

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психосоціальні чинники вигорання матерів дошкільників в
умовах війни**

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-242 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального
здоров'я

Зінаїди ВОЙНАРОВСЬКОЇ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Едуард КРАЙНІКОВ, к.психол.н., доц.,
Ірина ЛИСЕНКО, д.психол.н., с.н.с.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної
психології

Протокол №11 від « 22» червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище,
ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище,
ім'я, по батькові)

Київ—2026

АНОТАЦІЯ

Сучасні соціальні трансформації, що охоплюють зростання соціальної нестабільності та підвищення вимог до батьківства, актуалізують проблему психологічного благополуччя матерів. Материнство, яке традиційно розглядається як одна з ключових жіночих ролей і культурних цінностей, у реальності часто супроводжується високим рівнем стресу, емоційного напруження та психологічного виснаження. В умовах інтенсифікації материнських обов'язків, поєднання догляду за дитиною з професійною діяльністю, соціального тиску щодо відповідності ідеалам «хорошої матері», зростає ризик розвитку материнського вигорання.

Актуальність дослідження зумовлена також необхідністю комплексного аналізу як соціальних, так і психологічних чинників материнського вигорання. Соціальні очікування, культурні норми, рольові стереотипи, доступність соціальної підтримки та умови життя тісно взаємодіють із внутрішніми психологічними ресурсами жінки — рівнем самоспівчуття, психологічної стійкості та особистісними рисами. Усвідомлення цієї взаємодії є важливим для розробки ефективних профілактичних і корекційних програм психологічної допомоги матерям.

Важливе методологічне підґрунтя становлять сучасні психологічні підходи до вивчення стресу, емоційного вигорання та батьківства.

КЛЮЧОВІ СЛОВА

Батьківство, материнське вигорання, материнство, “ідеальна матір”, емоційне виснаження, самоспівчуття, стрес, тренінг з протидії батьківському вигорянню.

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ МАТЕРИНСЬКОГО ВИГОРЯННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ	9
1.1 Материнство дошкільників як психологічний феномен	9
1.2 Проблематика материнського вигоряння	16
1.3 Соціально-психологічні чинники материнського вигоряння	21
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИГОРЯННЯ МАТЕРІВ ДОШКІЛЬНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	29
2.1 Підходи до дослідження материнського вигоряння	29
2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження чинників вигоряння матерів дошкільників	31
2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих даних	37
Висновки до розділу 2	45
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МАТЕРІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	47
3.1. Теоретичне та емпіричне обґрунтування доцільності впровадження тренінгів з психологічної підтримки матерів .	47
3.2 Структура та зміст програми психологічної підтримки матерів дітей дошкільного віку із проявами материнського вигоряння	51
Висновки до розділу 3	57
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	61

ВСТУП

У сучасних умовах соціальних трансформацій проблема психологічного благополуччя жінки-матері набуває особливої актуальності. Материнство традиційно розглядається як одна з провідних соціальних і культурних ролей жінки, що асоціюється з позитивними емоціями, самореалізацією та життєвою повнотою. Водночас реальний досвід материнства нерідко супроводжується високим рівнем емоційного напруження, хронічного стресу та психологічного виснаження, що суперечить соціально сконструйованому образу «щасливої матері». Саме ця суперечність між суспільними очікуваннями та реальними переживаннями жінок зумовлює зростаючий інтерес науковців до проблеми материнського вигоряння.

Проблематика вигоряння тривалий час вивчалася переважно в межах професійної діяльності, зокрема у допоміжних професіях. Класичні концепції вигоряння були орієнтовані на аналіз емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності у сфері праці. Лише в останні десятиліття наукова увага поступово змістилася до вивчення вигоряння в непрофесійних, але емоційно насичених ролях, серед яких особливе місце займає материнство. Це дало змогу говорити про материнське вигоряння як окремий психосоціальний феномен, що має власну специфіку та фактори.

Це відносно новий, але швидко поширюваний предмет наукового аналізу. На відміну від післяпологової депресії чи тривожних розладів, феномен материнського вигоряння безпосередньо пов'язаний із тривалим виконанням материнської ролі та виникає як наслідок хронічного дисбалансу між вимогами материнства та доступними психологічними, соціальними й

особистісними ресурсами жінки. Водночас у науковій літературі проблема материнського вигорання ще недостатньо представлена в українському контексті, особливо з урахуванням сучасних соціальних викликів.

Важливим аспектом сучасних досліджень є також аналіз психологічних ресурсів, які можуть виконувати захисну функцію щодо материнського вигорання. Зокрема, увага зосереджується на ролі сприйнятого стресу, психологічної стійкості до подолання труднощів та самоспівчуття як внутрішніх чинників, що визначають здатність жінки адаптуватися до вимог материнської ролі. Проте взаємозв'язок між цими психологічними змінними та рівнем материнського вигорання все ще потребує поглибленого емпіричного вивчення, особливо в умовах українського соціального контексту.

Таким чином, попри наявність окремих теоретичних і емпіричних напрацювань, проблема материнського вигорання залишається фрагментарно висвітленою, що зумовлює необхідність подальших досліджень, спрямованих на комплексний аналіз його соціально-психологічних чинників. Саме тому обрана проблематика дослідження є актуальною на даний момент.

Теоретико-методологічну основу дослідження становить теорія емоційного вигорання К. Маслач, адаптована до сфери батьківства, яка розглядає вигорання як синдром хронічного емоційного виснаження, емоційного дистанціювання та зниження відчуття ефективності у виконанні ролі. Також у дослідженні використано підходи до аналізу материнського та батьківського вигорання, запропоновані І. Розкамс, М. Мікколайчак та ін., які акцентують увагу на дисбалансі між вимогами батьківської ролі та наявними ресурсами.

Психологічні ресурси особистості розглядаються в межах концепції психологічної стійкості до подолання труднощів та теорії самоспівчуття К. Нефф, яка підкреслює значення доброзичливого ставлення до себе, усвідомленості та прийняття власного досвіду як чинників психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження — феномен материнського вигорання.

Предмет дослідження — соціально-психологічні чинники материнського вигорання.

Мета дослідження — теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості прояву материнського вигорання у матерів дошкільників.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми материнського вигорання;
2. Розробити та провести емпіричне дослідження рівня материнського вигорання у досліджуваній вибірці;
3. Проаналізувати взаємозв'язок між материнським вигоранням та психологічними ресурсами особистості;
4. Розробити та обґрунтувати програму психологічної підтримки для матерів дошкільників.

Для реалізації поставлених завдань нами було застосовано такі методи:

- теоретичні методи: аналіз наукових джерел з проблематики материнського вигорання;
- емпіричні методи: шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS); коротка шкала стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale); шкала самоспівчуття (Self-Compassion Scale, К. Нефф); шкала батьківського вигорання на основі моделі К. Маслач;

- методи математико-статистичної обробки даних: описова статистика, кореляційний аналіз (з використанням відповідного програмного забезпечення).

Характеристика вибірки:

У дослідженні взяли участь жінки-матері дітей дошкільного віку які проживають в Україні. Вибірка формувалася на добровільних засадах із дотриманням принципів анонімності та конфіденційності.

Дослідницькі питання:

1. Яким є рівень материнського вигоряння у жінок-матерів у сучасних соціальних умовах?

2. Яку роль відіграє психологічна стійкість до подолання труднощів та рівень самоспівчуття у зниженні проявів материнського вигоряння?

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ МАТЕРИНСЬКОГО ВИГОРЯННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1 Материнство дошкільників як психологічний феномен

Психологія материнства належить до однієї з найбільш складних сучасної психологічної науки, що потребують подальшої розробки. Актуальність її вивчення зумовлюється наявністю низки соціальних суперечностей, зокрема загостренням демографічних проблем, зниженням рівня народжуваності, зростанням кількості розлучень, збільшенням числа дітей-сиріт, а також поширенням випадків жорстокого поводження з дітьми. У сучасних умовах материнство нерідко посідає другорядне місце в ієрархії життєвих цінностей жінки, поступово витісняючись такими орієнтирами, як професійна самореалізація, матеріальне благополуччя та індивідуалізація (Кулик, 2020).

Водночас сучасні теоретичні й емпіричні дослідження наголошують на визначальній ролі материнської поведінки у формуванні психічно здорової та гармонійно розвиненої дитини. Особливого наукового інтересу потребує прийняття та усвідомлення жінкою материнської ролі, оскільки це дає змогу виявити ключові чинники й сенситивні періоди, що істотно впливають на становлення материнства. У науковому дискурсі материнство розглядається як складне багатофакторне явище, що формується в результаті взаємодії генетичних, біологічних, сімейних і соціокультурних впливів.

У межах феноменологічного підходу материнство досліджується через аналіз функцій матері, особливостей її поведінки, переживань та установок. Оцінка успішності адаптації

жінки до материнської ролі передбачає врахування комплексу чинників, зокрема індивідуально-особистісних характеристик, життєвого досвіду, особливостей подружньої адаптації, характеру взаємодії з власною матір'ю, сімейних моделей материнства, а також раннього досвіду контакту з немовлятами та формування інтересу до них у дитинстві.

Поведінка матері при цьому постає важливим джерелом розвитку дитини як суб'єкта пізнавальної діяльності, спілкування та самосвідомості. Мати й дитина розглядаються як елементи єдиної динамічної системи, у межах якої вони взаємно формуються та розвиваються, набуваючи соціально й психологічно значущих статусів «матері» та «дитини».

Реалізація материнської ролі включає розвиток комунікативних навичок, здатність до встановлення меж і застосування адекватних дисциплінарних стратегій, а також формування відповідальності й усвідомлення моральних зобов'язань перед дитиною. Сукупність цих компонентів формує цілісний підхід до материнства, що забезпечує ефективне функціонування жінки як матері в сімейному та соціальному контекстах (Гомонюк, 2017).

Формування материнських практик і, відповідно, уявлень про дитинство має глибоке історичне коріння. У традиційних суспільствах соціальна регуляція відносин здійснювалася через систему звичаїв, норм і приписів, які закріплювали шанобливе ставлення до жінки як матері та берегині роду, формуючи відповідні поведінкові установки. Материнство як соціокультурний феномен охоплює сукупність ролей і практик, пов'язаних із жінкою, дитиною та сім'єю, що визначають способи взаємодії з дитиною та моделі дитинства в конкретному культурному контексті. Для розуміння взаємозв'язку материнства і дитинства важливо враховувати

традиційні цінності суспільства, які формують норми, ідеали та зразки поведінки (Костишин та ін., 2022).

Упродовж різних історичних епох материнство набувало відмінного змістового наповнення, що зумовлювало трансформації материнської поведінки. Соціокультурна оцінка материнства — його утвердження або знецінення — визначала ставлення жінки до материнської ролі та впливала на способи її самореалізації в материнстві.

Суспільство та соціальне оточення значною мірою формують установки щодо материнства, стимулюючи жінку до народження дитини та закріплюючи уявлення про жіночу повноцінність через реалізацію материнської ролі. У межах конкретного історичного періоду створюється позитивно забарвлений образ сім'ї й материнства, який активно транслюється засобами масової інформації, соціальними мережами, а також найближчим соціальним оточенням — батьками, друзями, знайомими. При цьому досвід материнства часто подається однобічно, з акцентом на позитивних аспектах життя з дитиною, що сприяє формуванню ідеалізованих уявлень про батьківство (Чепелєва, 2023).

Унаслідок цього у багатьох молодих людей, особливо тих, хто не мав безпосереднього досвіду догляду за молодшими дітьми, складаються поверхові й романтизовані очікування щодо материнства. Реальний досвід піклування про дитину нерідко не відповідає цим уявленням, що може призводити до емоційної напруги, розчарування та амбівалентних почуттів щодо материнської ролі. Материнство часто супроводжується одночасним переживанням потягу й страху, які зумовлюються побоюваннями втрати особистого простору, автономії, змін у партнерських

стосунках і життєвих перспективах, з одного боку, та відчуттям близькості, значущості, місії й повноти сімейного життя — з іншого.

Особливу психологічну напругу створює усвідомлення відповідальності матері за безпеку й благополуччя дитини за умови обмежених можливостей повного контролю над власними емоційними реакціями. Ставлення жінок до цього аспекту материнства є індивідуальним: для одних воно стає джерелом відчуття внутрішньої сили та значущості, тоді як для інших — підґрунтям для переживання провини, тривоги або депресивних станів.

