

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ В СФЕРІ МАТЕРИНСТВА

Збродська Ірина Григорівна¹

¹ Аспірантка Кафедри загальної і соціальної психології, факультет психології, Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3462-0980>

UDC: 159.942.3:173.5-055.26

АНОТАЦІЯ

В статті розглянуто сферу материнства як багатогранний і складний процес, в якому перед жінкою постають внутрішні та зовнішні вимоги, які можуть бути причиною безперервного стресу високого рівня, що може призводити до виснаження та батьківського вигорання. Окреслено появу нових умов та стрес-факторів, що з'явилися з початком пандемії COVID-19 в житті батьків (нові умови функціонування родини, відсутність особистого простору та часу на відпочинок, страх, що захворіють близькі, організація процесу навчання дітей тощо). Представлено результати двох пілотних досліджень, які підтверджують, що українські батьки мають високий рівень стресу та виснаження, що підкреслює актуальність даної проблематики та вимагає вивчення батьківського вигорання в українському суспільстві. Також представлено діагностичний інструмент, а саме українську версію опитувальника батьківського вигорання, за допомогою якого можна визначити ризик та рівень розвитку даного феномену як у матерів, так і батьків. Описані кроки процесу адаптації даного опитувальника до українського контексту, а саме: переклад, зворотній переклад та проведення фокус-групи. Підтверджено лицьову валідність наведеного опитувальника.

Ключові слова: материнство, батьківство, вигорання, батьківське вигорання, стрес, дистрес, виснаження, опитувальник.

Постановка проблеми. Материнство є одним з найбільш значущих та найскладніших процесів в житті жінки. Вивчення феномену материнства висвітлюється у наукових дослідженнях, публіцистичній літературі, засобах масової інформації та у повсякденному спілкуванні, що говорить про незмінний інтерес до його дослідження, підкреслює його значущість і багатогранність. (завичай чи вважається чи щось додати ще попереду, бо дуже сухо) Материнська сфера – це народження дитини, піклування про неї, побудова стосунків, виховання, забезпечення її потреб, підтримання «домашнього вогнища» та ін. вимагають від жінки великої кількості часу та енергії. Часто жінка, беручи відповідальність материнства, вкладає максимум зусиль, щоб бути гідною або навіть ідеальною матір'ю, ставлячи при цьому до себе високі, часто нереалістичні вимо-

ги у цій сфері. Окрім особистісних вимог, перед матір'ю постають очікування, правила, обов'язки, що мають динамічний характер, від найближчого оточення, суспільства та держави. Все це може стати джерелом безперервного, надлишкового стресу та напруги в житті жінки, призводити до розвитку батьківського вигорання, а також до негативних його наслідків на особистість матері та міжособистісні стосунки, особливо з дитиною. Впродовж кількох останніх років, окрім вищезазначених чинників, які зумовлюють наявність постійного стресу в житті матерів, до них додався ще один – життя в умовах пандемії. Вже другий рік поспіль батьки знаходяться в умовах надзвичайного стресу, тривоги та невизначеності, що може бути додатковим джерелом їх виснаження, і, вірогідно, батьківського вигорання. Отже, стає більш очевидним актуальність

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Iryna Zbrodska

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

вивчення феномену батьківського вигорання. В першу чергу постає питання пошуку інструменту, який допоможе визначити наявність та рівень його розвитку у українських батьків, також необхідна розробка програм щодо подолання або попередження батьківського вигорання задля покращення емоційного стану батьків і, відповідно, атмосфери в родині.

Аналіз останніх публікацій. З народженням дитини, життя жінки кардинально змінюється. Жінка стає матір'ю, в її житті з'являється людська істота, яка повністю залежить від неї. Часто очікується, що ці зміни мають бути виключно позитивними, приносили тільки радість, задоволення та натхнення для молодої мами. Але навіть і в такому випадку, еустрес, як і дистрес, включає в себе емоційну напругу, витрачає внутрішні ресурси організму і потребує енергетичних затрат (Bulah, 2015), що може впливати на стан матері. Починаючи з вагітності, жінка переживає новий досвід, який проявляється через фізичні зміни, зміни гормонального фону та емоційного стану. Пристосування до нової ролі, що супроводжується новими ритуалами, рутинами, вимогами, обмеженнями чи заборонами – непростий процес. На певний період дитина стає центром життя жінки і інші сфери, такі як робота, хобі, піклування про свої потреби, стосунки з чоловіком – відходять на задній план, що з часом привносить фрустрацію та напругу в життя жінки.

У жінки з'являються переживання, чи зможе вона справитися з таким великим та відповідальним завданням як материнство. В дослідженні, що стосується розвитку постнатальної депресії говориться про те, що джерелом дистресу у матерів можуть бути: плач дітей, тривога за їх здоров'я, проблеми з годуванням, а також втома, почуття самотності, нестача емоційної та практичної підтримки, непорозуміння, складності та конфлікти у подружніх стосунках та у родині (Oates, Cox, & Neema, 2007).

Від сучасної матері вимагається бути компетентною та мати навички в різноманітних сферах, таких як медицина, психологія, виховання, кулінарія, менеджмент та ін. Від матері очікується жертвність, цілодобова готовність піклуватися про свою родину та виконувати всю рутинну роботу. Російська психологиня Філіпова Г. зауважує, що мама має робити для дитини все

самостійно та ідеально, повністю розуміти свою дитину, не дратуватися на неї, вона має бути експертом у сфері виховання, а також піклуватися про дитину з легкістю та задоволенням. Також вона зазначає, що незважаючи на ці вимоги, мати не повинна втомлюватися, має слідкувати за собою та гарно виглядати (Філіпова, 2018).

Отже, на матері постійно лежить висока відповідальність щодо виконання батьківської ролі на найвищому рівні. За даними інституту соціальних і демографічних досліджень НАН України, «жінка лишається «основною робочою силою» у сімейному домогосподарстві» (Сім'я та сімейні відносини в Україні, 2009). До подібних висновків приходять і зарубіжні дослідники. Вони зауважують, що хоча останнім часом батьки проводять з дітьми майже стільки ж часу, що і матері, проте розподіл обов'язків між батьками лишається традиційним і більшість обов'язків, пов'язаних з дітьми, лишаються на матерях (Renk et al., 2003).

