



УДК 159.9

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11\(53\)-1332-1346](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11(53)-1332-1346)

Калюжна Євгенія Миколаївна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Київ, тел.: (50) 561-64-68, <https://orcid.org/0000-0003-0735-2247>

Думановська Світлана Володимирівна магістрантка кафедри практичної психології факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (99) 280-55-88, <https://orcid.org/0009-0002-9369-0735>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ

Анотація. Статтю присвячено теоретичному та емпіричному дослідженню феномену батьківського емоційного вигорання в умовах війни. Аргументовано актуальність подальшого вивчення даного поняття у сучасних умовах, оскільки виконання складних і відповідальних батьківських обов'язків під час війни супроводжується підвищеним рівнем стресу, що може негативно впливати на сімейне благополуччя та розвиток дітей.

Емоційне вигорання характеризується виснаженням, деперсоналізацією та зниженням самооцінки. Досліджено наукові надбання розуміння емоційного вигорання в контексті батьківства, що виділяють такі аспекти, як емоційне виснаження, віддалення від дитини та сумніви у власних батьківських якостях.

Виокремлено основні чинники батьківського емоційного вигорання, зокрема, відсутність підтримки від сім'ї та соціуму; високі соціальні вимоги до батьківства; конфлікти в подружжі; недостатні навички емоційної саморегуляції; батьківський перфекціонізм; стрес, пов'язаний з умовами війни; фінансові труднощі та ін. Виділено наслідки впливу батьківського емоційного вигорання на дитину.

Емпірично доведено наявність високого рівня вигорання серед батьків дітей початкового шкільного віку. Кореляційним аналізом підтверджено зворотній зв'язок між суб'єктивним благополуччям і вигоранням, а також важливість резилієнтності для його редукції. Війна істотно вплинула на респондентів, спричинивши емоційне та фізичне виснаження, фінансові труднощі та порушення сімейних стосунків.



Досліджено вплив емоційного вигорання батьків на виконання ними батьківських функцій та ставлення до дітей. За результатами аналізу отриманих емпіричних даних доведено, що високий рівень емоційного вигорання батьків може негативно впливати на розвиток дітей. Емоційне вигорання значною мірою впливає на сприйняття батьками своєї сімейної ролі і, відповідно, обмежує можливості і ресурси щодо конструктивної взаємодії з дітьми, обмежуючи при цьому інтереси, загострюючи конфлікти, знижуючи авторитет та викликаючи незадоволеність власною роллю.

Наголошено на пошуку засобів, спрямованих на попередження емоційного вигорання батьків. Перспективою подальшого дослідження визначено розробку тренінгової програми профілактики емоційного вигорання у батьків шляхом розвитку резилієнтності та покращення навичок емоційної саморегуляції.

Ключові слова: батьківство, емоційне вигорання, війна, резилієнтність, стрес, психологічне благополуччя, психопрофілактика.

Kaliuzhna Yevheniia Mykolaivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Practical Psychology, Faculty of Psychology, Social Work and Special Education, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, tel.: (50) 561-64-68, <https://orcid.org/0000-0003-0735-2247>

Dumanovska Svitlana Volodymyrivna master's student at the Department of Practical Psychology, Faculty of Psychology, Social Work and Special Education, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, tel.: (099) 280-55-88, <https://orcid.org/0009-0002-9369-0735>

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PARENTAL EMOTIONAL BURNOUT DURING WARTIME

Abstract. The article is devoted to the theoretical and empirical study of the phenomenon of parental emotional burnout during wartime. The relevance of further research on this concept in contemporary conditions is substantiated, as the fulfillment of complex and demanding parental duties during war is accompanied by heightened stress levels, which can negatively impact family well-being and child development.

Emotional burnout is characterized by exhaustion, depersonalization, and reduced self-esteem. The contributions of I. Roskam and M. Mikolajczak enabled the adaptation of the burnout model to the parenting context, highlighting aspects such as emotional exhaustion, emotional distancing from the child, and doubts about one's parenting abilities.



The main factors of parental emotional burnout are identified, including a lack of support from family and society; high societal expectations of parenting; marital conflicts; insufficient emotional self-regulation skills; parental perfectionism; stress related to wartime conditions; financial difficulties, and more. The consequences of parental emotional burnout on the child have been identified.