У сучасних умовах материнство як соціальна модель зазнає суттєвих трансформацій, набуваючи нових ціннісних характеристик, зокрема плановості, рефлексивності та зниження вимог. Відбувається поступове відокремлення материнства від інституту шлюбу, послаблення жорсткого поділу батьківських ролей і переосмислення соціальної значущості жінки-матері та дитини. На тлі змін сімейних форм і практик батьківства материнство й дитинство дедалі частіше стають предметом суспільних дискусій у контексті функціонально-рольових трансформацій або кризи цінностей, що супроводжується зверненням до ідеї відродження традиційних духовних засад і підвищення цінності материнства.

Уявлення про материнство, сформовані до народження дитини, на початкових етапах материнського досвіду є відносно стійкими, проте з часом зазнають постійної трансформації під впливом реальних умов догляду за дитиною. Процес перегляду та руйнування попередніх, часто ідеалізованих очікувань виступає значущим джерелом психологічного напруження для жінки та сім'ї, що може спричиняти конфлікти й емоційні зриви. Дослідження засвідчують, що навіть за наявності психологічної підготовки до народження

дитини повністю нейтралізувати стресовий вплив цього життєвого етапу не вдається, оскільки саме зіткнення з реальністю материнства супроводжується зламом ідеалізованих уявлень і виступає додатковим стресогенним чинником поряд із переживанням пологів (Чепелєва, 2020).

Вагомий внесок у вивчення материнства в історичній перспективі зробила французька дослідниця Елізабет Бадінтер, яка однією з перших здійснила комплексний аналіз материнства як соціокультурного феномену впродовж кількох століть. Її праці розширили наукове розуміння материнських почуттів і засвідчили, що суспільні уявлення та нормативні очікування щодо материнства можуть формувати суттєвий в тому числі деструктивний досвід (Badinter, 1981).

У своєму дослідженні César та співавт., вказують що у більшості наукових публікацій материнський досвід розглядається переважно крізь призму патологічних станів, зокрема післяпологової депресії та тривожних розладів, з акцентом на їхні причини, прогностичні чинники та наслідки для розвитку дитини. Натомість у межах сучасних підходів дедалі більшої уваги набуває аналіз різноманіття емоційних переживань матерів, який передбачає врахування як позитивних, так і негативних почуттів. Виховання дитини може бути одним із найбільш емоційно насичених і водночас найвимогливіших досвідів у житті жінки, поєднуючи задоволення з високим рівнем психологічного навантаження (César та ін., 2018).

У межах цієї моделі очікується наявність постійних сильних позитивних почуттів до дитини, які трактуються як природна й необхідна умова належного виховання. Відтак відсутність позитивних емоцій або поява амбівалентних і негативних переживань щодо материнства часто сприймається як відхилення від

норми або патологія. Саме з цієї позиції значна частина досліджень зосереджується на негативних психологічних станах матерів, труднощах виконання материнської ролі та їхніх можливих наслідках для емоційного благополуччя й розвитку дитини. З іншого боку, такий підхід підсилює домінування інтересів дитини над потребами матері й закріплює модель інтенсивного материнства, яка передбачає значні фізичні, емоційні, часові та фінансові інвестиції з боку жінки. Сучасний інформаційний простір, зокрема соціальні мережі, перенасичений рекомендаціями щодо перебігу вагітності, умов пологів, практик грудного вигодовування та догляду за дитиною, що нерідко стимулює батьків до надмірного контролю й гіперопіки навіть за відсутності об'єктивних ризиків. У результаті формується нормативний образ «ідеальної матері» — щасливої, емоційно врівноваженої, орієнтованої на експертні поради, здатної до ефективної комунікації з дитиною та впевненої у власних діях. Відхилення від цього ідеалізованого зразка посилює сумніви у собі та актуалізує почуття провини й сорому, які виникають у жінок у разі невідповідності культурним очікуванням щодо материнства та соціально сконструйованим нормам жіночності (Taylor & Wallace, 2012).

Водночас особливості материнства дітей дошкільного віку пов'язані із необхідністю постійного супроводу дитини, забезпечення її фізичної безпеки, підтримки емоційної регуляції та встановлення поведінкових меж. Дошкільники потребують значної залученості дорослого у повсякденне життя, а їхня зростаюча автономія нерідко супроводжується проявами негативізму, емоційної нестабільності та поведінковими труднощами. За даними досліджень, саме необхідність постійної емоційної включеності та

високий рівень відповідальності можуть сприяти накопиченню батьківського стресу (Crnic & Low, 2002).

Крім того, період дошкільного дитинства часто збігається з високою інтенсивністю виконання жінкою інших соціальних ролей. Багато матерів поєднують догляд за дитиною з професійною діяльністю, веденням домашнього господарства та підтриманням сімейних стосунків, що може посилювати рольове перевантаження та сприяти розвитку емоційного виснаження (Nomaguchi & Milkie, 2020).

Особливого значення набувають соціокультурні очікування щодо материнства дітей дошкільного віку. У сучасному суспільстві поширеною є концепція інтенсивного материнства, відповідно до якої мати повинна бути максимально залученою до всіх аспектів розвитку дитини, приділяти значну кількість часу вихованню та забезпечувати оптимальні умови для її всебічного розвитку (Hays, 1996). Дотримання таких високих стандартів нерідко супроводжується формуванням почуття провини, сумнівів щодо власної батьківської компетентності та схильністю до самокритики.

В умовах війни зазначені виклики додатково посилюються необхідністю забезпечення фізичної та психологічної безпеки дитини, адаптацією до змінених життєвих умов, переживанням невизначеності майбутнього та впливом власного емоційного виснаження матері. Дослідження українських авторів свідчать, що воєнні події істотно впливають на психологічне благополуччя батьків, підвищуючи ризик розвитку тривоги, хронічного стресу та емоційного виснаження (Булатевич & Лук'янець, 2024).

Таким чином, материнство дітей дошкільного віку в умовах війни характеризується поєднанням нормативних вікових викликів розвитку дитини та додаткових стресогенних факторів, пов'язаних із

воєнною ситуацією. Це обумовлює необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення психологічних ресурсів матерів та профілактику материнського вигоряння.

1.2 Проблематика материнського вигоряння

Упродовж останніх десятиліть у психологічній науці зростає інтерес до вивчення материнського благополуччя, що зумовлено змінами соціальних ролей жінки, трансформацією інституту сім'ї та підвищенням вимог до батьківства. Одним із ключових феноменів, що привертає увагу дослідників, є материнське вигоряння — складний психосоціальний стан, який формується в умовах хронічного стресу та тривалого емоційного перевантаження матері.

Поняття «материнське вигоряння» (parental burnout, maternal burnout) було сформульоване відносно нещодавно та розглядається як окремий феномен, відмінний як від професійного вигорання, так і від післяпологової депресії. Згідно з моделлю I. Roskam, M. Mikolajczak та співавт., материнське вигоряння визначається як синдром, що включає три основні компоненти: емоційне виснаження у батьківській ролі, емоційне дистанціювання від дитини та зниження відчуття батьківської ефективності й компетентності. На відміну від депресивних станів, вигоряння є тісно пов'язаним саме з виконанням материнської ролі й може не поширюватися на інші сфери життя жінки.

Центральним механізмом формування материнського вигоряння більшість дослідників вважає хронічний стрес, який виникає внаслідок дисбалансу між вимогами материнства та наявними ресурсами жінки. У межах ресурсної моделі батьківського

вигоряння підкреслюється, що ключову роль відіграє не стільки інтенсивність навантаження, скільки тривале відчуття неможливості відповідати очікуванням — власним або соціальним (Mikołajczak & Roskam, 2018). Такий дисбаланс поступово призводить до емоційного виснаження, зниження емпатії та зростання почуття безпорадності у материнській ролі.

З позицій біоекологічної моделі розвитку У. Бронфенбреннера розвиток особистості та її психологічне благополуччя визначаються взаємодією чинників різних рівнів — від найближчого сімейного оточення до ширших соціальних та культурних систем (Bronfenbrenner & Morris, 2006). Відповідно, материнське вигоряння доцільно розглядати як результат взаємодії індивідуально-психологічних ресурсів матері, сімейного середовища, соціальної підтримки та суспільних умов.

Тож важливе місце у сучасних дослідженнях посідає аналіз соціокультурного контексту, в якому формується досвід материнства. У західних суспільствах, а згодом і на наших теренах, поширилася модель так званого інтенсивного материнства, що передбачає повну емоційну залученість матері, пріоритет потреб дитини над потребами жінки та постійний контроль за власною материнською поведінкою. У межах цієї моделі материнство постає не лише як роль, а як центральна складова жіночої ідентичності, від якої очікується безумовна відданість, самопожертва та постійна емоційна доступність.

Дослідження показують, що саме соціальні очікування щодо «ідеального материнства» значною мірою підвищують ризик вигоряння. Жінка опиняється в ситуації постійного порівняння себе з нормативними образами «хорошої матері», які активно транслиуються через засоби масової інформації, соціальні мережі та

експертні дискурси (Meeussen & Van Laar, 2018). Неможливість відповідати цим ідеалам часто супроводжується почуттям провини, сорому та сумнівами у власній материнській спроможності, що посилює психологічне напруження.

Окрему увагу дослідники приділяють емоційній амбівалентності материнства. Хоча культурно материнство традиційно асоціюється з позитивними почуттями — любов'ю, радістю, самореалізацією, — емпіричні дослідження засвідчують, що досвід матерів є значно більш різноманітним. Виховання дітей може бути одночасно джерелом глибокого задоволення й інтенсивного виснаження. Проте у багатьох культурах негативні почуття матері — злість, роздратування, емоційна відстороненість — досі сприймаються як соціально неприйнятні або навіть патологічні, що ускладнює їх усвідомлення та вербалізацію.

У науковій літературі тривалий час домінував підхід, зосереджений переважно на патологічних станах матерів, зокрема післяпологовій депресії та тривожних розладах. У межах цього підходу материнські емоції часто розглядалися крізь призму їхнього впливу на розвиток дитини, тоді як суб'єктивний досвід жінки залишався на периферії аналізу. Сучасні дослідження материнського вигоряння прагнуть подолати цю обмеженість, наголошуючи на необхідності комплексного вивчення як позитивних, так і негативних аспектів материнських переживань (Hubert & Aujoulat, 2018).

Важливим напрямом досліджень є аналіз наслідків материнського вигоряння. Емпіричні дані свідчать, що вигоряння асоціюється з підвищеним рівнем депресивних і тривожних симптомів, соматичних скарг, порушень сну та зниженням загальної життєвої задоволеності матерів (Lebert-Charron та ін., 2018). Крім

того, вигоряння негативно впливає на якість дитячо-батьківської взаємодії: знижується чутливість матері до потреб дитини, зростає ризик емоційного дистанціювання та використання жорсткіших або менш послідовних виховних стратегій.

Вивчення материнського вигоряння потребує врахування вікових особливостей дитини, оскільки вимоги до батьківської ролі змінюються залежно від етапу розвитку дитини. Одним із ресурсозатратних періодів для матері вважається дошкільний вік дитини, який охоплює приблизно період від трьох до шести років. Саме в цей час дитина активно освоює соціальний простір, формує автономність, емоційну регуляцію та навички взаємодії з оточенням, що потребує постійної залученості дорослого (Berk, 2018).

На відміну від віку немовляти, коли основне навантаження пов'язане з фізичним доглядом, дошкільний період характеризується значним зростанням емоційних та виховних вимог до батьків. Матері змушені не лише забезпечувати базові потреби дитини, але й виступати посередниками у процесі соціалізації, розвитку самостійності, формування поведінкових норм та емоційного контролю. У цей період значно зростає кількість ситуацій, що потребують терпіння, послідовності та емоційної регуляції з боку матері (Bornstein, 2019).

Особливого значення набуває так звана криза трирічного віку, яка супроводжується прагненням дитини до самостійності, протестною поведінкою, негативізмом та підвищеною конфліктністю. Незважаючи на нормативність таких проявів розвитку, вони часто сприймаються батьками як свідчення власної неефективності або помилок виховання, що підвищує рівень батьківського стресу (Erikson, 1963).

Дослідження свідчать, що саме матері дітей дошкільного віку демонструють один із найвищих рівнів щоденного батьківського навантаження. Це пов'язано з необхідністю постійного контролю за безпекою дитини, організацією режиму дня, вирішенням поведінкових труднощів та поєднанням батьківських обов'язків із професійною діяльністю (Nomaguchi & Milkie, 2020). За умов дефіциту часу та відсутності достатньої підтримки такі обставини можуть створювати передумови для формування хронічного стресу та подальшого розвитку материнського вигоряння.

