

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ У СУЧАСНИХ СІМ'ЯХ

Єрмакова Наталія Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка

ORCID ID: 0000-0001-6163-8313

Scopus Author ID: 57430284400

У статті здійснено аналіз складових, чинників та показників оцінювання батьківського вигорання як особливої форми хронічного стресу, що виникає внаслідок тривалого емоційного виснаження, пов'язаного з виконанням батьківських функцій. Даний психологічний феномен має суттєве значення для розуміння специфіки функціонування сучасної сім'ї, оскільки визначає якість взаємодії між батьками та дітьми, впливає на психоемоційний стан дорослих і формує умови соціалізації дітей.

Для діагностики застосовано комплекс стандартизованих методик: Parental Burnout Assessment (PBA), розроблений І. Роскам, М. Мікольяйчак та М.-Е. Бріандою (2018), опитувальник тривожності Ч. Спілберґера – Ю. Ханіна, а також методичку дослідження копінг-поведінки (S. Norman, D. F. Endler, D. A. James, M. I. Parker; адаптація Т. А. Крюкової). Використання цих інструментів забезпечило багатовимірне вивчення структури та чинників розвитку батьківського вигорання.

Результати засвідчили високу поширеність вигорання серед батьків, особливо матерів дошкільників, які поєднують виховання з професійною діяльністю. Найбільш вираженими симптомами є емоційне виснаження та зниження ефективності батьківської ролі, тоді як відчуження від дитини проявляється меншою мірою, що вказує на збереження емоційного зв'язку навіть у стані перевтоми.

Встановлено, що тривожність є ключовим чинником розвитку вигорання: ситуативна тривожність у матерів зумовлена зовнішніми обставинами (війна, економічна нестабільність, соціальна ізоляція), тоді як у батьків більш виражена особистісна тривожність, що відображає стійку схильність до тривожного реагування. Поєднання високої тривожності з неадаптивними копінг-стратегіями (уникання) значно підсилює ризик вигорання, тоді як проблемно-орієнтований копінг частково компенсує його негативний вплив.

Виявлені гендерні відмінності підтверджують необхідність диференційованого підходу до профілактики та психокорекції: для матерів важливо знижувати ситуативну тривожність і підтримувати емоційні ресурси, для батьків – розвивати довготривалу саморегуляцію та впевненість у власній компетентності.

Отримані результати підкреслюють багатofакторний характер батьківського вигорання та актуалізують потребу у комплексних програмах підтримки, що включають розвиток навичок саморегуляції, формування адаптивних копінг-механізмів, психосвітню допомогу та врахування гендерних особливостей.

Ключові слова: сучасна сім'я, батьківське вигорання, ефективність батьківської ролі, емоційне виснаження, відчуження від дитини, особистісна тривожність, ситуативна тривожність, копінг-стратегії, профілактика, психокорекція.

Yermakova Nataliia. Specific features of parental burnout manifestation in modern families

The paper investigates parental burnout as a distinct manifestation of chronic stress, outlining its structural dimensions, underlying determinants, assessment criteria, and intensity levels. Understanding the dynamics of modern family life requires attention to this phenomenon, as it plays a decisive role in shaping the quality of parent – child interactions, influences parental emotional well-being, and sets the framework for children's social development.

To capture the multifaceted nature of parental burnout, the study applied a set of standardized diagnostic instruments: the Parental Burnout Assessment (PBA) developed by I. Roskam, M. Mikolajczak, and M.-E. Brianda (2018); the State-Trait Anxiety Inventory by C. Spielberger and Yu. Khanin; and the coping behavior questionnaire by S. Norman, D. F. Endler, D. A. James, and M. I. Parker; adapted by T. A. Kryukova. This methodological toolkit enabled a comprehensive exploration of both structural features and contributing factors.

Empirical findings revealed that parental burnout is widespread, with mothers of preschool children – who simultaneously manage childcare and professional responsibilities – being particularly vulnerable. Emotional exhaustion and diminished parental efficacy emerged as the most prominent indicators, while emotional detachment from children was less evident, suggesting that affective bonds remain intact despite fatigue.

Empirical findings revealed that parental burnout is widespread, with mothers of preschool children – who simultaneously manage childcare and professional responsibilities – being particularly vulnerable. Emotional exhaustion and diminished parental efficacy emerged as the most prominent indicators, while emotional detachment from children was less evident, suggesting that affective bonds remain intact despite fatigue.

