

Slaugytojo profesijos tėvų perdegimo raiška COVID-19 pandemijos laikotarpiu

Deimantė Valasavičienė

Klaipėdos universitetas
Karoliniškių poliklinika

Artūras Razbadauskas

Klaipėdos universitetas

Aelita Skarbaliėnė

Klaipėdos universitetas

Santrauka. Tėvystė yra sudėtinga ir įtempta veikla. Ilgalais didžiulis tėvų stresas gali sukelti tėvų perdegimą. Tėvų perdegimas vystosi, kai tėvų išteklių (emocinių, kognityvinių, psichologinių, finansinių ir kt.) nepakanka esamiems ir kylantiems poreikiams patenkinti. COVID-19 pandemija sukėlė didelį stresą ir nerimą daugeliui tėvų visame pasaulyje. Medikams pandemijos laikotarpis yra ypač sudėtingas dėl padidėjusio streso darbo vietoje. Nuolatinė įtampa darbo vietoje bei namuose gali sąlygoti stiprius psichologinius susirgimus. Tyrimo tikslas – ištirti slaugytojais dirbančių tėvų perdegimą COVID-19 pandemijos laikotarpiu. Atliktas kiekybinis tyrimas anketavimo būdu, jo dalyviai – slaugytojai (n = 200), auginantys ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikus. Slaugytojai, auginantys ikimokyklinio ir/ar mokyklinio amžiaus vaikus, patiria gana nestiprų perdegimą tėvystės veikloje, tikėtina, dėl galimybės dirbti darbo vietoje negretinant darbo ir vaikų mokymosi problemų. Didesnį perdegimą lemia jaunesnis tėvų amžius, aukštesnis išsilavinimas, didesnis kartu gyvenančių vaikų skaičius bei laikas, skiriamas padėti vaikams mokytis. Stipresnį perdegimą tėvystės veikloje patiria asmenys, iki karantino besinaudoję auklių ar vaikų užimtumo centrų (būrelių) paslaugomis.

Reikšminiai žodžiai: slauga, tėvystė, perdegimas, pandemija.

Parental burnout during COVID-19 pandemic among nurses

Abstract. Parenting is a complex and stressful activity. Prolonged extreme parental stress can lead to parental burnout. Parental burnout develops when parental resources (emotional, cognitive, psychological, financial, etc.) are insufficient to meet current and emerging needs. The COVID-19 pandemic has caused great stress and anxiety to many parents around the world. For healthcare professionals, the pandemic period is particularly difficult due to increased stress in the workplace. Constant stress in the workplace and at home can lead to severe psychological illnesses. The aim of this study was to reveal the parental burnout of nurses during COVID-19. A quantitative study was conducted using the Parental Burnout Assessment tool. The participants were nurses (n = 200) raising pre-school and school age children. The results revealed that nurses experienced relatively mild burnout in parenting activities, presumably due to the possibility to work in the workplace (not from home) without juxtaposing work and children's learning problems. Greater burnout is caused by younger age of parents, higher education, higher number of children living together, and time spent helping children with education. Persons who have used the services of babysitters or children's centres/clubs before the national lockdown experience more severe burnout in parenting activities.

Keywords: nursing, parental, burnout, pandemic.

Tėvystė yra sudėtinga ir įtempta veikla. Ilgalais stipraus streso dėl vykdomos veiklos poveikis gali sukelti darbinį perdegimą, o ilgalais didžiulis tėvų stresas gali sukelti tėvų perdegimą (angl. *parental burnout*). Ne tik Lietuvoje, bet ir pasaulyje šis reiškinys pradėtas nagrinėti visai neseniai, tačiau pastebėtas jo svarbumas ir aktualumas. Kaip ir darbinis perdegimas, tėvystės perdegimas apima tris dimensijas. Pirma – tai didžiulis išsekimas, susijęs su tėvų vaidmeniu: tėvai jaučiasi pavargę, kai atsikelia ryte ir turi rūpintis savo vaikais; jie jaučiasi emociškai išsekę tėvų vaidmenyje, gali jausti net pasiekę savo prisirišimo prie vaikų ribą. Antrasis aspektas yra emocinis atsiribojimas nuo vaikų: išsekę tėvai vis mažiau įsitraukia į savo vaikų auklėjimą, deda minimalias pastangas savo vaikų labui, sąveika su vaikais apsiriboja funkciniais aspektais. Trečioji dimensija yra asmeninio efektyvumo ir malonumo praradimas atliekant tėvų vaidmenį: tėvams gali atrodyti, kad nebegali ramiai ir (arba) efektyviai

spręsti problemų, jiems nebeatinka būti su vaikais. Svarbu tai, kad visi šie simptomai kelia psichologinius prieštaravimus tarp to, kokiais tėvais asmenys save įsivaizdavo ir kokie yra realybėje [1].

