

ФЕНОМЕН БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Ірина Збродська

аспірантка кафедри психології

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9

i.h.zbrodska@npu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0003-3462-0980>

Анотація

У статті висвітлюється досить малодосліджений у вітчизняній науці феномен батьківського вигорання. Зазвичай, феномен емоційного вигорання вивчається у професійній сфері, особливо в професіях, які належать до сфери «людина-людина», однак було виявлено, що він може розвиватися і в інших сферах, зокрема батьківстві. Хоча батьківство не розглядається як професійна діяльність, проте вимоги суспільства та виклики, які ставляться перед батьками щодо їх обов'язків, є вкрай високими, зростають кожного дня і до багатьох з них батьки не готові. Погіршується рівень життя населення, відсутня політична та економічна стабільність, зараз з'явився новий виклик – пандемія світового масштабу, все це зумовлює у батьків надмірний і тривалий стрес і може призвести до батьківського вигорання.

Метою дослідження є теоретичний аналіз феномена батьківського вигорання та обґрунтування важливості його вивчення в українському суспільстві. Задля досягнення даної мети, у статті представлено огляд зарубіжних наукових праць, присвячених вивченню цього феномена, його особливостей, чинників розвитку, особистісних і міжособистісних впливів у сім'ї. Відповідно до іноземних наукових джерел, батьківське вигорання є окремим, специфічним синдромом, який з'являється у матерів та батьків під впливом тривалого стресу, який зумовлюється батьківством. Цей феномен містить в собі такі параметри: надмірне виснаження, що пов'язане з виконанням батьківської ролі, емоційне дистанціювання від дитини та відчуття неефективності при виконанні своєї батьківської ролі. У викладеному матеріалі описані особливості та відмінності цього феномена від професійного або сімейного вигорання. Висвітлені та проаналізовані зарубіжні дослідження щодо історії вивчення феномена батьківського вигорання, чинників, що більшою або меншою мірою впливають на його розвиток (внутрішні та зовнішні) та наслідків, до яких призводить батьківське вигорання на особистісному та міжособистісному рівні (особливо, вплив на стосунки з дитиною, що виявляється через насилля або байдужість до неї). Представлено огляд результатів дослідження можливих чинників батьківського вигорання для українських батьків на макро-, мезо- і мікрорівні, підкреслено необхідність і доцільність вивчення феномена батьківського вигорання в українському суспільстві.

Ключові слова: вигорання, батьківське вигорання, виснаження, емоційне виснаження, батьківська роль, батьківство, материнство, стрес, сім'я.

Вступ

Дослідження феномена батьківського вигорання є надзвичайно актуальним питанням у сфері психічного здоров'я сім'ї в Україні. Затяжний нестабільний перехідний період в

країні, що виявляється у соціально-політичній та економічній сферах, та невизначеність майбутнього, впливають на українську родину загалом і на особистість зокрема. Виклики для батьків збільшуються з кожним днем, починаючи з побутових питань (чим нагодувати дитину, як і з яким навантаженням розвивати її здібності, який садочок чи школу обрати), і продовжуючи переліком питань більш глобальних (як забезпечити дитину всім необхідним для повноцінного розвитку, зберегти її здоров'я, забезпечити їй достойне майбутнє тощо). На сьогодні життя середнього українця змінилося та ускладнилося через пандемію COVID-19, карантин, загострення політичної та економічної кризи, що є вкрай тривожними і стресовими факторами для батьків. Вперше за майже століття батьки опинилися в надзвичайній ситуації, де рівень стресовості й вимог до них безпрецедентні. Батькам необхідно пристосуватися до нових викликів, переформатувати особисте життя та життя родини. Внаслідок тривалого стресу батьки відчують, що вони не в змозі виконувати батьківську роль гідно, часто батьки почувають себе так, неначе залишилися сам на сам з цими викликами. Тривала емоційна напруга і стрес призводять до виснаження в емоційній, ментальній і фізичній сферах, що може передувати батьківському вигоранню та негативно впливати і на їх особистий стан, і на міжособистісні стосунки в сім'ї.

Поняття «батьківське вигорання» наразі не зустрічається як окремий феномен в українській науковій літературі і, відповідно, не є вивченим, хоча практичні психологи все частіше помічають феномен емоційного вигорання в батьківській сфері. Останніми роками зарубіжні дослідження цього феномена впевнено виявляють «батьківське вигорання», як окремий феномен, що має вплив і на саму особистість, і на дітей, на подружні стосунки і сім'ю загалом. На нашу думку, привернення уваги наукової спільноти та суспільства до феномена батьківського вигорання є вкрай важливими та актуальними, а ознайомлення з зарубіжними дослідженнями щодо структури та факторів батьківського вигорання, його впливом і на особистість батьків, і на родину, є необхідним кроком для подальшого дослідження цього феномена в Україні.

У науковій літературі феномен вигорання (з англ. «burnout») досліджується з другої половини минулого століття. Найбільш досліджуваною щодо цього феномена, є професійна сфера і цей феномен, найчастіше, стали називати «професійним вигоранням». У цьому аспекті спочатку вивчалися професії, які належать до сфери «людина-людина». Особлива увага у вивченні вигорання надавалася таким професіям, як педагог, психолог, працівник соціальної та медичної сфери тощо. Пізніше спектр професій, в яких вивчалася вигорання, збільшився і перейшов у сфери бізнесу, спорту, громадської діяльності, навчання і, в решті решт, сімейну сферу та сферу батьківства.

Вивчення феномена професійного / емоційного вигорання в сучасній українській науці презентовано в роботах Т. Грубі – професійне вигорання у працівників податкової сфери (Грубі, 2012), О. Хайруліна і А. Фурмана (Хайрулін & Фурман, 2015) – професійного вигорання військовослужбовців, Т. Колтунович – професійного вигорання у вихователів здитячих навчальних закладів (Колтунович, 2016) та ін.