It has been empirically proven that parents of primary school-aged children experience a high level of burnout. Correlational analysis confirmed an inverse relationship between subjective well-being and burnout, as well as the importance of resilience in mitigating it. The war significantly impacted respondents, causing emotional and physical exhaustion, financial difficulties, and disruptions in family relationships.

The impact of parental emotional burnout on the execution of parental functions and attitudes toward children was studied. The analysis of the empirical data demonstrates that a high level of parental emotional burnout can negatively influence child development. Emotional burnout significantly affects parents' perceptions of their family role, thereby limiting their ability and resources for constructive interaction with children. It also restricts their interests, intensifies conflicts, reduces authority, and leads to dissatisfaction with their parental role.

Emphasis is placed on the need to find ways to prevent parental emotional burnout. The prospect for further research is identified as the development of a training program for the prevention of parental emotional burnout through enhancing resilience and improving emotional self-regulation skills.

Keywords: parenting, emotional burnout, war, resilience, stress, psychological well-being, psychoprevention.

Постановка проблеми. Батьківські обов'язки є надзвичайно складними та відповідальними, вони вимагають від батьків багато сил та енергії. Важко переоцінити вплив батьків на розвиток та психологічне благополуччя дитини. Тобто, з однією сторони на батьків тисне величезна відповідальність за виховання та добробут дітей, а з іншої у сучасному світі батьківство стикається з безліччю викликів, починаючи від побутових питань і закінчуючи глобальними, такими як забезпечення дитини майбутнім. Деякі батьки піддаються стресу в процесі виховання дітей, що формує постійні кризові ситуації в сім'ї.

Війна є надзвичайною ситуацією, що потребує значно більше зусиль та енергії для подолання загроз, ніж у звичайних обставинах. Стрес, спричинений війною, вніс негативні зміни у всі сфери життя українців, в тому числі і в батьківство. Збільшення рівня стресу до рівня, який людина вже не може опрацювати, може викликати різні наслідки, в тому числі і емоційне вигорання, отже дослідження проблеми батьківського емоційного вигорання набуває особливої актуальності.



Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням проблеми емоційного вигорання займалися зарубіжні вчені: Е. Аронсон, М. Буріш, Дж. Грінберг, С. Джексон, Г. Дж. Фройденбергер, С. Кахілі, К. Маслач, А. Пайнс, Б. Перлман, Х. Сіксма, Є. Хартман, В. Шауфелі та ін. У сучасній українській науці даній темі приділяли увагу В. Дудяк, Т. Грубі, Л. Карамушка, Т. Колтунович, Н. Маляр-Газда, С. Максименко, М. Міщенко, А. Фурман, О. Хайрулін, В. Шевчук та ін. Проблема батьківського вигорання досліджувалась в працях зарубіжних науковців: Дж. Еймен, С. Ліндстром, М. Миколайжак, А. Норберг, І. Роскам та ін., вітчизняних науковців: Т. Бондар, В. Дудяк, І. Збродської, О. Капустюк, В. Крамченкової, О. Кляпець, Л. Пілецької, Г. Пріба, Г. Соколової, І. Сухіної, Т. Титаренко, Д. Шульженко та ін.

Однак, не зважаючи на ґрунтовні дослідження емоційного вигорання в науковій літературі, умови сьогодення, в яких живе українське суспільство, загострюють та актуалізують необхідність подальшого дослідження даного феномену, що поступово набуває все більших масштабів та пошуку шляхів попередження та подолання.

Мета статті – теоретико-емпіричним шляхом дослідити особливості прояву емоційного вигорання батьків у період війни.

Виклад основного матеріалу. Емоційне вигорання є складним явищем, що розвивається в умовах тривалого стресу та надмірного емоційного навантаження, до яких психіка людини не змогла адаптуватися. Воно впливає на всі аспекти життя людини, включаючи фізичний, емоційний і когнітивний стан.

На даний час загальноприйнятим і найбільш уживаним є визначення терміну «емоційне вигорання», сформульоване К. Маслач та С. Джексон, що визначили його як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і зменшення особистісних досягнень, яке виникає в індивідів, що працюють з людьми [1].

Початково поняття «вигорання» було тісно пов'язане з професійною сферою і висвітлювало проблеми, пов'язані з емоційним та фізичним виснаженням на роботі. Проте з розвитком досліджень та розуміння психологічного благополуччя, термін «вигорання» виріс за межі робочого середовища і став включати й інші аспекти людського життя, зокрема, сферу батьківства.