Tėvų perdegimo moksliniai tyrimai atskleidė, kad šį perdegimą lemia lėtinis poreikių ir išteklių pusiausvyros disbalansas. Taigi tėvų perdegimas vystosi, kai tėvų išteklių (emocinių, kognityvinių, psichologinių, finansinių ir kt.) nepakanka esamiems ir kylantiems poreikiams patenkinti. Atsižvelgiant į tai, kad perdegimas yra su stresu susijęs sutrikimas, tokie reikalavimai, kaip tėvų perfekcionizmas, žemas emocinis intelektas, nenuoseklios ir griežtos vaikų auklėjimo praktikos ir bendra paramos stoka, yra veiksniai, didinantys tėvų stresą [2].

Tėvų perdegimas, kaip ir darbinis perdegimas, yra susijęs su depresijos simptomais, priklausomybę sukeliančiu elgesiu, miego sutrikimais ir porų konfliktais. Pažymėtina, kad tėvų perdegimas yra labiau susijęs su minčių apie pabėgimą (idėjos pabėgti ar nusizudyti), vaikų nepriežiūros ir tėvų smurto atvejais nei darbe patiriamas perdegimas [3]. Yra nustatytas ryšys tarp perdegimo sindromo profesinėje srityje ir noro palikti darbą [4, 5, 6] ar minčių apie savižudybę buvimas [7, 8], tačiau toks poveikis niekada nebuvo palygintas su tėvų perdegimu. Kalbant apie tėvystę, vaikų palikimas arba tėvų vaidmens sustabdymas nėra norma, o tai neabejotinai paaiškina stipresnį ryšį su pabėgimo idėjomis [9].

Šiuo metu nėra ištirta, ar vaikai supranta, kad jų tėvai yra perdegę, ir ar tai svarbu, ar ne (galima tikėtis didesnio neigiamo poveikio vaiko raidai, jei vaikas jaučiasi atsakingas už savo tėvų būseną). Tačiau tikėtina, kad trumpalaikės ir ilgalaikės tėvų perdegimo pasekmės gali skirtis priklausomai nuo to, ar yra vaiko nepriežiūros atvejų ar jų nėra, ir atsižvelgiant į vaiko amžių (tai gali būti labiau paveikti maži vaikai). Vaikas gali nepastebėti jokio poveikio, jei perdegimas trunka vieną mėnesį, tačiau situacija gali būti labai skirtinga, jei perdegimas trunka vienerius metus [10].

Apžvelgiant emocinio pagrindo susirgimus pastebėta, kad perdegimas gali net persiduoti nuo vieno šeimos nario kitam [11]. Neigiamas pasklidimas įvyksta tada, kai nemaloni patirtis darbe neigiamai veikia sąveiką šeimos aplinkoje. Taigi tiek, kiek tėvų patirtis sumažina jų gerovę, jiems gali kilti sunkumų patenkinti savo vaikų poreikius, suteikti emocinę šilumą ir nustatyti tinkamas savo vaikų elgesio ribas. L. I. Pearlin ir C. Schooler (1978) pateiktas gyvenimo streso modelio procesas suteikia naudingą pagrindą, kuriuo remiantis paranku įvertinti galimą darbo poveikį tėvams ir jų vaikams. Modelis rodo, kad nepalankios darbo sąlygos ar įtampa (pvz., darbo perkrova ir perdegimas) gali sukelti situacijai būdingą streso reakciją (stresas darbe). Savo ruožtu tėvų patiriamas streso jausmas gali turėti įtakos tėvų ir vaikų sąveikai ir vaikų elgesiui [12]. Nustatyta, kad stresas dėl tėvystės susijęs su mažesniu jautrumu vaikui, mažesniu tėvų įsitraukimu į vaiko reikalus ir aukštesniais tėvų ir vaiko konfliktų lygiais [13]. Nustatyta, kad tai daro įtaką paauglių probleminiam elgesiui [14].

