

Эмоционально истощенные родители: разработка и предварительная проверка опросника родительского выгорания

Изабель Роскам*, Мари-Эмили Раес и Мойра Миколайчак

Научно-исследовательский институт психологических наук, Католический университет Лувена, Лувен-ла-Нев, Бельгия

СТАТЬЯ В СВОБОДНОМ ДОСТУПЕ

Под редакцией:

Пьетро Чипрессо, IRCCS Итальянский аутологический институт, Италия

Утверждено:

Александра Лоран, Университет Франш-Конте, Франция

Алессандро Пепе, Миланский университет Бикокка, Италия

Марта Тремолада, Университет Падуи, Италия

*Адрес автора, ведущего переписку:

Изабель Роскам

isabelle.roskam@uclouvain.be

Специализация:

Данная статья представлена в разделе «Количественная психология и измерения» журнала Границы в психологии.

Получено: 12 октября 2016 г.

Принято: 24 января 2017 г.

Опубликовано: 09 февраля 2017 г.

Для цитирования:

Роскам И., Раес М.Э. и Миколайчак М. (2017) Эмоционально истощенные родители: разработка и предварительная проверка опросника родительского выгорания. *Границ. Психол.* 8:163. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00163

Перевод:

Кириченко Анастасия

Редактура: Елена Иванова

Перевод выполнен по заказу Благотворительного фонда в поддержку материнства "Быть мамой". БФ "Быть мамой" не является заказчиком оригинального исследования и не связан с его авторами.

Аннотация

Могут ли родители столкнуться с выгоранием? Цель данного исследования состояла в том, чтобы изучить конструктивную обоснованность концепции родительского выгорания и предоставить исследователям инструмент для его измерения. Мы провели два последовательных онлайн-исследования на основе опросников: первое с выборкой из 379 родителей с использованием анализа основных компонентов, а второе с выборкой из 1723 родителей с использованием как анализа основных компонентов, так и подтверждающего факторного анализа. Мы исследовали, сохраняется ли трехмерная структура синдрома выгорания (т.е. истощение, неэффективность и деперсонализация) в родительском контексте. Затем мы изучили специфичность родительского выгорания по сравнению с профессиональным выгоранием, оцениваемым с помощью Опросника выгорания Маслач, родительским стрессом, оцениваемым с помощью Опросника Родительского Стресса, и депрессией, оцениваемой с помощью Опросника Депрессии Бека. Результаты подтверждают достоверность трехмерного синдрома выгорания, включая истощение, неэффективность и эмоциональное дистанцирование, с дисперсией 53,96 и 55,76% соответственно, подробно изложенной в исследовании 1 и исследовании 2, и надежностью в диапазоне от 0,89 до 0,94. Окончательная версия Опросника Родительского Выгорания (ОРВ) состоит из 22 пунктов и демонстрирует сильные психометрические характеристики (индекс сравнительного соответствия (ИСС) = 0,95, среднеквадратическая ошибка аппроксимации (СОА) = 0,06). Низкая или умеренная корреляция между родительским выгоранием и профессиональным выгоранием, родительским стрессом и депрессией предполагает, что родительское выгорание — это не просто выгорание, стресс или депрессия. Распространенность родительского выгорания подтверждает, что некоторые родители настолько истощены, что термин «выгорание» является наиболее подходящим. Доля родителей, испытывающих выгорание, составляет от 2 до 12%. Результаты обсуждаются в свете их применения на микро-, мезо- и макроуровнях.

Ключевые слова: родитель, выгорание, истощение, анкета, тест, психометрия.

Введение

Представьте себе Сесилию, медсестру, которая раньше была очень увлечена своей работой. Она прекрасно осознавала важность своей миссии и стремилась оказывать своим пациентам хорошую эмоциональную и медицинскую помощь. Она делала лучшее, что могла, каждый день. В течение многих лет она справлялась с большой нагрузкой, утомительным сменным графиком работы и низким уровнем оплаты труда. Но в последние месяцы ей приходится работать еще усерднее: одна из ее коллег находится в декретном отпуске, а другая — новичок, которому только предстоит освоить основные задачи. Рабочая нагрузка Сесилии резко увеличилась, а ее начальник не разделяет этого бремени. Она чувствует себя все более и более истощенной. Поскольку ей не хватает времени, чтобы нормально выполнять свою работу, она сводит заботу, которую оказывает, к строгому минимуму: физический уход за пациентами. У нее нет ни времени, ни энергии, чтобы выслушивать или справляться с эмоциональными трудностями пациентов. Постепенно она начала относиться к пациентам как к «комнатам», а не как к людям. Со временем она становится все менее и менее счастливой, и люди начинают жаловаться на ее работу. Большинство психологов и врачей общей практики обнаружили бы, что Сесилия страдает от профессионального выгорания, поскольку у нее проявляются все три основных симптома эмоционального выгорания: она эмоционально истощена, она обезличивает своих пациентов, и она менее эффективна.

А теперь представьте Шарлотту, мать троих детей, которая всегда была рядом с ними. Она прекрасно осознавала важность воспитания детей и стремилась обеспечить им оптимальную заботу и поддержку во всех вопросах. Каждый день она делала лучшее, что могла. В течение многих лет она присматривала за ними, возила их в школу и на внеклассные занятия, готовила еду, следила за выполнением домашних заданий, была рядом в их счастье и горе. Но в последние месяцы все стало сложно. Ее старший ребенок попал в аварию и нуждается в физиотерапии три раза в неделю. Ее младший ребенок пошел в начальную школу и испытывает серьезные трудности в обучении. Ее рабочая нагрузка как матери резко увеличилась, и ее муж не может разделить это бремя, потому что возвращается домой поздно вечером и часто находится в зарубежных командировках. Шарлотта чувствует себя все более и более истощенной. Она стремится поддерживать распорядок: работа, путешествия, еда и домашние задания. Но у нее нет ни времени, ни

энергии, чтобы проводить время с детьми и тем более выслушивать или решать их эмоциональные трудности. Она стала холодной и раздражительной, дети жалуются, что она «не та, что раньше». Ей кажется, что она ужасная мать. Шарлотта страдает от родительского выгорания?

Хотя параллель между вышеперечисленными ситуациями очевидна, и, хотя многие популярные авторы и некоторые ученые уже предполагали существование родительского выгорания (Пелсма, 1989; Норберг, 2007, 2010; Линдстрем и др., 2011; Линдал Норберг и др., 2014), утверждение о том, что Шарлотта страдает от «родительского выгорания», может быть оправдано только при соблюдении двух условий. Во-первых, родительское выгорание можно точно определить и измерить. А во-вторых, Шарлотта соответствует критериям и имеет баллы выше клинического порогового уровня. Ни одно из этих условий пока не выполнено. Хотя мы знаем, благодаря оригинальной работе Пелсма (1989) и Норберга и др. (Норберг, 2007, 2010; Линдстрем и др., 2011; Линдал Норберг и др., 2014), что родители могут выгорать из-за родительских проблем, до сих пор остается спорным вопрос о том, имеет ли смысл специфический диагноз «родительское выгорание». Более того, хотя Пелсма проложила путь, предположив, что опросник выгорания Маслач может быть хорошей отправной точкой для измерения родительского выгорания, у нас еще нет полностью проверенного инструмента для этой цели.