Найбільший внесок у дослідження батьківського емоційного вигорання було здійснено бельгійськими вченими І. Роскам та М. Миколайжак. Науковцями було адаптовано трикомпонентну модель К. Маслач (виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень) щодо контексту батьківського вигорання з властивими йому особливостями. Згідно з їхніми дослідженнями, вигорання в батьків є особливим синдромом, що розвивається у матерів та батьків під впливом тривалого стресу, пов'язаного з батьківством.



Цей явище включає такі аспекти: надмірне виснаження внаслідок виконання батьківських обов'язків, емоційне віддалення від дитини та сумніви у своїй здатності бути хорошим батьком [2].

Узагальнивши дані досліджень, нами було виокремлено основні чинники батьківського емоційного вигорання: відсутність підтримки від сім'ї та соціуму; високі соціальні вимоги до батьківства; прагнення до ідеального батьківства; конфлікти в подружжі; недостатні навички емоційної саморегуляції; батьківський перфекціонізм; народження дитини з інвалідністю або особливостями розвитку; постійний стрес, пов'язаний з умовами війни; зміни у способі життя, включаючи брак часу для власних потреб; фізичне та емоційне виснаження; фінансові труднощі та інші матеріальні проблеми, особистісні риси.

Батьківське емоційне вигорання може суттєво впливати на розвиток, самопочуття та самооцінку дитини. Коли батьки переживають емоційний стрес та втомленість, це може створювати несприятливу атмосферу в сім'ї, впливаючи на психологічний комфорт та стабільність дитини. Дитина, яка виростає в середовищі батьківського вигорання, може відчувати нестабільність, невизначеність та непередбачуваність у власному оточенні. У таких умовах важливі аспекти розвитку дитини, такі як емоційна стабільність, соціальна адаптація та віра у власні здібності, можуть бути під загрозою. Батьківське емоційне вигорання може впливати на якість батьківської взаємодії та підтримки, що є ключовими чинниками для забезпечення здорового психосоціального розвитку дитини.

Українська дослідниця Д. Шульженко зауважує, що емоційне відкидання, яке може бути наслідком емоційного вигорання батьків, виникає, коли дитина не відповідає соціальним очікуванням батьків, що призводить до збільшення тривожності, педагогічної занедбаності та девіантної поведінки у старшому віці. Нечуйність батьків, особливо матерів, може порушувати розвиток дитини, але прихильність матері є важливою для її психічного розвитку, сприяючи впевненості в собі та активному вивченню світу, що є особливо важливим для дітей, які відстають у розвитку [3].

Chen B. B., Qu Y., Yang B. та Chen X. досліджували вплив батьківського вигорання на розвиток китайських підлітків. Ними було доведено, що вигорання батьків, особливо матерів, відіграє велику роль у внутрішніх та зовнішніх проблемах підлітків з часом через збільшену батьківську ворожість [4]. Низка досліджень також виявила зв'язок між емоційним вигоранням батьків та проблемами поведінки підлітків [5], проблемною поведінкою учнів та академічними результатами [6].

Дослідження, проведене К. Мілютіною та А. Місюрою показало, що батьківське вигорання досить поширене в сім'ях, які живуть у охоплених



війною умовах. А також, що синдром батьківського емоційного вигорання є суттєвий предиктором зниження благополуччя та психічного здоров'я серед підлітків [7].

Аналіз наукових досліджень дозволив виділити наслідки впливу батьківського емоційного вигорання на дитину: тривожність, непередбачуваність у сімейному оточенні, низька самооцінка, емоційна депривація, зниження академічної успішності, труднощі у взаємодії з однолітками, нерозвиненість соціальних навичок, девіантна поведінка.

В ході емпіричного дослідження було проаналізовано рівень батьківського емоційного вигорання та перевірено його взаємозв'язок з показниками: рівнем особистісної резилієнтності, рівнем сприйнятого стресу, рівнем психологічного та фізичного здоров'я та благополуччя та задоволеності стосунками з метою визначення чинників, що впливають на батьківське емоційне вигорання в умовах війни. А також досліджено вплив емоційного вигорання батьків на виконання ними батьківських функцій та ставлення до дітей.

Для виконання цих завдань було проведено опитування серед матерів та батьків дітей, що навчаються в початкових класах. Основним методом збору даних було обрано тестування, що здійснювалось за допомогою Google Forms.