Важливо також враховувати, що дошкільний період збігається з етапом активної професійної та соціальної реалізації багатьох жінок. Необхідність одночасно відповідати вимогам материнської ролі, професійної діяльності та сімейних обов'язків нерідко призводить до конфлікту ролей та перевантаження ресурсів. Відповідно до моделі ресурсного балансу I. Mikolajczak та M. Roskam (2018), саме накопичення вимог за недостатності ресурсів є одним із головних механізмів розвитку батьківського вигоряння.

Таким чином, материнство дітей дошкільного віку можна розглядати як специфічний життєвий контекст, що характеризується підвищеним рівнем відповідальності, емоційного навантаження та потребою у постійній адаптації. Це обґрунтовує доцільність вивчення чинників, які можуть як підвищувати ризик вигоряння, так і виконувати захисну функцію.

Особливу увагу вчені приділяють внутрішнім психологічним чинникам, що можуть як підвищувати вразливість жінки до вигоряння, так і виконувати захисну функцію. До таких чинників належать особистісні риси, стилі подолання стресу, рівень самоспівчуття та психологічної стійкості. Зокрема, дослідження K. Neff & D. Faso показують, що високий рівень самоспівчуття

пов'язаний з нижчим рівнем батьківського стресу та більш адаптивним реагуванням на труднощі материнства. Самоспівчуття дозволяє жінці знижувати самокритику та підтримувати емоційну рівновагу в умовах підвищених вимог (Neff & D. Faso, 2014).

Не менш значущим захисним чинником є психологічна стійкість і навички подолання труднощів, які забезпечують здатність адаптуватися до стресових подій без тривалих негативних наслідків. Дослідження вказують, що матері з розвиненими копінг-стратегіями демонструють нижчий рівень вигоряння навіть за наявності об'єктивно складних життєвих обставин (Prime та ін., 2020).

Водночас материнське вигоряння не може бути пояснене виключно індивідуально-психологічними чинниками. Значну роль відіграє соціальна підтримка, або її відсутність. Емоційна підтримка з боку партнера, родини та соціального оточення суттєво знижує ризик вигоряння, тоді як соціальна ізоляція та відчуття самотності посилюють емоційне виснаження матерів (Roskam та ін., 2018). У цьому контексті материнське вигоряння постає не лише як індивідуальна проблема, а як соціально зумовлений феномен.

1.3 Соціально-психологічні чинники материнського вигоряння

22 лютого 2022 року росія розпочала повномасштабне вторгнення в Україну, що призвело до різкого зростання стресового навантаження до різкого зростання психологічного навантаження на українських матерів. Вимушене переміщення, втрата домівки, нестабільність доходів, перебої з продуктами, регулярні обстріли, тотальна невизначеність та постійне відчуття небезпеки суттєво ускладнили умови виховання дітей, а також призвели до значних

хвиль міграцій (як внутрішніх, так і зовнішніх), за даними ООН, понад 10,6 млн людей загалом були змушені залишити свої домівки.

Додатковим чинником материнського вигорання в умовах війни є хронічна невизначеність майбутнього, яка унеможлиблює довгострокове планування та підриває відчуття контролю над власним життям. Матері змушені постійно адаптуватися до змінних умов безпеки, освітнього процесу дітей, медичного забезпечення та житлових обставин. Такий стан постійної мобілізації призводить до виснаження психологічних ресурсів і зниження здатності до емоційного відновлення (Марковська, 2022).

У сучасній психології стрес дедалі частіше розглядається не лише як реакція на зовнішні події, а як результат суб'єктивної оцінки людиною власних можливостей справлятися з життєвими вимогами. Саме тому важливого значення набуває поняття сприйнятого стресу (*perceived stress*), яке було запропоноване S. Cohen та співавторами (1983).

Наступним джерелом ми виокремимо соціальне середовище, яке відіграє визначальну роль у формуванні психологічного стану матері, зокрема у виникненні материнського вигорання. В нашому суспільстві материнство традиційно сприймається як одна з основних життєвих ролей жінки, що супроводжується високими моральними та поведінковими очікуваннями. Соціальні норми часто передбачають, що мати повинна бути емоційно стабільною, терплячою та повністю зосередженою на потребах дитини, нехтуючи власними ресурсами (R. Sanchez Rodriguez та ін., 2022).

Суттєвим соціальним чинником є тиск ідеалізованого образу “хорошої матері”, який активно транслюється через соціальні мережі, медіа та найближче оточення. Постійне порівняння себе з іншими матерями, демонстрація “успішного материнства” без

відображення реальних труднощів сприяють формуванню почуття некомпетентності, провини та хронічного незадоволення собою (Meeussen & Van Laar, 2018). За відсутності відкритого соціального діалогу про складнощі материнства жінки схильні внутрішньо замовчувати власне виснаження, що посилює ризик емоційного вигорання.

Окрему роль відіграє рівень соціальної підтримки з боку партнера та родини. Дефіцит допомоги в догляді за дитиною, нерівномірний розподіл сімейних обов'язків і соціальна ізоляваність значно підвищують рівень стресу матерів. Дослідження свідчать, що наявність стабільної соціальної підтримки є одним із ключових захисних факторів, який знижує інтенсивність симптомів вигорання та сприяє психологічному благополуччю жінки (Ren та ін., 2024).

Соціальна підтримка, що надається сім'ї з боку державних інституцій, служб соціального захисту та родинного оточення, значно впливає на рівень психоемоційного навантаження матерів. У статті про соціальну підтримку сімей одиноких матерів окреслено, що відсутність системної допомоги і соціальних ресурсів збільшує ризики психологічного виснаження під час війни. Одночасно, у контексті батьків дітей з особливими освітніми потребами підкреслюється значення ресурсної підтримки та професійної психологічної допомоги для збереження психічного благополуччя батьків (Кушнір, 2024). Вигорання також описано у зв'язку з війною як посилений соціально-психологічний феномен, що підтверджує важливість підтримки у кризових умовах (Булатевич & Лук'янець, 2023).

Партнерська взаємодія та сімейний клімат виступають ключовими компонентами соціального середовища, що визначають

рівень емоційної підтримки та психологічного благополуччя матері. Сприятливий психологічний клімат у родині, який включає ефективні комунікативні навички, розуміння і підтримку між партнерами, забезпечує ресурс для подолання стресових ситуацій та знижує ризик емоційного виснаження. Дослідження показують, що низька якість партнерських взаємин, подружнє невдоволення та відсутність емоційної підтримки сприяють зростанню рівня материнського вигорання, особливо в умовах хронічного стресу та кризових обставин. Водночас психологічний клімат сім'ї визначається не лише відсутністю конфліктів, а й активною підтримкою, взаєморозумінням та емоційною зв'язаністю, що створюють стабільне емоційне середовище для кожного члена родини.

Таким чином, соціум може виконувати подвійну функцію: як ресурс підтримки та прийняття, так і джерело додаткового психологічного тиску. За умов домінування соціальних очікувань над реальними можливостями матері та нестачі підтримки зростає ризик розвитку материнського вигорання.

Водночас вплив соціальних чинників на материнське благополуччя не є прямолінійним і значною мірою опосередковується індивідуально-психологічними особливостями жінки. Однакові соціальні умови та вимоги можуть по-різному переживатися матерями залежно від їхніх особистісних ресурсів, способів емоційної регуляції та стратегій подолання стресу. У цьому контексті материнство постає не лише як соціальна роль, а й як психологічний процес, тісно пов'язаний з рисами особистості, рівнем самоприйняття та здатністю адаптуватися до складних життєвих обставин (Belsky, 1984). За дослідженнями С. А. Мейєрс, змінні батьківського, дитячого й контекстуального рівнів мали

самостійний і значущий вплив на особливості батьківства. Матері, які зазнавали підвищеного стресу, зумовленого особистісною адаптацією, міжособистісними стосунками та поведінкою дітей, частіше виявляли нечутливість у взаємодії з дитиною порівняно з матерями з нижчим рівнем стресових навантажень (Meyers, 1999).

Таким чином, психологічні чинники не лише доповнюють соціальні умови материнства, але й визначають, наскільки деструктивним або, навпаки, адаптивним буде їхній вплив, що обґрунтовує доцільність аналізу особистісних ресурсів матерів у контексті материнського вигорання (Neff, 2003).

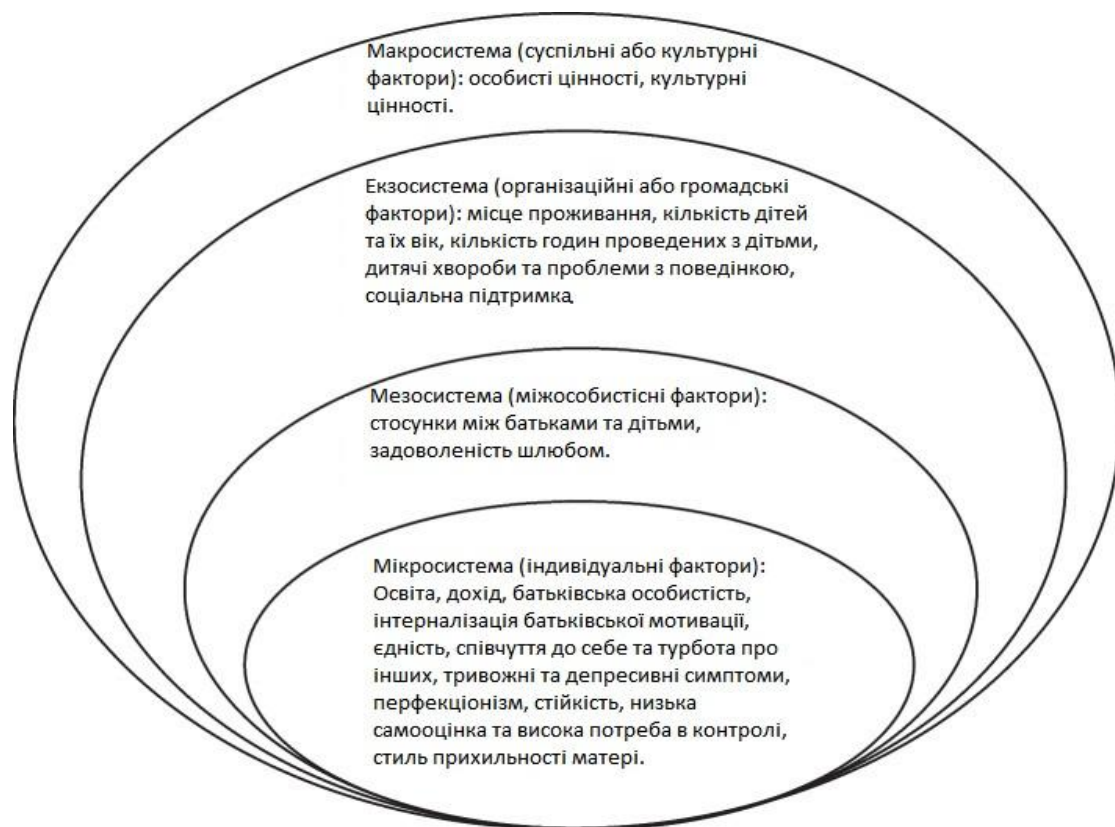


Рис. 1.1. Структурна діаграма факторів, що впливають на батьківське вигорання (Rep та ін., 2024).

Серед внутрішніх психологічних ресурсів особливе значення приділимо самоспівчуттю та стійкому подоланню труднощів. Дослідження свідчать, що високий рівень самоспівчуття дозволяє матері знижувати самокритику, приймати власні помилки як

частину спільного людського досвіду та ефективніше регулювати негативні емоції, що зменшує ризик емоційного виснаження (Neff, 2003). Емпіричні дані свідчать, що вищий рівень самоспівчуття корелює з меншим рівнем переживань, тривоги та симптомів вигорання, оскільки люди з розвиненим самоспівчуттям здатні ставитися до власного страждання з теплом та підтримкою замість суворої самокритики та самоосуду. Це сприяє ефективнішому подоланню стресових ситуацій і захищає від надмірного емоційного виснаження, що важливо для матерів, які перебувають під тиском сімейних та соціальних вимог (Schutte & Malouff, 2025). В умовах хронічного стресу, як-от переживання війни, самоспівчуття виступає механізмом стресостійкості, що пов'язаний з кращою адаптацією до складних подій і меншим ризиком розвитку тривожних реакцій через підвищену здатність до внутрішньої підтримки та регуляції емоцій. У свою чергу, здатність до стійкого подолання труднощів відображає активну, адаптивну реакцію на стрес і пов'язана з кращою психологічною адаптацією в умовах тривалих навантажень, зокрема у батьківстві (Sinclair & Wallston, 2004).