The interaction between elevated anxiety and maladaptive coping strategies, particularly avoidance, substantially intensified vulnerability to burnout. Conversely, problem – focused coping served as a partial buffer against its detrimental effects. Gender-specific patterns highlight the necessity of tailored interventions: mothers require support in reducing situational anxiety and sustaining emotional resources, while fathers benefit from strengthening long-term self-regulation and trust in their own capability to manage the demands of parenthood.



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Overall, parental burnout emerges as a multifactorial construct shaped by emotional, cognitive, and behavioral dimensions. The findings underscore the value of coordinated support strategies that foster self-regulation skills, strengthen adaptive coping mechanisms, provide psychoeducational assistance, and take into account gender-related differences. Developing effective psychocorrection strategies represents a promising avenue for future research and practice.

Key words: *modern family, parental burnout, parental role effectiveness, emotional exhaustion, detachment from child, trait anxiety, state anxiety, coping strategies, prevention, psychological intervention.*

Вступ. Батьківське вигорання вважається відносно новим, але надзвичайно актуальним феноменом у сучасній психології, який відображає процес поступового емоційного виснаження, втрати ресурсів та зниження ефективності виконання батьківських функцій. Воно охоплює не лише індивідуальний рівень переживань, але й істотно позначається на якості сімейної взаємодії та соціалізації дітей.

Сучасні соціальні умови – війна, економічна нестабільність, зростання рівня тривожності та невизначеності – створюють нові виклики для сімей, посилюючи ризики розвитку вигорання у батьків. Особливо це стосується тих, хто поєднує виховання дітей із професійною діяльністю, що потребує значних емоційних і часових ресурсів.

Вивчення проявів батьківського вигорання відкриває можливість глибшого розуміння його структури, чинників та наслідків, а також дає змогу окреслити актуальні потреби сімей у сфері психологічної підтримки. Усвідомлення багатофакторності цього явища слугує основою для розроблення комплексних профілактичних та психокорекційних заходів, спрямованих на збереження емоційного благополуччя батьків і гармонійний розвиток дітей. Саме тому вивчення особливостей проявів батьківського вигорання у сучасних сім'ях набуває особливої наукової та практичної значущості.

Матеріали та методи. Метою роботи виступає узагальнення провідних теоретичних підходів до вивчення феномену батьківського вигорання в сучасних сім'ях та представлення результатів емпіричного аналізу його проявів.

Теоретичне підґрунтя дослідження спирається на класичні моделі професійного вигорання, започатковані Г. Фрейденбергером (1974), який описав стан емоційного виснаження у професійній діяльності [7]. Дослідження М. Мікольяйчак, І. Роскам та колег (2018–2021) засвідчили, що батьківське вигорання має специфічні наслідки, відмінні від професійного [10; 11; 12]. Якщо у сфері праці вигорання переважно проявляється у зниженні продуктивності та втраті мотивації, то в сімейному контексті воно безпосередньо позначається на якості дитячо-батьківських взаємин.

Серед основних негативних наслідків вигорання дослідники виокремлюють: 1) *ризик нехтування дітьми* – виснажені батьки демонструють емоційну холодність та дистанціювання, що призводить до дефіциту уваги й турботи; 2) *зростання агресивності* – зниження здатності до самоконтролю зумовлює часті реакції роздратуванням, криком чи навіть фізичними покараннями; 3) *розвиток депресивних і тривожних станів* – хронічне виснаження породжує відчуття безнадії, провини та втрати сенсу у батьківській ролі,

що може перерости у клінічні форми психічних розладів; 4) *порушення сімейного клімату* – конфліктність у стосунках із дітьми та партнером створює замкнене коло: вигорання → конфлікти → ще більше виснаження.

Автори наголошують, що батьківське вигорання має унікальний профіль ризиків, відсутніх у професійному середовищі. Якщо працівник може змінити роботу чи взяти відпустку, то батьківство є постійною роллю, від якої неможливо «відсторонитися». Саме тому наслідки вигорання у сімейному контексті є значно глибшими та небезпечнішими.

І. Роскам та М. Мікольяйчак (2018) запропонували спеціалізований інструмент *Parental Burnout Assessment (PBA)* та визначили чотири ключові виміри: емоційне виснаження, контраст із попереднім «я», відчуження від дитини та зниження ефективності у батьківській ролі [12]. Даний опитувальник був валідизований цими дослідниками разом з І. Збродською та Л. Долинською (2022) на українській вибірці [14].

