

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРЯННЯ З НЕЗАДОВОЛЕНІСТЮ ДІАДНИХ ПОТРЕБ ПОДРУЖЖЯ

### THE RELATIONSHIP OF PARENTAL BURNOUT WITH THE DISSATISFACTION OF THE DYADIC NEEDS OF THE MARRIED COUPLE

У статті висвітлено взаємозв'язок батьківського вигорання з незадоволеністю діадних потреб подружжя. Розкрито поняття батьківського вигорання, яке характеризується такими симптомами, як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень, втома, кількість непорозумінь, що забуває у людини все більше і більше ресурсів. Не всі батьки стикаються з батьківським вигоранням. Не кожен, хто пережив емоційне вигорання або професійне, пережив саме батьківське вигорання. Це результат багатьох чинників. Один із чинників, який ми досліджуємо в нашій роботі, – це негармонійні стосунки у діаді, які призводять до батьківського вигорання.

З'ясовано поняття діадних потреб подружжя, вивченням якого займався Ул. Харлі. Він дослідив, що знання про те, наскільки потреби задовольняються, дають нам змогу зрозуміти та проаналізувати їхні наслідки. Порушення в подружніх стосунках призводить до заміщення уваги на дитячі-батьківські відносини. Досліджено та проаналізовано такі потреби чоловіків та жінок, як ніжність, спілкування, фінансова підтримка, щирість і відвертість, секс, відпочинок, привабливість, допомога по дому, потреба в тому, щоб чоловік був хорошим батьком для своїх дітей.

Згідно із системним підходом, в якому ми розглядаємо сім'ю як систему, котра складається з трьох підсистем: індивідуальної, подружньої та батьківської, порушення в будь-якій підсистемі призводить до збою роботи всіх підсистем. З'ясовано, що порушення у подружній підсистемі призводить до некоректної роботи батьківської підсистеми.

Охарактеризовано, що взаємозв'язок батьківського вигорання та незадоволеності діадних потреб досить сильний. Проведено коротку, але ефективну роботу, у якій нам удалося позитивно вплинути на поліпшення стосунків у діадах і, як наслідок, відновлення гармонійних стосунків у родині.

**Ключові слова:** батьківське вигорання, діада, сім'я, подружжя, батьківська під-

система, подружжя підсистема, психокорекція.

The article highlights such a topic as the relationship between parental burnout and the dissatisfaction of dyadic needs of married couples. The concept of parental burnout is revealed, which is characterized by the following symptoms: emotional exhaustion, depersonalization and reduction of personal achievements, fatigue, the number of misunderstandings, which take away more and more resources from a person. Not all parents experience parental burnout. Not everyone who has experienced emotional or professional burnout has experienced parental burnout. This is the result of many factors. One of the factors we explore in our work is the disharmony of dyad relationships that lead to parental burnout.

The concept of dyadic needs of married couples, which was studied by Ul. Harley. He explored that Knowledge of the extent to which needs are satisfied enables us to understand and analyze their consequences. Violation in marital relations leads to the substitution of attention on child-parent relations. The following needs of men and women were researched and analyzed: affection, companionship, financial support, sincerity and openness, sex, recreation, attractiveness, help around the house, and the need for a man to be a good father to his children.

According to the systems approach, in which we consider the family as a system consisting of three subsystems: individual, marital and parental, a disturbance in any subsystem leads to a failure of all subsystems. It was found that a disturbance in the marital subsystem leads to an incorrect operation of the parental subsystem. It is characterized that the relationship between parental burnout and dissatisfaction of dyadic needs is quite strong. A short but effective work was carried out, in which we managed to positively influence the improvement of relations in dyads, and as a result, the restoration of harmonious relations in the family.