Принятие существования родительского выгорания требует как сходства, так и отличия от профессионального выгорания. Концептуально говоря, первым условием для подтверждения существования «родительского выгорания» является демонстрация того, что трехмерная структура синдрома выгорания (т.е. истощение, деперсонализация и неэффективность) также может быть обнаружена в случае «родительского выгорания», когда все элементы однозначно относятся к родительскому контексту. Это не самоочевидно (Пелсма, 1989), но, тем не менее, является предпосылкой для того, чтобы называть родительское выгорание «выгоранием». При выполнении первого условия второе условие заключается в демонстрации отличия родительского выгорания от профессионального выгорания. Если это не так, нам придется заключить, что существует общий, не зависящий от контекста феномен «выгорания». Это также может быть теоретически проблематичным для конструкта профессионального выгорания. Третье условие — показать, что родительское выгорание — это нечто иное, чем просто родительский стресс или депрессия. Поскольку

выгорание находится на континууме между стрессом и депрессией (Яковидс и др., 2003; Хаканен и др., 2008), ожидается частичное совпадение, но оно должно быть умеренным. Если все эти три условия соблюдены, последнее условие должно показать, что «родительское выгорание», как следует из его названия, не ограничивается матерями; в противном случае его следовало бы назвать «материнским выгоранием» или «выгоранием матери».

В свете вышеизложенного цель данного исследования заключалась в том, чтобы изучить конструктивную обоснованность концепции родительского выгорания и, если она будет признана достоверной, предоставить исследователям инструмент для ее измерения. Мы накопили теоретические и эмпирические данные в пользу существования родительского выгорания. Прежде чем представить эмпирические исследования и результаты, мы кратко обозначим понятие профессионального выгорания. Помимо того, что это будет полезно для читателей, незнакомых с исследованиями выгорания на работе, это позволит им понять параллели, которые можно провести между выгоранием на работе и выгоранием родителей.

ПОНЯТИЕ ВЫГОРАНИЯ

Как и в случае с родительским выгоранием, использование термина «выгорание» и непрофессиональные описания синдрома появились до того, как научное сообщество сделало его объектом изучения. Как отмечают Маслач и Лейтер, «важность профессионального выгорания как социальной проблемы была отмечена как практиками, так и публицистами задолго до того, как она стала предметом систематического изучения исследователями» (Маслач и др., 2001, стр. 398). Еще одна характерная параллель с родительским выгоранием заключается в том, что росту распространенности профессионального выгорания на рабочем месте с 70-х годов предшествовал ряд социокультурных изменений, которые привели к фундаментальным изменениям на рабочем месте и в характере работы (Маслач и Лейтер, 1997; Шауфели и др., 2009). Как мы объясним в разделе о родительском выгорании, эти изменения отразились в родительском контексте несколько десятилетий спустя, и появление родительского выгорания в 2000-х годах не случайно.

Хотя случаи выгорания были описаны и проанализированы Фройденбергером (1974), именно Маслач (1976) мы обязаны концептуализацией выгорания, преобладающей до сих пор. После 10 лет качественных и количественных исследований она предложила

концептуализировать выгорание на работе как психологический синдром, охватывающий три ключевых аспекта: чрезмерное истощение, деперсонализацию бенефициаров своей работы и чувство неэффективности и отсутствия достижений (Маслач и Джексон, 1981; Маслач, 1993). Компонент истощения представляет собой основной аспект выгорания. Это относится к чувству перенапряжения и истощения своих эмоциональных и физических ресурсов. Компонент деперсонализации относится к негативной, черствой или чрезмерно отстраненной реакции на различные аспекты работы, в том числе на бенефициаров своей работы. Компонент сниженной эффективности или достижений относится к ощущению некомпетентности и отсутствия достижений и продуктивности на работе (Маслач и др., 2001).

Первое прослеживаемое описание родительского выгорания датируется 1983 годом в свидетельстве Эдит Ланстром, матери-христианки, в ее книге «Выгорание родителей-христиан». В том же году профессор университета, специализирующийся на лидерстве в образовании, опубликовал книгу вместе с консультантом по лидерству, с которым он проводил семинары по выгоранию на работе. В книге под названием «Родительское выгорание» утверждается, что воспитание может привести к такой степени эмоционального истощения, которую можно назвать выгоранием (Прокаччини и Кифавер, 1983). Авторы согласились с индивидуалистическим взглядом Фрейденбергера на этиологию выгорания: выгорающие родители — это те, кто больше всего с нетерпением ждет родительства, кто отдает ему все, одним словом: чрезмерно преданные делу, чрезмерно усердные родители. Несколькими годами позже Пелсма осуществил проверку эффективности Опросника выгорания Маслач для оценки родительского выгорания у 100 неработающих матерей, имеющих маленьких детей. Он нашел поддержку для двух из трех измерений (эмоциональное истощение и отсутствие личных достижений), но не для третьего (деперсонализация). Статья была опубликована в 1989 году, но осталась практически незамеченной. Помимо ранее указанных трех исследований, до 2000-х годов не было никаких других публикаций на эту тему. В то время тема родительского выгорания как будто не находила отклика у целевой аудитории.

В то время как волна профессионального выгорания захлестнула США в 70-х, волна родительского выгорания захлестнула Европу в 2000-х. Интересно, что социокультурные изменения, произошедшие в сфере

воспитания детей в 90-х годах в Европе, по-видимому, отражали изменения в сфере социальных услуг в США в 60-х годах (см. Шауфели др. 2009 для краткого описания последних). Изменения в работе социальных служб включали пять элементов: во-первых, определение государственными властями благородной цели (война с бедностью, объявленная президентом Джонсоном в 1964 г.), которую невозможно было достичь на практике (бедность будет всегда), ведет к фрустрированному идеализму. Во-вторых, связанное с этим усиление вмешательства государства в должностные обязанности: должности, которые изначально были «призванием», стали сильно формализованы. В-третьих, ослабление профессионального авторитета работников социальных служб (врачей, медсестер, учителей, полицейских и т. д.) постепенно привело к меньшему уважению со стороны бенефициаров (см., например, Пескосолидо и др., 2001). В-четвертых, ожидания наделенных полномочиями бенефициаров в отношении ухода, обслуживания, сопереживания и сострадания резко выросли (см., например, Латиф, 2011). В-пятых, экономические кризисы 1970-х годов означали, что люди пытались достичь этих недостижимых целей меньшими ресурсами (в плане оборудования, персонала и т.д.).

Те же самые факторы действовали в области воспитания детей в течение десятилетия, предшествовавшего появлению в европейских СМИ термина «выгорание родителей». Во-первых, определение государственными органами благородной цели (Позитивное воспитание, состоящее из ненасильственного, теплого, поддерживающего и чуткого воспитания, ценящего детей как людей с собственными правами, как указано Советом Европы в 2007 г., Дэли, 2007 г.), чего невозможно было достичь на практике (невозможно применять все эти принципы во все времена), что приводило к фрустрированному идеализму. Во-вторых, что связано с этим, возросшее вмешательство государства в родительские обязанности: хотя ранее воспитание детей осуществлялось с любовью и здравым смыслом, осуществление родительских прав все больше становилось предметом законодательства (например, законодательство о шлепках, ДюРиваж и др., 2015). В-третьих, ослабление авторитета родителей (из-за акцента на правах детей и родительских обязанностях) привело к меньшему уважению со стороны детей (Ричардс, 2010). В-четвертых, резко возросли ожидания наделенных полномочиями детей в отношении внимания, образования, имущества и возможностей (Дэли, 2007). В-пятых, резкое увеличение объема женского труда (+75% в период с 1980 по 2010 год;

es.europa.eu/eurostat/statistics) означало, что родители пытались достичь этих недостижимых целей с меньшими затратами времени.

