, 2018; Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018). Більгійські дослідниці емпірично довели, що батьківське вигорання – специфічний синдром, який відрізняється від професійного вигорання, депресії чи батьківського стресу

Представляємо порівняльний аналіз між професійним та батьківським вигорання у вигляді таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

<b>Професійне вигорання</b>	<b>Батьківське вигорання</b>
Емоційне виснаження, пов'язане з професійною роллю	Надзвичайне виснаження, пов'язане з виконанням батьківської ролі
Деперсоналізація (клієнтів, пацієнтів тощо)	Емоційне дистанціювання від дитини
Зниження ефективності та професійних досягнень	Втрата задоволення та відчуття неефективності при виконанні своєї батьківської ролі
	Контраст з попереднім батьківським «я»

Як бачимо, спільним у професійного та батьківського вигорання є емоційне виснаження, але професійне вигорання пов'язане з роботою а батьківське вигорання пов'язано з батьківською роллю. Емоційне виснаження у обидвох випадках є наслідком постійних стресів.

Якщо у професійному вигоранні виявляється деперсоналізація людей, яких обслуговує особа, то у батьківському вигоранні це не дегуманізація та деперсоналізація, а відсторонення від дитини. Батьки не можуть дегуманізувати свою дитину і розглядати її, наприклад, як цифру. Вони можуть лише дистанціюватися від дитини.

Третій чинник – вигорівші батьки втрачають задоволення та відчувають себе не ефективними у батьківській ролі, а вигорівші працівники переживають зниження ефективності та професійних досягнень.

Четвертий чинник – контраст з попереднім батьківським “Я” не має компонента у професійному вигоранні, з яким би його можна було порівняти. Це компонент, притаманний лише батьківському вигоранню. Якщо бути поганим працівником люди собі дозволяють, то діти у багатьох культурах – це святе. Тому батьки, не задоволені виконанням своєї батьківської ролі відчують сором та провину, що забирає багато життєвої енергії.

І батьківство, і робота, можуть приносити задоволення та стрес і можуть призвести до вигорання. Люди працюють і виховують дітей з покон віків. Але раніше науковцями були переважно чоловіки, що пояснює, чому тема професійного вигорання так добре досліджена. Кар’єра та досягнення на роботі раніше вважалися прерогативою чоловіків. А виховання дітей суто жіночою сферою. Але світ та суспільство змінилися. Жінки працюють на рівні з чоловіками, служать у армії, освоюють професії, які раніше вважалися суто чоловічими. Мають вплив у науці. А чоловіки виховують дітей. Суспільства, які мають найвищі показники благополуччя та щастя – Скандинавські країни досягли їх завдяки втілення у життя андрогінності. Коли жінка та чоловік мають набір як традиційно суто жіночих, так і традиційно суто чоловічих якостей і використовують їх у житті у відповідних ситуаціях. Міколайчак та Роскам (Mikolajczak, Roskam 2021) звертають увагу на те, що батьківське вигорання стало пандемією і охоплює мільйони батьків. Як жінок так і чоловіків.

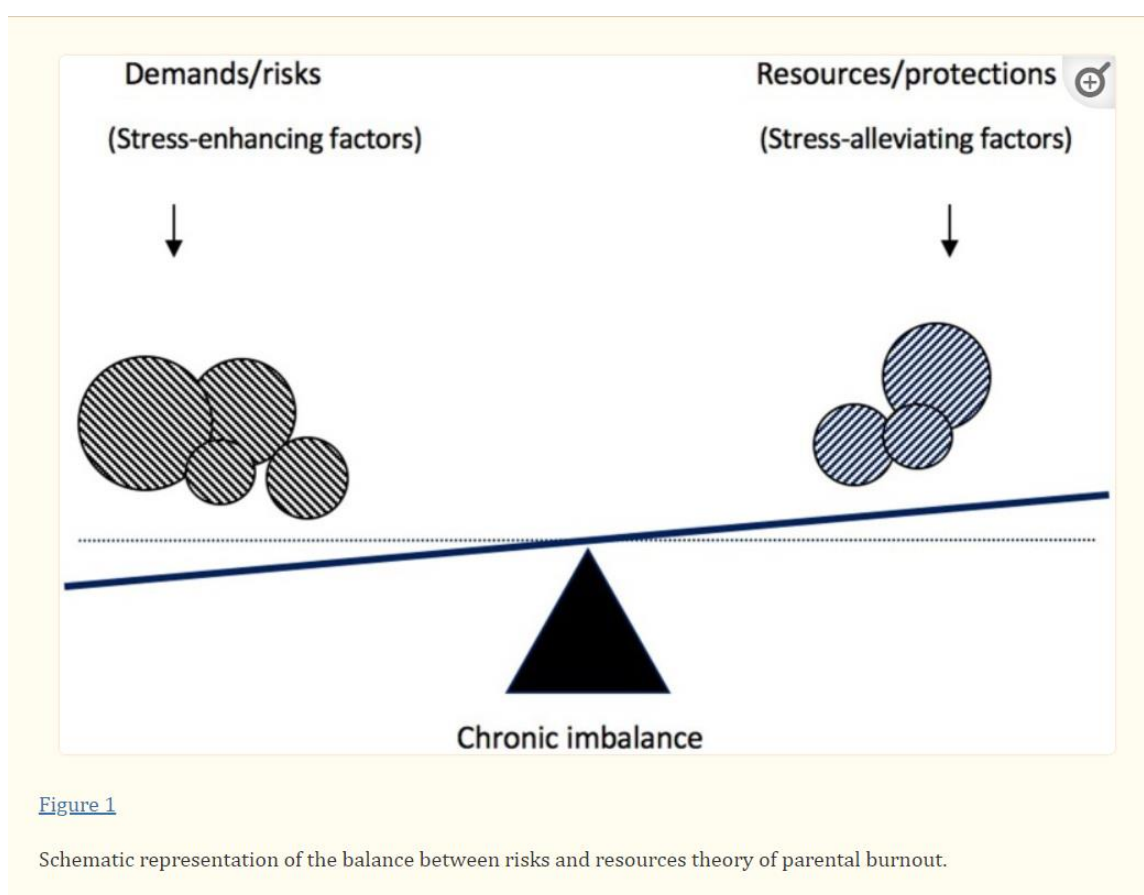
Феноменологія батьківського вигорання це результат дії хронічного стресу, на подолання якого не вистачає ресурсів. Вигорівші батьки відсторонюються від дитини і діють на автопілоті.

Якби не здавалося дивним, але соціально-демографічні чинники не сильно впливають на виникнення батьківського вигорання. Найсильніші предиктори батьківського вигорання пов’язані з психологічними особливостями батьків (наприклад, перфекціонізм, почуття провини, не здатність розуміти свої емоції та долати стрес), з особливостями дітей (РДУГ, РАС, синдром Дауна), з недостатнім

рівнем соціальної підтримки, невмінням організувати побут, та не знання практик виховання дітей.

Батьки можуть мати декілька чинників, які викликають батьківський стрес. Але якщо вони балансуються за допомогою достатнього рівня ресурсів (підтримка партнера, друзів, хобі, спорт, спа-процедури та інші активності, як додають енергії), батьківське вигорання не виникає (Mikolajczak, Roskam 2021).

На рисунку 1.3. представлена модель балансу між ризиками та ресурсами в теорії батьківського вигорання (Mikolajczak, Roskam 2018)



### Рисунок 1.3. Модель балансу між ризиками та ресурсами

За результатами Міжнародного дослідження батьківського вигорання (ІПВ – International Investigation of Parental Burnout), опитування тисяч батьків у 42 країнах світу виявило, що від 5 до 8% батьків у західних країнах страждають на синдром батьківського вигорання (Roskam et al., 2021).

Саме визначення батьківського вигорання передає ідею про те, що всі три виміри вигорання не з'являються одночасно, але вони мають зв'язок між собою, а також розвиваються у часі.

Роскам та Міколайчак (Mikolajczak, Roskam 2021) провели лонгітюдне дослідження, метою якого було дослідити процес розвитку батьківського вигорання та виявити, який існує зв'язок між його компонентами, за допомогою опитувальника Parental Burnout Inventory (PBI). Дослідження проводилось у три хвили на двох групах батьків – англомовних та франкомовних.

Дослідниці прийшли до висновку, що батьківське вигорання – це процесуальне явище, яке не з'являється раптово і ознаки якого не з'являються одночасно.

1. Емоційне виснаження є ключовим симптомом батьківського вигорання.
2. Емоційне виснаження є першою стадією батьківського вигорання.
3. Емоційне виснаження передбачає посилення емоційного дистанціювання.
4. Емоційне дистанціювання та відчуття неефективності (у батьківській ролі) з часом взаємно посилюються.

У дослідженнях 2018 – 2021 років (Hansotte et al., 2021), (Mikolajczak et al., 2018) було доведено, що емоційне дистанціювання викликає нехтування дітьми та призводить до насильства над дітьми з боку батьків. Якщо збільшення емоційного дистанціювання обумовлено емоційним виснаженням, то вплив саме на емоційне виснаження зменшує рівень емоційного дистанціювання та захищає дітей від шкідливих наслідків батьківського вигорання. Виявлення вигорання на початковій стадії його розвитку та своєчасна терапія батьків може зменшити розміри батьківського вигорання, а значить, діти будуть захищені від найбільш шкідливих наслідків вигорання батьків.

Рівень батьківського вигорання вимірюють за допомогою двох методів.

Parental Burnout Inventory – (PBI) , опитувальник батьківського вигорання, який складається з 23 питань. А також Parental Burnout Assessment (PBA, оцінка батьківського вигорання), (Roskam et al., 2018).

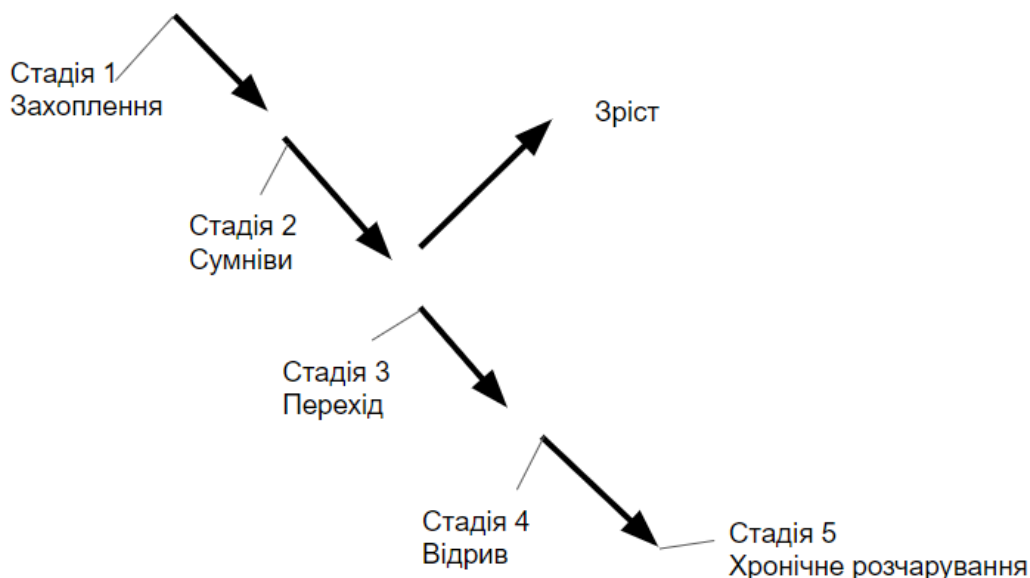
У основу РВІ покладений адаптований до батьківського контексту опитувальник Маслач, який є золотим стандартом для оцінки професійного вигорання.

РВІ має тривимірну структуру (емоційне виснаження, емоційне дистанціювання та зниження ефективності у батьківській ролі). Його валідність була перевірена у різних контекстах – серед батьків та матерів, англо– та франкомовних батьків у Бельгії, а також у Японії та Голландії. Використання РВІ було рекомендовано в дослідженнях, спрямованих на порівняння вигорання у двох контекстах, тобто на роботі та в сім'ї (Roskam et al., 2018)

РВА розроблявся індуктивним методом і має чотири виміри – емоційне виснаження батьківською роллю, емоційне дистанціювання від дітей, незадоволеність батьківською роллю, контраст з попереднім селф.

Він адаптований на 21 мові (арабська, китайська, англійська, фарсі, фінська, японська, польська, португальська, румунська, іспанська) у 40 країнах світу. Україномовну адаптацію провели у 2021 році Булатевич та Ориняк (Bulatevych, Ornyak, 2021). Оцінка вигорання батьків (РВА) – це анкета з 23 пунктів, яка охоплює чотири виміри батьківського вигорання: емоційне виснаження, емоційне дистанціювання, почуття набридлості та контраст із попереднім батьківським «я».

Прокаччіні та Кіфабер (Procaccini & Kiefaer, 1983) виділяють наступні стадії батьківського вигорання: захоплення, сумніви, перехід, відрив, хронічне розчарування. Схема стадій вигорання зображена на рисунку 1.4.



### Рисунок 1.4. Стадії батьківського вигорання за Прокаччіні

Перша стадія вигорання “захоплення” – починається тоді, коли жінка дізнається що вагітна. Її охоплюють два протилежні почуття: радість та страх. Трохи згодом приходить усвідомлення про те, що вона відповідає за нове життя. На цій стадії батьки мають наступні настанови, які, як правило, активно підтримують їх батьки (майбутні бабусі та дідусі), а також соціум.

1) батьківство є однією з найбільш важливих речей, яку людина може зробити в житті;

2) треба віддавати себе дитині на сто відсотків. Так роблять усі хороші батьки;

3) успіхи та невдачі дітей повністю залежить від батьків;

4) батьківство мені ніколи не набридне;

5) зусилля та час, витрачені на виховання, отримають суспільне схвалення.

Зазвичай батьки на цій стадії виявляють значний ступінь зацікавленості щодо своєї нової батьківської ролі. Вони встановлюють глибокий психологічний зв'язок між своєю самооцінкою і їхнім відношенням до себе як батьків, а також встановлюють жорсткі і нереалістичні стандарти як для самих себе, так і для своїх дітей.

Друга стадія вигорання “сумніви”, супроводжується почуттями сорому та провини у зв'язку з необхідністю делегувати батьківські обов'язки. Батьки на цій стадії вже втомлені фізично та емоційно, але настанови щодо батьківства спонукають не звертати увагу на почуття. Виникає страх, що їх звинуватять у тому, що вони ухиляються від виконання батьківських обов'язків.

Якщо батьки продовжують жити у вищезазначеному внутрішньому конфлікті (хочу делегувати, але мушу робити все сама), виникають тілесні симптоми – батьки починають хворіти. З'являється образа на дітей. Адже батьки викладаються на всі сто відсотків, не відпочивають, забувають про себе, але взамін не отримують те чого хочуть. Образа – це зупинена злість. Існує настанова, що на дітей злитися не можна, і тоді злість перетворюється в образу та стає аутоагресією. Потім аутоагресія може знайти вихід у насильстві по відношенню до дітей.

Наступна *стадія «перехід»* знаходиться на роздоріжжі зі стадією “зростання”. На цьому етапі батьки роблять вибір (свідомий чи несвідомий) – продовжувати слідувати настановам про батьківство та продовжити вигорати, чи змінити своє ставлення до батьківства. Вибір цей непростий, часто батьки проходять декілька стадій депресії перш ніж приймають рішення, необхідні для змін. Батьки, які на стадії «переходу» знаходять баланс між “треба та можу”, переходять у стадію “зростання”. Ті, хто не зміг або не захотів зробити перехід, продовжують своє вигорання стадією “відрив”. Посилення хронічної втоми призводить до відчуження від сім'ї та дітей. Почуття провини посилюється. Батьки не розділяють поведінку дитини та саму дитину. Дитина стає фокусом невдоволення, тому часто звичайні помилки дитини розглядаються як навмисно зроблені. Саме на цій стадії відбувається емоційне відчуження від дитини, яке ми раніше розглядали у теорії Ізабель Роскам та Мойри Міколайчак (Roskam et al., 2021).

Батьки на стадії «відриву» віддаляються не тільки від своїх дітей, а й від інших членів родини та друзів. Потреба в спілкуванні та підтриманні стосунків

вимагає дуже багато зусиль, а енергії на це не вистачає. Постійні пошуки засобів втечі від дітей закінчуються переїданням, залежностями від алкоголю та наркотиків.

Хронічна фізична та емоційна втома, відчуження від людей, які можуть дати емоційну підтримку, неможливість розмістити у контакті такі почуття як злість, безсилля, провина, сором приводить до *фінальної стадії вигорання* - «хронічне розчарування». Батьки, які досягли цієї стадії, ставляться до своїх дітей, як до об'єктів. Об'єктифікація приймає вигляд абстрактних позначень стосовно дітей, часто проявляється в принизливій або нав'язливій лексиці у зверненні до дітей. Батьки на стадії «хронічного розчарування» відзначають загальне відчуття дезорієнтації. Батьківська роль для них – це основа їх особистісної ідентичності. Але у цій ролі вони відчувають себе лузерами. Інших ідентичностей немає. Батьки все частіше починають звинувачувати себе за так звані “негативні” почуття. Самооцінка знаходиться на найнижчому рівні. Вигорання має негативний вплив на чотири критично важливі сфери життя: шлюб, робота, дружба і дозвілля.