Фокус-групі були представлені такі методики:

1. Анкетування.
2. Тест вигорання К. Масlach (MBI - Maslach burnout inventory) в адаптації для шлюбно-сімейних взаємин О.Я. Кляпець) [8].
3. Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience scale-10) в адаптації З.О. Кіреєвої, О.С. Односталко, Б.В. Бірон [9].
4. Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена (Perceived Stress Scale) (PSS-10) в адаптації О.О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецька [10].
5. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai, and M. Kinderman) в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) [11].
6. Методика «Вимірювання батьківських установок і реакцій» (PARI - parental attitude research instrument). (Е.С. Шефер, Р.К. Белл) в адаптації Т.В. Нещерет [12].

Аналіз відповідей опитаних батьків на запитання анкети «Як на Вас та Вашу сім'ю вплинула війна?», показав, що війна мала значний негативний вплив на їхнє емоційне та фізичне здоров'я, фінансове становище, сімейні стосунки та житлові умови. Більшість респондентів відчують емоційне виснаження, тривожність і страх за майбутнє, що ускладнює планування і повсякденне життя. Соціальні та особистісні зміни також значно вплинули на



їхній стан і поведінку, викликаючи переосмислення цінностей та зміну життєвих планів.

В таблиці 1 представлені узагальнені показники психологічного вигорання за шкалами методики діагностики вигорання К. Масlach.

Таблиця 1

Описові статистики за показниками емоційного вигорання

	N	Мін.	Макс.	μ	σ
Емоційне виснаження	43	11	47	27,33	8,938
Деперсоналізація	43	1	27	10,23	6,498
Редукція особистих і професійних досягнень	43	15	45	29,19	6,829
Загальний показник емоційного вигорання	43	43	87	66,74	10,381

Значення загального показника емоційного вигорання становить 66,74 ($SD=10,38$) вказує, що більшість учасників має високий і помірний рівні емоційного вигорання. Отже, наведені вище результати свідчать про доволі значний рівень емоційного вигорання у досліджуваних, який, виходячи з показників стандартного відхилення, має виражені варіації усередині вибірки.

З метою виявити, наскільки високою є оцінка стресу, що переживають респонденти, була застосована методика «Шкала сприйнятого стресу» Ш. Коена (Perceived Stress Scale) (PSS-10) (табл. 2).

Таблиця 2

Описові статистики за Шкалою сприйнятого стресу (PSS) С. Коена

	N	Мін.	Макс.	μ	σ
Рівень сприйнятого стресу	43	12	28	22,19	3,486

Як бачимо з таблиці 2, рівень сприйнятого стресу у вибірці становить 22,19 ($SD=3,5$), що відповідає помірному рівню. Вважаємо, що помірний рівень сприйняття стресу пояснюється тим, що війна триває вже третій рік і більшість респондентів мали змогу адаптуватися до її викликів. Показник стандартного відхилення свідчить про невисоку варіабельність усередині вибірки. Війна, безумовно, є об'єктивним стресовим тригером, який чинить неабиякий вплив на психоемоційний стан батьків, тим самим ускладнюючи взаємостосунки у сім'ї.

Важливим особистісним фактором, що впливає на здатність людини справлятися з стресовими подіями життя, є резилієнтність. Для визначення даного показника серед респондентів нами була застосована Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10 (табл. 3).



Таблиця 3

Описові статистики за Шкалою резилієнтності Коннора-Девідсона

	N	Мін.	Макс.	μ	σ
Рівень резилієнтності	43	9	38	21,28	6,912

З даних, наведених у таблиці 3 видно, що рівень резилієнтності у вибірці становить 21,28 ($SD=6,9$), що фактично відповідає середньому рівню, проте, згідно з ключем методики, є пороговим між середнім і нижчим за середній. Спираючись на отримані дані, можемо стверджувати, що у досліджуваній вибірці переважає помірний рівень резилієнтності з тенденцією до зниження. Отримані дані свідчать про значний потенціал до навчання навичкам стійкості, що буде слугувати розвитку резилієнтності, а отже попереджати емоційне вигорання. Людина може навчитися розвивати резилієнтність, працюючи над своєю самосвідомістю, емоційним інтелектом, міжособистісними навичками, впорядковуванням емоцій, розвитком оптимізму та позитивного мислення.

Наступним показником, що оцінювався серед респондентів, є рівень суб'єктивного благополуччя, виміряний за допомогою методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) авторів P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, and M. Kinderman в (табл. 4).

