

ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.942+37.015.3

DOI: <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2023/9-1/7>

Наталія БУЛАТЕВИЧ, канд. психол. наук, доц.

ORCID ID: 0000-0002-2971-8740

e-mail: bulatevich@ukr.net

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Вікторія ЛУК'ЯНЕЦЬ, магістер

ORCID ID: 0009-0001-3078-4411

e-mail: vikalucky1@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ У ЧАСИ ВІЙНИ

Вступ. У процесі взаємодії з дітьми батьки стикаються з різного роду труднощами, які впливають на їхній психоемоційний стан. В умовах тривалої війни з росією, окрім щоденних рутинних труднощів, українські матері стикнулись з необхідністю захисту життя і здоров'я своєї дитини в умовах постійних обстрілів та реальної загрози для життя. До цього додаються ще ряд стресорів, пов'язаних із серйозними втратами: роботи, здоров'я, близьких, переїзд в інше місто чи іншу країну. Тривала емоційна напруга, пов'язана з екзистенційною загрозою, призводить до виснаження, яке може спровокувати підвищення рівня батьківського вигорання, вплинути на міжособистісні стосунки в сім'ї, підвищити рівень нехтування дітьми та насилля в сім'ї. Мета дослідження – пошук корелятивів батьківського вигорання жінок у часи війни, які пов'язані з особливостями функціонування сімейної системи та способами подолання стресу (копінг-стратегіями) жінок.

Методи. Для досягнення мети дослідження використано анкетування, яке містило збір інформації щодо соціально-демографічних характеристик досліджуваних, "Опитувальник батьківського вигорання" М. Миколайчик та І. Роскам, опитувальник співзалежності Дж. Уайнхолд, шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES Д. Олсона, опитувальник оцінювання копінг-стратегій COPE К. Карвера.

Результати. Проведене дослідження дозволило оцінити рівень та особливості прояву батьківського вигорання серед українських жінок у часи війни. Серед чотирьох параметрів вигорання вищий рівень вираженості має виснаження від материнства, чверть досліджуваних демонструє високий та дуже високий рівні батьківського вигорання в цілому. Виявлено значущий зв'язок між особливостями копінг-поведінки, співзалежності жінки, віку найменшої дитини та згуртованістю як характеристикою сімейної системи. Найбільш значущими предикторами батьківського вигорання жінки стали рівень співзалежності жінки, вік її найменшої (або єдиної) дитини, стратегія активного подолання складних життєвих ситуацій.

Висновки. Отримані результати можуть служити основою для подальших досліджень батьківського вигорання жінок в Україні, а також для розробки інструментів надання психологічної допомоги жінкам, які мають його ознаки, пошуку ресурсних стратегій, які сприяють подоланню такої поведінки і факторів, які лежать в її основі.

Ключові слова: батьківство, батьківське вигорання жінок, вигорання, копінг-стратегія, сімейна система, сімейна згуртованість, співзалежність, стрес.

Вступ

Постановка проблеми. У процесі взаємодії з дітьми батьки можуть стикатися з різного роду труднощами, які впливають на їхній психоемоційний стан та благополуччя. Проте тривалий час фігурою уваги у психологічних дослідженнях ставали особливості дитячо-батьківських стосунків у контексті їхнього впливу на розвиток особистості дитини та її емоційне благополуччя. Та все ж батьківство вимагає ресурсів, може спричиняти стрес та викликати ряд складностей під час виконання батьківської ролі та взаємодії з дитиною. Сучасний соціум нав'язує жінкам багато установок і переконань про батьківство, які не відповідають реальності. Більшість жінок хочуть поєднати материнство та просування по кар'єрних сходинках. Бути одночасно "успішними" мамами та "успішними" бізнес-леді. Гонитву за "успішним успіхом" підігрують соціальні мережі, які переповнені картинками "ідеальних" матерів, що все встигають (Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017). Коли з'являються ознаки вигорання, то стає очевидно, що стрес від виконання батьківської ролі переростає у хронічний та надмірний, починає перевищувати здатність подолати його (Mikolajczak, & Roskam, 2018). В умовах тривалої війни з росією, що з повномасштабним вторгненням у 2022 р. стала серйозним випробуванням для кожної жінки, батьківство стикнулося з необхідністю захисту життя і здоров'я своєї дитини в умовах постійних обстрілів та реальної загрози для життя дитини. До цього додається

ще ряд стресорів, пов'язаних з серйозними втратами: роботи, здоров'я, близьких, переїзд у інше місто чи іншу країну. Тривала емоційна напруга, пов'язана з екзистенційною загрозою, призводить до виснаження, яке може спровокувати підвищення рівня батьківського вигорання, вплинути на міжособистісні стосунки у сім'ї, підвищити рівень нехтування дітьми та насилля у сім'ї (Mikolajczak et al., 2018).

