

**KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS**

Sveikatos mokslų fakultetas

Visuomenės sveikatos katedra

**TĖVŲ PSICHOEMOCINIS PERDEGIMAS COVID-19 PANDEMIJOS  
LAIKOTARPIU KARANTINE DALYVAUJANT VAIKŲ MOKYMOSI  
PROCESE**

magistro baigiamasis darbas

Autorė

DMSVS19 stud. Aušra Grikštaitė

Vadovas

Doc.dr. Egidijus Skarbalius

Klaipėda, 2021

## SANTRAUKA

**Grikštaitė A.** Tėvų psichoemocinis perdegimas COVID-19 pandemijos laikotarpiu karantine dalyvaujant vaikų mokymosi procese. Visuomenės sveikatos ugdymo magistro studijų programos baigiamasis darbas. Darbo vadovas Lekt. dr. E.Skarbalius, Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2021.

Kaip ir darbo perdegimas, atsirandantis dėl pernelyg didelio darbo streso, tėvams patiriant nuolatinį stresą auklėjant vaikus susiduriama ir su tėvų perdegimu. 2020 metais visame pasaulyje prasidėjusi COVID-19 pandemija pakeitė visos žmonijos kasdienius gyvenimo įpročius. Tėvų nedarbas, finansinis neužtikrintumas, žemas šeimos ir draugų socialinės paramos lygis ir laisvalaikio trūkumas pandemijos laikotarpiu ženkliai padidino tėvų perdegimo riziką.

**Tyrimo tikslas:** įvertinti Plungės rajono tėvų perdegimo požymius ir sąsajas su savijauta, gyvensena ir socialine parama.

**Tyrimo metodika.** Siekiant įvertinti Plungės rajono tėvų perdegimo požymius ir sąsajas su savijauta, gyvensena ir socialine parama atliktas kiekybinis tyrimas – anketinė apklausa. Respondentų apklausa atlikta Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto mokslininkų, bendradarbiaujant su Belgijos ir Olandijos universitetų mokslininkais. Tyrime dalyvauja visos Europos Sąjungos valstybės. Baigiamajame darbe analizuojami Plungės rajone gyvenančių respondentų apklausos rezultatai. Tyrimo instrumentą sudarė 5 klausimų blokai. Tyrime dalyvavo 208 Plungės rajone gyvenantys respondentai, auginantys ne mažiau, kaip vieną vaiką.

**Tyrimo rezultatai ir išvada.** Tyrime tirti Plungės rajono tėvai pasižymėjo neukštu tėvų perdegimo lygiu. Aukštesnis perdegimo lygis nustatytas išsekimo tėvo/mamos vaidmens dimensijoje. Dažniau išsekimą šioje dimensijoje patirdavo tėvai, kurie jautė neigiamas pandemijos pasekmes, jų pajamos per karantiną sumažėjo, taip pat tėvai, kurių vaikams reikia priežiūros paruošiant jiems valgyti. Beveik trečdalis tirtų tėvų šiek tiek blogai jautėsi dėl COVID-19 sąlygotos situacijos. Išsekimas tėvo/mamos vaidmenyje turėjo sąsajų su išraiškingu emocijų slopinimu. Atsibodę tėvystės jausmai turėjo sąsajų su išraiškingu slopinimu ir bloga/beviltiška savijauta dėl Covid 19. Emocinis atsiribojimas turėjo sąsajų su bendru tėvų sutarimu, ankstesnio savęs kontrastas turėjo sąsajų su išraiškingu slopinimu, pažintiniu pervertinimu bloga/beviltiška savijauta dėl COVID 19 sąlygotos situacijos.

**Raktiniai žodžiai:** COVID-19, pandemija, tėvų perdegimas, tėvai, emocinis išsekimas, psichosocialiniai veiksniai.

## SUMMARY

**Grikštaitė A.** Psycho-Emotional Burnout of Parents Participating in Children's Learning during the COVID-19 Pandemic Quarantine. Thesis of the Masters study program in Public Health Education. Supervisor Doc. dr. E.Skarbalius, Klaipeda University: Klaipėda, 2021.

Like burnout due to excessive work stress, parents also experience constant stress when raising their children, which leads to parental burnout. The COVID-19 pandemic that began worldwide in 2020 changed the daily living habits of all mankind. Parental unemployment, financial insecurity, low levels of social support from family and friends, and lack of leisure time during the pandemic significantly increased the risk of parental burnout.

**The aim of the research:** to evaluate the signs of burnout of parents in Plungė district and their connections with well - being, lifestyle and social support.

**Research methods:** In order to assess the signs of burnout of parents in Plungė district and their links with well-being, lifestyle and social support, a quantitative survey was conducted - a questionnaire survey. The survey of respondents was conducted by researchers from the Faculty of Health Sciences of Klaipeda University, in cooperation with researchers from Belgian and Dutch universities. All European Union countries participate in the study. The final work analyzes the results of the survey of respondents living in Plungė district. The research instrument consisted of 5 blocks of questions. The study involved 208 respondents living in Plungė district raising at least one child.

**Research results and conclusions.** The parents of Plungė district studied in the study were characterized by a low level of parental burnout. A higher burnout rate was found in the father / mother role dimension of exhaustion. Exhaustion in this dimension was more common among parents who felt the negative consequences of the pandemic, their income decreased during quarantine, as well as parents whose children needed care in preparing food for them to eat. Nearly a third of the parents surveyed felt slightly unwell about the COVID-19 induced situation. Exhaustion in the father/mother role was associated with expressive emotional suppression. Bored feelings of parenthood had been associated with expressive suppression and malaise / despair for COVID-19. Emotional alienation had links to parental consensus, the contrast of the former self had connections with expressive suppression, cognitive overestimation, malaise / despair due to a situation caused by COVID-19.

**Keywords:** COVID-19, pandemic, parental burnout, parents, emotional exhaustion, psychosocial factors.

# LENTELIŲ, PAVEIKSLŲ IR PRIEDŲ SĄRAŠAS

## PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

|  |    |
|--|----|
| 1 pav. Šeimos tipas .....  | 27 |
| 2 pav. Vaikų skaičius .....  | 27 |
| 3 pav. Vaikų, turinčių medicininių, fizinių, emocinių ar elgesio problemų skaičius ..... | 28 |
| 4 pav. Gyvenamasis rajonas .....   | 29 |
| 5 pav. Darbas pandeminiu laikotarpiu .....   | 29 |
| 6 pav. Karantino laikymasis .....  | 30 |
| 7 pav. Darbas karantino laikotarpiu .....  | 31 |
| 8 pav. Dėmesio vaikams poreikis .....  | 32 |
| 9 pav. Vaikų mokymasis namuose dėl paskelbto karantino .....                             | 32 |
| 10 pav. Naudojimas auklių, vaikų užimtumo centrų paslaugomis .....                       | 33 |
| 11 pav. Vaikų priežiūros veiklos sustabdymas dėl karantino .....                         | 33 |
| 12 pav. Sutruktinio darbas karantino laikotarpiu .....                                   | 34 |
| 13 pav. Buities darbų pasidalinimas karantino laikotarpiu .....                          | 35 |
| 14 pav. Buities darbų pasidalinimas iki karantino laikotarpio .....                      | 35 |
| 15 pav. Finansinės situacijos kaita dėl karantino laikotarpio .....                      | 36 |
| 16 pav. Teigiamas karantino laikotarpis tėvystei .....                                   | 36 |

## LENTELIŲ SĄRAŠAS

|   |    |
|---|----|
| SVARBIAUSIŲ TERMINŲ IR SĄVOKŲ ŽODYNĖLIS .....   | 8  |
| ĮVADAS .....  | 9  |
| I TEORINĖS IŽVALGOS .....   | 12 |
| 1.1. Psichoemocinio perdegimo sindromo esmės samprata ir paplitimas .....               | 12 |
| 1.2. Socialiniai-demografiniai veiksniai įtakojantys tėvų psichoemocinį perdegimą ..... | 17 |
| 1.3. Psichoemocinio perdegimo ir asmenybės savybių ryšys .....                          | 18 |
| 1.4. Psichoemocinio perdegimo pasekmės .....  | 20 |
| II. EMPIRINĖ DALIS .....  | 22 |
| 2.1. Tyrimo metodika .....  | 22 |
| 1 lentelė. Skalių suderinamumas pagal Cronbach'o Alfa .....                             | 23 |
| 2.1.2. Tyrimo instrumentas .....  | 24 |
| 2.1.3. Tyrimo procesas ir eiga .....  | 24 |
| 2.1.4. Tyrimo etika .....   | 25 |
| 2.1.5. Tyrimo imties charakteristikos .....   | 25 |

|   |    |
|---|----|
| 2 lentelė. Tyrimo dalyvių socio-demografiniai duomenys.....   | 26 |
| 1 pav. Šeimos tipas.....  | 27 |
| 2 pav. Vaikų skaičius .....   | 27 |
| 3 pav. Vaikų, turinčių medicininių, fizinių, emocinių ar elgesio problemų skaičius .....                        | 28 |
| 6 pav. Darbas pandeminiu laikotarpiu.....   | 29 |
| 8 pav. Karantino laikymasis .....   | 30 |
| 9 pav. Darbas karantino laikotarpiu .....   | 31 |
| 10 pav. Dėmesio vaikams poreikis.....   | 32 |
| 11 pav. Vaikų mokymasis namuose dėl paskelbto karantino.....  | 32 |
| 12 pav. Naudojimas auklių, vaikų užimtumo centrų paslaugomis .....  | 33 |
| 13 pav. Vaikų priežiūros veiklos sustabdymas dėl karantino.....   | 33 |
| 14 pav. Sutuoktinio darbas karantino laikotarpiu.....   | 34 |
| 15 pav. Buities darbų pasidalinimas karantino laikotarpiu .....   | 35 |
| 16 pav. Buities darbų pasidalinimas iki karantino laikotarpio .....   | 35 |
| 17 pav. Finansinės situacijos kaita dėl karantino laikotarpio .....   | 36 |
| 2.2. Tėvų perdegimo rezultatų analizė .....   | 37 |
| 3 lentelė. Tėvų perdegimo dimensijų bendri balai .....  | 37 |
| 4 lentelė. Tėvų perdegimo skalių balai pagal pakitusias karantino laikotarpio pajamas.....                      | 38 |
| 5 lentelė. Tėvų perdegimo skalių balai pagal dėmesį vaikams .....   | 39 |
| 6 lentelė. Tėvų perdegimo skalių balai pagal neigiamą karantino poveikį tėvystės vaidmeniui.....                | 39 |
| 2.3. Tėvų emocijų valdymo rezultatai .....  | 40 |
| 8 lentelė. Tėvų emocijų valdymo balai pagal lytį .....  | 41 |
| 9 lentelė. Tėvų emocijų valdymo skalių balai pagal dėmesį vaikams.....  | 41 |
| 10 lentelė. Tėvų emocijų valdymo skalių balai pagal pakitusias pajamas per karantiną .....                      | 42 |
| 2.4. Tėvų emocijų valdymo COVID-19 laikotarpiu rezultatai.....  | 42 |
| 11. Tėvų veiksmai, vaikui juos išvedus iš kantrybės .....   | 44 |
| 2.5. Tėvų bendradarbiavimo rezultatai.....  | 45 |
| 12 lentelė. Tėvų susitarimo bendras balas.....  | 46 |
| 13 lentelė. Bendro tėvų susitarimo balai pagal dėmesį vaikams.....  | 46 |
| 14 lentelė. Bendro tėvų susitarimo balai pagal pakitusias pajamas.....  | 46 |
| 2.6. Tėvų perdegimo sąsajos su emocijų valdymu, neigiamu poveikiu dėl COVID-19 ir bendro tėvų sutarimo .....    | 47 |
| 15 lentelė. Tėvų perdegimo, emocijų valdymo, neigiamo poveikio dėl COVID-19 ir bendro tėvų sutarimo ryšys ..... | 47 |
| 2.7. Tyrimo rezultatų aptarimas .....   | 48 |
| IŠVADOS .....   | 51 |

|  |    |
|--|----|
| REKOMENDACIJOS.....                      | 52 |
| LITERATŪRA.....                          | 53 |
| PRIEDAI.....                             | 58 |
| Priedas Nr. 1. Tyrimo anketa .....       | 59 |
| <b>Sociodemografiniai duomenys</b> ..... | 59 |

# TURINYS

|  |    |
|--|----|
| SVARBIAUSIŲ TERMINŲ IR SĄVOKŲ ŽODYNĖLIS .....  | 8  |
| ĮVADAS .....   | 9  |
| I TEORINĖS IŽVALGOS .....  | 12 |
| 1.1. Psichoemocinio perdegimo sindromo esmės samprata ir paplitimas .....                                    | 12 |
| 1.2. Socialiniai-demografiniai veiksniai įtakojantys tėvų psichoemocinį perdegimą .....                      | 17 |
| 1.3. Psichoemocinio perdegimo ir asmenybės savybių ryšys.....  | 18 |
| 1.4. Psichoemocinio perdegimo pasekmės .....   | 20 |
| II. EMPIRINĖ DALIS .....   | 22 |
| 2.1. Tyrimo metodika .....   | 22 |
| 2.1.2. Tyrimo instrumentas.....  | 24 |
| 2.1.3. Tyrimo procesas ir eiga .....   | 24 |
| 2.1.4. Tyrimo etika .....  | 25 |
| 2.1.5. Tyrimo imties charakteristikos .....  | 25 |
| 2.2. Tėvų perdegimo rezultatų analizė.....   | 37 |
| 2.3. Tėvų emocijų valdymo rezultatai .....   | 40 |
| 2.4. Tėvų emocijų valdymo COVID-19 laikotarpiu rezultatai.....   | 42 |
| 2.5. Tėvų bendradarbiavimo rezultatai .....  | 45 |
| 2.6. Tėvų perdegimo sąsajos su emocijų valdymu, neigiamu poveikiu dėl COVID-19 ir bendro tėvų sutarimo ..... | 47 |
| 2.7. Tyrimo rezultatų aptarimas.....   | 48 |
| IŠVADOS.....   | 51 |
| REKOMENDACIJOS .....   | 52 |
| LITERATŪRA .....   | 53 |
| PRIEDAI .....  | 58 |

## SVARBIAUSIŲ TERMINŲ IR SĄVOKŲ ŽODYNĖLIS

**Emocinis išsekimas** – persidirbimo jausmas, fizinių ir emocinių resursų išsekvojimas. (Maslach 2001)

**Depersonalizacija**- pakitęs savęs suvokimas. Tai jausmas, subjektų apibūdinamas lyg sapno būseną, netikrumo jausmas, miglotumas ir atskirtumo nuo savo veiksmų jausmas. (Maslach 2001)

**Psichosocialiniai veiksniai**- tai sudurtinis terminas, apimantis psichologinių (pvz. nuotaikos) ir socialinių (pvz. stresas darbe) veiksnių įtaka fiziologiniams procesams. (Maslach 2001)

**Tėvų perdegimas** - yra emocinis sutrikimas, susijęs su tėvystės kontekstu (Roskam, Raes ir Mikolajczak, 2017).

## ĮVADAS

**Temos aktualumas.** COVID-19 viruso pandemija sukėlė ne tik sveikatos, bet ir visuomenės psichoemocinės savijautos krizę. COVID-19 visame pasaulyje sutrikdė iki tol nusistovėjusias socialines normas, gyvenimo įpročius, visuomenės nariai susiduria su įvairias ribojimais, nuolatine rizika užsikrėsti COVID-19, o tai turi neigiamą poveikį jų socialiniam gyvenimui, finansinei padėčiai, ilgai besitęsianti pandemija ir viruso plitimas daugeliui visuomenės narių kelia stresą dėl kurio intensyvumo vėliau patiriamas ir perdegimas.

Pirmasis mokslinėje literatūroje sąvoką perdegimo sindromas pavartojo psichoanalitikas Freudenbergis (1974). Pirmieji šio termino apibrėžimai buvo susiję su darbe patiriamu perdegimu. Pirmajame perdegimo apibrėžime autorius pažymėjo, kad ypatingai atsidavę ir pareigingi darbuotojai, praranda pusiausvyrą, dažnai pavargsta ir ima neigiamai ir ciniškai vertinti savo darbą bei klientus, tampa nepatiklūs, irzlūs ir nervingi. Mokslininkas perdegimo sindromo pavadinimą vartojo siekdamas apibūdinti psichinę būklę žmonių, kurių darbo esmę sudaro artimas ir ilgalaikis bendravimas (dažnai emociškai įtemptoje atmosferoje) su klientais / pacientais, kai jie, teikdami pagalbą žmonėms, patiria fizinį ir psichinį išsekimą (Abromaitė, Stanišauskienė 2014). Daugelį metų perdegimo sindromas buvo analizuojamas darbuotojų profesinėje veikloje, tyrinėjamos priežastys, lemiančios darbuotojų perdegimą, ieškoma prevencinių priemonių šio simptomo pasireiškimo rizikai sumažinti. Tuo tarpu 1983 metais pirmą kartą mokslinėje literatūroje buvo panaudotas tėvų perdegimo sindromo terminas. Tais metais išleistoje knygoje „Tėvų perdegimas“ buvo teigiama, jog auklėjimas tėvus gali išsekinti iki tokio laipsnio, kad tai būtų galima pavadinti „perdegimu“ (Procaccini ir Kiefaver, 1983). 1989 metais buvo atlikta ir pirmoji mokslinė tėvų apklausa, kuri atskleidė tarp apklaustų tėvų egzistuojantį perdegimo sindromo paplitimą. Tačiau didesnio mokslininkų susidomėjimo ši tematika nesulaukė ir iki pat 2000 metų nebuvo parengta nei viena nauja mokslinė publikacija, tyrinėjanti tėvų perdegimą. Pastaraisiais metais ši tema sulaukia vis didesnio susidomėjimo, mokslinėje literatūroje gausėja tėvų perdegimo apibrėžimų, tyrimų, kurie analizuotų perdegimo paplitimą tėvų tarpe, jo priežastis. Naujesniuose moksliniuose darbuose tėvų perdegimas apibrėžiamas, kaip specifinis sindromas, atsirandantis dėl ilgalaikio streso, kuris patiriamas auklėjant vaikus. Dažniausios tėvų perdegimo priežastys yra susijusios su tėvų vaidmeniu auklėjime, emociniu nestabilumu ir atsiribojimu nuo vaikų (Mikolajczak, Raes, Avalosse ir Roskam, 2018). Tėvų perdegimas yra su tėvyste susijęs sindromas, kuriam būdingi trys aspektai: emocinis ir fizinis išsekimas ir emocinis tėvų atsiribojimas nuo vaikų (Roskam et al., 2017). Šiai būklei būdingas išsekimas, susijęs su vieno iš tėvų vaidmeniu, emocinis atsiribojimas nuo savo vaikų ir neveiksmingas tėvystės pareigų atlikimo jausmas.