Міжнародні емпіричні дослідження підтвердили універсальність феномену, але водночас показали його культурну специфіку. У Франції та Бельгії (Roskam, Mikolajczak, Brianda) доведено зв'язок вигорання з ризиком жорстокого поводження з дітьми, причому, як виявилось, воно охоплює не тільки фізичні покарання, а й вербальну агресію та емоційне нехтування, коли батьки втрачають здатність забезпечувати дитині необхідну підтримку й тепло. Автори [10; 11; 12] також підкреслили міжпоколінний ефект: діти, які зростають у середовищі емоційно виснажених батьків, частіше демонструють труднощі з емоційною регуляцією, підвищену тривожність та проблеми у соціальній адаптації. Таким чином, батьківське вигорання не лише знижує якість життя дорослих, а й створює довготривалі ризики для розвитку наступного покоління.

Японські дослідники Т. Кавамото, К. Фурутани та М. Алімардані (2018) проаналізували рівень батьківського стресу та вигорання серед японських сімей [9]. Автори виявили, що культурний акцент на дисципліні, високі стандарти виховання та соціальний тиск на матерів значно підсилюють ризик їх емоційного виснаження. Вигорання у японських батьків проявляється у зниженні емоційної підтримки дітей та підвищеній тривожності, що підтверджує універсальність феномену, але водночас демонструє його культурну специфіку.

Дослідження Ч. Чен, Дж. Лю та Л. Чжан (2022) показало, що батьківське вигорання у китайських сім'ях має прямий негативний вплив на розвиток дітей [6]. Зокрема, діти батьків із високим рівнем вигорання частіше демонструють труднощі у соціальній адаптації, проблеми з емоційною регуляцією та занижену самооцінку. Автори підкреслюють, що у китайському контексті вигорання

батьків пов'язане не лише з індивідуальними факторами, а й із соціальними очікуваннями щодо успішності дітей, що створює додатковий тиск на родину.

У роботі турецьких дослідників Г. Арікан та А. Каранджі (2021) вивчалася взаємодія між батьківським вигоранням та психологічною стійкістю у турецьких сім'ях [5]. Результати показали, що низький рівень психологічної стійкості значно підвищує ризик вигорання, яке проявляється у депресивних симптомах та агресивних реакціях щодо дітей. Водночас високий рівень стійкості виступає захисним чинником, що знижує негативні наслідки вигорання.

Угорські дослідники Г. Тот та Й. Такач (2020) звернули увагу на те, що батьківське вигорання не можна пояснити лише індивідуальними психологічними факторами [13]. В їхньому дослідженні було показано, що соціально-економічні умови життя родини є ключовим предиктором розвитку вигорання. Зокрема, низький рівень доходів, нестабільність зайнятості та відсутність доступу до якісних соціальних послуг значно підвищували ризик емоційного виснаження у батьків. Важливим чинником виявилася також відсутність соціальної підтримки: сім'ї, які не могли розраховувати на допомогу родичів чи державних інституцій, демонстрували вищий рівень вигорання.

Дослідники підкреслили, що у таких умовах батьки часто відчують хронічний дефіцит ресурсів – як матеріальних, так і психологічних. Це призводить до зростання конфліктності у сім'ї, зниження якості взаємин із дітьми та підвищення ризику агресивних реакцій.

Пандемія COVID-19 стала потужним стресогенним чинником для сімей у всьому світі. У дослідженні А. К. Гріффіт (2021) було показано, що ізоляція, закриття навчальних закладів та перехід на дистанційне навчання спричинили різке зростання рівня батьківського вигорання [8]. Батьки опинилися у ситуації, коли вони одночасно виконували ролі вихователів, учителів та працівників, часто без належної соціальної підтримки.

Результати дослідження засвідчили, що пандемія призвела до збільшення конфліктності у сім'ях. Виснажені батьки частіше демонстрували роздратованість, нетерпимість і агресивні реакції, що негативно позначалося на якості взаємин із дітьми та партнерами. Зростання рівня вигорання супроводжувалося також підвищенням тривожності та депресивних симптомів, що ускладнювало здатність батьків справлятися з новими викликами.

Особливо важливим висновком стало те, що пандемія не лише підвищила інтенсивність вигорання, але й змінила його структуру. Якщо раніше вигорання було пов'язане переважно з тривалим накопиченням стресу, то в умовах COVID-19 воно виникало швидше, як реакція на різке збільшення вимог і одночасне скорочення ресурсів.