Таким образом, повышенное давление на родителей в сочетании с нехваткой времени из-за резкого сокращения числа матерей-домохозяек и более низким уровнем уважения и/или признательности со стороны детей делают выполнение родительских обязанностей все более сложной задачей. Поэтому неслучайно родительское выгорание возникло в Европе в 2000-х годах. Как и в случае с выгоранием на работе, специалисты-практики и журналисты определили важность изучения выгорания родителей еще до того, как оно стало предметом систематического изучения исследователями. Оно еще не стало центром внимания исследователей, но исследования уже начали появляться. В 2007 году Норберг оценил эмоциональное выгорание с помощью Опросника по выгоранию Широма-Меламеда (ОВШМ) среди 24 матерей и 20 отцов детей, перенесших опухоль головного мозга, и сравнил их показатели с показателями родителей детей, у которых в анамнезе не было хронических или серьезных заболеваний (Норберг, 2007). Показатели эмоционального выгорания у матерей были значительно выше, чем у контрольной группы матерей. В отношении отцов наблюдалась незначительная тенденция в том же направлении. В 2010 году ее команда воспроизвела эти результаты на выборке из 252 родителей детей с сахарным диабетом 1 типа и 38 родителей детей с воспалительными заболеваниями кишечника, чьи баллы по ОВШМ сравнивались с баллами 124 случайно выбранных родителей здоровых детей. Опять же, показатели эмоционального выгорания у матерей были значительно выше, чем у контрольной группы матерей; для отцов наблюдалась лишь незначительная тенденция в том же направлении (Линдстром и др., 2011). В последующем исследовании, проведенном 7 месяцев спустя среди родителей детей, перенесших опухоль головного мозга, Норберг (2010) показала, что выгорание было предсказано восприятием родителями влияния болезни на их повседневную жизнь. Эти результаты были уточнены в другой публикации с выборкой родителей детей с сахарным диабетом 1 типа, в которой команда показала, что предикторами родительского выгорания были не социально-демографические или медицинские факторы, а низкая социальная поддержка, нехватка свободного времени, финансовые проблемы и представление о том, что болезнь ребенка повлияла на повседневную жизнь. Дополнительными предикторами у матерей были низкая самооценка и высокая потребность в контроле (Линдстром

и др., 2011). В своем последнем исследовании (Линдаль Норберг и др., 2014) они сравнили показатели ОВШМ 159 матерей и 123 отцов детей, перенесших и переживших трансплантацию гемопоэтических стволовых клеток у детей (ТГСК). Выгорание чаще возникало у отцов детей, перенесших трансплантацию в течение последних 5 лет, чем у отцов детей без серьезных заболеваний в анамнезе. Как у матерей, так и у отцов выгорание прогнозировалось по количеству детей и выраженности нарушений здоровья в течение этих 5 лет.

Хотя эти исследования убедительно свидетельствуют о существовании родительского выгорания, его существование еще нельзя официально установить, потому что анкета, используемая для измерения выгорания (АИИВ), содержит 10 вопросов, не зависящих от контекста (например, я чувствую себя сытым по горло; я чувствую себя физически опустошенным; мое мышление замедленно) и четыре пункта, связанных с работой (например, я чувствую, что не способен эмоционально вкладываться в коллег и клиентов). Таким образом, эти исследования не подтверждают достоверность и специфичность эмоционального выгорания родителей или о распространенности этой специфической формы эмоционального выгорания среди населения в целом. Обратите внимание, что, хотя это и является недостатком с точки зрения исследования родительского выгорания, это не является недостатком этих исследований как таковых, поскольку они не намеревались документировать существование родительского выгорания; скорее, они стремились показать, насколько и как долго родители могут быть затронуты серьезными проблемами со здоровьем детей, даже после выздоровления ребенка.

ЦЕЛЬ НАСТОЯЩЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель этого исследования состояла в том, чтобы изучить конструктивную обоснованность концепции родительского выгорания и, если она будет признана достоверной, предоставить исследователям инструмент для его измерения, а также нормы для интерпретации оценок в исследовательском ключе. С этой целью мы сначала исследовали, может ли трехмерная структура синдрома выгорания (т. е. истощение, деперсонализация и неэффективность) также быть обнаружена в случае «родительского выгорания».

Затем мы изучили специфику родительского выгорания по сравнению с профессиональным выгоранием, родительским стрессом и депрессией. Затем мы проверили, касается ли родительское выгорание обоих полов или его следует переименовать в «материнское

выгорание». Наконец, мы определили пороговые значения и изучили распространенность эмоционального выгорания среди населения в целом.

ОБЩИЙ МЕТОД

Обзор

Два исследования, представленные здесь, являются частью исследовательской программы VParent, проведенной в Католическом университете Лувена в Бельгии и получившей одобрение Комитета по этике Научно-исследовательского института психологических наук. VParent — это недавно появившаяся исследовательская программа, посвященная природе, причинам и последствиям родительского выгорания. Участники двух исследований были проинформированы об этой исследовательской программе через социальные сети, веб-сайты, школы, педиатров или посредством «сарафанного радио». Критериями включения были родитель и наличие по крайней мере одного ребенка, который еще не посещает образовательные учреждения и находится дома. Во избежание предвзятости (само)отбора участников не информировали о том, что исследование было посвящено родительскому выгоранию. Исследование 1 было представлено как исследование баланса работы и семьи (это гарантировало, что все участники были работающими родителями, что было важно, поскольку мы стремились изучить специфику родительского выгорания по сравнению с профессиональным выгоранием). Исследование 2 было представлено как исследование «быть родителем в двадцать первом веке» (мы стремились привлечь более широкую выборку, включая безработных родителей). Родители могли участвовать в исследованиях, только если у них был (по крайней мере) один ребенок, все еще живущий дома. Участникам было предложено заполнить онлайн-анкету после предоставления информированного согласия. Информированное согласие, подписанное участниками, позволяло им отказаться от участия на любом этапе без объяснения причин. Их также заверили, что данные останутся анонимными. Участники, заполнившие анкету, имели возможность принять участие в лотерее с шансом 1/1000 на выигрыш 200 евро. Участники, желающие принять участие в лотерее, должны были указать свой адрес электронной почты, который впоследствии был исключен из их анкеты.

В обоих исследованиях оценивалась потенциальная мера родительского выгорания. Предварительная версия Опросника Родительского Выгорания (ОРВ) была создана и использовалась в исследовании 1. Эта версия была адаптацией Опросника выгорания Маслач (ОВМ; Маслач

и Джексон, 1981), в котором каждый из 22 пунктов ОВМ был адаптирован к родительскому контексту. Например, я чувствую себя эмоционально истощенным из-за своей работы» было изменено на «Я чувствую себя эмоционально истощенным из-за своей роли родителя». В исследовании 2 уточнение ОРВ заставило нас пересмотреть элементы фактора деперсонализации. Одиннадцать новых элементов, представленных в таблице S2, были предложены в связи с концепцией эмоционального дистанцирования, которая оказалась более подходящей для родительского контекста, чем для деперсонализации. Идея заменить деперсонализацию эмоциональным дистанцированием возникла в результате обсуждений в двух одночасовых фокус-группах ($n_1 = 12$, $n_2 = 8$), которые мы организовали с коллегами для обсуждения результатов исследования 1 (и, в частности, плохой достоверности результатов исследования компонента деперсонализации в родительском контексте). Фасилитаторы подготовили четыре вопроса: (1) Как вы думаете, существует ли деперсонализация при родительском выгорании? (2) Если да, каковы основные характеристики деперсонализации при родительском выгорании? (3) Если нет, то есть ли другой специфический механизм родительского выгорания (попробуйте назвать его)? (4) Каковы его характеристики? Точно такая же идея (то есть, что деперсонализация принимает форму эмоционального дистанцирования в родительском контексте) возникла у двух фокус-групп. Затем вместе с 8 коллегами-родителями, участвовавшими в этих группах, были созданы и усовершенствованы 11 пунктов «эмоционального дистанцирования». Поэтому родительское выгорание было повторно оценено в исследовании 2 с использованием набора из 28 пунктов, что привело к окончательной версии из 22 пунктов, оценивающих эмоциональное истощение (8 пунктов), эмоциональное дистанцирование (8 пунктов) и личные достижения (6 пунктов). В обоих исследованиях элементы ОРВ оценивались по той же 7-балльной шкале Лайкерта, что и в исходном ОВМ: никогда (0), несколько раз в год или реже (1), один раз в месяц или реже (2), несколько раз в месяц (3), раз в неделю (4), несколько раз в неделю (5), каждый день (6). Факторные и общие баллы были получены путем суммирования баллов по соответствующим пунктам, причем более высокие баллы указывали на большее выгорание; Таким образом, элементы фактора личных достижений были оценены в обратном порядке.