Tačiau kadangi aktyvesni tėvų perdegimo tyrimai pradėti tik prieš keletą metų, mokslininkai abejoja, ar tėvai žino, kas yra tėvų perdegimas, ar koks gali būti jų rizikos lygis, o specialistai taip pat dažniausiai turi nepakankamai žinių apie tėvų perdegimą arba apie jį iš viso nėra girdėję (Chen et al., 2020).

**Temos naujumas.** Vaikai yra svarbūs santuokos ir šeimos gyvenimo komponentas. Vaiko gimimas gali suteikti laimę tėvams bei suteikti naują prasmę jų gyvenimui. Tačiau tėvų pareigos ir veikla taip pat gali būti nauja našta ir nuolatinė įtampa tėvams. Tyrimai rodo, jog kaip ir darbo perdegimas, atsirandantis dėl pernelyg didelio darbo streso, tėvams patiriant nuolatinį stresą auklėjant vaikus susiduriama ir su tėvų perdegimu (Norberg et al., 2014). Nors jau seniai pripažinta, kad vaikų auklėjimas gali būti įtemptas ir varginantis, tačiau tik neseniai tėvų perdegimas buvo pripažintas, kaip nepriklausomas psichologinis reiškinys (Roskam, Brianda ir Mikolajczak, 2018). Tėvų perdegimas yra psichoemocinė būklė, turinti platų neigiamą poveikį tėvams (priklausomybės įpročių padidėjimas, miego sutrikimai, konfliktai šeimoje, smurtas, skyrybos, savižudybės, vaikų nepriežiūra ir pan. ). Tėvų perdegimas įvyksta tuomet, kai nuolatos patiriamos stresinės situacijos auklėjant vaiką, šios situacijos nėra kompensuojamos teigiamais potyriais (Mikolajczak, Gross ir Roskam, 2019). Moksliniai tyrimai patvirtino, jog tėvų perdegimas turi didelį neigiamą poveikį tėvų skyrybų rizikai, smurto atvejų padidėjimui šeimoje, aplaidžiai vaikų priežiūrai. Nors tokie tyrimų rezultatai rodo, jog tėvų perdegimas yra rimta būklė, kuriai reikia skirti daugiau dėmesio, tačiau mokslinėje literatūroje vis dar trūksta išsamesnių tyrimų šia tematika, mokslininkai vis dar nesuranda bendro sutarimo dėl vieningo tėvų perdegimo apibrėžimo, dažnai tėvų perdegimas siejamas su stresu depresija, nors moksliniai tyrimai rodo, jog tėvų perdegimas yra atskiras ir unikalus psichologinis sindromas, kuris skiriasi nuo tėvų streso, depresijos ir darbo perdegimo tiek teorija, tiek praktika (Lindahl Norberg, Mellgren, Winiarski ir Forinder, 2014). Tėvų perdegimo tyrimai vis dar yra pirminėje stadijoje, tačiau iki šiol atlikti tyrimai parodė, kad jį galima patikimai išmatuoti (Roskam et al., 2017).

2020 metais visame pasaulyje prasidėjusi COVID-19 pandemija pakeitė visos žmonijos kasdienius gyvenimo įpročius. Griffith (2020) JAV atliktas tyrimas parodė, jog per pandemiją beveik visos tirtos šios šeimos patyrė didelių finansinių sunkumų, dažniau patirdavo stresą. Uždarius darželius ir mokyklas tėvai turėjo išmokti derinti darbą ir vaikų priežiūrą, išmokti dirbti iš namų, o tai padidino dar didesnę tėvų perdegimo atvejų skaičių. Kito tyrimo metu nustatyta, jog 35 proc. tėvų susidūrė su dideliais sunkumais vaikų priežiūroje ir darbo derinime, todėl nuolatos jautė įtampą (Pew Research Center 2020). Tėvų nedarbas, finansinis neuztikrintumas, žemas šeimos ir draugų socialinės paramos lygis ir laisvalaikio trūkumas pandemijos laikotarpiu ženkliai padidino tėvų perdegimo riziką. Kadangi daugelis tėvų dažnai pasikliauja senelių ar kitų šeimos narių parama vaikų priežiūroje, prasidėjus pandemijai dėl socialinių ribojimų tėvai susidūrė su paramos

trūkumu ir vaikų priežiūros problemomis. Daugelis tėvų nebegali daryti pertraukų už namų ribų, pailsėti vieni be vaikų. Todėl šie pokyčiai sukelia didesnę tėvų perdegimo riziką, nes jiems sunku skirti laiko sau ir rasti pusiausvyrą tarp asmeninių, profesinių ir tėvų pareigų (Aunola, 2020).

**Temos iširtumas.** Iki šiol tyrimai dėl tėvų perdegimo apsiribojo sunkiai sergančių vaikų tėvais (Lindahl Norberg, 2007, 2010; Lindstrom ir Lindahl Norberg, 2011; Weiss 2002), tačiau dabar vis didėjantis tėvų perdegimo paplitimas verčia apsvarstyti platesnį tėvų ratą. Be psichometrinių tyrimų, daugiau pastangų turi būti skirta geriau suprasti tėvų perdegimo rizikos veiksnius. Analizuojant mokslinę literatūrą galima pastebėti, jog mokslinių tyrimų, analizuojančių tėvų perdegimą gausiau atsirado tik per pastarąjį dešimtmetį, Lietuvoje šia tema beveik netyrinėta, o tėvų perdegimo paplitimas, rizika ir priežastys COVID-19 kontekste dar iš viso netyrinėtos, todėl tai rodo, jog ši tema yra **aktuali** ir visiškai **nauja**.

**Darbo tikslas:** įvertinti Plungės rajono tėvų perdegimo požymius ir sąsajas su savijauta, gyvensena ir socialine parama.

**Darbo uždaviniai:**

1. Įvertinti perdegimo paplitimą tarp Plungės rajono tėvų.
2. Įvertinti tėvų emocijų valdymą COVID-19 laikotarpiu.
3. Įvertinti perdegimo sąsajas su psichologinės savijautos ir elgsenos rizikos veiksniais.

**Tyrimo objektas** – tėvų perdegimo požymiai ir sąsajos su savijauta, gyvensena ir socialine parama.

**Tyrimo metodai:**

1. Mokslinės literatūros analizė.
2. Kiekybinis tyrimas – anketinė apklausa.

# I TEORINĖS IŽVALGOS

## 1.1. Psichoemocinio perdegimo sindromo esmės samprata ir paplitimas

Perdegimo sindromas – tai emocinio, psichinio ir fizinio išsekimo būseną, susiformavusią veikiant ilgalaikiams neišspręstiems stresoriams, kylantiems ne tik profesinės veiklos situacijose. Tuo tarpu psichoemocinio perdegimo sindromas gali būti apibūdinamas kaip didėjantis nusivylimo įvairiais procesais lygis, pasireiškiantis psichiniais ir fiziniais požymiais, mažinančiais savigarbos jausmą, kylantis dėl nepatenkintų poreikių bei lūkesčių (Densten, 2005). Perdegimo sindromai pirmą kartą mokslinėje literatūroje buvo aprašyti 1980 metais. Šiam sindromui buvo priskirti šie simptomai: dirglumas, lėtinis nuovargis, apatija, emocinis laibumas, dažni galvos skausmai ir padidėjęs sergamumas. Nors diskusijos apie perdegimo veiksnius ir teorinius modelius tęsiasi jau dešimtmečius, tačiau vis dar nėra sukurtas vienalytis, universalus perdegimo modelis, tinkamas įvairių sričių perdegimo nustatymams, taip pat ir dėl pačios perdegimo struktūros vis dar kyla įvairių ginčų (Gerain ir Zech, 2018). Kiekvienas asmuo reguliariai patiria didesnę ar mažesnę stresą, bet perdegimas pasireiškia tuomet, kai žmonės intensyviai patiria poreikių nepatenkinimą, neišsipildžiusius lūkesčius. Perdegimo sindromas yra patiriamų ilgalaikių stresų pasekmė, tačiau lyginant streso ir perdegimo sąvokų skirtumus ir požymius pastebimi akivaizdūs skirtumai – pažymima, kad streso apimtas žmogus jaučiasi lyg „skęstų“ savo pareigose, o perdegimą išgyvenantis žmogus – „paskendęs“ (Smith ir kt. 2008). Galumauskienė ir Pečeliūnienė (2020) perdegimą apibrėžia kaip „intensyvaus ir ilgalaikio streso sukeltą emocinį, fizinį ir kognityvinį išsekimą, kuris lemia produktyvumo bei energijos sumažėjimą. Perdegimo padariniai paliečia įvairias gyvenimo sritis: šeimą, darbą ir socialinį gyvenimą“. Tyrimais nustatyta, jog 5 – 20 proc. tėvų, kurie patiria nuolatinį stresą, vėliau suserga perdegimo sindromu (Sejourne et al. 2018).

Perdegimo sindromo sąvoka anksčiau dažniausiai apimdavo darbinės situacijas, tačiau kadangi tėvai, augindami vaikus periodiškai susiduria su įvairiais stresoriais (pavyzdžiui, namų ruoša, vaikų nelaimingi atsitikimai, jų mokymosi sunkumai ir pan.), nuolatinis jų patyrimas lemia perdegimą. Kai tėvams trūksta įgūdžių, reikalingų įveikti su vaikų auklėjimu susijusias stresines situacijas, jiems gali išsivystyti tėvų perdegimas, intensyvaus išsekimo būseną, susijusią su tėvų vaidmeniu, kai žmogus emociškai atsiriboja nuo vaikų ir abejoja savo sugebėjimu būti geru tėvu (Lindstrom, Aman ir Norberg, 2011).

Pirmieji tėvų perdegimo apibrėžimai mokslinėje literatūroje fiksuojami 1986 metais, kuomet Edith Lanstrom knygoje „Krikščionių tėvų perdegimas“ pirmą kartą apibrėžė šią sąvoką bei jo priežastis. Tais pačiais metais buvo išleista dar viena knyga pavadinimu „Tėvų perdegimas“, kurioje buvo akcentuojama, jog vaikų auklėjimas gali sukelti išsekimą iki tokio laipsnio, kad jį būtų

galima pavadinti perdegimu. Autoriai nurodė, jog tėvai, kurie perdega, yra tie, kurie auklėdami vaikus yra linkę jiems viską atiduoti ir yra per daug įsipareigoję, uolūs tėvai (Procaccini ir Kiefafer, 1983). Vėliau tėvų perdegimo tema mokslinėje literatūroje sulaukė mažai dėmesio, tačiau pastarąjį dešimtmetį ši tematika vėl vis dažniau analizuojama įvairiuose moksliniuose darbuose.

Manoma, kad tėvystė yra vienas iš daugiausia iššūkių reikalaujančių darbų. Dauguma tėvų patiria stresą dėl tėvystės nuo pat vaikų gimimo (Crnic ir Low 2020). Todėl naujesniuose moksliniuose darbuose Hubert ir Aujoulat (2018), aptardami tėvų perdegimo apibrėžimą akcentuoja, jog tėvų perdegimo sindromas išsivysto iš priešperdegiminės fazės, kuri pasižymi pernelyg dideliu buvimu su vaikais, didelėmis ambicijomis vaikų auklėjime ir padidėjusiais reikalavimais jiems. Šie reikalavimai sukelia vis didesnių sunkumų ir galų gale išvargina tėvus, ypač jeigu tėvų lūkesčiai nesipildo, o tai galiausiai sukelia perdegimą (Mikolajczak, Gross ir Roskam, 2019). Tėvų perdegimas yra emocinis sutrikimas, susijęs su tėvystės kontekstu (Roskam, Raes ir Mikolajczak, 2017). Todėl tėvų perdegimas taip pat apibūdinamas kaip nuolatinio nuovargio būseną, susijusią su savo tėvų vaidmeniu, kai žmogus emociškai atitrūksta nuo savo vaikų ir abejoja savo sugebėjimu būti geru tėvu. Tėvais nebesijaučia esantys geri tėvai ir praranda malonumą būti kartu su savo vaikais (Kosseck ir Lautsc, 2012). Tėvų perdegimas yra atsakas į ilgai patiriamą, nuolatinį ir viską apimančią tėvystės stresą. Tėvų perdegimas gali atsirasti bet kurioje šeimos aplinkoje, kuriai būdingas lėtinis stresas. Tėvų perdegimas yra progresuojantis jėgų išsekimo procesas, atsirandantis dėl kasdienių nuolatinės vaikų priežiūros poreikių ir įvairių kasdienio gyvenimo problemų. Motinos yra ypač pažeidžiamos dėl perdegimo rizikos (Bianchi ir kt., 2014). Tėvų perdegimas yra lėtinio streso funkcija, kylanti dėl nuolatinio netinkamo prisitaikymo tarp nuolatinio vaikų ir tėvų poreikių. Didelis atsakomybės jausmas ir lūkesčiai dažnai lemia tėvų nusivylimą, nerimą, kalbę, todėl tai mažina tėvų energiją ir motyvaciją. Tėvų perdegimą lemia ne emocijos, o pernelyg didelės pastangos, lūkesčiai, kurie nepasiteisina (Wilkinson, Whittington, Perry ir Eames, 2017).

Kaip ir darbo perdegimas, tėvų perdegimas apima tris dimensijas. Pirmoji yra didžiulis išsekimas, susijęs su tėvų vaidmeniu: tėvai jaučiasi pavargę, emociškai išsekę nuo tėvų vaidmens tiek, kad galvodami apie savo, kaip tėvų vaidmenį jie jaučia, jog toliau nebegali būti su savo vaikais, jiems skirti tiek dėmesio kaip iki šiol. Antroji dimensija yra emocinis atsiribojimas nuo vaikų: išsekę tėvai vis mažiau dalyvauja auklėjime, santykiai su vaikais tampa labiau nutolusiais. Trečioji dimensija yra asmeninio efektyvumo ir malonumo praradimas atliekant tėvų vaidmenį: tėvai mano, kad jie nebegali ramiai ir (arba) veiksmingai spręsti auklėjimo problemų, jie nebegali skirti tiek laiko kaip iki šiol savo vaikams (Mikolajczak et al., 2019). Tėvų emocinis išsekimas apima aspektus, atspindinčius didžiulį išsekimą, susijusį su savo tėvų vaidmeniu; emocinis atsiribojimas apima aspektus, atspindinčius polinkį atsiriboti nuo savo vaikų, o pasiekimų trūkumas

- aspektus, atspindinčius tėvų suvokiamo vaidmens neveiksmingumą (Roskam, Raes ir Mikolajczak, 2017).

Tėvams gresia didžiausias perdegimo pavojus kai jie (1) siekia būti tobulais tėvais, (2) yra neurotiški arba trūksta emocijų ir streso valdymo gebėjimų, (3) jiems trūksta emocinės ar praktinės tėvų paramos (Morgan ir King, 2012). Tuo tarpu Gerain ir Zech (2018) nustatė, jog tėvams didžiausia rizika patirti perdegimą kyla, kai jie (1) siekia būti tobulais tėvais, (2) neturi emocijų ir streso valdymo gebėjimų, (3) trūksta emocinės ar praktinės paramos iš tėvų arba iš socialinio tinklo, (4) turi blogą vaikų auklėjimo praktiką, (5) turimi vaikai turi specialių poreikių, (6) tėvai yra vieniši. Mikolajczak, Raes, Avalosse ir Roskam (2018) tirdamos tėvų perdegimo priežastis apklausė 1723 prancūziškai kalbančius tėvus. Tyrėjai siekė nustatyti, kurios iš penkių kategorijų (sociodemografija, vaiko ypatumai, tėvų bruožai, auklėjimas ir šeimos veikimas) turi didžiausią poveikį tėvų perdegimui. Rezultatai parodė, kad tėvų perdegimas yra daugelio nulemtas sindromas, kurį daugiausia numato trys veiksmų rinkiniai: tėvų bruožai, auklėjimas ir šeimos veikimas.

**Ar tėvų psichoemocinis perdegimas skiriasi nuo profesinio perdegimo ir depresyvos būsenos?** Šiam klausimui atsakyti, svarbu apibrėžti profesinio perdegimo ir tėvų perdegimo sampratas. Plačiausiai naudojama samprata apibrėžia profesinį perdegimą kaip trimatį sindromą, apimančią emocinio ir fizinio išsekimo būseną, abejingą požiūrį į savo paslaugų gavėjus ir profesinio nepakankamumo jausmą, dėl kurio sumažėja asmeninių pasiekimų jausmas, pasitenkinimo darbu lygis. Profesinis perdegimas atsiranda patiriant ilgalaikius per didelius darbo poreikius, neturint reikalingų išteklių. Profesinis perdegimas pasireiškia tam tikra organizmo reakcija į darbe įsisenėjusius stresą sukeliančius veiksmus. Tai yra trifaktorinis modelis, susidedantis iš emocinio išsekimo, depersonalizacijos ir asmeninių profesinių siekių sumažėjimo (Maslach, Džekson ir Leiter, 2010). Tuo tarpu tėvų perdegimas yra unikalus, specifinis sindromas, kuris skiriasi nuo su darbu susijusio perdegimo. Tėvų perdegimas apibrėžiamas kaip psichologinis sindromas, kuris pasireiškia vaikų auklėjimo kontekste (Okimoto ir Heilman, 2012). Taigi esminis šių sampratų skirtumas yra tas, jog perdegimas įvyksta dėl skirtingų priežasčių ir skirtinguose kontekstuose. Profesinis perdegimas įvyksta dėl su darbu susijusiais stresoriais, tėvų perdegimas – dėl stresorių, kurie kyla vaikų auklėjimo procesuose.

Roskman et al. (2018) analizuodami šių sąvokų skirtumus taip pat nurodo, jog darbuotojas, kuris yra perdegęs gali išeiti iš darbo ir įsidarbinti tokioje įmonėje, kurioje su perdegimą lemiančiais stresoriais jis daugiau nesusidurs, tuo tarpu tėvams tai neįmanoma, nes tėvai negali atsisakyti savo tėvų vaidmens ir negali išeiti į atostogas nuo vaikų auklėjimo ir priežiūros. Todėl profesinis perdegimas gali būti greitai išsprendžiamas ir sumažinamas pakeičiant darbą, tuo tarpu tėvystės perdegime priemonių ir galimybių, galinčių padėti sumažinti šį reiškinį yra ženkliai mažiau.