Подружнє або сімейне вигорання, виявлення детермінант його виникнення і наслідки, до яких воно призводить, привернуло до себе увагу вітчизняних дослідниць О. Кляпець, Т. Титаренко, Л. Пілецької та ін. Так, О. Кляпець визначає сімейне вигорання, як «психічне виснаження члена сім'ї (чи членів), що виникає на тлі стресу, викликаного внутрішньосімейним спілкуванням та зумовленого сімейними взаєминами, і проявляється в зниженні адаптивності в сімейних взаєминах та емоційній незадоволеності» (Кляпець, 2006а:

169). Розглядаючи стилі подружніх взаємин, вона звертає увагу на те, що дисгармонійні шлюбні стосунки можуть впливати на розвиток емоційного вигорання в сім'ї, а сімейна залежність (що може проявлятися через залежність від партнера, або через патологічну зануреність у сімейне буття) може бути чинником розвитку емоційного вигорання в сім'ї. (Кляпець, 2006b).

Досліджуючи феномен емоційного вигорання в сім'ї, Т. Титаренко і О. Кляпець підкреслюють, що вигорання – це «своєрідний стан виснаження, що виникає внаслідок комунікативного стресу» (Титаренко & Кляпець, 2007: 4), а для визначення емоційного вигорання в сім'ї послуговуються терміном, запропонованим О. Кляпець раніше. Дослідниці розглядають цей феномен як трикомпонентну систему, що складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень (Титаренко & Кляпець, 2007). На їх думку, у сімейному житті, з часом, зростає емоційне виснаження, втома, кількість непорозумінь, що забирає у людини все більше і більше ресурсів. Отже емоційне вигорання в сім'ї зумовлює психічне виснаження людини і психосоматичні порушення в особистісному контексті, що, в свою чергу, впливає на взаємини з членами родини, відсторонення від близьких, втрати зацікавленості щодо сімейного життя, зниження ефективності у виконанні сімейних обов'язків тощо. Зважаючи на це, дослідниці підкреслили, що «емоційне вигорання як порушення нормального функціонування особистості становить загрозу благополуччю та стабільності шлюбу» (Титаренко & Кляпець, 2007: 54).

Л. Пілецька визначає емоційне вигорання в сім'ї, як «загальне психічне виснаження людини, що виявляється в зниженні її зацікавленості сімейним життям, сімейними справами, поступовому згасанні мотивації, пов'язаної із сімейними стосунками, зниженні ефективності виконання нею своїх сімейних обов'язків і загальних психосоматичних порушеннях» (Пілецька, 2018: 227). Проаналізувавши моделі вигорання, дослідниця визначила, що компонентами емоційного вигорання в сім'ї є сімейна ситуація, що викликає стрес, емоційне переживання сімейної ситуації особистістю, когнітивна оцінка сімейної ситуації, поведінкові та сомато-вегетативні порушення.

На нашу думку, крім вивчення емоційного вигорання в контексті подружжя, варто виокремити феномен батьківського вигорання, який майже не зустрічається, як окремий феномен у вітчизняній науковій літературі. Процес батьківства є тривалим, вимогливим і стресовим. Матері і батьки постають перед великою кількістю викликів, починаючи з рівня мікросистеми, а також на мезо- і макро- рівнях. Зарубіжні дослідження цього феномена впевнено виявляють його вплив і на особистість, і на подружжя, на дітей, та сім'ю загалом. Тому ми вважаємо за доцільне виокремити батьківське вигорання, як окремий феномен, емпірично дослідити і визначити його особливості в українському контексті.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі феномена батьківського вигорання й обґрунтування важливості його вивчення в українському суспільстві. **Завдання** дослідження: 1) висвітлити історію розвитку вивчення феномена батьківського вигорання через огляд й аналіз основних праць у сфері батьківського вигорання, 2) окреслити особливості батьківської сфери щодо сімейної чи професійної сфер, 3) виявити чинники, що впливають на розвиток батьківського вигорання, і його наслідки для особистості, батьківсько-дитячих стосунків, безпосереднього впливу на дитину та сімейні стосунки загалом, 4) визначити чинники, що впливають на розвиток батьківського вигорання в українському суспільстві на макро-, мезо- та мікро- рівнях.

Методи дослідження

Для реалізації мети дослідження було використано теоретичний аналіз й узагальнення зарубіжних і вітчизняних наукових досліджень щодо феномена вигорання в сімейній і батьківській сферах. Завдяки теоретичному аналізу виявлено ознаки батьківського вигорання, презентовано його структуру і наслідки. Виокремлено його специфіку, особливості, чинники, що впливають на його розвиток та його вплив на особистісному та міжособистісному рівні у сім'ї. За допомогою порівняльного методу визначено, що батьківське вигорання є окремим феноменом, який потребує більш повного вивчення. З метою вивчення актуальності предмету батьківського вигорання в українському суспільстві щодо рівню стресу та виснаження серед батьків, було використано метод анкетування. Анкета була розміщена онлайн. Розповсюдження інформації про дослідження проводилося через соціальну мережу Фейсбук за допомогою детермінованого вибіркового методу (методу сніжного кому). В дослідженні взяли участь 100 осіб. Для упорядкування і презентування висновків від отриманих результатів було використано описовий та узагальнюючий методи.

Результати та дискусії

Як відомо, феномен вигорання іноземні дослідники розпочали вивчати на початку 70-х років минулого століття. Вважається, що першим, хто використав термін «вигорання» для опису психологічного стану, що був наслідком високого рівню стресу та високих ідеалів у працівників «допомагаючих» професій, був американський психолог Г. Фрейденбергер. Що стосується батьківського вигорання, то перші згадки та описи цього феномена з'являються на початку 1980-х років. Далі розглянемо основні праці, що стосуються дослідження феномена батьківського вигорання. Майже одночасно були опубліковані дві книги: «Вигорання батьків-християн» Е. Ленстром (Lanstrom, 1983) і «Батьківське вигорання» книга Дж. Прокассіні й М. Кайфабер (Procaccini & Kiefaber, 1983). Е. Ленстром описує вигорання, як виснаження фізичних та ментальних ресурсів. Вона вважає, що чинниками вигорання є надвисокі стандарти батьківства, встановлені особистістю; нереалістичні очікування суспільства; бажання задовільнити всі (як емоційні, так і фізичні) потреби своїх дітей; а також дефіцит соціальної підтримки. До симптомів вигорання вона зараховує: втрату контролю, ізоляцію, самонавіяне почуття провини, фізичне й емоційне виснаження, відчуження, обурення щодо Бога. На думку авторки, інтенсивне залучення особистості у батьківську роль може призводити до втрати ідентичності та почуття особистої цінності, а побічними результатами вигорання можуть бути такі наслідки: алкоголізм, втрата близькості з партнером, розлучення (Lanstrom, 1983).