COVID-19 pandemija sukėlė didelį stresą ir nerimą daugeliui tėvų visame pasaulyje. Ypač stiprų poveikį turi karantinas ir jo sąlygotas nuotolinis mokyklinio amžiaus vaikų mokymasis namuose. Nemažai tėvų susidūrė su būtinybe užtikrinti nuotolinio mokymosi sklandumą, mokyti vaikus prisijungti prie nuotolinių pamokų, daugelis turėjo aktyviai imtis ir mokytojo vaidmens. Psichologinių sunkumų bei stresą kėlė ir nuolatinis buvimas kartu su vaikais bei tvarkymasis su vaikų energijos pertekliumi dėl popamokinės veiklos ribojimo. Psichologinis lankstumas ir rūpinimasis savimi yra pagrindiniai psichologinės sveikatos aspektai. Taigi pasaulinė COVID-19 pandemija kelia daugybę iššūkių šeimoms ir turės didžiulį poveikį šeimų gyvenimui [15]. Šis poveikis bus labai įvairus, atsižvelgiant į tėvų stresinę situaciją [16]. Svarbu pastebėti ir tai, kad kai kurių profesijų atstovams, pavyzdžiui, medicams, pandemijos laikotarpis yra ypač sudėtingas dėl padidėjusio streso darbo vietoje. Nuolatinė įtampa darbo vietoje bei namuose gali sąlygoti stiprius psichologinius susirgimus. Tai pagrindžia perdegimo tyrimų svarbą bei aktualumą.

Tyrimo tikslas – ištirti slaugytojais dirbančių tėvų perdegimą COVID-19 pandemijos laikotarpiu.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Tyrimo organizavimas. Atliktas kiekybinis tyrimas anketavimo būdu (anoniminė anketinė apklausa raštu, naudojant standartizuotus klausimynus) 2020 metų spalio–lapkričio mėnesiais. Atliktas tyrimas yra IIPB (angl. *International Investigation of Parental Burnout*) vykdomo ir Tilburgo universiteto organizuoto Europos tėvų perdegimo COVID-19 karantino metu dalis.

Tyrimo imtis. IIPB sudaryto tyrimo metodologijoje nurodyta 200 respondentų imtis, įtraukimo į ją kriterijai – priklausymas darbingo amžiaus grupei ir ikimokyklinio/mokyklinio amžiaus vaikų auginimas. Vadovaujantis šiais nurodymais, pasirinkta tikslinė imtis – 200 dirbančių slaugytojų, auginančių ikimokyklinio ir/ar mokyklinio amžiaus vaikus. Dėl COVID-19 pandemijos sąlygotų ribojimų apklausa buvo vykdoma elektroniniu būdu, o respondentai pasiekiami per slaugytojų profesines organizacijas.

Tyrimo dalyvavo 200 slaugytojų, kurie taip pat yra ir tėvai, auginantys ikimokyklinio ir/ar mokyklinio amžiaus vaikus. Tiriamųjų amžiaus vidurkis buvo $37,33 \pm 8,69$ metų (jauniausiam – 23 metai, vyriausiam – 62 metai). Tyrimo dalyvių išsilavinimo statistiniai duomenys pateikiami 1 lentelėje.

1 lentelė. Tėvų demografinė charakteristika

Demografiniai veiksniai		n	Proc.
Lytis	Tėvas	9	4,5
	Mama	189	95,5
Išsilavinimas	Vidurinis	6	3
	Profesinis	10	5
	Profesinis bakalauras	72	36,2
	Universitetinis bakalauras	61	30,7
	Magistras	47	23,6
	Mokslų daktaras	3	1,5

Dauguma, t. y. 83,4 proc. (n = 166) tiriamųjų nurodė, kad jų šeimoje yra abu tėvai, 7 proc. (n = 14) buvo vieniši tėvai, 2,5 proc. (n = 5) tėvų informavo, kad vienas iš tėvų šeimoje nėra tikrasis tėvas/mama, 4,5 proc. (n = 9) gyvena daugiakartėje (tėvai, seneliai, dėdės ar tetos ir jų vaikai gyvena kartu) šeimoje ir 2,5 proc. (n = 5) nurodė kitokį šeimos modelį.

Du penktadaliai (41,1 proc., n = 81) tyrimo dalyvių auginą po vieną vaiką, du penktadaliai (44,2 proc., n = 87) turi po du vaikus. Dažniausiai auginamas vienas 0–9 metų amžiaus vaikas (žr. 2 lentelę).