Be to, tėvų ir profesinio perdegimo struktūra ir turinys skiriasi tiek teoriniu, tiek praktiniu lygiu. Pradiniuose tėvų perdegimo tyrimuose buvo naudojamos profesinio perdegimo skalės pakeičiant žodžius „paslaugų subjektas“ į „kūdikis“ arba „tėvų darbas“. Tačiau tyrimų rezultatai parodė, jog šios skalės yra netikslios ir nėra tinkamos tėvų perdegimo vertinimui, nes jose nėra tinkamos informacijos apie tėvų perdegimo konstrukcijos pagrįstumą ir specifiškumą. Todėl vėliau buvo sukurti specialūs tėvų perdegimą matuojantys klausimynai. Tačiau pažymėtina, jog išsamesni klausimynai šiai temai tirti sukurti tik ne per seniausiai. 2017 metais Roskam et al. (2017) sukūrė „Tėvų perdegimo aprašą“ (PBI), kuriame sukūrė dimensijas, orientuotas į tėvų perdegimo lygio ir priežasčių nustatymą. 2018 metais buvo sukurtas dar vienas tėvų perdegimo įvertinimas (PBA), kuris buvo sukurtas siekiant geriau atskleisti tėvų perdegimo konstrukciją. PBA apima keturis veiksnius: „išsekimas tėvų vaidmenyje“, „kontrastas su ankstesniu tėvų vaidmeniu“, „potyriu, kad atsibodo tėvų vaidmuo“ ir „emocinis atsiribojimas nuo savo vaikų“ (Roskam et al., 2018).

Pažymėtina, jog tiriant tėvų perdegimą ir naudojant profesinio perdegimo klausimynus, ankstesniuose tyrimuose gauti priešingi rezultatai naujesnių tyrimų rezultatams, kurie buvo atlikti naudojant specialius klausimynus. Kadangi tėvų perdegimo samprata kyla iš profesinio perdegimo sąvokos, Freudenberg, Maslach ir Jackson viename pirmųjų tėvų perdegimo tyrime, kuris buvo atliktas 1981 metais nustatė tam tikrus profesinio perdegimo ir suaugusiųjų patiriamų tėvų vaidmenų panašumus (Kawamoto, Furutani ir Alimardani, 2018). Bulter et al. (2005) atlikto tyrimo metu, kuomet analizuotas tėvų perdegimas naudojant vieną iš profesinio perdegimo klausimynų taip pat buvo nustatyta, jog darbuotojams, susiduriantiems su per dideliu darbo krūviu ir emociniais sunkumais darbe, kyla daugiau problemų derinant darbą su savo šeimos gyvenimu, jie dažniau patiria perdegimą. Tuo tarpu naujesniuose tyrimuose jau naudojant specializuotus tėvų perdegimo klausimynus nustatyta, jog koreliacijos tarp profesinio ir tėvų perdegimo yra mažo ar vidutinio laipsnio (Gerain ir Zech, 2018). Kawamoto, Furutani ir Alimardani. (2018) tyrimo metu tai pat nustatyta, jog koreliacija tarp tėvų profesinio ir tėvų perdegimo buvo  $r = 0,35$  ir  $0,29$ , t.y., vidutinio laipsnio. Tačiau pažymėtina, jog mokslininkai vis dar neturi bendro sutarimo dėl streso ir tėvų perdegimo sąsajų, nes iki šiol tik viename paskelbtame tyrime buvo nustatyta reikšminga koreliacija tarp depresijos ir tėvų emocinio išsekimo ir perdegimo balų (Schonfeld ir Bianchi, 2016). Tuo tarpu Plieger et al. (2015) nustatė, jog tėvų depresija ir emocinis išsekimas yra susiję su patiriamu stresu atvejų skaičiumi.

**Tėvų psichoemocinio perdegimo ir profesinio perdegimo skirtumai.** Tėvų perdegimo požymiai (išsekimas, atsiribojimas, neveiksmingumo jausmas) yra tokie patys kaip profesinio perdegimo, todėl ir naudojamas terminas „perdegimas“, tačiau kontekstas yra skirtingas (t. y. tėvystė prieš darbą). Bet ar kontekstą, kuriame įvyksta perdegimas yra svarbus? Iki kokio lygio perdegimas išlieka „apsiribojęs“ viena gyvenimo sritimi? Ar perdegimas yra susijęs su minėtais

kontekstais ar ne, yra prieštaringų vertinimų tema nuo pat profesinio perdegimo termino atsiradimo. Kai kurie tyrinėtojai mano, jog perdegimas kaip konteksto neturintis reiškinys: psichinio, emocinio ir fizinio išsekimo būseną kuri gali būti aptinkama visose gyvenimo srityse. Kiti mano, kad tai yra su konkrečiu kontekstu susijęs reiškinys (Schaufeli, Leiter ir Maslach, 2009). Profesinis perdegimas kenkia darbuotojų psichinei ir fizinei sveikatai, sumažina darbo našumo ir efektyvumo rodiklius, padidina ketinimų keisti darbą riziką. Tuo tarpu tėvystės perdegime galima tikėtis neigiamų pasekmių ne tik patiems tėvams, bet ir vaikams. Tėvų perdegimas, kaip ir profesinis perdegimas, yra susijęs su depresijos simptomais, miego sutrikimais ir porų konfliktais (Le Vigouroux, Scola, Raes, Mikolajczak ir Roskam, 2017). Tačiau tyrimais nustatyta, jog tėvų perdegimas lyginant su profesiniu perdegimu turi neigiamą poveikį smurtiniam ir aplaidžiam elgesiui su vaikais. Profesinis perdegimas paaiškina mažiau nei 1 proc. aplaidaus ir smurtinio elgesio su vaikais atvejų, o tėvų perdegimas paaiškina iki 31 proc. atvejų (Poelmans, 2012).

**Perdegimo sindromo paplitimas tėvų tarpe rodikliai.** Belgijoje tėvų perdegimo sindromo paplitimas buvo įvertintas 1723 imtyje dalyvių, perdegimas vertintas naudojant MBI vadovą, pagal profesinėje veikloje numatytas ribas. Nustatyta, kad 56,2 proc. tėvų (55,3 proc. motinų, 62,5 proc. tėvų) priklausė „mažo perdegimo“ kategorijai, 31,1 proc. tėvų (31,8 proc. motinų, 25,9 proc. tėvų) iki „vidutinio perdegimo ir 12,7 proc. tėvų (12,9 proc. motinų ir 11,6 proc. tėvų) priskiriami „didelio perdegimo“ kategorijai. Pagal teoriją, pagrįstą atsakymais, 1,3 proc. tėvų (1,3 proc. motinų, 1,3 proc. tėvų) būtų laikomi perdegę (t. y. patiria vieną požymį / elementą bent kartą per savaitę) (Roskam ir kt. 2017). Japonijoje tėvų perdegimas buvo įvertintas tarp 1200 tėvų. 17,3 proc. tėvų (21,0 proc. motinų ir 13,6 tėvų) patyrė perdegimą. Remiantis statistiniu paskaičiavimu, autoriai nustatė, jog 4,2 proc. tėvų (6,0 proc. motinų ir 2,3 proc. tėvų) visoje populiacijoje turėtų būti laikomi patyrę perdegimą (Kawamoto et al., 2018). Tuo tarpu Van Bakel, Van Engen ir Pete (2018) tyrinėjo tėvų perdegimo paplitimą Nyderlanduose. Nustatyta, jog tėvų perdegimo rodikliai šioje šalyje vyrauja nuo 0,2 iki 7,7 proc. Tuo tarpu JAV kiekvienais metais tėvų perdegimą patiria apie 3,5 milijono tėvų, o Europoje tėvų, patiriančių perdegimą rodiklis svyruoja nuo 2 iki 12 proc. (Roskam et al., 2018).

Lietuvoje atlikto tyrimo metu nustatyta, jog beveik trečdaliui mamų, žindančių vaikus ilgiau nei 24 mėn., dažniau pasireiškia fizinis perdegimas. 26-30 m. žindančioms motinoms pasireiškia fizinis, kognityvinis bei bendras perdegimas, o daugiau nei 36 m. grupėje dažnesnis kognityvinis perdegimas (Galumauskienė, Pečeliūnienė, 2020).

Apibendrinant galima teigti, jog tėvų perdegimo apibrėžimas kildinamas iš profesinio perdegimo apibrėžimo. Tėvų perdegimas apibūdinamas kaip nuolatinis ir intensyvus neigiamų emocijų patyrimas, kuomet tėvai susiduria su dažnomis stresinėmis situacijomis tėvų auklėjime, jų vaikų auklėjimas pradeda nebeatitikti jų lūkesčių, todėl tėvai patiria nusivylimą savo vaidmeniu,

pradedama vengti emocinio ryšio su vaiku, jaučiamas nuolatinis fizinis nuovargis. Tėvų ir profesinio perdegimo sąvokos nėra tapačios. Profesinį perdegimą nulemia įvairūs stresoriai darbinėje aplinkoje, tačiau juos galima sumažinti pakeitus darbo vietą, tuo tarpu tėvystės perdegimas atsiranda šeimoje ir yra susijęs su vaikų auklėjimu, o sumažinti jo lygį yra sudėtinga, nes tėvai negali atsisakyti tėvų vaidmens, išeiti atostogų. Tėvų perdegimas turi neigiamą poveikį visai šeimai.

## **1.2. Socialiniai-demografiniai veiksniai įtakojantys tėvų psichoemocinį perdegimą**

Kiekvieną asmenį stresas veikia skirtingai, skirtingi stresoriai turi ir skirtingą poveikį kiekvieno asmens savijautai. Todėl mokslinėje literatūroje, siekiant nustatyti pagrindines tėvų perdegimo priežastis didelis dėmesys skiriamas tėvų sociodemografiniams rodikliams.

Mikolajczak et al. (2018) nurodo, jog veiksnius, galinčius padidinti tėvų perdegimo riziką galima suskirstyti į skirtingas veiksmų kategorijas: socialinę demografiją, vaiko elgseną, stabilius tėvų bruožus, auklėjimo pažinimą ir elgesį bei šeimos funkcionavimą. Autorių teigimu riziką patirti perdegimą gali nulemti tokie sociodemografiniai veiksniai, kaip vaikų skaičius šeimoje, nes kiekvienas iš vaikų reikalauja vis didesnio tėvų dėmesio ir įsipareigojimo, taip pat perdegimo rizikos veiksniai gali būti jaunas vaikų amžius, nes maži vaikai negali savimi pasirūpinti, tėvų vienišumas, nes negalima dalytis darbais ir atsakomybe, netikrų tėvų būvimas šeimoje, nes patėviai ar pamotės gali atsisakyti priimti tėvo ar motinos vaidmenis, taip pat netinkama gyvenamoji vieta ar infrastruktūros trūkumas gyvenamojoje vietoje, mažos namų ūkio pajamos arba finansiniai sunkumai, tėvų bedarbystė, darbas ne visą darbo dieną, nes tėvai praleidžia daugiau laiko rūpindamasis vaikais arba priešingai – darbas, kuris trunka ilgiau nei 9 val. per dieną, nes per didelis darbas gali sumažinti emocinius išteklius vaikų problemoms spręsti. Riziką patirti perdegimą ženkliai didina ir vaiko elgsenys, nes jam susiduriant su emociniais ir mokymosi sunkumais, tėvai turi skirti papildomo laiko vaikų priežiūrai, taip pat būti dėmesingesni ir kantresni tokiems vaikams, todėl tai reikalauja papildomos tėvų energijos, laiko ir dėmesingumo.

Vaikų negalia taip pat yra reikšmingas rizikos veiksnys tėvų perdegimui. Tėvai, auginantys negalią turintį vaiką dažniau jaučiasi priklausomi nuo savo vaiko, dažniau patiria jų vaiko atstūmimą visuomenėje, o tai neigiamai veikia jų psichoemocinę būseną, didina nusivylimą tėvystėje. Neįgalų vaiką auginantys tėvai dėl to dažniau yra linkę atsiritoti nuo draugų, kitų aplinkinių, dažniau susiduria su įvairiais finansiniais sunkumais. Kadangi negalią turintys vaikai reikalauja didesnės priežiūros, tėvai mažiau laiko skiria savo asmeninei priežiūrai, mažėja jų savivertė. Pastebėta, jog tokie tėvai dažniau patiria intensyvią įtampą, kuri galiausiai lemia jų perdegimą (Fayard, Roberts, Robins ir Watson, 2012). Tuo tarpu Vigouroux ir Scola (2018) atlikto tyrimo metu siekė nustatyti pagrindinius sociodemografinius veiksnius, lemiančius tėvų perdegimą.

Autoriai nustatė, jog kuo jaunesnis tėvų amžius, tuo didesnė rizika patirti perdegimą. Vaikų skaičius ir jų amžius taip pat didina emocinį atstumą tarp tėvų ir vaikų bei turėjo sąsajų su perdegimu. Mikolajczak et al. (2018) tyrimo metu nustatė, jog mažesnis vaikų amžiaus skirtumas taip pat yra tėvų perdegimo rizikos veiksnys, nes tai reikalauja didesnių finansinių išlaidų.

Prancūzijoje 70 proc. namų ruošos darbų ir 65 proc. tėvystės užduočių vis dar atlieka motinos (Champagn, Pailh ir Solaz, 2015). Todėl ne vienas atliktas tyrimas atskleidė, jog perdegimą dažniau patiria moterys nei vyrai (Roskam ir Mikolajczak, 2020; Vigouroux ir Scola, 2018; Kawamoto, Furutani, ir Alimardani, 2018, Prottas ir Hyland, 2011). Tačiau nustatyta, jog nors perdegimas dažnesnis moterims nei vyrams, bet perdegimas turi daugiau žalingų padarinių tėvams nei motinoms. Tėvai patyrę perdegimą dažniau yra linkę palikti šeimą, labiau yra linkę į savizudybę, aplaidų elgesį su vaikais (Roskam ir Mikolajczak, 2020). Tuo tarpu motinos, patyrusios perdegimą dažniausiai pasižymi miego, laisvalaikio, fizinių jėgų trūkumu (Le Vigouroux ir Scola, 2018).

Apibendrinant galima teigti, jog tėvų amžius, materialinė padėtis, lytis, vaikų skaičius ir jų amžius yra pagrindiniai sociodemografiniai rizikos veiksniai, kurie gali nulemti tėvų perdegimo išsivystymą.

### **1.3. Psichoemocinio perdegimo ir asmenybės savybių ryšys**

Riziką patirti perdegimą didina ne tik įvairūs sociodemografiniais, bet ir su asmenybe susiję veiksniai.

Le Vigouroux, Scola, Raes, Mikolajczak ir Roskam (2017) atlikę tūkstančio septynių šimtų dvidešimt trijų tėvų, kurių amžius nuo 20 iki 75 metų, apklausą nustatė, jog aukštas neurotiškumas, žemas sąžiningumo ir patiriamo malonumo lygis, ištvėrmės stoka, žema savigarba, didelis kontrolės poreikis buvo didžiausi rizikos patirti perdegimą veiksniai. Tėvai, kuriems sunku palaikyti tinkamus santykius su vaiku, identifikuoti ir patenkinti vaikų poreikius, sukurti darnią namų aplinką dažniau patiria tėvų perdegimo sindromą.

Tuo tarpu mažesnę riziką patirti perdegimą taip pat turi tėvai, turintys aukštesnį sąžiningumo laipsnį, nes jie rečiau susiduria su kaltės jausmu ir rečiau patiria neigiamas emocijas (Fayard, Roberts, Robins ir Watson, 2012). Sąmoningi tėvai laikosi vaikų auklėjimo normų, kurios jiems leidžia sukurti labiau struktūrizuotą ir darnią auklėjimo aplinką (Prinzle, Stams, Dekovic, Reijntjes ir Belsky, 2009). Mikolajczak et al. (2018) nustatė, jog stabilūs tėvų bruožai, tokie kaip emocinis stabilumas ir emocinis intelektas sumažina riziką patirti perdegimą. To paties tyrimo metu nustatyta, jog tėvų asmeninės savybės paaiškino didesnius tėvų perdegimo skirtumus (22 proc. ) nei sociodemografiniai kintamieji, kurie paaiškino ypač mažą dispersiją (3 proc.). Kito tyrimo metu

nustatyta, jog tėvų asmenybė paaiškino 42,3 proc. tėvų perdegimo dispersijos, o vaiko asmenybė - 13,8 proc. (Le Vigouroux ir Scola, 2018).

Tėvų perdegimo rizika ženkliai priklauso ir nuo tėvų asmenybės bruožų. Kiekvienas asmuo skiriasi savo jautrumu, emocijomis skirtingai reaguoja į įvairias situacijas. Ypač žemas emocinis tėvų intelektas ženkliai didina tėvų perdegimo riziką (Rupert, Stevanovic ir Hunley, 2009). Pastebėta, jog emociškai nestabilūs (neoretikai) tėvai jautriau reaguoja į stresines situacijas, nesėkmes, o tai turi neigiamą poveikį vaikų priežiūrai, gebėjimui inicijuoti ir palaikyti teigiamą emocinę sąveiką su vaikais, riboja tėvų galimybes ir norą tinkamai reaguoti į savo vaikų poreikius. Tėvams neurotikams būdingi dažni rūpesčiai, taip pat ir didesnis emocinis nestabilumas, todėl šie tėvai dažniau patiria perdegimą. (Finch, Baranik, Liu ir West, 2012). Tėvai neoretikai taiko griežtesnes vaikų auklėjimo priemones, todėl jie dažniau patiria auklėjimo nesėkmes, o tai galiausiai lemia jų nusivylimą tėvystės vaidmeniu ir galiausiai dėl auklėjimo nesėkmių patiriamas perdegimas (Norberg, 2010).

Dažnas tėvų perdegimas pastebimas ir tarp tėvų perfekcionistų. Perfekcionizmas apima dvi dimensijas: perfekcionistinius siekius ir perfekcionistinius rūpesčius. Perfekcionistiniai siekiai apima ypatingai aukštus atlikimo standartus ir asmens siekį į tobulą rezultatą. Tuo pačiu perfekcionistiniai rūpesčiai apima tokius aspektus: pergyvenimas dėl galimų klaidų, dvejonės dėl veiksmų, iškeltų standartų ir jų realizavimo ir baimės dėl neigiamo kitų įvertinimo (Krol ir Grossmann, 2018). Pastebėta, jog kuo aukštesniu perfekcionizmo lygiu pasižymi tėvai, tuo nustatomas didesnis tėvų perdegimo lygis. Vaikų auklėjime perfekcionizmo dažniau siekia motinos nei tėvai, todėl ir perdegimas dažniau nustatomas perfekcionistėms motinoms nei tėvams (Sorkkila ir Aunola, 2020). Perfekcionistai lyginant su kitais asmenybių bruožais turi didžiausią perdegimo riziką, nes jie patiria didžiausius emocinius išgyvenimus, kai jų tikslai ir lūkesčiai būna neišsipildę (Stoeber ir Damian, 2016). Japonijoje buvo tirtas tėvų ir darbo perfekcionizmas, siekiant detaliau pamatuoti ryšius tarp perfekcionizmo siekimo ir perdegimo. Nustatyta, kad tėvų perdegimas turi stipresnius ryšius su tėvų perfekcionizmu nei su darbo perfekcionizmu. Tėvų perfekcionizmas turi unikalų ir labiau išskirtinį poveikį tėvų perdegimui nei darbo perfekcionizmas (Lindstrom, Aman ir Lindahl Norberg, 2010).