За словами бельгійських дослідниць І. Роскам та М. Миколайжак, батьківство репрезентується одночасно комплексною або складноорганізованою та стресовою роботою. «Parenting has been shown to be a both complex and stress ful job» (Roskam & Mikolajczak, 2020), коли жінка вкладає велику кількість зусиль у піклуванні про дитину та родину в цілому, це може бути причиною хронічного стресу у її житті та забирати величезну кількість її ресурсів. А коли стресори і вимоги постійно перевищують ресурс матері, вона виснажується і схильна до батьківського вигорання (Mikolajczak & Roskam, 2018). В стані батьківського вигорання батьки відчують ментальне та фізичне виснаження, вони емоційно дистанціюються від своїх дітей, а також мають відчуття некомпетентності у своїй батьківській ролі (Mikolajczak, Raes, Avalosse & Roskam, 2017; Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018).

На нашу думку, Україна не є виключенням щодо поширення батьківського вигорання. Починаючи з 2014 року наша країна перебуває у складних умовах. Окрім соціально-економічної та політичної нестабільності впродовж останніх років, наша країна також потерпає від надзвичайних умов та наслідків триваючої пандемії COVID-19. В аналітичній записці ООН від 13

травня 2020 зазначається, що криза, викликана COVID-19, стосується не тільки фізичного, але й психічного здоров'я, а психологічний стрес став досить поширеним явищем (Аналитическая записка, 2020, с.2). Дослідники наголошують, що пандемія вплинула на зростання випадків клінічної депресії та тривожності серед матерів дітей від 0 до 8-ми років (Cameron et al., 2020). Крім того, науковці визначили, що вже у перші місяці пандемії погіршилося ментальне здоров'я як у батьків, так і у дітей. У матерів, порівняно з батьками, збільшилися симптоми депресії. Також дослідники говорять про ризик нарощування симптомів депресії, через складності у спілкуванні між батьками, що мають депресивні симптоми. В свою чергу проблеми, що не вирішуються, можуть мати тривалий негативний вплив на родину (Feinberg et al., 2018).

Вивчаючи негативні впливи пандемії на суспільство, дослідники зазначають, що батьківський стрес щодо пандемії може погіршити стан психічного здоров'я дітей. (стр 1)[NegativeImpacts]. Крім того, ведуться дослідження щодо впливу пандемії COVID-19 на розвиток батьківського вигорання, результати яких свідчать, що стурбованість батьків, викликана пандемією, помірно впливає на розвиток батьківського вигорання (Prihidko, Long, Wheaton, 2020).

Наразі відомостей щодо наукового вивчення розповсюдження та визначення рівня саме батьківського вигорання на теренах нашої держави ми не маємо. Отже, вивчення феномену батьківського вигорання в українських родинах, а також пошук інструменту його вимірювання є вкрай актуальним питанням задля піклування про сімейний добробут українців.

Метою статті є дослідити проблему батьківського вигорання в сфері материнства, окреслити появу нових стрес-факторів, які можуть впливати на виснаження та вигорання матерів в умовах пандемії COVID-19 та представити діагностичний інструмент, за допомогою якого можна визначати рівень розвитку батьківського вигорання, а саме українську версію опитувальника батьківського вигорання.

Цілі статті: 1) описати феномен батьківського вигорання в сфері материнства; 2) представити результати пілотних досліджень щодо стану виснаження батьків, особливо в умовах пандемії; 2) висвітлити можливі

чинники, що впливають на розвиток батьківського вигорання; 3) представити українську версію опитувальника для визначення ризику розвитку та рівня батьківського вигорання.

Методи та методика дослідження. Для реалізації мети та цілей даного дослідження було використано теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення матеріалів, що містяться у сучасній науковій літературі за напрямком дослідження. Було використано емпіричний метод, а саме опитування, який включає в себе збір якісного та кількісного матеріалу (демографічні дані, питання з використанням шкали Лайкерта та відкриті питання). Також було виконано і описано первинні кроки по валідизації української версії психодіагностичного інструменту щодо визначення ризику розвитку батьківського вигорання та його рівня, а саме Опитувальника батьківського вигорання, включаючи його адаптацію до українського контексту та підтвердження лицьової валідності за допомогою проведення фокус-групи.

Виклад основного матеріалу. Вимоги сьогодення, які постають перед матір'ю - досить високі. Стрімкі зміни, які відбуваються в суспільстві та повсякчасно наростаюча нестабільність додають стрес до і так перевантаженого стресом життя матерів. Про зростаючі, в постіндустріальному суспільстві, вимоги до матері, такі як піклування про психічний та інтелектуальний розвиток, зазначає в своїх дослідженнях О. Стрельник. Вона звертає увагу на те, що «сучасні практики материнства стають більш інтенсивними у сенсі часу, уваги та зусиль, що їх матері приділяють піклуванню своїм дітям порівняно з попередніми поколіннями», а також «інтенсивне материнство» характеризується рядом проявів: материнство набуває характеру особливої діяльності, що вимагає не тільки любові до дитини, але й особливих знань, умінь і компетенцій; піклування про дітей вже не є виключно «природним» процесом, спрямованим любов'ю до дитини чи традиціями виховання, а перетворюється на предмет рефлексії, вибору та прийняття рішень; сучасне материнство стає особливим типом «емоційної роботи» тощо (Стрельник, 2017). Американська дослідниця М.К. Нельсон зазначає, що вимоги до батьків за останні 50 років драматично змінилися. Сучасні батьки мають неймовірну кількість