**Key words:** parental burnout, dyad, family, spouse, parental subsystem, marital subsystem, psychocorrection.

УДК 159.942.5-055.52  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.22>

**Іванова А.Л.**  
студентка кафедри прикладної психології  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

**Кучманіч І.М.**  
к. психол. н.,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

**Постановка проблеми.** Емоційне вигорання існує не лише в професійній, а й у деяких інших сферах, зокрема у сфері батьківства. Батьківське вигорання є окремим феноменом, що має свою особливу специфіку і має відмінності від професійного чи сімейного вигорання. Батьківське вигорання складається з трьох компонентів, а саме: надзвичайного виснаження, яке пов'язане з батьківською роллю, емоційного дистанціювання від дітей та відчуття неефективності у виконанні батьківської ролі. Батьки, які виснажуються під впливом довготривалого стресу та надмірних вимог,

які ставить саме батьківство, можуть переживати батьківське вигорання, яке впливає на їхню особистість, стосунки з партнером й особливо на дітей, іншими словами, порушує всю сімейну систему. Симптомами батьківського вигорання можуть бути фізичні (надмірна слабкість, проблеми зі сном тощо) та емоційні (дратівливість, почуття провини, насилля, низька самооцінка, гнів чи відсторонення, розчарування, бажання втечі) симптоми.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивченням та дослідженням феномену емоційного вигорання займалися

такі видатні вчені, як: Х. Дж. Фрейденбергер (H. J. Freudenberger), Р. С. Лазарус (R. S. Lazarus), С. Маслах (C. Maslach), С. Джексон (S. Jackson), А. Пайнс (A. Pines), С. Тейлор (S. Taylor), Е. Хайм (E. Heim), В. В. Бойко, В. Е. Орел, Н. Е. Водоп'янова та багато інших. На факт наявності вигоряння у батьківській сфері вказується у роботах таких сучасних фахівців, як Л. А. Базалева, М. М. Корольова, Е. В. Лісова, Ю. В. Попов.

**Мета статті** – теоретично та емпірично обґрунтувати взаємозв'язок батьківського вигоряння з незадоволеними потребами у подружжі та опробувати психокорекційну програму щодо зменшення батьківського вигоряння та поліпшення стосунків у діаді.

**Виклад основного матеріалу.** Найбільший внесок у вивчення феномена батьківського вигоряння і його концептуалізацію зробили бельгійські дослідниці М. Миколайжак і І. Роскам. Результати їхнього дослідження підтвердили, що трикомпонентна модель вигоряння складається з виснаження, деперсоналізації й почуття неефективності або редукції особистих досягнень, що також відповідає батьківському контексту, проте має свої особливості. Вивчаючи вигоряння у батьківській сфері, дослідниці визначили його так: «Батьківське вигоряння – 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 під час виконання своєї батьківської ролі» [1].

Отже, вони емпірично довели, що батьківське вигоряння – специфічний синдром, який відрізняється від професійного вигоряння, депресії чи батьківського стресу. Найперші дослідження цих учених були спрямовані на пошук інструменту вимірювання батьківського вигоряння. Із цією метою вони провели два дослідження, у яких взяли участь 379 і 1723 батьки відповідно, та адаптували опитувальник вигоряння Х. Маслач (MBI) в опитувальник батьківського вигоряння (Parental Burnout Inventory, PBI). Цей опитувальник отримав надійність (0,89 і 0,94 відповідно до вибірок) [3].

Дослідження підтвердили трикомпонентну модель, яка складається з виснаження, неефективності та емоційного дистанціювання. Було замінене 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 вигоряння не можуть «дегуманізувати» своїх дітей... Те, що вони можуть робити, – це лише дистанціювати себе від джерела виснаження». 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 вигоряння батьків і матерів був однаковим.

Розкриваючи три компоненти батьківського вигоряння, вчені наголошують, що надзвичайне емоційне виснаження пов'язане з батьківською роллю (відчуття надвисокого рівня залученості, постійна втома, навіть із самого ранку, як лише прокинуться, 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 задоволення потреб дитини, емоційне залучення також мінімальне; у стосунках із дитиною будь-яка взаємодія лімітована, зазвичай функціонально-інструментальна) [4].

Відчуття втрати ефективності щодо батьківської ролі пов'язане з тим, що батьки відчувають свою неспроможність вирішувати проблеми ефективно і врівноважено. Робота над більш глибоким розумінням батьківського вигоряння та пошук методів його дослідження, вибір індуктивного методу дали змогу дослідницям розробити опитувальник під назвою «Оцінка батьківського вигоряння» (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 PBI. Проте в ОБВ є певні особливості. Так, дослідниці відзначили, що ОБВ вимірює «відчуття пересиченості» (використовується фразеологізм «ситий по саму зав'язку», англ. being fed up).