Apibendrinant galima teigti, jog tėvų asmeninės savybės, ypač emocinis stabilumas, perfekcionizmas, neerotizmas, didelis kontrolės poreikis, nepakankamas savigarba yra reikšmingi tėvų perdegimo rizikos veiksniai. Tuo tarpu kuo tėvai geba geriau kontroliuoti savo emocijas, yra labiau sąmoningi, tuo mažesnė rizika patirti perdegimą.

#### 1.4. Psichoemocinio perdegimo pasekmės

Apie tėvų perdegimo pasekmes žinoma daug mažiau nei apie profesinės veiklos perdegimo padarinius. Profesinės veiklos perdegimas yra susijęs su daugybe neigiamų pasekmių tiek darbuotojui, tiek įmonei. Dėl profesinio perkaitimo kenčia darbuotojų psichinė ir fizinė sveikata, sumažėja darbo rezultatai įvairias aspektais ir tai didina tikimybę pakeisti darbą (Blanchard, ir Heeren, 2020). Nors susidomėjimas tėvų perdegimu sparčiai auga, tačiau tiksliai vis dar nežinoma, ar tėvų perdegimas skiriasi nuo susijusių konstrukcijų. Ypač neaišku, kaip ir iki kokio lygmens tėvų perdegimą galima atskirti nuo darbo perdegimo (su kuriuos siejasi esminiais apibendrinamaisiais apibrėžimais); ar depresijos simptomais (kurie dažnai išsivysto kartu su tėvų psichoemociniu perdegimu) (Van Bakkel, Engel ir Peters 2018).

Tėvų perdegimas sutrikdo šeimos ir santuokos darną. Dėl perdegimo dažnėja tėvų ir vaikų tarpusavio konfliktai, tėvai tarpusavyje susvetimėja, vis dažniau jaučiamas nepasitenkinimas santuoka ir esama šeimos situacija. Vieno iš tėvų perdegimas yra susijęs su visos šeimos disfunkcija (Hill ir Curran, 2018). Be to, šeimose, kuriose vyrauja perdegimas pastebimas dažnesnis tėvų skyrybų skaičius, dažnesni vieno iš tėvų savižudybių atvejai, tokiose šeimose dažniau vyrauja konfliktinės situacijos, smurtas, žalingų įpročių vartojimas (Brianda et al., 2020). Taip pat nustatyta, jog 10 iš 25 perdegimą patyrusių tėvų atvejų įvyksta skyrybos arba vieno iš tėvų savižudybių. Tuo tarpu esant profesiniam perdegimui šie atvejai būna 4 iš 25 kartų (Griffith, 2020).

Tėvai, kurie patiria perdegimą dažniau tampa empatiškais, todėl jie tiksliai nesuvokia savo vaikų poreikių. Tokie tėvai greičiau supyksta ant vaikų, kai jie negeba kažko suprasti ar išmokyti, taip pat dažniau smurtauja ir prieš pačius vaikus (Hansotte, Nguyen, Roskam, Stinghlamber ir Mikolajczak, 2019). Patyrus perdegimą ženkliai pakinta tėvų elgsena. Tėvams dažniau būdingas atlaidus elgesys, pavyzdžiui, mažo vaiko palikimas be priežiūros, mažas dėmesio skyrimas namų ruošai, nepakankamas rūpinimasis vaiko poreikiais, higiena, išvaizda. Tokie tėvai dažnai pradeda naudoti žodinį smurtą prieš savo sutuoktinius ir vaikus, dažnai bendravime dominuoja įžeidinėjimai, necenzūriniai žodžiai, isterija. Kartais pasireiškia ir fizinis smurtas kuomet praradus savitvardą vienas iš tėvų pradeda smurtauti prieš šeimos narius ir dėl to vaikai praranda saugumo jausmą (Yan, 2014).

Perdegimą patyrę tėvai dažnai jaučiasi išsekę, pavargę, todėl kiekvieną dieną atsikėlus jie jaučiasi emociškai neigiamai pagalvoję apie tai, jog vėl reikės auklėti vaikus, jie jaučiasi toliau nebegalintys būti prisirišę prie savo vaikų, todėl atsiriboja nuo jų, vis rečiau dalyvauja auklėjimo procesuose, todėl vaiko priežiūriai skiria minimalų dėmesį. Taip pat perdegimą patyrę tėvai dažnai jaučia, jog jie nebegali valdyti savo emocijų, todėl patys bijo, jog vaikui pasielgus netinkamai jie pradės prieš jį smurtauti, jį įžeidinėti. Taip pat tokie tėvai vaikams vis rečiau rodo savo meilę jiems,

stengiasi su jais praleisti kuo mažiau laiko, todėl vaikas nebegali išsiugdyti įvairių elgsenos įgūdžių, vaikas praranda galimybę ugdytis ir formuoti savo pasaulėžiūrą, asmenybę, vaikui pačiam tampa sudėtinga bendrauti su kitais vaikais ir suaugusiais asmenimis (Javaras et al., 2012).

Kadangi tėvai, patiriantys perdegimą susiduria su daug neigiamų pasekmių, kurios turi poveikį tiek šeimos darnai, tiek ir pačiam tėvui bei vaikui, svarbu laiku suteikti tinkamą pagalbą šiems tėvams. Tačiau kadangi tėvų perdegimu aktyviau susidomėta tik pastaraisiais metais, mokslinėje literatūroje stokojama žinių ir informacijos, kokios prevencinės ir intervencinės priemonės būtų efektyviausios siekiant sumažinti tėvų perdegimo riziką bei ją kontroliuoti. Ši mokslinė literatūra vis dar yra kūrimo stadijoje (Brianda et al. 2020).

Mikolajczak ir Roskam (2019) rekomenduoja, jog esant tėvų perdegimui apie tai turėtų būti informuojamos sveikatos priežiūros ir Vaikų tarnybų specialistai, psichologai, gydytojai, Tėvams turėtų būti sudaroma galimybė bet kuriuo paros metu kreiptis į „Tėvų pagalbos linijas“ ir konsultuotis su specialistais dėl vaikų auklėjimo ir sunkumų su kuriais jie susidūrė.

Apibendrinant galima teigti, jog tėvų perdegimas turi neigiamą poveikį visai šeimai. Dėl perdegimo sutrinka šeimos darna, padažnėja konfliktai, tėvų skyrybos, sumažėja dėmesingumas vaiko auklėjimui, todėl vaikas patiria nepriežiūrą. Tėvai dėl nuolatinio nuovargio vengia bendrauti ir auklėti savo vaikus, todėl vaikai nebegali formuoti savo tinkamų įgūdžių, žinių.

## II. EMPIRINĖ DALIS

Siekiant įvertinti Plungės rajono tėvų perdegimo požymius ir sąsajas su savijauta, gyvensena ir socialine parama atliktas kiekybinis tyrimas – anketinė apklausa. Respondentų apklausa atlikta Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto mokslininkų, bendradarbiaujant su Belgijos ir Olandijos universitetų mokslininkais. Tyrime dalyvauja visos Europos Sąjungos valstybės. Baigiamajame darbe analizuojami Plungės rajone gyvenančių respondentų apklausos rezultatai.

### 2.1. Tyrimo metodika

Baigiamajame darbe atlikta mokslinės literatūros analizė. Mokslinių šaltinių paieška vykdyta Pubmed, EBSCO, MedLine duomenų bazes. Mokslinės literatūros paieškai naudoti raktažodžiai: tėvų perdegimas, psichoemocinis perdegimas, perdegimo pasekmės.

Atlikus mokslinės literatūros analizę, atliktas kiekybinis tyrimas – anketinė apklausa. Tyrimo duomenys apdoroti naudojant matematinės statistikos duomenų apdorojimo programą SPSS 22.0. Statistiniam reikšmingumą vertinti taikytas chi-kvadrato ( $\chi^2$ ) kriterijus ir jo p reikšmė. Skirtumai laikyti statistiškai reikšmingais, kai  $p < 0,005$ .

**Tyrimo silpnybės.** Tyrimas atliktas Lietuvoje prasidėjus COVID-19 pandemijai ir paskelbus karantiną, tyrimo autorė negalėjo popierinių anketų išdalinti patiems tėvams. Todėl tyrimo anketa buvo patalpinta apklausų atlikimo internetiniame puslapyje [www.apklausa.lt](http://www.apklausa.lt). Kadangi buvo sukurta elektroninė tyrimo anketos versija, tai apsunkino tikslinės imties pasiekimą, be to, kilo riziką, jog tyrime gali sudalyvauti ir Plungės rajone negyvenantys tėvai arba respondentai, kurie neatitinka įtraukimo kriterijų. Elektroninės anketos nuoroda buvo skelbiama Facebook socialinio tinklo Plungės rajono tėvų grupėse.

**Tyrimo duomenų apdorojimas.** Tyrimo duomenys apdoroti naudojant SPSS programos 22.0 versiją taikant įvairius matematinės statistikos metodus. Baigiamajame darbe naudotos dažnių lentelės, siekiant nurodyti respondentų atsakymų pasiskirstymus. Tyrimo duomenys pateikiami lentelėse ir diagramose, nurodant rezultatų procentinę išraišką arba vidurkius ( $m \pm SD$ ).

Skirstinių duomenų normalumas tikrintas naudojant Kolmogorovo–Smirnovą ir Šapiro–Willk kriterijus. Duomenų rezultatai parodė, jog jie statistiškai reikšmingai skyrėsi nuo normalaus skirstinio, todėl naudoti neparametriniai metodai, todėl taikyti neparametrinės statistikos metodai Mann–Whitney U testas dviems grupėms ir Kruskal–Wallis H kriterijus trims grupėms. Skirtumai

taikant visus kriterijus laikyti statistiškai reikšmingais, kai  $p < 0,05$ . Ryšių nustatymui tarp skalių ir kitų veiksnių taikytas Spearman koreliaujos koeficientas, kurio reikšmės yra:

- 0,00–0,19 - Labai silpnas tarpusavio ryšys.
- 0,20–0,39 - Silpnas ryšys.
- 0,40–0,69 – Vidutinis ryšys.
- 0,70–0,89 – Stiprus ryšys.
- 0,90–1,00 – Labai stiprus ryšys (Kasiulevičius ir Denapienė, 2008).

**Klausimyno patikimumas.** Siekiant nustatyti skalių patikimumą ir tinkamumą tyrimo duomenų analizei skaičiuotas Cronbach'o Alfa koeficientas. Skalių patikimumas yra tinkamas, kai Cronbach'o Alfa koeficientas svyruoja nuo 0,6 iki 0,750 (Kuodytė ir Pajarskienė, 2017). Rezultatai parodė aukštą visų skalių patikimumą. Tėvų perdegimo klausimyno Cronbach  $\alpha$  skalės išsekimas tėvo/mamos vaidmenyje buvo 0,906, ankstyvesnio savęs kontrasto – 0,916, atsibodusios tėvystės jausmuose – 0,931, emocinio apsiribojimo – 0,826, visuminio tėvų perdegimo – 0,968. Emocijų valdymo Cronbach  $\alpha$  skalių – 0,883 ir 0,768, emocijų suvaldymo priemonių vaikui išvedus iš kantrybės skalės – 0,873, tėvų bendradarbiavimo skalės – 0,907 (žr. 1 lentelė).

1 lentelė. Skalių suderinamumas pagal Cronbach'o Alfa

|  | Skalė                                    | Teiginių skaičius | Cronbach $\alpha$ |
|--|--|-------------------|-------------------|
| <b>Tėvų perdegimas</b>   | Išsekimas tėvo/mamos vaidmenyje          | 9                 | 0,906             |
|  | Ankstesnio savęs (tėvo/mamos) kontrastas | 6                 | 0,916             |
|  | Atsibodę tėvystės jausmai                | 5                 | 0,931             |
|  | Emocinis apsiribojimas                   | 3                 | 0,826             |
|  | Tėvų perdegimas (visuminis)              | 23                | 0,968             |
| <b>Emocijų valdymas</b>  | Pažintinis pervertinimas                 | 5                 | 0,883             |
|  | Išraiškingas slopinimas                  | 4                 | 0,768             |
| <b>Emocijų suvaldymo priemonės vaikui išvedus iš kantrybės</b> |  | 7                 | 0,873             |

|                               |   |       |
|-------------------------------|---|-------|
|                               |   |       |
| <i>Tėvų bendradarbiavimas</i> | 4 | 0,907 |

### 2.1.2. Tyrimo instrumentas

Tyrimo instrumentą sudarė 5 klausimų blokai. Pirmuoju klausimu siekta įvertinti respondentų sociodemografinius rodiklius respondentų klausiant, kokia yra jų lytis, amžius, koks šeimos tipas, išsilavinimas, ar respondentai turi darbą, koks darbo režimas, vaikų skaičius šeimoje, ar vaikas serga tam tikromis ligomis, ar turi elgesio emocijų, mokymosi sutrikimų (Gérain ir Zech, 2018). Taip pat siekta įvertinti, kaip kito respondentų gyvenimo sąlygos ir aplinkybės COVID-19 pandemijos laikotarpiu.

Tėvų perdegimui matuoti naudotas PBA (angl. *Parental Burnout Assessment*) klausimynas, kurį sudaro 23 teiginiai (Roskam, Mikolajczak, 2019). Kiekvieną teiginį respondentai turėjo įvertinti pagal Likerto skalę nuo 1 iki 7, kai: 0 – niekada, 1 – kelis kartus per metus, 2 – rečiau nei kartą per mėnesį, 3 – kelis kartus per mėnesį, 4 – kartą per savaitę, 5 – kelis kartus per savaitę, 6 – kasdien.

Emocijų valdymui naudotas „Emotion regulation Questionnaire (ERQ)“ klausimynas, kurį sudaro 10 teiginių. Kiekvienas teiginys vertintas Likerto skalėje nuo 1 iki 7, kai 1 – visiškai nesutinku, 2 – nesutinku, 3 – šiek tiek sutinku, 4 – nei sutinku, nei nesutinku, 5 – šiek tiek sutinku, 6 – sutinku, 7 – visiškai sutinku (Gross ir John, 2003).

Tėvų bendradarbiavimui vertinti naudota patikslinta bendrų tėvų skalės susitarimo subskalė, kurią sudaro 4 teiginiai, kiekvienas jų vertinamas Likerto skalėje nuo 1 (visiškai nesutinku) iki 5 (visiškai sutinku) (Teubert ir Pinquart, 2011).

### 2.1.3. Tyrimo procesas ir eiga

Tyrimo įgyvendinimo procesus galima suskirstyti į šiuos etapus:

**I etapas.** Mokslinės literatūros šaltinių paieška duomenų bazėse.

**II etapas.** Tyrimo anketos parengimas ir jos elektroninės versijos internetiniame puslapyje [www.apklausa.lt](http://www.apklausa.lt) sukūrimas.

**III etapas.** Tyrimo įgyvendinimas. Šiame etape vykdyta Plungės rajono tėvų apklausa. Elektroninės anketos nuorodos talpintos įvairiose Plungės rajono tėvų grupėse Facebook socialiniame tinkle. Respondentų apklausa vykdyta 2020 metų birželio mėnesį.

**IV etapas.** Tyrimo duomenų apdorojimas. Šiame etape užbaigus respondentų apklausą, tyrimo duomenys importuoti į SPSS 21.0 programą, sudarytos klausimynų skalės.

**V etapas.** Tyrimo duomenų analizė. Šiame etape atlikta tyrimo duomenų analizė naudojant įvairius matematinės statistikos metodus, tyrimo rezultatai pateikti baigiamajame darbe, atlikta tyrimo duomenų analizė.

**VI etapas.** Tyrimo duomenų aptarimas, palyginimas su kitų autorių moksliniais tyrimais, išvadų, rekomendacijų, galutinio darbo varianto užbaigimas.

#### **2.1.4. Tyrimo etika**

Tyrimas įgyvendintas remiantis šiais etikos principais:

- teisė būti nepažeistam,
- teisė nebūti išnaudojamam,
- tyrimo naudingumas,
- rizikos ir naudos santykis,
- pagarba asmens orumui,
- teisingumas,
- privatumas,
- konfidencialumas,
- savanoriškumas,
- geranoriškumas (Kardelis, 2017).

Tyrimo anketos buvo anoniminės, respondentams nereikėjo nurodyti jokių savo asmeninių duomenų, respondentai supažindinti su tyrimo tikslu, uždaviniais, nurodyti atsakingo asmens už tyrimo įgyvendinimą kontaktiniai duomenys, kuriais respondentai galėjo susisiekti iškilus su tyrimu susijusiems klausimams.

#### **2.1.5. Tyrimo imties charakteristikos**

Tiriamųjų atrankai taikyta patogioji tikslinė atranka. Tyrimo imtį sudarė Plungės rajone gyvenantys tėvai.

Respondentų įtraukimo kriterijai:

- tėvai, gyvenantys Plungės rajone;
- tėvai, auginantys vaiką.

Respondentų išbraukimo kriterijai:

- tėvai, kurie gyvena ne Plungės rajone.
- Tėvai, kurių vaikai yra pilnamečiai.

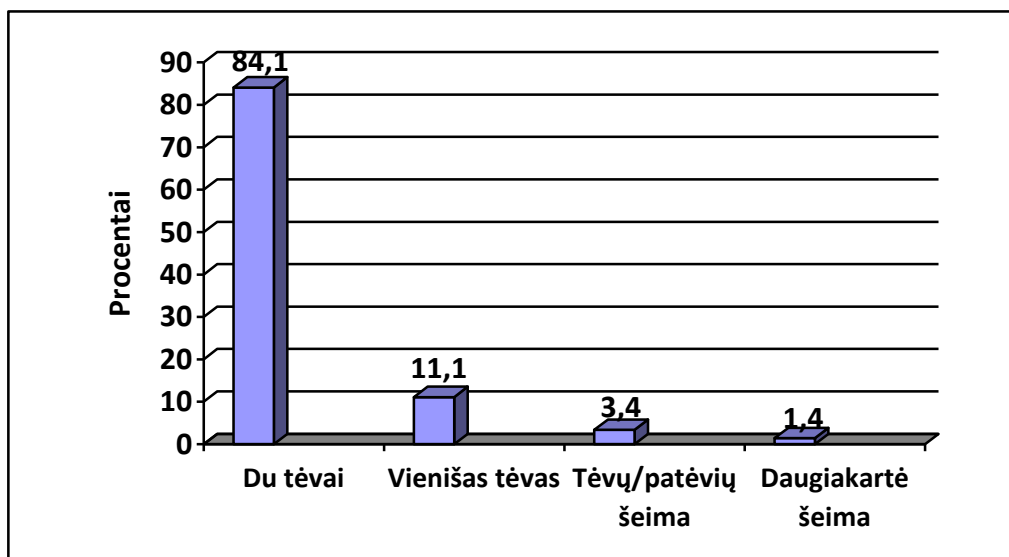
Projekto tyrimo metodologijoje nurodoma, jog respondentų imtis turėtų būti 200. Baigiamojo darbo galutinę imtį sudarė 208 respondentai.