### **1.3. Чинники та наслідки синдрому батьківського вигорання**

З 2018 року вчені з консорціуму ІРВ (International Investigation of Parental Burnout – міжнародне дослідження батьківського вигорання) займаються його концептуалізацією. Вони досліджували чинники ризику, наслідки, передумови, культуральні відмінності та терапію батьківського вигорання.

Французькі вчені Сежурн, Н., Санчес-Родрігес, Р., Лебулленгер, А., і Каллахан, С. (Séjourné et al., 2018) провели дослідження, спрямоване на оцінку рівня материнського вигорання та визначення чинників, пов'язаних з ним. Автори дослідження проводять паралелі між професійним та батьківським вигоранням.

Батьки стикаються з численними хронічними стресовими факторами, які демонструють сильні паралелі з чинниками, які зумовлюють професійне вигорання: надмірне навантаження, непередбачені події, відсутність контролю

над подіями, відсутність визнання за їхні досягнення, відсутність підтримки та негативне ставлення до їх досягнень (Maslach & Goldberg, 1998).

У дослідженні взяли участь 263 мами у віці від 20 до 49 років. Близько 20% матерів, які брали участь у дослідженні, страждали від материнського вигорання.

Основними чинниками, пов'язаними з материнським вигоранням, були:  
*сприйняття дитини як складної, післяпологова депресія в анамнезі, тривога,*

*відсутність балансу між професійним і особистим життям та стрес, пов'язаний з батьківською роллю.*

Дослідження показало, що *кількість дітей* не впливає на вигорання. Але наявність дітей, які сприймаються як “складні” – дітей з обмеженими можливостями, або наявність у сім'ї родичів з особливими потребами, про яких матері повинні були турбуватися, впливає на рівень виснаження матерів.

“Складним” дітям потрібно приділяти більше енергії, часу та уваги, забезпечувати освіту та розвиток. Дослідження не виявило зв'язку між віком дітей та рівнем вигорання у матерей. Фінансові труднощі також не проявили себе, як чинник вигорання. Не було знайдено кореляції між рівнем освіти та рівнем вигорання. Були виявлені зв'язки між рівнем вигорання та наявності післяпологової депресії або інших психіатричних розладів у матерів.

Це підтвердило дані попередніх досліджень про те, що виснажені матері мають симптоми депресії та підвищений рівень тривоги. Що стосується сімейного життя, то сімейний стан не впливав на рівень вигорання. Одинокі матері та матері, які мали партнерів показували приблизно однаковий рівень вигорання. Натомість задоволення матері розподілом домашніх обов'язків з партнером корелювало з нижчим рівнем вигорання.

Зайнятість матері повний робочий день не впливає на рівень вигорання.

Що дає можливість зробити висновок про те, що реалізація жінки як професіонала своєї справи знижує рівень батьківського вигорання. Був виявлений зв'язок між втомою, батьківським стресом і материнським вигоранням. Високий

рівень втоми призводить до впливу на настрій, когнітивні функції, стресостійкість, що часто призводить до дезадаптивних думок або поведінки по відношенню до дитини.

Ці думки призводять до почуття провини та сорому.

У матерів з вищим рівнем соціальної підтримки був виявлений нижчий рівень вигорання.

У лютому 2018 року у журналі *Journal of Child and Family Studies* була опублікована стаття Марі-Емілі Раес, Мойри Міколайчак та Ізабель Роскам, присвячена дослідженню наступних чинників батьківського вигорання. (Mikolajczak, Raes, 2018): соціодемографічних, пов'язаних з дитиною, пов'язаних з батьками, пов'язаних зі стилем виховання та функціонуванням сім'ї. Метою дослідження було виявлення передумов та ризик-чинників батьківського вигорання для подальшої розробки заходів профілактики та терапевтичних інтервенцій.

У дослідженні взяли участь 1723 франко-мовних батьків. Досліджували взаємозв'язок між батьківським вигоранням та 38 чинниками, розділеними на п'ять категорій: соціо-демографічні, особливості дитини, особистісні характеристики батьків, тип батьківства та тип функціонування родини.

Спочатку на вибірці з 862 батьків було досліджено, як вище зазначені теоретично релевантні чинники ризику корелюються з вигоранням.

Були залишені лише суттєві фактори для того, щоб окреслити попередню модель ризик-факторів вигорання. Результати дослідження свідчать про те, що батьківське вигорання – це переважно мульти-детермінований синдром, передумовлений набором наступних чинників: *особистісні характеристики батьків, тип батьківства та тип функціонування родини*. Специфічно батьківськими стресорами є: щоденна рутинна (домашні справи, перевірка домашніх завдань, дорога дім-школа-дім-позакласні заходи), гострі стресори (хвороба дитини, протест підлітка), хронічні стресори (дитина з особливими потребами, дитина з хронічною хворобою). Незалежно від джерела, хронічний

батьківський стрес має негативні наслідки не тільки на благополуччя батьків, а також на стиль виховання, взаємодію між подружжям та розвиток дитини.

Високий рівень хронічного батьківського стресу свідчить про те, що батьки обрали копінг-стратегії подолання стресу, нерелевантні до ситуації. Копінг-стратегії передаються у сім'ї з покоління у покоління. Член сімейної системи, який переживає кризу, може вирішити пройти групову або особисту психотерапію, що змінює його копінг-поведінку. Сім'я – це система. І якщо змінюється один з членів системи, система також змінюється (Bowen, 1988). А значить наступні покоління мають шанс перейняти копінг-поведінку, більш релевантну до сучасних умов життя. Тобто, спочатку член сімейної системи навчається копінг-поведінці у батьків та інших членів родини– мезо-рівень (сім'я це група людей) впливає на вибір копінг-стратегії індивіда (мікро-рівень). А далі, якщо змінюється мікро-рівень, вслід за ним змінюється мезо-рівень (сім'я). Спостерігаємо взаємний вплив мікро– та макро– рівнів.

У 2020 році почалася пандемія Covid-19. Це явище досі має вплив на весь світ на різних рівнях: мікро–, мезо– та макро. Рівень стресу та ізоляції буди безпрецедентними в історії людства.

Представники консорціума з батьківського вигорання з різних країн проводили дослідження та у 2022 році (Van Bakel et al., 2022) опублікували його результати. Дослідження представляє інтерес, тому що охопило батьків з різних культур, країн та дає ще один погляд по чинники та наслідки батьківського вигорання.

Оскільки сім'я розглядається як природна і елементарна одиниця суспільства майже у всіх культурах, дослідження було зосереджене на ролі сім'ї у зростанні рівня батьківського вигорання. Підтримка батьків у позитивних практиках виховання та зменшення стресових факторів у сім'ях сприяє емоційному добробуту, зниженню рівня батьківського вигорання. Що у свою чергу призводить до скорочення рівня насильства по відношенню до дітей.

Тиск карантинних обмежень з боку держави викликав додатковий стрес для батьків, що у свою чергу підвищило рівень їх вигорання і, як наслідок, сприяло росту рівня насильства у сім'ї.

Дослідженням було виявлено, що значну роль у рівні вигорання відіграють наступні чинники: вік батьків, стать а також фінансова ситуація у сім'ї.

Рівень вигорання у матерів був вищий, ніж у батьків. Результати дослідження за віком показали, що чим старші батьки, тим нижче рівень вигорання. Чим краще матеріальне забезпечення сім'ї, тим нижче рівень вигорання. Тип сім'ї (двоє батьків, один з батьків або інші варіанти) не впливає на рівень вигорання. Чинник, який суттєво впливає на вигорання – наявність дитини з особливими потребами, дитина віком до чотирьох років, кількість дітей у сім'ї. Наявність у сім'ї двох або більше дітей з медичними, фізичними, емоційними, когнітивними або поведінковими проблемами підвищує рівень батьківського вигорання у зрівнянні з сім'ями, де така особлива дитина лише одна. Батьки, які мали одного або більше дітей у віці до чотирьох років, показували також вищий рівень вигорання. Результати дослідження показали, що чим вищий рівень поблажливості карантинних заходів у країні, тим нижчий рівень вигорання батьків. Специфічні культурні цінності країн не мали впливу на рівень батьківського вигорання.

У 2022 році було проведене дослідження чинників та наслідків синдрому батьківського вигорання на різних стадіях батьківства, а також впливу на рівень батьківського вигорання таких чинників як темперамент, рис характеру з Big-5 та батьківська ідентичність (Piotrowki et al., 2023).

Дослідження мало на меті проаналізувати зв'язки між різними рівнями організації особистості та батьківським вигоранням. У дослідженні приймало участь 1471 батьків віком від 19 до 45 років. Результати показали, що тяжкість батьківського вигорання була пов'язана з біологічно зумовленими рисами темпераменту, з основними рисами особистості та почуттям батьківської ідентичності. Дослідження виявило вищий рівень батьківського вигорання

серед батьків, яким важко перемикається між завданнями та справлятися з сильною стимуляцією, батькам з низькою емоційною стійкістю та низькою ідентифікацією з батьківською роллю. Батьки, які мали дітей дошкільного віку (до семи років) показували вищий рівень вигорання з порівнянні з тими, хто перебував на пізніх стадіях батьківства.

У сукупності результати свідчать про те, що такі риси батьківства, як *низька витривалість, емоційна лабільність і схильність реагувати негативними емоціями, а також погано сформована батьківська ідентичність* є особливо сильними ризик-факторами вигорання для батьків, які мають дітей у віці до семи років. Вплив вищезазначених ризик факторів змінюється з дорослішанням дитина. Але все ж таки вони залишаються значними ризик-факторами вигорання для батьків підлітків та навіть дорослих дітей.

Що стосується впливу темпераменту, дані дослідження показали, що вища жвавість і витривалість були пов'язані з нижчим рівнем батьківського вигорання. Жвавість дозволяє людям легко перемикається між завданнями, що сприяє кращому впоранню з проблемними ситуаціями, характерними для батьківства. Більш витривалі батьки можуть краще справлятися з такими проблемами, як брак сну, безліч різних завдань та неможливість зупитинитися та відпочити.

Дослідження виявило, що батьківська ідентичність є чинником, який захищає батьків від негативних емоцій та стресу. Особливо важливу роль у захисті від батьківського вигорання батьківська ідентичність відіграє для батьків, діти яких ще не ходять у школу (вік до 7 років). Одним із компонентів синдрому батьківського вигорання є відчуття неефективності при виконанні своєї батьківської ролі. У кожній країні є свої уявлення у соціумі, що означає виконувати батьківську роль, яким батьком треба бути і що робити. І натомість ідентичність – сформоване та інтегроване уявлення про себе, як про батька, створює стрижень, який захищає від батьківського вигорання, хоча і вигорання у свою чергу може впливати на ідентичність. На відміну від темпераменту та рис великої п'ятірки, батьківська ідентичність – це те що може бути сформоване або

змінене достатньо швидко. Цей чинник варто враховувати при розробці тренінгів для батьків, програм груп підтримки.

Як ми вже зазначили вище, батьківське вигорання може призвести до недбалого ставлення до дітей, а також насильства з боку батьків по відношенню до дітей. Дослідження, яке вивчало самі ці наслідки батьківського вигорання, було проведене у 2018 році Мойрою Міколайчак з колегами (Mikolajczak, 2018), та описані у статті, яка називається “Наслідки батьківського вигорання: його вплив на недбалість та насилля по відношенню до дитини”. На вибірці з 1551 батьків ми був досліджений зв’язок між вигоранням батьків і сімома його можливими наслідками: суїцидальні думки, залежності, розлади сну, подружні конфлікти, відчуження партнера, нехтування та насильство по відношенню до своєї дитини (дітей). Дослідження виявило, що батьківське вигорання подібно до вигорання на роботі впливає на залежності та проблеми зі сном. Сильніше впливає на конфлікти у парі та викликає відчуженість партнерів та має специфічний вплив на наслідки, пов’язані з дитиною (недбалість і насильство), а також на відчуженість та суїцидальні думки.

Найважливішим висновком дослідження є те, що виснаження батьків спричиняє недбалу та насильницьку поведінку по відношенню до дитини (дітей). Між цими чинниками просліджується дуже сильний зв’язок. Результати свідчать, що жорстоке поводження з дітьми має місце в усіх видах сімей, де є вигорівші батьки, не залежно від рівня освіти, доходів та наявності залежностей у батьків.

Ще один висновок дослідження стосується специфічного зв’язку між між батьківським вигоранням та суїцидальними думками та уникненням (бажанням втекти). При професійному вигоранні звільнення з роботи може бути опцією, яка позбавить від симптомів вигорання. Хоча насправді зміна роботи знижує рівень вигорання лише на деякий час. Призупинити батьківську роль неможливо, батьки не можуть втекти від своїх дітей. Це пояснює, чому дослідженням було виявлено

більше схильності до суїцидальних думок при батьківському вигоранні, ніж бажання втекти.

У вересні 2022 року були опубліковані результати дослідження (Roskam et al., 2022), метою якого було з'ясувати чи існує взаємозв'язок між *низким соціально-економічним статусом сімей та жорстоким поведінням з дітьми*, а також як ці два процеси може поєднувати батьківське вигорання. Як ми вже описали вище, одним з факторів розвитку синдрому батьківського вигорання є дисбаланс між ресурсами та викликами батьківства. І логічно, що високий соціально-економічний статус мав би давати батькам ресурси і тим самим зменшувати рівень батьківського вигорання та, як наслідок зменшувати рівень насильства та жорстокого поведіння з дітьми. Але результати дослідження виявили наступне.

– низьким соціально-економічний статус не корелюється напряму з нехтуванням та насильством над дітьми з боку батьків;

-батьківське вигорання є посередником зв'язку між бідністю та жорстоким поведінням з дитиною

– Дисбаланс ризиків/ресурсів опосередковує зв'язок між бідністю та вигоранням

– Жорстоке поведіння з боку батьків з низьким соціально-економічним статусом є скоріше ризиком нехтування, ніж ризиком насильства

– Ризики вигорання, дисбалансу між ризиками та ресурсами та поганого поведіння також існують у сім'ях з високим соціально-економічним статусом.

Тобто, високий соціально-економічний статус не захищає від батьківського вигорання та від таких його наслідків, як нехтування та насильство над дітьми.

### **Висновки до розділу 1.**

Теоретичний аналіз синдрому батьківського вигорання ми почали з теорії стресу Ганса Сельє. Тому що саме хронічний стрес та вибір копінг-поведінки, яка не релевантна для його подолання призводить до емоційного вигорання. Далі ми

проаналізували теорію Маслач про професійне вигорання. Знайшли спільні риси у професійного та батьківського вигорання.

Отже, батьківське вигорання – це унікальний синдром, що виникає в результаті тривалого впливу хронічного батьківського стресу. Синдром батьківського вигорання охоплює три виміри: виснаження батьківською роллю, емоційне дистанціювання від дитини, почуття своєї неефективності як матері чи батька.

Синдром батьківського вигорання містить три компоненти: надзвичайне виснаження, яке пов'язане з виконанням батьківської ролі, емоційне дистанціювання від дитини і відчуття неефективності при виконанні своєї батьківської ролі. Синдром розвивається поступово. І згідно з теорією Мойри Міколайчак, розвиток синдрому відбувається саме так, як зазначені його компонент: виснаження – дистанціювання – відчуття неефективності. Існують також інші теорії стадій розвитку синдрому батьківського вигорання, наприклад теорія Прокаччіні. Вона була опублікована у 1983 році і досі не втратила своєї актуальності, на дивлячись на те, що світ стрімко змінюється, змінюються вимоги соціума до батьків, а тема батьківського вигорання лише набирає обертів у наукових дослідженнях.

Найсильніші предиктори батьківського вигорання пов'язані з психологічними особливостями батьків (наприклад, перфекціонізм, почуття провини, не здатність розуміти свої емоції та долати стрес), з особливостями дітей (РДУГ, РАС, синдром Дауна), з недостатнім рівнем соціальної підтримки, невмінням організувати побут, та не знання практик виховання дітей.

Оскільки сім'я розглядається як природна і елементарна одиниця суспільства майже у всіх культурах, багато досліджень було зосереджено на ролі сім'ї у зростанні рівня батьківського вигорання. Підтримка батьків у позитивних практиках виховання та зменшення стресових факторів у сім'ях сприяє емоційному добробуту, зниженню рівня батьківського вигорання. Що у свою чергу знижує негативний вплив таких наслідків батьківського вигорання як недбале ставлення та насильство над дітьми. Насильство призводить до емоційної

залежності, а потім до хімічних та поведінкових залежностей, що має великий негативний вплив на суспільство.