Дж. Прокассіні та М. Кайфабер відзначили, що виконання батьківських обов'язків може бути досить стресовим і призводити до ментального, фізичного й емоційного виснаження, яке можна назвати вигоранням. Вони також підтримують думку, що найбільше вигорають ті батьки, які мріяли і очікували батьківства, які віддано і з ентузіазмом виконують батьківську роль. Важливим елементом відновлення батьків, на думку авторів, є пошук балансу між піклуванням про дітей і турботою про себе (Procaccini & Kiefaber, 1983). Досліджуючи тему вигорання у жінок, Г. Фрейденбергер, зазначає, що чинниками вигорання може бути бажання стати «супермамою» і робити все «правильно» у всіх сферах свого життя. Поєднуючи величезне коло обов'язків та вкладаючи в них всі свої зусилля, жінки забувають про свій особистий добробут і здоров'я, що й призводить до вигорання (Freudenberger, 1985: 87-90).

Отже, ці автори погоджуються, що високі особистісні стандарти батьків, велике коло вимог і обов'язків, і дисбаланс, якщо батьки вкладають всі зусилля у виконання батьківської ролі й нехтують турботою про себе, можуть призводити до батьківського вигорання.

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

Наступна хвиля вивчення батьківського вигорання розпочалася на початку 2000-х років. З того часу батьківське вигорання вивчається в США (Weiss, 2002), Росії (Базалева, 2010), Швеції (Norberg, 2007), (Lindström, 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. За останніми даними, феномен батьківського вигорання вивчається в 40 країнах світу. Дослідники погоджуються з тим, що цей феномен є мало вивченим, але зумовлені ним негативні наслідки, і для особистості, і для родини загалом, спонукають до його детального вивчення.

Початок вивчення феномена батьківського вигорання, пов'язаний з дослідженням проблем сімей, які мали дітей з інвалідністю. З огляду на те, що батьки, які мають дітей з особливостями розвитку, знаходяться під впливом тривалого інтенсивного стресу, американська дослідниця М. Вейс (Weiss, 2002) провела дослідження щодо впливу витривалості (від англ. «hardiness») та впливу соціальної підтримки на рівень батьківського стресу матерів звичайних дітей та матерів дітей з особливостями розвитку. Інші результати дослідження засвідчили, що найвищий рівень вигорання виявився у батьків дітей з розладом аутистичного спектру (РАС), меншим – у батьків дітей з особливостями розвитку та батьків дітей з типовим розвитком. Також було помічено, що матері, яким властива витривалість, менше схильні до депресії, тривожності та деперсоналізації.

Шведська дослідниця А. Норберг (Norberg, 2007) досліджувала батьківське вигорання серед батьків і матерів дітей, які мали пухлину мозку і успішно пройшли лікування. Результати дослідження батьків у таких сім'ях порівнювалися з результатами дослідження батьків у сім'ях, де виховувалися здорові діти. Найвищий рівень вигорання було виявлено саме в матерів дітей, які пройшли лікування. Вигорання виявлялося через емоційне виснаження, фізичну втому і когнітивні труднощі. Також дослідниця припустила, що хронічний стрес може мати накопичувальний ефект і призводити до виснаження.

Досліджуючи вигорання батьків дітей з діабетом 1-го типу, вчені С. Ліндстром, Дж. Еймен і А. Норберг (Lindström, Aman & Norberg, 2011) виявили, що і для батьків, і для матерів вигорання пов'язано з низьким рівнем соціальної підтримки, нестачею вільного часу і фінансовими труднощами. Також чинниками розвитку батьківського вигорання можуть бути: низька самооцінка, сильна потреба контролю та особисте сприйняття того, як хвороба впливає на повсякденне життя. Зв'язку між вигоранням і демографічними факторами – сімейний стан, освіта батьків, вік чи стать дитини, виявлено не було.

В результаті дослідження вигорання у матерів і батьків дітей, яким зробили пересадку гемопоетичних стовбурових клітин, з'ясувалося, що якщо операція відбулася впродовж

останніх п'яти років, то такі батьки мали симптоми вигорання частіше, ніж батьки дітей, що не мали історії серйозних захворювань (34,4% та 19,9% відповідно). Автори зазначають, що емоційне, когнітивне і фізичне виснаження може негативно впливати на виконання батьківської ролі, піклування про потреби дітей, тому важливо ідентифікувати симптоми вигорання якомога раніше та надавати необхідну підтримку батькам, які перебувають у зоні ризику вигорання (Norberg et al., 2014).

Найбільший внесок у вивчення феномена батьківського вигорання і його концептуалізацію зробили бельгійські дослідниці М. Миколайжак і І. Роскам. Результати їх дослідження підтвердили, що трьохкомпонентна модель вигорання складається з виснаження, деперсоналізації й почуття неефективності або редуції особистих досягнень, що вже було запропоновано Х. Маслач (Maslach, 1993) і також відповідає батьківському контексту, проте має свої особливості. Вивчаючи вигорання у батьківській сфері, дослідниці визначили його так: «Батьківське вигорання – це специфічний синдром, що виникає внаслідок тривалого впливу батьківського стресу. Він містить три компоненти: надзвичайне виснаження, яке пов'язане з виконанням батьківської ролі, емоційне дистанціювання від дитини і відчуття неефективності при виконанні своєї батьківської ролі» (Roskam, Raes & Mikolajczak, 2017; Mikolajczak, Raes, Avaloss & Roskam, 2018; Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018). Отже, вони емпірично довели, що батьківське вигорання – специфічний синдром, який відрізняється від професійного вигорання, депресії чи батьківського стресу.