**Demografinė statistika ir COVID-19 situacijos analizė.** Tyrime dalyvavo 208 Plungės rajone gyvenantys respondentai, auginantys ne mažiau, kaip vieną vaiką. Kiek daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių respondentų (51,9 proc.) buvo mamos, kiek mažesnė respondentų dalis (48,1 proc.) – tėvai. Daugiau nei trečdalis respondentų (32,7 proc.) buvo įgiję universitetinį bakalauro išsilavinimą. Didžioji dauguma respondentų (78,8 proc.) buvo 20-40 metų. Respondentų sociodemografiniai rodikliai pateikiami 2 lentelėje.

2 lentelė. Tyrimo dalyvių socio-demografiniai duomenys

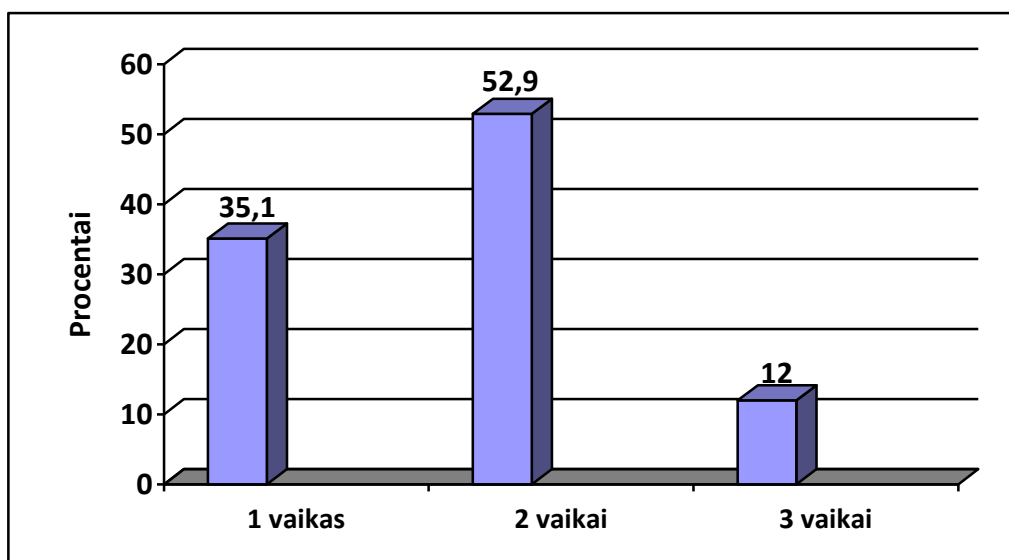
| <b>Charakteristikos</b> |                              | <b>Viso, n (proc.).</b> |
|-------------------------|------------------------------|-------------------------|
| <b>Lytis</b>            | Tėvas                        | 100 (48,1)              |
|                         | Mama                         | 108 (51,9)              |
| <b>Išsilavinimas</b>    | Vidurinis                    | 36 (17,3)               |
|                         | Profesinis                   | 34 (16,3)               |
|                         | Neuniversitetinis bakalauras | 37 (17,8)               |
|                         | Universitetinis bakalauras   | 68 (32,7)               |
|                         | Magistras                    | 32 (15,4)               |
|                         | Daktaras                     | 1 (0,5)                 |
| <b>Amžius</b>           | 20-40 metų                   | 164 (78,8)              |
|                         | 41-60 metų                   | 44 (21,2)               |

Analizuojant respondentų pasiskirstymą pagal šeimos tipą, nustatyta, jog daugumą respondentų sudarė šeimos, kuriose vyravo dviejų tėvų modelis (1 pav.).



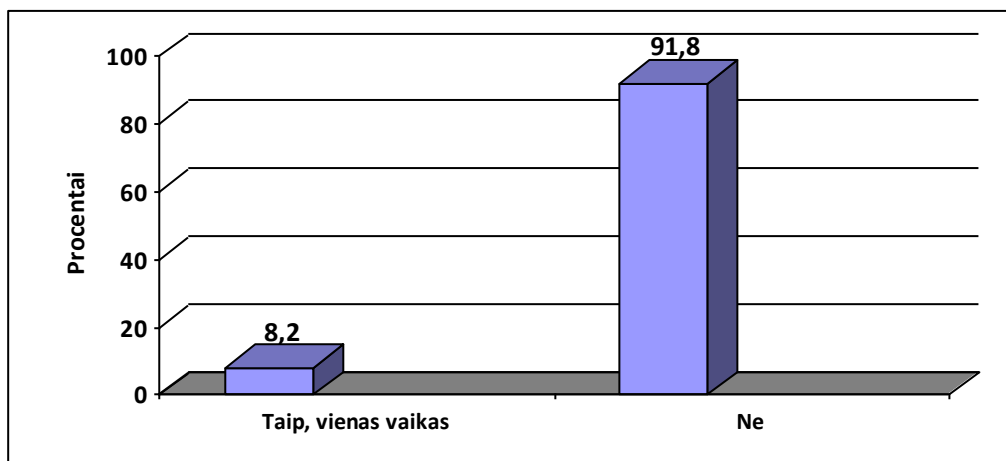
1 pav. Šeimos tipas

**Vaikai.** Tyrimo metu respondentų klausta, kiek vaikų jie turi. Daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių respondentų (n=110, 52,9 proc.) nurodė, jog jie turi du vaikus, kiek daugiau nei trečdalis respondentų (n=73, 35,1 proc.) teigė, jog turi vieną vaiką. Daugiavaikių šeimų su trimis vaikais buvo mažuma (n=25, 12,0 proc.).



2 pav. Vaikų skaičius

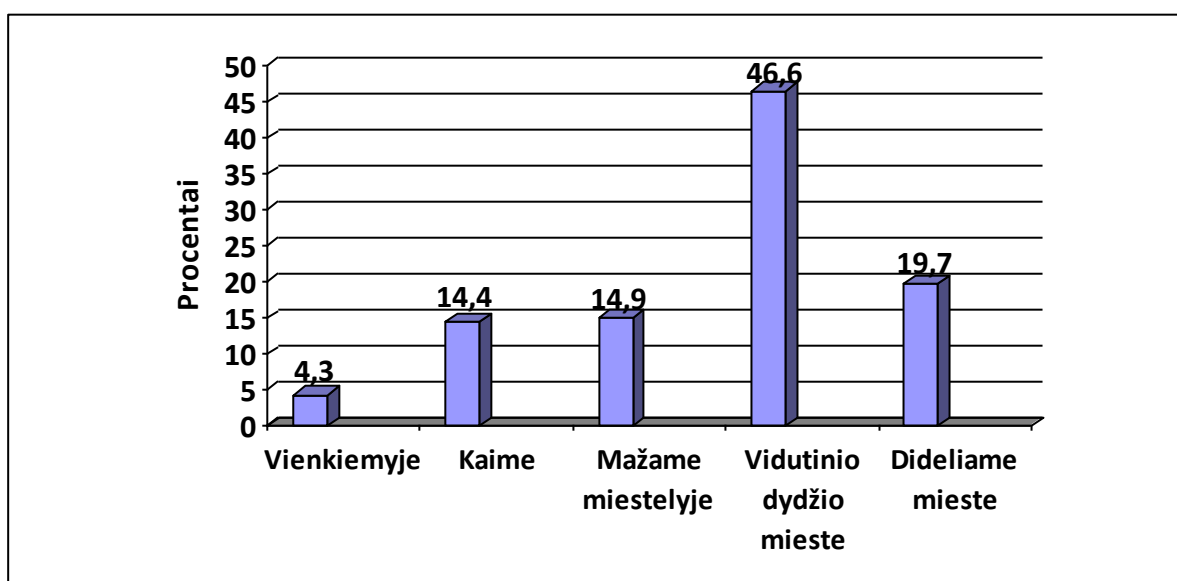
Respondentų buvo klausiama, ar jų vaikas/vaikai turi medicininių, fizinių, emocinių, kognityvinių ar elgesio problemų. Didžioji dauguma respondentų (n=191, 91,8 proc.) nurodė, jog jų vaikai tokių problemų neturi, nedidelė respondentų dalis (n=17, 8,2 proc.) nurodė, jog vaikas tam tikrų medicininių, fizinių, emocinių ar elgesio problemų turi (3 pav.).



3 pav. Vaikų, turinčių medicininių, fizinių, emocinių ar elgesio problemų skaičius

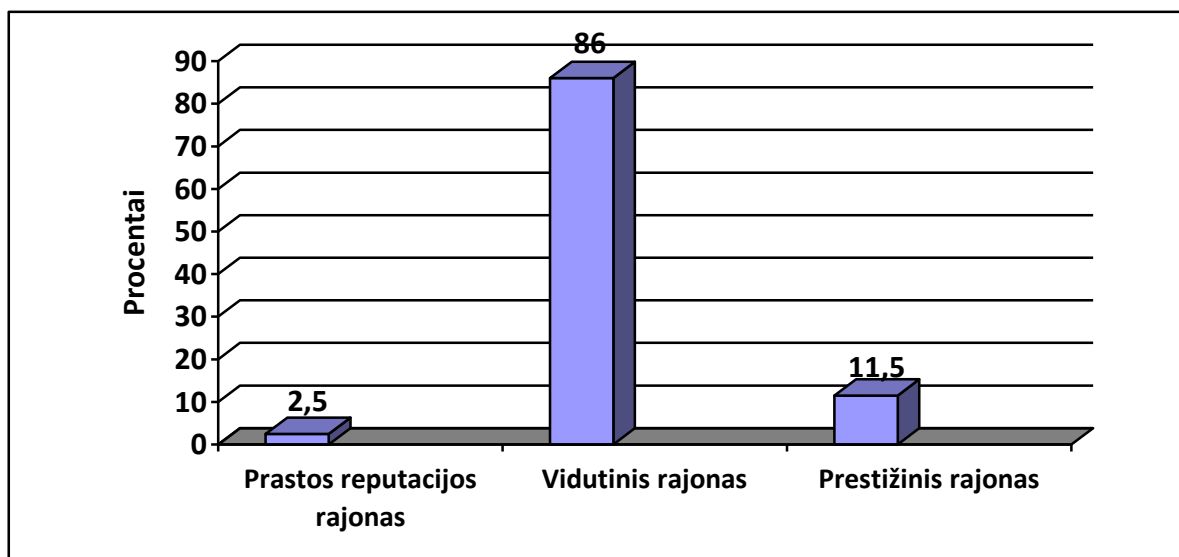
**Gyvenamoji vieta.** Visi tyrime dalyvavę respondentai (100 proc.) nurodė, jog jų tautybė yra lietuvis, jie yra gimę Lietuvoje ir gyvena Lietuvoje.

Tyrimo metu taip pat siekta įvertinti, kur randasi respondentų namai. Beveik pusė tyrime dalyvavusių respondentų (n=97, 46,6 proc.) nurodė, jog jie gyvena vidutinio dydžio mieste, mažiausia respondentų dalis (n=9, 1,4 proc.) nurodė, jog jie gyvena vienkiemyje (4 pav.).



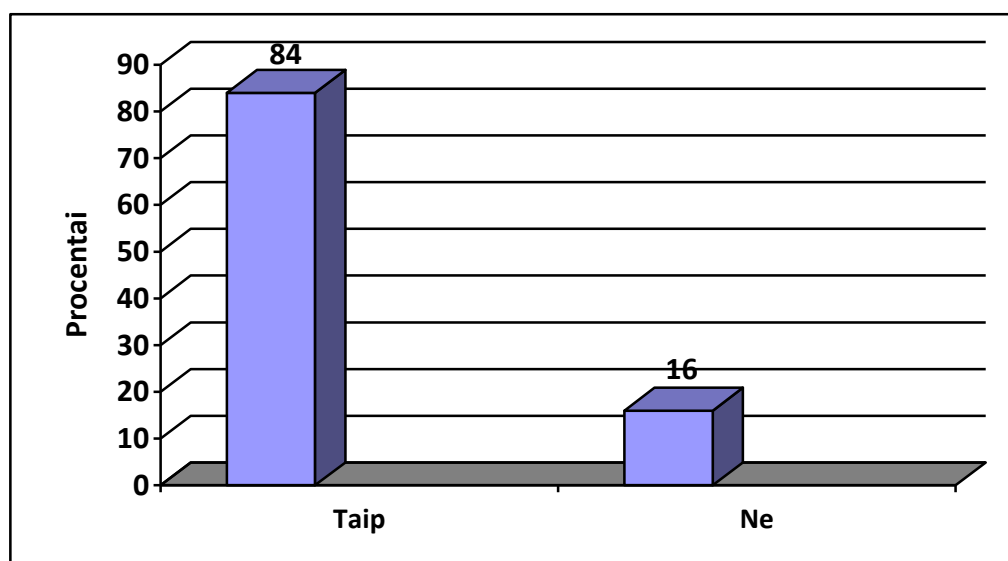
4 pav. Respondentų namai

Kitame tyrime klausime respondentų klausta, kaip jie apibūdintų savo gyvenamąjį rajoną. Didžioji dauguma respondentų (n=87, 86,0 proc.) nurodė, jog jie gyvena vidutiniame rajone, mažiausios respondentų dalies teigimu (n=3, 2,5 proc.) jie gyvena prastos reputacijos name (5 pav.).



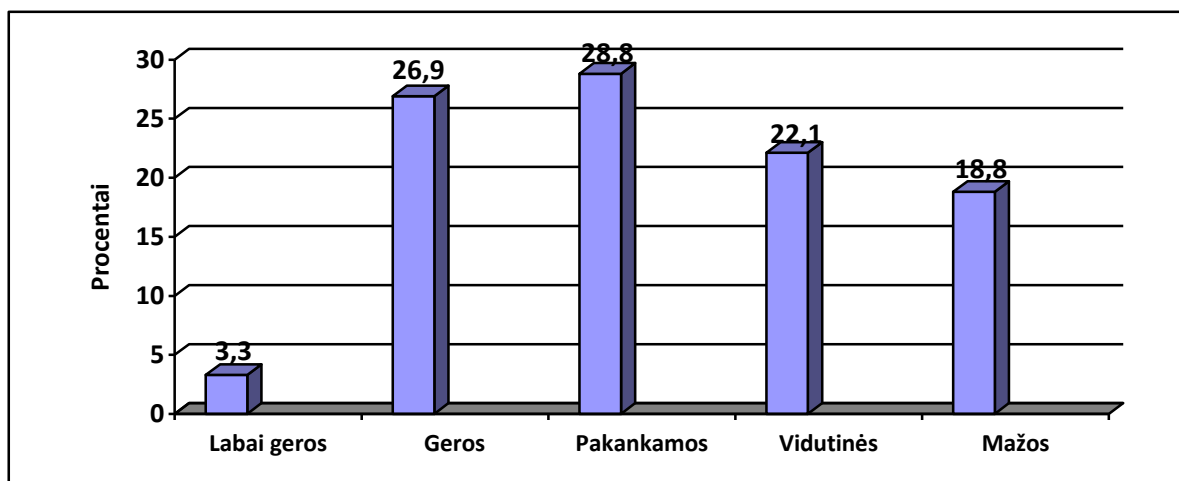
5 pav. Gyvenamasis rajonas

**Darbas ir pajamos.** Tyrimo metu respondentų klausta, ar pandeminiu laikotarpiu jie dirba. Didžioji dauguma respondentų ( $n=175$ , 84,0 proc.) nurodė, jog pandeminiu laikotarpiu jie dirbo, nedidelės respondentų dalis teigimu ( $n=33$ , 16,0 proc.) jie nedirbo (6 pav.). Respondentų taip pat klausta, kiek valandų per savaitę jie dirba. Apskaičiuota, jog vidutiniškai respondentai per savaitę dirbdavo  $35,34 \pm 15,84$ , t.y. beveik pilną darbo valandų savaitę.



6 pav. Darbas pandeminiu laikotarpiu

Toliau vertintas respondentų požiūris į jų gaunamas pajamas. Beveik po trečdalį respondentų savo pajamas vertina, kaip pakankamas ( $n=60$ , 28,8 proc.) arba geras ( $n=56$ , 26,9 proc.), tačiau tik mažiausia respondentų dalis ( $n=7$ , 3,3 proc.) jas įvertino, kaip labai geras, taip pat nemaža dalis respondentų ( $n=39$ , 18,8 proc.) savo pajamas įvertino, kaip mažas (7 pav.).

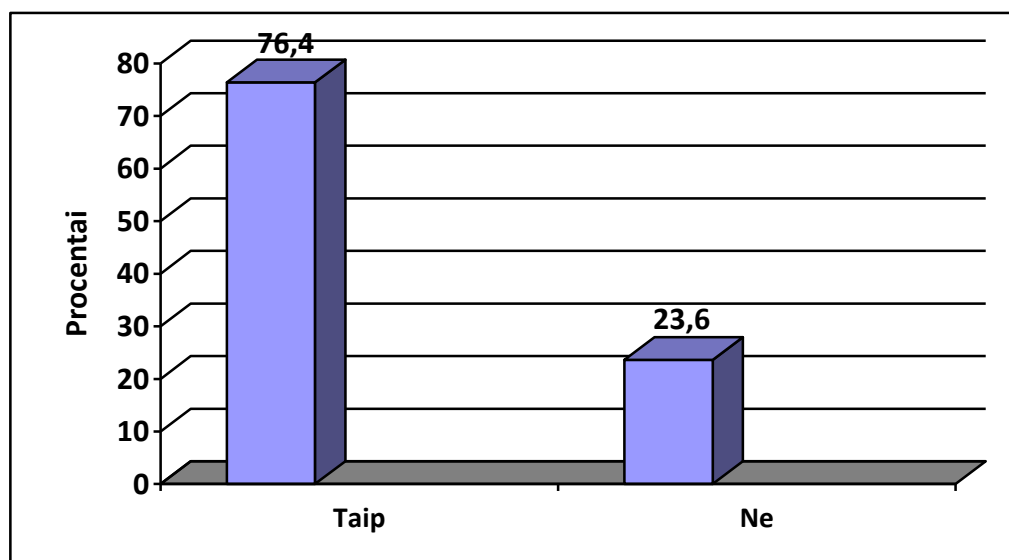


7 pav. Respondentų gaunamų pajamų vertinimas

**COVID-19 laikotarpio situacija.** Kadangi tyrimas vykdytas pirmojo karantino laikotarpiu, visi tyrime dalyvavę respondentai nurodė, jog valstybėje yra paskelbtas karantinas dėl COVID-19. Respondentų klausiant, kokių apribojimų jie laikytis dėl COVID-19. Visi respondentai teigė, jog vietos valdžios ar darbdavio nurodymu jie turi kuo labiau laikytis namuose.