Теоретичний аналіз особливостей виникнення, чинників, стадій розвитку та наслідків синдрому батьківського вигорання дозволяє нам зробити висновок, що вплив функціонування сім'ї (рівень співзалежності, вибір копінг-стратегій подолання стресу) на розвиток синдрому батьківського вигорання недостатньо вивчений. Тому метою нашого дослідження є перевірка гіпотези про те, яким чином рівень співзалежності, тип функціонування сім'ї та вибір копінг-стратегії впливають на рівень батьківського вигорання у воєнний час, коли рівень екзистенційного стресу дуже великий.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРОЦЕДУРА ВИВЧЕННЯ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ В СИСТЕМІ СІМЕЙНИХ ТА ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ**

### **2.1. Організація проведення емпіричного дослідження та характеристика дослідницької вибірки**

Для практичного вивчення особистісних та сімейних корелятивів синдрому батьківського вигорання під час війни було організовано та проведено емпіричне дослідження.

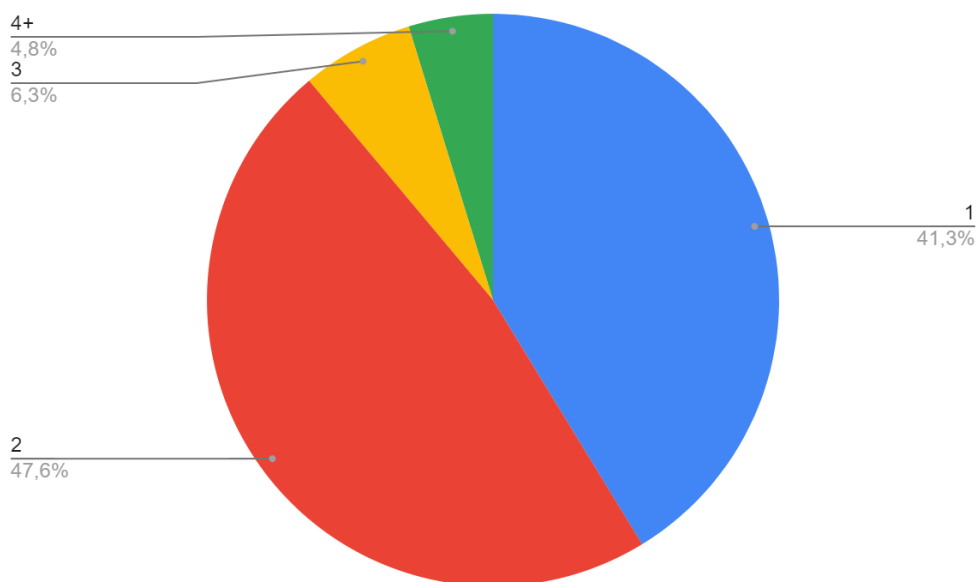
На основі проведеного теоретичного дослідження можна зробити висновок, що батьківське вигорання має негативні наслідки для функціонування сім'ї. Страждають усі рівні сімейної системи – як подружня підсистема (емоційне дистанціювання, конфлікти, залежності), так і дитячо-батьківські стосунки (нехтування дитиною, емоційне та фізичне насилля над дитиною з боку батьків) (Hansotte, 2021).

Згідно з нашою гіпотезою рівень співзалежності, вибір копінг-стратегії та тип функціонування сімейної системи пов'язані та корелюють з рівнем батьківського вигорання.

Опитування проводилося за допомогою відкритої платформи Google Forms, де був розміщений опитувальник. Посилання на опитування розповсюджувалося через соціальні мережі Facebook, Instagram, Viber в період між 23 вересня та 10 листопада 2023 р. Учасникам було надано інформацію про цілі дослідження; час, необхідний для проходження опитування; повідомлено, що їхня участь є абсолютно анонімною, добровільною та може бути припинена в будь-який час. Також учасникам дослідження була запропонована у якості заохочення “Аптечка допомоги при гострому стресі” (ПДФ файл 3 сторінки з швидким та дієвими техніками подолання гострого стресу).

Опитування пройшло 63 учасники, проте було виявлено повторення даних, що ймовірно було спровоковано програмними помилками. Тому на етапі

адаптації було сформовано вибірку із 56 українських матерів, які мають наступну кількість неповнолітніх дітей: одну (41,3%), дві (47,6%), три (6,3%), 4 та більше (4,8%). Діти проживають з батьками постійно. Дані вибірки за кількістю дітей зображені на рисунку 2.1.



**Рисунок 2.1. Розподіл вибірки за кількістю дітей**

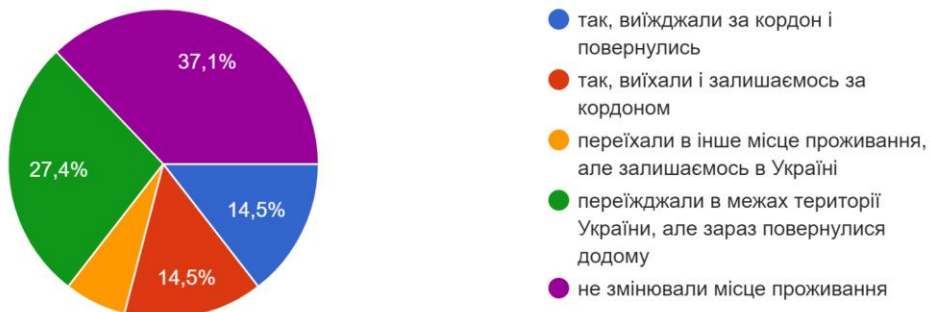
Вважаємо, що важливими є дані про актуальне місце проживання (Україна чи за кордоном) та виїзд чи не виїзд з території України після початку повномасштабного російського вторгнення.

Маємо наступні дані про досвід переміщення та повернення додому, ВПО та еміграції:

37,1% респондентів не змінювали місце проживання; 27,4% переїжджали в межах території України, а потім повернулися додому; 14,5% – виїхали за межі України і там залишились (емігрували); 14,5% – виїжджали за кордон та повернулись; 6,5% є внутрішньо переміщеними особами (ВПО).

Дані про досвід переміщення в межах України, за кордон, а також досвід еміграції зображені на рисунку 2.2.

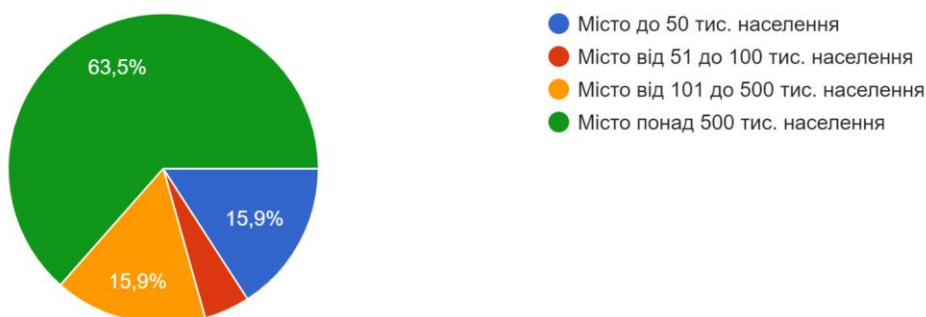
Зазначте чи виїжджали Ви з України під час повномасштабного вторгнення росії  
62 відповіді



## Рисунок 2.2. Досвід міграції від початку повномасштабного вторгнення

Учасники опитування проживають як на території України, так і у інших країнах: у великих містах з кількістю населення понад 500 тис. осіб - 63,5% респондентів, 31,8 % складає вибірка батьків, що проживають у малих містах, 4,7 % - у сільській місцевості. Результати показано на рисунку 2.3.

Зазначте місце проживання  
63 відповіді

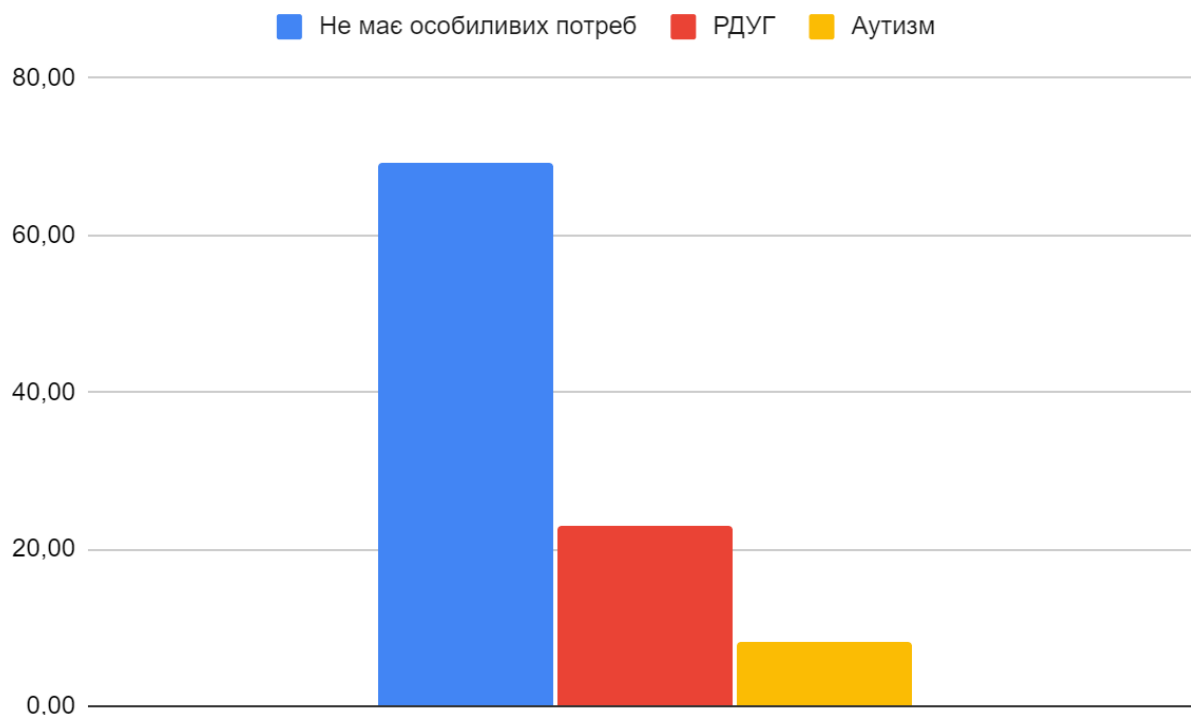


## Рисунок 2.3. Розподіл вибірки за місцем проживання

Вік матерів, які брали участь у дослідженні – від 23 до 52 років. Переважна більшість має вік від 32 до 43 років.

Вік дітей коливається від 2-х місяців до 18 років. 69 % від усієї кількості дітей не має особливих потреб, 23 % мають РДУГ, 8% мають аутизм. Дані про особливості

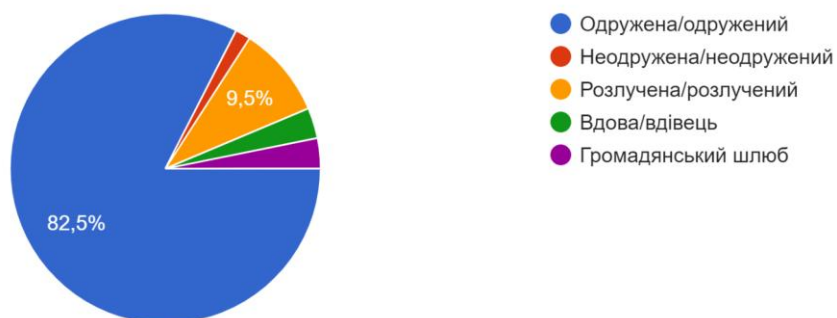
дітей зображені на рисунку 2.4.



**Рисунок 2.4. Наявність у дітей особливих потреб**

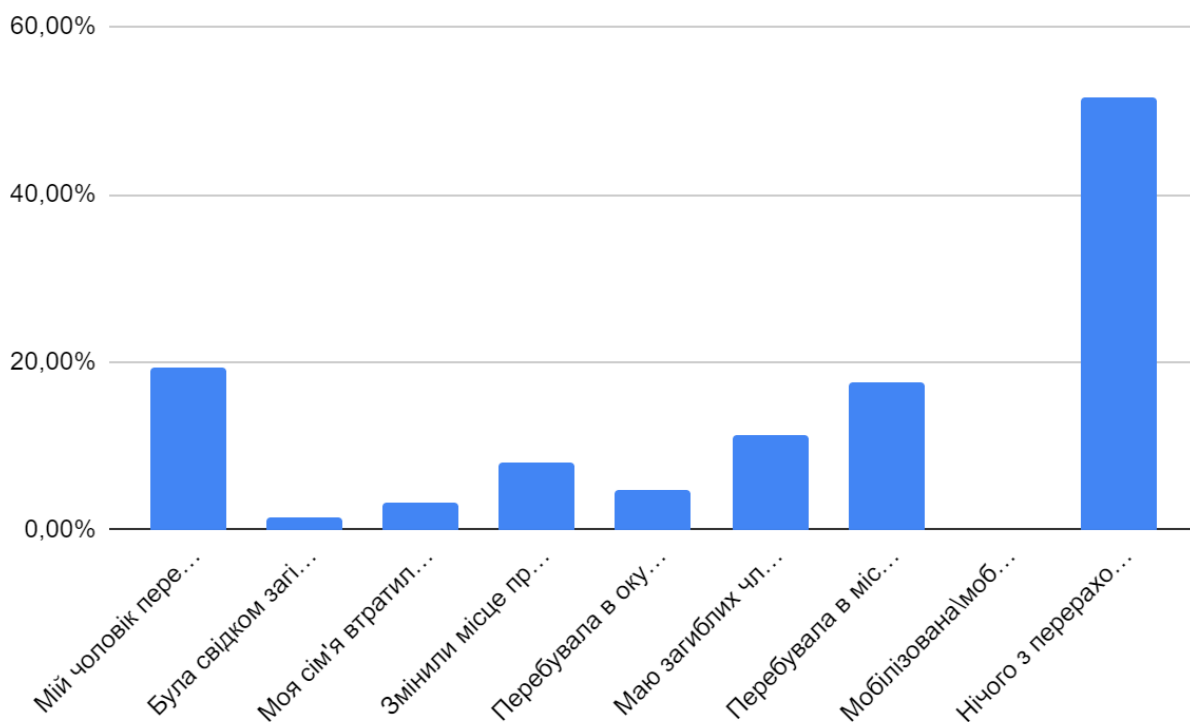
Дані про сімейний стан учасників дослідження розподілилися наступним чином (рисунок 2.5.): 82,5% одружені, 9,5% розлучені, решта – 8% – неодружені, перебувають у громадянському шлюбі, або вдови.

Зазначте Ваш сімейний стан  
63 відповіді



### Рисунок 2.5. Дані про сімейний стан респондентів

Опитувальник містив також питання про травматичний досвід під час війни. Відповіді на питання “Що з перерахованого стосується Вашого досвіду за час повномасштабного вторгнення в Україні?” розподілилися наступним чином (рисунок 2.6.)



### Рисунок 2.6. Травматичний досвід під час війни

Мій чоловік перебуває на фронті в лавах ЗСУ – 19,4%

Була свідком загибелі\поранення людини внаслідок бойових дій – 1,6%

Моя сім'я втратила житло – 3,2%

Змінили місце проживання, оскільки моє місто окуповане – 8,1%

Перебувала в окупації – 4,8%

Маю загиблих членів родини внаслідок бойових дій – 11,3%

Перебувала в місті\селі, де велись активні бойові дії – 17,7%

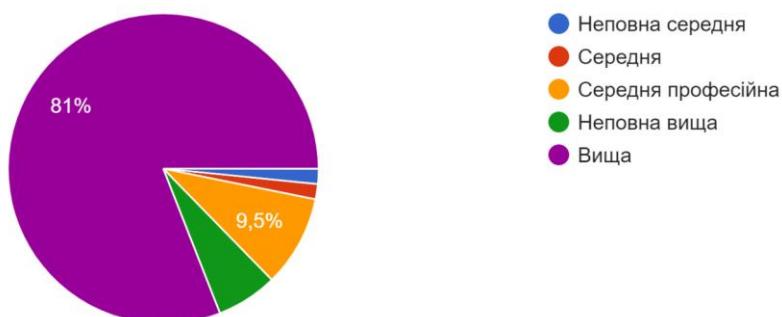
Мобілізована\мобілізований в лави ЗСУ – 0%

Нічого з перерахованого – 51,65%

Як бачимо з даних, більше половини учасників не переживали травмуючих подій високої інтенсивності, крім колективної травми, пов'язаної з початком війни. У майже 20 відсотків респонденток чоловік перебуває у лавах ЗСУ, що викликає постійну тривогу.

Більшість учасниць дослідження має вищу освіту (81%), 9,5% мають середньо-професійну освіту, решта учасниць мають не повну вищу та середню освіту. Розподіл учасниць дослідження за рівнем освіти зображений на рисунку 2.7.

Освіта  
63 відповіді



**Рисунок 2.7. Розподіл учасниць дослідження за рівнем освіти.**

В ході дослідження було використано наступні методики:

- 1) «Оцінка батьківського вигорання» (автори М. Mikolajczak, I. Roskam);
- 2) Адаптований україномовний опитувальник Барі та Дженей Уайнхолд «Визначте ваш рівень співзалежності»;
- 3) Методика "COPE" (автори С.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub);
- 4) Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» – Faces-III (автори Д. Х. Олсон, Дж. Портнер та І. Лаві).