Таблиця 4

Описові статистики за показниками суб'єктивного благополуччя

	N	Мін.	Макс.	μ	σ
Психологічне благополуччя	43	12	51	33,53	9,691
Фізичне здоров'я та благополуччя	43	7	28	18,09	5,291
Стосунки	43	6	24	16,07	4,959
Суб'єктивне благополуччя	43	25	99	67,70	17,832

Отримані результати засвідчили низькі рівні суб'єктивного благополуччя як за частковими шкалами (психологічне благополуччя ($M=33,53$; $SD=9,69$), фізичне здоров'я та благополуччя ($M=18,09$; $SD=5,29$), стосунки ($M=16,07$; $SD=4,96$), так і за загальним показником ($M=67,70$, $SD=17,83$). Такий результат пояснюється негативним впливом війни на якість життя респондентів.

Наступним етапом статистичної обробки було встановлення можливих зв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя і загальним показником емоційного вигорання (табл. 5).



Таблиця 5

Результати кореляційного аналізу емоційного вигорання та показників суб'єктивного благополуччя

		Інтегральний показник емоційного вигорання
Психологічне благополуччя	Correlation Coefficient	-,600**
	Sig. (2-tailed)	,000
Фізичне здоров'я та благополуччя	Correlation Coefficient	-,451**
	Sig. (2-tailed)	,002
Стосунки	Correlation Coefficient	-,452**
	Sig. (2-tailed)	,002
Суб'єктивне благополуччя	Correlation Coefficient	-,589**
	Sig. (2-tailed)	,000

** . Кореляція значуща на рівні 0.01

* . Кореляція значуща на рівні 0.05

Як видно з таблиці 5, були зафіксовані обернені статистично значущі кореляційні зв'язки між показником емоційного вигорання і усіма аналізованими критеріями суб'єктивного благополуччя: психологічним благополуччям ($r=-0,60$; $p=0,00$), фізичним здоров'ям і благополуччям ($r=-0,45$; $p=0,002$), стосунками ($r=-0,45$; $p=0,002$), суб'єктивним благополуччям ($r=-0,59$; $p=0,00$). Примітно, що усі вказані зв'язки мають високу статистичну значущість. Таким чином, отримані дані свідчать, аспекти суб'єктивного благополуччя: психологічне, фізичне та соціальне чинять негативний вплив на показник емоційного вигорання. А отже, погіршення психологічного благополуччя супроводжується зростанням рівня емоційного вигорання і навпаки.

Разом з тим, кореляційний аналіз параметрів емоційного вигорання та показника сприйнятого стресу не показав статистично значущих обумовленостей, що може свідчити про те, що специфіка сприйнятого стресу за останній місяць не пов'язана з емоційним вигоранням, а також потребує вивчення за допомогою розширеної бази діагностичних методик.

Наступним кроком дослідження була спроба встановлення взаємозв'язку між емоційним вигоранням та резилієнтністю (табл. 6). Це, в свою чергу, може бути показником можливості впливу резилієнтності на редукцію проявів емоційного вигорання.



Таблиця 6

Результати кореляційного аналізу параметрів емоційного вигорання та резилієнтності

		Резилієнтність
Емоційне виснаження	Correlation Coefficient	-,448**
	Sig. (2-tailed)	,003
Деперсоналізація	Correlation Coefficient	-,347*
	Sig. (2-tailed)	,023
Редукція особистих і професійних досягнень	Correlation Coefficient	,512**
	Sig. (2-tailed)	,000
Інтегральний показник емоційного вигорання	Correlation Coefficient	-,194
	Sig. (2-tailed)	,212

** . Кореляція значуща на рівні 0.01

* . Кореляція значуща на рівні 0.05

Дані таблиці 6 свідчать про існування статистично значущого кореляційного зв'язку між параметрами емоційного вигорання і рівнем резилієнтності учасників вибірки. Зокрема, резилієнтність обернено помірно корелює з емоційним виснаженням ($r=-0,45$; $p=0,003$) і деперсоналізацією ($r=-0,35$; $p=0,023$), а також прямо – з редукцією особистих досягнень ($r=0,512$; $p=0,00$). Обернені кореляційні зв'язки демонструють той факт, що висока резилієнтність допомагає людям не лише справлятися зі стресом, але й слугує на підтримку емоційного стану, цілісності і особистісної продуктивності. Прямий кореляційний зв'язок з показником редукції особистих досягнень, на нашу думку, може свідчити про те, що висока резилієнтність може сприяти більш збалансованому плануванню життя, ефективній самореалізації у всіх життєво важливих сферах.