Kitu tyrimo klausimu respondentų klausta, ar jie laikosi karantino. Didesnė dauguma respondentų (n=159, 76,4 proc.) teigė, jog karantino jie laikosi, tačiau kai kurie respondentai (n=49, 23,6 proc.) nurodė, jog karantino jie nesilaiko (8 pav.).

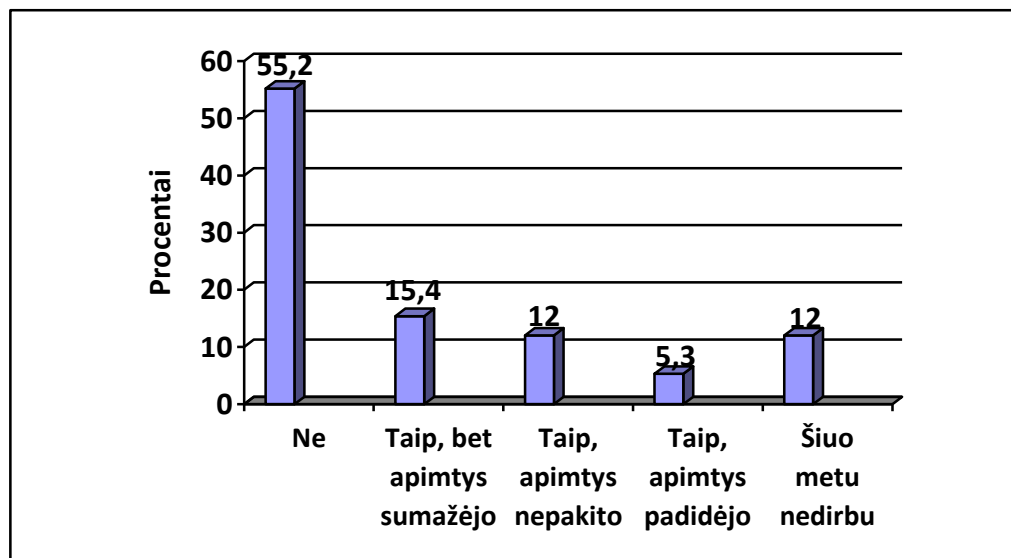
Respondentų taip pat buvo klausiama, kiek dienų jie jau laikosi karantino. Respondentai vidutiniškai nurodė, jog karantino jie laikosi  $50,06 \pm 36,31$  dienų.



8 pav. Karantino laikymasis

Tyrimo metu taip pat siekta nustatyti, ar karantino laikotarpiu respondentai dirbo iš namų. Nustatyta, jog kiek daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių respondentų (n=115, 55,2 proc.) nurodė,

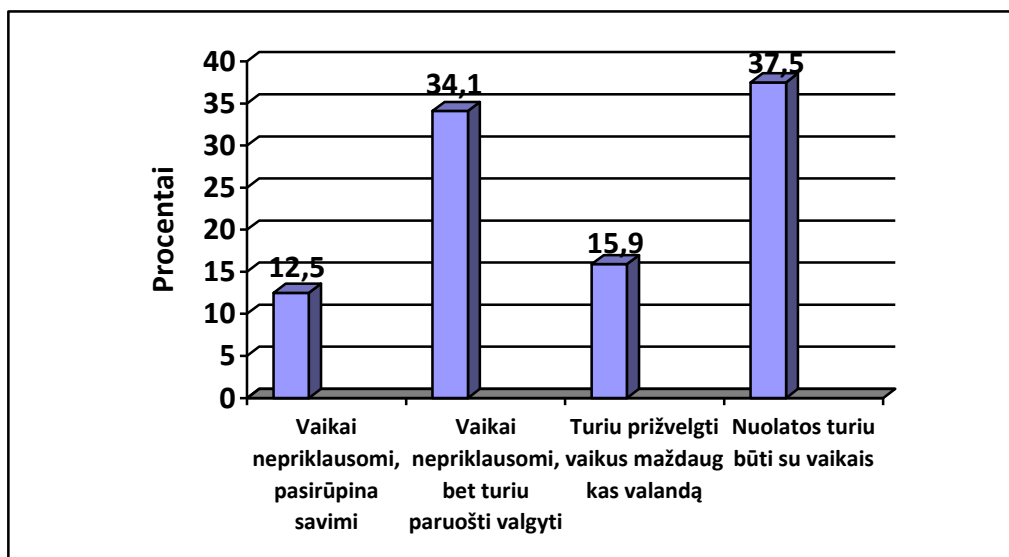
jog karantino laikotarpiu jie nedirba iš namų, nes jų darbas negali būti atliktas iš namų. Ženkliai mažesnė respondentų dalis (n=32, 15,4 proc.) nurodė, jog jie dirba iš namų, bet jų apimtys žymiai sumažėjo, pažymėtina, jog tik nedidelė respondentų dalis (n=25, 12,0 proc.) nurodė, jog dirbant iš namų jų darbų apimtys liko nepakitusios (9 pav.).



9 pav. Darbas karantino laikotarpiu

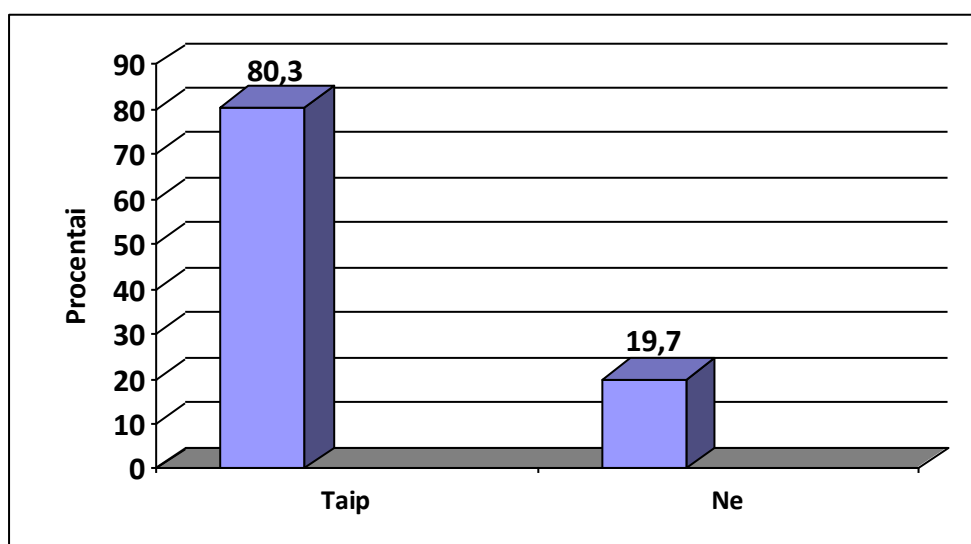
Sekančiame tyrimo klausime respondentų klausta, kiek valandų per dieną jie praleidžia su vaiku. Respondentai nurodė, jog per dieną su vaiku jie vidutiniškai praleidžia  $7,09 \pm 3,23$  valandos. Respondentų klausiant, kiek valandų per dieną jie praleisdavo įprastai iki karantino, atsakymų vidurkis buvo  $6,53 \pm 4,57$  valandų.

Respondentų taip pat buvo teiraujama, kiek jų dėmesio reikia jų vaikui. Po daugiau nei trečdalį respondentų nurodė, jog jie turi nuolatos būti su savo vaikais (n=78, 37,5 proc.), vaikai yra nepriklausomi, jie patys savimi gali pasirūpinti, tačiau respondentai turi jiems paruošti valgyti (n=71, 34,1 proc.) ir tik mažiausia respondentų dalis (n=26, 12,5 proc.) teigė, jog jų vaikai yra nepriklausomi ir jie pasirūpina savimi (10 pav.).



10 pav. Dėmesio vaikams poreikis

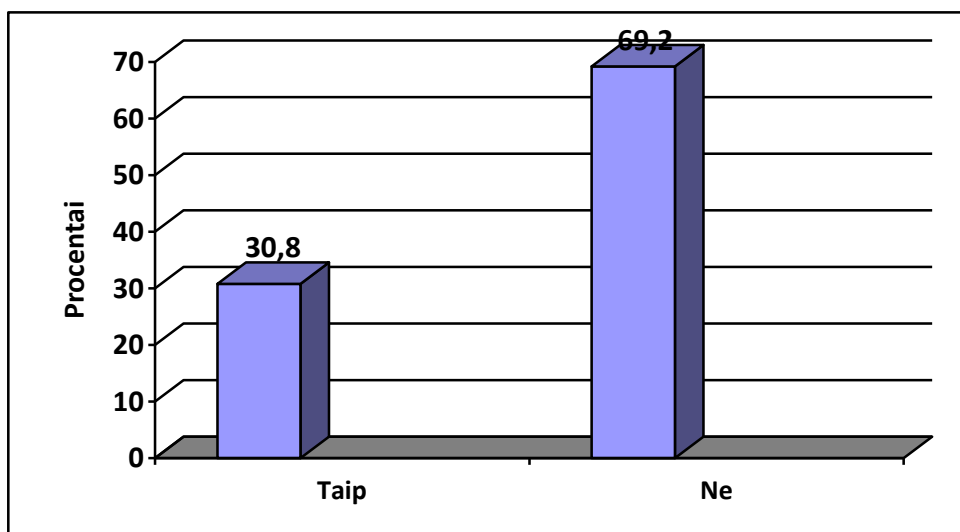
Tyrimo metu respondentų teirautasi, ar jų vaikai dėl karantino turi mokytis namie. Didžioji dauguma respondentų ( $n=167$ , 80,3 proc.) nurodė, jog jų vaikai dėl karantino turi mokytis iš namų ir tik nedidelė respondentų dalis ( $n=41$ , 19,7 proc.) teigė, jog dėl karantino vaikams neteko mokytis iš namų. Respondentai vidutiniškai nurodė, jog jie turėjo tam skirti  $1,84 \pm 1,72$  valandos.



11 pav. Vaikų mokymasis namuose dėl paskelbto karantino

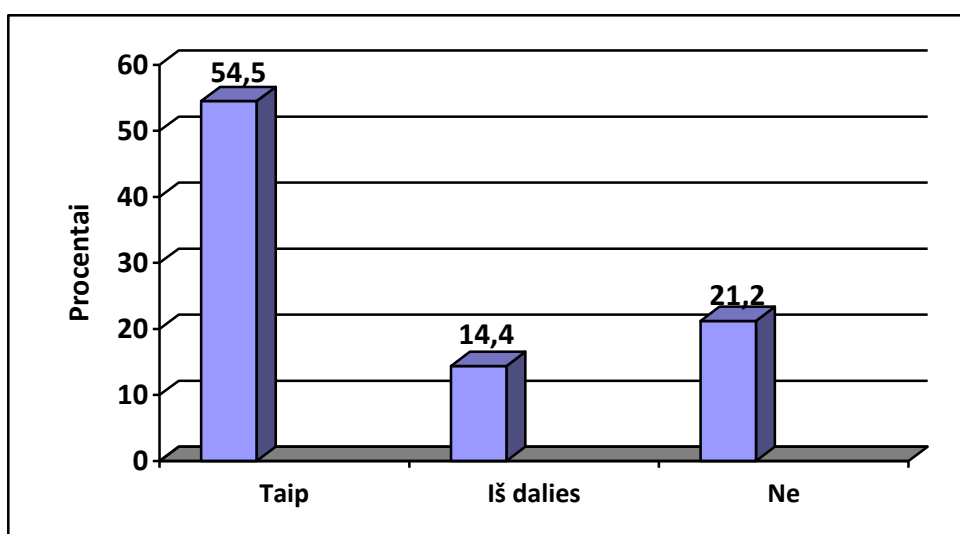
Respondentų buvo pasiteirauta, ar iki karantino jie naudojami auklių ar vaikų užimtumo centrų/būrelių paslaugomis. Kiek daugiau nei trečdalis respondentų ( $n=64$ , 30,8 proc.) teigė, jog naudojami, tačiau didesnę respondentų dalis ( $n=144$ , 69,2 proc.) buvo nesinaudojusių (12 pav.).

Respondentų, kurie naudojami šiomis paslaugomis buvo paklausta, kiek maždaug valandų per dieną šiomis paslaugomis būdavo naudojamosi. Respondentų atsakymų vidurkis buvo  $1,17 \pm 2,33$  valandos.



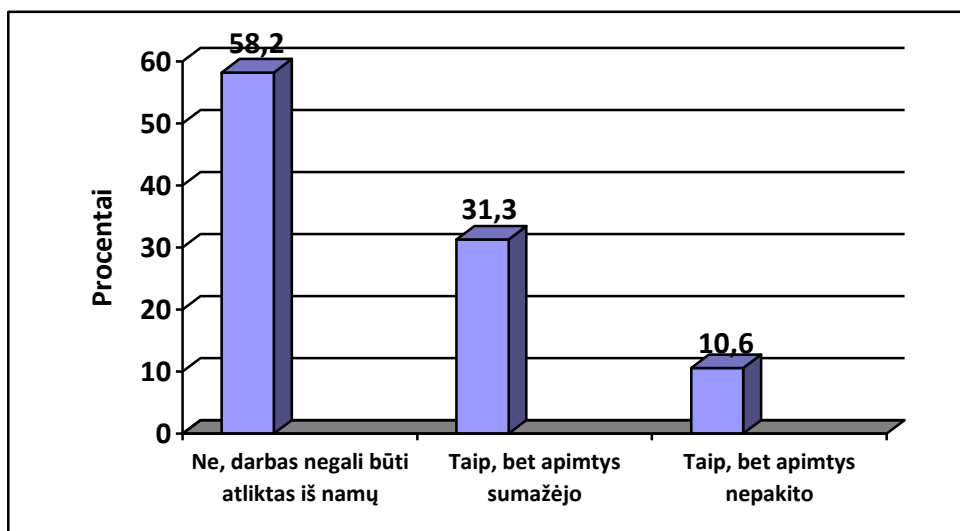
12 pav. Naudojimas auklių, vaikų užimtumo centrų paslaugomis

Kitu tyrimo klausimu respondentų klausta, ar dėl karantino vaikų priežiūros veikla buvo sustabdyta. Kiek daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių respondentų ( $n=134$ , 54,5 proc.) nurodė, jog dėl karantino tokia veikla buvo sustabdyta ir daugiau nei dvigubai mažesnė respondentų dalis ( $n=44$ , 21,2 proc.) nurodė, jog tokia veikla sustabdyta nebuvo (13 pav.).



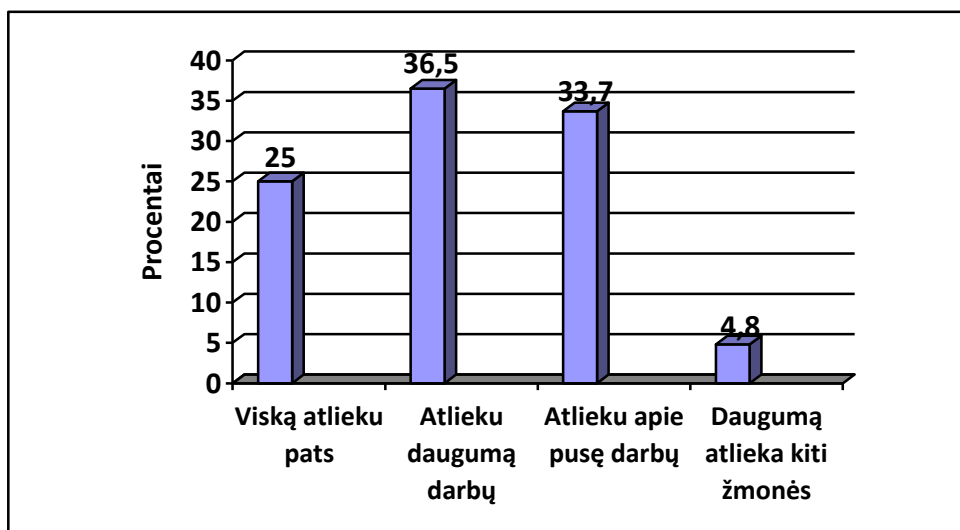
13 pav. Vaikų priežiūros veiklos sustabdymas dėl karantino

Tų respondentų, kurie turi sutuoktinį taip pat buvo klausiama, ar karantino metu jis dirba iš namų. Daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių respondentų (n=121, 58,2 proc.) teigė, jog sutuoktinis karantino metu nedirba iš namų, nes atliekamas darbas negali būti atliekamas iš namų, kiek daugiau nei trečdalis respondentų (n=64, 31,3 proc.) nurodė, jog sutuoktinis dirbo iš namų, bet jo darbų apimtys sumažėjo (14 pav.).



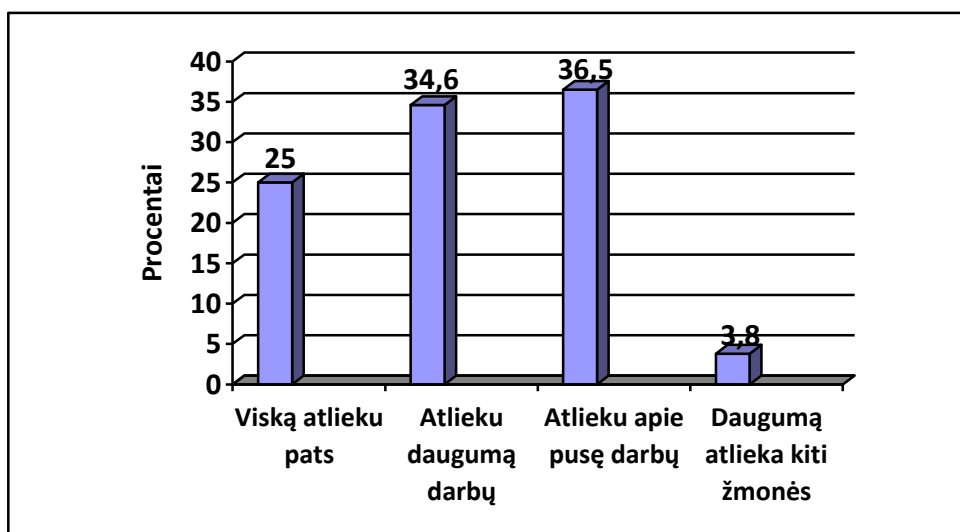
14 pav. Sutuoktinio darbas karantino laikotarpiu

Kitu tyrimo klausimu respondentų, turinčių sutuoktinį buvo paklausta, kaip su juo/ja (ar kitais žmonėmis namuose) jie dalinasi buitines darbus karantino metu. Po daugiau nei trečdalį tyrime dalyvavusių respondentų nurodė, jog daugelį darbų atlieka jie patys vieni (n=76, 36,5 proc.) arba atlieka apie pusę darbų (n=70, 33,7 proc.), mažiausios respondentų dalies teigimu daugumą darbų atlieka kiti žmonės (n=10, 4,8 proc.) (15 pav.).