Аналіз останніх джерел і публікацій. Перші згадки в науковій літературі про синдром батьківського вигорання з'явилися в 1980-х роках. У 1983 р. вийшла книга "Вигорання батьків-християн" (Lanstrom, 1983). Майже одразу вийшла ще одна робота американських вчених "Вигорання батьків" (Procaccini, & Kiefafer, 1983). Ці книги привернули увагу суспільства до батьківського вигорання та поклали фундамент для подальших досліджень (Hubert, & Aujoulat, 2018). Широке вивчення цієї теми в Європі почалося через кілька років і стосувалося воно батьків, які виховували дітей з вадами розвитку чи проблемами зі здоров'ям (Norberg, 2007). Згодом з'ясувалося, що ця проблема існує і в сім'ях, де виховують цілком здорових дітей. Батьківське вигорання було концептуалізоване, як особливий психологічний синдром, який відрізняється як теоретично, так і емпірично від батьківського стресу, депресії та вигорання на роботі (Mikolajczak et al.; Roskam, Brianda, & Mikolajczak, 2018).

У процесі досліджень було виявлено, що батьківське вигорання відрізняється за своєю структурою від

© Булатевич Наталія, Лук'янець Вікторія, 2023

професійного вигорання. Явище вигорання вперше описав Дж. Фройденберг, який помітив зміни в поведінці та діяльності волонтерів, які працювали в клініці пацієнтами, що лікувались від залежностей (Freudenberg, 1974). К. Маслач, С. Джексон та М. Лейтер описали трифакторну модель професійного вигорання та створили опитувальник для його оцінювання (Maslach, Jackson, & Leiter, 1996). У структурі професійного вигорання виділили три складові (емоційне виснаження, деперсоналізацію та відчуття некомпетентності), одна з яких – емоційне виснаження, була визначена як основний його вимір (Schaufeli, Leiter, & Maslach, 2009).

Сьогодні батьківське вигорання вивчається в США (Weiss, 2010), Швеції (Norberg, 2007; Lindström, Aman, & Norberg, 2010), Франції (Le Vigouroux, Bernat, & Charbonnier, (2023), Бельгії (Mikolajczak et al., 2018) та інших країнах. У ході досліджень та аналізу передумов появи цього явища серед батьків показано ряд соціальних змін, які відбувалися в різних країнах і, на думку дослідників, призвели до загострення цієї проблеми серед батьків, зокрема матерів. Зокрема, зазначено ряд тенденцій, які спостерігались у сфері виховання дітей та втручання держави в цю сферу. З'явилося поняття "позитивне батьківство", яке передбачає ненасильницьке, доброзичливе, підтримувальне і чуїне ставлення до дітей, повага прав дітей, ставлення до дитини як рівноправної особистості (Daly, 2007). Серед інших тенденцій – посилення державного втручання в батьківство (дитячо-батьківські стосунки в деяких їхніх аспектах регулюються законодавчо), ослаблення авторитету батьків (через акцент на правах та обов'язках дітей) призвело до меншої поваги з боку дітей (Richards, 2010), стрімко зросла професійна зайнятість жінок, яка не відміняла батьківських обов'язків, на виконання яких залишалось значно менше часу (Roskam, Brianda, & Mikolajczak, 2018).

М. Миколайчак та І. Роскам вдалося об'єднати зусилля науковців у вивченні батьківського вигорання. У 2018 р. було створено дослідницький консорціум IIPB (International Investigation of Parental Burnout), до якого увійшли вчені з різних країн світу. Діяльність консорціуму спрямована на концептуалізацію феномена батьківського вигорання, вивчення його чинників, наслідків, культуральних відмінностей та розробці методів надання психологічної допомоги (<https://www.burnoutparental.com>). Показано, що батьківське вигорання складається із 4 вимірів: виснаження батьківською роллю (тобто відчуття, що батьківство вимагає занадто великої участі; роль батьків вважається емоційно виснажливою), емоційне дистанціювання від дитини, відчуття втоми та пересиченням від батьківства (тобто відсутність задоволення від часу, проведеного зі своїми дітьми; невтримування ролі батьків) та контраст із попереднім батьківським "я" (Mikolajczak, Brianda, & Roskam, 2018). З'ясовано також, що вигорання батьків спричинює скарги та наслідки, які характерні для стану професійного вигорання (соматичні скарги, розлади сну, різні форми залежної поведінки). Але також описані зміни в поведінці батьків, які є наслідком саме батьківського вигорання: нехтування дитиною та жорстоке поводження з дитиною (Roskam, Brianda, & Mikolajczak, 2018).