Разом з тим, кореляційний аналіз параметрів емоційного вигорання та показника сприйнятого стресу не показав статистично значущих обумовленостей, що може свідчити про те, що специфіка сприйнятого стресу за останній час не пов'язана з емоційним вигоранням, а також потребує вивчення за допомогою розширеної бази діагностичних методик.

Оскільки, відповідно до мети і завдань дослідження, вибірку склали матері та батьки, які виховують дітей, принципово важливим є орієнтування у їх ставленні до різних сторін сімейного життя. Дане завдання було реалізоване шляхом застосування методики «Вимірювання батьківських установок і реакцій» (PARI - Parental Attitude Research Instrument) авторів Е. Шефер та Р. Белл. В узагальненому вигляді шкали можна згрупувати на ті, що несуть інформацію про ставлення до сімейної ролі, оцінку оптимального емоційного контакту, надмірну емоційну дистанцію між батьками та дитиною, надмірну концентрацію уваги на дитині.

Керуючись завданням дослідження особливостей емоційного вигорання батьків під час війни, нами був здійснений кореляційний аналіз показників



емоційного вигорання і різних сторін сімейного життя, які були оцінені за допомогою методики «Вимірювання батьківських установок і реакцій», зокрема тих, що стосуються виховання дітей (табл. 7, 8)

Таблиця 7

Результати кореляційного аналізу показників емоційного вигорання і ставлення до сімейної ролі

		емоційне виснаження	деперсоналізація	редукція особистих і професійних цінностей	інтегральний показник емоційного вигорання
обмеженість інтересів жінки рамками сім'ї, турботами виключно про сім'ю	Correlation Coefficient	-,304*	-,244	,513*	-,045
	Sig. (2-tailed)	,047	,114	,000	,775
відчуття самопожертви в ролі матері	Correlation Coefficient	-,078	-,039	,174	,005
	Sig. (2-tailed)	,618	,803	,264	,973
сімейні конфлікти	Correlation Coefficient	,230	,331*	-,232	,227
	Sig. (2-tailed)	,138	,030	,135	,144
надавторитет батьків	Correlation Coefficient	-,363*	-,357*	,322*	-,328*
	Sig. (2-tailed)	,017	,019	,035	,032
незадоволеність роллю господині дому	Correlation Coefficient	,494*	,402*	-,52**	,296
	Sig. (2-tailed)	,001	,008	,000	,054
байдужість чоловіка, його невключеність у справи сім'ї	Correlation Coefficient	,066	,080	,000	,113
	Sig. (2-tailed)	,675	,610	,998	,472
домінування матері	Correlation Coefficient	,040	,139	-,063	,061

**. Кореляція значуща на рівні 0.01

*. Кореляція значуща на рівні 0.05

Результати кореляційного аналізу, наведені у таблиці 7, засвідчили наявність прямого помірною кореляційного зв'язку між обмеженістю інтересів жінки рамками сім'ї, турботами виключно про сім'ю і редукцією особистих досягнень ($r=0,513$; $p=0,00$) і зворотного – з емоційним виснаженням ($r=-0,304$; $p=0,047$). Показник сімейних конфліктів прямо корелює з деперсоналізацією ($r=0,331$; $p=0,03$), а надавторитет батьків – прямо з редукцією особистих досягнень ($r=0,322$; $p=0,035$) і обернено з емоційним виснаженням ($r=-0,363$; $p=0,017$), деперсоналізацією ($r=-0,357$; $p=0,019$) та інтегральним показником емоційного вигорання ($r=-0,328$; $p=0,032$). Примітно, що низку корелятивів серед показників



емоційного вигорання також має і незадоволеність роллю господині дому. Зокрема, даний показник прямо корелює з емоційним виснаженням ($r=0,494$; $p=0,001$), деперсоналізацією ($r=-0,402$; $p=0,008$) і обернено – з редукцією особистих досягнень ($r=-0,519$; $p=0,00$).