Анализ данных

Анкета была заполнена онлайн с возможностью принудительного выбора, что обеспечило набор данных без пропусков. Проверка ОРВ проводилась в соответствии со стандартами и рекомендациями Американской психологической ассоциации (АПА и др., 2014). В данной статье мы приводим доказательства, подтверждающие внутреннюю структуру ОРВ и ее связь с другими переменными.

Что касается внутренней структуры ОРВ, анализ основных компонентов (АОК), параллельный анализ (Хорн, 1965), оценки надежности и оценка нормальности были выполнены в двух исследованиях с использованием программного обеспечения Factor 10.2 (Лоренцо-Сева и Ферандон, 2013), чтобы проверить, воспроизводится ли трехфакторная структура ОВМ в контексте воспитания. Интерпретировались только факторные нагрузки выше 0,30. Параллельный анализ, основанный на 500 случайных перестановках исходных данных, использовался для определения того, сколько компонентов необходимо извлечь. Эти анализы были основаны на сравнении собственных значений факторного анализа фактических данных и собственных значений факторного анализа случайного набора данных. Количество сохраняемых компонентов основывалось на количестве собственных значений фактических данных, превышающем верхний 95% доверительный предел собственных значений случайных данных (Хорн, 1965). Достоверность оценивали с помощью альфа-коэффициентов Кронбаха (α). Оценка нормальности основывалась на значениях асимметрии и эксцесса. Значения асимметрии и эксцесса от -2 до +2 считались достаточными для подтверждения нормального одномерного распределения (Джордж и Мэллери, 2010). Подтверждающий факторный анализ (ПФА) в исследовании 2 был рассчитан с использованием программного обеспечения SEM AMOS 18.0 (Арбукле, 1995, 2007). Модель измерения включала три латентные переменные, представляющие понятия эмоционального истощения, эмоционального дистанцирования и личных достижений, а также их индикаторы, состоящие из 8 пунктов для эмоционального истощения, 8 для эмоционального дистанцирования и 6 для личных достижений. Анализы проводились на основе ковариационной матрицы и с использованием оценки максимального правдоподобия. Для определения приемлемости моделей использовались несколько показателей согласия: χ^2 , индекс сравнительного соответствия (ИСС) (Марш и др., 1988) и среднеквадратическая ошибка аппроксимации (COA)

(Берн, 2001). Хи-квадрат сравнивает наблюдаемую матрицу дисперсии-ковариации с предсказанной матрицей ковариации дисперсии. Теоретически он находится в диапазоне от 0 (идеально подходит) до 1 (плохо подходит). Он считается удовлетворительным, если он незначителен (Берн, 2001). χ^2/df считается удовлетворительным, если он составляет $<2,5$ в выборках среднего размера ($100 < N < 200$) (Ху и Бентлер, 1999; Берн, 2001). Обратите внимание, что использование хи-квадрата в большой выборке может быть не совсем точным, поскольку чрезмерная мощность теста (из-за большого N) может привести к отклонению приемлемых моделей (Хайдук, 1996). Для ИСС приемлемы значения, близкие к 0,90 или выше, а значения выше 0,95 указывают на хорошее соответствие данным. СОА предпочтительно должен быть меньше или равен 0,06, но допустимы значения ниже 0,08 (Ху и Бентлер, 1999).

Что касается отношений между ОРВ и другими переменными, специфичность родительского выгорания

по отношению к близким конструктам была исследована путем изучения его корреляций с профессиональным выгоранием и депрессией в исследовании 1 и родительским стрессом в исследовании 2. Также в исследовании 1, чтобы проверить, является ли понятие эмоционального выгорания контекстно-зависимым, как профессиональные, так и родительские элементы выгорания были подвергнуты АОК, в расчете на то, что шесть факторов будут извлечены с профессиональными и родительскими элементами, нагруженными в разных измерениях. Взаимосвязь с социально-демографическими переменными и критериальными переменными также была изучена, но будет описана в другой работе (в статье о предшественниках родительского выгорания).

ИССЛЕДОВАНИЕ 1

Образец

Данные были собраны из выборки 379 родителей. Характеристики образца представлены в табл. 1.

ТАБЛИЦА 1 | Характеристики выборки в исследовании 1 и исследовании 2.

	Исследование 1 (n = 379)	Исследование 1 (n = 1723)
Количество женщин	314 (83%)	1499 (87%)
Возраст родителя	M = 39,92 (SD = 7,55) [22 - 61]	M = 39,50 (SD = 8,26) [22 - 75]
Возраст детей	[0-38]	[0-38]
Количество близких родственников	M = 2,23 (SD = 0,98) [1-7]	M = 2,30 (SD = 1,05) [1-7]
Количество детей с хроническими заболеваниями или инвалидностью	52 (13,7 %)	194 (11,3 %)
Семейное положение (N)		
Проживает совместно с партнером	328 (86,5 %)	1453 (84,3%)
Одинокий родитель	51 (13,5 %)	270 (15,7%)
Уровень образования (N)		
12 лет (основное общее образование)	62 (16,3%)	262 (15,2 %)
15 лет (бакалавриат)	149 (39,1%)	602 (35,2 %)
>15 лет	168 (44,6%)	855 (49,6 %)
Ежемесячный доход (N)		
<2500 евро	68 (17,7%)	388 (22,4%)
2500 - 4000 евро	162 (42,8%)	735 (42,7%)
4000 – 5500 евро	94 (24,5%)	421 (24,4%)
>5500 евро	55 (15%)	179 (10,5%)

Метрики

Социально-демографические

Участников социально-демографического опроса опрашивали об их возрасте, поле, количестве детей, национальности, семейном положении (холост, сожительствует, женат, разведен, вдовец), типе семьи (одиноким родитель, проживающий с отцом/матерью детей, приемная семья), уровне образования и чистом ежемесячном доходе семьи.

Профессиональное выгорание

Профессиональное выгорание оценивалось с помощью Опросника выгорания Маслач (ОВМ) Маслач и Джексон, 1981). ОВМ представляет собой широко используемый опросник из 22 пунктов, охватывающий три фактора: эмоциональное истощение (9 пунктов), деперсонализацию (5 пунктов) и личные достижения (8 пунктов). Вопросы представлены в форме «Я чувствую себя эмоционально истощенным из-за своей работы». Инструкция звучит следующим образом: «Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое утверждение и решите, относитесь ли вы когда-либо к своей работе так же». Шкалы типа Лайкерта имеют форму «Как часто» с 7-балльной шкалой частоты, т. е. никогда (0), несколько раз в год или реже (1), один раз в месяц или реже (2), несколько раз в месяц (3), один раз в неделю (4), несколько раз в неделю (5), каждый день (6). Общий балл вычисляется после перестановки элементов фактора личных достижений, так что более высокие баллы указывают на большее выгорание. Альфа Кронбаха, указанная в Руководстве ОВМ, составляет 0,90 для эмоционального истощения, 0,79 для деперсонализации и 0,71 для личных достижений (Маслач и др., 2010). Альфа Кронбаха, обнаруженная в текущем образце, составила 0,90, 0,69 и 0,75 соответственно.

Родительское выгорание

Выгорание родителей измерялось с использованием версии ОВМ, адаптированной к родительскому контексту, как объяснялось ранее в подразделе «Обзор» раздела «Общий метод».