Найперші дослідження цих учених були спрямовані на пошук інструменту вимірювання батьківського вигорання. З цією метою вони провели два дослідження, у яких взяли участь 379 і 1723 батьків відповідно та адаптували опитувальник вигорання Х. Маслач (МВІ) у опитувальник батьківського вигорання (Parental Burnout Inventory, скорочено РВІ). Цей опитувальник отримав надійність (0,89 і 0,94, відповідно до вибірок). Дослідження підтвердили трикомпонентну модель, яка складається з виснаження, неефективності та емоційного дистанціювання. Було замінено компонент «деперсоналізація» на «емоційне дистанціювання», зважаючи на те, що «деперсоналізація» не є терміном, що відповідає сутності батьківства. Дослідниці зазначили: «Якщо працівники з високим рівнем виснаження, можуть розглядати своїх клієнтів або пацієнтів, як цифри, батьки з високим рівнем вигорання не можуть «дегуманізувати» своїх дітей... Те, що вони можуть робити – це лише дистанціювати себе від джерела виснаження» (Roskam, Raes & Mikolajczak, 2017). Батьки і далі продовжують піклуватися про дитину на фізичному рівні (годують, вкладають спати, водять на гуртки), але емоційно стають менш залученими і чутливими у ставленні до своїх дітей. Дослідниці відзначили, що виснаження на роботі і виснаження вдома не є рівнозначними. Так, батьки (обох статей), виснажені вдома, можуть відчувати себе комфортно на роботі й навпаки. Результати дослідження показали, що рівень вигорання батьків і матерів був однаковим (Roskam, Raes & Mikolajczak, 2017).

Розкриваючи три компоненти батьківського вигорання, вони наголошують, що надзвичайне емоційне виснаження пов'язане з батьківською роллю (відчуття надвисокого рівня залученості; постійна втома, навіть з самого ранку, як лише прокинувшись, коли треба знову бути залученим у життя дитини і зустрічати з нею новий день; відчуття, що вони знаходяться «на межі»). Емоційне дистанціювання виявляється в емоційному відстороненні, дистанціюванні від дитини (вони мінімально виконують свої обов'язки, які стосуються задовільнення потреб дитини, емоційне залучення також мінімальне; у стосунках з дитиною будь-яка взаємодія лімітована, зазвичай функціонально-інструментальна). Відчуття втрати

ефективності щодо батьківської ролі пов'язана з тим, що батьки відчують свою неспроможність вирішувати проблеми ефективно і врівноважено (Mikolajczak, Raes, Avaloss & Roskam, 2018; Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018).

Робота над більш глибоким розумінням батьківського вигорання та пошук методів його дослідження, вибір індуктивного методу, дозволило дослідникам розробити опитувальник під назвою «Оцінка батьківського вигорання», далі ОБВ (Parental Burnout Assessment (PBA)), що складається з 23-х питань. Два компоненти (виснаження від батьківської ролі та емоційне дистанціювання), які вимірюються за допомогою цього опитувальника, збігаються з компонентами, що вимірюються за допомогою РВІ. Проте у ОБВ є певні особливості. Так, дослідниці відзначили, що ОБВ вимірює «відчуття пересиченості» (використовується фразеологізм «ситий по саму зав'язку», з англійської «being fed up»). Цей компонент відрізняється певним чином від іншого компонента «втрата персональних батьківських досягнень та ефективності», а саме: всі батьки, які зазнали батьківського вигорання, втрачають задоволення і відчуття реалізації від виконання батьківської ролі, але не всі батьки при цьому втрачають ефективність. Ще одним важливим фактором, який додали дослідниці в опитувальник ОБВ – це так званий фактор «контрасту». Іншими словами мають бути помітні зміни між поточним станом особистості та її станом раніше, інакше не можна говорити про вигорання (Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018).

В пошуках чинників батьківського вигорання, французькі дослідниці Н. Сежерне, Р. Санчес-Родрігез, А. Леболленгер і С. Калахан (Séjourné, Sanchez-Rodriguez, Leboullenger & Callahan, 2018) вивчали цей феномен серед матерів. У своєму дослідженні вони зазначили, що можна провести паралель між материнським і професійним вигоранням. Схожість виявляється в тому, що материнство супроводжується різноманітними хронічними стресами, перенавантаженням і, часто, неможливістю контролювати ситуацію. Дослідження виявило, що наявність «складної» дитини, дитини з інвалідністю або наявність іншої особи, що потребує піклування, можуть бути чинниками, що призводять до материнського вигорання. Проте, якщо в сім'ї більше однієї дитини і серед них немає такої, що потребує особливого піклування, то швидше за все, кількість дітей не є фактором вигорання для матері. Також матері не мають достатньої соціальної підтримки і, часто, їх праця не оцінюється відповідно. Було встановлено, що особистісними чинниками вигорання є високий рівень тривожності, депресії чи наявність постнатальної депресії в анамнезі. Також до материнського вигорання призводить почуття провини щодо особистої материнської поведінки. Було виявлено, що відсутність балансу між персональними та професійними обов'язками можуть пов'язуватися з вигоранням матерів (Séjourné, Sanchez-Rodriguez, Leboullenger & Callahan, 2018).

В дослідженні М. Миколайжак та ін. (Mikolajczak, Raes, Avaloss & Roskam 2018) було виявлено, що соціо-демографічні фактори (стать, кількість дітей, одиноке батьківство, наявність пасинків, фінансові труднощі та ін.) виявляють досить низький рівень впливу на розвиток батьківського вигорання. З іншого боку, особистісні характеристики батьків, тип батьківства та тип функціонування родини мають більш виражений вплив на розвиток батьківського вигорання.