В українській науковій традиції проблема батьківського вигорання розглядається крізь призму кризових умов та соціальних трансформацій. І. Збродська (2020), наголошує на актуальності адаптації міжнародних методик до локального контексту [1];

В. Сметаняк (2023) акцентує на гендерних відмінностях [4]; О. Кляпець (2010) підкреслює значення профілактики та гармонізації сімейних взаємин [2]; Л. Пілецька (2018) досліджує соціально-культурні чинники, що посилюють ризик вигорання [3].

Таким чином, теоретичний аналіз показує, що батьківське вигорання сформувалося на основі класичних моделей професійного вигорання, але поступово набуло самостійного статусу як багатовимірний феномен із власними наслідками та культурними модифікаціями. Це створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження його проявів у сучасних українських сім'ях.

Результати дослідження. Метою емпіричного дослідження було вивчення особливостей прояву батьківського вигорання у сучасних українських сім'ях. Емпіричне дослідження проводилося у 2025 р. До вибірки увійшли 20 українських сімей (40 батьків), які мають дітей віком від 3 до 17 років. Серед учасників – 22 жінки (матері) та 18 чоловіків (батьки), мешканці міста Суми та передмість. Такий склад вибірки дозволив охопити різні соціально-психологічні характеристики та забезпечив репрезентативність даних для аналізу особливостей батьківського вигорання.

В дослідженні були використані наступні діагностичні методики: «Шкала батьківського вигорання» (Parental Burnout Assessment, PBA, І. Роскам, М. Миколайчук, М.-Е. Бріанда, 2018), опитувальник тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та методика дослідження копінг-поведінки С. Нормана, Д. Ф. Ендлера, Д. А. Джеймса, М. І. Паркера (адаптація Т. А. Крюкової).

Результати розподілу респондентів за методикою **Шкала батьківського вигорання (Parental Burnout Assessment, PBA)** представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Рівнева динаміка прояву батьківського вигорання (за шкалою PBA)

N=40

Рівень прояву вигорання	Кількість батьків	Відсоток %
Високий	11	27,5%
Помірний	19	47,5%
Низький	10	25%

Отримані дані свідчать, що понад чверть респондентів (27,5%) перебувають у стані високого вигорання, що характеризується хронічним емоційним виснаженням та потребою у психологічній підтримці. Майже половина (47,5%) мають помірний рівень, який вказує на наявність ознак втоми, але збереження певних адаптивних ресурсів. Лише чверть учасників (25%) демонструють низький рівень вигорання, що свідчить про ефективне використання копінг-стратегій та емоційну стійкість. Таким чином, близько 75% батьків перебувають у зоні ризику, що актуалізує потребу у профілактичних заходах.

Результати розподілу респондентів за проявом домінуючих симптомів батьківського вигорання представлені у таблиці 2 та на рис. 1.

Отримані результати свідчать, що емоційне виснаження є найбільш поширеним симптомом: майже половина батьків (45%) демонструють високий рівень втоми та емоційного спустошення, що підтверджує хронічне психоемоційне перенавантаження. Особливо високі показники спостерігаються у матерів дітей дошкільного віку.

Контраст із попереднім «я» виявлено у 40% респондентів, що свідчить про втрату радості від батьківства та зміну самоідентичності. Батьки відзначають, що більше не відчують себе такими, як раніше, що знижує задоволення від виконання батьківських функцій.

Відчуження від дитини менш виражене, проте чверть учасників (25%) вже демонструють ознаки емоційної дистанції. Це може проявлятися у формальній взаємодії з дітьми без емоційного залучення, що є тривожним сигналом.

Найбільш критичним показником є зниження ефективності батьківської ролі – понад половина респондентів (52,5%) сумніваються у власній компетентності та відчують невпевненість у виховних діях. Це знижує мотивацію та підсилює тривожність як у самих батьків, так і у дітей.

Для більш детального розуміння феномену батьківського вигорання було здійснено порівняння показників між матерями (22 особи) та батьками (18 осіб). Результати представлені у таблиці 3. та на рисунку 2.

Отже, серед матерів значно частіше фіксується високий рівень вигорання (36,4%), що свідчить про більшу емоційну вразливість та перевантаження у процесі виконання батьківських обов'язків.