Дослідження батьківського вигорання у понад 40 країнах світу показали, що рівень вираженості та поширеність цього феномена більші серед батьків індивідуалістичних культур Заходу (Roskam et al., 2021). Одна з причин цього явища – особливості функціонування сімейних систем, різке зменшення поширеності багатопокілінних сімей, для яких працює приказка: "щоб виростити дитину потрібне ціле село". Натомість діти виховуються переважно в

мононуклеарних сім'ях, бабусі та дідусі можуть бути залучені до виховання, але ця традиція втратила своє поширення на користь іншої форми організації життя старшого покоління, коли їхня сімейна система переживає етап "порожнього гнізда" (активний спосіб життя, робота, подорожі, навчання).

Найсильніші предиктори батьківського вигорання пов'язані з психологічними особливостями батьків (перфекціонізм, почуття провини, не здатність розуміти свої емоції та долати стрес) (Kawamoto, Furutani, & Alimardani, 2018), з особливостями дітей (РДУГ, РАС, синдром Дауна), з недостатнім рівнем соціальної підтримки, невмінням організувати побут та з незнанням практик виховання дітей. В одному з наших попередніх досліджень було здійснено спробу узагальнити чинники батьківського вигорання, описані в публікаціях за результатами численних досліджень, які об'єднали в дві групи: внутрішні (особистісні характеристики, стратегії опору стресу тощо) та зовнішні чинники (наявність соціальної підтримки, кількість та вік дітей тощо).

Згідно з результатами нашого попереднього дослідження поширеність вигорання серед українських жінок становила 10 % опитаних респонденток, чії результати засвідчили високий рівень його вираженості, що вдвічі більше, ніж в Європі та США (Bulatevych, & Oryniak, 2022; Roskam et al., 2021).

Слід зазначити, що опитування проводилось у період пандемії Covid, коли було оголошено карантин з відповідними обмеженнями. Це дослідження виявило ряд зв'язків батьківського вигорання із характеристиками сімейної системи опитаних жінок та особливостями їхніх стосунків з дітьми. Зокрема такі особливості батьківського ставлення, як "симбіоз" та "інфантилізація", значуще пов'язані з усіма вимірами вигорання та батьківським вигоранням у цілому. Менш тісний, але значущий, зв'язок демонструє також авторитарна гіперпротекція (Bulatevych, & Oryniak, 2022).

Отже, злиття матері з дитиною, відсутність психологічних кордонів та сприяння інфантилізації дитини, що за своєю суттю є феноменами співзалежності, виступають предикторами батьківського вигорання жінок.

Безпекова та економічна ситуація в країні додала в життя українських матерів ряд нових викликів і стресорів, що змушує шукати способи підтримки та збереження їхнього психічного здоров'я в умовах війни. Тому вивчення переживань, пов'язаних із батьківством, пошук його чинників та ресурсів подолання вбачається своєчасною відповіддю на сучасні реалії.

Метою нашого дослідження стало вивчення корелятив батьківського вигорання жінок у часи війни, які пов'язані з особливостями функціонування сімейної системи та способами подолання стресу (копінг-стратегіями) жінок. Результати дослідження допоможуть нам розробити рекомендації щодо профілактики батьківського вигорання та психологічного супроводу жінок з ознаками вигорання в межах індивідуального консультування.

Методи

Для досягнення мети дослідження використано анкетування, яке містило збір інформації щодо соціально-демографічних характеристик досліджуваних, "Опитувальник батьківського вигорання" М. Миколайчик та І. Роскам, опитувальник співзалежності Дж. Уайнхолд, шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES Д. Олсона, опитувальник оцінювання копінг-стратегій COPE К. Карвера.

Результати

Виклад основного матеріалу. Вибірку дослідження становили 56 жінок віком від 23 до 52 років (середній вік – 37,44, стандартне відхилення – 5,71), вік наймолодшої дитини яких коливався від кількох місяців

до 19 років (середній вік молодшої дитини – 7 років, стандартне відхилення – 4,14). Соціально-демографічні змінні, які містили стать, вік, сімейний стан, кількість і вік дітей тощо збиралися шляхом заповнення анкети.

Серед учасниць дослідження частка жінок, які мають одну дитину, становила 44,6 %; двох дітей – 42,9 %; трьох та більше дітей – 12,5 % (7,1 % учасниць мали трьох дітей, 3,6 % – чотирьох, 1,8 % – восьмеро дітей). Серед досліджуваних були одружені жінки (82,5 %), розлучені (9,5 %), неодружені (1,8 %), вдови (1,8 %), жінки, які проживають у громадянському шлюбі (4,4 %). Стаж перебування у шлюбі одружених жінок коливався від 1 до 23 років (середнє – 10,68, стандартне відхилення – 5,86). У 19,4 % досліджуваних на момент проведення дослідження чоловік перебував у лавах ЗСУ. 8,1 % учасниць змушені були змінити місце проживання внаслідок окупації території, де була розташована їхня домівка; 11,3 % – мають родичів, загиблих унаслідок військових дій. Більшість учасниць дослідження має вищу освіту (81 %), 9,5 % мають середню спеціальну освіту, решта 9,5 % – середню освіту.