нових можливостей та небезпек, що викликає стрес та необхідність пристосовуватися до цих нових умов (Nelson, 2010). На сучасну молоду матір, з народженням дитини, лягають наступні обов'язки: задоволення фізіологічних потреб дитини (годування, фізичний комфорт, рух, фізична близькість); емоційний контакт; психічний і емоційний комфорт, що проявляються через надання адекватних стимульних умов, через прив'язаність, безпеку та можливість дитині пізнавати світ та ін. та впливають на розвиток емоційної та когнітивної сфери дитини. З точки зору психоаналізу матір відіграє критичну роль у розвитку основних структур особистості дитини. Досвід дитини, пережитий в період немовляти та в перші три роки життя визначає базове ставлення особистості до світу (Дим-Вилле, 2018, с.15-16). Отже, стикаючись з усіма вимогами суспільства та бажанням бути ідеальною мамою, жінка відчуває тривалий суттєвий стрес, вона виснажується як фізично, так і емоційно. Активним вивченням батьківського вигорання дослідники розпочали нещодавно, точніше впродовж останніх десяти років. Під батьківським вигоранням розуміють тривалу реакцію на хронічний, суттєвий стрес (Mikolajczak, Gross & Roskam, 2019), який супроводжується сильним виснаженням, емоційним дистанціюванням від дитини та почуттям некомпетентності у виконанні своєї батьківської ролі (Mikolajczak et al., 2017). Наразі, дослідженням батьківського вигорання займаються дослідники по всьому світу. Нещодавно було опубліковано найсвіжіші матеріали, в яких були представлені результати дослідження, проведеного Міжнародним дослідницьким консорціумом, з батьківського вигорання. Спочатку, в 2017 році, в даному дослідженні взяли участь науковці з 22-х країн світу, а в 2021-му році дослідження охопило 42-х країни (Roskam et al., 2021). В останньому дослідженні взяло участь 17,409 батьків (12,364 матерів та 5,045 батьків). Воно було проведено до початку локдауну, пов'язаного з пандемією COVID-19 і стосувалося визначення задоволеності та виснаженості батьків з усього світу. В дослідженні було зібрано демографічну інформацію (вік, стать, рівень освіти батьків, кількість та вік дітей, що проживають з батьками, вік найменшої та найстаршої дитини, кількість часу, яку батьки проводять з дітьми, робоча зайнятість, кількість чоловіків та жінок, що пос-

тійно живуть в родині та піклуються про дітей, тип родини, етнічна приналежність тощо). Результати цього унікального дослідження були наступними: принаймні 5% батьків країн Західної Європи, таких як Бельгія, Франція, Англія, а також США, - «вигоріли», тобто страждають від батьківського вигорання; рівень вигорання коливається від країни до країни. Найвищий рівень батьківського вигорання зафіксовано, наприклад, у Сполучених Штатах, де 7-8% батьків в країні страждають від батьківського вигорання (для США – це декілька мільйонів батьків), також високий рівень вигорання зафіксовано у сусідній Польщі, теж 7-8%. Оцінюючи результати, дослідники зробили висновок, що від вигорання більше страждають західні країни, де рівень індивідуалізму (відповідно, рівень незалежності батьків) вищий, ніж у східних країнах. Також було помічено, що в країнах, де батьки можуть розділити обов'язки щодо піклування про дитину з ширшим колом піклувальників, тобто там, де переважає колективізм, рівень батьківського вигорання нижчий. Це є вкрай важливий висновок щодо чинників, які впливають на розвиток батьківського вигорання, що стосується і нашої країни. Ми вважаємо, що в Україні наразі переважає індивідуалістичний підхід до життя, що є наслідком небажання продовжувати патерн колективізму, що панував на теренах нашої держави ще тридцять років тому. Отже можемо припустити, що ризик розвитку батьківського вигорання є актуальним для українських батьків. Окрім чинників, що можуть призводити до батьківського вигорання, таких як дитина з інвалідністю або хронічними захворюваннями, особистісними особливостями батьків, типом функціонування сім'ї (дезорганізованість, відсутність задоволеності у шлюбі, відсутність практики спільного виховання) (Norberg & Green, 2007; Basaran et al., 2013; Mikolajczak, Raes, Avalosse & Roskam, 2017; LeVigouroux et al., 2017), зважаючи на реальність життя в умовах пандемії, дослідники додають наступні: ризик безробіття, фінансова нестабільність/непевненість, низький рівень соціальної підтримки від сім'ї та друзів, відсутність часу для відпочинку (Griffith, 2020). Останні дослідження говорять про те, що матері знаходяться в зоні ризику щодо зростання частоти появи депресії та тривожності, що прямо впливає на стиль виховання дитини (жорсткий та караль-

ний) та на саму дитину (вплив на когнітивний та моторний розвиток, низький рівень досягнень у навчанні та ін.) (Cameron et al., 2020). Загалом було виявлено, що люди з високим рівнем тривожності більше схильні до вигорання (Koutsimani, Montgomery & Georganta, 2019). Також дослідниками було помічено, що тривожні емоції, які передаються через мас-медіа стосовно пандемії, негативно впливають на добробут батьків. Вони викликають додатковий стрес і можуть мати вплив на розвиток батьківського вигорання (Prikhidko, Long, Wheaton, 2020). Найтривожнішими наслідками батьківського вигорання є жорстке поводження з дітьми, що проявляється через насилля або нехтування дитиною (Mikolajczak, Brianda, Avalosse & Roskam, 2018; Griffith, 2020). Отже, феномен батьківського вигорання (чинники його виникнення, симптоми та наслідки) активно вивчається в світі і тільки починає привертати увагу до себе на теренах нашої країни. Ми прагнемо долучитися до вивчення даного феномену, бо вважаємо, що це є позитивним вкладом у психічне здоров'я українського суспільства.

Задля розуміння актуальності дослідження батьківського вигорання нами було проведено два пілотних дослідження, які стосувалися батьківського стресу та виснаження. У нашому першому дослідженні ми поставили собі за мету визначити, чи актуальне для українських батьків питання виснаження від батьківської ролі та батьківських обов'язків та які чинники на макро-, мезо- та мікро рівнях можуть бути стресовими, приносити тривогу в життя батьків саме в українському суспільстві та вести до розвитку батьківського вигорання. Дослідження проводилось онлайн, у ньому взяло участь 100 осіб, серед яких 92% жінок і 8% чоловіків. За результатами дослідження було 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». Також респонденти зазначили, що «їх виснаженість призводить до емоційного відсторонення (втрата тепла та близькості), погіршення стосун-

ків з дитиною (відсутність гри з дитиною, задоволення тільки фізичних потреб), конфліктів та агресії по відношенню до дітей та ін. (Збродська, 2020). Засновуючись на результатах даного дослідження ми зробили висновок, що питання батьківського виснаження та вигорання є актуальним для українського суспільства і потребує подальшого дослідження. Також необхідно розпочати пошук інструменту, за допомогою якого можна було б визначати ризик розвитку батьківського вигорання та його рівень.