Батьки переважно демонструють помірний рівень вигорання (50%), а також мають вищу частку низького рівня (33,3%), що може свідчити про більш ефективне використання ресурсів саморегуляції.

Загалом матері виявилися більш схильними до емоційного виснаження, тоді як батьки частіше зберігають адаптивні ресурси.

Аналіз домінуючих симптомів вигорання серед матерів і батьків (за субшкалами РВА) представлений у таблиці.4. та на рисунку 3.

Таким чином, аналіз симптомів за субшкалами РВА показав, що серед матерів більш вираженим є емоційне виснаження – понад половина (54,5%) відчують хронічну втому та емоційне спустошення, тоді як серед батьків цей показник становить третину (33,3%).

Таблиця 2

Домінуючі симптоми за субшкалами РВА (N=40)

Субшкала	Високий рівень	Помірний рівень	Низький рівень
Емоційне виснаження	18 осіб (45%)	15 осіб (37,5%)	7 осіб (17,5%)
Контраст із попереднім «я»	16 осіб (40%)	17 осіб (42,5%)	7 осіб (17,5%)
Відчуження від дитини	10 осіб (25%)	19 осіб (47,5%)	11 осіб (27,5%)
Зниження ефективності ролі	21 осіб (52,5%)	13 осіб (32,5%)	6 осіб (15%)



Рис. 1. Розподіл симптомів батьківського вигорання за субшкалами (у %)

Таблиця 3

Порівняльний розподіл рівнів вигорання у матерів та батьків (N=40)

Рівень вигорання	Матері (n=22)	%	Батьки (n=18)	%
Високий	8	36,4%	3	16,7%
Помірний	10	45,5%	9	50%
Низький	4	18,1%	6	33,3%

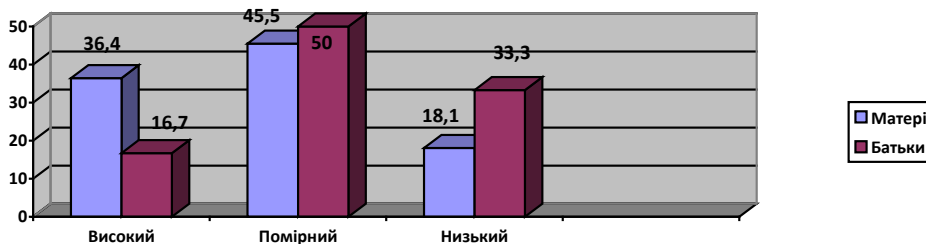


Рис. 2. Рівні прояву батьківського вигорання у матерів і батьків (у%)

Контраст із попереднім «я» також частіше проявляється у матерів (45,5%), що свідчить про втрату радості від батьківства та зміну самоідентичності. У батьків цей показник нижчий (33,3%), що може свідчити про більш стабільне ставлення до власної ролі.

Відчуження від дитини спостерігається у третини матерів (31,8%), тоді як серед батьків – лише у 16,7%. Це вказує на більшу схильність матерів до емоційної дистанції у випадках перевантаження.

Найбільш критичним симптомом є зниження ефективності батьківської ролі: 59,1% матерів та 44,4% батьків сумніваються у власній компетентності та відчують невпевненість у виховних діях. Це знижує мотивацію та підсилює тривожність, і негативно позначається як на самих батьках, так і на їхніх дітях.

Оцінка тривожності за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна представлена у таблиці 5. Результати дозволяють виявити відмінності між матерями та батьками, а також загальні тенденції у вибірці.

Аналіз результатів показує, що високий рівень ситуативної тривожності мають 22 респонденти (55%). Це свідчить про значний вплив зовнішніх чинників – війни, економічної нестабільності, освітніх викликів – на емоційний стан батьків. Вони демонструють підвищену напруженість у відповідь на актуальні життєві обставини.

Високий рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 63,6% матерів та 44,4% батьків. Це свідчить про те, що матері більш емоційно реагують на актуальні життєві обставини (воєнний контекст, економічні труднощі, освітні виклики).

Водночас високий рівень особистісної тривожності виявлено у 17 осіб (42,5%), що свідчить про схильність до тривожного реагування як стійку рису особистості. Високі показники особистісної тривожності виявлено у 40,9% матерів та 44,4% батьків. Це свідчить про схильність до тривожного реагування як стійку рису особистості.