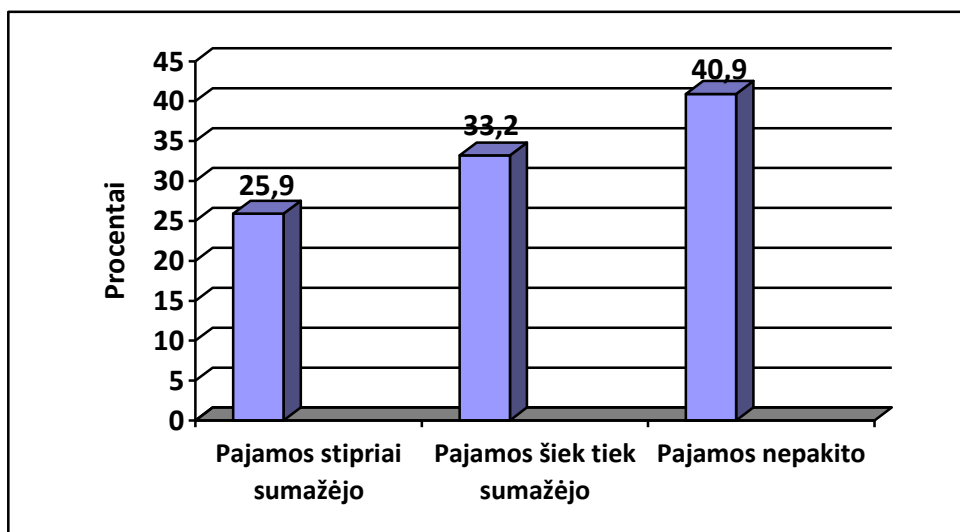
15 pav. Buities darbų pasidalinimas karantino laikotarpiu

Tų pačių respondentų buvo paklausta, kaip su sutuoktiniu jie dalinosi buitines darbus iki karantino. Nustatyta, jog buitines darbų pasidalinimo pasiskirstymas iki karantino laikotarpio, lyginant su karantino laikotarpiu beveik nesiskyrė (16 pav.).



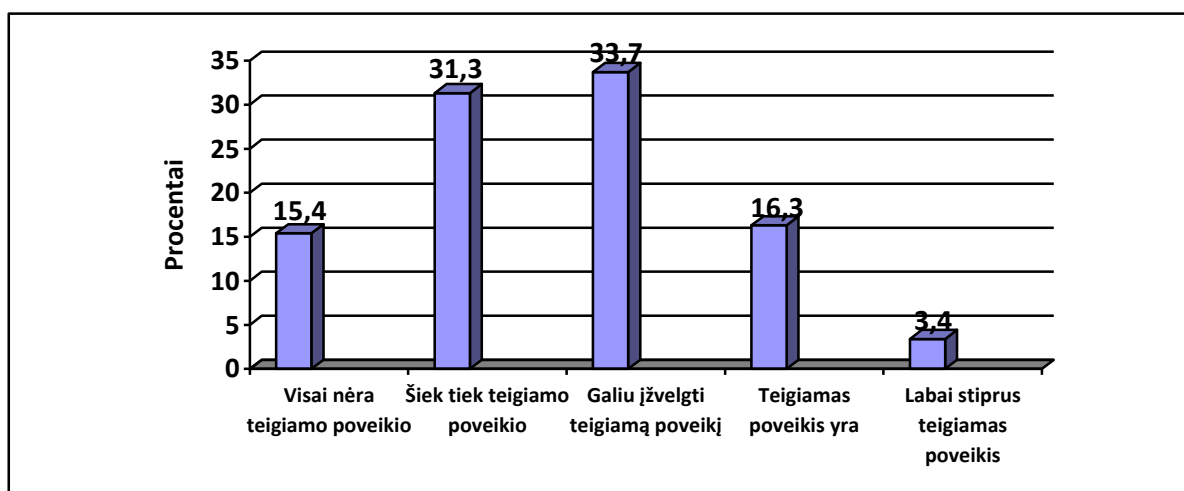
16 pav. Buities darbų pasidalinimas iki karantino laikotarpio

Kitu tyrimo klausimu respondentų paklausta, ar jų šeimos finansinė situacija pasikeitė dėl priemonių, kurių Vyriausybė ėmėsi dėl koronaviruso. Rezultatai atskleidė, jog nemažai daliai respondentų įvestos priemonės turėjo neigiamo poveikio. Kiek daugiau nei trečdalis respondentų (n=69, 33,2 proc.) nurodė, jog dėl įvestų priemonių pajamos šiek tiek sumažėjo, tuo tarpu kiek mažesnė respondentų dalis (n=54, 25,9 proc.) nurodė, jog pajamos stipriai sumažėjo (17 pav.).



17 pav. Finansinės situacijos kaita dėl karantino laikotarpio

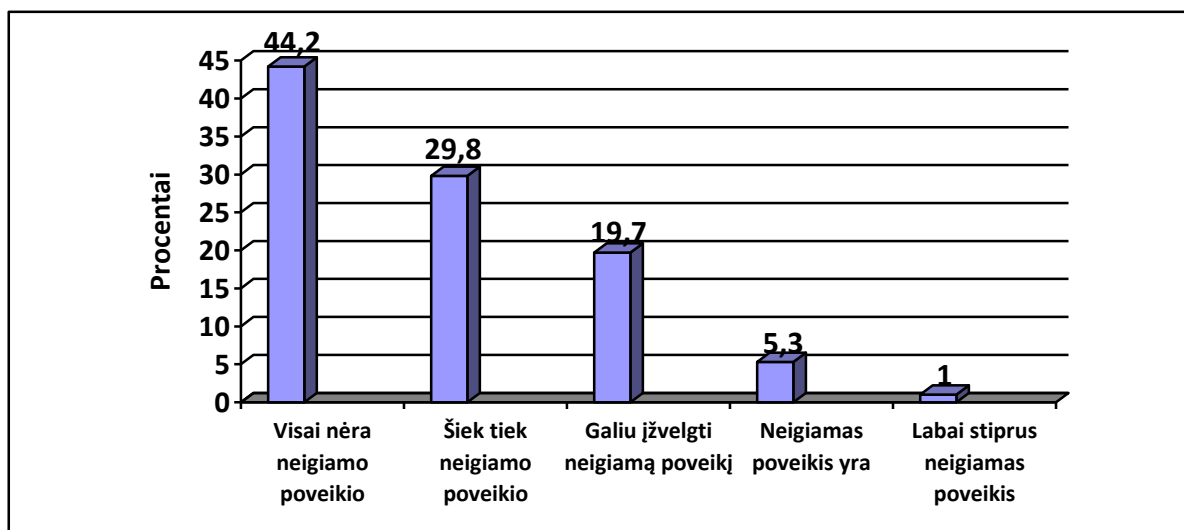
Toliau respondentų prašyta pagalvoti apie koronaviruso infekcijos sukeltą krizę ir jų tėvystę ir ar jų požiūriu, yra teigiamas poveikis jų, kaip tėvo/mamos elgsenai. Po trečdalį respondentų teigė, jog jie gali išvelgti teigiamą poveikį (n=70, 33,7 proc.) arba šiek tiek teigiamo poveikio (n=65, 31,3 proc.). Visai jokio teigiamo poveikio neįžvelgė nedidelė respondentų dalis (n=23, 15,4 proc.) (18 pav.).



18 pav. Teigiamas karantino laikotarpis tėvystei

Respondentų taip pat buvo prašoma pagalvoti ir apie koronaviruso infekcijos sukeltą krizę ir jų tėvystę ir ar ar jų požiūriu, yra neigiamas poveikis jų, kaip tėvo/mamos elgsenai.

Didesnė respondentų dalis (n=92, 44,2 proc.) laikėsi nuomonės, jog pandemija visai neturėjo neigiamo poveikio jų tėvystei, kiek mažiau nei trečdalis respondentų (n=62, 29,8 proc.) šiek tiek pajautė neigiamą poveikį, o tik mažiausia respondentų dalis (n=2, 1,0 proc.) nurodė, jog neigiamas poveikis buvo (19 pav.).



19 pav. Neigiamas karantino laikotarpis tėvystei

## 2.2. Tėvų perdegimo rezultatų analizė

Tyrimo metu siekta įvertinti tėvų perdegimą, kuriam matuoti taikytas PBA (angl. *Parental Burnout Assessment*) klausimynas, kurį sudaro 23 teiginiai. Kuo aukštesni dimensijų balai, tuo didesnis perdegimo lygis.

Tyrimo rezultatai parodė neaukštą tėvų perdegimo lygį (40,68 ir galimų 132 balų). Aukštesnis perdegimo lygis nustatytas išsekimo tėvo/mamos vaidmens dimensijoje (16,06 balo), tuo tarpu žemiausias perdegimo balas nustatytas emocinio atsiribojimo skalėje (5,31 balo) (3 lentelė).

3 lentelė. Tėvų perdegimo dimensijų bendri balai

| Dimensijos                               | Vidurkis (M±Sn) |
|--|-----------------|
| Išsekimas tėvo/mamos vaidmenyje          | 18,06±10,12     |
| Ankstesnio savęs (tėvo/mamos) kontrastas | 8,19±5,45       |
| Atsibodę tėvystės jausmai                | 7,41±5,08       |
| Emocinis atsiribojimas                   | 5,31±3,28       |
| Tėvų perdegimas (visuminis)              | 40,68±23,22     |

Tyrimo metu nustatyta, jog tėvų perdegimo lygiai skiriasi pagal respondentų pajamų kaitą karantino laikotarpiu. Nustatyta, jog išsekimu tėvo/mamos vaidmenyje skalėje didesniu

perdegimo lygiu pasižymėjo tie respondentai, kurių pajamos šiek tiek sumažėjo (21,07 balo,  $p < 0,005$ ). Tuo tarpu respondentai, kurių pajamos nepakito (17,02 balo) pasižymėjo žemesniu perdegimo balu šioje skalėje (4 lentelė).

4 lentelė. Tėvų perdegimo skalių balai pagal pakitusias karantino laikotarpio pajamas

| Tėvų perdegimo dimensijos                | Pajamų kaita per karantiną |                            |                  |          |       |
|--|----------------------------|----------------------------|------------------|----------|-------|
|  | Pajamos stipriai sumažėjo  | Pajamos šiek tiek sumažėjo | Pajamos nepakito | $\chi^2$ | P     |
| Išsekimas tėvo/mamos vaidmenyje          | 17,11±14,00                | <b>21,07±9,85*</b>         | 17,02±9,06       | 6,802    | 0,033 |
| Ankstesnio savęs (tėvo/mamos) kontrastas | 8,24±5,13                  | 9,05±5,66                  | 8,09±5,30        | 2,153    | 0,341 |
| Atsibodę tėvystės jausmai                | 7,11±4,65                  | 8,31±5,42                  | 7,45±4,86        | 0,941    | 0,625 |
| Emocinis atsiribojimas                   | 4,97±3,04                  | 5,65±3,43                  | 5,61±3,13        | 2,025    | 0,363 |

Taip pat tyrimo metu išsiaiškinta, jog didesniu perdegimo lygiu išsekimo tėvo/mamos vaidmenyje skalėje pasižymėjo respondentai, kurių vaikai yra nepriklausomi, bet jiems respondentai turi paruošti maistą (19,71 balo) nei tie respondentai, kurių vaikai yra nepriklausomi ir pasirūpina savimi (5 lentelė).

5 lentelė. Tėvų perdegimo skalių balai pagal dėmesį vaikams

| Dėmesys vaikams                          |                          |  |                              |                               |          |              |
|--|--------------------------|--|------------------------------|-------------------------------|----------|--------------|
| Tėvų perdegimo dimensijos                | Vaikai pasirūpina savimi | Vaikai nepriklausomi, bet turiu paruošti valgyti | Turiu prižvelgti kas valandą | Nuolatos turi būti su vaikais | $\chi^2$ | P            |
| Išsekimas tėvo/mamos vaidmenyje          | 14,46 ± 6,91             | <b>19,71 ± 11,56*</b>                            | 18,60 ± 10,95                | 18,79 ± 8,28                  | 7,894    | <b>0,048</b> |
| Ankstesnio savęs (tėvo/mamos) kontrastas | 6,26 ± 1,90              | 8,89 ± 5,68                                      | 9,42 ± 7,58                  | 8,25 ± 4,57                   | 4,081    | 0,253        |
| Atsibodę tėvystės jausmai                | 5,65 ± 0,97              | 8,78 ± 6,58                                      | 8,51 ± 5,54                  | 6,85 ± 3,56                   | 3,700    | 0,296        |
| Emocinis atsiribojimas                   | 4,57 ± 1,41              | 5,78 ± 4,11                                      | 4,69 ± 2,36                  | 5,76 ± 3,00                   | 3,811    | 0,283        |

Taip pat statistiškai reikšmingi skirtumai nustatyti ir tėvų perdegimo dimensijose vertinant pagal karantino neigiamą poveikį tėvystei. Nustatyta, jog tie respondantai, kurie nurodė, jog jaučia stiprų karantino poveikį jų tėvystės vaidmeniui pasižymėjo aukštesniu perdegimo laipsniu išsekimo tėvo/mamos vaidmens (40,50 balo), ankstesnio savęs kontrasto (24,00 balo), atsibodusios tėvystės jausmų (23,50 balo), emocinio atsiribojimo (14,50 balo) skalėse ( $p < 0,005$ ) (6 lentelė).

6 lentelė. Tėvų perdegimo skalių balai pagal neigiamą karantino poveikį tėvystės vaidmeniui

| Tėvų perdegimo dimensijos | Neigiamas pandemijos poveikis |              |              |              |                       | $\chi^2$ | P     |
|---------------------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|----------|-------|
|                           | Visai nėra                    | Šiek tiek    | Ižvelgia     | Yra          | Labai stiprus         |          |       |
| Išsekimas tėvo/mamos      | 14,93 ± 8,16                  | 19,32 ± 8,85 | 20,46 ± 9,63 | 32,09 ± 6,74 | <b>40,50 ± 17,67*</b> | 35,243   | 0,001 |

|   |               |               |               |                |                               |        |       |
|---|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------------|--------|-------|
| vaidmenyje  |               |               |               |                |                               |        |       |
| Ankstesnio<br>savęs<br>(tėvo/mamos)<br>kontrastas | 6,34±<br>3,40 | 8,67±<br>4,82 | 9,65±<br>5,27 | 16,09<br>±7,64 | <b>24,00±</b><br><b>8,48*</b> | 32,588 | 0,001 |
| Atsibodę<br>tėvystės<br>jausmai                   | 5,77±<br>3,40 | 8,37±<br>5,32 | 8,43±<br>4,53 | 12,18<br>±5,45 | <b>23,50±</b><br><b>9,19*</b> | 50,012 | 0,001 |
| Emocinis<br>atsiribojimas                         | 4,08±<br>2,05 | 5,67±<br>3,23 | 7,12±<br>3,08 | 7,45±<br>4,09  | <b>14,50±</b><br><b>4,94*</b> | 39,319 | 0,001 |

### 2.3. Tėvų emocijų valdymo rezultatai

Tyrimo metu siekta įvertinti respondentų emocijų valdymą, kurio vertinimui naudotas „Emotion regulation Questionnaire (ERQ)“ klausimynas, kurį sudaro 10 teiginių ir dvi dimensijos.

Tyrimo rezultatai parodė, jog tyrime dalyvavę respondentai labiausiai pasižymėjo pažintinio pervertimo išreikštumu (28,36 balo), ženkliai mažesnis balas nustatytas išraiškingo slopinimo dimensijoje (14,41 balo) (7 lentelė).

7 lentelė. Tėvų emocijų valdymo dimensijų bendri balai

| <b>Dimensijos</b>        | <b>Vidurkis (M±Sn)</b> |
|--------------------------|------------------------|
| Pažintinis pervertinimas | 28,36±10,46            |
| Išraiškingas slopinimas  | 14,41±6,41             |

Nustatyta, jog emocijų valdymo išreikštumas statistiškai reikšmingai skyrėsi pagal tėvų lytį. Nustatyta, jog tėvai (15,50 balo,  $p < 0,005$ ), priešingai nei mamos (13,36 balo) pasižymėjo labiau išreikštu išraiškingam slopinimui būdingu emocijų valdymu (8 lentelė).

8 lentelė. Tėvų emocijų valdymo balai pagal lytį

| Emocijų valdymo dimensijos | Lytis              |             |         |              |
|----------------------------|--------------------|-------------|---------|--------------|
|                            | Tėvas              | Mama        | U       | P            |
| Pažintinis pervertinimas   | 28,59±10,69        | 28,15±10,29 | 5093,00 | 0,478        |
| Išraiškingas slopinimas    | <b>15,50±6,96*</b> | 13,36±5,69  | 4227,00 | <b>0,007</b> |

Tėvų emocijų valdymo dimensijų išreikštumas taip pat skyrėsi ir pagal reikalingą dėmesį vaikams. Respondentai, kurių vaikai yra nepriklausomi, bet turi paruošti jiems valgyti, valdant emocijas mažiau pasižymėjo išreikštu pažintiniu pervertinimu (27,46 balo,  $p<0,005$ ) (9 lentelė).