Для оцінювання вигорання використано опитувальник "Оцінка батьківського вигорання" (РВА) М. Миколайчак та І. Роскам (Roskam, Brianda, & Mikolajczak, 2018) в адаптації Н. Булатевич та О. Ориняк (Bulatevych, & Oriuniak, 2022). Опитувальник являє собою 7-бальну шкалу типу Лікертівських, містить 23 запитання та дозволяє оцінити загальний рівень вигорання і феноменологію його прояву за допомогою 4 шкал: виснаження; контраст з попереднім батьківським "я"; втоми від батьківства; емоційне дистанціювання від своїх дітей. Коефіцієнт α -Кронбаха адаптованого україномовного варіанта опитувальника становить 0,97. Узгодженість окремих шкал: 0,67 (емоційне дистанціювання); 0,92 (контраст із попереднім батьківським Я); 0,90 (втома від батьківства) 0,95 (емоційне виснаження батьківською роллю). Коефіцієнт α -Кронбаха опитувальника в цьому дослідженні 0,98, шкали емоційного виснаження – 0,97, контрасту з попереднім батьківським "Я" – 0,95, втоми від батьківської ролі – 0,93; емоційне дистанціювання від дітей – 0,81. Обчислення вираженості окремих субшкал вигорання

відбувався шляхом сумування сирих балів за цими субшкалами з поділом отриманого балу на кількість запитань, загальний показник вигорання обчислювався шляхом сумування балів за субшкалами.

Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3 Д. Олсона (Olson, 1985), яка являє собою 5-бальну шкалу типу Лікертівських, містить 20 запитань, об'єднаних у дві шкали – шкали адаптації та згуртованості. Узгодженість шкали згуртованості в цьому дослідженні (коефіцієнт α -Кронбаха) становила 0,88, шкали адаптації – 0,74.

Опитувальник співзалежності Дж. Уайнхолд (Weinhold, B., & Weinhold, J., 2008). Опитувальник являє собою 4-бальну шкалу типу Лікертівських, яка складається з 20 пунктів, сумарний бал за якими оцінює рівень співзалежності особистості. Опитувальник було адаптовано українською мовою як частини дипломного проекту В. Лук'янець. Психометричні показники адаптованої версії опитувальника: узгодженість (коефіцієнт α -Кронбаха) становила 0,84; надійність при розбиванні на частини 0,72 та 0,73, відповідно, коефіцієнт Спірмена-Брауна – 0,85, кореляція між частинами – 0,74; ретестова надійність – 0,77; конкурентна валідність (шкала співзалежності Спанна-Фішера) – 0,71.

Диспозиційний опитувальник "COPE" (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) в адаптації Ю. Коваленко (Коваленко, 2020). Україномовна версія "COPE", так само як і оригінальна, складається з 60-ти пунктів, об'єднаних в 15 шкал, які оцінюють різні форми копінг-поведінки особистості. Шкали є шкалами типу Лікертівських і складаються із тверджень, на які необхідно відповідати за континуумом від 1 ("зазвичай я зовсім цього не роблю") до "4" ("я роблю це досить часто"). Психометричні показники адаптованого опитувальника достатні для використання його в психологічній діагностиці.

Статистична обробка даних здійснювалась у пакеті IBM SPSS 23 та ятові з використанням описових статистик, порівняльного, кореляційного та регресійного аналізу. У табл. 1 представлено результати оцінювання батьківського вигорання жінок за методикою М. Миколайчак та І. Роскам "Оцінка батьківського вигорання".

Таблиця 1

Описові статистики результатів діагностики батьківського вигорання

Субшкали батьківського вигорання	Мінімальне значення	Максимальне 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 табл. 1, серед вимірів вигорання вищі показники отримані за шкалою виснаження. Для оцінювання вираженості вигорання в цій вибірці отримані сирі дані було переведено в стандартизовані z-бали, що дало можливість далі перевести їх у станайни та отримати розподіл вираженості батьківського вигорання жінок за шкалою станайнів. Зокрема, низький рівень вигорання (3 станайни) мають 35,7 % досліджуваних, рівень нижче середнього (4 станайни) – 16,1 %, середній рівень (5 станайнів) – 12,5 %, вище середнього та високий рівень вигорання (6 та 7 станайнів) мають по 10,7 % досліджуваних, дуже високий (8 станайнів) – 3,6 % досліджуваних, найвищий у цій групі рівень (9 станайнів) мають 10,7 % досліджуваних. Таким чином, 25 % досліджуваних жінок мають високий і дуже високий

рівень батьківського вигорання. Зв'язок вигорання з соціально-демографічними характеристиками представлено в табл. 2.