2 lentelė. Pasiskirstymas pagal auginamus vaikus šeimose, proc. (n)

Vaikų skaičius	1 vaikas	2 vaikai	3 vaikai	4 vaikai	5 vaikai
Bendras vaikų skaičius	41,1 (81)	44,2 (87)	12,2 (24)	1,5 (3)	1 (2)
Gyvenantys kartu 0–4 metų vaikai	92 (69)	6,7 (5)	1,3 (1)		
Gyvenantys kartu 5–9 metų vaikai	86,4 (57)	12,1 (8)	1,5 (1)		
Gyvenantys kartu 10–14 metų vaikai	72,1 (49)	27,9 (19)			
Gyvenantys kartu vyresni nei 15 metų vaikai	70,4 (38)	29,6 (16)			
Mergaitės	78,6 (110)	18,6 (26)	2,9 (4)		
Berniukai	66,9 (83)	29 (36)	3,2 (4)	0,8 (1)	

Tyrimo anketa. Tyrimo instrumentas sudarytas iš sociodemografinių klausimų bei tėvų perdegimo klausimyno PBA (angl. *Parental Burnout Assessment Inventory*). Sociodemografiniai klausimai skirti nustatyti tėvų amžiui, išsilavinimui, vaikų skaičiui šeimoje ir kt. Juos sukūrė IIPB konsorciumo tyrėjai. PBA – tai 22 klausimų, pateikiamų 7 balų Likerto skalėje, instrumentas, sudarytas I. Roskam, M. E. Brianda ir M. Mikolajczak. Tėvų perdegimas susideda iš keturių dimensijų – išsekimo dėl tėvo/mamos vaidmens, kontrasto tarp ankstesnio ir dabartinio savęs (tėvo/mamos vaidmenyje), nuovargio, sukkelto tėvystės jausmų, ir emocinio atsiribojimo [17]. Maksimalus galimas surinkti PBA skalės balų skaičius yra 132. Didesnė balų suma reiškia didesnę perdegimą.

Tyrimo etika. Vykdomo tyrimo metu buvo laikomasi visų tyrimo etikos principų, užtikrinant tiriamųjų anonimiškumą ir konfidencialumą. Tyrimui atlikti buvo gautas Tilburgo universiteto bioetikos komiteto leidimas bei Klaipėdos universiteto Sveikatos priežiūros fakulteto Slaugos katedros etikos komisijos leidimas.

Statistinė analizė. Tyrimo duomenų statistinei analizei atlikti buvo naudojama SPSS (angl. *Statistical Package for Social Science*) programos 24.0 versija. Diagramoms atvaizduoti buvo naudojama *MS Excel 2016*. Prieš atliekant detalią statistinę analizę duomenys buvo pakartotinai patikrinti dėl mechaniškai įsivėlusiu klaidų. Kintamųjų normalumui tikrinti buvo naudojamas Kolmogorovo-Smirnovo testas. Testai parodė, kad normalumo prielaida kintamiesiems netenkinama, todėl darbe buvo naudojami neparimetriniai testai. Naudoti šie duomenų analizės būdai: aprašomoji statistika (dažnių lentelės, duomenų padėties charakteristikos); populiacijos grupių lyginimai (Kruskal-Wallis, Mann-Whitney); statistinių ryšių nustatymo (koreliacijos) testas (Spearman).

Rezultatai

Nustatytas žemas tėvų perdegimo lygmuo (24,92 balai iš 132). Didesnę perdegimą patyrė tie tėvai, kurie augina 0–9 metų amžiaus vaikus ir kurie iki karantino naudojo auklių ar vaikų užimtumo centrų/būrelių paslaugomis. Taip pat stipresnę perdegimą patyrė tėvai, auginantys vaikus, turinčius sveikatos, emocinių, kognityvinių ar elgesio problemų (žr. 3 lentelę).