Депрессия

Депрессию оценивали с помощью краткой формы шкалы депрессии Бека (ШДБ). ШДБ представляет собой анкету для самоотчетов, состоящую из 13 пунктов, для измерения симптомов депрессии (Бек и др., 1961). Пункты оцениваются по шкале от 0 до 3, например, 0: «Мне не грустно», 1: «Мне грустно», 2: «Мне все время грустно, и я не могу оторваться от этого», 3: «Мне так грустно и несчастно, что я не могу этого вынести». Оценка депрессии получается путем суммирования баллов по 13 пунктам. Внутренняя согласованность для ШДБ колеблется от 0,73 до 0,92 при среднем значении 0,86 (Бек

и др., 1988). Альфа Кронбаха, обнаруженная в текущем образце, составила 0,86.

Результаты

Факторная структура и надежность

Параллельный анализ, проведенный по 22 элементам, подтвердил двухфакторную структуру, когда рассматривались средние значения случайных собственных значений, и трехфакторную структуру, когда рассматривались собственные значения случайных данных 95-го перцентиля. Первые пять собственных значений из фактических данных составили 7,65, 2,87, 1,32, 1,12 и 1,01; соответствующие первые пять средних случайных собственных значений составили 1,45, 1,38, 1,32, 1,26 и 1,22; соответствующие собственные значения случайных данных 95-го перцентиля составили 1,53, 1,44, 1,36, 1,30 и 1,26.

Поскольку пункты были адаптированы из трех факторов ОВМ, три компонента были сохранены для АОК из 22 пунктов. Три компонента объяснили 53,96% дисперсии. Оценки параметров нагрузки для трехкомпонентного решения, а также оценки надежности представлены в таблице S1. Все пункты шкал эмоционального истощения и личных достижений имели первичную нагрузку на ожидаемый компонент без перекрестной нагрузки. Однако для деперсонализации только два элемента имели первичную нагрузку на ожидаемый компонент без перекрестной нагрузки (DP2 и DP3). Два других имели первичную нагрузку на компонент эмоционального истощения (DP1 и DP5), а последний не нагружал ни один из трех компонентов (DP4). Таким образом, устранение этой проблемы было основным направлением исследования 2. Асимметрия и эксцесс показали, что три из 22 пунктов демонстрировали отклонения от нормы. Эти три элемента были тремя элементами деперсонализации, которые не загружались в ожидаемый компонент или не загружались ни в один из трех компонентов.

Чтобы исследовать отношения между ОРВ и другими переменными, были рассчитаны баллы для подшкал эмоционального истощения и снижения личных достижений, но не для деперсонализации, достоверность которых не была подтверждена АОК. Баллы были получены путем суммирования баллов по двум подшкалам (обратная оценка личных достижений); чем выше оценка, тем сильнее выгорание. Описательная статистика средних баллов представлена в таблице 2. Из-за отклонений от нормы непараметрические корреляции как с профессиональным выгоранием, так и с депрессией были рассчитаны только для двух валидированных субшкал.

ТАБЛИЦА 2 | Описательная статистика средних баллов подшкал ОРВ в исследовании 1 и исследовании 2.

	Исследование 1 (N = 379)			Исследование 2 (N = 1,723)		
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Диапазон	Среднее значение	Стандартное отклонение	Диапазон
ОРВ_Эмоциональное истощение	8.44	10.16	0–44	15.77	11.62	0–48
ОРВ_ Личные достижения	9.99	6.93	0–41	7.00	5.20	0–48
ОРВ_Эмоциональное дистанцирование	–	–	–	8.28	7.61	0–33
ОРВ_Общая оценка	–	-	-	31.05	19.38	0–108

ТАБЛИЦА 3 | Взаимосвязь между родительским выгоранием и профессиональным выгоранием, депрессией и родительским стрессом.

	Выгорание родителей			
	Эмоциональное истощение	Снижение личных достижений	Эмоциональное дистанцирование	Общая оценка
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ				
Эмоциональное истощение	0.42***	0.20***	-	-
Снижение личных достижений	-0.01	0.20***	-	-
Деперсонализация	0.17***	0.16***	-	-
Депрессия	0.48***	0.41***	-	-
РОДИТЕЛЬСКИЙ СТРЕСС				
Проблемы в отношениях родителей и детей	0.53***	0.45***	0.45***	0.62***
Проблемы воспитания	0.37***	0.53***	0.40***	0.53***
Ограничение родительской роли	0.54***	0.02	0.24***	0.41***

***p < 0.001.

. Отношения с другими переменными

Коэффициенты корреляции между родительским выгоранием, профессиональным выгоранием и депрессией представлены в таблице 3. Коэффициенты от низких до умеренных предполагают, что, как и ожидалось, между родительским выгоранием, профессиональным выгоранием и депрессией существуют значимые связи, но также и то, что между рассматриваемыми понятиями нет полного совпадения, т. е. родительское выгорание - это не просто выгорание и не просто депрессия.

АОК, изучающий компоненты как 22 вопросов профессионального, так и 22 вопросов родительского выгорания, показал, что, как и ожидалось, концепция

эмоционального выгорания зависит от контекста, при этом профессиональные и родительские вопросы надстраиваются на отдельные компоненты, т.е. три для профессионального и три других для родительского выгорания. Единственное исключение было для «Я чувствую, что забочусь о своих детях обезличено, как если бы они были просто объектами», что нагружено профессиональной деперсонализацией. Параллельный анализ, проведенный по 44 элементам, показал пятифакторную структуру, когда учитывались как средние значения случайных собственных значений, так и собственные значения случайных данных 95-го процентиля. Первые шесть собственных значений из

реальных данных составили 10,14, 4,62, 4,18, 1,98, 1,74 и 1,26; соответствующие первые шесть средних случайных собственных значений составили 1,75, 1,66, 1,60, 1,55, 1,50 и 1,46; соответствующие собственные значения случайных данных 95-го перцентиля составили 1,83, 1,72, 1,65, 1,59, 1,54 и 1,50, однако это произошло из-за шестого компонента родительской деперсонализации, который оказался проблематичным.

ИССЛЕДОВАНИЕ 2

Образец

Данные были собраны из выборки 1723 родителей. Характеристики образца представлены в табл. 1.

Метрики

Социально-демографические

Участников социально-демографического опроса опрашивали об их возрасте, поле, количестве детей, национальности, семейном положении (холост, сожительствует, женат, разведен, вдовец), типе семьи (одиноким родитель, проживающий с отцом/матерью детей, приемная семья), уровне образования и чистом ежемесячном доходе семьи.

Родительское выгорание

Выгорание родителей измеряли с помощью пересмотренной версии опросника из 28 пунктов, использованного в исследовании 1, как упоминалось ранее в подразделе «Обзор» раздела «Общий метод». По результатам исследования 1 были сохранены 9 пунктов шкалы эмоционального истощения и 8 пунктов шкалы личных достижений. Все пункты шкалы деперсонализации были удалены и заменены 11 новыми пунктами, созданными для отражения эмоционального дистанцирования вместо деперсонализации.

Родительский стресс

Родительский стресс оценивали с помощью Опросника Родительского Стресса (ОРС) (Вермалест и др., 2011). В своей первоначальной форме этот опросник из 34 пунктов включает пять факторов: проблемы в отношениях между родителями и детьми, проблемы в воспитании детей, депрессивное настроение, ограничение роли родителей и проблемы с физическим здоровьем. Чтобы уменьшить количество пунктов в онлайн-опросе и оставить только пункты, характерные для родительского стресса, были включены только шкалы «проблемы отношений между родителями и детьми», «проблемы воспитания» и «ограничение роли родителей». Пункты (например, «Я чувствую себя счастливым со своим ребенком» или «Воспитание моего ребенка оставляет мне слишком мало личного времени») оценивались по четырехбалльной шкале Лайкерта от «неправда» до «совершенно верно».

Баллы были получены путем усреднения баллов по каждой из подшкал, причем более высокие баллы означали более высокий уровень родительского стресса. Альфа Кронбаха, указанная для исходной версии шкал ОРС, варьировалась от 0,74 до 0,87 (Вермалест и др., 2015). Альфа Кронбаха, обнаруженная в текущей выборке, составила 0,80, 0,72 и 0,86 для трех субшкал соответственно.