Отримані дані свідчать, що зв'язок між віком жінки та тривалістю її шлюбу відсутній, проте є тенденція до слабкого оберненого значущого зв'язку між загальним показником вигорання та віком молодшої чи єдиної дитини, а також середній обернений значущий зв'язок між цим самим соціально-демографічним показником та рівнем прояву емоційного виснаження батьківством.

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 2

Зв'язок батьківського вигорання з соціально-демографічними характеристиками

Соціально-демографічні характеристики	Виснаження	Емоційне дистанціювання	Втома від батьківства	Контраст з попереднім "Я"	Загальний показник вигорання
Вік матері	-0,13	-0,14	-0,06	-0,15	-0,13
Вік наймолодшої дитини	-0,32*	-0,21	-0,26	-0,21	-0,27*
Перебування у шлюбі (тривалість у роках)	-0,12	-0,09	-0,14	-0,08	-0,12

Примітка: * кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння).

Таблиця 3

Результати аналізу відмінностей вигорання жінок залежно від кількості дітей

Субшкали батьківського вигорання	Жінки, які мають 1 дитину (середній ранг, $n = 25$)	Жінки, які мають 2 дітей (середній ранг, $n = 24$)	Статистика U Манна-Уїтні	W Вілкоксона	Значущість відмінностей, p
Виснаження	23,42	26,65	260,50	585,50	0,43
Контраст з попереднім батьківським "Я"	23,44	26,63	261,00	586,00	0,43
Втома від батьківства	29,92	26,13	273,00	598,00	0,59
Емоційне дистанціювання	22,24	27,88	231,00	556,00	0,16
Загальний показник вигорання	22,80	27,29	245,00	570,00	0,27

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. Наступні кроки аналізу пов'язані з пошуком зв'язків між особливістю копінг-

поведінки жінок, характеристиками їхніх сімейних стосунків та батьківським вигоранням. Зокрема, табл. 4 представляє результати кореляційного аналізу між формами копінг-поведінки, яка оцінювалась опитувальником "COPE" та показниками батьківського вигорання.

Таблиця 4

Зв'язок батьківського вигорання з різними формами копінг-поведінки матерів

Субшкали копінг-поведінки	Виснаження	Контраст з попереднім "Я"	Втома від батьківства	Емоційне дистанціювання	Загальний показник вигорання
1. Позитивна інтерпретація	-0,12	-0,08	0,02	-0,03	-0,08
2. Ментальне відволікання від проблеми	0,22	0,21	0,20	0,15	0,22
3. Фокусування на емоціях та емоційна розрядка	0,22	0,21	0,20	0,15	0,22
4. Пошук соціальної підтримки	0,14	0,06	0,19	0,11	0,14
5. Активне подолання	0,32*	0,41**	0,32*	0,37**	0,37**
6. Заперечення	0,05	0,10	0,08	0,05	0,08
7. Релігійний копінг	-0,18	0,02	-0,09	-0,03	-0,10
8. Почуття гумору	-0,04	0,08	-0,02	0,20	0,03
9. Поведінкове відволікання від проблеми	0,02	0,03	0,11	0,12	0,06
10. Обмеження	-0,22	-0,06	-0,21	-0,23	-0,19
11. Пошук емоційної соціальної підтримки	0,17	0,17	0,25	0,24	0,21
12. Вживання алкоголю/заспокійливих	0,25	0,30*	0,17	0,31*	0,27*
13. Прийняття	0,11	0,19	0,09	0,22	0,15
14. Придушення конкурентних дій	-0,27*	-0,22	-0,18	-0,22	-0,26
15. Планування	-0,04	0,09	0,04	0,03	0,02

Примітка: * кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння); ** кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння)

Дані кореляційного аналізу, представлені в табл. 4, демонструють значущі позитивні зв'язки між окремими субшкалами опитувальника "COPE" та батьківським вигоранням жінок. Виявлено тенденцію до середнього значущого зв'язку між субшкалою "активне подолання" (яка оцінювала активні дії, докладання зусиль для подолання або уникнення стресора) з батьківським вигоранням у цілому ($r = 0,37, p \leq 0,01$) та його окремими вимірами: виснаженням ($r = 0,32, p \leq 0,05$), контрастом з попереднім образом материнського "Я" ($r = 0,41, p \leq 0,01$), втомою батьківством / материнством ($r = 0,32, p \leq 0,05$), емоційним дистанціюванням від дитини ($r = 0,37, p \leq 0,01$).

Значущі зв'язки з вигоранням також демонструє шкала вживання психоактивних речовин (алкоголю/заспокійливе). Отримані позитивні значущі зв'язки із загальним рівнем вигорання ($r = 0,27, p \leq 0,05$) та окремими його шкалами – контрастом з попереднім образом материнського "Я" ($r = 0,30, p \leq 0,05$) та емоційним дистанціюванням від дитини ($r = 0,31, p \leq 0,05$).

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 все 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 із найближчим сімейним оточенням.