3 lentelė. Tėvų perdegimo vertinimas pagal demografinius veiksnius

Tėvų perdegimas		m	SD	Vidutiniai rangai	U arba χ^2	p
Iki karantino naudojosi auklių ar vaikų užimtumo centrų/būrelių paslaugomis	Taip	32,48	28,12	96,94	2352,5	0,008
	Ne	22,03	24,83	76,28		
Gyvena kartu su 0–4 metų amžiaus vaiku (-ais)	Taip	33,67	27,68	101,34	2188,5	<0,001
	Ne	20,54	24,20	72,67		
Gyvena kartu su 5–9 metų amžiaus vaiku (-ais)	Taip	36,40	28,51	105,39	1920,5	<0,001
	Ne	20,06	23,34	72,62		
Gyvena kartu su vyresniu (-iais) nei 15 metų amžiaus vaiku (-ais)	Taip	18,41	24,08	66,95	1956	0,006
	Ne	28,35	26,72	90,1		
Vaikas/vaikai turi medicininių, fizinių, emocinių, kognityvinių ar elgesio problemų	Taip	52,40	35,13	124,43	518,5	0,001
	Ne	23,14	23,97	79,43		

Nustatyti statistiškai reikšmingi neigiami silpni ryšiai tarp tėvų amžiaus ir išsekimo dėl tėvystės, kontrasto tarp ankstesnio ir dabartinio savęs (tėvo/mamos vaidmenyje), emocinio atsiribojimo ir bendro perdegimo, t. y. jaunesni tėvai yra linkę dažniau patirti perdegimo sindromą.

Rezultatai atskleidė, jog tėvų išsilavinimas, auginamų vaikų skaičius bei būtinybė padėti vaikams mokymosi procese lemia kai kuriuos perdegimo aspektus (žr. 4 lentelę).

4 lentelė. Tėvų perdegimo sąsajos su demografiniais ir kitais veiksniais

Sąsajos		Išsekimas dėl tėvo/mamos vaidmens	Kontrastas tarp ankstesnio ir dabartinio savęs (tėvo/mamos vaidmenyje)	Nuovargis, sukeltas tėvystės jausmų	Emocinis atsiribojimas	Tėvų perdegimas
Amžius	r	-0,274**	-0,236**	-0,169*	-0,158*	-0,253**
	p	< 0,001	0,002	0,025	0,035	0,001
Išsilavinimas	r	0,172*	0,192*	0,143	0,138	0,155*
	p	0,022	0,011	0,060	0,067	0,045
Vaikų skaičius	r	0,123	0,134	0,163*	0,147	0,175*
	p	0,104	0,077	0,031	0,052	0,024
	p	0,025	0,032	0,057	0,055	0,013
Laikas per dieną, skirtas padėti vaikams mokytis	r	0,314**	0,239**	0,220*	0,276**	0,295**
	p	0,001	0,010	0,018	0,003	0,002

r – Spearman koreliacijos koeficientas, p – statistinis reikšmingumas, * – < 0,05, ** – 0,01

Aukštesnį išsilavinimą turintys tėvai dažniau jaučiasi išsekę tėvo/mamos vaidmenyje bei dažniau jaučia kontrastą tarp ankstesnio ir dabartinio savęs (tėvo/mamos vaidmenyje). Didesnis vaikų, gyvenančių kartu su tėvais, skaičius lemia didesnį tėvų nuovargį bei bendrą perdegimą. Tyrimo rezultatai taip pat atskleidė, jog kuo daugiau laiko per dieną tėvai praleidžia padėdami vaikams mokytis, tuo labiau išgyvena perdegimo sindromą.

Rezultatų aptarimas

Šio tyrimo tikslas buvo nustatyti slaugytojais dirbančių tėvų perdegimą COVID-19 pandemijos laikotarpiu. Nustatytas nestiprus perdegimas tėvystės veikloje. Jis yra mažesnis lyginant su kitų profesijų atstovais [9, 17]. Tai gali būti aiškinama tuo, kad slaugytojų tiesioginis darbas negali būti atliktas iš namų, todėl nelieka būtinybės gretinti karantino sąlygoto darbo iš namų ir vaikų mokymosi veiklą. Visgi tyrimas atskleidė kai kurias tėvų perdegimo sąsajas su tyrimo dalyvių sociodemografinėmis charakteristikomis.

Tyrimo rezultatai parodė, kad tėvų, kurie iki karantino naudojosi auklių ar vaikų užimtumo centrų/būrelių paslaugomis, perdegimas buvo aukštesnis. Tai gali būti nulemta vaikų poreikio užsiimti papildoma veikla, kurią namų sąlygomis turi organizuoti tėvai. Atsižvelgiant į tai, jog perdegimą lemia stresas, atsiradęs dėl resursų trūkumo, galime daryti prielaidą, jog laikas (kaip resursas) gali būti vertinamas kaip tėvų perdegimą sąlygojantis veiksnys.