Анализ данных

Для целей факторного анализа выборка была разделена на две подвыборки по 862 и 861 участника соответственно. 1723 субъекта были случайным образом распределены в одну из двух подвыборок. Сопоставимость двух подвыборок была проверена с помощью перекрестных таблиц и анализа χ^2 для категориальных переменных (например, пола родителей) и с помощью однофакторного дисперсионного анализа для непрерывных переменных (например, возраста родителей). Выяснилось, что по социально-демографическим характеристикам они сильно схожи. АОК был рассчитан для первой подвыборки, а ПФА был выполнен для второй подвыборки. Анализы, проверяющие взаимосвязь между родительским выгоранием и другими переменными, а также изучающие распространенность выгорания, были проведены на всей выборке ($N = 1723$). В отсутствие клинической выборки эмоционально истощенных родителей (Шауфели и др., 2001) распространенность выгорания оценивалась трижды тремя одновременными методами для целей сравнения. Сначала оно оценивалось на основе порога профессионального выгорания, рекомендованного Маслач и др. (2010). В соответствии с пороговыми значениями, установленными для каждой подшкалы ОВМ Маслач и др. (2010, Приложение E, стр. 48), люди относятся к категории «низкий уровень выгорания», если их общий показатель ОВМ меньше 30, к категории «средний уровень выгорания», если их показатель ОВМ составляет от 31 до 54, и к категории «средний уровень выгорания», если их показатель ОВМ составляет от 31 до 54 категорию «высокое выгорание», если их общий балл ОВМ превышает 55. Во-вторых, он оценивался с использованием теоретического подхода, основанного на шкале ответов. Выгорание родителей оценивали по 7-балльной шкале Лайкерта, от никогда (0) до каждый день (6). Теоретически мы считали, что у родителей был высокий уровень выгорания, если они набирали более 88 баллов, т.е. если они испытывали каждый симптом/пункт хотя бы раз в неделю. В-третьих, распространенность оценивалась с помощью статистического порога, обычно используемого в клинических условиях,

соответствующего стандартному отклонению в 1,5 раза по сравнению со средним значением выборки ($N = 1723$). Эти оценки также проводились отдельно для матерей и отцов, чтобы убедиться, что выгорание родителей касается как отцов, так и матерей.

Результаты

Факторная структура и надежность

Параллельный анализ, проведенный по 28 пунктам, позволил предположить пятифакторную структуру, когда учитывались средние значения случайных собственных значений, и трехфакторную структуру, когда рассматривались собственные значения случайных данных 95-го перцентиля. Первые семь собственных значений из фактических данных составили 9,14, 4,34, 2,12, 1,47, 1,25, 1,11 и 1,08; соответствующие первые семь средних случайных собственных значений были равны 1,34, 1,29, 1,26, 1,22, 1,20, 1,17 и 1,14; соответствующие собственные значения случайных данных 95-го перцентиля составили 1,38, 1,33, 1,28, 1,25, 1,22, 1,19 и 1,17.

Трехфакторная структура, рассчитанная для сравнительных целей, объяснила 55,76% дисперсии. Оценки параметров нагрузки для трехфакторного решения, а также оценки надежности представлены в таблице S2. Все пункты шкалы эмоционального истощения имели первичную нагрузку на ожидаемый компонент, за исключением одного пункта — нагрузку на личные достижения. Этот пункт был удален. Все элементы шкалы личных достижений имели свою основную нагрузку на ожидаемый компонент, и только одна перекрестная нагрузка была связана с одним элементом личных достижений. Однако один пункт был исключен, поскольку он не имел прямого отношения к воспитанию детей (ЛД7_Я чувствую себя полным энергии). Другой был исключен, потому что его французская формулировка, т. е. *vivifié(e)*, оказалась трудной для понимания малообразованными участниками (ЛД8_Я чувствую приток жизненных сил, когда нахожусь рядом со своими детьми). Что касается эмоционального дистанцирования, из 11 новых элементов восемь имели основную нагрузку на ожидаемый компонент и только одну перекрестную нагрузку. Они были сохранены для окончательной версии.

Асимметрия и эксцесс указывали на то, что семь из 22 итоговых пунктов показали отклонения от нормы. Четыре из этих пунктов были из подшкалы эмоционального дистанцирования, а три других — из подшкалы личных достижений. Концептуально эти отклонения от нормы имеют смысл: не ожидается, что выгорание будет нормально распределено среди населения. Ожидается, что,

как и большинство показателей психического здоровья, выгорание будет иметь асимметричное распределение (т.е. будет иметь положительную асимметрию, как и большинство психологических расстройств). Однако, поскольку нормальность является критическим допущением, лежащим в основе процедуры максимального правдоподобия, используемой для ПФА, логарифмические преобразования этих элементов были рассчитаны и обеспечили нормальное распределение. Затем ПФА выполняли дважды, один раз с включением преобразованных элементов, а другой с исходными элементами. Оценки и индексы соответствия модели были строго одинаковыми, поэтому представлены только результаты, полученные в результате анализа исходных переменных.

Что касается индексов соответствия, χ^2 был значительным, $\chi^2(180) = 704,12$, $p < 0,001$, что позволяет предположить, что значительная часть дисперсии не объяснялась моделью. Однако это не обязательно должно приводить к отклонению модели из-за неадекватного использования χ^2 в большой выборке. Другие меры соответствия продемонстрировали хорошее соответствие данным (ИСС = 0,95, СОА = 0,06), при этом все оценочные факторные нагрузки были значимыми при $p < 0,001$. Полностью стандартизированные факторные нагрузки варьировались от 0,41 до 0,90. Они представлены в таблице 4. Корреляции между тремя факторами составили 0,48, 0,40 и 0,67. Эти результаты обеспечивают сильную поддержку достоверности, т. е. внутренней структуры ОРВ.

Отношения с другими переменными

Чтобы исследовать взаимосвязь между ОРВ и другими переменными, были рассчитаны баллы для трех проверенных факторов ОРВ. Они были получены путем суммирования баллов по каждой из трех подшкал (пункты шкалы личных достижений оценивались в обратном порядке); чем выше баллы, тем выше выгорание. Также была рассчитана глобальная оценка, которая оказалась очень надежной ($\alpha = 0,91$). Описательная статистика средних баллов представлена в таблице 2.

Непараметрические корреляции (из-за отклонений от нормы) между ОРВ и подшкалами родительского стресса представлены в таблице 3. Умеренные коэффициенты предполагают, что, как и ожидалось, между родительским выгоранием и родительским стрессом существуют значимые связи, но также и то, что нет полного соответствия между двумя инструментами и понятиями, которые они измеряют. Другими словами, родительское выгорание — это не просто родительский стресс.

Распространенность эмоционального выгорания

Наконец, распространенность была оценена в выборке из 1723 участников. По пороговым значениям профессионального выгорания, приведенным в руководстве ОВМ (Маслач и др., 2010), 56,2 % родителей (55,3 % матерей, 62,5 % отцов) относились к категории «низкое выгорание», 31,1 % родителей (31,8% матерей, 25,9% отцов) к категории «среднее выгорание» и 12,7% родителей (12,9% матерей, 11,6% отцов) к категории «высокое выгорание». Согласно теоретическому подходу, основанному на шкале ответов, 1,3 % родителей (1,3 % матерей, 1,3 % отцов) будут считаться страдающими выгоранием (т.е. испытывающими каждый симптом/элемент не реже одного раза в неделю, если они набрали более 88 баллов). Наконец, согласно статистическому пределу, соответствующему 1,5 стандартному отклонению по сравнению со средним значением текущей выборки, 8,8% родителей (8,8% матерей, 8,5% отцов) будут считаться страдающими выгоранием.