Вивчаючи більше детально особистісні риси, що можуть впливати на розвиток батьківського вигорання, С. Ле Вігуру, С. Скола та їх колеги, встановили, що три з особистісних рис «Великої п'ятірки», мають зв'язок із батьківським вигоранням, а саме: високий рівень нейротизму (відіграє найбільшу роль), низький рівень сумлінності, а також низький рівень доброзичливості. Найбільшим ризик-фактором розвитку батьківського

вигорання є сукупність гіперопікаючого стилю батьківства, суб'єктивного трактування або розуміння дитячих намірів і хаотичного сімейного оточення (Le Vigouroux et al., 2017).

В наступних дослідженнях батьківського вигорання дослідниця М. Миколойжак та її колеги склали «модель ризику», яка вміщує три сфери, що найбільше впливають на батьківське вигорання: особистісні особливості батьків (емоційний інтелект, нейротизм, уникання прив'язаності), стиль батьківства (позитивне батьківство, віра в свою ефективність, рольові зміни, пов'язані з появою дитини), правила функціонування у родині (схильність до конфліктів, задоволеність шлюбом, угода подружжя про батьківство, сімейна дезорганізація). Всі складові цієї моделі засвідчили високий рівень значущості (Mikolajczak, Raes, Avaloss & Roskam, 2018).

Важливою у поясненні та прогнозуванні батьківського вигорання є «Теорія балансу між ризиками та ресурсами». В аспекті батьківства, в положеннях цієї теорії стверджується, що: «батьківське вигорання є результатом хронічного дисбалансу між вимогами (факторами ризику), які переважають над ресурсами (факторами захисту)» (Mikolajczak & Roskam, 2018: 2). Дослідження підтвердили, що у батьків проявляються симптоми батьківського вигорання тоді, коли в їх житті ризики переважають над ресурсами.

Важливим моментом в цій теорії є те, що наявність ресурсів не відмінює наявність ризиків. Так, дитина з інвалідністю в родині є незалежно від того, чи є у батьків час на відпочинок і відновлення свого ресурсу. Дослідниці зазначають, що ризики і ресурси можуть належати і до внутрішньої сфери, і до зовнішньої, тобто вплив може відбуватися на індивідуальному рівні, на рівні мікро-, мезо-, екзо- та макро-системи. Було виявлено низку специфічних факторів впливу на розвиток саме батьківського вигорання, які належать до батьківської сфери. А саме: неналагодженість у розподілі батьківських обов'язків, високі стандарти до батьківства, низький рівень навичок щодо виконання батьківських обов'язків тощо. З іншого боку, батьки, що мають спільні фактори впливу на розвиток батьківського і професійного вигорання, мають ризик вигоріти в обох сферах (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Отже, дослідження щодо чинників батьківського вигорання, пошуку ефективних інструментів, які могли б пояснити причини батьківського вигорання та спрогнозувати, які саме батьки мають більший ризик вигорання – тривають. Наразі, підсумовуючи дані зарубіжних досліджень, можна відзначити, що вигорання батьків є комплексним феноменом, його розвиток залежить від різноманітних факторів, що можуть впливати на батьків на індивідуальному, мікро-, мезо-, екзо- та макро-рівнях. В більшості розглянутих досліджень соціо-демографічні фактори (стать, кількість дітей, самотнє батьківство, наявність пасинків, фінансові труднощі) свідчать про досить низький рівень впливу на батьківське вигорання. Особистісні фактори – перфекціонізм, емоційний інтелект, рівень нейротизму, погляд на життя (оптимістичний чи песимістичний), прив'язаність, рівень сумлінності й доброзичливості, мають досить суттєвий вплив на його розвиток. Також суттєвий вплив мають стандарти щодо батьківства, рівень навичок з виконання батьківської ролі, стиль батьківства та правила функціонування родини.

Звертаючи увагу на наслідки батьківського вигорання, можна відзначити його вплив на особистість, на стосунки між подружжям, на ставлення до дитини і стосунки із нею і на сімейні взаємовідносини загалом. Окрім відомих наслідків на фізичному рівні (почуття перевтоми, виснаження, порушення сну, психосоматичні нездужання тощо), на особистісному рівні, батьки, які зазнали вигорання, переживають досить важкі почуття, такі як: почуття провини (щодо незадовільного виконання своїх обов'язків, невідповідності своїм

очікуванням, агресивного ставлення до дітей тощо), а також почуття сорому (через почуття неспроможності чи залежності від думки інших) (Brianda et al., 2020; (Mikolajczak, Raes, Avaloss & Roskam, 2018). Також батьки, які зазнали вигорання, так чи інакше зізнавались, що мають думки про «втечу» від батьківства, через те, що вони не мають можливості «звільнитися з батьківства» чи піти у відпустку від дитини-інваліда. Також було знайдено значний зв'язок між батьківським вигоранням та насиллям чи байдужістю до дитини, що є досить тривожним фактором і може мати руйнівний вплив на розвиток дитини. Дослідники припускають, що чим молодша дитина і чим вищий рівень та тривалість вигорання у батьків, тим більший негативний ефект це здійснює на дитину. Вигорання впливає на стосунки в подружжі (підвищується частота конфліктів і відчуженість). Щодо динаміки стосунків у родині, залежно від компонентів батьківського вигорання, емоційне виснаження має більший вплив на стосунки в подружжі та появу конфліктів, а емоційне дистанціювання має більший вплив на батьківсько-дитячі стосунки (Mikolajczak, Raes, Avaloss & Roskam, 2018; Mikolajczak, Brianda, Avalosse & Roskam, 2018). Порівнюючи наслідки батьківського вигорання між статями, було виявлено, що матері, які зазнають вигорання, мають вищий рівень насилля у ставленні до дітей, ніж чоловіки, також це стосується бажання «звільнитися від батьківства», «втечі» чи суїцидальних думок (Roskam & Mikolajczak, 2020). Батьківське вигорання пояснює 31% частоти насильницького, зневажливого або недбалого ставлення батьків у ставленні до дитини, в свою чергу професійне вигорання має показник нижчий за 1% (Mikolajczak & Roskam, 2018: 2).

Отже, спираючись на проведений теоретичний аналіз щодо батьківського вигорання, його вивчення в українському контексті є, на нашу думку, вкрай важливим, тим більше, що до нього схильні матері й батьки впродовж всього періоду батьківства.