Таблиця 8

Результати кореляційного аналізу показників емоційного вигорання і надмірної емоційної дистанції між батьками та дитиною

		емоційне виснаження	деперсоналізація	редукція особистих і професійних досягнень	інтегральний показник емоційного вигорання
дратівливість	Correlation Coefficient	-,236	-,174	,285	-,098
	Sig. (2-tailed)	,128	,265	,064	,533
суворість, надмірна строгість	Correlation Coefficient	,524**	,541**	-,607**	,367*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,016
ухиляння від контакту з дитиною	Correlation Coefficient	,057	,088	,000	,109
	Sig. (2-tailed)	,714	,575	,999	,488

** Кореляція значуща на рівні 0.01

* Кореляція значуща на рівні 0.05

Дані, викладені у таблиці 8, вказують на зв'язок емоційного вигорання батьків і надмірної емоційної дистанції між батьками та дитиною. Зокрема, суворість і надмірна строгість має середню пряму кореляцію з емоційним виснаженням ($r=0,524$; $p=0,00$), деперсоналізацією ($r=0,541$; $p=0,00$), та обернену – з редукцією особистих досягнень ($r=-0,607$; $p=0,00$). Це свідчить про те, що високі складові емоційного вигорання, зокрема емоційне виснаження та деперсоналізація, змінюють характер контакту з дитиною (збільшують батьківську суворість та строгість), збільшують емоційну дистанцію між батьками та дитиною. Водночас, дратівливість та ухиляння від контакту з дитиною не демонструють статистично значущих кореляцій з аспектами емоційного вигорання, хоча дратівливість може бути пов'язана з редукцією особистих і професійних досягнень. Отже, зневіра в свою компетентність у вихованні дитини, у виконанні сімейних функцій збільшує дратівливість у батьків, що може негативно впливати на благополуччя дітей. Ці результати підкреслюють необхідність звернення уваги на надмірну



суворість та дратівливість у взаємодії з дитиною як наслідку емоційного вигорання в контексті його профілактики та подолання.

Кореляційний аналіз показав, що найбільшою мірою емоційне вигорання впливає на ставлення жінки до сімейної ролі: на інтереси жінки (зокрема, обмежує її інтереси турботами виключно про сім'ю), на сімейні конфлікти, на авторитет і задоволеність роллю господині дому. Проте, як відомо, кореляційний зв'язок може бути двонаправленим, а отже, в окремих випадках, тривале сімейне неблагополуччя саме по собі може провокувати емоційне вигорання у жінок.

Окрім зазначеного, результати дослідження показали зв'язок між емоційним вигоранням і тенденцією до дистанціювання між батьками та дитиною, що проявляється у надмірній суворості до дитини. Психологічне навантаження, як відомо, часто призводить до зниження емоційного ресурсу, необхідного для ефективного та підтримуючого спілкування з дитиною. Воєнні події і стрес ними зумовлений, сприяють емоційному вигоранню у батьків, що негативно впливає на їхню здатність взаємодіяти з дітьми.

Висновок. Отже, узагальнюючи вищевикладене, сучасні українські батьки, особливо в умовах війни та соціально-економічної нестабільності, стикаються з численними викликами, які можуть призводити до тривалого стресу та вигорання. Загалом, важливим є розуміти, що батьківське емоційне вигорання може мати далекосяжні наслідки на розвиток, психологічне благополуччя, успішність та самооцінку дитини. Можемо констатувати доволі значні труднощі у підтримці психологічного благополуччя осіб, що увійшли до вибірки дослідження, що супроводжується високим рівнем емоційного вигорання.

Це підкреслює необхідність комплексного підходу до вирішення проблем емоційного вигорання батьків у воєнний час. Подальші дослідження вбачаємо в розробці тренінгової програми профілактики емоційного вигорання у батьків.

Література:

1. Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *J. Organiz. Behav.* 2. 99-113. URL : <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
2. Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Front.Psychol.* 8, 163. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
3. Шульженко, Д. І. (2017). Особливості психологічної роботи з емоційними станами батьків дітей з психофізичними порушеннями раннього віку. *Психологічний часопис.* 5. 173-180. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_5_17
4. Chen, B. B., Qu, Y., Yang, B., Chen, X. (2022). Chinese mothers' parental burnout and adolescents' internalizing and externalizing problems: The mediating role of maternal hostility. *Developmental psychology*, 2022. 58(4). 768. URL: <https://doi.org/10.1037/dev0001311>