Отже, у табл. 5 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 їхньої співзалежності як способу організації контакту і взаємодії з оточуючими, в першу чергу стосунків у сім'ї.

Як бачимо із результатів табл. 5, 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 вказує на емоційну взаємозалежність членів родини, а низька вираженість – на холодність та дистанціювання). Зокрема, йдеться 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 виявились результати показників зв'язку співзалежності та 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 ($r = 0,39, p \leq 0,01$). Якщо дивитися на співзалежність, як на задачі розвитку особистості, то причиною такої поведінки в дорослої людини є незавершена сепарація від батьків та сімейної системи. Співзалежна людина не розуміє свої почуття та бажання, дуже чутлива до почуттів та бажань оточуючих, часто приймає їх за свої власні. А також діє автоматично на підставі установок, які вона отримала від батьків та інших значущих дорослих. Це заважає особистості знайти та обрати копінг-стратегії, релевантні до актуальної ситуації, багато енергії витрачається для реалізації бажань оточуючих, що призводить до підвищення рівня вигорання.

Регресійний аналіз із застосуванням покрокового відбору, у якому як потенційні предиктори вигорання було враховано параметри сімейної системи, вік найменшої (або єдиної) дитини, копінг-стратегії жінок, дозволив нам побудувати модель множинної лінійної регресії, що пояснює 33 % батьківського вигорання досліджуваних жінок і представляє основні предиктори вигорання матерів у часи війни. Результати представлено в табл. 6.

Таблиця 5

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

Характеристики сімейної системи	Виснаження	Втотою 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**

Примітка: * кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння); ** кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння).

Таблиця 6

Регресійна модель предикторів батьківського вигорання жінок

Складові регресійного рівняння ($R = 0,57, R^2 = 0,328$)	Стандартний коефіцієнт (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. Зокрема, у 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 і практиків з метою всебічного пошуку факторів ризику вигорання та вчасного його попередження.

Що стосується зв'язків вигорання з соціально-демографічними характеристиками матерів, то з даних, які ми отримали в нашому дослідженні, лише один такий чинник виявився значущим – вік найменшої (або єдиної дитини) (табл. 2). Цей чинник є значущим і для жінок з різних країн світу (Roskam et al., 2021), результати нашого попереднього дослідження, проведеного під час пандемії, також схожі (Bulatevych, & Oryniak, 2022). При чому, у нашому дослідженні кількість дітей у родині не має зв'язку з рівнем вигорання матерів (табл. 3), 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 у нас також є незначущим. На жаль, недостатня представленість розлучених, самотніх матерів

не дозволяє нам робити порівняння за цими змінними, які в зарубіжних публікаціях також входять у кластер значущих соціально-демографічних характеристик.

Дані аналізу щодо зв'язку батьківського вигорання та характеристик сімейної системи, зокрема згуртованості, кореспондують із результатами нашого попереднього дослідження, де саме ця характеристика виявилась значущим предиктором вигорання (Bulatevych, & Oryniak, 2022).

Цікавими виявились результати щодо зв'язку вигорання та копінг-поведінки матерів, оскільки наші дані демонструють у 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 (Le Vigouroux, Bernat, & Charbonnier, 2023). Проте у наших результатах серед цих стратегій (а сумарно запитальник оцінює 15) – дві мають значущі зв'язки з рівнем вигорання. Одна з них – вживання психоактивних речовин (ліків та алкоголю). Такі результати наштовхують на припущення, що, можливо, психологічна необізнаність у сфері почуттів та їхнє стримування, інші чинники (які варто досліджувати) призводять до того, що жінки починають вживати психоактивні речовини (у цьому випадку алкоголь або ліки) з метою зниження стресу. Але вибір такого копіngu дає лише короткотривалий порятунок і призводить до підвищення рівня вигорання.

Інша стратегія – це стратегія, яка належить до так званого проблемно-орієнтованого копіngu ("активне

подолання"). Суть запитань, які наповнювали цю шкалу, була пов'язана з використанням активних дій для подолання життєвих труднощів. Вищеописані статистичні дані кореспондують зі спостереженнями авторів цієї публікації за феноменами поведінки та скарг клієнтів із власної терапевтичної практики, а саме, у роботі з жінками, які звертаються із запитом на подолання батьківського вигорання. Українським матерям поряд з батьківським стресом, пов'язаним з виконанням батьківської ролі, додається ще стрес екзистенційний, існує постійна загроза життю та здоров'ю. Р. Сапольски (Sapolsky, 2004) пише, що контроль, передбачуваність, соціальна підтримка та способи подолання фрустрації (самопідтримка) є важливими факторами, які знижують рівень стресу. Контроль і передбачуваність абсолютно нереальні в теперішніх умовах життя українських матерів. Можливо, саме намагання контролювати те, що не піддається контролю (ракетні обстріли, вимкнення світла), перетворюється на активний копінг, який лише погіршує ситуацію та призводить до вигорання. Також активний копінг допомагає жінкам опанувати високий рівень тривоги, причин для якої сьогодні чимало (невпевненість у майбутньому, утримування почуттів, складності в побудові та реалізації планів).