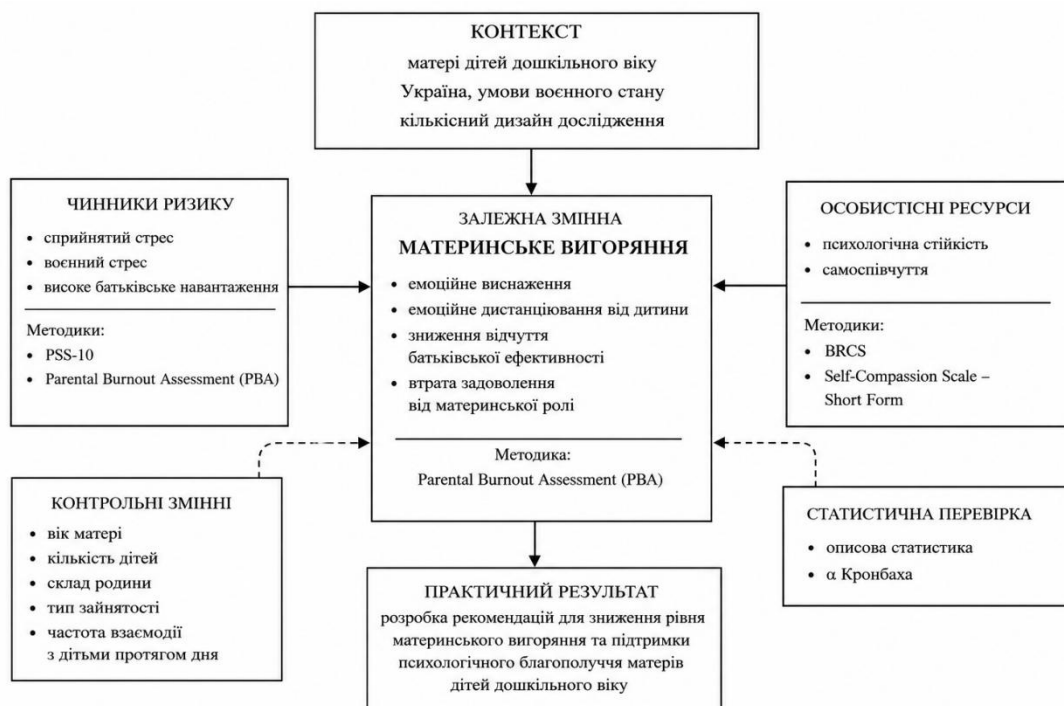


Рис. 1.2. Концептуальна та операційна модель дослідження материнського вигорання в умовах війни.

Висновки до розділу 1

У першому розділі курсової роботи було здійснено теоретичний аналіз материнства як психологічного та соціокультурного феномену, а також розкрито проблематику материнського вигорання в сучасному науковому дискурсі. Проведений аналіз засвідчив, що материнство не є виключно біологічно зумовленим процесом, а формується під впливом широкого спектра соціальних, культурних і психологічних чинників.

Встановлено, що в різні історичні періоди зміст і цінність материнства істотно змінювалися залежно від домінантних соціальних норм, культурних моделей і гендерних ідеологій. Сучасне материнство характеризується зростанням соціальних очікувань і поширенням моделі інтенсивного материнства, що

передбачає високий рівень відповідальності, емоційної залученості та самопожертви жінки. Такі умови створюють підґрунтя для хронічного психологічного напруження та підвищують вразливість матерів до емоційного виснаження.

Аналіз наукових джерел дозволив визначити материнське вигоряння як окремий психосоціальний феномен, що проявляється у вигляді емоційного виснаження, емоційного дистанціювання від дитини та зниження суб'єктивного відчуття материнської компетентності. З'ясовано, що материнське вигоряння відрізняється від післяпологової депресії та інших афективних розладів своєю специфічною прив'язаністю до виконання материнської ролі та умов її реалізації.

Особливу увагу в межах розділу було приділено аналізу чинників материнського вигоряння. Встановлено, що вирішальну роль у його формуванні відіграє дисбаланс між високими вимогами материнства та обмеженими особистісними й соціальними ресурсами жінки. Соціальний тиск, дефіцит підтримки, ідеалізовані образи материнства, а також стигматизація негативних материнських почуттів посилюють ризик розвитку вигоряння.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують багатофакторну природу материнського вигоряння та необхідність його розгляду в контексті взаємодії соціальних і психологічних чинників. Отримані висновки створюють теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу соціально-психологічних детермінант материнського вигоряння, що буде здійснено в наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИГОРЯННЯ МАТЕРІВ ДОШКІЛЬНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Підходи до дослідження материнського вигорання

Материнське вигорання є міждисциплінарним феноменом, що досліджується в межах клінічної, соціальної, когнітивної та сімейної психології. Різноманітність наукових підходів зумовлена багатофакторною природою цього явища, яке формується під впливом індивідуально-психологічних, сімейних і соціокультурних чинників.

Найбільш поширеним є клініко-психологічний підхід, у межах якого материнське вигорання розглядається як окремий синдром, що характеризується емоційним виснаженням, емоційним дистанціюванням від дитини та зниженням відчуття батьківської компетентності (Roskam et al., 2018). Основними методами дослідження є стандартизовані психодіагностичні методики, клінічне інтерв'ю, кореляційний аналіз та порівняння груп. Саме в межах цього підходу було розроблено опитувальник Parental Burnout Assessment (РВА), який сьогодні є одним із найпоширеніших інструментів оцінювання батьківського вигорання.

Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на ролі когнітивної оцінки стресових ситуацій, копінг-стратегій та навичок емоційної саморегуляції. Згідно з цим підходом, розвиток вигорання залежить не лише від інтенсивності навантаження, а й від способу його суб'єктивного сприйняття та здатності людини використовувати адаптивні способи подолання труднощів (Beck, 2011). Саме тому сучасні дослідження дедалі частіше аналізують взаємозв'язки між материнським вигоранням, сприйнятим стресом, психологічною стійкістю та самоспівчуттям.

Соціально-психологічний підхід розглядає материнське вигоряння як результат взаємодії особистості із соціальним середовищем. Особлива увага приділяється якості соціальної підтримки, партнерським взаєминам, сімейному клімату, суспільним очікуванням та культурним нормам щодо материнства. У межах цього підходу материнське вигоряння трактується як наслідок тривалого дисбалансу між вимогами материнської ролі та доступними психологічними й соціальними ресурсами (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Гендерно-культурний підхід акцентує увагу на впливі соціальних норм і моделей «ідеального материнства», які формують високі очікування щодо ролі жінки та можуть посилювати почуття провини, самокритику й емоційне виснаження (Meeussen & Van Laar, 2018). Для досліджень цього напрямку характерним є використання крос-культурних порівнянь, якісних інтерв'ю та аналізу соціального контексту.

Окремий напрям становлять прикладні дослідження, спрямовані на розроблення та оцінювання ефективності програм психологічної підтримки батьків. Такі програми поєднують психоосвіту, розвиток навичок саморегуляції, самоспівчуття, ефективного використання соціальної підтримки та конструктивних копінг-стратегій. Саме результати прикладних досліджень становлять основу сучасних профілактичних програм щодо запобігання материнському вигорянню.

Отже, сучасні підходи до дослідження материнського вигоряння взаємодоповнюють один одного та дозволяють розглядати цей феномен як результат взаємодії індивідуально-психологічних, сімейних і соціальних чинників. У межах цього дослідження материнське вигоряння розглядається переважно з

позицій клініко-психологічного та соціально-психологічного підходів із акцентом на ролі сприйнятого стресу, психологічної стійкості та самоспівчуття як ключових психологічних чинників його розвитку.

2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження чинників вигорання матерів дошкільників

Дослідження проводилося у формі анонімного онлайн анкетування в Google forms з інформованою згодою. Учасницям пропонувалося заповнити підбірку опитувальників у зручний для них час. Інструкції до методик надавалися у стандартизованій формі, що забезпечувало єдині умови проведення дослідження. Опитування проводилось в проміжку з 10.2025 по 12.2025 рр. серед матерів закладу дошкільної освіти в м. Києві, що забезпечило необхідну для дослідження однорідність вибірки. В анкетуванні взяли участь 64 особи, 26,6% мають дві дитини, 12,5% — 3 дитини та більше, 9 осіб зазначили що мають в родині немовля. 76,6% живуть з чоловіком, 17,2% — проживають з дітьми, 6,3% живуть разом з родичами.

Аналіз вікової структури дозволяє оцінити життєвий етап респонденток, адже особливості материнства, рівень психологічних ресурсів і досвід виховання дітей можуть змінюватися залежно від віку. Основну частину вибірки становлять матері віком 34-41 років, це свідчить, що дослідження переважно відображає особливості жінок ранньої та середньої дорослості — періоду, який найчастіше збігається з народженням і вихованням дітей дошкільного віку.

Ваш вік
64 відповіді

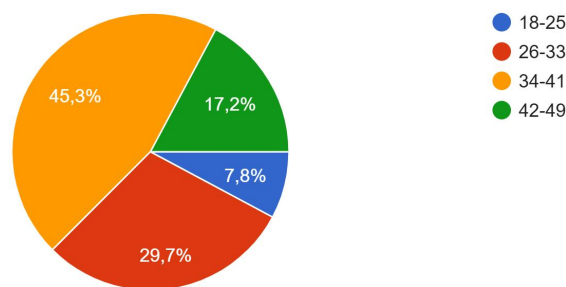


Рис. 2.1. Розподіл респонденток за віком.

Наступним проаналізовано кількість дітей у родині, оскільки вона безпосередньо впливає на рівень батьківського навантаження. Зі збільшенням кількості дітей, як правило, зростає кількість щоденних обов'язків, необхідність одночасного задоволення потреб кількох дітей та інтенсивність психологічного навантаження. Отримані дані свідчать, що більшість учасниць мають досвід виховання однієї/двох дітей, що є типовим для сімей із дітьми дошкільного віку.

Скільки у вас дітей?
64 відповіді

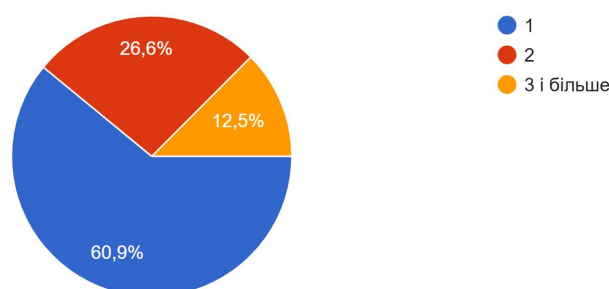


Рис. 2.2. Розподіл респонденток за кількістю дітей.

Додатково було проаналізовано професійну зайнятість респонденток. Поєднання професійної діяльності та материнства є одним із факторів, що впливає на рівень повсякденного стресу та

доступність ресурсів для відновлення. Залежно від формату роботи матері можуть по-різному організовувати догляд за дитиною, що потенційно відображається на рівні батьківського навантаження.

Ваша зайнятість
64 відповіді

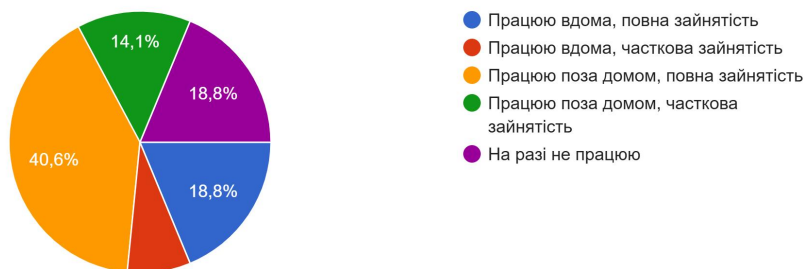


Рис. 2.3. Розподіл респонденток за типом зайнятості.

Одним із чинників, здатних впливати на розвиток материнського вигоряння, є склад родини та наявність щоденної соціальної підтримки. Проживання з партнером або іншими членами родини потенційно розширює можливості розподілу батьківських обов'язків, тоді як самотійне виховання дітей може супроводжуватися вищим рівнем психологічного навантаження. Тому аналіз цього показника є важливим для характеристики вибірки.