З початком пандемії COVID 19 нами було проведено друге пілотне дослідження, спрямоване на визначення додаткових чинників, що пов'язані з її появою, які потенційно можуть впливати на виснаження батьків і, відповідно, призводити до батьківського вигорання. В дослідженні на волонтерських засадах взяло участь 134 респонденти, 94,8% вибірки склали матері і, відповідно, 5,2% - батьки. Дослідження було представлено онлайн, розповсюджувалося через мережу Facebook та складалося з 10-ти питань, включаючи демографічні дані, питання зі шкалою Лайкерта та відкриті питання. Опитування проводилося протягом трьох місяців з березня по червень 2020 року, тобто на початку пандемії під час першого локдауну. Обов'язковою умовою було спільне проживання батьків хоча б з однією дитиною. За віком вибірка розподілилася наступним чином: більшість опитаних мали вік між 35 та 44 роками (53.7%), 43.3% мали вік від 25 до 34 років і від 45 до 54 років мали 3% батьків. Більшість респондентів знаходяться у шлюбі, а саме 88,1%, кількість розлучених батьків в опитуванні склала 5,2%, у цивільному шлюбі – 3% та вдівці – 3%. За кількістю дітей вибірка розподілилася таким чином: одну дитину мають 35.8% батьків, дві дитини у 36,6%, три дитини мають 16,4%, чотири – 6%, п'ять дітей у 3,7%, шість дітей у 0,7% і сім так само. Щодо кількості дітей, що проживають разом з батьками – 36,6% живуть разом з однією дитиною, 36,6% - з двома, 6,7% - з трьома, 3% - з п'ятьма і 0,7% - з сьома. Більшість респондентів проживали в місті (88 %), в селищі міського типу проживали 6% опитаних і 6% проживали в селі. Основні результати даного дослідження були наступними. У питанні «На скільки стресовим для вас є кожен з наступних факторів, як для батька або матері?», яке мало 18 тверджень

та відповіді якого ми об'єднали в категорії «не стресово», «стресово», «дуже стресово», ми визначили найбільш стресові фактори. Отже, найбільш стресовим фактором для батьків було введення карантину. Цей фактор як стресовий визначили 44,8% батьків і як дуже стресовий - 33,6%, в сумі – цей фактор був досить впливовим джерелом стресу для 78,4% респондентів. Також викликав стрес такий фактор як недовіра до медичної системи - 31,3% учасників визнали цей фактор стресовим, а 44,8% - дуже стресовим, тобто для 76,1% всіх респондентів це досить суттєвий фактор, що викликає стрес у їх повсякденному житті. Страх перед майбутнім також є стресовим для більшості опитаних (41% визначили його як стресовий, а 35,1% - як дуже стресовий, загалом 76,1%). Невпевненість у здатності уряду управляти пандемією виявилася досить стресовим фактором для багатьох батьків (32,8% респондентів визнали його стресовим, а 40,3% - дуже стресовим, загалом 73,1%). Страх, що їхній партнер або, якщо його немає, то інша значима людина захворіє, був визнаний стресовим 42,5% учасників та дуже стресовим для 31,3% (загалом 73,8%). Суттєвий стрес в житті батьків привносить страх, що може захворіти дитина або діти (він є стресовим для 32,1% учасників та дуже стресовим для 36,6%, загалом 68,7%). Також ризик втратити роботу був стресовим для 31,3% учасників та дуже стресовим для 32,8%, загалом 64,1% респондентів відчували суттєвий стрес). Помірний стрес у більшості батьків викликали такі фактори як страх захворіти, суперечлива інформація щодо вірусу, брак фінансів чи можливість втратити роботу.

Наступне питання «Що, на вашу думку, найбільше вас виснажує як батька або матір?» містило 10 тверджень. Його відповіді ми також об'єднали в три категорії: «не виснажує», «виснажує» і «сильно виснажує», вони розподілилися наступним чином: Відсутність відпочинку та особистого простору - фактор, що є дуже виснажливим для 46,3% учасників та виснажливим для 33,6% (загалом 79,9%). Тривога за літніх батьків була дуже виснажливою для 32,8% респондентів та виснажливою для 46,3% (загалом 79,1%). Особисті вимоги щодо батьківської ролі були дуже виснажливими для 36,6% та виснажливими для 33,6% опитаних (загалом 70,2%). Нові умови функціонування родини

під час карантину були дуже виснажливими для 30,6% та виснажливими для 40,3% батьків (загалом 70,9%). Звичайна, повсякденна рутинна дуже виснажлива для 19,4% батьків та виснажлива для 48,5% (загалом 67,9%). Відчуття перевантаження інформацією про вірус було дуже виснажливим для 27,6% та виснажливим для 40,3% респондентів (загалом 67,6%). Турбота про дітей та сім'ю була дуже виснажливою для 24,6% та виснажливою для 41% опитаних (загалом 65,6%). Особистісний емоційний стан, внутрішні та зовнішні очікування були оцінені як менш виснажливі, ніж попередні твердження.

Також в опитуванні було відкрите, не обов'язкове, питання, яке звучало наступним чином: «Що ще викликає стрес, тривогу чи виснаження особисто для вас?», на нього відповіла більшість респондентів (59,7%). Найбільше батьки зазначали наступні фактори: дистанційне навчання дітей та питання процесу організації, контролю за навчанням, обмеження пересування та неможливість вільно виходити з дому, втрата балансу та необхідність пристосовуватися до нових умов на багатьох рівнях, політична та економічна нестабільність, невизначеність та тривога за майбутнє, відсутність відпочинку та відсутність окремого простору для всіх членів родини, скасування відпусток, відсутність особистого часу, конфлікти, почуття провини за відсторонення та почуття апатії до своїх дітей, багатозадачність, фінансові питання тощо. Отже, аналізуючи дане дослідження, можна зробити висновки, що на батьків впливають чинники, що були стресовими та виснажливими для них і у житті до пандемії, такі як страх або тривога за майбутнє, недовіра до уряду, втрата роботи, особисті та зовнішні вимоги до ролі батьків, щоденна рутинна тощо.

Також з'явилися нові стресові фактори, які є специфічними і стосуються пандемії COVID-19, проте також можуть сприяти виснаженню батьків, отже і батьківському вигоранню, а саме: недовіра до медичної системи, страх, що дитина, партнер чи інша близька людина захворіє, нові, ускладнені умови функціонування сім'ї, відчуття перевантаження інформацією про вірус, брак особистого простору, організація процесу навчання дітей та контролю за результатами навчання тощо (Zbrodska, 2021, частково). Аналізуючи обидва

пілотні дослідження можна зробити наступні висновки, що українські батьки переживають високий і тривалий рівень стресу на макро-, мезо- та макрорівнях. З появою пандемії COVID-19 життя українських батьків помітно ускладнилося, з'явилися нові виклики і стресори, що виснажують і додають стресу в і так їх непросте батьківське життя та мають тяжкі наслідки як для них особисто, так і для дітей. Отже, дані дослідження, не дивлячись на досить малу вибірку, показують, що вивчення феномену батьківського вигорання є актуальним і необхідним для українського суспільства.