Цей компонент відрізняється певним чином від іншого компонента «втрата персональних батьківських досягнень та ефективності», а саме: усі батьки, які зазнали батьківського вигоряння, втрачають задо-

волення і відчуття реалізації від виконання батьківської ролі, але не всі батьки при цьому втрачають ефективність. Ще одним важливим чинником, який додали дослідниці в опитувальник ОБВ, є так званий фактор «контрасту». Іншими словами, мають бути помітні зміни між поточним станом особистості та її станом раніше, інакше не можна говорити про вигорання, пошук чинників батьківського вигорання. Французькі дослідниці Н. Сежерне, Р. Санчес-Родрігез, А. Леболенгер і С. Калахан (2018) вивчали цей феномен серед матерів. У своєму дослідженні вони зазначили, що можна провести паралель між материнським і професійним вигоранням [5].

Було встановлено, що особистісними чинниками вигорання є високий рівень тривожності, депресії чи наявність пост-натальної депресії в анамнезі. Також до материнського вигорання призводить почуття провини щодо особистої материнської поведінки. Виявлено, що відсутність балансу між персональними та професійними обов'язками може пов'язуватися з вигоранням матерів (виявлено, що соціодемографічні чинники (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.

Виявлено, що відсутність балансу між персональними та професійними обов'язками можуть пов'язуватися з вигоранням батьків. Важливим елементом відновлення батьків, на думку авторів, є пошук балансу між піклуванням про дітей і турботою про себе.

Вивчивши основні рівні та підходи сумісності партнерів у подружній парі, стає очевидним, що існує багато критеріїв, за якими відбувається взаємодія подружжя. Природно, що стовідсоткова сумісність подружжя неможлива, адже кожна особистість володіє винятковим і неповторним набором психологічних, фізіологічних, духовних, соціальних якостей і властивостей. У цілому можна резюмувати, що проблема подружньої сумісності актуальна завжди і буде такою, доки існує інститут сім'ї та шлюбу. Сумісність подружжя є важливою умовою задоволеності шлюбом, суб'єктивним, але показовим критерієм для вивчення міжособистісних відносин. Подружня сумісність є необхідною умовою формування сприятливого психологічного клімату в сім'ї, гармонійних відносин між

подружжям і всіма іншими членами сім'ї, що в результаті позитивно позначається на стані суспільства у цілому. Перспективи подальших розвідок пов'язані з виявленням психологічних особливостей впливу подружньої сумісності на якість шлюбу.

Подружня незадоволеність є наслідком незадоволеності потреб, серед яких: незадоволеність сексуальних потреб одного або обох членів подружжя; незадоволеність потреби у цінності й значимості свого «я» (порушення почуття власної гідності з боку партнера, його зневажливе ставлення, образи, критика); незадоволеність потреби одного або обох членів подружжя в позитивних емоціях (відчуження подружжя, емоційна холодність); фінансові розбіжності подружжя (питання спільного бюджету, внеску кожного партнера в матеріальне забезпечення сім'ї); незадоволеність потреби у взаємодопомозі, у співробітництві, що пов'язане з розподілом обов'язків у родині; різні потреби в проведенні відпочинку й дозвілля.

Нами проаналізовано п'ять методик щодо визначення емоційного стану та психологічного вигорання батьків:

- методику «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка;
- методику «Визначення психічного «вигорання» О. О. Рукавішнікова;
- методику «Психологічне вигорання» у професіях системи «людина – людина» (розроблена Н. Є. Водоп'яною, О. С. Старченковою на основі моделі К. Маслач та С. Джексона);
- тест-опитувач батьківського відношення (ОРО) (А. Я. Варга, В. В. Столін);
- авторський тест на батьківське вигорання.

Згідно з нашою темою, вони детально розкривають емоційний стан батьків к родині.

За результатами методик, які були спрямовані на визначення задоволеності або незадоволеності діадних потреб у подружжі, абсолютна більшість пар має незадоволені потреби у подружжі. Лише одна пара з 30 опитуваних майже не мала потреб, які б лишилися незадоволеними. Це становить 3 % від загальної кількості. Відповідно, 97 % пар мають незадоволені діадні потреби. Таким чином, ми розуміємо, що незадоволеність потреб у подружжі може переноситися на батьківсько-дитячі відносини. Коли в подружній підсистемі виникають проблеми та недомовленості, часто увага переключається на батьківську підсистему.