Ваш склад родини
64 відповіді

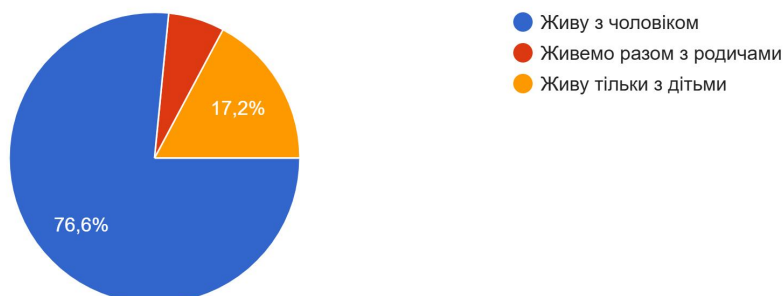


Рис. 2.4. Розподіл респонденток за складом родини.

Також в демографічному блоці поруч з питаннями про наявну кількість дітей та склад сім'ї було розміщене питання про щоденну кількість взаємодій з дитиною для пошуку кореляцій з рівнем батьківського стресу, і окремий авторський блок про сприйняття тиску соціуму, що може бути додатковим стресовим фактором, як ми зазначали в теоретичному розділі.

Скільки разів на день ви реагуєте на дитину/дітей? Прямо або опосередковано
62 відповіді

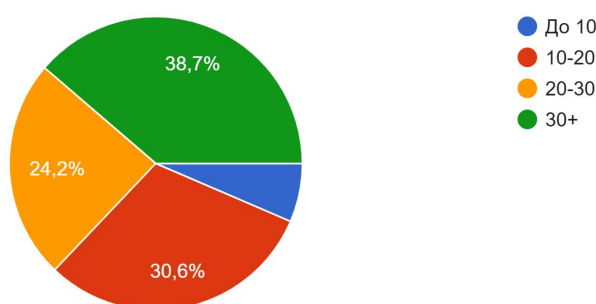


Рис. 2.5. Розподіл респонденток за частотою взаємодії з дитиною протягом дня.

У дослідженні було використано наступні психодіагностичні методики:

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) — для оцінки суб'єктивного рівня стресу та напруження, який переживає людина в повсякденному житті за авторства Cohen та ін., 1983. Методика вимірює не самі стресові події, а те, наскільки респондент оцінює життєві ситуації як непередбачувані, неконтрольовані та перевантажувальні. На відміну від об'єктивних життєвих обставин, він відображає суб'єктивне переживання навантаження та доступності ресурсів для його подолання, саме суб'єктивне сприйняття стресу вважається ключовим чинником його психологічного впливу.

Шкала складається з 10 (або 14 у повній версії) тверджень, що стосуються переживань протягом останнього місяця. Респонденти оцінюють частоту своїх відчуттів за п'ятибальною шкалою. Вищі бали свідчать про вищий рівень сприйнятого стресу. PSS є універсальною методикою, що не прив'язана до конкретних подій чи сфер життя, що дозволяє застосовувати її в різних вибірках, зокрема серед батьків. Широко використовується у клінічних, соціально-психологічних та медико-психологічних дослідженнях. Вона демонструє добру внутрішню узгодженість та конструктну валідність, а також чутливість до змін психоемоційного стану.

Наступна методика — коротка шкала стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale, BRCS) — була використана для визначення здатності особистості адаптивно долати стресові ситуації та труднощі, за авторства Sinclair & Wallston, 2004. Методика базується на концепції психологічної резилієнтності як здатності ефективно відновлюватися після труднощів і зберігати функціональність у стресових умовах.

BRCS складається з 4 тверджень, що відображають активну, наполегливу та гнучку поведінку у відповідь на життєві виклики. Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою. Вищі показники свідчать про більш виражену стійкість у подоланні труднощів.

Методика відзначається компактністю, простотою застосування та добрими психометричними показниками, що робить її зручною для використання у комплексних дослідженнях разом з іншими шкалами. BRCS часто застосовується у дослідженнях стресу, вигорання, адаптації та психічного здоров'я, зокрема у батьківських вибірках.

Далі шкала самоспівчуття (Self-Compassion Scale) за авторства Neff, 2003, для вимірювання рівня самоспівчуття як особистісної характеристики, що відображає доброзичливе та приймаюче ставлення людини до себе у складних життєвих ситуаціях. Концепція самоспівчуття включає три основні компоненти: доброту до себе, усвідомлення спільності людського досвіду та усвідомленість, які протиставляються самокритиці, ізоляції та надмірній ідентифікації з негативними переживаннями.

Коротка версія шкали містить 12 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою. Методика дозволяє отримати як загальний показник самоспівчуття, так і показники за окремими субшкалами. Вищі значення свідчать про більш розвинене самоспівчуття.

Дослідження показують, що самоспівчуття пов'язане з нижчим рівнем стресу, тривожності та вигорання, а також з вищим психологічним благополуччям. У контексті батьківства самоспівчуття розглядається як важливий ресурс емоційної регуляції та профілактики вигорання.

І для оцінки рівня материнського вигорання використовувався адаптований опитувальник професійного вигорання К. Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI), модифікований для дослідження батьківської ролі. Методика ґрунтується на концепції вигорання К. Маслач і С. Джексона, відповідно до якої синдром вигорання формується внаслідок тривалого емоційного перенапруження та хронічного стресу й включає три взаємопов'язані компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію (відчуження) та редукцію особистісних досягнень (Maslach & Jackson, 1981; Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

У контексті батьківства емоційне виснаження проявляється у відчутті постійної фізичної та психологічної втоми від виконання

батьківських обов'язків, браку енергії для взаємодії з дитиною та переживанні виснаженості від повсякденного догляду. Деперсоналізація відображає емоційне дистанціювання від дитини, зниження емоційної залученості, формалізацію взаємодії або виникнення байдужості. Редукція особистісних досягнень характеризується зниженням відчуття батьківської компетентності, сумнівами у власній ефективності, почуттям неспроможності відповідати вимогам материнської ролі та незадоволеністю власним батьківством.

Опитувальник містить три відповідні субшкали, які дозволяють оцінити як загальний рівень материнського вигорання, так і вираженість кожного з його структурних компонентів окремо. Отримані показники дають можливість визначити характер емоційного функціонування матері та виявити аспекти батьківської ролі, що супроводжуються найбільшим психологічним навантаженням.

Методика широко використовується у психологічних дослідженнях батьківського благополуччя, емоційного виснаження та сімейного функціонування. Її застосування є доцільним у дослідженнях, присвячених аналізу чинників ризику й захисних ресурсів материнського вигорання, зокрема сприйнятого стресу, психологічної стійкості, самоспівчуття та соціальної підтримки.

2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих даних

Для обробки отриманих результатів передбачалося використання методів описової статистики та кореляційного аналізу з метою виявлення взаємозв'язків між рівнем материнського стресу, сприйнятого стресу, психологічної стійкості та самоспівчуття.

Отримані емпіричні дані слугуватимуть основою для аналізу психологічних чинників материнського вигоряння та формулювання узагальнених висновків.

Гіпотези емпіричного дослідження:

Основна гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що материнське вигоряння (батьківський стрес) пов'язане з рівнем сприйнятого стресу, психологічної стійкості та самоспівчуття матерів.

Для її перевірки сформульовано такі часткові гіпотези:

Існує позитивний взаємозв'язок між рівнем сприйнятого стресу та рівнем батьківського стресу: чим вищий рівень сприйнятого стресу, тим вищий рівень материнського вигоряння.

Існує негативний взаємозв'язок між психологічною стійкістю до подолання труднощів та рівнем батьківського стресу: вищий рівень стійкості асоціюється з нижчим рівнем материнського вигоряння.

Існує негативний взаємозв'язок між рівнем самоспівчуття та рівнем батьківського стресу: матері з вищим рівнем самоспівчуття демонструють нижчий рівень вигоряння.

На першому етапі застосовувалися методи описової статистики, зокрема обчислення середніх значень, стандартного відхилення, мінімальних і максимальних показників, що дозволило охарактеризувати загальний рівень досліджуваних змінних.

Для перевірки гіпотез щодо взаємозв'язків між змінними використовувався кореляційний аналіз. За умови нормального розподілу показників застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r). Статистична обробка даних здійснювалася з використанням програмного пакета Jamovi. Рівень статистичної значущості встановлювався на рівні $p \leq 0,05$.

Отримані результати були використані для подальшого аналізу та інтерпретації взаємозв'язків між рівнем материнського вигоряння та психологічними ресурсами матерів.

1. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS)

Табл. 2.1. α Кронбаха для шкали PSS

Статистики надійності ваговий	
PSS	α Кронбаха
шкала	0.843

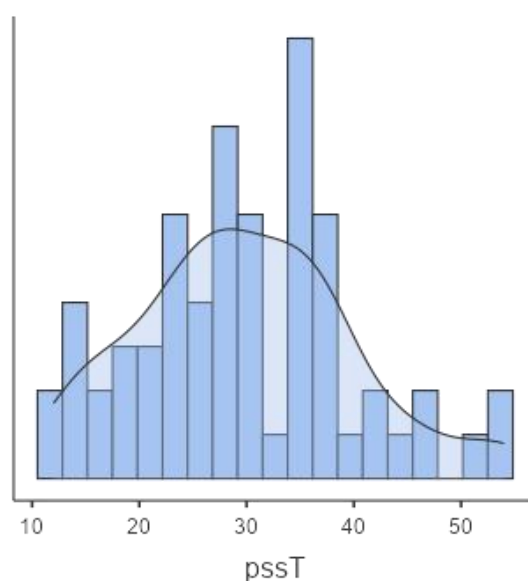


Рис. 2.1. Показники PSS

PSS-10 (0–40 балів):

0–13 — низький рівень сприйнятого стресу;

14–26 — середній рівень стресу;

27–40 — високий рівень сприйнятого стресу.

Розподіл має помірно нормальний вигляд, хоч і є деякі невеликі відхилення. Центр розподілу припадає приблизно на 30–35 балів, що свідчить про середній рівень сприйнятого стресу у досліджуваній вибірці матерів. Наявність невеликої асиметрії праворуч означає, що частина матерів відчуває дещо вищий рівень стресу, але значних крайніх значень мало. Загалом розподіл свідчить

про те, що у вибірці переважають матері зі середнім або трохи підвищеним рівнем суб'єктивного стресу.

2. Коротка шкала стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale, BRCS)

Табл. 2.2. α Кронбаха для шкали BRCS

Статистики надійності ваговий	
BRCS	α Кронбаха
шкала	0.699

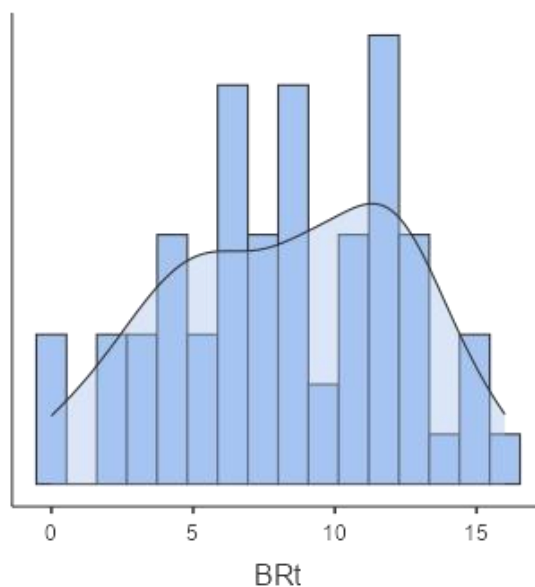


Рис. 2.2. Показники BRCS

BRCS (4–20 балів):

4–13 — низька стійкість до подолання труднощів;

14–16 — середній рівень стійкості;

17–20 — висока психологічна стійкість.

Розподіл має легку позитивну асиметрію, трохи зміщений вправо. Найчастіше зустрічаються показники приблизно в діапазоні 7–12 балів. Це свідчить про те, що в досліджуваній вибірці більшість матерів демонструє помірний або помірно високий рівень

психологічної стійкості (резиліентності). Невелика кількість осіб з дуже низьким рівнем подолання труднощів також присутня.