Таблиця 4

Домінуючі симптоми вигорання серед матерів і батьків (за субшкалами РВА)

Симптом / Субшкала	Матері (n=22)		Батьки (n=18)	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Емоційне виснаження	12	54,5%	6	33,3%
Контраст із попереднім «я»	10	45,5%	6	33,3%
Відчуження від дитини	7	31,8%	3	16,7%
Зниження ефективності ролі	13	59,1%	8	44,4%

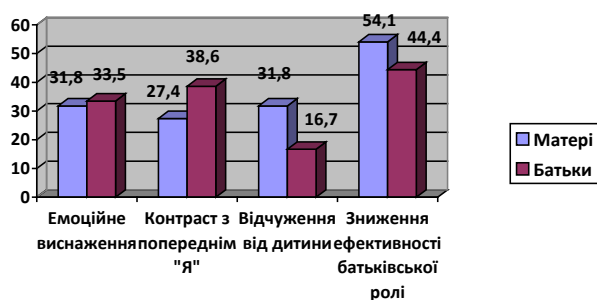


Рис. 3. Домінуючі симптоми батьківського вигорання у матерів і батьків (у%)

Таблиця 5

Порівняльний розподіл рівнів ситуативної та особистісної тривожності серед матерів і батьків (N=40)

Показники тривожності	Матері (n=22)	%	Батьки (n=18)	%	Загалом (n=40)	%
Ситуативна тривожність (високий рівень)	14	63,6%	8	44,4%	22	55%
Ситуативна тривожність (помірний рівень)	6	27,3%	7	38,9%	13	32,5%
Ситуативна тривожність (низький рівень)	2	9,1%	3	16,7%	5	12,5%
Особистісна тривожність (високий рівень)	9	40,9%	8	44,4%	17	42,5%
Особистісна тривожність (помірний рівень)	10	45,5%	7	38,9%	17	42,5%
Особистісна тривожність (низький рівень)	3	13,6%	3	16,7%	6	15%

Порівняльний аналіз показав, що матері частіше мають високі показники ситуативної тривожності, тоді як батьки – особистісної. Це може бути пов'язано з різними стилями емоційної регуляції та соціальними ролями у сім'ї: матері більш чутливі до поточних стресових факторів, а батьки схильні до стабільної тривожності як особистісної риси.

Отримані результати підтверджують, що тривожність є важливим чинником розвитку батьківського вигорання. Високий рівень ситуативної тривожності відображає значний вплив зовнішніх стресових факторів, тоді як особистісна тривожність свідчить про внутрішню схильність до тривожного реагування. Це актуалізує потребу у психологічній підтримці, спрямованій як на зниження реактивної тривожності, так і на розвиток навичок довготривалої саморегуляції.

Аналіз результатів за *методикою дослідження копінг-поведінки (S. Norman, D. F. Endler, D. A. James, M. I. Parker; адаптація Т. А. Крюкової)* показав, що батьки використовують різні стратегії подолання стресу, які відрізняються за рівнем адаптивності та ефективності (див. табл. 6).

Отримані дані свідчать, що найбільш поширеним є *проблемно-орієнтований копінг* (37,5%). Батьки, які застосовують цю стратегію, намагаються активно вирішувати проблеми, шукати конкретні рішення та контролювати ситуацію. Це виступає захисним чинником, що знижує ризик розвитку вигорання.

Емоційно-орієнтований копінг обрали 32,5% респондентів. Такі батьки схильні регулювати власні емоції, знижувати напругу через внутрішнє переосмислення або пошук підтримки. Ця стратегія може бути ефективною у короткостроковій перспективі, проте за надмірного використання не завжди вирішує джерело стресу.

Копінг через уникання продемонстрували 30% учасників. Вони схильні відходити від проблемної ситуації, відволікатися або взаємодіяти з дітьми формально. Хоча така стратегія тимчасово знижує рівень напруги, у довгостроковій перспективі вона може посилювати симптоми вигорання.

Загалом результати свідчать, що майже дві третини батьків (70%) використовують адаптивні стратегії (проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані), тоді як третина (30%) тяжіє до уникання, що підвищує ризик вигорання. Це підтверджує необхідність розвитку у батьків навичок конструктивного подолання стресу та формування більш ефективних моделей поведінки.

Матері. Найчастіше застосовують проблемно-орієнтовані стратегії (40,9%), що свідчить про прагнення активно вирішувати проблеми та контролювати ситу-

ацію. Водночас третина матерів (31,8%) використовує емоційно-орієнтований копінг, а 27,3% тяжіють до уникання.