Наступний крок, який було зроблено в процесі дослідження даного феномену - це пошук діагностичного інструменту, що може визначати ризик розвитку та рівень батьківського вигорання. В науковій літературі існує декілька опитувальників, що торкаються даної теми. Один з них - авторський опитувальник, запропонований російською дослідницею Л. Базалевою, що стосується виключно материнської сфери і складається з 90 тверджень. Ми вважаємо, що як об'єкт, так і те, що опитувальник розроблений тільки для матерів, є певними обмеженнями, якщо метою є пошук інструменту, що буде придатним для визначення батьківського вигорання як у матерів, так і у батьків (Базалева, 2020). Інший інструмент запропоновано теж російською дослідницею І. Єфімовою, він стосується феномену батьківського вигорання і у батьків і у матерів, який вона визначає як «багатовимірний конструкт, що включаєв себе набір негативних психологічних переживань та дезадаптивної поведінки матері і батька, пов'язаних з дитячо-батьківською взаємодією при виконанні батьками діяльності по турботі про дітей, їх вихованню та розвитку» (Єфімова, 2013). Даний опитувальник складається з 22-х тверджень та є модифікацією опитувальника емоційного вигорання Н. Водоп'янової та О. Старченкової, який, в свою чергу, є адаптацією опитувальника вигорання MBI (Maslach Burnout Inventory). Найпростішим способом було б повернутися до оригінального опитувальника Х.Маслач та адаптувати його для сфери батьківства в українському контексті, але даний опитувальник в англійському оригіналі є ліцензованим, отже, досить дорогим інструментом у використанні для широкого загалу. Наступний опитувальник, який ми розглядали для адаптації теж базується на опитувальни-

ку MBI – це Опитувальник батьківського вигорання (Parental Burnout Inventory). Його адаптували бельгійські дослідниці М. Миколайжак і І. Роскам. Під час адаптації опитувальника до сфери батьківства, компонент «деперсоналізація» було замінено на «емоційне дистанціювання», зважаючи на те, що батьки не можуть дегуманізувати свою дитину і бачити її виключно як об'єкт, проте можуть відсторонитися від неї (Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017). Втім даний опитувальник є теж ліцензованим, що унеможливило його використання для широкого загалу. Таким чином, єдиний опитувальник, який, на нашу думку, є найбільш доречним для вивчення рівня розвитку батьківського вигорання у широкої аудиторії, призначений для всіх батьків та відповідає цілям нашого дослідження – це опитувальник «Оцінка батьківського вигорання», далі ОБВ (Parental Burnout Assessment, скорочено РВА), який розробили бельгійські дослідниці М. Миколайжак і І. Роскам (Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018). Даний опитувальник складається з 23 тверджень і вимірює чотири компоненти батьківського вигорання: виснаження від батьківської ролі (9 тверджень), емоційне дистанціювання від дитини або дітей (3 твердження), відчуття пересиченості або втрата задоволення від батьківської ролі (5 тверджень, відрізняється певним чином від редукції батьківських досягнень, а саме тим, що не всі батьки, які вигоріли, втрачають ефективність у виконанні батьківської ролі, проте вони втрачають задоволення та відчуття реалізації у батьківстві) та контраст (6 тверджень, даний компонент додали дослідниці до трикомпонентної моделі, він виявляє помітні зміни в тому, як батьки себе бачать щодо свого батьківства, тобто якими батьки були раніше і якими стали тепер). Для оцінки цих тверджень використовується 7-ми бальна шкала, яка визначає як часто батьки відчувають себе так, як зазначено в твердженні, де 0 – ніколи, 1 – декілька разів на рік, 2 – один раз на місяць чи менше, 3 – декілька разів на місяць, 4 – один раз на тиждень, 5 – декілька разів на тиждень, 6 – кожного дня). Щоб оцінити рівень батьківського вигорання отримані бали підсумовуються. Чим вищий показник, тим вищий рівень батьківського вигорання. Саме цей опитувальник зараз все частіше використовується в світі для вивчення батьківського вигорання. Даний опитувальник показав

високий рівень надійності у всіх 42-х країнах (саме він був використаний у найбільшому дослідженні щодо батьківського вигорання, про яке було зазначено вище) (allCronbach'salphas > 0.85). Важливою перевагою є те, що даний опитувальник є безкоштовним, що спрощує процедуру його використання широкою аудиторією (Roskam et al., 2021).

Зважаючи на перераховані переваги, ми обрали саме цей інструмент, щоб адаптувати його для українських батьків. На даному етапі нашого дослідження нами були проведені наступні кроки по адаптації опитувальника ОБВ. Опитувальник було перекладено з англійської мови на українську за допомогою двох професійних перекладачів. Ці переклади було узгоджено і адаптовано до українського контексту. Остаточну версію було перекладено з української мови на англійську за допомогою іншого професійного перекладача. Дану англійську версію було представлено носію англійської мови на предмет смислової відповідності зворотнього перекладу опитувальника до оригіналу. Перед застосуванням україномовної версії опитувальника ОБВ на широкій вибірці ми представили його на фокус-групі для україномовних батьків, щоб визначити лийцьову валідність даного інструменту. Через обмеження, які привнесла в наше життя пандемія COVID-19, фокус-група проходила онлайн за допомогою платформи Zoom. Для участі у фокус-групі було запрошено 15 батьків через Фейсбук. Участь у фокус-групі була добровільною та анонімною. Перед зустріччю усім учасникам було надано документ, в якому знаходився короткий опис дослідження, в рамках якого їх запрошено до участі, представлено інформовану згоду, в якій учасники погоджуються взяти участь у фокус-групі на добровільних засадах, було роз'яснено пункт про конфіденційність, ризику та дискомфорт, переваги дослідження та запропоновано контактні дані в разі скарг або пропозицій, а також представлено сам опитувальник ОБВ з пропозицією пройти його за бажанням. У учасників фокус-групи було зібрано демографічні данні, такі як вік, стать, сімейний стан, кількість дітей, трудова зайнятість. Обов'язковою умовою задля участі у фокус-групі була така, що принаймні одна дитина постійно проживає вдома з батьками. В решті, в фокус-групі взяло участь 10 батьків (шість матерів і чотири батька).