Atskleistas ir tiesioginis ryšys tarp tėvų išsilavinimo ir kai kurių perdegimo aspektų. Aukštesnis išsilavinimas įprastai yra susijęs su aukštesnėmis užimamomis pareigomis, didesne atsakomybe darbe bei poreikiu darbo klausimų sprendimui skirti daugiau laiko. Taip pat galima daryti prielaidą, kad laikas, tiksliau, jo trūkumas, derinat darbo atsakomybę bei padidėjusį vaikams skiriamo laiko poreikį, gali būti vertinamas kaip perdegimą sąlygojantis veiksnys. Šią prielaidą sustiprina ir tyrimo rezultatai, atskleidžiantys, jog kuo daugiau laiko per dieną tėvai praleidžia padėdami vaikams mokytis, tuo labiau išgyvena perdegimo sindromą.

IŠVADOS

1. COVID-19 pandemijos laikotarpis ir pandemijos sąlygotas karantinas sudaro sąlygas tėvų perdegimo masto didėjimui.

2. Slaugytojai, auginantys ikimokyklinio ir/ar mokyklinio amžiaus vaikus, patiria gana nestiprų perdegimą tėvystės veikloje, tikėtina, dėl galimybės dirbti įprastoje darbo vietoje negretinant darbo ir vaikų mokymosi problemų. Didesnį perdegimą lemia jaunesnis tėvų amžius, aukštesnis išsilavinimas, didesnis kartu gyvenančių vaikų skaičius bei laikas, skiriamas padėti vaikams mokytis.
3. Stipresnį perdegimą tėvystės veikloje patiria asmenys, iki karantino besinaudoję auklių ar vaikų užimtumo centrų/būrelių paslaugomis.

Literatūra

1. Mikolajczak M., Gross J., Roskam I. Parental Burnout: What Is It and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*. 2019
2. Mikolajczak M., Stinglhamber F., Norberg A. L., Roskam I. Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptomatology? *Clinical Psychological Science*. 2019.
3. Mikolajczak M., Brianda M. E., Avalosse H., Roskam I. Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 2018;134–145.
4. Alarcon G. M. A meta-analysis of burnout with job demands, resources, and attitudes. *Journal of Vocational Behavior*, 2011;79:549–562.
5. Jourdain G., Chênevert D. Job demands–resources, burnout and intention to leave the nursing profession: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 2010;47:709–722.
6. Schaufeli W. B., Bakker A. B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multisample study. *Journal of Organizational Behavior*, 2004;25:293–315.
7. Olkinuora M., Asp S., Juntunen J., Kauttu K., Strid L., Äärimaa M. Stress symptoms, burnout and suicidal thoughts in Finnish physicians. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 1990;25:81–86.
8. Van der Heijden F., Dillingh G., Bakker A., Prins J. Suicidal thoughts among medical residents with burnout. *Archives of Suicide Research*, 2008;12:344.
9. Mikolajczak M., Raes M. E., Avalosse H., Roskam I. Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 2018;602–614.
10. Mikolajczak M., Roskam I. A theoretical and clinical framework for parental burnout: The Balance between Risks and Resources. *Frontiers in Psychology*, 2018:886.
11. Demerouti E., Bakker A. B., Schaufeli W. B. Spillover and crossover of exhaustion and life satisfaction among dual-earner parents. *Journal of Vocational Behavior*, 2005;67:266–289.
12. Belsky J. The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 1984;55:83–96.
13. Conger R. D., Ge X., Elder G. H., Lorenz F. O., Simons R. L. Economic stress, coercive family process, and developmental problems of adolescents. *Child Development*, 1994;65:541–561.
14. Galambos N., Sears H. A., Almeida D. M., Kolaric G. C. Parent's work overload and problem behavior in young adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 1995;5:201–223.
15. Coyne L. W., Gould R. E., Grimaldi M., Wilson K. G., Baffuto G., Biglan A. First Things First: Parent Psychological Flexibility and Self-Compassion During COVID-19. *Behavior Analysis in Practice*. 2020.
16. U.S. Department of Labor. (2020). Statement by U.S. secretary of labor on the March jobs report. Prieiga per internetą: <https://www.dol.gov/newsroom/releases/osec/osec20200403>[žiūrėta 2020-05-04]
17. Roskam I., Brianda M. E. & Mikolajczak M. A step forward in the measurement of parental burn-out: the Parental Burnout Assessment. *Frontiers in psychology, Research Topic „When the great adventure of parenting turns to disaster: Regrets and burnout“*. 2019.