Для дослідження чинників, що призводять до батьківського вигорання на мікро, мезо- та макро- рівнях і через нестачу наукових досліджень у сфері батьківського вигорання в Україні, нами було розроблено опитувальник для батьків, який складався із питань про чинники, які були б для них стресовими і, потенційно, могли б призводити до виснаження. Опитувальник складався з двадцяти питань, які були розроблені на основі аналізу літератури, інтерв'юванні та консультацій з батьками. Було зібрано демографічну інформацію (стать, вік, сімейний стан, освіта, посада, кількість дітей тощо), також використовувалися питання, із застосуванням шкали Лайкерта та відкриті питання. Опитування було подано онлайн і проводилося впродовж майже трьох тижнів (з 24.09.19 по 10.10.2019). Опитування було анонімним і добровільним. У дослідженні взяло участь 100 осіб (92% жінок і 8%) чоловіків. Наймолодшому учаснику дослідження було 25 років, найстаршому – 57 років. Середній вік респондентів – 36.4 (SD – 5.37). Одружені – 84%, розлучені – 12%, 2% – живуть у цивільному шлюбі та 2% – неодружені. Вищу освіту мають 87% респондентів. Більшість респондентів живуть в Києві (76%), працюють 43% – на повну зайнятість, 6% – часткову, фріланс – 17%.

Питання були сформовані так, щоб, по можливості, визначити впливовість мікро-, мезо- і макро- рівнів на особистість батьків. До прикладу, питання «Наскільки стресовим для Вас є кожен із зазначених факторів, як для батька або матері?» містило 18 тверджень, серед яких були такі, як: внутрішня політична ситуація, зовнішня політична ситуація, загроза епідемії, фінансове забезпечення родини, забезпечення освіти для дитини, слабкі соціальні зв'язки та ін. Батьки мали змогу обрати рівень стресовості за допомогою шкали Лайкерта, що визначала ступінь згоди або незгоди від «зовсім не викликає стрес» до «викликає постійний стрес і тривогу». Аналіз засвідчив, що одними з найбільш стресових зовнішніх факторів для

батьків є: економічна нестабільність, війна на Сході України, проблема окремого житла для родини та піклування про здоров'я і освіту дитини.

Було запропоновано питання про виснаження батьків «Як сильно, на вашу думку, кожен із перелічених особистісних факторів, впливає на виснаження батьків / матерів?». Воно мало 16 тверджень, серед яких: підвищений рівень тривожності, бажання робити все ідеально, низька самооцінка, слабка здатність адаптуватися до змін, слабкі навички комунікації та ін. Внутрішніми чинниками, що є предиктами виснаження, на думку батьків є: бажання робити все ідеально, негативне ставлення до себе, негативну самооцінку, високий рівень тривожності тощо. Високий рівень стресу в батьків зумовлюють: відчуття нестачі часу, напружений графік батьків / матерів, рутинність, непропорційний розподіл батьківських обов'язків, відсутність близьких стосунків з партнером тощо.

У відкритих питаннях батькам пропонувалося визначити, що особисто для них, є найбільш стресовим, виснажливим у виконанні батьківської ролі та як батьківське виснаження, на їх думку, впливає на подружні стосунки та стосунки з дитиною. Аналіз відповідей батьків показав результати, схожі на результати зазначених вище досліджень. Батьки помічають, що їх виснаженість призводить до емоційного відсторонення (втрата тепла, довіри, близькості), погіршенню стосунків (відсутність гри з дитиною, задоволення лише фізичних потреб, дитина в гаджетах), конфліктам, агресію у ставленні до дітей (крик, надвисокі вимоги щодо дитини, дратівливість) та ін. Виявлено, що найбільш стресовими для батьків і такими, що призводять до їх виснаження чинниками на макрорівні є економічна нестабільність, підвищення цін на тарифи, продовольчі товари; на мезорівні – це забезпечення здоров'я та освіти дитини, нестача соціальної підтримки, на мікрорівні – це проблема окремого житла для родини, невпевненість у майбутньому країни та фінансове забезпечення дитини. Наше дослідження мало певні обмеження, а саме – маленька вибірка (лише сто осіб), в більшості респондентами були жінки (92%), за участь у дослідженні респонденти не отримували жодної нагороди і брали участь на волонтерських засадах. Проте навіть на основі результатів цього пілотного дослідження можна говорити про актуальність та нагальність вивчення феномена батьківського вигорання в Україні.

Перспективи дослідження вбачаємо у вивченні чинників (зовнішніх і внутрішніх), що зумовлюють батьківське вигорання і притаманні саме українському суспільству, а також в розробці програми, спрямованої на попередження й подолання батьківського вигорання і в умовах пандемії, і в довгостроковій перспективі.

Висновки

Отже, зважаючи на розглянуті дослідження, можна зробити висновок, що емоційне вигорання існує не лише в професійній, але й в інших сферах, зокрема в сфері батьківства. Батьківське вигорання є окремим феноменом, що має свою специфіку і відрізняється від професійного чи сімейного вигорання. Батьківське вигорання містить в собі три компоненти, а саме: надзвичайне виснаження, пов'язане з батьківською роллю, емоційне дистанціювання від дитини та відчуття неефективності щодо батьківської ролі. Батьки, які виснажуються під впливом тривалого стресу та надмірних вимог, які ставить батьківство, можуть переживати батьківське вигорання, яке впливає на їх особистість, на їх стосунки з партнером й, особливо, на дітей, інакше кажучи, порушує всю сімейну систему. Симптомами батьківського вигорання можуть бути фізичні (неймовірна слабкість, проблеми зі сном тощо) та емоційні

симптоми (дратівливість, насилля, почуття провини, гнів чи відсторонення, розчарування, низька самооцінка, бажання втечі).