Особливості функціонування сімейної системи

Статистична обробка даних проводилась в пакеті IBM SPSS Statistics 23 з використанням описових статистик, кореляційного аналізу (критерій Пірсона), порівняльного аналізу (непараметричний критерій Манна-Уїтні, W-критерій Вілкоксона), коефіцієнту в  $\alpha$ -Кронбаха та регресійного аналізу.

Вибираючи емпіричні методи, ми спиралися на наступні положення (Важинський, Щербак, 2016):

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

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

Крім того, ми обирали методи дослідження, виходячи з наступних вимог, що пред'являються до всіх типів психологічних методик:

1) На  
уковість. Методика повинна мати наукове обґрунтування. Її концепція та процедури повинні ґрунтуватися на відомостях і теоріях, що стосуються області дослідження.

2) Ва  
лідність. Методика повинна мати високий рівень валідності, що означає, що вона

дійсно вимірює те, що претендує вимірювати. Внутрішня валідність стосується точності вимірювань, а зовнішня валідність - стосується універсальності висновків на інші групи або ситуації.

3) Надійність. Методика повинна бути надійною, тобто вимірювання має бути стабільним і можливим до повторення. Це означає, що при повторних вимірюваннях або за різних умов результати повинні залишатися сталими.

4) Стандартизація: Методика повинна бути стандартизованою, щоб забезпечити однакові умови застосування для всіх учасників. Це включає стандартизовані інструкції, процедури та оцінювальні критерії.

5) Практичність: Методика повинна бути практичною у використанні, забезпечуючи простоту і ефективність в зборі та обробці даних.

6) Етичність: Важливо, щоб застосування методики було етично обгрунтованим. Дослідники повинні дотримуватися етичних стандартів у відношенні до прав та добробуту учасників дослідження.

Адаптація україномовної версії опитувальника Барі та Дженей Уайнхолд “Визначте ваш рівень співзалежності” відбувалась згідно міжнародних психометричних стандартів, що регламентують процедуру крос-культурної адаптації, а саме відповідно до вимог Міжнародної комісії з тестування (ІТС).

## **2.2. Адаптація україномовної версії опитувальника Барі та Дженей Уайнхолд для визначення рівня співзалежності**

Співзалежність розглядається нами в даному дослідженні як один з чинників, який впливає на функціонування сім'ї, а також як копінг-стратегія подолання сімейного стресу. Проаналізувавши багато джерел, ми прийшли до висновку, що єдиного підходу до визначення співзалежності не існує.

Співзалежність – це дуже суперечлива конструкція, яка фігурує в популярній, клінічній та дослідницькій літературі. Існує багато різних точок зору на

визначення та вимірювання співзалежності. Проте багато з них емпірично не досліджені.

Найпоширеніші моделі співзалежності— це модель хвороби та модель розвитку. Модель хвороби виникла у 50-тих роках минулого сторіччя, коли у США почався рух анонімних алкоголіків. Для анонімних алкоголіків було створено програму 12 кроків. Залежність – це біо-психо-соціальний конструкт. Її можна розглядати як копінг стратегію для подолання стресу у дисфункціональній сім'ї. Згідно з дослідженнями Фуллер та Ворнер (Fuller, Warner, 2020)) залежність як копінг-стратегію обирають здебільшо чоловіки. А жінки обирають співзалежність. Для жінок та членів родин алкоголіків були створені також групи підтримки – анонімні співзалежні.

Були зроблені спроби концептуалізувати співзалежність у рамках моделі хвороби. Наприклад, Уїтфілд (Whitfield, 1984) запропонував теорію, що співзалежність — це хвороба та дезадаптивна поведінка, які розвинулися внаслідок життя, роботи з людиною, яка страждає залежністю від речовин або має поведінкову залежність.

Хемфельт та інші (Hemfelt et al., 1989) припустили, що співзалежність — це розлад, який виникає внаслідок невдалих спроб людини контролювати внутрішні почуття шляхом контролю над людьми, речами та подіями. Було зроблене припущення, що, що співзалежна особа може бути залежною від іншої людини, що характеризується як міжособистісна співзалежність.

Чермак (Cermak, 1986) запропонував іншу точку зору. Він спробував концептуалізувати співзалежність у рамках розладу особистості. Визначення співзалежної Чермака охоплює низку рис, таких як схильність до контролю, нехтування власними потребами, спотворення кордонів, скутість, заперечення, депресія та психосоматичні захворювання, пов'язані зі стресом.

Інші автори намагалися концептуалізувати співзалежність з точки зору соціальної взаємодії. Райт і Райт (Wright & Wright, 1991) охарактеризували співзалежність як ендогенне та екзогенне явище; у цій перспективі ендогенність

відноситься до внутрішньоособистісних аспектів співзалежності, а екзогенність — до міжособистісних аспектів.

Інгрід Бейкон (Vason, 2014) у дисертації, присвяченій досвіду співзалежності через призму феноменології розглядає співзалежність як комплексний та спірний конструкт. Це ще раз підтверджує, що на співзалежність можна дивитися з багатьох кутів зору.

Б. Уайнхолд та Д. Уайнхолд (Weinhold & Weinhold, 2008) розглядають співзалежність як психологічний розлад, причиною якого є незавершеність однієї з важливих стадій розвитку у ранньому дитинстві – стадії встановлення психологічної автономії. Психологічна автономія необхідна для розвитку власного “Я”, окремого від батьків. Отже, модель співзалежності Уайнхолдів – це модель розвитку.

Дослідження Маргарет Малер (Mahler, 1968) встановило, що люди, у які успішно пройшли від психологічної єдності з батьками після народження до психологічної автономії у віці 2-3 років, не залежать від людей та речей, які знаходяться зовні і які б керували ними. Ці люди мають цілісне внутрішнє відчуття своєї унікальності та чітке уявлення про своє “Я”. Вони можуть знаходитися у близьких стосунках з іншими людьми, не боячись втратити себе як особистість. Для того, щоб процес розвитку психологічної автономії людини завершився успішно, треба, щоб обидва батьки мали добре розвинену психологічну автономію, щоб допомогти дитині відділитися.

Підхід Уайнхолдів (Weinhold & Weinhold, 2008) до співзалежності має наступні положення:

– співзалежність – це не хвороба. Це розлад, який виникає внаслідок незавершеності важливих стадій розвитку в ранньому дитинстві;

– співзалежність – це явище культури. Якщо поглянути на цю проблему у перспективі культури, стає зрозумілим, що усі основні інститути нашого суспільства базуються на залежній поведінці;

– якщо стадія розвитку не завершиться своєчасно, вона гальмує розвиток дитини на подальших стадіях;

– у кожній людині природою закладений стимул для завершення та одужання. Тому співзалежність може бути зцілена;

– коли люди розуміють причини співзалежності, мають засоби та отримують підтримку, вони можуть вилікуватися та усунути вплив співзалежності на своє життя;

– терапія, яку проводить з парами, сім'ями та групами може ефективно допомогти людям “розривати” співзалежність.

– у цьому ніхто не винен. Співзаженість існує між двома та більш особами.

Проаналізувавши наявний діагностичний інструментарій для визначення рівня співзалежності, ми прийшли до висновку, що на даний час не існує ані вітчизняного, ані адаптованого на українську мову опитувальника для діагностики рівня співзалежності.

В результаті пошукового аналізу були знайдені наступні діагностичні методики, якими найчастіше користуються українські психологи.

1. Шкала співзалежності Спанн-Фішер (Fischer, Spann, 1991).

2. Опитувальник “Визначте ваш рівень співзалежності”, представлений у книзі Барі та Дженей Уайнход (Weinhold & Weinhold, 2008).

Шкала співзалежності Спанн-Фішер (Fischer, Spann, 1991) була розроблена професоркою з розвитку та сімейних стосунків Техаського університету (коледж гуманітарних наук, Техас, США) Джудіт Фішер у співавторстві з Ліндою Спанн у 1991 році. Вони визначають співзалежність як психосоціальний стан, який проявляється через дисфункціональну модель стосунків з іншими. Цю модель характеризують: надзвичайна зосередженість на інших людях, відсутність відкритого вираження почуттів, отримання почуття власної цінності через стосунки з іншими людьми, зовнішній локус контролю, а також проблеми у стосунках. Опитувальник складається з 16 питань, 6 балів за шкалою Лайкерта від 16 (низький рівень співзалеженості) до 96 (високий рівень співзалежності).

Опитувальник “Визначте ваш рівень співзалежності” з’явився на світ у книзі Барі та Дженей Уайнхолд “Звільнення від співзалежності” (Weinhold & Weinhold, 2008), яка була перекладена на російську мову. Україномовної версії книги до сих пір не існує. Барі та Дженей Уайнхолд займаються вивченням спів- та протизалежності, починаючи з 90-х років минулого сторіччя. Одним з їх інтересів як дослідників було дослідження співзалежності на мета-рівні, на рівні громад та держав. Дженей Уайнхолд, починаючи з 1994 року постійно приїздила в Україну, співпрацювала з українськими психологами, проводила просвітницькі заходи, чим зробила великий внесок у звільнення українців від мислення залежності від російської імперії. Її слова про особливу роль України у розвитку демократичного світу ще п’ять років тому здавалися наслідком великої любові Дженей Уайнхолд до України та українців. У 2022 році, з початком російської імперської агресії проти нашої держави, її слова набули іншого сенсу. Дженей Уайнхолд співпрацювала з центром “Розрада”, а потім почала співпрацювати з Київським гештальт університетом. Дженей проводить семінари, лекції, майстер класи про прихильність, стадії розвитку та подолання травматичного досвіду (Майдан 2014 року, репресії, голодомори, війни минулого сторіччя, які досі живуть у епігенетичній пам’яті українців). Завдяки великому внеску Дженей Уайнхолд у розвиток та підтримку вона має не аби який авторитет серед українських психологів. Тому саме її опитувальник на визначення рівня співзалежності використовують найчастіше українські психологи. Опитувальник містить 20 запитань, на які респондент має дати оцінку за 4-бальною шкалою Лайкерта (де 1 – повністю погоджують, 2 – не погоджуюсь, 3 – іноді, 4 – погоджуюсь, 5 – повністю погоджуюсь). Сума балів визначає, який рівень співзалежності має респондент (1-ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – майже завжди).

Враховуючи досить високу цитованість та популярність опитувальника рівня співзалежності Дженей Уайнхолд та необхідність його використання для цілей нашого дослідження було вирішено адаптувати дану методику за допомогою даних, зібраних на українській вибірці. Таким чином була створена

україномовна версія вищезазначеного опитувальника, яку надалі будуть використовувати психологи у своїй практиці, а також у емпіричних дослідженнях.

### **Процедура адаптації**

Перш за все, ми отримали дозвіл у авторки опитувальника, Дженей Уайнхолд, дозвіл на адаптацію його україномовної версії. До цього часу україномовної версії опитувальника не існувало.

Процедура адаптації опитувальника “Визначте ваш рівень співзалежності” проходила у три етапи.

На першому етапі була проведена культурна адаптація відповідно до вимог Міжнародної комісії з тестування (ІТС). Спочатку експертом-лінгвістом був здійснений переклад тесту з англійської мови на українську. Потім інший незалежний експерт – лінгвіст здійснив зворотній переклад тесту з української мови на англійську. Третім кроком на першому етапі адаптації був переклад останньої англомовної версії знову на українську мову. На завершення, обом версіям – двом англомовним та двом україномовним —була дана порівняльна експертна оцінка незалежним філологом з психологічною освітою. В результаті аналізу відповідностей між оригінальною та україномовною версіями опитувальника була запропонована адекватна оригіналу українська версія опитувальника. Таким чином, при перекладі тесту українською було враховано міжнародні психометричні стандарти, що регламентують процедуру крос-культурної адаптації тестів (Gudmundsson, 2009). Оригінальна англомовна версія опитувальника та україномовна версія опитувальника знаходиться у додатках А та Б.

Україномовна версія опитувальника “Визначте ваш рівень співзалежності” складається, як і англомовна версія, з 20-ти пунктів-тверджень, на які необхідно відповісти за шкалою Лайкерта від «1» = «ніколи», до «4» = «дуже часто».

На другому етапі здійснювалася перевірка надійності україномовної версії тесту “Визначте ваш рівень співзалежності”. Вибірка, на якій проводилась

адаптація опитувальника, складається з 175 осіб. Адаптація проводилась з березня по вересень 2023 року.

Щоб визначити правомірність використання адаптованого опитувальника в нашому емпіричному дослідженні (особливості батьківського вигорання під час війни) були розраховані наступні показники:

1) надійність: пунктів тесту за критерієм  $\alpha$ -Кронбаха, надійність окремих частин тесту та кореляція між частинами, ретестова надійність;

2) валідність: очевидна, конкурентна (Важинський, 2016).

Розглянемо детальніше показники надійності та валідності опитувальника.

Аналіз *надійності-узгодженості* опитувальника проводився за критерієм  $\alpha$ -Кронбаха. Внутрішня узгодженість показників надійності частин опитувальника показала хороші значення коефіцієнтів. Загалом методика має достатній рівень надійності та дорівнює  $\alpha = 0,842$ , що дозволяє говорити про високу внутрішню узгодженість пунктів тесту.

*Надійність рівних частин тесту* розраховувалася за допомогою коефіцієнта Спірмена-Брауна, який дорівнює 0,851, що є достатнім показником внутрішньої узгодженості тесту, зображено у таблиці 2.1.

**Таблиця 2.1.**

**Показники надійності частин методики**

<b>Коефіцієнт</b>	<b>Значення коефіцієнтів</b>
Альфа-Кронбаха першої частини тесту (пункти 1-10)	0,719
Альфа-Кронбаха другої частини тесту (пункти 11-20)	0,730
Коефіцієнт Спірмена-Брауна	0,851
Кореляції між двома частинами тесту	0,740

Коефіцієнт надійності  $\alpha$ -Кронбаха для кожної частини тесту дещо знижується ( $\alpha = 0,719$  для першої частини,  $\alpha = 0,730$  для другої частини).

Коефіцієнт кореляції між двома частинами тесту становить 0,740, що є достатньо високим показником.

*Ретестова надійність* вказує на показники кореляції між першим та другим вимірами ( $p < .01$ ). Другий вимір проводився через 4 тижні після першого. Опитування пройшли 42 респонденти. Кореляція між вимірами знаходиться на статистично достовірному рівні значущості, що говорить про достатню стійкість методики в часі. Результати зображено в таблиці 2.2.

**Таблиця 2.2.**

**Ретестова надійність тесту “Визначте ваш рівень співзалежності”**

(N42)

	Ре-тест “Визначте ваш рівень співзалежності”
Тест “Визначте ваш рівень співзалежності”	0,768**

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

Вимірювання *конструктної валідності* методики “Визначте ваш рівень співзалежності” проводилось за допомогою порівняння даної методики зі шкалою співзалежності Спанн-Фішер. Конструктна валідність тесту представлена в табл. 2.3.

**Таблиця 2. 3.**

**Конкурентна валідність тесту (N=175)**

	Шкала співзалежності Спанн-Фішер
Тест “Визначте ваш рівень співзалежності”	0,706**

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

Показник кореляції конструктивної валідності ( $p < .01$ ) є високим. Це вказує на те, що для даного дослідження було обрано вдалі психологічні методики, які дозволили виміряти релевантні психологічні конструкти.

Шкала співзалежності Шпанн-Фішер (Fisher, Spann, 1991) було розроблено на визначенні співзалежності як синдрому особистості. Концепція визначає співзалежність як тип особистості, що включає: афективні риси, сімейні фактори походження, відповідальність, контроль та інші.

Тест простий у виконанні, містить лише 16 завдань. Простота тесту робить його привабливим для використання в дослідженнях. Відповіді оцінюються за 6-бальною шкалою Лайкерта, оцінка від 1 = зовсім не згоден до 6 = повністю згоден; оцінки варіюються від 16 (низька співзалежність) до 96 (висока співзалежність).

Психометричні властивості Шкали співзалежності Шпанн-Фішер були оцінені у великому дослідженні. Надійність і валідність тесту оцінювали за участю 5 різних груп учасників: група А – 192 студенти, група В – 228 студентів, група С – 228 студентів, група D – 30 членів групи Al-Anon і група Е – 14 осіб. - повідомлені співзалежні. Надійність шкали була продемонстрована узгодженістю балів серед усіх досліджуваних груп. Фішер повідомила, що внутрішня узгодженість шкали хороша, в діапазоні від  $\alpha = .73$  до  $.80$ . Ще в рамках того ж дослідження змістовну валідність шкали оцінювали за допомогою огляду експертів і факторного аналізу. Факторний аналіз продемонстрував, що пункти формують узгоджені моделі, які збігаються з теоретичною структурою, використаною для шкали. Оцінки між групами також суттєво відрізнялися, тобто t-тести підтвердили, що оцінки групи співзалежних, які проходили психотерапію, були нижчими, ніж у співзалежних, які вважали себе співзалежними ( $p < 0,001$ ). Надійність і валідність шкали було детально оцінено у наступних дослідженнях. Загалом шкала співзалежності Шпанн-Фішер використовується в дослідженнях співзалежності приблизно три десятиліття. Психометричні властивості

вимірювального тесту були ретельно вивчені дослідженнями, проведеними протягом цього періоду. Більшість авторів сходяться на думці, що вимірювальний тест має валідні та надійні психометричні характеристики; тому його можна використовувати як дослідницький інструмент.