3. Шкала самоспівчуття (Self-Compassion Scale)

Табл. 2.3. α Кронбаха для шкали SCS

Статистики надійності ваговий	
SCS	α Кронбаха
шкала	0.868

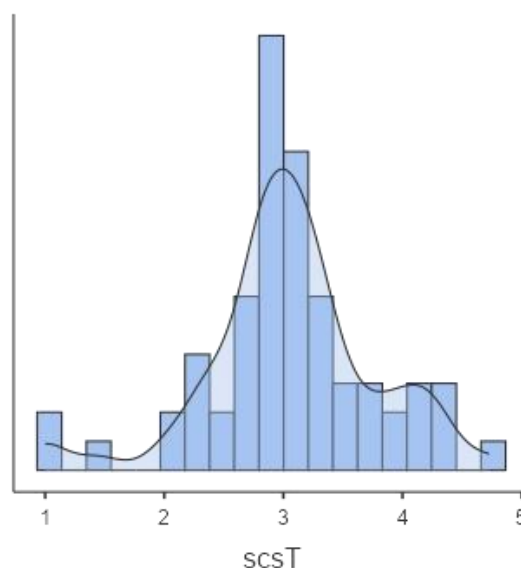


Рис. 2.3. Показники SCS

SCS (1–5 балів):

- 1.00–2.49 — низький рівень самоспівчуття (висока самокритика, схильність до ізоляції, труднощі з прийняттям власного досвіду);
- 2.50–3.49 — середній рівень самоспівчуття (часткове прийняття себе, нестійке використання підтримувальних стратегій);
- 3.50–5.00 — високий рівень самоспівчуття (доброзичливе ставлення до себе, емоційна регуляція, прийняття складного досвіду).

Розподіл більш симетричний і близький до нормального, з піком приблизно на значенні 3. Це означає, що більшість матерів має

помірний рівень самоспівчуття. Варіативність у вибірці помірна, без значних викидів. Загалом можна сказати, що рівень доброзичливого ставлення до себе у матерів досить стабільний і середній.

4. Шкала батьківського вигоряння (на основі моделі К. Маслач)

Табл. 2.4. α Кронбаха для шкали MBI-P

Статистики надійності ваговий	
МВІ	α Кронбаха
шкала	0.895

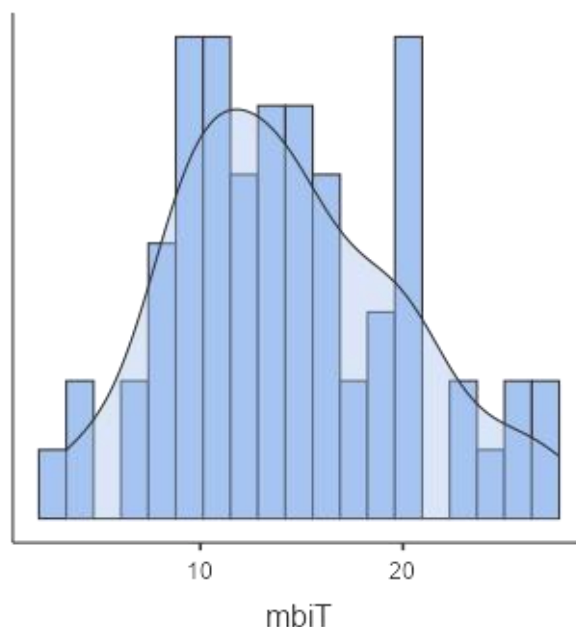


Рис. 2.4. Показники MBI-P

Розподіл наближений до нормального, але неідеально симетричний. Спостерігається помірна правостороння асиметрія, що свідчить про наявність респондентів із підвищеними показниками вигоряння. Основна маса значень зосереджена в середньому діапазоні шкали. Це вказує, що для більшості вибірки характерний середній рівень батьківського вигоряння. Надто низькі значення трапляються рідко, що може свідчити про загальне емоційне

навантаження, притаманне батьківській ролі. Діапазон значень доволі широкий (орієнтовно від 4–5 до 25+ балів). Це свідчить про індивідуальні відмінності у переживанні вигоряння. Наявність крайніх значень праворуч може вказувати на групу ризику — батьків із високим рівнем вигоряння.

Табл. 2.5. Кореляційна матриця

		mbiT	pssT	scsT	BRt
mbiT	r Пірсона	—			
	df (ступенів свободи)	—			
	p-значення	—			
pssT	r Пірсона	0.624	—		
	df (ступенів свободи)	62	—		
	p-значення	<.001	—		
scsT	r Пірсона	-0.651	-0.760	—	
	df (ступенів свободи)	62	62	—	
	p-значення	<.001	<.001	—	
BRt	r Пірсона	-0.420	-0.482	0.503	—
	df (ступенів свободи)	62	62	62	—
	p-значення	<.001	<.001	<.001	—

Проведено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між рівнем материнського вигоряння, сприйнятим стресом, психологічною стійкістю та самоспівчуттям.

Виявлено, що рівень материнського вигоряння (mbiT) має статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок зі сприйнятим стресом (pssT) ($r = 0.624$, $p < 0.001$). Це означає, що з

підвищенням рівня суб'єктивного стресу зростає й рівень батьківського вигорання.

Водночас материнське вигорання негативно корелює із самоспівчуттям (scsT) ($r = -0.651$, $p < 0.001$) та з психологічною стійкістю (BRt) ($r = -0.420$, $p < 0.001$). Це свідчить про те, що вищі показники самоприйняття і здатності ефективно долати труднощі асоціюються з нижчим рівнем емоційного вигорання у матерів.

Також відмічено міцний позитивний зв'язок між сприйнятим стресом і самоспівчуттям ($r = -0.760$, $p < 0.001$) та помірний негативний зв'язок між стійкістю (BRt) і рівнем стресу ($r = -0.482$, $p < 0.001$). Показники самоспівчуття і стійкості між собою мають помірний позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0.503$, $p < 0.001$), що підкреслює їхню взаємозалежність як психологічних ресурсів.

Висновки до розділу 2

У ході емпіричного дослідження було перевірено основну та часткові гіпотези щодо взаємозв'язку материнського вигоряння з рівнем сприйнятого стресу, психологічної стійкості та самоспівчуття матерів. Отримані результати підтвердили висунуті припущення та дозволили зробити низку узагальнених висновків.

Встановлено наявність статистично значущого позитивного взаємозв'язку між рівнем сприйнятого стресу та рівнем материнського вигоряння. Це свідчить про те, що зростання суб'єктивного відчуття напруженості, неконтрольованості та перевантаженості життєвих обставин супроводжується підвищенням проявів батьківського стресу та емоційного виснаження у матерів. Отримані дані підтверджують ключову роль сприйнятого стресу як одного з провідних чинників розвитку материнського вигоряння.

Також виявлено статистично значущий негативний взаємозв'язок між психологічною стійкістю до подолання труднощів та рівнем материнського вигоряння. Матері з вищим рівнем резилієнтності демонструють нижчий рівень батьківського стресу, що дозволяє розглядати психологічну стійкість як важливий ресурс адаптації та фактор захисту від емоційного виснаження в умовах батьківських навантажень.

Крім того, результати дослідження засвідчили наявність негативного взаємозв'язку між рівнем самоспівчуття та материнським вигорянням. Вищий рівень самоспівчуття асоціюється з нижчим рівнем вигоряння, що вказує на значущість доброзичливого, приймаючого ставлення до себе у процесі подолання труднощів, пов'язаних із материнською роллю.

Самоспівчуття виступає важливим емоційно-регуляторним ресурсом, який знижує ризик розвитку батьківського стресу.

Таким чином, основна гіпотеза дослідження повністю підтвердилася: материнське вигоряння є тісно пов'язаним зі сприйнятим стресом, психологічною стійкістю та самоспівчуттям матерів. Отримані результати мають як теоретичну, так і практичну значущість та можуть бути використані при розробці профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження рівня батьківського стресу та підтримку психологічного благополуччя матерів.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МАТЕРІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Теоретичне та емпіричне обґрунтування доцільності впровадження тренінгів з психологічної підтримки матерів

Психоедукаційні програми підтримки батьків належать до найбільш досліджених та доказово обґрунтованих підходів у сфері профілактики сімейних труднощів і зміцнення психічного здоров'я дітей та дорослих. Згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, батьківські інтервенції сприяють покращенню дитячо-батьківських взаємин, зниженню ризику жорстокого поводження з дітьми, зменшенню поведінкових проблем та покращенню психологічного благополуччя батьків. Узагальнення доказової бази також засвідчує, що психоедукаційні програми позитивно впливають на розвиток навичок позитивного батьківства, підвищують батьківську компетентність та сприяють зниженню рівня батьківського стресу і психоемоційних труднощів (World Health Organization, 2022).

Високу ефективність таких програм підтверджують результати численних систематичних оглядів і метааналізів. Зокрема, метааналіз програми Triple P, що охопив 101 дослідження, продемонстрував значущі позитивні зміни у функціонуванні сімейної системи, покращення поведінки дітей та підвищення впевненості батьків у власних виховних компетенціях (Sanders et al., 2014). Аналогічно, систематичний огляд групових програм для батьків показав їхню ефективність щодо підвищення психологічного благополуччя, розвитку батьківських навичок та зменшення рівня стресу (Bennett et al., 2013). Особливу увагу сучасні дослідники

приділяють програмам, що поєднують психоедукаційний компонент із підтримувальними груповими форматами, рефлексивними практиками та розвитком навичок емоційної саморегуляції.

Розробка програм психологічної підтримки матерів в умовах повномасштабної війни потребує врахування комплексу чинників, що впливають на психоемоційний стан жінки. З одного боку, материнське вигорання розглядається як наслідок хронічного дисбалансу між вимогами батьківської ролі та ресурсами, необхідними для їх виконання (Mikolajczak & Roskam, 2018). З іншого боку, умови війни виступають додатковим потужним джерелом тривалого стресу, що супроводжується переживанням небезпеки, невизначеності, вимушених змін життєвого укладу, економічної нестабільності та необхідності забезпечення безпеки дитини (World Health Organization, 2022; Osokina et al., 2023; Булатевич & Лук'янець, 2024).

Використання у дослідженні Шкали сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale; Cohen et al., 1983) дозволило оцінити загальний рівень суб'єктивного переживання стресу, проте не забезпечує можливості чітко диференціювати стрес, безпосередньо пов'язаний із виконанням материнської ролі, від стресу, обумовленого впливом воєнних подій. Це становить певне методологічне обмеження дослідження, однак водночас відображає реалії життя українських матерів, для яких материнство реалізується в умовах постійного впливу множинних стресогенних факторів. Відповідно, розроблена програма психологічної підтримки спрямована не лише на зниження проявів материнського вигорання, але й на підвищення здатності матерів ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу, пов'язаного з війною.

Результати проведеного емпіричного дослідження продемонстрували наявність статистично значущих зв'язків між показниками батьківського вигорання та рівнем сприйнятого стресу ($r = [0.624]$), психологічної стійкості ($r = [-0.420]$) і самоспівчуття ($r = [-0.651]$). Отримані дані узгоджуються з сучасними дослідженнями, які визначають високий рівень стресу, недостатність копінг-ресурсів та виражену самокритичність як вагомі предиктори ризику розвитку батьківського вигорання (Roskam et al., 2018; Brianda et al., 2020; Mikolajczak et al., 2018). Це дозволило визначити основні напрямки психологічної підтримки, які можуть сприяти зниженню симптомів материнського вигорання та підвищенню психологічного благополуччя матерів.

Теоретико-методологічною основою програми стали положення ресурсного підходу до батьківського вигорання (Mikolajczak & Roskam, 2018), концепція психологічної стійкості (Sinclair & Wallston, 2004), концепція самоспівчуття К. Нефф (Neff, 2003) та сучасні уявлення про роль соціальної підтримки у збереженні психічного здоров'я батьків (Le Vigouroux & Scola, 2018). Крім того, при розробці змістового наповнення програми враховувалися підходи когнітивно-поведінкової терапії щодо роботи з дисфункційними переконаннями (Beck, 2011), принципи тренінгів розвитку самоспівчуття (Neff & Germer, 2018) та психоедукаційних програм підтримки батьків (Coyne & Murrell, 2009).

Метою програми є зниження проявів материнського вигорання та підвищення психологічного благополуччя матерів дітей дошкільного віку шляхом розвитку навичок використання соціальної підтримки, формування самоспівчуття та опанування ефективних стратегій подолання стресу в умовах війни.