ОБСУЖДЕНИЕ

Важные социологические изменения, произошедшие в последние десятилетия, усилили давление на родителей целью воспитать здоровых, обеспеченных и успешных детей, которые вырастут всесторонне развитыми и активными гражданами. В сочетании с резким сокращением числа матерей-домохозяек эти изменения сделали выполнение родительских обязанностей все более требовательным и трудным. Именно в этом контексте начала появляться концепция родительского выгорания. Цель текущего исследования состояла в том, чтобы изучить конструктивную обоснованность концепции родительского выгорания и предоставить исследователям инструмент для его измерения. На протяжении двух исследований мы накопили доказательства в пользу существования родительского выгорания.

ТАБЛИЦА 4 | Стандартизированный вес регрессии из ПФА и оценок надежности для окончательной версии из 22 пунктов¹ в исследовании 2.

	ЭД	ЭИ	ЛД
ЭД1	0,587		
ЭД2	0,461		
ЭД3	0,533		
ЭД4	0,749		
ЭД5	0,671		
ЭД6	0,558		
ЭД7	0,757		
ЭД8	0,499		
ЭИ1		0,815	
ЭИ2		0,721	
ЭИ3		0,741	
ЭИ4		0,850	
ЭИ5		0,767	
ЭИ6		0,837	
ЭИ7		0,698	
ЭИ8		0,903	
ЛД1			0,414
ЛД2			0,434
ЛД3			0,587
ЛД4			0,879
ЛД5			0,722
ЛД6			0,726
α	0,88	0,95	0,87

ЛД - личные достижения; ЭИ - эмоциональное истощение; ЭД - Эмоциональное дистанцирование.

Во-первых, наше исследование подтвердило трехмерную структуру выгорания в родительском контексте. Тем не менее, был преодолен важный шаг от исследования 1 к исследованию 2 через замену деперсонализации эмоциональным дистанцированием. Как и в работе Пелсма (1989), элементы деперсонализации, адаптированные к родительскому контексту из опросника профессионального выгорания, не сработали в исследовании 1. На самом деле неудивительно, что деперсонализация оказалась неподходящей для родительского контекста. Хотя сильно измотанные сотрудники могут считать своих клиентов или пациентов цифрами, сильно измученные родители не могут «дегуманизировать» своих детей. Родители, не страдающие психозом или антисоциальными расстройствами, даже когда они находятся на пределе, не могут рассматривать плоть своей плоти как объект. Однако они могут дистанцироваться от источника эмоционального истощения. В нашем клиническом и исследовательском опыте работы с

¹ Элементы с ЭИ1 по ЭИ8 и с ЛД1 по ЛД6 охраняются авторским правом © 1981

Кристина Маслач & Сюзан Е. Джексон. Все права защищены во всех СМИ.
Опубликовано Mind Garden, Inc., www.mindgarden.com. Изменено с разрешения издателя.

родителями детей с экстернализованными расстройствами, т.е. расстройствами поведения или антисоциальным поведением, мы наблюдали, что измученные родители отключаются эмоционально, а не физически, т.е. они обеспечивают практическую заботу, такую как кормление или сон, но становятся менее эмоционально вовлеченными, менее чутко и отзывчиво относятся к своему потомству. Эта точка зрения была эмпирически подтверждена как исследовательским, так и подтверждающим факторным анализом в исследовании 2. Таким образом, как и в профессиональном контексте, родительское выгорание принимает форму трехмерного синдрома, включающего эмоциональное истощение, эмоциональное дистанцирование и (низкие) личные достижения. Окончательная версия Опросника родительского выгорания (ОРВ) состоит из 22 пунктов, демонстрирующих сильные психометрические свойства с хорошим соответствием данным и оценками с высокой надежностью.

Во-вторых, наше исследование предполагает, что родительское выгорание, как и выгорание на работе, является специфическим синдромом. Совпадение профессионального выгорания и депрессии изучалось в исследовании 1, а родительского стресса — в исследовании 2. Для профессионального выгорания коэффициенты варьировались от -0,01 до 0,42. Они составляли 0,41 и 0,48 для депрессии и колебались от 0,02 до 0,62 для подшкал родительского стресса. Эти корреляции от низких до умеренных предполагают, что, как и ожидалось, существует значительная связь между родительским выгоранием, профессиональным выгоранием, родительским стрессом и депрессией, но также и то, что родительское выгорание — это не просто выгорание, стресс или депрессия. Отличия между профессиональным и родительским выгоранием также были подтверждены АОК, включая пункты ОВМ и ОРВ, что означает, что истощение на работе не означает истощение дома. Для многих работников, страдающих от выгорания, семейная жизнь может рассматриваться как безопасное убежище, а для многих родителей, страдающих от выгорания, работа кажется безопасным местом. Таким образом, это исследование подтверждает, что выгорание является синдромом, зависящим от контекста, а не находящимся вне контекста. Кроме того, наше исследование подтверждает, что синдром выгорания в родительском контексте характерен не только для матерей. Хотя подавляющее большинство наших участников были женщинами, что говорит о том, что женщины все еще могут быть более вовлечены в воспитание детей, чем отцы, исследование подтверждает, что эмоциональное выгорание касается и отцов. Отцы, которые приложили усилия к отцовству (т.е. были заинтересованы в балансе между работой

и семьей — исследование 1 — и в том, чтобы быть родителем — исследование 2), имели такую же вероятность эмоционального выгорания, как и матери. Таким образом, независимо от используемых пороговых значений, распространенность родительского выгорания была одинаковой среди матерей и отцов. Это говорит о том, что название «родительское выгорание» является более подходящим, чем «материнское выгорание», тем более что отцы все больше вовлекаются в воспитание детей. Распространенность родительского выгорания подтверждает предположение Прокаччини и Кифабера о том, что некоторые родители настолько истощены, что им подходит термин «выгорание» (Прокаччини и Кифавер, 1983). Доля выгорающих родителей в текущем исследовании составляет от 2 до 12% (в зависимости от применяемых пороговых значений).

ОГРАНИЧЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ БУДУЩИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Хотя новаторское и многообещающее, текущее исследование является окончательным, следует упомянуть несколько ограничений, которые приводят к рекомендациям для будущих исследований.

Во-первых, Пелсма (1989) предположил, что ОВМ может быть хорошей отправной точкой для построения метрики родительского выгорания. И мы задокументировали, как фундаментальные изменения на рабочем месте отразились в родительском контексте несколько десятилетий спустя. Однако могут быть некоторые недостатки в том, чтобы начать с существующей шкалы, чтобы придерживаться другой концепции. Другим способом продолжения исследования было бы начать с родительского опыта, как это сделали Маслач и Фройденбергер для ОВМ. В этом отношении конструктивная валидность ОРВ выиграет от подхода смешанного метода, включая сбор качественных данных. Процент объясненной дисперсии 55,76%, о котором сообщалось в исследовании 2, может быть улучшен за счет уточнения конструктивной валидности ОРВ с помощью подхода смешанного метода.

Во-вторых, наши результаты совместимы с мнением Хаканен и др. (2008) и Яковидс и др. (2003), что (родительское) выгорание может находиться на континууме между стрессом и депрессией. Но перекрестный дизайн двух исследований не позволяет подтвердить эту точку зрения. С одной стороны, корреляции, обнаруженные с родительским стрессом, согласуются с общепринятым мнением о том, что эмоциональное выгорание возникает, когда сильный стресс испытывается слишком долго. С другой стороны, корреляции, обнаруженные с депрессией, могут означать, что переживание

выгорания может привести к обильной и долговременной секреции гормона стресса, что приводит к депрессивному синдрому. Тем не менее, для подтверждения этого необходимы лонгитюдные исследования (суб)клинических образцов, изучающих ход развития родительского стресса, переходящего в родительское эмоциональное выгорание и депрессию.