Наймолодшому учаснику було 28 років, найстаршому – 47 років (середній вік – 33,8 роки). Всі учасники були одружені. Кількість дітей, що мали батьки була наступною: одна дитини – у чотирьох учасників, дві – у трьох, три – у двох, п'ять дітей – у одного учасника. Працюють на повну зайнятість 5 учасників, на часткову – три, один з учасників знаходиться у декретній відпустці і один - у декретній відпустці і працює фрілансером. На початку проведення фокус-групи учасники підтвердили свою добровільну участь, після цього розпочалося обговорення наданого матеріалу. Інструкції, які були надані на початку опитувальника ОБВ щодо того, як само його заповнювати, були зрозумілими для всіх учасників. Далі, при обговоренні питання за питанням, було виявлено декілька моментів, на які звернули свою увагу деякі батьки. В опитувальнику було застосовано слово «матір» (наприклад: Мені здається, що як батько/матір я не справляюся). Для жіночої частини воно звучало досить формально і офіційно, а слова «мама» у всіх учасниць викликало позитивну реакцію. Щодо батьків – для них не мало значення, використовується слово «батько» чи «тато». Деякі твердження у перекладі з англійської не дуже вкладалися в український контекст. Наприклад, твердження: «Мені здається, що як батько/матір, я втратив/ла напрямок» для учасників було досить розмите. Навіть не дивлячись на те, що на початку твердження наголошується «як батько/матір», не всі учасники звертали на це увагу і тому не до кінця розуміли, чи це стосується тільки сфери батьківства чи більш широко, наприклад – напрямку в житті.

Отже, було відмічено можливість переструктурувати твердження так, щоб було більш зрозумілим, що мова йде саме про батьківську роль. Також ми зіткнулися з тим, що для певних тверджень англійської версії немає прямого перекладу на українську, тому були застосовані метафоричні ідіоми, наприклад в твердженні: «Я відчуваю, що моя чаша щодо батьківської ролі, переповнена». Проте деякі батьки не до кінця розуміли в позитивному чи негативному ключі треба оцінювати «переповненість чаші». На нашу думку, чим менш виснажені батьки, тим більше вони асоціюють цю фразу з позитивним контекстом, наприклад «чаша переповнена» означає, що в мене є багато енергії, що вона переливається через край. Отже, ми зробили висновок, що

це твердження теж потребує доопрацювання. «Коли я взаємодію з дитиною, складається враження, що я це не я» - було ще одним твердженням, яке здавалося досить розмитим для батьків. Для деяких з них знову виникло питання, чи це стосується тільки контексту батьківсько-дитячих стосунків, чи більш загального контексту, наприклад – втрати ідентичності загалом. Перейшовши до обговорення «ключів» до опитувальника, деякі учасники зауважили, що як люди, які не стикалися з інформацією щодо батьківського вигорання та чинників, що сприяють або запобігають його розвитку, на їх думку інформації щодо даних чинників в ключах до опитувальника не вистачає.

Загалом, батьки сказали, що їм було цікаво заповнювати опитувальник. Деякі з них очікували гірший результат і були задоволені отриманим результатом. Інші учасники визнали, що трохи применшували свої результати, щоб не виглядати «поганими батьками». Таким чином, на основі проведеної фокус-групи можна зробити наступні висновки: фокус-група щодо визначення лицьової валідності української версії ОБВ пройшла успішно. Батьки усвідомлюють, що батьківське вигорання може відбутися в їхньому житті, вони позитивно поставилися до проходження опитувальника, а також хочуть мати більше інформації щодо цього феномену, факторів ризику та факторів запобігання його розвитку.

Отже, можна припустити, що вивчення феномену батьківського вигорання цікавить не тільки дослідників, але й має запит від суспільства. Завдяки фокус-групі ми побачили, що більшість тверджень української версії ОБВ вписуються в український контекст, хоча деякі з них необхідно доопрацювати. Також ми помітили, що українським батькам складно для себе розділити ролі, з яких складається їх ідентичність, зокрема батьківську роль. Тому у батьків є потреба бачити більш конкретні твердження, щоб був чітко зрозумілий напрямок думки. Це було особливо помітно у питаннях, які здавалися «досить широкими», наприклад там, де вивчається контраст між тим, якими батьками вони були раніше і якими вони бачать себе зараз. Учасники мали тенденцію дивитися чи змінилися вони як особистість загалом, не відділяючи саме батьківську сферу. Нам здається, що це питання української ментальності,

тому варто більш чітко наголосити, що всі питання стосуються саме батьківського контексту у описі до опитувальника. Після проведення фокус групи, твердження, які викликали питання або нерозуміння учасників групи, було доопрацьовано з філологом. На даному етапі українська версія ОБВ готова до використання на більш широкій аудиторії.

Висновки і перспективи подальшого дослідження.

В даній статті було представлено теоретичний аналіз, який розкриває важливість та, одночасно, складність і багатогранність сфери материнства та актуальності вивчення феномену батьківського вигорання саме в цій сфері.

Було проаналізовано наукову літературу щодо феномену батьківського вигорання, актуальності його вивчення, його розповсюдженості серед батьків по всьому світу та ризику підвищення його рівня у зв'язку з пандемією COVID-19.

Було викладено результати останніх досліджень щодо збільшення рівню стресу, тривоги, й, відповідно, батьківського вигорання під час пандемії. Було підкреслено, що сукупність факторів, які викликають тривалий та надмірний стрес та розвиток батьківського вигорання можуть мати тривалий негативний ефект як на батьків, так і на дітей.

Також було викладено результати двох пілотних досліджень, які були проведені серед українських батьків, щодо стрес-факторів, які впливають на їх виснаження саме в українському суспільстві.

За даними другого пілотного дослідження було зроблено висновок, що з появою пандемії життя батьків ускладнилося і з'явилися нові стрес-фактори, що впливають на їх стан та можуть призводити до виснаження, і, ймовірно, до батьківського вигорання, що говорить про актуальність вивчення даного феномену в українському контексті та необхідність пошуку психодіагностичного інструменту, за допомогою якого можна визначати рівень батьківського вигорання.

Було представлено огляд опитувальників, які діагностують батьківське вигорання та обрано найбільше відповідний, на нашу думку, для нашого дослідження та використання його в Україні як для матерів, так і

батьків. Описано проведення фокус-групи, яка підтвердила лицьову валідність даного опитувальника.