З метою перевірки *очевидної валідності* досліджуваним було поставлено питання в кінці тексту опитувальника: «Як Ви вважаєте, що оцінює даний опитувальник?» В україномовній вибірці 71% респондентів припустили, що опитувальник вимірює стани, почуття та емоції, які вони переживають у стосунках з іншими людьми, прихильність та залежність від інших людей. 29% респондентів вважає, що опитувальник вимірює рівень самооцінки, що опосередкована входить в предмет дослідження даної методики. Як нами вже було зазначено вище, модель співзалежності Б. Уайнхолд та Д. Уайнхолд – це модель розвитку, у якій співзалежність є причиною незавершеності стадії становлення психологічної автономії. А значить власне “Я”, яке має право на свої власні думки та почуття, затримується у розвитку. Це автономне “Я”, яке має високий рівень самопідтримки та індивідуалізації і є основою високого рівня самооцінки. (2003) Тому можна стверджувати, що опитувальник “Визначте ваш рівень співзалежності” є конгруентним до моделі співзалежності, запропонованої його авторами та має високу очевидну валідність.

Отже, у зв'язку із достатньою надійністю вихідної версії опитувальник вважаємо правомірним його обрання для подальшої адаптації на українській вибірці.

### **2.3. Методи дослідження сімейних та дитячо-батьківських стосунків**

Для дослідження рівня батьківського вигорання нами був застосований опитувальник “Оцінка батьківського вигорання”. Даний опитувальник був розроблений Мойрою Міколайчак та Ізабель Роскам, як інструмент аналізу батьківського вигорання, який дозволяє оцінити його загальний рівень та виміри його прояву за допомогою 4 шкал. (Roskam, Raes&Mikolajczak, 2018).

Саме цей опитувальник зараз все частіше використовується в світі для вивчення батьківського вигорання. Даний опитувальник показав високий рівень надійності у всіх 42-х країнах.

Розробка опитувальника «Оцінки батьківського вигорання» (РВА) здійснювалась індуктивним методом, використовуючи дані інтерв'ю «вигорілих» батьків. Дані опитувань було застосовано у інтерпретативному феноменологічному аналізі (ІРА). Було обрано 50 елементів, які феноменологічно описують різні чинники вигорання. У опитуванні приймало участь велика вибірка франкомовних та англomовних батьків (Roskam, Brianda&Mikolajczak, 2018). Факторний аналіз дозволив сформувавши опитувальник з 23 пунктів - «Оцінка батьківського вигорання» (РВА). Опитувальник діагностує чотири наступні виміри батьківського вигорання:

1) виснаження батьківською роллю (відчуття, що батьківство вимагає занадто великої включеності у життя дитини; батьківська роль переживається емоційно виснажливою);

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

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

4) емоційне дистанціювання від своїх дітей (Mikolajczak&Roskam, 2018).

Опитувальник «Оцінка батьківського вигорання» був адаптований у 2021 році Наталією Булатевич та Ольгою Ориняк за допомогою даних, зібраних на українській вибірці. Тобто опитувальник має україномовну версію, адаптовану згідно з вимогами Міжнародної комісії з тестування (ІТС) (Bulatevych&Oryniak, 2021).

Отже, опитувальник має 23 твердження. Кожне твердження може бути оцінене досліджуваним за 7 бальною шкалою Лайкерта від 0 до 6 балів (де 0 – ніколи, 1 – кілька разів на рік, 2 – раз на місяць або рідше, 3 – кілька разів на місяць, 4 – раз на тиждень, 5 – кілька разів на тиждень, 6 – щодня). *Першій шкалі*

– «емоційне виснаження батьківською роллю» – відповідає 9 пунктів, за якими можна визначити наскільки виснажливою є батьківська роль для респондента, яка якість сну та самопочуття (1,3,4,8,9,10,15,21,23 запитання). Друга шкала – «контраст із попереднім батьківським «Я», має 6 пунктів (2,5,13,17,18,19) та перевіряє, наскільки змінилося власне «Я», тобто результати мають вказати на зміни характеристик, пов'язаних з самооцінкою та Я-концепцією. Третя шкала – «відчуття втоми від своєї батьківської ролі» складається з 5 пунктів (6,7,11,12,16). Високі показники можуть вказувати на наслідки стресових факторів, пов'язаних з батьківською роллю. Четверта шкала – «емоційне дистанціювання від своїх дітей» – містить 3 пункти (14,20,22). Високий показник (5,6 балів по всім пунктам шкали) показує наскільки руйнівними є наслідки батьківського вигорання для дитячо-батьківських відносин та психологічного стану дитини. Чим вищий показник, тим вищий рівень батьківського вигорання.

### **Зв'язок вигорання з характеристиками сімейної системи.**

Для проведення кореляційного аналізу між рівнем батьківського вигорання, який ми дослідили за допомогою опитувальника «Оцінка батьківського вигорання» та функціонуванням сімейної системи ми обрали тест FACES 3, (Olson, 1985) який широко використовується для діагностики сімейної згуртованості (ступінь емоційного зв'язку, при мінімальному – члени родини автономні та дистанційовані один від одного) та рівня сімейної адаптації (наскільки сімейна система здатна змінюватись під впливом стресорів). 20 питань оцінюються респондентами за 5 бальною шкалою (де 1 – майже ніколи, 2 – рідко, 3 – час від часу, 4 – часто, 5 – майже завжди). Дана методика дозволила нам здійснити кореляційний аналіз та виявити взаємозв'язки між типом структури сім'ї, рівнем задоволеності сімейним життям та показниками батьківського вигорання.

Опитувальник оцінює рівень сімейної згуртованості (ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї: при максимальній виразності цього зв'язку вони

емоційно взаємозалежні, при мінімальному - автономні та дистанційовані один від одного; для діагностики сімейної згуртованості використовуються такі показники: "емоційний зв'язок", "сімейні кордони", "прийняття рішень", "час", "друзі", "інтереси та відпочинок") та рівень сімейної адаптації (характеристика того, наскільки гнучко або, навпаки, ригідно здатна сімейна система пристосовуватися, змінюватися під впливом стресорів, для діагностики адаптації використовуються такі параметри: "лідерство", "контроль", "дисципліна", "правила й ролі у сім'ї"). Методика діагностики адаптації та згуртованості сім'ї є одним з найбільш відомих стандартизованих опитувальників, призначених для оцінки сімейної структури. Авторами даного опитувальника є Д. Х. Олсон, Дж. Портнер та І. Лаві (Olson, Portner & Lavee 1985). Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» сконструйований таким чином, що дозволяє проаналізувати, як члени сім'ї зараз сприймають свою сім'ю і якою б вони хотіли її бачити. Розбіжність між сприйняттям та ідеалом визначає ступінь задоволеності, психологічний клімат існуючою сімейною системою. "Ідеал" дає інформацію про напрям і ступінь змін у сімейному функціонуванні, які хотів би здійснити кожен із тих, хто взяв участь у дослідженні. Чим більша розбіжність між ідеалом і сприйняттям, тим більша незадоволеність існуючою сімейною системою. Опитувальник FACES-3 можуть заповнити всі члени сім'ї, включаючи підлітків віком від 12 років. В ідеалі необхідно застосовувати його до всіх членів сім'ї, здатних заповнювати анкету, що допоможе всебічно оцінити особливості їхньої комунікації.

Опитувальник FACES 3 дозволяє оцінити тип сімейної системи за вказаними вище параметрами: згуртованості та адаптації. У "циркулярної моделі" розрізняють чотири рівні сімейної згуртованості - від екстремально низького до екстремально високого. Вони отримали такі назви: роз'єднаний, розділений, пов'язаний та зчеплений. Аналогічно діагностують чотири рівні сімейної адаптації: ригідний, структурований, гнучкий та хаотичний (Olson, 1985). Автори даного опитувальника виділяють помірні (збалансовані) та крайні

(екстремальні) рівні сімейної згуртованості та адаптації та вважають, що саме збалансовані рівні – показник успішності функціонування системи. Для сімейної згуртованості такими рівнями є розділений та пов'язаний, для сімейної адаптації — структурований та гнучкий. Екстремальні рівні зазвичай розглядаються як проблематичні, що ведуть до порушень функціонування сімейної системи. За допомогою комбінування чотирьох рівнів згуртованості та чотирьох рівнів адаптації можна визначити 16 типів сімейних систем, 4 з яких є помірними по обох рівнях і називаються збалансованими, 4 — екстремальними, або незбалансованими, оскільки мають крайні показники по обох рівнях. Вісім інших типів є середніми (середньозбалансованими), оскільки один із параметрів відноситься до екстремальних, а інший - до збалансованих рівнів.

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

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

Збалансовані сім'ї характеризуються як структуровані та гармонійні відносини між партнерами. Ці відносини можуть бути гнучкими, але при цьому добре згуртованими. Вони вважаються стійкими і здатними подолати будь-яку життєву кризу. Крім того, такі відносини сприяють розвитку індивідуальності обох партнерів, тому немає потреби в пошуку більшої свободи чи більшого

лідерства.

З часом система відносин невідмінно зазнає змін. Залежно від характеру, темпераменту та фінансових обставин партнерів, рівень емоційної близькості і стиль керівництва можуть змінюватися.

Основним відмінністю збалансованих сімей від незбалансованих є розвинені навички спілкування між партнерами.

Для дослідження зв'язку рівня батьківського вигорання з вибором копінг-стратегії подолання стресу ми використали опитувальник "COPE". Методика "COPE," була розроблена авторами C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Вона є широко використовуваною технікою для збору інформації про стратегії копіngu. Опитувальник "COPE" складається з 15 субшкал, що відображають різні способи, якими люди долають стрес. Ця методика ґрунтується на теорії опанування стресом, розробленої С. Фолкманом та Р. Лазарусом у 1984 році (Lazarus, 1984).

Опитувальник "COPE" був адаптований для україномовної аудиторії у 2020 році Юлією Коваленко (Коваленко, 2020)

Теорія Фолкмана-Лазаруса концептуалізує поведінку подолання як когнітивну транзакцію між індивідом і його оточенням у конкретному контексті. Тобто, вона розглядає стресову ситуацію як процес, в якому людина оцінює, наскільки важливою є ця ситуація для її благополуччя та які ресурси вона має для подолання цього стресу. Поняття процесу оцінки є центральним для транзакційної моделі поведінки подолання.

У 1988 році Carver (Carver, 1988) вніс значні зміни у підхід до вивчення стратегій копіngu, розширивши його завдяки моделі саморегуляції поведінки, яка була представлена раніше (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Вони відмовилися від класифікації стратегій копіngu на проблемно- та емоційно орієнтовані, і врахували ситуативні та диспозиційні фактори, що впливають на поведінку подолання.

Лазарус та інші дослідники (Lazarus, 2000; Lazarus & Folkman, 1984; Monat

& Lazarus, 1991) суттєво вплинули на підхід до вивчення копінгу, розглядаючи його як ситуативний аспект. Диспозиційний копінг (або копінговий стиль) визначається як стійка особистісна характеристика, яка піддається впливу різних чинників, включаючи соціокультурні. Таким чином, дослідження, у яких випробувані просять звітувати про свої типові дії в ситуаціях копінгу, без зазначення конкретного стресу, вимірюють стилі копінгу, а не конкретні стратегії.

Ун

ікальна особливість опитувальника COPE у вимірюванні як ситуативної, так і диспозиційної поведінки подолання призвела до його популярності. Автори оригінальної версії COPE описували цей інструмент як теоретично обґрунтований багатовимірний опитувальник, що складається з 13 субшкал. Кожна субшкала містить чотири твердження, які фокусуються на різних аспектах поведінки подолання (Carver et al., 1989).

З цих 13 субшкал, п'ять вимірюють проблемно орієнтований копінг і включають наступні аспекти: "Активне подолання", "Планування", "Придушення конкурентних дій", "Обмеження" та "Пошук інструментальної соціальної підтримки". Інші п'ять субшкал спрямовані на вимірювання емоційно орієнтованого копінгу і включають такі аспекти: "Пошук емоційної соціальної підтримки", "Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток", "Прийняття", "Заперечення" та "Релігійний копінг". Останні три субшкали визначаються як "Фокус на емоціях та емоційна розрядка", "Поведінкове відволікання" та "Ментальне відволікання" від проблеми.

Додатково до цих субшкал була включена змінна, що стосується використання алкоголю та наркотиків, яка потім була розширена до субшкали "Вживання алкоголю та наркотиків", а також субшкали "Почуття гумору". У результаті утворилася повна версія опитувальника COPE, що містить 60 тверджень та 15 субшкал, кожна з яких містить чотири твердження.

У 2004 році Кетлін Донахью (Donoghue, 2004). надала концептуальне

роз'яснення субшкал опитувальника COPE, яке ми приводимо у Таблиці 2.3.

**Таблиця 2.3.**

Роз'яснення субшкал опитувальника COPE

№	Субшкала	Визначення
1	Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток (Positive reinterpretation and growth)	Намагання максимально використати ситуацію; бачення ситуації у більш вигравшному ракурсі
2	Ментальне відволікання від проблеми (Mental disengagement)	Психологічне відволікання від мети, чиему досягненню перешкоджає стресор, за допомогою мрій, сну, або відволікання
3	Фокусування на емоціях та емоційна розрядка (Focus on and venting of emotions)	Гостре усвідомлення емоційного страждання та схильність до емоційної розрядки
4	Пошук інструментальної соціальної підтримки (Use of instrumental social support)	Звертання по допомогу, інформацію, або пораду
5	Активне подолання (Active coping)	Активні дії, докладання зусиль для подолання або уникнення стресора
6	Заперечення (Denial)	Намагання заперечити наявність стресора або кризової ситуації

7	Релігійний копінг (Religious coping)	Більш активне залучення у релігійні практики
8	Почуття гумору (Humor)	Ставитись з іронією та жартувати над стресором або кризовою ситуацією
9	Поведінкове відволікання від проблеми (Behavioral disengagement)	Поступатися, відмовлятися від досягнення мети, якій заважає стресор або кризова ситуація
10	Обмеження (Restraint)	Пасивне подолання, очікування слухного моменту, коли можливо буде поновити спроби досягнення мети
11	Пошук емоційної соціальної підтримки (Use of emotional social support)	Намагання отримати співчуття або емоційну підтримку від інших
12	Вживання алкоголю та наркотиків (Substance use)	Вживання алкоголю та наркотиків у спробі

		відволіктися від стресора або кризової ситуації
13	Прийняття (Acceptance)	Усвідомлення та прийняття того, що кризова ситуація відбулася та є реальністю
14	Придушення конкурентних дій (Suppression of competing activities)	Придушення уваги до інших видів діяльності, щоб у більш повній мірі зосередитися на подоланні стресової ситуації
15	Планування (Planning)	Роздуми про те як протистояти стресору, плануючи активні зусилля для подолання кризової ситуації

Методика "COPE" є дуже простою у використанні. Повна версія опитувальника складається з 60 пунктів, які розділені на 15 субшкал. Кожна субшкала включає 4 твердження. У опитувальнику використовується чотирибальна шкала Лайкерта для оцінки тверджень. Для ситуативної версії шкала оцінюється від "1" (я зовсім цього не роблю) до "4" (це саме те, що я роблю), а для диспозиційної версії - від "1" (я зазвичай зовсім цього не роблю) до "4" (це саме те, що я зазвичай роблю).

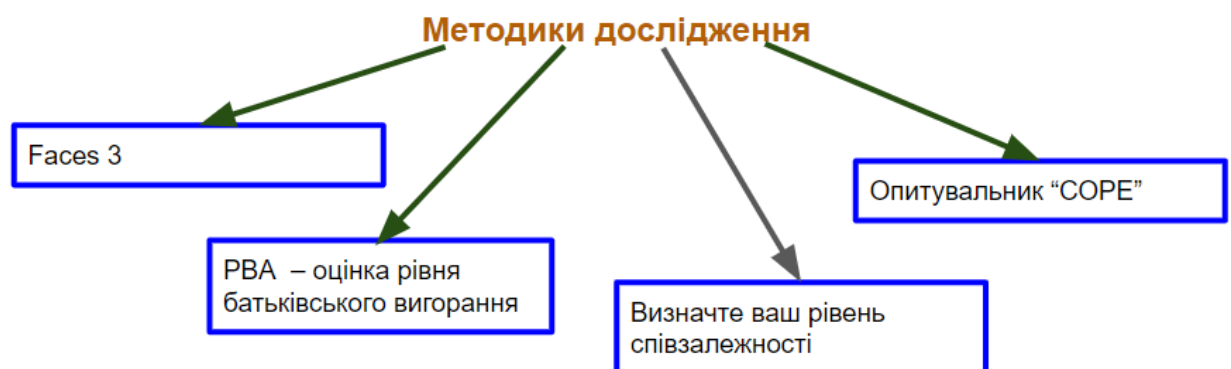
Автори методики не розмежовують стратегій подолання на проблемно орієнтовані та емоційно спрямовані. Аналіз даних проводиться окремо для

кожної субшкали або шляхом виділення другорядних факторів на окремих вибірках. Як було зазначено раніше, опитувальник COPE призначений для вимірювання ситуаційних реакцій/стратегій та диспозиційних стилів в залежності від того, наскільки "звичайною" є стресова ситуація для випробуваного.