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні специфічних чинників, що впливають на розвиток батьківського вигорання в Україні на мікро-, мезо- та макро-рівнях. Також важливим аспектом дослідження є визначення впливу батьківського вигорання на батьківсько-дитячі стосунки. Зважаючи на те, що наслідками вигорання можуть бути агресивне ставлення до дитини, насилля, байдужість до неї, занедбаність, які негативно впливають на її внутрішній стан і гармонійний розвиток. Вкрай важливо розробити чи адаптувати діагностичний інструментарій для діагностики цього феномена, що допоможе займатися ранньою діагностикою і профілактикою батьківського вигорання для покращення атмосфери в родині та благополуччя дитини.

Література

1. Базалева, Л.А. (2010). Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми. (Автореф. дисс. канд. псих. Наук). Краснодар.
2. Грубі, Т.В. (2012). Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної податкової служби України. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С Костюка*, 42–45.
3. Жогно, Ю.П. (2009). Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів. (Автореф. дис. канд. психол. Наук). Одеса.
4. Кляпець, О.Я. (2006b). Шлюбна залежність як чинник розвитку емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*, 6 (20), 164–174.
5. Кляпець, О.Я. (2006a). Феномен емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*, 4 (18), 168–177.
6. Колтунович, Т.А. (2016). Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів. (Дис. канд. псих. наук). Івано-Франківськ.
7. Пілецька, Л.С. (2018). Емоційне вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць*, 2(46), 224–231.
8. Титаренко, Т.М., & Кляпець, О.Я. (2007). *Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: науково-методичний посібник*. Київ : Міленіум. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/32308209.pdf>
9. Хайрулін, О.М. (2015). *Психологія професійного вигорання військовослужбовців*. (Монографія). Тернопіль : ТНЕУ.
10. Basaran, A., Karadavut, K.I., Uneru, S.O., Balbaloglu O., & Atasov, N. (2013). The effect of having a children with cerebral palsy on quality of life, burn-out, depression and anxiety scores: a comparative study. *European journal of physical and rehabilitation medicine*, 49(6), 815–22.
11. Brianda, M-E., Roskam, I., Gross, J.J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard, F., et al. (2020). Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89, 330–332.
12. Freudenberger, H., (1985). *Women's Burnout: How to Spot It, How to Reverse It, and How to Prevent It*. USA : Doubleday
13. Lanstrom, E., (1983). *Christian Parent Burnout*. USA : Concodia Publishing House.
14. Le Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 9, 887. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6036141/>

15. Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M-E., Mikolajczak, M., & Roskam, I., (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences, 119*, 216–219. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/318909809>
[The big five personality traits and parental burnout Protective and risk factors](https://www.researchgate.net/publication/318909809)
16. Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A.L. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica, 100*, 1011–1017.
17. Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek (Eds.), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (p.19–32). London : Routledge.
18. Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: a preliminary investigation of escape and suicidal ideations, sleep disorders, addictions, marital conflicts, child abuse and neglect. *Child Abuse Neglect, 80*, 134–145.
19. Mikolajczak, M., Raes, M-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted Parents: sociodemographic, child- related, parent-related, parenting and family- functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies, 27*(3), 602–614. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/320271223>
[Exhausted Parents Sociodemographic Child-Related Parent-Related Parenting and Family-Functioning Correlates of Parental Burnout](https://www.researchgate.net/publication/320271223)
20. Mikolajczak, M., & Roskam, I., (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR²). *Frontiers in Psychology, 12*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00886/full>
21. Norberg, A. L. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *Journal of clinical psychology in medical settings, 14*, 130–137.
22. Norberg, L. A., Mellgren, K., Winiarski, J., & Forinder, U. (2014). Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatr. Transplant, 18*, 302–309.
23. Pelsma, D. (1989). Parent Burnout: Validation of the Maslach Burnout Inventory with a Sample of Mothers, *Measurement and Evaluation in Counseling and development, 22*(2). Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07481756.1989.12022915>
24. Procaccini, J., & Kiefaber, M. W., (1983). *Parental Burnout. (1st edition)*. USA : Doubleday.
25. 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.
26. Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the Nature, Antecedents and Consequences of Parental Burnout. *Sex Roles, 83*, 485–498. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01121-5>
27. Roskam, I., Raes, M.E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology, 8*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00163/full>
28. Séjourné, N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboullenger, A. & Callahan, S., (2018). Maternal burnout: an exploratory study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology, 36*(3), 276–288.
29. 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.