Перспективи подальшого дослідження ми вбачаємо в тому, щоб надалі вивчати як внутрішні, так і зовнішні чинники, що потенційно можуть сприяти розвитку батьківського вигорання, а також застосування Опитувальника батьківського вигорання для більш широкої аудиторії для визначення рівня його розвитку та розуміння картини психічного здоров'я батьків в даній сфері. Тому наступник кроком на шляху валідації психодіагностичного інструменту ОБВ є застосування його на більш широкій вибірці. В рамках нашого дисертаційного проекту ми будемо проводити дослідження на вибірці матерів дітей молодшого дитячого віку.

References :

Analiticheskaya zapiska: COVID-19 i neobhodimost prinyatiya mer po ohrane psihicheskogo zdorovya [Analytical note: COVID-19 and the necessity of taking actions in mental health care]. (2020, May 13). *Organizatsiya Ob'edenennykh Natsiy – Organization of United Nations*. Retrieved from https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_russian.pdf [in Russian].

Basaran, A., Karadavut, K., Uneri, O., Balbloglu, Ö., Atasoy, 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, 815-22

Bazaleva, L.A. (2010). Vozmozhnosti issledovaniya emotsionalnogo vygoraniya u materey v psihologii lichnosti [Possibilities of research of mothers' emotional burnout in psychology of the person]. *Sovremennyye problemy psihologii. Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Pedagogika i psihologiya – Modern problems of psysology. Bulletin of Adyge State University. Pedagogy and psychology*, 3. Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-issledovaniya-emotsionalnogo-vygoraniya-u-materey-v-psihologii-lichnosti/viewer> [in Russian].

Bulah, V. P. (2015). Stres ta yogo vplyv na organism ludyny [Stress and its effects on a human body]. *Medsestrinstvo – Nursing*, 39-15. Retrieved from <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/nursing/article/view/5113> [in Ukrainian].

Cameron, E., Joice, K.M., Delaquis, C.P., Reynolds, K., Protudjer, J. and Roos, L. (2020). Maternal psychological distress & mental health service use during the COVID-19 pandemic. *J Affect Disord*, Nov 1; 276: 765–774. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7370903/> .

Dim-Ville, G. (2018). *Pervyye godyi zhizni* [The first years of life]. Kyiv:

Izdatel Rostislav Burlaka [in Russian].

Efimova, I.N. (2013). Vozmozhnosti issledovaniya roditelskogo «vygoraniya» [Potentials of studying the parents “burnout” sindrom]. *Vestnik MGOU. Seriya «Psihologicheskie nauki» - MGOU Bulletin. Ser. "Psychological Sciences"*, 4, 31-40. Retrieved from <https://docplayer.com/46374151-Vestnik-mgou-seriya-psihologicheskie-nauki-4-efimova-i-n-vozmozhnosti-issledovaniya-roditelskogo-vygoraniya-i-efimova.html> [in Russian].

Feinberg, M.E., Mogle, J. A., Lee, Jin-Kyung, Tornello, S.L., Hostetler, M. L., Cifelli, J. et al. (2018). Impact of the COVID-19 Pandemic on Parent, Child, and Family Functioning, *Family Process*, Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/famp.12649> .

Filippova, G. (2018). Emotsionalnoe vygoranie materi: novaya problema perinatalnoy psihoterapii [Maternal burnout: a new problem in perinatal psychotherapy]. Retrieved from <https://galinafilippova.ru/эмоциональное-выгорание-матери-нова/> [in Russian].

Griffith, A. K. (2020). Parental Burnout and Child Maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s10896-020-00172-2> .

Koutsimani, P., Montgomery, A., Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00284/full> .

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 .

Mikolajczak, M., Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The Balance between Risks and Resources. *Frontiers in Psychology*, 9, 886. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00886/full> .

Mikolajczak, M., Raes, M-E., Avalosse, H., Roskam, I. (2017). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(3), 602-14. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/320271223_Exhausted_Parents_Sociodemographic_Child-Related_Parent-Related_Parenting_and_Family-Functioning_Correlates_of_Parental_Burnout .

Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., Roskam, I. (2018). Conse-

- quences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80(1), 134-145. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0145213418301297?via%3Dihub>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: what is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6). Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/332402868_Parental_Burnout_What_Is_It_and_Why_Does_It_Matter.
- Negative Impacts of Community-based Public Health Measures on Children, Adolescents and Families During the COVID-19 Pandemic: Update/Public Health Ontario 01/11/2021. Retrieved from <https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/ncov/he/2021/01/rapid-review-neg-impacts-children-youth-families.pdf?la=en>.
- Nelson, M. K. (2010). Parenting out of control: Anxious parents in uncertain times. New York: New York University Press.
- Norberg, A. L., Green, A. (2007). Stressors in the daily life of parents after a child's successful cancer treatment. *Journal of Psychosocial Oncology*, 25, 122-33.
- Oates, M.R., Cox, J.L., Neema, S., et al. (2004). Postnatal depression across countries and cultures; a qualitative study. *British Journal of Psychiatry*, 184, 10-16. Retrieved from <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/postnatal-depression-across-countries-and-cultures-a-qualitative-study/7213EC0F4105D20E5EB2623EA7EC0C73>.
- Prikhidko, A., Long, H., Wheaton, M.G. (2020). The Effect of Concerns About COVID-19 on Anxiety, Stress, Parental Burnout, and Emotion Regulation: The Role of Susceptibility to Digital Emotion Contagion. *Frontiers in Public Health*, 8. Retrieved from <https://www.readcube.com/articles/10.3389/fpubh.2020.567250>.
- Renk, K., Roberts, R., Roddenberry, A., Luick, M., Hillhouse, S., Meehan, C. et al. (2003). Mothers, Fathers, Gender Role, and Time Parents Spend With Their Children. *Sex Roles*, 48, 305-315. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/224028206_Mothers_Fathers_Gender_Role_and_Time_Parents_Spend_With_Their_Children.
- Roskam, I., Aguiar, J., [...], Mikolajczak, M. (2021). Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective Science* 2, 58-79. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs42761-020-00028-4>.
- 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. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00758/full>.
- Roskam, I., Mikolajczak, M. (2020). Gender difference in the Nature, Antecedents and Consequences of Parental Burnout. *Sex Roles* 83 (7-8), 485-498. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/338730237_Gender_Differences_in_the_Nature_Antecedents_and_Consequences_of_Parental_Burnout.
- 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>.
- Simya ta simeyni vidnosyny v Ukraini: suchasny stan i tendentsiyi rozvitku (2009). Institut demografii ta sotsialnyh doslidzhen NAN Ukrainy [Family and family relationship in Ukraine: current situation and developmental trends]. *Institut demografii ta sotsialnyh doslidzhen NAN Ukrainy – Institute for Demography and Social Studies of the National Academy of Sciences of Ukraine*. Kyiv: TOV «Osnova-Print». Retrieved from <https://genderindetail.org.ua/library/suspilstvo/simya-ta-simeyni-vidnosini-v-ukraini-suchasny-stand-ta-tendentsii-rozvitku-134876.html> [in Ukrainian].
- Strelnik, O. (2017). Materinstvo ta turbota pro ditey u suspilstvi ryzyku [Mothering and care for children in a risk society]. *Ukrayinskiy sotslum – Ukrainian Society*, 1, 72-83 [in Ukrainian].
- Zbrodska, I. (2020). Fenomen batkivskogo vigorannya yak predmet psihologichnogo doslidzhennya [Parental burnout phenomenon as a subject of psychological exploration]. *Naukoviy chasopis NPU Im. M. P. Dragomanova. Ser. 12. Psihologichni nauki – Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Ser.12. Psychological Science*, Issue 12 (57), 38-52. Retrieved from [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.12\(57\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.12(57).04) [in Ukrainian].
- Zbrodska, I. (2021). Contributors to Ukrainian Parental Burnout in the time of Pandemic // Interaction of society and science: prospects and problems. Abstracts of XXII International Scientific and Practical Conference. London, England. 2021. Pp. 501-503. Retrieved from <https://isg-konf.com/uk/interaction-of-society-and-science-prospects-and-problems-ua/>.