В-третьих, ни один из трех методов, использованных в этом исследовании для оценки распространенности, не является полностью удовлетворительным. Первый метод, основанный на пороговых значениях Маслач, подразумевает, что профессиональный и родительский контексты имеют одни и те же границы истощения. Ограниченное совпадение родительского и профессионального выгорания предполагает, что это не так. Более того, люди, вероятно, могут больше «вынести» в родительском контексте, прежде чем почувствуют себя истощенными, чем в профессиональном контексте. Второй метод, основанный на шкалах ответов, опирается на наш клинический опыт родительского консультирования, согласно которому истощенные родители испытывают симптомы/предметы эмоционального выгорания не реже одного раза в неделю. Тем не менее, социальная желательность может привести к тому, что родители занижают частоту, с которой они испытывают различные симптомы/элементы в вопроснике, что сделает пороговое значение 88 неуместным. Наконец, третий метод, основанный на статистической отсечке, также не совсем удовлетворителен, хотя он в основном используется, например, в психометрических подходах к тестам IQ, он гораздо менее актуален в случае ненормально распределенных данных. Таким образом, срочно необходимы исследования поступающих пациентов, консультирующихся по поводу эмоционального истощения родителей, чтобы установить клинически значимые пороговые значения, т.е. связанные с фактическими различиями в функционировании. Однако, поскольку родительское выгорание стало проблемой в европейских странах совсем недавно (см. обсуждение социокультурных изменений во введении), родительское выгорание только сейчас становится причиной направления к специалистам. Вероятно, потребуется несколько месяцев (или лет в США), чтобы собрать участников, направленных в связи с тяжелым родительским выгоранием. Необходимы дальнейшие исследования для уточнения этих оценок на основе пороговых значений, полученных клинически.

В-четвертых, процент матерей и отцов, принадлежащих к категории высокого эмоционального выгорания, независимо от используемых пороговых значений, оказался одинаковым. Однако мы не проверяли инвариантность измерений по полу, чтобы убедиться, что один и тот же конструкт оценивался у

матерей и отцов. Мы не могли протестировать, так как в исследовании участвовало всего 224 мужчины. Будущие исследования должны повторить наши предварительные результаты и проверить инвариантность измерений в зависимости от пола. Они также должны учитывать возможные смешанные переменные. Действительно, статистические модели, такие как односторонняя MANCOVA (прим. ред. многофакторный анализ ковариации), могут использоваться для оценки различий между частотой, с которой родительское выгорание проявляется у матерей и отцов, при контроле других переменных. В частности, следует учитывать возраст или особенности личности, такие как невротизм. Одни и те же модели могут подразумеваться для родителей, имеющих хронически больных детей или детей-инвалидов, и родителей, имеющих здоровых детей, а также для родителей, имеющих младенцев или дошкольников, и родителей с детьми более старшего возраста. Различия между частотой проявления родительского выгорания в подгруппах должны быть исследованы, чтобы документально подтвердить, что родительское выгорание представляет собой проблему, представляющую общий интерес, а не проблему, характерную только для некоторых подгрупп родителей.

Наконец, учитывая последствия родительского выгорания для отдельного человека, пары и ребенка (детей), крайне необходимы исследования, посвященные этому синдрому. Помимо последствий, необходимо изучить причины, чтобы понять процессы развития, лежащие в основе родительского выгорания, и определить стратегии вмешательства. Хотя причины и последствия родительского выгорания выходят за рамки настоящего исследования, сейчас мы выдвинем несколько гипотез о причинах и последствиях на микро-, мезо- и макроуровнях, которые следует изучить.

В качестве основного причинного механизма любые социально-демографические, семейные или личные характеристики, которые увеличивают дисбаланс требований над ресурсами, должны повышать уязвимость к родительскому выгоранию. Ограниченное совпадение, обнаруженное в текущем исследовании между профессиональным и родительским выгоранием, предполагает, что они, вероятно, имеют общие причины, но также зависят от конкретных причин. На микроуровне общими причинами могут быть личность с высоким уровнем невротизма, что приводит к риску выгорания в некоторых сложных условиях, в частности, в семье и на работе. Конкретными причинами родительского выгорания могут быть личная история и вытекающее из нее идеальное родительское «я» (что может быть нереалистичным). На мезоуровне частой причиной может быть отсутствие

поддержки; в то время как конкретные причины могут заключаться, например, в количестве детей, о которых нужно заботиться, маленьких, инвалидах или больных детях, низком доходе семьи или неадекватной практике воспитания. На макроуровне общими причинами могут быть конфликтующие ценности между самопожертвованием в работе или воспитании детей и временем для себя. Конкретными причинами могут быть законы и реклама, усиливающие давление на родителей.

Что касается последствий, то размещение выгорания на континууме между родительским стрессом и депрессией (Яковидс и др., 2003; Хаканен и др., 2008) предполагает, что депрессия может быть частым последствием на микросистемном уровне. Другие вероятные последствия включают риск зависимости и ухудшения здоровья, как ранее было продемонстрировано в случае профессионального выгорания (Ахола и др., 2006; Меламед и др., 2006). Вследствие этого на макросистемном уровне произойдет значительное увеличение расходов на здравоохранение. На мезоуровне отстраненность родителей и низкая успеваемость могут привести к снижению способности к реагированию (Борнштейн, 1989), что, как известно, связано с плохими отношениями между родителями и детьми и ненадежной привязанностью (ван Эйзендорн, 1995), грубостью, пренебрежением родительскими обязанностями или жестоким обращением. (Абер и Аллен, 1987; Виггинс и др., 2015). Из-за потенциально драматических и долгосрочных последствий, которые родительское выгорание может иметь для детей, предполагаемое влияние родительского выгорания на развитие ребенка, а также поведенческие проблемы должны быть главным приоритетом в программе исследований. Помимо ребенка, родительское выгорание, безусловно, сказывается и на партнере, которому приходится компенсировать уход своего сородителя из семейной жизни и/или пренебрежительное отношение к потомству. Также ожидается негативное влияние родительского выгорания на супружеские отношения и совместное воспитание. Наконец, наш опыт работы с детьми, страдающими экстернализованными расстройствами, показывает, что эмоциональное выгорание родителей также может увеличить риск расставания и развода.

Предшествующее исследование необходимо для построения комплексной модели родительского выгорания, включая как его основные механизмы, так и возможные последствия на всех уровнях. Эта модель позволит получить представление о терапевтических решениях, актуальность и эффективность которых в снижении родительского выгорания должны быть, наконец, проверены с помощью подхода, основанного на доказательствах. Необходимы систематические сравнения

величины эффекта в результате вмешательств, сосредоточенных на механизмах макро-, мезо- и микроуровня. Они должны информировать исследователей и клиницистов о наилучших способах снижения воздействия факторов риска или усиления действия защитных, а также ограничить вредные последствия для самого родителя, сородителя и их детей. Как показывает эта статья, существует много интересных и социально значимых направлений исследований в области родительского выгорания, как и в области профессионального выгорания 40 лет назад. Мы надеемся, что настоящий вклад, в частности разработка и проверка инструмента для измерения родительского выгорания, будет стимулировать исследования в этой области.

ЗАЯВЛЕНИЕ ОБ ЭТИКЕ

Это исследование было проведено в соответствии с рекомендациями Этических принципов психологов и Кодекса поведения АРА с письменного информированного согласия всех испытуемых. Все субъекты дали письменное информированное согласие в соответствии с Хельсинкской декларацией. Протокол был одобрен Исследовательским институтом психологических наук Католического университета Лувена.

АВТОРСКИЙ ВКЛАД

Изабель Роскам разработала проект, руководила сбором данных, провела анализ, написала разделы «Метод», «Результаты» и «Обсуждение». Мари-Эмили Раес руководила сбором данных и предварительным расчетным анализом. Мойра Миколайчак разработала проект, руководила сбором данных, написала разделы «Введение» и «Обсуждение».

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Дополнительный материал к этой статье можно найти в Интернете по адресу: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2017.00163/full#supplementary-material>