Україномовна версія опитувальника COPE представлена нами у додатку В до даної магістерської роботи.

Також нами був використаний адаптований україномовний опитувальник Барі та Дженей Уайнхолд "Визначте ваш рівень співзалежності". Про опитувальник, його адаптацію та теоретичне підґрунтя для співзалежності описано нами у главі 2.2. даної роботи.

Вибір методів дослідження батьківського вигорання був зумовлений гіпотезою. Операційна модель дослідження представлена на Рис 2.8.



**Рисунок 2.8 Операційна модель дослідження**

Концептуальна модель дослідження впливу особливостей функціонування сім'ї на батьківське вигорання представлена на Рис.2.9



**Рисунок 2.9. Концептуальна модель дослідження**

### **Висновки до другого розділу**

1. Для вивчення феномену батьківського вигорання було сформовано вибірку із 56 українських матерів.

Більшість з них має дві неповнолітні дитини, перебуває у офіційному шлюбі, має вищу освіту, вік 32-43 роки. Вік дітей у досліджених матерів – від 2-х місяців до 18 років. Більшість дітей не має особливих потреб, проте значна частина вибірки (23%) має дітей з РДУГом. Більшість учасників дослідження залишалася в Україні з початку повномасштабного вторгнення і знаходиться зараз в Україні. Трохи більше половини респондентів не мали у досвіді глибоко травмуючих подій (як то втрата близьких, житла, перебування під окупацією).

Вибірку було опрацьовано за допомогою онлайн платформи та соціальних мереж.

2. Для оцінки рівня співзалежності нами було адаптовано для україномовної аудиторії опитувальник Барі та Дженей Уайнхолд “Визначте ваш рівень

співзалежності”. Отримані показники надійності-узгодженості, за критерієм  $\alpha$ -Кронбаха, надійності рівних частин тесту, надійності окремих шкал, ретестової надійності, очевидної та конструктної валідності є значущими. Вважаємо доцільним та обґрунтованим використання даного опитувальника в емпіричному дослідженні.

3. Відповідно до мети дослідження було обрано дослідницький інструментарій, до складу якого увійшли:

- «Оцінка батьківського вигорання» (автори M. Mikolajczak, I. Roskam);
- Адаптований україномовний опитувальник Барі та Дженей Уайнхолд “Визначте ваш рівень співзалежності”;
- Методика "COPE" (автори C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub);
- Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» – Faces-III (автори Д. Х. Олсон, Дж. Портнер та І. Лаві).

Методи дослідження повністю враховують специфіку об’єкта вивчення і забезпечують об’єктивність отриманих результатів.

### РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ

#### 3.1. Аналіз феноменології прояву батьківського вигорання

Результати, отримані за допомогою методики оцінки вигорання М. Миколайчак та І.Роскам «Оцінка батьківського вигорання», представлені у таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1.*

#### Описові статистики результатів діагностики батьківського вигорання

Субшкали батьківського вигорання	Мінімальн е значення	Максималь не значення	Середнє	Стандартне відхилення
Виснаження	1,00	6,78	3,22	1,84
Контраст з попереднім батьківським «я»	1,00	6,83	2,57	1,72
Втома від батьківства	1,00	6,40	2,43	1,57
Емоційне дистанціювання	1,00	6,33	2,42	1,50
Загальний показник вигорання	4,00	24,51	10,64	6,11

Як бачимо з таблиці, серед вимірів вигорання вищі показники отримані за шкалою виснаження. Для оцінки вираженості вигорання в даній вибірці, отримані сирі дані було переведено в стандартизовані z-бали, що дало можливість далі перевести їх у станайни і отримати розподіл вираженості батьківського вигорання жінок за шкалою станайнів. Так, низький рівень

вигорання (3 станаїни) мають 35.7% досліджуваних, рівень нижче середнього (4 станаїни) – 16.1%, середній рівень (5 станаїнів) – 12.5%, вище середнього та високий рівень вигорання (6 та 7 станаїни) мають по 10.7% досліджуваних, дуже високий (8 станаїнів) – 3.6 % досліджуваних, найвищий в даній групі рівень (9 станаїнів) мають 10.7% досліджуваних. Таким чином, 25% досліджуваних жінок мають високий і дуже високий рівень батьківського вигорання. За даними консорціуму ІРВ (International Investigation of Parental Burnout – міжнародне дослідження батьківського вигорання), рівень батьківського вигорання у світі сягає від 8 до 36 відсотків. Чим більш індивідуалістична культура, тим вищий рівень вигорання. Враховуючи отримані дані можна сказати, що українські жінки в актуальних умовах війни на виснаження мають дуже високий рівень вигорання. Наступним етапом аналізу результатів дослідження був кореляційний аналіз показників вигорання та віку матері. Результати цього аналізу представлені у Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

## Аналіз кореляційних показників вигорання та віку матері (N=56)

	Виснаження батьківсько ю роллю	Контра ст з попере днім «Я»	Відчуття перенасич еності	Емоційне дистанціюванн я	Загальний результат РВА
<b>Вік</b>	-,133	-,146	-,056	-,147	-,133

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

На підставі даних, зазначених у таблиці 3.2., можемо зробити висновок, що вік жінки не має значущих кореляційних зв'язків як з загальним рівнем батьківського вигорання, так і з кожним з чотирьох його проявів.

Також нами було досліджено, як змінюється рівень вигорання в

залежності від віку наймолодшої дитини. Результати дослідження представлено в таблиці 3.3.

**Таблиця 3.3.**

**Аналіз кореляційних показників вигорання та віку наймолодшої дитини (N=56)**

	<b>Виснаження батьківською роллю</b>	<b>Контраст з попереднім «Я»</b>	<b>Відчуття перенасиченості</b>	<b>Емоційне дистанціювання</b>	<b>Загальний результат РВА</b>
<b>Вік наймолодшої дитини</b>	<b>-,208</b>	<b>-,256</b>	<b>-,205</b>	<b>-,315*</b>	<b>-,270*</b>

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

Вік наймолодшої дитини має зворотній кореляційних зв'язок з загальним рівнем батьківського вигорання ( $p < .05$ ) та з таким проявом батьківського вигорання, як емоційне дистанціювання ( $p < .05$ ).

Також нами було досліджено, чи впливає тривалість шлюбу у роках на рівень батьківського вигорання. Кореляційний аналіз не виявив зв'язків між тривалістю шлюбу та рівнем вигорання.

Дані представлені у таблиці 3.4.

**Таблиця 3.4.**

**Аналіз кореляційних показників вигорання та тривалістю шлюбу (N=56)**

	<b>Загальний</b>	<b>Емоційне</b>	<b>Виснаження</b>	<b>Контраст з</b>	<b>Унікальність</b>

	<b>показни к вигоран ня</b>	<b>дистан ціюван ня</b>	<b>батькі всько ю роллю</b>	<b>попере днім «Я»</b>	
<b>Перебування у шлюбі (тривалість у роках)</b>	<b>-,120</b>	<b>-,124</b>	<b>-,093</b>	<b>-,144</b>	<b>-,081</b>

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

Нижче представлені результати порівняльного аналізу за критерієм Манна-Уїтні вираженості вигорання у жінок, які мають 1 або 2 дітей (порівняння з жінками, які мають більшу кількість дітей не проводилось через нерівнозначну кількість таких респонденток у вибірці).

*Таблиця 3.5*

*Результати аналізу відмінностей вигорання жінок залежно від кількості дітей*

<i>Субшкали батьківського вигорання</i>	<i>Жінки яку мають 1 дитину (середній ранг, n=25)</i>	<i>Жінки яку мають 2 дітей (середній ранг, n=24)</i>	<i>Статистика U Манна-Уїтні</i>	<i>W Вілкоксона</i>	<i>Значущість відмінностей, p</i>
<i>Виснаження</i>	<i>23,42</i>	<i>26,65</i>	<i>260,50</i>	<i>585,50</i>	<i>0,43</i>
<i>Контраст з попереднім батьківським «я»</i>	<i>23,44</i>	<i>26,63</i>	<i>261,00</i>	<i>586,00</i>	<i>0,43</i>

<i>Втома від батьківства</i>	<i>29,92</i>	<i>26,13</i>	<i>273,00</i>	<i>598,00</i>	<i>0,59</i>
<i>Емоційне дистанціювання</i>	<i>22,24</i>	<i>27,88</i>	<i>231,00</i>	<i>556,00</i>	<i>0,16</i>
<i>Загальний показник вигорання</i>	<i>22,80</i>	<i>27,29</i>	<i>245,00</i>	<i>570,00</i>	<i>0,27</i>

Отримані результати демонструють відсутність відмінностей у вираженості вигорання серед жінок з однією або двома дітьми, що залишає вік наймолодшої дитини тим фактором, який може провокувати рівень вигорання незалежно від кількості дітей.

### **3.2. Аналіз психологічних чинників батьківського вигорання**

#### **Зв'язок вигорання з вибором копінг-стратегії**

Кореляційний аналіз показників шкал опитувальників дозволив прослідкувати зв'язки між вибором копінг-стратегії для подолання стресу та мірою вираженості вигорання. Даний аналіз зображено в табл. 3.6

**Таблиця 3.6**

#### **Кореляційний зв'язок між вимірами вигорання та вибором копінг-стратегії (N=56)**

<b>Шкали копінг-стратегій</b>	<b>Виснаження</b>	<b>Контраст</b>	<b>Відчуття перенасиченості</b>	<b>Емоційне дистанціювання</b>	<b>РВА</b>
<b>1 Позитивна інтерпретація</b>	-,121	-,080	,017	-,032	-,078

<b>2</b> Ментальне відволікання від проблеми	-,098	-,098	-,076	-,146	-,105
<b>3</b> Фокусування на емоціях та емоційна розрядка	,224	,208	,200	,149	,224
<b>4</b> Пошук соціальної підтримки	,136	,064	,194	,114	,137
<b>5</b> Активне подолання	<b>,315*</b>	<b>,407**</b>	<b>,315*</b>	<b>,367**</b>	<b>,374**</b>
<b>6</b> Заперечення	,049	,102	,080	,048	,075
<b>7</b> Релігійний копінг	-,175	,018	-,088	-,031	-,098
<b>8</b> Почуття гумору	-,039	,083	-,019	,199	,027
<b>9</b> Поведінкове відволікання від проблеми	,024	,029	,110	,123	,059
<b>10</b> Обмеження	-,221	-,057	-,208	-,225	-,185

11 Пошук емоційної соціальної підтримки	,173	,173	,248	,241	,212
12 Вживання алкоголю та наркотиків	,249	<b>,296*</b>	,165	<b>,313*</b>	<b>,273*</b>
13 Прийняття	,111	,193	,085	,218	,151
14 Придушення конкурентних дій	<b>-,274*</b>	-,224	-,182	-,219	-,256
15 Планування	-,037	,089	,042	,028	,021

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

Дані кореляційного аналізу, представлені у таблиці 3.6., показують значущі позитивні зв'язки між субшкалою 5 “Активне подолання” (активні дії, докладання зусиль для подолання або уникнення стресора) опитувальника COPE з батьківським вигоранням. А саме: з «виснаженням» ( $p \leq 0,5$ ), з «контрастом з попереднім образом материнського «Я» ( $p \leq 0,01$ ), з «відчуттям перенасиченості материнством» ( $p \leq 0,5$ ), з «емоційним дистанціюванням від дитини» ( $p \leq 0,01$ ), а також загальним показником вигорання ( $p \leq 0,01$ ).

Субшкала 12 (копінг-стратегія “Вживання алкоголю та

наркотиків”) має значущі позитивні зв’язки з батьківським вигоранням та деякими його проявами. Значення кореляції: з «контрастом з попереднім образом материнського «Я» ( $p \leq 0,5$ ), з «емоційним дистанціюванням від дитини» ( $p \leq 0,5$ ), а також загальним показником вигорання ( $p \leq 0,5$ ).

Слабкі, проте значущі обернені зв’язки виявлені між шкалою виснаження та показниками копінг-стратегії “придушення конкурентних дій” (тобто стратегії, яка передбачає фокусування на вирішенні поточної стресової ситуації без відволікання уваги на інші справи ( $r = -0.27$ ,  $p \leq 0.05$ )). По суті, це єдина форма долаючої поведінки, яка, можливо, хоч трохи проливає світло на можливі стратегії поведінки, які знижуватимуть рівень вигорання. Проте поки що низький, хоч і значущий, рівень кореляційного зв’язку не дозволяє робити ширші узагальнення. Цікавим результатом є також те, що майже усе різноманіття копінг-поведінки жінок залишилось поза межами її зв’язку з батьківським вигоранням, що підштовхує шукати інші системні чинники появи вигорання, пов’язані зі взаємодією жінок з найближчим сімейним оточенням.

Зв’язок вигорання з рівнем співзалежності та з особливостями функціонування сімейної системи.

В таблиці 3.7 представлено результати кореляційного аналізу проявів вигорання та особливостей функціонування сімейної системи наших респонденток (оцінених за допомогою «Опитувальника сімейної адаптації та згуртованості» Д. Олсона, а також вираженості їх співзалежності як способу

організації контакту і взаємодії з оточуючими, в першу чергу стосунків у сім'ї

*Таблиця 3.7.*

**Зв'язок між показниками батьківського вигорання та характеристиками сім'ї**

Характеристики сімейної системи	Виснаження	Втома від батьківства	Контраст з попереднім «Я»	Емоційне дистанціювання	Загальний показник вигорання
Згуртованість	-0,22	-0,14	-0,27*	-0,26*	-0,24
Адаптація	-0,18	-0,18	-0,12	-0,24	-0,19
Співзалежність жінки	0,44**	0,31*	0,48**	0,39**	0,45**

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

Як ми бачимо з таблиці результатів, окремі виміри батьківського вигорання мають значущі обернені зв'язки з таким параметром сімейної системи як згуртованість, який характеризується мірою емоційного зв'язку між чоловіком дружиною та дітьми (вважається, що сильна вираженість цієї характеристики говорить про емоційну взаємозалежність членів родини, а низька вираженість про холодність та дистанціювання). Зокрема мова йде про шкалу емоційного дистанціювання від дитини ( $r = -0.26$ ,  $p \leq 0.05$ ) та шкалу контрасту з попереднім образом батьківським «Я» ( $r = -0.27$ ,  $p \leq 0.05$ ).

Очікуваними в контексті гіпотез нашого дослідження

виявилися результати показників зв'язку співзалежності й батьківського вигорання в цілому ( $r = 0.45, p \leq 0.01$ ), а також з окремими його вимірами: шкалою виснаження ( $r = 0.44, p \leq 0.01$ ), контрастом з попереднім образом материнського «Я» ( $r = 0.48, p \leq 0.01$ ), втотою батьківством/материнством ( $r = 0.31, p \leq 0.05$ ), емоційним дистанціюванням від дитини ( $r = 0.39, p \leq 0.01$ ).

Регресійний аналіз з застосуванням покрокового відбору, в якому в якості потенційних предикторів вигорання було враховано параметри сімейної системи, вік найменшої (або єдиної) дитини, копінг-стратегії жінок, дозволив нам побудувати модель множинної лінійної регресії, яка пояснює 33% батьківського вигорання досліджуваних жінок і представляє основні предиктори вигорання матерів в часи війни. Результати представлено в таблиці 3.8.

**Таблиця 3.8.**

**Регресійна модель предикторів батьківського вигорання жінок**

Складові регресійного рівняння ( $R = 0.57, R^2 = 0.328$ )	Станд. коеф. (бета)	SE	t-критерій	p
Вік найменшої дитини	-2,27	1,01	-2.26	0,03
Копінг-стратегія «Активне подолання»	6,87	3.00	2.29	0,03
Співзалежність	1,27	0,468	2.73	0,01

Отримані в дослідженні результати частково кореспондують з результатами вивчення батьківського вигорання, які представлені в публікаціях зарубіжних дослідників, а частково результати різняться. Так, в частині описових статистик, які характеризують рівень вигорання матерів, отримані нами дані показують, що 10.7% українських матерів переживає

найвищий рівень вигорання, що співвідноситься з даними, отриманими в інших країнах (Roskam et al., 2021). Проте нас не може не насторожувати, що чверть досліджуваних загалом мають високий, дуже високий та найвищий рівень вигорання. Такі результати потребують інтенсифікації зусиль науковців та практиків з метою всебічного пошуку факторів ризику вигорання та своєчасного його попередження.

Що стосується зв'язків вигорання з соціально-демографічними характеристиками матерів, то, з даних, які отримали ми в нашому дослідженні, лише один такий чинник виявився значущим – вік найменшої (або єдиної дитини) (таблиця 2). Цей чинник є значущим і для жінок з різних країн світу (Roskam et al., 2021), також результати нашого попереднього дослідження, проведеного під час пандемії також є схожими (Bulatevych & Oryniak, 2021). При чому в нашому дослідженні кількість дітей в родині не має зв'язку з рівнем вигорання матерів (таблиця 3.5.), що не кореспондує з тенденціями виявленими в численних зарубіжних опитуваннях, де збільшення кількості дітей призводить до зростання рівня вигорання. Так само, як і вік матері, який в нас також є незначущим. На жаль мала представленість розлучених, самотніх матерів не дозволяє нам робити порівняння за цими змінними, які в зарубіжних публікаціях теж входять в кластер значущих соціально-демографічних характеристик.