Програма реалізується у форматі психоедукаційно-підтримувальної групи з використанням інтерактивних технік, рефлексивних обговорень, практик самоспостереження та індивідуальних міжсесійних завдань. Саме такий формат було обрано з огляду на специфіку цільової аудиторії. Матері з проявами вигоряння часто характеризуються вираженим виснаженням, обмеженими часовими ресурсами та труднощами включення у тривалу психотерапевтичну роботу (Mikolajczak et al., 2019). Тому програма орієнтована на використання коротких, практично орієнтованих інструментів, які можуть бути інтегровані у повсякденне життя без створення додаткового навантаження.

Зміст програми структуровано відповідно до чинників, що продемонстрували зв'язок із материнським вигорянням у проведеному дослідженні.

Основними завданнями програми визначено:

- формування у матерів навичок виявлення та залучення ресурсів підтримки;
- зниження вираженості дисфункційних переконань щодо необхідності самостійного виконання всіх батьківських обов'язків;
- розвиток навичок самопідтримки та зменшення надмірної самокритики;
- підвищення рівня психологічної стійкості у складних життєвих ситуаціях;
- оволодіння простими техніками управління стресом та емоційної саморегуляції;
- профілактика подальшого розвитку батьківського вигоряння.

Програма складається з трьох основних тематичних модулів: «Чому я тягну все сама?», «Чому я постійно почуваюся винною?» та

«Що робити, коли сил уже немає?». Кожен із модулів безпосередньо пов'язаний із результатами проведеного емпіричного дослідження та спрямований на корекцію чинників, які продемонстрували зв'язок із батьківським вигорянням.

3.2 Структура та зміст програми психологічної підтримки матерів дітей дошкільного віку із проявами материнського вигоряння

Перший модуль «Чому я тягну все сама?» спрямований на розвиток навичок залучення соціальної підтримки та подолання дисфункційних переконань щодо абсолютної самостійності матері. Необхідність включення цього блоку обумовлена даними досліджень, які свідчать, що недостатність соціальної підтримки та використання неефективних копінг-стратегій пов'язані з вищими показниками батьківського вигоряння (Le Vigouroux & Scola, 2018; Mikolajczak et al., 2018). Водночас багато матерів демонструють труднощі не лише в отриманні допомоги, але й у самому зверненні по неї через переконання, що прохання про підтримку є ознакою неспроможності або невідповідності ролі «хорошої матері». У межах даного модуля учасниці аналізують власні джерела підтримки, досліджують бар'єри звернення по допомогу та формують навички асертивної комунікації. Асертивність визначається як здатність відкрито висловлювати власні потреби та відстоювати свої кордони без порушення прав інших людей (Alberti & Emmons, 2017). Формування асертивної поведінки дозволяє матерям звертатися по підтримку без переживання надмірної провини чи страху осуду.

Табл. 3.1 «Чому я тягну все сама?»

Етап	Зміст роботи	Час
Вступ	Ознайомлення з поняттям материнського вигоряння та роллю соціальної підтримки	15 хв
Психоедукаційний блок	Вплив делегування обов'язків та підтримки на психологічне благополуччя матері	20 хв
Рефлексивна техніка «Моє коло підтримки»	Визначення наявних та потенційних джерел допомоги	20 хв
Робота з переконаннями	Аналіз установок «Я повинна справлятися сама», «Просити про допомогу - означає бути слабкою»	25 хв
Відпрацювання навичок	Моделювання ситуацій конструктивного звернення по допомогу	20 хв
Підбиття підсумків	Обговорення отриманого досвіду	10 хв
Міжсесійне завдання	Практика звернення по невелику допомогу та аналіз власних переживань	-

Другий модуль програми – «Чому я постійно почуваюся винною?» – спрямований на зниження вираженості самокритики та розвиток самоспівчуття. Дослідження К. Нефф (Neff, 2003) демонструють, що самоспівчуття пов'язане з нижчим рівнем тривоги, депресивних переживань та психологічного виснаження. Натомість надмірна самокритика та орієнтація на недсяжні стандарти материнства можуть виступати чинниками ризику розвитку вигоряння.

Актуальність даного модуля підтверджується й результатами проведеного дослідження, отримані результати дозволяють розглядати самоспівчуття як один із внутрішніх психологічних ресурсів, здатних пом'якшувати негативний вплив хронічного стресу.

Зміст модуля включає психоедукацію щодо феномену інтенсивного материнства, аналіз нереалістичних очікувань стосовно батьківської ролі, розвиток навичок доброзичливого ставлення до себе та формування більш гнучких способів оцінювання власного батьківського досвіду. Практична частина спрямована на розвиток навичок самоусвідомлення, виявлення проявів внутрішнього критика та формування підтримувального внутрішнього діалогу. Основою для розробки змістового наповнення модуля стали підходи програми Mindful Self-Compassion (Neff & Germer, 2018).

Табл. 3.2 «Чому я постійно почуваюся винною?»

Етап	Зміст роботи	Час
Вступ	Обговорення очікувань щодо «ідеального материнства»	15 хв
Психоедукаційний блок	Самокритика, самоспівчуття та їхній зв'язок із вигорянням	20 хв
Рефлексивна техніка	Виявлення типових самокритичних думок	20 хв
Практика самопідтримки	Формування співчутливих альтернатив внутрішньому критику	25 хв
Групове обговорення	Нормалізація амбівалентних переживань материнства	20 хв
Підбиття підсумків	Обмін враженнями та висновками	10 хв
Міжсесійне завдання	Ведення щоденника самопідтримки	-

Третій модуль програми спрямований на розвиток навичок управління стресом та профілактику подальшого емоційного виснаження. Його включення до структури програми зумовлене результатами емпіричного дослідження, відповідно до яких показники батьківського вигоряння були пов'язані з рівнем сприйнятого стресу ($r = [0.624]$, $p = [<.001]$). Тобто необхідно враховувати, що в умовах повномасштабної війни переживання

стресу матерями обумовлене як безпосередніми труднощами виконання батьківської ролі, так і впливом воєнних подій.

У межах цього модуля учасниці отримують психоедукаційну інформацію щодо основних проявів материнського вигорання, відмінностей між гострими стресовими реакціями та хронічним виснаженням, а також ознайомлюються з індивідуальними ознаками перевантаження. Особлива увага приділяється формуванню навичок раннього розпізнавання симптомів виснаження, оскільки своєчасне виявлення негативних змін у психоемоційному стані дозволяє запобігти подальшому розвитку вигорання (Mikolajczak et al., 2018).

Важливим компонентом модуля є ознайомлення учасниць із короткими практиками емоційної саморегуляції, які можуть бути інтегровані в повсякденне життя без значних часових витрат. Перевага надається технікам, що не потребують спеціальної підготовки та можуть використовуватися в умовах обмежених ресурсів. Зокрема, застосовуються елементи дихальних технік, методів заземлення та коротких практик усвідомленості, ефективність яких у зниженні рівня стресу підтверджується сучасними дослідженнями (Khoury et al., 2015; Neff & Germer, 2018). Завершальним етапом модуля є розробка індивідуального плану відновлення, який включає визначення особистих ресурсів, доступних способів відпочинку, джерел соціальної підтримки та ознак, що сигналізують про необхідність звернення за додатковою психологічною допомогою. Такий підхід сприяє формуванню відповідального ставлення до власного психологічного благополуччя та підвищує ймовірність довготривалого збереження отриманих результатів.

Табл. 3.3 «Що робити, коли сил уже немає?»

Етап	Зміст роботи	Час
Вступ	Обговорення змін у власному самопочутті та ознак емоційного виснаження	10 хв
Психоедукаційний блок	Особливості материнського вигорання в умовах війни. Відмінності між ситуативним стресом і хронічним виснаженням	20 хв
Техніка самоспостереження «Світлофор виснаження»	Виявлення індивідуальних фізичних, емоційних та поведінкових маркерів перевантаження	20 хв
Практики саморегуляції	Ознайомлення з короткими техніками емоційної стабілізації та відновлення ресурсів	25 хв
Розробка індивідуального плану відновлення	Визначення доступних способів відпочинку, відновлення та профілактики повторного виснаження	20 хв
Підбиття підсумків	Рефлексія отриманого досвіду, обговорення можливих труднощів застосування набутих навичок	10 хв
Міжсесійне завдання	Ведення щоденника самоспостереження за ознаками виснаження та використання обраних стратегій відновлення	-

Загальна тривалість програми становить три зустрічі тривалістю 90 хвилин кожна. Між заняттями учасникам пропонується виконання коротких міжсесійних завдань, спрямованих на закріплення набутих навичок та їх інтеграцію в повсякденне життя. Враховуючи специфіку цільової групи, програма побудована за принципом мінімального додаткового навантаження та орієнтована на використання практично значущих інструментів психологічної підтримки.

Очікуваними результатами впровадження програми є зниження рівня материнського вигорання та сприйнятого стресу,

підвищення показників самоспівчуття й психологічної стійкості, а також покращення навичок використання соціальної підтримки та саморегуляції. Ефективність програми може оцінюватися шляхом повторного застосування психодіагностичного інструментарію, використаного в межах емпіричного дослідження, зокрема Шкали сприйнятого стресу (PSS), Короткої шкали стійкого подолання труднощів (BRCS), Шкали самоспівчуття (SCS) та опитувальника батьківського вигорання.

Обмеження дослідження та методологічні застереження

Інтерпретуючи результати дослідження, необхідно враховувати низку методологічних обмежень. По-перше, дослідження має поперечний (cross-sectional) дизайн, що не дозволяє встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між материнським вигоранням, сприйнятим стресом, психологічною стійкістю та самоспівчуттям. Виявлені взаємозв'язки відображають лише особливості їх співіснування в досліджуваній вибірці.

По-друге, використання виключно самооцінювальних методик може супроводжуватися впливом соціально бажаних відповідей та суб'єктивних особливостей сприйняття власного психологічного стану. Особливої уваги потребує той факт, що в умовах війни складно диференціювати стрес, безпосередньо пов'язаний із виконанням материнської ролі, від стресу, зумовленого впливом воєнних подій та їх наслідків.

Висновки до розділу 3

Проведене дослідження підтвердило, що материнське вигоряння в умовах війни пов'язане насамперед із високим рівнем сприйнятого стресу, недостатньою психологічною стійкістю та низьким рівнем самоспівчуття. Найсильніший зв'язок виявлено між вигорянням і самоспівчуттям ($r = -0,651$), що свідчить про важливість розвитку навичок самопідтримки як одного з ключових напрямів профілактичної роботи.

Отримані результати стали підставою для розробки короткотривалої програми психологічної підтримки матерів дітей дошкільного віку, структура якої безпосередньо відповідає виявленим чинникам ризику. Програма спрямована на три практичні завдання: розширення використання соціальної підтримки, зниження надмірної самокритики та формування навичок управління стресом.

Практична цінність програми полягає в її доступності та можливості застосування в умовах обмежених ресурсів. Формат трьох коротких зустрічей із міжсесійними завданнями дозволяє залучати до участі матерів, які через високе навантаження не мають можливості проходити тривалу психотерапевтичну роботу. Запропоновані техніки можуть використовуватися як у груповому форматі, так і в діяльності психологічних служб закладів освіти, центрів соціальної підтримки сім'ї, громадських організацій та волонтерських проєктів.

ВИСНОВКИ

1. У ході теоретичного аналізу наукової літератури було з'ясовано, що проблема материнського вигоряння є актуальною в сучасній психології та розглядається як багатовимірне явище, пов'язане з хронічним стресом, емоційним виснаженням та зниженням суб'єктивного відчуття ефективності у батьківській ролі. З'ясовано, що важливу роль у формуванні материнського вигоряння відіграють соціальні чинники, зокрема поширення моделі інтенсивного материнства, соціальний тиск щодо відповідності ідеалам «хорошої матері», дефіцит соціальної підтримки та ідеалізоване представлення материнства у медіапросторі. Ці фактори сприяють формуванню почуття провини, сорому та хронічного психологічного напруження у матерів. Водночас доведено, що психологічні чинники мають не менш значущий вплив на розвиток материнського вигоряння. Рівень самоспівчуття, психологічної стійкості та здатність до адаптивного подолання труднощів виступають важливими ресурсами, які знижують ризик емоційного виснаження. Низький рівень внутрішніх ресурсів у поєднанні з високими зовнішніми вимогами суттєво підвищує вразливість жінки до вигоряння. Таким чином, материнське вигоряння слід розглядати як результат взаємодії зовнішніх соціальних умов і внутрішніх психологічних характеристик особистості матері. Усвідомлення багатовимірної природи цього феномену створює підґрунтя для розробки комплексних підходів до психологічної підтримки матерів, профілактики вигоряння та формування більш реалістичних і гуманних соціальних уявлень про материнство.