За результатами методик, які були спрямовані на визначення рівня батьківського

вигоряння, було виявлено, що всі пари, які мали незадоволені потреби в подружжі, тобто подружня підсистема мала порушення, відбулося батьківське вигоряння. Увага з відносин між батьками була занадто переключена на стосунки з дітьми. Емоційне вигоряння, яке було з початку, нашарувалося і перейшло в батьківське вигоряння. Нами було досліджено, що батьки, які мають проблеми у сосунках та незадоволені подружні потреби, «переключили» свою увагу із себе на дітей значною мірою.

Нами проведено арттерапевтичну методику. Отримано такі результати: понад 60 % респондентів відчувають емоційне виснаження, а з ним втому, невдоволеність собою та партером. Виходячи із цього, їм потрібна корекційна робота. Також є великий відсоток тих, у кого рівень вигоряння формується, а це означає, що їм також потрібна допомога. Найважливіше у процесі реабілітації – це розуміння, що потрібно виділяти час для відпочинку, просити про допомогу та підтримувати один одного.

Ми працювали із 15 сім'ями, у яких батьки зіткнулися з батьківським вигорянням. Було проведено два великих тренінга, спрямованих на роботу у подружніх підсистемах та у батьківських. Загалом корекційна робота була проведена по трьох напрямках: робота з подружньою підсистемою, робота з батьківською підсистемою та робота з усією сім'єю.

У процесі корекційної програми було проведено тренінги для поліпшення стосунків у батьківській та подружній підсистемах. Тренінг для батьків та дітей: 5 зустрічей, тривалість 6 годин кожна. Тренінг для діад: 10 зустрічей, тривалість 6 годин.

Корекційна робота посприяла поліпшенню стосунків у подружній та батьківській діадах. А саме: батьки стали краще розуміти своїх дітей, готовність батьків приходити на допомогу стала значно вище, здебільшого батьки стали більше вірити у самостійну успішність дитини. Батьківський контроль став адекватним і доречним.

Після проведення тренінгу для діад відзначено позитивні зміни у більшості подружніх пар. Дехто з них ділився враженнями, що наново познайомилися зі своїми партнерами. Стосунки стали більш лояльними, менш конфліктними. За словами учасників, інтимне життя партнерів набуло нового сенсу та поліпшилося. Пари стали

проводити більше часу один з одним. Вони знову відчули себе потрібними один одному не лише як батьки для своїх дітей, а й як закохані партнери.

**Висновки.** Науковці емпірично довели, що батьківське вигоряння – специфічний синдром, який відрізняється від професійного вигоряння, депресії чи батьківського стресу. Виявлено, що відсутність балансу між персональними та професійними обов'язками можуть пов'язуватися з вигорянням батьків. Важливим елементом відновлення батьків, на думку авторів, є пошук балансу між піклуванням про дітей і турботою про себе.

Вивчивши основні рівні та підходи сумісності партнерів у подружній парі, стає очевидним, що існує багато критеріїв, за якими відбувається взаємодія подружжя. У цілому можна резюмувати, що проблема подружньої сумісності актуальна завжди і буде такою, доки існує інститут сім'ї та шлюбу. Сумісність подружжя є важливою умовою задоволеності шлюбом, суб'єктивним, але показовим критерієм для вивчення міжособистісних відносин. Подружжя сумісність є необхідною умовою формування сприятливого психологічного клімату в сім'ї, гармонійних відносин між подружжям і всіма іншими членами сім'ї, що в результаті позитивно позначається на стані суспільства у цілому.

Перспектива подальших розвідок пов'язана з виявленням психологічних особливостей впливу подружньої сумісності на якість шлюбу.

Таким чином, завдяки короткій, але ефективній роботі нам удалося позитивно вплинути на поліпшення стосунків у діадах і, як наслідок, відновлення гармонійних стосунків у родині.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Базальова Л. А. Особистісні фактори емоційного «вигоряння» матерів у стосунках із дітьми : автореф. дис. ... канд. псих. наук. Дніпропетровськ, 2010. 289 с.
2. Бауман А. Довго. Щасливо. Разом. Київ : Ексмо, 2011. 416 с.
3. Бевз Г. М. Дитина у прийомній сім'ї. *Заметки психолога*. Київ : Український інститут соціальних досліджень, 2001. 101 с.
4. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 96 с.
5. Вебер Г. Кризи кохання: Системна психотерапія Берта Хеллінгера. Київ : Інститут психотерапії, 2002. 304 с.