Дискусія і висновки

У результаті проведеного дослідження вдалося продовжити розпочату раніше роботу щодо вивчення феномена батьківського вигорання українських жінок. Попереднє дослідження та узагальнення результатів емпіричного вивчення вигорання батьків зарубіжними науковцями дозволило уточнити нашу дослідницьку модель, яка ґрунтується на ідеях системного сімейного підходу, теорії стресу та вигорання. Проведене дослідження дозволило оцінити рівень та особливості прояву батьківського вигорання серед українських жінок у часи війни. Серед чотирьох параметрів вигорання вищий рівень вираженості має виснаження від материнства, чверть досліджуваних демонструє високий та дуже високий рівні батьківського вигорання в цілому. Виявлено значущий зв'язок між особливостями копінг-поведінки, співзалежності жінки, віку найменшої дитини та згуртованістю як характеристикою сімейної системи. Найбільш значущими предикторами батьківського вигорання жінки стали рівень співзалежності жінки, вік її найменшої (або єдиної) дитини, стратегія активного подолання складних життєвих ситуацій.

Перспективи дослідження. Отримані результати можуть служити основою для подальших досліджень батьківського вигорання жінок в Україні, а також для розробки інструментів надання психологічної допомоги жінкам, які мають його ознаки, пошуку ресурсних стратегій долаючої поведінки та факторів, які лежать в її основі.

Внесок авторів: Наталія Булатевич – концептуалізація, методологія дослідження; Вікторія Лук'янець – збір емпіричних даних та їхня валідація, організація та проведення емпіричного дослідження, аналіз джерел, підготовка огляду літератури.

Список використаних джерел

- Коваленко, Ю.В. (2020). *Етнорелігійна ідентичність молоді як чинник поведінки подолання стресової ситуації* [Неопубл., докт. дис., Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України].
- Bulavych, N., & Oryniak, O. (2021). Psychological factors of women's parental burnout. *International Journal of Socialization, & Human Development*, 4(1), 89–101. <https://doi.org/10.37096/SHDISJ-22-1.1-0007>
- 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>
- Daly, M. (2007). *Parenting in Contemporary Europe. A Positive Approach*. Council of Europe Publishing.

- 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>
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up. *Frontiers in Psychology*, 9, 1021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Kawamoto, T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary Validation of Japanese Version of the Parental Burnout Inventory and Its Relationship With Perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 9(970). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970>
- Kerr, M.E., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory*. W.W. Norton.
- Lanstrom, E. (1983). *Christian Parent Burnout*. Concordia Publishing House.
- Le Vigouroux, S., Bernat, K., & Charbonnier, E. (2023, April 7). Risk Factors and Consequences of Parental Burnout: Role of Early Maladaptive Schemas and Emotion-Focused Coping. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00288-6>
- Lindström, C., Aman, J., & Norberg, A.L. (2010). Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Acta Paediatrica*, 99, 427–432. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2009.01586.x>
- Maslach, C., Jackson, S.E., & Leiter, M.P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual*. (4th ed.). Mind Garden.
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., Brianda, M.E., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Norberg, A.L. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 14, 130–137. <http://dx.doi.org/10.1007/s10880-007-9063-x>
- Olson, D.H. (1985). *FACES III (Family Adaptation and Cohesion Scales)*. University of Minnesota.
- Procaccini, J., & Kieffer, M. (1983). *Parent Burnout*. Double Day.
- Richards, N. (2010). *The Ethics of Parenthood*. Oxford University Press.
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arkan, G., Artavia, M., Avalosse H., & Mikolajczak, M. (2021). Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective Science*, 2, 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- 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, 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M.E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in psychology*, 8, 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Sapolsky, R. (2004). *Why zebras don't get ulcers*. Henry Holt and Company.
- Schaufeli, W., Leiter, M., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 Years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204–220. <http://dx.doi.org/10.1108/13620430910966406>
- Skynner, R., & Clees, J. (1993). *Families and how to survive in them*. Vermilion.
- 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*, 30(7). <https://doi.org/10.1177/10664807211027307>
- Weinhold, B., & Weinhold, J. (2008). *Breaking Free of the Co-Dependency Trap*. New World Library.
- 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. <https://doi.org/10.1177/1362361302006001009>

References

- Bulavych, N., & Oryniak, O. (2021). Psychological factors of women's parental burnout. *International Journal of Socialization, & Human Development*, 4(1), 89–101. <https://doi.org/10.37096/SHDISJ-22-1.1-0007>
- 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>
- Daly, M. (2007). *Parenting in Contemporary Europe. A Positive Approach*. Council of Europe Publishing.
- 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>
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up. *Frontiers in Psychology*, 9, 1021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Kawamoto, T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary Validation of Japanese Version of the Parental Burnout Inventory and Its Relationship With Perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 9(970). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970>
- Kerr, M.E., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory*. W.W. Norton.