5. Yuan Y., Wang W., Song T., & Y. Li. (2022). The mechanisms of parental burnout affecting adolescents problem behavior. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 19:15139. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph192215139>
6. Hong, V. T. P., An N. H., Thao T. T. P., Thao L. N., & Thanh N. M. (2022). Behavior problems reduce academic outcomes among primary students: a moderated mediation of parental burnout and parents' self-compassion. *New Dir. Child Adolesc. Dev.* 27–42. URL: <https://doi.org/10.1002/cad.20482>
7. Мілютіна, К. Л., & Місюра, А. (2022). Вплив батьківського вигорання на стан підлітків під час війни. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. 12, 70-81. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2023.22\(67\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2023.22(67).07)
8. Титаренко, Т. М., & Кляпець, О. Я. (2007). Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-метод. посіб. Київ: Міленіум. 142 с.
9. Співак, Л., & Османова, А. (2023). Психодіагностика в клінічній психології. Київ: Університет «Україна». 228 с.
10. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Problems of modern psychology*. № 2 (25), 16-27. URL : <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
11. Карамушка, Л. М. (2023). Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 76 с.
12. Мілютіна, К. Л. (2007). Психологія сім'ї. Техніки раціонально-інтуїтивної психокорекції родини. Київ: Главник. 144 с.

References:

1. Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *J. Organiz. Behav.*, 2, 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
2. Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Front. Psychol*, 8, 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
3. Shulzhenko, D. I. (2017). Osoblyvosti psykholohichnoi roboty z emotsiynymy stanamy batkiv ditei z psykhofizychnymy porushenniamy rannoho viku [Features of Psychological Work with the Emotional States of Parents of Children with Psychophysical Disabilities in Early Childhood]. *Psykholohichniy Chasopys - Psychological Journal*, 5, 173-180. http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_5_17 [in Ukrainian].
4. Chen, B. B., Qu, Y., Yang, B., & Chen, X. (2022). Chinese mothers' parental burnout and adolescents' internalizing and externalizing problems: The mediating role of maternal hostility. *Developmental psychology*, 58(4), 768. <https://doi.org/10.1037/dev0001311>
5. Yuan, Y., Wang, W., Song, T., & Li, Y. (2022). The mechanisms of parental burnout affecting adolescents problem behavior. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19:15139. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215139>
6. Hong, V. T. P., An, N. H., Thao, T. T. P., Thao, L. N. & Thanh, N. M. (2022). Behavior problems reduce academic outcomes among primary students: a moderated mediation of parental burnout and parents' self-compassion. *New Dir. Child Adolesc. Dev*, 27–42. <https://doi.org/10.1002/cad.20482>
7. Milyutina, K. & Misyura, A. Vplyv batkivskoho vyhorannia na stan pidlitkiv pid chas viiny [The Impact of Parental Burnout on the Condition of Adolescents During the War]. *Naukovyi Chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova - Scientific Journal of NPU named after M.P. Drahomanov*, 12, 70-81. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2023.22\(67\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2023.22(67).07) [in Ukrainian].



8. Tytarenko, T. M., & Klyapets, O. Ya. (2007). Zapobihannia emotsiynomu vyhoranniu v sim'i yak faktor harmonizatsii simeynykh vzaiemyn [Prevention of emotional burnout in the family as a factor in harmonizing family relationships]. Kyiv : Milenium [in Ukrainian].
9. Spivak, L. M. & Osmanova, A. M. (2023). Psykhodiagnostyka v klinichniy psykholohii [Psychodiagnostics in Clinical Psychology]. Kyiv : Universytet «Ukraina» [in Ukrainian].
10. Veldbrekht O. O. & Tavrovetska N. I. (2022) Shkala spryiniatoho stresu (PSS-10): adaptatsiia ta aprobatyia v umovakh viiny [Perceived Stress Scale (PSS-10): Adaptation and Validation in Wartime Conditions]. *Problems of modern psychology*, 2 (25), 16-27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> [in Ukrainian].
11. Karamushka L. M. (2023) Metodyky doslidzhenia psykhinogo zdorov'ia ta blahoorganizatsii personalu orhanizatsii [Methods of Researching Mental Health and Well-Being of Organizational Personnel]. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].
12. Milyutina K. L. (2007). Psykholohiia sim'i. Tekhniky ratsional'no-intiutyvnoi psykorektsii rodyny [Psychology of the Family. Techniques of Rational-Intuitive Psychocorrection of the Family]. Kyiv : Hlavnyk. [in Ukrainian].