References

1. Bazaleva, L.A. (2010). Lychnostnie faktory emotsyonalnoho «vyhoranyia» materei v otnosheniakh s detmy [Personal factors of emotional “burnout” of mothers in relations with children]. *Extendet abstract of Candidate's thesis*. Krasnodar [in Russian].
2. Hrubı, T.V. (2012). Psykholohichni chynnyky profesiinoho vyhorannia pratsivnykiv derzhavnoi podatkovoi sluzhby Ukrainy. [Psychological officials of the professional training in the state tax service of Ukraine]. *Aktualni problemy psykholohii: zb. nauk. prats Instytutu psykholohii im. HS Kostiuka – «Actual Problems of Psychology» Scientific Papers of the G.S. Kostiuk Institute of Psychology Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*, 42–45 [in Ukrainian].
3. Zhohno, Yu.P. (2009). Psykholohichni osoblyvosti emotsiynoho vyhorannia pedahohiv [Psychological features of emotional burnout of teachers]. *Extendet abstract of Candidate's thesis*. Odesa [in Ukrainian].
4. Kliapets, O. Ya. (2006b). Shliubna zalezhnist yak chynnyk rozvytku emotsiynoho vyhorannia v simi [Marital dependence as a factor in the development of emotional burnout in the family]. *Sotsialna psykholohiia – Social Psychology*, 6 (20), 164–174 [in Ukrainian].
5. Kliapets, O. Ya. (2006a). Fenomen emotsiynoho vyhorannia v simi [The phenomenon of emotional burnout in the family]. *Sotsialna psykholohiia – Social Psychology*, 4 (18), 168–177 [in Ukrainian].
6. Koltunovych, T.A. (2016). Psykholohichni umovy korektsii profesiinoho vyhorannia u vykhovateliv dytiachykh navchalnykh zakladiv [Psychological conditions of correction of professional burnout in educators of children's educational institutions]. *Extendet abstract of Candidate's thesis*. Ivano-Frankivsk [in Ukrainian].
7. Piletska, L. S. (2018). Emotsiine vyhorannia v simi yak chynnyk nekonstruktyvnykh zhyttievnykh stratehii podruzzhzia [Emotional burnout in the family as a factor in unconstructive life strategies of the couple]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats – Theoretical and applied problems of psychology. Collection of scientific works*, 2(46), 224–231 [in Ukrainian].
8. Tytarenko, T.M., & Kliapets, O.Ia. (2007). *Zapobihannia emotsiinomu vyhoranniu v simi yak faktor harmonizatsii simeinykh vzaiemyn: naukovo-metodychnyi posibnyk [Preventing emotional burnout in the family as a factor in harmonizing family relationships: a scientific and methodological guide]*. Kyiv : Milenium.
Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/32308209.pdf> [in Ukrainian].
9. Khaŷrulin, O.M. (2015). *Psykholohiia profesiynoho vyhorannia viŷkovosluzhbovtiv [Psychology of professional burnout of servicemen]*. Ternopil : TNEU [in Ukrainian].
10. Basaran, A., Karadavut, K.I., Uneru, S.O., Balbaloglu O., & Atasov, N. (2013). The effect of having a children with cerebral palsy on quality of life, burn-out, depression and anxiety scores: a comparative study. *European journal of physical and rehabilitation medicine*, 49(6), 815–22.
11. Brianda, M-E., Roskam, I., Gross, J.J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard,F., et al. (2020). Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89, 330–332.
12. Freudenberger, H., (1985). *Women's Burnout: How to Spot It, How to Reverse It, and How to Prevent It*. USA : Doubleday
13. Lanstrom, E., (1983). *Christian Parent Burnout*. USA: Concodia Pablising House.
14. Le Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 9, 887. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6036141/>

15. Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M-E., Mikolajczak, M., & Roskam, I., (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences, 119*, 216–219. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/318909809>
[The big five personality traits and parental burnout Protective and risk factors](https://www.researchgate.net/publication/318909809)
16. Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A.L. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica, 100*, 1011–1017.
17. Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek (Eds.), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (p.19–32). London : Routledge.
18. Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: a preliminary investigation of escape and suicidal ideations, sleep disorders, addictions, marital conflicts, child abuse and neglect. *Child Abuse Neglect, 80*, 134–145.
19. Mikolajczak, M., Raes, M-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted Parents: sociodemographic, child- related, parent-related, parenting and family- functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies, 27*(3), 602–614. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/320271223>
[Exhausted Parents Sociodemographic Child-Related Parent-Related Parenting and Family-Functioning Correlates of Parental Burnout](https://www.researchgate.net/publication/320271223)
20. Mikolajczak, M., & Roskam, I., (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR²). *Frontiers in Psychology, 12*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00886/full>
21. Norberg, A. L. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *Journal of clinical psychology in medical settings, 14*, 130–137.
22. Norberg, L. A., Mellgren, K., Winiarski, J., & Forinder, U. (2014). Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatr. Transplant, 18*, 302–309.
23. Pelsma, D. (1989). Parent Burnout: Validation of the Maslach Burnout Inventory with a Sample of Mothers, *Measurement and Evaluation in Counseling and development, 22*(2). Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07481756.1989.12022915>
24. Procaccini, J., & Kiefaber, M. W., (1983). *Parental Burnout. (1st edition)*. USA : Doubleday.
25. 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.
26. Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the Nature, Antecedents and Consequences of Parental Burnout. *Sex Roles, 83*, 485–498. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01121-5>
27. Roskam, I., Raes, M.E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology, 8*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00163/full>
28. Séjourné, N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboullenger, A. & Callahan, S., (2018). Maternal burnout: an exploratory study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology, 36*(3), 276–288.
29. 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.

PARENTAL BURNOUT PHENOMENON AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL EXPLORATION

Iryna Zbrodska

Postgraduate Student of the Department of Psychology

National Pedagogical Dragomanov Univercity

9, Pirogov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

i.h.zbrodska@npu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0003-3462-0980>

Abstract

The article exposes the phenomenon of parental burnout, which is insufficiently studied in national science. The phenomenon of emotional burnout is usually studied in regards to work, especially in service occupations (“helping professions”). Nonetheless, it is found that burnout can develop in other domains, including parenting. Even though parenting is not considered a professional occupation, society’s demands towards parents and their responsibilities are incredibly high and are growing every day. Parents are not prepared for many of them. People’s deteriorating living standards, lack of political and economic stability, and the newly a newly emerged challenge of a global pandemic all cause excessive and prolonged stress in parents that may lead to parental burnout. The aim of the study is to present a theoretical analysis on parental burnout phenomenon and also substantiate importance of an exploration of the parental burnout in Ukraine. To achieve the aim of the study, the article presents a review of foreign studies on parental burnout, its particularities, antecedents, and its effect on the family’s personal and interpersonal relationships. According to the foreign studies, parental burnout is a unique and context-specific syndrome in mothers and fathers that occurs under the influence of prolonged stress caused by parenting. The phenomenon of parental burnout encompasses three dimensions: excessive exhaustion from the parental role, emotional distancing from the child and a sense of inefficiency in performing their parental role. The material presented below describes the specifics and differences of this phenomenon and professional and family burnout. The article covers and analyzes foreign research on the history of the phenomenon of parental burnout, the antecedents that have a greater and lesser impact on its development (internal and external) and the consequences of parental burnout on a personal and interpersonal levels (especially the impact on the relationship with a child, which may manifest through violence, indifference or neglect). Also, there is an overview of the pilot study results of possible antecedents of parental burnout in Ukrainian parents at the macro-, meso- and micro- levels, emphasized the need and worthwhileness of studying the phenomenon of parental burnout in Ukrainian society.

Keywords: burnout, parental burnout, exhaustion, emotional exhaustion, parental role, fatherhood, motherhood, stress, family.

Подано 09.12.2020

Рекомендовано до друку 22.02.2020