Iryna Zbrodska

PhD candidate in Psychology, Department of General and Social Psychology, National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv (Ukraine)

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE STUDY OF THE CHARACTERISTICS OF PARENTAL BURNOUT IN MOTHERHOOD

ABSTRACT

This article examines motherhood as a multifaceted and complex process in which a woman faces many expectations and demands required for the effective fulfillment of her parental role, both internally and externally. These demands can cause prolonged, excessive stress, which can lead to maternal exhaustion or parental burnout. The new stress factors that arose with the COVID-19 pandemic, such as: new conditions for the functioning of the family; lack of personal space and time for rest; fear that loved ones will get sick; organization of the learning process for children, etc. are presented. These factors put parents in new living conditions. These conditions became additional sources of stress and affected the quality of parents' lives.

The data from two Ukrainian pilot studies are presented. The first study was focused on the factors that participants found stressful and effected their experience of parental exhaustion at the macro-, meso-, and micro-levels. The second study was focused on identifying new factors that participants saw as stressful and also led to parental exhaustion, but appeared with the coming of the COVID-19 pandemic, specifically during the first lockdown. The results of the presented studies confirm that Ukrainian parents have a high level of stress and exhaustion, and also that new stress factors arose with the pandemic and had an effect on them. Also, they affirm the relevance and importance of studying parental burnout in Ukrainian society.

Psychodiagnostic tools that are used to determine the level of parental burnout in general, or maternal burnout in particular, are presented. The methodology used to assess the risk and level of parental burnout is described, and is recommended for future studies which explore this phenomenon in Ukraine. The Ukrainian version of the "Parental Burnout Questionnaire," along with its pre-validation process, is presented.

Key words: motherhood, parenting, burnout, parental burnout, stress, distress, exhaustion, questionnaire.

Збродська Ірина Григорьевна

Аспирант кафедры Общей и Социальной Психологии, Факультет Психологии, Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова, г. Киев (Украина)

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ В СФЕРЕ МАТЕРИНСТВА

АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрено сферу материнства, как многогранный и сложный процесс, в котором перед женщиной предстает множество ожиданий и требований по эффективному выполнению материнской роли, как внутренних, так и внешних. Эти требования могут стать причиной длительного, чрезмерного стресса, что, в свою очередь, может приводить к истощению матери или к родительскому выгоранию. Отмечено появление новых стресс-факторов, которые возникли с началом пандемии COVID-19 таких, как: новые условия функционирования семьи; отсутствие личного пространства и времени на отдых; страх, что заболеют близкие; организация процесса обучения детей и т.д. Указанные факторы ставят родителей в новые условия существования, что служит дополнительным источником стресса и влияет на качество их жизни.

Представлены данные двух пилотных исследований, в которых приняли участие украинские родители. Первое исследование было направлено на поиск факторов, которые приносят стресс и влияют на истощение родителей на макро-, мезо- и микроуровне. Второе исследование было направлено на определение новых факторов, которые являются стрессовыми и также истощают родителей, но появились с приходом пандемии, а именно во время первого локдауна.

Результаты представленных исследований подтверждают, что украинские родители имеют высокий уровень стресса и истощения. Это говорит об актуальности изучения родительского выгорания в украинском обществе. Также представлен психодиагностический инструментальный, который используется в мире для определения уровня развития родительского выгорания в целом, или материнского выгорания, в частности. Обоснован выбор методики, с помощью которой можно определять риск и уровень развития родительского

выгорания и который наиболее соответствует изучению данного феномена в Украине. Представлена ее украинская версия под названием «Опросника родительского выгорания». Описаны шаги процесса первичной валидации украинской версии данного опросника, а именно: перевод с английского языка на украинский; адаптация опросника к украинскому контексту; обратный перевод с украинского языка на английский и подтверждение его лицевой валидности. Лицевая валидность была подтверждена при помощи проведения фокус-группы, в которой приняли участие украинские родители, как матери, так и отцы.

Также предложены шаги, связанные с дальнейшим изучением феномена родительского выгорания такие, как использование методики на большей выборке респондентов и разработка программ предотвращения и преодоления родительского выгорания в украинском обществе.

Ключевые слова: материнство, родительство, выгорания, родительское выгорания, стресс, дистресс, истощение, опросник.

How to cite (як цитувати):

Zbrodska, I. (2021). THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE STUDY OF THE CHARACTERISTICS OF PARENTAL BURNOUT IN MOTHERHOOD. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 7 (8), 59-71. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.8.5>

Дата отримання статті: 15.06.2021

Дата рекомендації до друку: 10.08.2021

Дата оприлюднення: 30.08.2021