Цікавими виявилися результати щодо зв'язку вигорання та копінг-поведінки матерів, оскільки наші дані демонструють в цілому слабкі зв'язки між різними вимірами вигорання матерів та стратегіями долаючої поведінки. Такі результати відрізняються від досліджень зарубіжних колег, де і проблемний, і емоційний копінг є тими феноменами поведінки, які пов'язані з батьківським вигоранням (). В наших же результатах, серед цих стратегій (а сумарно запитальник оцінює 15) – дві мають значущі зв'язки рівнем вигорання. І це стратегія, яка відноситься до так званого проблемно-орієнтованого копіngu («активне подолання») та вживання психоактивних речовин (ліків та

алкоголю). Остання не потрапила в рівняння регресії, як не значуща. Такі дані змушують замислитись над природою реакцій.

### **3.3. Рекомендації щодо попередження та подолання синдрому батьківського вигорання**

Спираючись на результати дослідження, а також наш досвід психотерапевтичної роботи з батьківським вигоранням, нами був розроблений авторський тренінг "Як приборкати дракона на ім'я батьківська втома".

Мета тренінгу: профілактика і корекція симптомів батьківського вигорання.

Задачі тренінгу:

1. надати знання про стрес;
2. пояснити, яким чином батьківський стрес призводить до вигорання;
3. підвищити рівень самоусвідомленості про переживання стресу на рівні думок, емоцій та тіла;
4. виявити дискрутивні настанови щодо батьківства, які викликають стрес;
5. оволодіти дихальним та тілесним техніками саморегуляції;
6. формування навички самопідтримки;
7. формування навички побудови кола підтримки.

Так як рівень співзалежності позитивно корелює з загальним рівнем батьківського вигорання та з кожним з чотирьох його вимірів, про що ми вище зазначили у п. 3.2, важливою задачею тренінгу є підвищення рівня самоусвідомленості.

Мішені для психотерапевтичної підтримки вигорівших матерів:

- 1) стабілізація емоційного стану;
- 2) психоедукація про почуття (які вони бувають, та як їх проживати);
- 3) робота з настановами щодо батьківства;

- 4) робота з почуттям сорому та провини;
- 5) формування самопідтримки;
- 6) формування ефективних копінг-стратегій (творче пристосування до середовища);
- 7) формування кола підтримки з рідних та друзів;
- 8) психоедукація про негативний вплив вживання психо-активних речовин у якості копінг-стратегії.

Тренінг можна проводити як очно, так і онлайн. Тривалість тренінгу – 9 годин (3 сесії по 3 години кожна).

### Сесія перша

Що робимо (інструменти)	Тривалість, хв	Мета	Інструкція для учасників	Опис виконання вправи
Представлення	10	Знайомство групи з тренером		
Вправа на знайомство	20	Знайомство учасників один з одним, встановлення атмосфери довіри та співробітництва	Оберіть одну картку, яка говорить про вас. Я об'єднаю вас у пари у зумі. По черзі ви розповідаєте один одному про себе, асоціюючи себе з кимось чи чимось на картці. Потім ваш візаві на загальному колі розповість про вас	Учасники обирають картки. Працюють у парах. Повертаються на загальне коло, розповідають, що вони дізналися про свого напарника

Обговорення правил роботи, задач тренінгу	20	мотивація для учасників - що вони отримують після тренінгу, правила - для безпеки, довіри, а значить глибини пред'явлення		Групі пропонуються на затвердження такі правила: активності; говорити стисло й по темі; правило піднятої руки; Я-висловлювання звертатися один до одного на ім'я.
Вправа "Вільне малювання"	20	актуалізація досвіду учасників, занурення у тему тренінгу	Візьміть аркуш паперу та олівці, відпустіть свої думки та намалюйте те, що у вас асоціюється з батьківським вигорання	Учасники малюють, потім показують свої малюнки. Вербалізація - що для них втома від батьківства. Що є спільного в усіх учасників у цьому фокусі
Міні-лекція Що таке стрес і як він призводить до вигорання	10	ознайомити з поняттям стрес та вигорання і чим воно може бути небезпечним		Демонстрація презентації

Рефлексія	10	сформувати схильність помічати і аналізувати свої переживання	Тренер пропонує учасникам поділитися своїми враженнями від виконаної вправи в колі групи	обговорення вправи на загальному колі
Перерва	15			
Вправа на активізацію "Повітря"	10	Вправа на активізацію, а також саморегуляцію при стресі. Буду давати декілька таких вправ, щоб могли обрати, що їм більше підходить та використовувати у житті	дихаємо наступним чином - Видих через рот, як начебто ми хочемо загасити свічку. Вдих через ніс, як начебто ми нюхаємо квітку.	демонструю спочатку сама техніку, потім робимо разом, потім роблять самі. У кінці питання - кому техніка сподобалася і буде використовувати
Мозковий штурм "Стрес-фактори батьківства"	30	підвищити рівень самоусвідомленості про переживання стресу	Спираючись на ваші малюнки та на вже отримані знання про стрес, давайте зробимо колаж про стрес фактори батьківства. Я буду записувати для вас на екрані	кожен учасник каже світ стрес-фактор, я записую у файл і демонструю екран, далі модерую це у форми списку у таблицю

Рефлексія	15	обмін враженнями	Тренер пропонує учасникам поділитися своїми враженнями від виконаної вправи в колі групи	обговорення вправи на загальному колі
Шерінг – підсумки першої сесії	15	підведення підсумків першої сесії тренінгу	Тренер пропонує провести загальне коло підведення підсумків досвіду, який отримали учасники тренінгу вздовж дня	
дз - щоденник самостереження		самостереження, підвищення рівня усвідомленості	ми зробили таблицю зі стрес-факторами. Ви можете її собі зберегти або роздрукувати. Коли виникне стресова ситуація, порефлексуйте, які у вас були думки та емоції при цьому. Запишіть у щоденник. Далі ми будемо з цим працювати на	самостереження за інструкцією

			наступному занятті	
--	--	--	--------------------	--

### Сесія друга

Що робимо (інструменти)	Трива лість, хв	Мета	Інструкція для учасників	Опис виконання вправи
шерінг	10	Актуалізація настрою групи. Розширення спектру усвідомленості учасників групи і створення сприятливої атмосфери для продовження роботи в тренінгу.	привітання, чи було щось таке після першої сесії. чим ви хочете поділитися	
Міні-лекція про механізм стресу Ситуація-думка-емоція-реакція	10	ознайомлення з механізмом стресу		Демонстрація презентації і проведення лекції
Вправа СДЕР у парах	15	виявити, які ситуації викликають стрес	я об'єнаю вас у пари. Ви будете обговорювати ваші щоденники самостереження	Робота у парах на підставі щоденників, кожен ділиться своїми списками

			. Пройдіться за списками - ситуація - яка була думка - емоція, та допишіть реакцію	та додають ще реакцію (поступово ускладнюється завдання)
Групова дискусія по СДЕР	30	підбиття підсумків після вправи у парах, рефлексія	Поділіться, будь ласка, що ви виявили з вашим партнером під час виконання вправи	Тренер на екрані записує інсайти
Перерва	15			
Вправа на активацію "Земля"	10	Тілесна вправа. Активізація учасників.	Релаксація через напругу по Джейкобсу - підіймаємо плечі і на рахунок 5 затримуємо, потім опускаємо. Давайте теж саме зробимо з нижньою щелепою - це один з самих сильних м'язів у тілі.	
Вправа - Ловимо Думки про ідеальну маму	20	усвідомлення настанов щодо батьківства, які викликають стрес та втому	мої настанови (стереотипи), що я повинна робити як мама і якою повинна бути -	у парах записують настанови, потім повертаємося на загальне коло і

			обговоріть з вашим напарником.	обговорюємо у кого які настанови і чи згодні учасники з ними
Рефлексія	15	обмін враженнями	Тренер пропонує учасникам поділитися своїми враженнями від виконаної вправи в колі групи	обговорення вправи на загальному колі
Вправа Внутрішній адвокат	30	розвиток самопідтримки, пошук ресурсів	Запишіть свої 10 сильних сторін як мами. Далі я вас об'єдную у пари. Робимо наступну. Ваш візаві зачитує вам ваш список. Що ви відчуваєте при цьому?	Спочатку працюють соло - роблять списки. Потім робота у парах і обговорення на загальному колі. Скоріше за все буде багато почуттів
рефлексія	15	обмін враженнями	Тренер пропонує учасникам поділитися своїми враженнями від виконаної вправи в колі групи	обговорення вправи на загальному колі
шерінг-	10	підведення	Тренер пропонує	

завершення		підсумків другої сесії тренінгу	провести загальне коло підведення підсумків досвіду, який отримали учасники тренінгу вздовж дня	
------------	--	---------------------------------	---	--

### Сесія третя

Що робимо (інструменти)	Три валіс ть, хв	Мета	Інструкція для учасників	Опис виконання вправи
шерінг - привітання	10	Актуалізація настрою групи. Розширення спектру усвідомленості учасників групи і створення сприятливої атмосфери для продовження роботи	Поділіться, будь ласка, вашими думками або інсайтами, які сталися після нашої минулої зустрічі	Обмін думками та почуттями на загальному колі
Емоції стресу - міні-лекція	5	Ознайомлення з емоціями, які супроводжують стрес		
Демонстрація мультя "Думками"	5	підвищення рівня усвідомленості злість як одну зі	Я продемонструю вам уривок з мультя. Будь ласка,	демонстрація, яку у родині з мультяка

навиворіт” про злість		складових емоцій стресу	подивіться уважно. Спостерігайте за вашими почуттями під час перегляду	обходяться зі злістю
Вправа в парах - аналіз, які емоції при стресі в переживаєте найчастіше	15	підвищення рівня усвідомленості про емоції стресу	у парі складіть з вашим візаві список емоцій, які ви переживаєте під час стресу	учасники складають списки
групова дискусія	20	підвищення рівня усвідомленості про емоції стресу	давайте зробимо колаж про емоції стресу - ви називаєте, я малюю на екрані	учасники називають емоції, тренер робить колаж - у прямокутниках різного кольору різні емоції. Потім на загальному колі обговорюємо
Вправа на активізацію Вогонь	10	активація учасників	Уявіть собі, що у ваших очах вогонь і вам треба підсвітити 5 предметів навколо вас.	виконання вправи, потім обговорення. Вже були вправи Земля, Повітря. Яка з них подобається більше

Міні-лекція про те, як виражати злість	10	надання знань про важливість злості та як з нею обходитися		
Вправа в парах - Чому я злюся і чого хочу	20	усвідомлення, які потреби ховаються за злістю і як їх можна екологічно виразити	Візьміть одну з ситуацій з вашого списку, яким ми працювали і ви відчуваєте злість. Донесіть вашому візаві вашу потреба по схемі - Коли (подія) - я відчуваю злість - я хочу.	Спочатку робота у парах - учасники тренують говорити про злість Я- повідомленнями.
перерва	15			
Рефлексія	15	обмін враженнями	Тренер пропонує учасникам поділитися своїми враженнями від виконаної вправи в колі групи	обговорення вправи на загальному колі
Малюнок руки	15	формування навички самопідтримки	намалюйте руку і біля кожного з пальців одне з відчуттів-зір, слух, нюх, дотик, смак. Що підтримую вас у житті на рівні	учасники малюють руку, пишуть відчуття і джерело ресурсу по кожному з них

			кожного відчуття? Де і як ви можете це отримати?	
рефлексія	20	обмін враженнями	Тренер пропонує учасникам поділитися своїми враженнями від виконаної вправи в колі групи	обговорення вправи на загальному колі
шерінг-завершення, підсумки 3-х сесій	20	Проведення процедури завершення		

### Висновки до третього розділу

1. Результати, отримані за допомогою опитувальника «Оцінка батьківського вигорання», дозволили дослідити рівень вигорання українських жінок під час війни. Аналіз результатів показав, що загальна кількість матерів з високим, дуже високим та найвищим рівнем вигорання становить 25%. Враховуючи те, що загальна кількість матерів, які мають рівень вигорання середній і вище середнього, становить 25,2 відсотки, українські жінки в актуальних умовах війни на виснаження мають рівень вигорання, який перевищує світові показники.

Результати обробки статистичних даних показали, що вік матері не впливає на рівень вигорання.

Порівняльний аналіз віку дитини та рівня вигорання показав зворотній зв'язок між цими двома факторами. А саме, чим молодша дитина, тим вищий рівень вигорання.

Тривалість шлюбу згідно з аналізом отриманих даних не впливає на рівень вигорання.

2. Визначено значущі зв'язки рівня батьківського вигорання у жінок та рівня співзалежності. Чим більше жінка схильна до співзалежності, тим вищий рівень вигорання вона має. Ці дані підтверджують нашу гіпотезу про те, що співзалежність суттєво впливає на рівень вигорання.

3. Нами також були проаналізовані зв'язки між вибором копінг-стратегії та рівнем батьківського вигорання. Було виявлено значущі позитивні зв'язки між активною копінг-стратегією та такими шкалами вигорання, як емоційне виснаження, контраст з попереднім образом материнського «Я», відчуття перенасиченості материнством та емоційне дистанціювання від дитини.

Також було виявлено, що вживання алкоголю та наркотиків також підвищує рівень вигорання.

Субшкала 14 Копінг-стратегія «Придушення конкурентних дій» – придушення уваги до інших видів діяльності, щоб у більш повній мірі зосередитися на подоланні стресової ситуації) позитивно корелює з проявом батьківського вигорання «виснаження».

4. Аналіз зв'язків рівня вигорання та функціонування сімейної системи показав, що значення шкали «згуртованість» значущо пов'язана зі шкалами «контраст з попереднім батьківським «Я» та емоційне «дистанціювання».

Шкала «адаптація» не має значущих зв'язків ні з загальним рівнем батьківського вигорання, ні з одним з його вимірів.

5. . За результатами аналізу було розроблено рекомендації щодо профілактики та подолання наслідків батьківського вигорання. Особливу увагу приділено формуванню нових, реалістичних установок щодо материнства. А також технікам подолання стресу, навичкам формування кола підтримки та поверненню собі права на всі емоції у складній життєвій ситуації.

## ВИСНОВКИ

1. В результаті дослідницької роботи було здійснено теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури з проблеми синдрому батьківського вигорання. Були виокремлені джерела формування, чинники, структура та наслідки синдрому.

2. Було сформульовано концептуальну модель батьківського вигорання, яка охоплює вплив індивідуально-психологічних, сімейних та зовнішніх психологічних чинників на батьківське вигорання жінок.

2. Для кореляційного аналізу рівня батьківського вигорання та рівня співзалежності було адаптовано опитувальник Джейней Уайнходл “Визначте ваш рівень співзалежності”. Отримані показники надійності-узгодженості, за критерієм  $\alpha$ -Кронбаха, надійності рівних частин тесту, надійності окремих шкал, ретестової надійності, очевидної та конструктної валідності є значущими. Вважаємо доцільним та обґрунтованим використання даного опитувальника в емпіричному дослідженні.

3. Адаптований опитувальник “Визначте ваш рівень співзалежності” було включено в програму опитування, яке пройшли 56 українських жінок. Результати статистичних аналізів показали, що існують значущі зв'язки рівня батьківського вигорання у жінок та рівня співзалежності. Чим більше жінка схильна до співзалежності, тим вищий рівень вигорання вона має. Таким чином, наша гіпотеза про зв'язок між рівнем співзалежності та рівнем вигорання була підтверджена.

4. В ході дослідження були також проаналізовані зв'язки між вибором копінг-стратегії та рівнем батьківського вигорання. Було виявлено значущі позитивні зв'язки між активним копінгом (субшкали 5 та 14) та усіма чотирма вимірами батьківського вигорання. Також було виявлено, що вибір копінг-стратегії “Вживання алкоголю та наркотиків” також позитивно корелює з високим

рівнем батьківського вигорання рівень вигорання. Отримані дані свідчать про те, що активний копінг, направлений на дії, які не приносять бажаного результату у подоланні батьківського стресу, призводить до вигорання.

5. Аналіз зв'язків рівня вигорання та особливостей функціонування сімейної системи “Фейсіз 3” показав, що значення шкали «згуртованість» значущо пов'язана з двома шкалами батьківського вигорання: «контраст з попереднім батьківським «Я» та емоційне «дистанціювання». Шкала опитувальника “Фейсіз 3” «адаптація» не має значущих зв'язків ні з загальним рівнем батьківського вигорання, ні з одним з його вимірів.

6. За результатами аналізу було розроблено рекомендації щодо подолання наслідків вигорання у вигляді авторського тренінгу для батьків, а також мішеней для психотерапевтичної роботи з вигорівшими жінками.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bacon, I., (2014). An exploration of the experience of codependency through interpretative phenomenological analysis [Unpublished doctoral dissertation]. Brunel University.
2. Blanchard, M.A., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2021). A network approach to parental burnout. *Child Abuse and Neglect*, 111. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104826>
3. Brianda, M-E., Mikolajczak, M., Avalosse, H., Roskam, I., & Burnay, S. (2020). Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89, 330–332. DOI:

10.1159/000506354.