- Kovalenko, Yu.V. (2020). *Impact of Ethnoreligious Identity of Youth on Coping Behavior* [Unpublished doctoral dissertation, G.S. Kostiuk Institute of Psychology] [in Ukrainian].
- Lanstrom, E. (1983). *Christian Parent Burnout*. Concordia Publishing House.
- Le Vigouroux, S., Bernat, K., & Charbonnier, E. (2023, 7 квітень). Risk Factors and Consequences of Parental Burnout: Role of Early Maladaptive Schemas and Emotion-Focused Coping. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00288-6>
- Lindström, C., Aman, J., & Norberg, A.L. (2010). Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Acta Paediatrica*, 99, 427–432. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2009.01586.x>
- Maslach, C., Jackson, S.E., & Leiter, M.P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual*. 4th ed. Mind Garden.
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., Brianda, M.E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse, & Neglect*, 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Norberg, A.L. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 14, 130–137. <http://dx.doi.org/10.1007/s10880-007-9063-x>
- Olson, D.H. (1985). *FACES III (Family Adaptation and Cohesion Scales)*. University of Minnesota.
- Procaccini, J., & Kieffaver, M. (1983). *Parent Burnout*. Double Day.
- Richards, N. (2010). *The Ethics of Parenthood*. Oxford University Press.
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse H., & Mikolajczak, M. (2021). Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective Science*, 2, 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- 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, 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M.E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in psychology*, 8, 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Sapolsky, R. (2004). *Why zebras don't get ulcers*. Henry Holt and Company.
- Schaufeli, W., Leiter, M., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 Years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204–220. <http://dx.doi.org/10.1108/13620430910966406>
- Skygger, R., & Clees, J. (1993). *Families and how to survive in them*. Vermilion.
- 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*, 30(7). <https://doi.org/10.1177/10664807211027307>
- Weinhold, B., & Weinhold, J. (2008). *Breaking Free of the Co-Dependency Trap*. New World Library.
- 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. <https://doi.org/10.1177/>

Отримано редакцією журналу / Received: 28.11.23
Прорецензовано / Revised: 12.12.23
Схвалено до друку / Accepted: 12.12.23

Nataliya BULATEVYCH, PhD (Psychol.), Assoc. Prof.
ORCID ID: 0000-0002-2971-8740
e-mail: bulatevich@ukr.net
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Victoria LUKYANETS, Master's Student
ORCID ID: 0009-0001-3078-4411
e-mail: vikalucky1@gmail.com
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

PECULIARITIES OF MOTHER'S PARENTAL BURNOUT IN WAR TIMES

Background. In the process of interaction with children, parents face various difficulties that affect their psycho-emotional state. In the conditions of the long war with Russia, in addition to daily routine difficulties, Ukrainian mothers faced the need to protect the life and health of their child in conditions of constant shelling and a real threat to life. Added to this are a number of stressors associated with serious losses: work, health, loved ones, moving to another city or to another country. Prolonged emotional stress associated with existential threat leads to exhaustion, which can lead to increased levels of parental burnout, affect family interpersonal relationships, and increase levels of child neglect and family violence. The aim of our study was to find correlates of parental burnout in women during the war, which are related to the peculiarities of the functioning of the family system and ways of coping with stress (coping strategies) of women.

Methods. To achieve the goal of the study, a questionnaire was used, which included the collection of information on the socio-demographic characteristics of the subjects, the "Parental Burnout Questionnaire" by M. Mikolajczak and I. Roskam, the codependency questionnaire by J. Weinhold, the FACES family adaptation and cohesion scale by D. Olson, the coping assessment questionnaire – COPE strategies by K. Carver.

Results. The conducted research made it possible to assess the level and characteristics of the manifestation of parental burnout among Ukrainian women during the war. Among the four parameters of burnout, exhaustion from motherhood has the highest level of expression, a quarter of the respondents demonstrate high and very high levels of parental burnout in general. A significant relationship between the characteristics of coping behavior, codependence of a woman, the age of the youngest child and cohesion as a characteristic of the family system was revealed. The most significant predictors of a woman's parental burnout were the level of codependence of a woman, the age of her youngest (or only) child, and the strategy of active coping in difficult life situations.

Conclusions. The obtained results can serve as a basis for further studies of parental burnout of women in Ukraine, as well as for the development of tools for providing psychological assistance to women who have its signs, for the search for resource strategies for coping behavior and the factors underlying it.

Keywords: burnout, codependency, coping strategy, family cohesion, family system, women's parental burnout, parenting, stress.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.