2. Метою дослідження було вивчення взаємозв'язку материнського вигоряння зі сприйнятим стресом та психологічними

ресурсами особистості, зокрема психологічною стійкістю і самоспівчуттям. З метою емпіричного вивчення рівня материнського вигорання та пов'язаних із ним психологічних характеристик було проведено опитування за участю 64 матерів дітей дошкільного віку. Для збору емпіричних даних використано шкалу сприйнятого стресу (PSS), коротку шкалу стійкого подолання труднощів (BRCS), шкалу самоспівчуття (Self-Compassion Scale, К. Нефф) та адаптовану шкалу батьківського вигорання К. Масlach. Для реалізації дослідження використано кореляційний дизайн, що дозволив оцінити зв'язки між змінними в межах однієї вибірки. Використані психодіагностичні методики продемонстрували належні психометричні характеристики, що забезпечило достовірність отриманих результатів та дозволило визначити особливості прояву материнського вигорання серед респонденток.

3. За результатами кореляційного аналізу встановлено наявність статистично значущих взаємозв'язків між материнським вигоранням та психологічними ресурсами особистості. Зокрема, виявлено позитивний зв'язок між рівнем сприйнятого стресу та материнським вигоранням, а також негативні зв'язки між рівнем вигорання, психологічною стійкістю та самоспівчуттям. Тобто самоспівчуття та психологічна стійкість виступають психологічними ресурсами, що послаблюють вплив сприйнятого стресу на материнське вигорання. Отримані дані підтверджують роль психологічних ресурсів як важливих чинників профілактики батьківського стресу та емоційного виснаження.

4. Результати дослідження засвідчили, що материнське вигорання в умовах війни пов'язане з високим рівнем сприйнятого стресу, недостатньою психологічною стійкістю та низьким рівнем самоспівчуття, причому найсильніший обернений зв'язок було

виявлено між вигорянням і самоспівчуттям ($r = -0,651$). Це підкреслює важливість розвитку навичок самопідтримки як одного з провідних напрямів профілактики материнського вигоряння. На основі отриманих результатів було розроблено короткотривалу програму психологічної підтримки матерів дітей дошкільного віку, яка враховує виявлені чинники ризику та поєднує доступність із практичною спрямованістю. Запропонована програма може використовуватися у діяльності психологічних служб закладів освіти, центрів соціальної підтримки сім'ї та громадських організацій для профілактики емоційного виснаження матерів в умовах тривалого стресового навантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асланян, Т. (2024). Компетентність батьків у сфері ментального здоров'я як кейс психоедукаційної роботи в територіальній громаді, що переживає травму війни. Проблеми політичної психології, 16(30), 238-256. <https://doi.org/10.33120/porp-Vol16-Year2024-174>

2. Булатевич, Н., Лук'янець, В. (2024). Особливості батьківського вигорання матерів у часи війни. Вісник: Соціальна робота, 1(9).

<https://visnyk.soch.robota.knu.ua/index.php/journal/article/view/208>

3. Гомонюк О. В., Яськова Н. В. Особливості психологічної готовності до материнства. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2017, № 4. С. 72-79.

4. Збродська І.Г. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 12 (57)' 2020 с. 38-52.

5. Кісарчук, З. Г. (ред.). (2023). Психологічна допомога населенню, яке переживає наслідки воєнних дій: Практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

6. Костишин, Е., Грицанюк, В., & Логвиненко, В. (2022). Соціокультурні засади материнства та дитинства в українській історичній традиції. Молодь і ринок, (11/197). <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2021.252839>

7. Кулик А. В. Вивчення материнства в історичному аспекті. Філософія в сучасному світі: матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції. 20-21 листопада 2020 р. с. 282-284.

8. Кушнір Н. (2024). Особливості психологічних станів батьків дітей з особливими освітніми потребами. Наукові записки. Серія: Психологія, (4), 57–63. <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/591>

9. Максименко, С. Д., & Карамушка, Л. М. (ред.). (2022). Психологічна допомога особистості в умовах війни: Навчально-методичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

10. Марковська М. Стрес і психологічна травма. Що з нами відбувається зараз. Нова українська школа. Смарт освіта. 7 квітня 2022 р. <https://nus.org.ua/articles/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsyazaraz/>

11. Організація Об'єднаних Націй в Україні. UNHCR: Після трьох років війни українцям потрібні мир та допомога <https://ukraine.un.org/en/289506-unhcr-after-three-years-war-ukrainians-need-peace-and-aid>

12. Титаренко, Т. М. (2022). Життестійкість особистості в умовах соціальної нестабільності. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

13. Панок, В. Г. (2023). Психологічна підтримка дітей та батьків в умовах війни. Київ: Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи.

14. Чепелєва Н.І. Чинники формування уявлень жінки про материнство та трансформація образу матері в період народження дитини. Габітус, (45), 2023. с. 278-283. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.45>

15. Чепелєва Н.І. (2020). Криза материнських уявлень жінок після народження дитини як наслідок їх ідеалізації. Science and

Education a New Dimension, VIII(227)(91), 53–56.
<https://doi.org/10.31174/SEND-PP2020-227VIII91-12>

16. Шевців, Ю., & Білецький, О. (2023). Феномен самотнього материнства в Україні в умовах воєнного стану. Молодий вчений, (7 (119)), 25–30.

<https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5896>

17. E. Badinter L'amour en plus. (1980). Flammarion. <https://doi.org/10.14375/np.9782081224919>

18. César, F., Costa, P., Oliveira, A., & Fontaine, A. M. (2018). “To suffer in paradise”: Feelings mothers share on Portuguese Facebook sites. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01797>

19. Taylor, E. N., Wallace, L. E. (2012). For shame: feminism, breastfeeding advocacy, and maternal guilt. *Hypatia* 27, 76–98. doi: 10.1111/j.1527-2001.2011.01238.x

20. Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books.

21. Dalton, L., Rapa, E., & Stein, A. (2020). Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 346–347. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30097-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30097-3)

22. Denham, S. A. (2007). Dealing with feelings: How children negotiate the worlds of emotions and social relationships. *Cognition, Brain, Behavior*, 11(1), 1–48.

23. Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development. National Academy Press.

24. Osokina, O., et al. (2023). The psychological impact of the war in Ukraine on the mental health of the population: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1198122.

25. UNICEF. (2022). The impact of war on the mental health of children and families. United Nations Children's Fund.

26. Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602–614. doi: 10.1007/s10826-017-0892-4

27. Mikolajczak, M., & Roskam, I. A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9, 2018. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>

28. Meeussen, L., & Van Laar, C. Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in Psychology*, 9, 2018. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>

29. Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>

30. Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (6th ed., pp. 793–828). John Wiley & Sons.

31. Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>

32. Berk, L. E. (2018). *Development through the lifespan* (7th ed.). Pearson.

33. Bornstein, M. H. (2019). *Handbook of parenting* (3rd ed.). Routledge.
34. Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). Norton.
35. Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198–223.
36. Neff, K. D., Faso, D. J. (2014). Self-Compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
37. Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
38. World Health Organization. *Doing What Matters in Times of Stress*. Geneva, 2020. C. 6–10, 22–24. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/2020/05/who_doing_what_matters_in_times_of_stress.pdf
39. R. Sanchez Rodriguez, E. Laflaquière, E. Orsini, T. Pierce, S. Callahan, N. Séjourné Maternal fatigue and burnout: From self-forgetfulness to environmental expectations. *European Review of Applied Psychology* Volume 70, Issue 6, December 2020 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1162908820301134>
40. Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health*, 24(1). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38317118/>
41. Zhang, Q., & Zhao, M. (2024). Influence of co-parenting on parental burnout: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*, 14(3), 159. <https://www.mdpi.com/2076-328X/14/3/159>

42. J. Belsky The determinants of parenting: a process model. *Child Dev.* 1984 Feb;55(1):83-96. DOI: 10.1111/j.1467-8624.1984.tb00275.x

43. S. A. Meyers. Mothering in Context: Ecological Determinants of Parent Behavior. *Merrill-Palmer Quarterly*, Vol. 45, No. 2 (April 1999), pp. 332-357. <https://www.jstor.org/stable/23093681>

44. K. D. Neff. The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2: 223–250, 2003. DOI: 10.1080/15298860390209035

45. Schutte, N., Malouff, J. The Link between Mindfulness and Self-Compassion: A Meta-Analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology* 10, 34 (2025). <https://doi.org/10.1007/s41042-025-00228-y>

46. Sinclair, V. G. & Wallston, K. A. The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment* 11, 94-101. April 2004. DOI:10.1177/1073191103258144

47. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, no. 4. P. 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>

48. Validation of the Perceived Stress Scale in a community sample of older adults / A. Ezzati et al. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 2013. Vol. 29, no. 6. P. 645–652. <https://doi.org/10.1002/gps.4049>

49. Roskam I., Brianda M.-E., Mikolajczak M. A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>

50. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.

51. Brianda, M. E., Roskam, I., Gross, J. J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard, F., & Mikolajczak, M. (2020). Treating parental burnout: Impact of two treatment modalities on burnout symptoms, emotions, hair cortisol, and parental neglect and violence. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(5), 330–332. <https://doi.org/10.1159/000506354>

52. Coyne, L. W., & Murrell, A. R. (2009). *The joy of parenting: An acceptance and commitment therapy guide to effective parenting in the early years*. New Harbinger Publications.

53. Crnic, K., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Vol. 5. Practical issues in parenting* (2nd ed., pp. 243–267). Lawrence Erlbaum Associates.

54. Hays, S. (1996). *The cultural contradictions of motherhood*. Yale University Press.

55. Le Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 887. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>

56. Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Press.

57. Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198–223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>

58. Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Rev. ed.). Bantam Dell.

59. Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-

analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–528.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>

60. Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

61. Sanders, M. R. (2012). Development, evaluation, and multinational dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 345–379.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143104>

62. Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2014). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 337–357.

63. Bennett, C., Barlow, J., Huband, N., Smailagic, N., & Roloff, V. (2013). Group-based parenting programs for improving parenting and psychosocial functioning: A systematic review. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 4(4), 300–332.
<https://doi.org/10.5243/jsswr.2013.20>

64. World Health Organization. (2022). WHO guidelines on parenting interventions to prevent maltreatment and enhance parent–child relationships with children aged 0–17 years. NCBI Bookshelf.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK589376>

65. World Health Organization. (n.d.). Parenting for Lifelong Health: Young children. <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/parenting-for-lifelong-health/young-children>

66. Eltanamly, H., Leijten, P., Jak, S., & Overbeek, G. (2021). Parenting in times of war: A meta-analysis and qualitative synthesis of war exposure, parenting, and child adjustment. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22(1), 147–160. <https://doi.org/10.1177/1524838019833001>

67. Toufailli, L. H. (2021). The effectiveness of parenting interventions on the mental health and wellbeing of children and adolescents affected by armed conflict: A systematic review and meta-analysis [Master's thesis, American University of Beirut]. AUB ScholarWorks. <https://scholarworks.aub.edu.lb/items/cf8f9133-763f-4a84-85a9-272986c1d828>

68. Child public health interventions for conflict-affected populations: a systematic review / A. Kadir et al. PLOS global public health. 2025. Vol. 5, no. 12. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0004880>

69. Tucker, S., Baldonado, N., Ruina, O., et al. (2024). Hope Groups: a protocol for a cluster randomized controlled trial of psychosocial, mental health, and parenting support groups for Ukrainian caregivers during war and conflict. *Trials*, 25, 486. <https://doi.org/10.1186/s13063-024-08233-3>

70. McElroy, E., Hyland, P., Shevlin, M., Karatzias, T., Vallières, F., Ben-Ezra, M., Vang, M. L., Lorberg, B., & Martsenkovskyi, D. (2024). Change in child mental health during the Ukraine war: Evidence from a large sample of parents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(5), 1495–1502. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02255-z>

71. Naeem, A., Sikder, I., Wang, S., Barrett, E. S., Fiedler, N., Ahmad, M., Nguyen, U.-S. D. T., Martsenkovskyi, D., Holovanova, I., Hicks, M. H.-R., & Haque, U. (2025). Parent-child mental health in Ukraine in relation to war trauma and drone attacks. *Comprehensive Psychiatry*, 139, 152590. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2025.152590>