4. Bulatevych, N. (2017). Teacher's burnout syndrome: the phenomenology of the process. *Polish Journal of Public Health*, 127(2), 62–66. DOI: <https://doi.org/10.1515/pjph-2017-0014>.
5. Bulatevych, N., Orynak, O. (2021). Psychological factors of women's parental burnout. *International Journal "Socialization & Human Development"*. <https://doi.org/10.37096/SHDISJ-22-1.1-0007>
6. Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
7. Cermak, T.L. (1986). *Diagnosing and Treating Co-dependence: A Guide for Professionals Who Work with Chemical Dependents, Their Spouses and Children*. Johnson Institute Books.
8. Donoghue, K.J. (2004). *Measuring Coping: Evaluating the Psychometric Properties of the COPE*. Edith Cowan University.
9. Figley, C.R. (1998). *Burnout in Families: The Systemic Costs of Caring*. CRC Press.
10. Fischer, J.L., & Spann, L. (1991). Measuring Codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8 (1), 87-100. DOI: 10.1300/J020V08N01\_06
11. Freudenberg, H.J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1). 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
12. Frith, G. H., Mims, A. (1985). Burnout among Special Education Paraprofessionals. *TEACHING Exceptional Children*, 17(3), 225–227. doi:10.1177/004005998501700312.

13. Fuller, A. , Warner, R. (2000). Family Stressors as Predictors of Codependency. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 126(1), 5-22.
14. Goldman, N.S. (1989). *Burnout and Coping Strategies in Mothers of Young Children*. Rutgers The State University of New Jersey, School of Graduate Studies. ProQuest Dissertations Publishing.
15. Greenberg, J. S. (2002). *Comprehensive Stress Management. 7th ed.* Mc Grew-Hill.
16. Gudmundsson, E. (2009). Guidelines for translating and adapting psychological instruments. *Nordic Psychology*, 61(2), 29–45. URL: <https://psycnet.apa.org/buy/2010-00381-003>
17. Hambleton, R.K. (2001). The next generation of the ITC Test Translation and Adaptation Guidelines. *European Journal of Psychological Assessment*, 17 (3), 164-172. DOI:10.1027//1015-5759.17.3.164
18. Hansotte, L., Nguyen, N., Roskam, I., Stinglhamber, F., & Mikolajczak, M. (2021). Are all Burned Out Parents Neglectful and Violent? A Latent Profile Analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 30(1), 158–168. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01850-x>
19. Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
20. Iwanicki, E. F., Schwab, R. L. (1981). A cross validation study of the Maslach Burnout Inventory. *Educational and psychological measurement*, 41(4),1167-1174.

21. Johnson, R. Skip. (2018). Codependency and Codependent Relationships. URL: <https://www.bpdfamily.com/content/codependency-codependent-relationships> (дата звернення 09.10.2023).
22. Kerr, M.E., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory*. W. W. Norton.
23. Lanstrom, E. (1983). *Christian Parent Burnout*. Concordia Publishing House.
24. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
25. Lazarus, P. (2000). Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 55, 665-673.
26. 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*. DOI:10.1080/17405629.2021.1990749.
27. Lin, G., Mikolajczak, M., Keller, H., et al. (2023). Parenting culture(s): Ideal-parent beliefs across 37 countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 54(1), 4-24. <https://doi.org/10.1177/00220221221123043>
28. Lindström, C., Åman, J., & Lindahl Norberg, A. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial, and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica*, 100, 1011–1017.
29. *Love is a Choice: Recovery for Codependent Relationships*. Thomas Nelson Publishers.

30. Mahler, M.S. (1968). *On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation: Volume I, Infantile Psychosis*. International Universities Press. DOI: 10.1177/000306516701500401.
31. Maslach, C. (1976). Burn-Out. *Human Behavior*, 5, 16-22.
32. Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (Eds. W.B. Shaufeli, C. Maslach, T. Marek). Taylor & Francis.
33. Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 7, 63–74. doi:10.1016/S0962-1849(98)80022-X.
34. Maslach, C., Jackson, S.E., & Leiter, M.P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual (Fourth ed.)*. Mind Garden.
35. Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources. *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.00886.
36. Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse and Neglect*, 80, 134-145. DOI:10.1016/j.chiabu.2018.03.025.
37. Mikolajczak, M., Gross, J.J., & Roskam, I. (2021). Beyond Job Burnout: Parental Burnout! *Trends in Cognitive Sciences*, 3. DOI:10.1016/j.tics.2021.01.012.
38. Mikolajczak, M., Raes, M-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted Parents: Sociodemographic, Child-related, Parent-related, Parenting, and Family-functioning Correlates of Parental Burnout. *Journal of Child and*

- Family Studies*, 27, 602–614. DOI:10.1007/s10826-017-0892-4.
39. Monat, A., & Lazarus, R. S.. (1991). *Stress and coping: An anthology* (3rd ed.). Columbia University Press.
  40. Nelson, M. K. (2010). *Parenting Out of Control: Anxious Parents in Uncertain Times*. New York University Press.
  41. Norberg, A. L. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 14, 130-141
  42. Norberg, L. A., et al. (2014). Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Transplant*, 18, 302–309. <https://doi.org/10.1111/petr.12228>.
  43. Olson, D. H., Portner, J., Lavee, Y. (1985). “Faces III”: Family Adaptability & Cohesion Evaluation Scales. Family Social Science. University of Minnesota.
  44. Pelsma, D. (1989). Parent Burnout: Validation of the Maslach Burnout Inventory with a Sample of Mothers. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 22(2). DOI:10.1080/07481756.1989.12022915.
  45. Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career Burnout: Causes and Cures*. Free Press. DOI:10.4236/psych.2015.616203.
  46. Piotrowski, K., Bojanowska, A., Szczygieł, D., & Mikolajczak, M. (2023). Parental burnout at different stages of parenthood: Links with temperament, Big Five traits, and parental identity. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1087977>.
  47. Prikhidko, A., & Swank, J. (2020). Exhausted Parents' Experience of Anger:

- The Relationship Between Anger and Burnout. *The Family Journal*.  
<https://doi.org/10.1177/1066480720933543>.
48. Procaccini, J., & Kiefafer, M. (1983). *Parent Burnout*. Double Day.
  49. Purvanova, R. K., & Muros, J. P. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 168–185.  
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.04.006>.
  50. Richard S., Lazarus R. (2006). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. Springer Publishing Company.
  51. Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
  52. Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the Nature, Antecedents and Consequences of Parental Burnout. *Sex Roles*, 83, 485.  
DOI:10.1007/s11199-020-01121-5.
  53. Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2021). The Slippery Slope of Parental Exhaustion: A Process Model of Parental Burnout. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 77.
  54. Roskam, I., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9.  
DOI:10.3389/fpsyg.2018.00758.
  55. Roskam, I., et al. (2021). Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective Science*, 1, 58–79. DOI:10.1007/s42761-020-00028-4.
  56. Roskam, I., Raes, M.E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, 163. DOI:10.3389/fpsyg.2017.00163.

57. Roskam, I., Vancorenland, S., Avalosse, H., & Mikolajczak, M. (2022). The Missing Link Between Poverty and Child Maltreatment: Parental Burnout. *Child Abuse and Neglect*, 134(5).  
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105908>
58. Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., Andrade, S. M. de, & Dias, E. C. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS ONE*, 12(10), e0185781. DOI: 10.1371/journal.pone.0185781.
59. Sánchez-Rodríguez, R., Perier, S., Callahan, S., & Séjourné, N. (2019). Revue de la littérature relative au burnout parental [Review of the change in the literature on parental burnout]. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 77–89. <https://doi.org/10.1037/cap0000168>.
60. Schaufeli, W. B., & Dierendonck, D. V. (1995). A cautionary note about the cross-national and clinical validity of cut-off points for the Maslach Burnout Inventory. *Psychological Reports*, 76.
61. Séjourné, N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboullenger, A., & Callahan, S. (2018). Maternal burn-out: an exploratory study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 36, 276-288. doi:10.1080/02646838.2018.1437896.
62. Selye, H. (1977). *The Stress of My Life*. McClelland and Stewart.
63. Sorkkila, M., & Aunola, K. (2021). Resilience and Parental Burnout Among Finnish Parents During the COVID-19 Pandemic: Variable and Person-Oriented Approaches. *The Family Journal*. DOI:10.1177/10664807211027307.
64. Van Bakel, H., et al. (2022). Parental Burnout Across the Globe During the COVID-19 Pandemic. *International Perspectives in Psychology*, 11(3), 141-

152. DOI:10.1027/2157-3891/a000050.
65. Van Dierendonck, D., Schaufeli, W. B., Sixma, H. J. (1994). Burnout among general practitioners: A perspective from equity theory. *Journal of Social and Clinical Psychology, 13*(1), 86–100. <https://doi.org/10.1521/jscp.1994.13.1.86>
66. Weinhold, B., Weinhold, J. (2008). *Breaking Free of the Co-Dependency Trap*. New World Library.
67. Weinhold, B., Weinhold, J. (2008). *The Flight from Intimacy: Healing Your Relationship of Counter-Dependency – The other side of codependency*. New World Library.
68. Weiss, M. (2002). Hardiness and Social Support as Predictors of Stress in Mothers of Typical Children, Children with Autism, and Children with Mental Retardation. *Autism, 6*. 115–130.
69. Whitfield, C. L. (1984). Co-alcoholism: Recognizing a treatable illness. *Family and Community Health, 7*(2), 16-27.
70. Wright, P. H., & Wright, K. D. (1991). Codependency: Addictive love, adjustive relating, or both? *Contemporary Family Therapy, 13*, 435–454. <https://doi.org/10.1007/BF00890497>
71. Zaichikova, T. (2004). Burnout in teachers. In *28th International Congress of Psychology* (China, Beijing, 8–13 August, 2004). Abstract Book, 1173.
72. Булатевич, Н.М. (2007). Психічне вигорання як вияв невідповідності між особистістю та стилем її життєдіяльності. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова, 43* (19), 58-62

73. Булатевич, Н.М. (2012). Емоційне вигорання як вияв неконгруентності особистості та професійної діяльності. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції «Проблеми емпіричних досліджень у психології». Київ.
74. Булах, І.Є. (2006). *Створюємо якісний тест: Навч. посіб.* Майстер клас.
75. Важинський, С.Е., Щербак, Т.І. (2016). *Методика та організація наукових досліджень: навчальний посібник.* СумДПУ імені А.С. Макаренка.
76. Грубі, Т.В. (2012). Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної податкової служби України. [дис. канд. псих. наук]. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України
77. Ігумнова, О.Б. (2020). Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*, 1(2). 28-33.
78. Кириленко, Т.С. (2004). *Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинково-орієнтований підхід).* Київ.
79. Коваленко, А.Б. (2010). Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем. *Вісник Одеського національного університету*, №14 (17), 54-65.
80. Коваленко, А.Б. (2011). Дослідження копінг-поведінки. *Тенденції та перспектив*, №9, 110-113.
81. Коваленко, Ю.В. (2020). Етнорелігійна ідентичність молоді як чинник поведінки подолання стресової ситуації [Рукопис докторської дисертації]. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України
82. Колтунович, Т.А. (2016). Психологічні умови корекції професійного

- вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів [дис. канд. псих. наук]. Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника.
83. Кухар, Л.О. (2010). *Конструювання тестів. Курс лекцій: навчальний посібник*. Луцьк. 182 с.
84. Пілецька, Л.С. (2018). Емоційне вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2, 224-231.
85. Рисинець, Т.П. (2012). Етимологія категорій "механізми психологічного захисту" та "копінг-стратегії". *Вісник НТУУ "КПІ"*, 1(34), 119-123.
86. Родіна, Н.В. (2010). Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. *Проблеми сучасної психології*, 7, 609.
87. Титаренко, Т.М. (1998). *Психологія життєвої кризи*. Агро-промвидав України.
88. Титаренко, Т.М., Кляпець, О.Я. (2017). *Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: науково-методичний посібник*. Міленіум. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/32308209.pdf>
89. Хайрулін, О.М. (2015). *Психологія професійного вигорання військовослужбовців: Монографія*. Тернопільський національний економічний університет.
90. Юр'єва, Л.М. (2004). *Професійне вигорання у медичних працівників: Формування, профілактика і корекція*. Сфера.

## ДОДАТОК А

Оригінальна англomовна версія опитувальника “Визначте ваш рівень співзалежності”

### Awareness Activity

How co-dependent are you?

This self-quiz, which illustrates the typical characteristics of codependent people, may help you determine the degree to which co-dependency is present in your life.

Please answer these questions honestly. Usually the first answer that comes to you is

the most honest and most accurate.

Directions: Place a number in the blank before each statement to indicate the degree to which the statement is true.

1 = Never

2 = Occasionally

3 = Frequently

4 = Almost always

I tend to assume responsibility for others feelings and/or behavior I have difficulty identifying my feelings, whether happy, angry, scared, sad, or excited

1. I am afraid of, or worry about, how others may respond to my feelings or behavior
2. I have difficulty identifying my feelings, whether happy, angry, scared, sad, or excited
3. I have difficulty identifying my feelings, whether happy, angry, scared,
4. I am afraid of, or worry about, how others may respond to my feelings or behavior
5. I minimize problems and deny or alter the truth about the feelings or behavior of others
6. I have difficulty forming or maintaining close relationships
7. I am afraid of rejection
8. I am a perfectionist and judge myself harshly
9. I have difficulty making decisions
10. I tend to be reactive to others, rather than act on my own
11. I tend to put other people's wants and needs first
12. I tend to value the opinion of others more than my own
13. My feelings of worth come from outside myself, through the opinions of other people or from activities that validate my worth
14. I find it difficult to be vulnerable and ask for help
15. I try to always be in control or to the contrary, I avoid being in a position of

responsibility

16. I am extremely loyal to others, even when they loyalty is unjustified

17. I tend to adopt "all or none" thinking

18. I have a high tolerance for inconsistency and mixed messages

19. I have emotional crises and chaos in my life

20. I seek out relationships which I feel needed, and I attempt to keep them that way

Total score

Scoring: Add the column of numbers to find your score. Use the following guidelines to interpret your level of co-dependency

60-80 - a very high degree of codependent behavior patterns

40-59 - a high degree of codependent behavior patterns

30-39 - some codependent and/or counter-dependent behavior patterns

20-29 - a few codependent and/or a high degree of counter-dependent behavior patterns

## ДОДАТОК Б

Україномовна (адаптована) версія опитувальника “Визначте ваш рівень співзалежності”

Цей тест для самостійної діагностики, що ілюструє типові ознаки співзалежних людей, може допомогти вам визначити ступінь співзалежності, присутньої у вашому житті.

Будь ласка, відповідайте на питання щиро. Зазвичай перша відповідь, яка спадає вам на думку, і є найщирішою та найточнішою.

Інструкція: Поставте цифру в порожньому полі перед кожним твердженням, щоб вказати ступінь відповідності твердження дійсності.

1. Я схильний/на брати на себе відповідальність за почуття та/або поведінку інших людей

2. Мені важко ідентифікувати свої почуття: чи то щастя, злість, переляк, смуток чи хвилювання.
3. Мені важко висловлювати власні почуття
4. Я боюся або переживаю щодо того, як інші можуть відреагувати на мої почуття або поведінку
5. Я заперечую або змінюю правду про почуття чи поведінку інших людей
6. Мені важко будувати чи підтримувати тісні стосунки
7. Я боюся відмови
8. Я перфекціоніст/ка і суджу себе суворо
9. Мені важко приймати рішення
10. Я схильний/на покладатися на те, як роблять інші, ніж діяти самостійно
11. Я схильний/на ставити бажання та потреби інших людей на перше місце
12. Я схильний/на цінувати думку інших більше, ніж власну
13. Моє почуття значущості формується зовні, за допомогою думок інших людей або діяльності, що підтверджує мою значущість
14. Я вважаю, що бути вразливим та просити про допомогу важко
15. Я завжди намагаюсь контролювати, або ж, навпаки, уникаю позиції відповідальності
16. Я надзвичайно лояльний/на до інших, навіть коли ця лояльність не виправдана
17. Я схильний/на приймати спосіб мислення за принципом "все або нічого"
18. Я дуже толерантний/на до непослідовності та суперечливих меседжів
19. В моєму житті емоційна криза та хаос
20. Я шукаю стосунки, в яких відчуваю себе потрібним/ною, і намагаюся їх такими й підтримувати.

Загальний підсумок

Складіть цифри, щоб отримати ваш результат.

Щоб оцінити рівень вашої співзалежності, скористайтеся нижче наданою

шкалою

60-80 – дуже високий рівень присутності моделей співзалежної поведінки

40-59 – високий рівень присутності моделей співзалежної поведінки

30-39 – середній рівень присутності моделей співзалежної та/або протизалежної поведінки

20-29 – низький рівень присутності моделей співзалежної та/або високий рівень протизалежної поведінки