Батьки. Показники розподілилися більш рівномірно: третина застосовує проблемно-орієнтовані стратегії (33,3%), стільки ж – емоційно-орієнтовані (33,3%), і ще третина – уникання (33,3%). Це свідчить про менш виражену домінантність певного стилю реагування.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволив дослідити батьківське вигорання як психологічний феномен, який є ключовим у психології. Аналіз наукових джерел засвідчив, що батьківське вигорання поступово виокремлюється із загальної проблематики професійного вигорання та набуло статусу самостійного предмета дослідження. Сучасні концепції доводять його специфіку, яка безпосередньо впливає на якість дитячо-батьківських взаємин та психічне здоров'я сім'ї.

Крос-культурні дослідження підтверджують універсальність явища, але водночас демонструють його культурну варіативність, що потребує врахування локального контексту. Українські дослідження акцентують на кризових умовах, соціально-культурних чинниках та практичних аспектах профілактики, підкреслюючи багатовимірність проблеми та її соціальну значущість.

Отримані дані проведеного емпіричного дослідження свідчать про високу поширеність батьківського вигорання серед сучасних українських сімей. Майже третина батьків демонструє високий рівень вигорання, що супроводжується емоційним виснаженням, втратою радості від батьківства та відчуттям неефективності. Особливо вразливими виявилися матері дітей дошкільного віку, які поєднують догляд за дитиною з дистанційною роботою або вимушеним безробіттям.

Комплексне застосування трьох методик в емпіричній частині нашого дослідження дозволило стверджувати, що вигорання має багатовимірний характер і формується під впливом поєднання емоційних (виснаження, тривожність), когнітивних (сумніви у власній компетентності, контраст із попереднім «я») та поведінкових чинників (стратегії подолання стресу).

Виявлено, що високий рівень тривожності та використання неадаптивних копінг-стратегій (уникання) підсилюють прояви вигорання, тоді як проблемно-орієнтовані стратегії виступають захисним механізмом. Це свідчить про необхідність комплексної профілактики, яка має включати розвиток навичок саморегуляції, формування адаптивних копінг-механізмів та психологічну підтримку батьків.

Матері виявилися більш емоційно вразливими: вони мають вищі показники вигорання та ситуатив-

Таблиця 6

Розподіл респондентів за домінуючими копінг-стратегіями (N=40)

Тип копінг-стратегії	Матері (n=22)		Батьки (n=18)		Загалом (n=40)	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Проблемно-орієнтований	9	40,9%	6	33,3%	15	37,5%
Емоційно-орієнтований	7	31,8%	6	33,3%	13	32,5%
Уникання	6	27,3%	6	33,3%	12	30%

ної тривожності, але водночас частіше використовують активні стратегії подолання стресу. Батьки демонструють більшу стійкість до вигорання, проте схильні до стабільної особистісної тривожності та менш вираженої орієнтації на проблемне вирішення. Це підтверджує, що профілактичні програми мають враховувати гендерні відмінності: для матерів важливо знижувати емоційне навантаження та підтримувати ресурси, а для батьків – розвивати навички

довготривалої саморегуляції та підвищувати впевненість у виховній компетентності.

Для зниження рівня батьківського вигорання доцільним є впровадження психоосвітніх програм, які допоможуть батькам краще розуміти власні емоційні потреби та ресурси. Також важливу роль відіграє створення груп соціальної підтримки, онлайн-консультацій, а також розробка індивідуальних стратегій саморегуляції й емоційного відновлення.

Література:

1. Збродська І. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Вип. 38. С. 38–52. URL: https://enpuir.udu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34114/38-52_Zbrodska%20Iryna.pdf
2. Кляпець О. В. Психологічні чинники емоційного вигорання у сімейному житті. *Психологія і суспільство*. 2010. № 4. С. 45–52.
3. Пілецька Л. Соціально-культурні чинники батьківського вигорання. *Збірник наукових праць з психології сім'ї*. К., 2018. С. 112–120.
4. Сметаняк В. Батьківське і материнське вигорання як психологічне явище. *Academia.edu*. 2023. URL: <https://www.academia.edu/123334264>
5. Arıkan G., Karancı A. N. Parental burnout and psychological resilience in Turkish families. *Journal of Family Psychology*. 2021. Vol. 35(4). P. 456–468.
6. Chen C., Liu J., Zhang L. Parental burnout and child outcomes in Chinese families. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2022. Vol. 63(2). P. 210–220.
7. Freudenberger H. J. Staff Burnout. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30(1). P. 159–165.
8. Griffith A. K. Parental burnout and COVID-19 pandemic: A systematic review. *Journal of Pediatric Psychology*. 2021. Vol. 46(6). P. 620–629.
9. Kawamoto T., Furutani K., Alimardani M. A. Parenting stress and parental burnout in Japan. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 1955.
10. Mikolajczak M., Brianda M. E., Avalosse H., Roskam I. Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence *Child Abuse & Neglect*. 2018. Vol. 80. P. 134–145.
11. Mikolajczak M., Roskam I. Parental Burnout: Moving the focus from stress to resources. *Clinical Psychological Science*. 2020. Vol. 8(4). P. 682–696. URL: DOI: <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
12. Roskam I., Mikolajczak M. A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 758. URL: DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
13. Tóth G., Takács J. Parental burnout in Hungary: Cultural and social aspects. *European Journal of Psychology*. 2020. Vol. 16(3). P. 412–425.
14. Zbrodska, I., Roskam, I., Dolynska, L., & Mikolajczak, M. Validation of the Ukrainian version of the Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13, 1059937. URL: DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1059937>

References:

1. Zbrods'ka I. (2020) Fenomen bat'kivs'koho vyhorannya yak predmet psykholohichnoho doslidzhennya. [The phenomenon of parental burnout as a subject of psychological research]. *Naukovyy chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Seriya 12. Psykholohichni nauky*. Vyp. 38. P. 38–52. URL: https://enpuir.udu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34114/38-52_Zbrodska%20Iryna.pdf [in Ukrainian]
2. Klyapets' O. (2010) V. Psykholohichni chynnyky emotsiynoho vyhorannya u simeynomu zhytti. [Psychological factors of emotional burnout in family life]. *Psykhohohiya i suspil'stvo*. № 4. P. 45–52. [in Ukrainian]
3. Pilets'ka L. (2018) Sotsial'no-kul'turni chynnyky bat'kivs'koho vyhorannya. [Socio-cultural factors of parental burnout]. *Zbirnyk naukovykh prats' z psykholohiyi sim'yi*. K., P. 112–120. [in Ukrainian]
4. Smetanyak V. (2023) Bat'kivs'ke i materyns'ke vyhorannya yak psykholohichne yavyshe. [Parental and maternal burnout as a psychological phenomenon]. *Academia.edu*. URL: <https://www.academia.edu/123334264> [in Ukrainian]
5. Arıkan G., Karancı A. N. (2021) Parental burnout and psychological resilience in Turkish families. *Journal of Family Psychology*. Vol. 35(4). P. 456–468.
6. Chen C., Liu J., Zhang L. (2022) Parental burnout and child outcomes in Chinese families. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. Vol. 63(2). P. 210–220.
7. Freudenberger H. J. (1974) Staff Burnout. *Journal of Social Issues*. Vol. 30(1). P. 159–165.
8. Griffith A. K. (2021) Parental burnout and COVID-19 pandemic: A systematic review. *Journal of Pediatric Psychology*. Vol. 46(6). P. 620–629.
9. Kawamoto T., Furutani K., Alimardani M. A. (2018) Parenting stress and parental burnout in Japan. *Frontiers in Psychology*. Vol. 9. Article 1955.
10. Mikolajczak M., Brianda M. E., Avalosse H., Roskam I. (2018) Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence *Child Abuse & Neglect*. Vol. 80. P. 134–145.

11. Mikolajczak M., Roskam I. (2020) Parental Burnout: Moving the focus from stress to resources. *Clinical Psychological Science*. Vol. 8(4). P. 682–696. URL: DOI: <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
12. Roskam I., Mikolajczak M. (2018) A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*. Vol. 9. Article 758. URL: DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
13. Tóth G., Takács J. (2020) Parental burnout in Hungary: Cultural and social aspects. *European Journal of Psychology*. 2020. Vol. 16(3). P. 412–425.
14. Zbrodska, I., Roskam, I., Dolynska, L., & Mikolajczak, M. (2022) Validation of the Ukrainian version of the Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*. Vol. 13, 1059937. URL: DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1059937>

Дата першого надходження статті до видання: 25.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026