9 lentelė. Tėvų emocijų valdymo skalių balai pagal dėmesį vaikams

| Emocijų valdymo dimensijos | Dėmesys vaikams          |  |                              |                               |        | $\chi^2$     | P |
|----------------------------|--------------------------|--|------------------------------|-------------------------------|--------|--------------|---|
|                            | Vaikai pasirūpina savimi | Vaikai nepriklausomi, bet turiu paruošti valgyti | Turiu prižvelgti kas valandą | Nuolatos turi būti su vaikais |        |              |   |
| Pažintinis pervertinimas   | 30,69±10,08              | <b>27,46 ± 9,37*</b>                             | 29,60 ± 13,10                | 29,64 ± 7,67                  | 10,769 | <b>0,013</b> |   |
| Išraiškingas slopinimas    | 15,15±5,66               | 13,28 ± 6,30                                     | 15,75 ± 6,58                 | 15,47 ± 5,64                  | 6,741  | 0,081        |   |

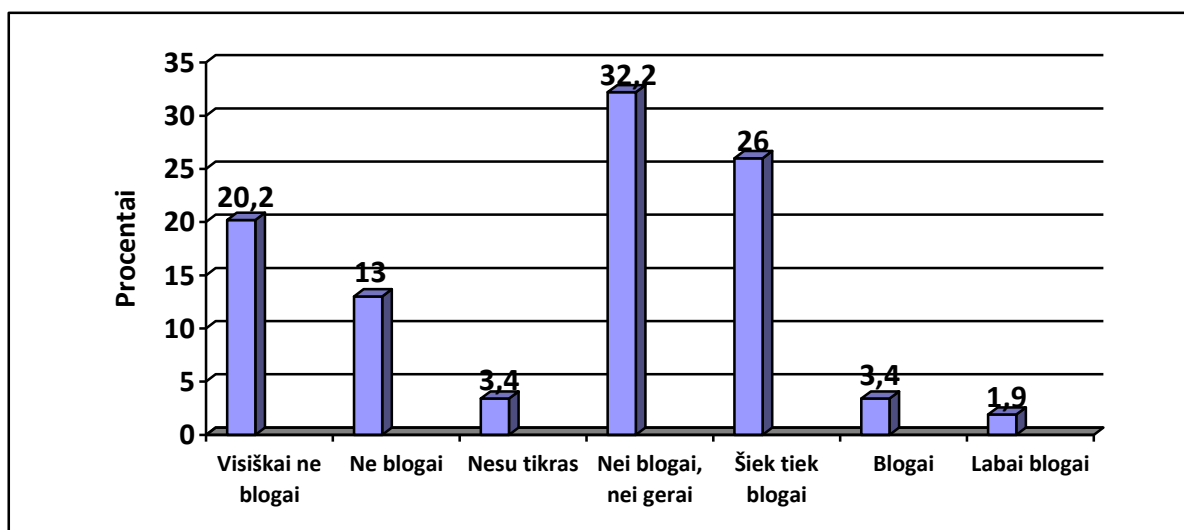
Karantino metu pakitusios pajamos taip pat turėjo skirtingą poveikį respondentų emocijų valdymui. Nustatyta, jog respondentai, kurių pajamos nepakito (13,22) priešingai nei respondentai, kurių pajamos stipriai sumažėjo (15,93 balo) ir pajamos šiek tiek sumažėjo (15,81) pasižymėjo mažiau išreikštu išraiškingu slopinimu emocijų valdyme ( $p<0,005$ ) (10 lentelė).

10 lentelė. Tėvų emocijų valdymo skalių balai pagal pakitusias pajamas per karantiną

| Emocijų valdymo dimensijos | Pajamų kaita per karantiną |                            |                  |          | P     |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------|----------|-------|
|                            | Pajamos stipriai sumažėjo  | Pajamos šiek tiek sumažėjo | Pajamos nepakito | $\chi^2$ |       |
| Pažintinis perversinimas   | 30,64±8,44                 | 29,21±9,12                 | 28,41±10,21      | 3,113    | 0,211 |
| Išraiškingas slopinimas    | 15,93±7,02                 | 15,81±5,04                 | 13,22±5,81*      | 10,601   | 0,005 |

#### 2.4. Tėvų emocijų valdymo COVID-19 laikotarpiu rezultatai

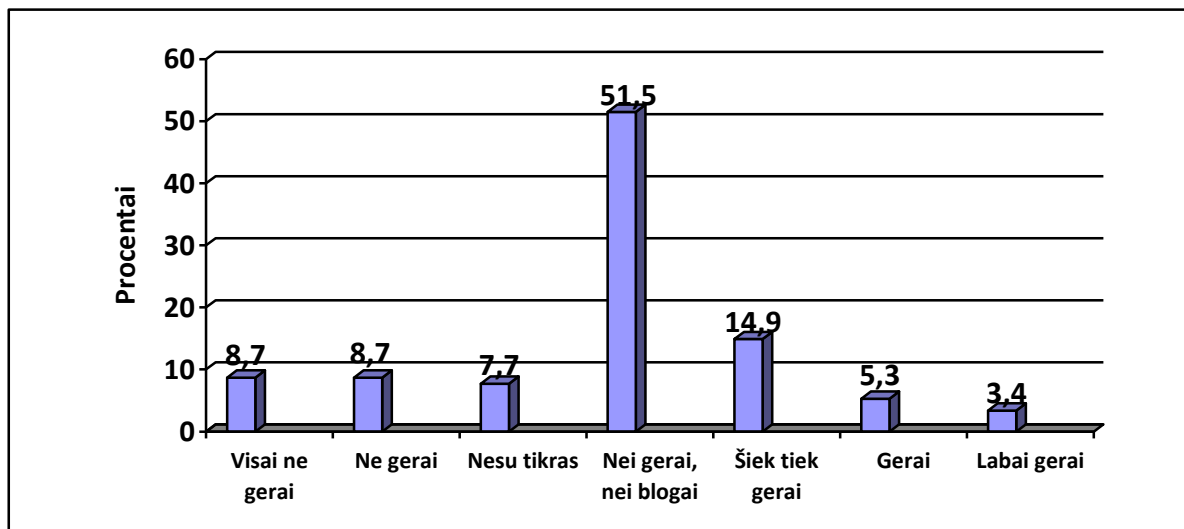
Tyrimo metu siekta įvertinti respondentų emocijų valdymą karantino laikotarpiu. Pirmuoju klausimu respondentų klausta, kiek blogai/beviltiškai jie jaučiasi dėl COVID-19 sąlygotos situacijos (20 pav.).



20 pav. Bloga/beviltiška savijauta dėl COVID-19 sąlygotos situacijos

Kiek daugiau nei trečdalis tyrime dalyvavusių respondentų (32,2 proc.) nurodė, jog dėl COVID-19 situacijos jie jaučiasi nei blogai, nei gerai, tuo tarpu daugiau nei ketvirtadalis respondentų (26,0 proc.) nurodė, jog dėl šios situacijos jie jaučiasi šiek tiek blogai.

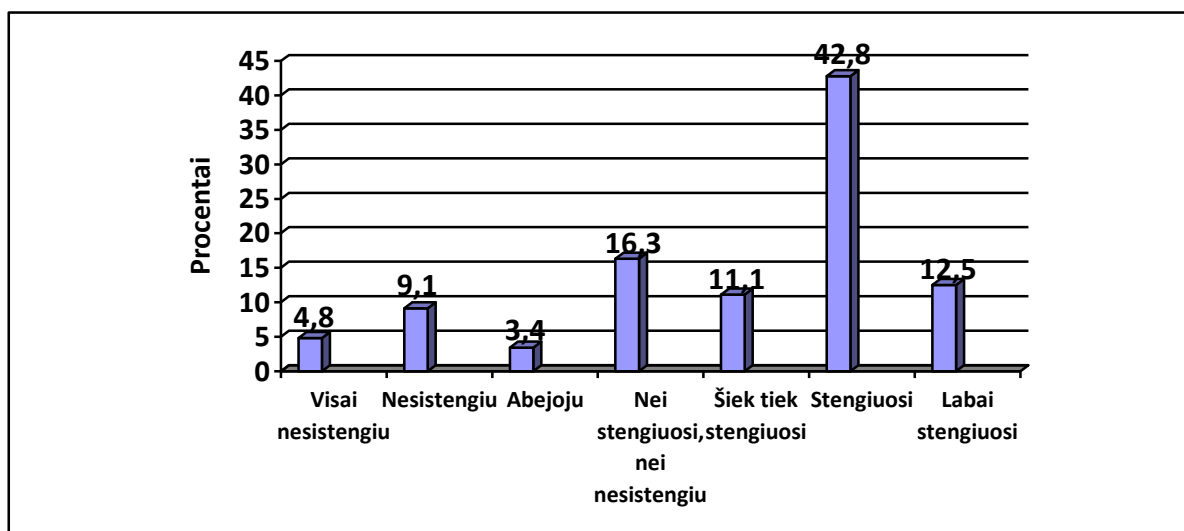
Sekančiu tyrimo klausimu respondentų klausta, kiek gerai/optimistiškai jie jaučiasi dėl COVID-19 sąlygotos situacijos (21 pav.).



21 pav. Gera savijauta dėl COVID-19 sąlygotos situacijos

Kiek daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių respondentų (51,5 proc.) nurodė, jog jų savijauta dėl COVID-19 sąlygotos situacijos yra nei gera, nei bloga, tuo tarpu tik mažiausia respondentų dalis nurodė, jog jų savijauta dėl sąlygotos situacijos yra gera (5,3 proc.) arba labai gera (3,4 proc.).

Kitu tyrimo klausimu respondentų klausta, kiek jie stengiasi suvaldyti emocijas jeigu vaikas juos išveda iš kantrybės (22 pav.).



22 pav. Pastangos suvaldyti emocijas vaikui išvedus iš kantrybės

Didžiausia respondentų dalis nurodė, jog vaikui išvedus juos iš kantrybės jie stengiasi suvaldyti savo emocijas (42,8 proc.), tik nedidelė respondentų dalis nurodė, jog tokiais atvejais emocijų jie nesistengia (9,1 proc.) arba visiškai nesistengia (4,8 proc.) suvaldyti.

Kitu tyrimo klausimu siekta įvertinti, kokių veiksmų respondentai imasi vaikui juos išvedus iš kantrybės (11 lentelė)

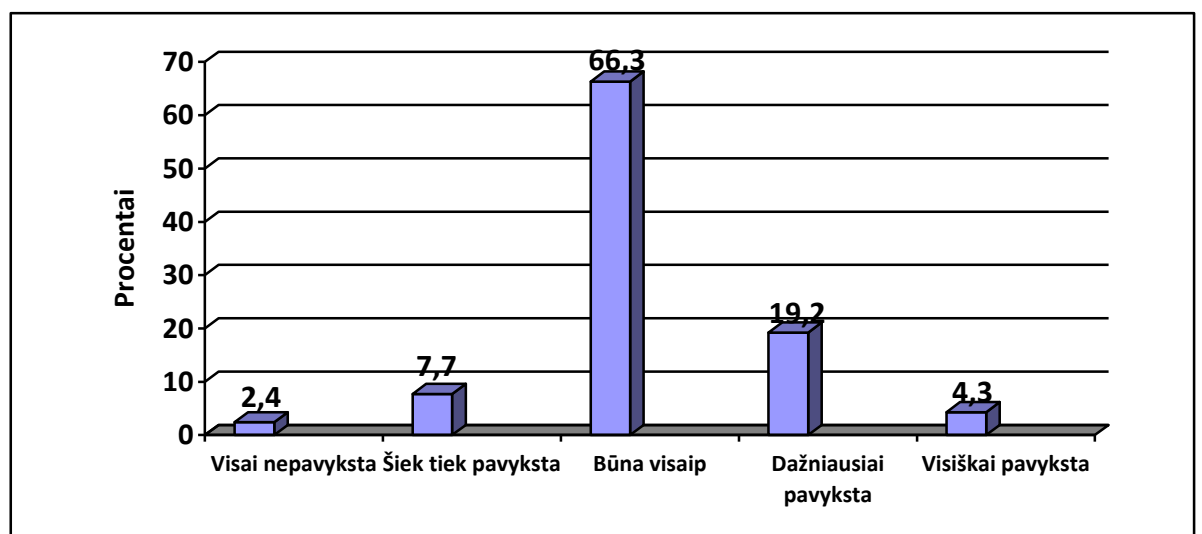
11. Tėvų veiksmai, vaikui juos išvedus iš kantrybės

| Veiksmai vaikus išvedus iš kantrybės  | Procentai                    |                     |                            |                   |                          |
|---|------------------------------|---------------------|----------------------------|-------------------|--------------------------|
|   | Visiškai nesutinku/nesutinku | Šiek tiek nesutinku | Nei sutinku, nei nesutinku | Šiek tiek sutinku | Sutinku/visiškai sutinku |
| Stengiuosi pakeisti situaciją (pavyzdžiui, įsijungiu televizorių, einu plauti indų ir pan.)   | 13,9                         | 3,4                 | 24,5                       | 11,1              | 47,1                     |
| Stengiuosi pakeisti požiūrį į situaciją   | 7,2                          | 4,3                 | 19,3                       | 15,9              | 53,4                     |
| Stengiuosi pradėti galvoti apie ką nors visai kitą  | 12,5                         | 3,4                 | 22,6                       | 17,8              | 43,8                     |
| Pergalvoju situaciją  | 7,2                          | 5,8                 | 18,3                       | 11,1              | 57,7                     |
| Stengiuosi nerodyti, ką jaučiu  | 21,2                         | 18,3                | 26,0                       | 13,0              | 21,6                     |
| Emocijas stengiuosi suvaldyti per fizinius pojūčius (pavyzdžiui, kelis kartus giliai įkvėpiu) | 14,9                         | 3,4                 | 20,2                       | 20,7              | 40,8                     |

|  |      |      |      |     |     |
|--|------|------|------|-----|-----|
| Nieko nedarau,<br>kad pakeisčiau<br>emocijas | 58,9 | 10,6 | 22,1 | 4,8 | 3,9 |
|--|------|------|------|-----|-----|

Tyrimė dalyvavę respondentai dažniausiai buvo linkę sutikti/visišškai sutikti, jog juos vaikui išvedus iš kantrybės jie pergalvoja situaciją (57,7 proc.), stengiasi pakeisti požiūrį į situaciją (53,4 proc.), tuo tarpu rečiausiai respondentai sutiko/visišškai sutiko, jog vaikui juos išvedus iš kantrybės jie nieko nedarė, kad pakeistų emocijas (3,9 proc.).

Paskutiniu šio bloko tyrimo klausimu respondentų klausta, kiek jiems pavyksta suvaldyti savo emocijas (23 pav.).



23 pav. Emocijų suvaldymas

Dauguma respondentų (66,3 proc.) nurodė, jog siekiant suvaldyti emocijas būna visaip, tačiau tik mažiausia respondentų dalis (2,4 proc.) teigė, jog emocijų suvaldyti jiems nepavyksta.

## 2.5. Tėvų bendradarbiavimo rezultatai

Paskutiniame tyrimo etape siekta įvertinti tėvų tarpusavio bendradarbiavimą. Jo vertinimui naudota bendra tėvų skalės susitarimo subskalė, kurią sudaro 4 teiginiai, kiekvienas jų vertinamas Likerto skalėje nuo 1 iki 5.

Bendras suminis skalės vertinimas pateikimas 12 lentelėje.

12 lentelė. Tėvų susitarimo bendras balas

| Subskalė                 | Vidurkis (M±Sn) |
|--------------------------|-----------------|
| Bendras tėvų susitarimas | 14,93±5,65      |

Tyrimo rezultatai parodė, jog tarp tyrime dalyvavusių respondentų vyrauja vidutinis bendras tėvų susitarimas (14,93 balo).

Nustatyta, jog bendro tėvų susitarimo vertinimo balas skirtingai pasiskirstė pagal respondentų skiriamą dėmesį vaikams (13 lentelė).

13 lentelė. Bendro tėvų susitarimo balai pagal dėmesį vaikams

| Subskalė                 | Dėmesys vaikams          |  |                              |                               |          | P            |
|--------------------------|--------------------------|--|------------------------------|-------------------------------|----------|--------------|
|                          | Vaikai pasirūpina savimi | Vaikai nepriklausomi, bet turiu paruošti valgyti | Turiu prižvelgti kas valandą | Nuolatos turi būti su vaikais | $\chi^2$ |              |
| Bendras tėvų susitarimas | 15,65 ± 5,90             | 15,74 ± 5,29                                     | 16,33 ± 4,05                 | <b>14,38 ± 5,25*</b>          | 8,545    | <b>0,036</b> |

Nustatyta, jog mažesnis tėvų susitarimas vyrauja tarp respondentų, kurie turi nuolatos būti su savo vaikais ir juos stebėti ( $p < 0,005$ ).

Tyrimo duomenys parodė ir skirtingą bendrą tėvų susitarimo lygį pagal respondentų pakitusias pajamas dėl karantino (14 lentelė).

14 lentelė. Bendro tėvų susitarimo balai pagal pakitusias pajamas

| Subskalė               | Pajamų kaita per karantiną |                            |                    | $\chi^2$ | P            |
|------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------|----------|--------------|
|                        | Pajamos stipriai sumažėjo  | Pajamos šiek tiek sumažėjo | Pajamos nepakito   |          |              |
| Bendras tėvų sutarimas | 15,80±4,50                 | 16,79±3,56                 | <b>13,84±6,03*</b> | 10,068   | <b>0,007</b> |

Tyrimo metu nustatyta, jog žemesnis bendras tėvų susitarimo lygis vyrauja tarp tų respondentų, kurių pajamos per karantiną liko nepakitusios ( $p < 0,005$ ).

## 2.6. Tėvų perdegimo sąsajos su emocijų valdymu, neigiamu poveikiu dėl COVID-19 ir bendro tėvų sutarimo

Paskutiniame tyrimo etape siekta įvertinti, ar tėvų perdegimas turi tiesioginių sąsajų su emocijų valdymu, neigiamu poveikiu dėl COVID-19 ir bendro tėvų sutarimo.

Nustatyta, jog išsekimas tėvo/mamos vaidmenyje turėjo stiprų tiesioginį ryšį su išraiškingu emocijų slopinimu ( $p < 0,001$ ). Atsibodę tėvystės jausmai turėjo vidutiniškai stiprų tiesioginį ryšį su išraiškingu slopinimu ( $p < 0,005$ ) ir bloga/beviltiška savijauta dėl COVID-19 ( $p < 0,005$ ). Tuo tarpu emocinis atsiribojimas turėjo vidutiniškai stiprų ryšį su bendru tėvų sutarimu ( $p < 0,005$ ). O ankstesnio savęs kontrastas turėjo tiesioginį stiprų ryšį su išraiškingu slopinimu ( $p < 0,001$ ) bei vidutinio stiprumo ryšį su pažintiniu pervertinimu ( $p < 0,005$ ), bloga/beviltiška savijauta dėl COVID-19 sąlygotos situacijos ( $p < 0,005$ ) (15 lentelė).

15 lentelė. Tėvų perdegimo, emocijų valdymo, neigiamo poveikio dėl COVID-19 ir bendro tėvų sutarimo ryšys

| Dimensijos                              | Tėvų perdegimas                               |  |                         |   |
|---|---|--|-------------------------|---|
|   | Išsekimas tėvo/mamos vaidmenyje               | Atsibodę tėvystės jausmai                  | Emocinis atsiribojimas  | Ankstesnio savęs (tėvo/mamos) kontrastas      |
| <b>Emocijų valdymo</b>                  |   |  |                         |   |
| Pažintinis pervertinimas                | $r=0,88$<br>$p=0,208$                         | $r=0,080$<br>$p=0,250$                     | $r=-0,033$<br>$p=0,632$ | $r=0,156^*$<br><b><math>p=0,024</math></b>    |
| Išraiškingas slopinimas                 | $r=0,192^{**}$<br><b><math>p=0,005</math></b> | $r=0,171^*$<br><b><math>p=0,013</math></b> | $r=0,116$<br>$p=0,096$  | $r=0,211^{**}$<br><b><math>p=0,002</math></b> |
| <b>COVID-19 situacijos poveikis</b>     |   |  |                         |   |
| Bloga/beviltiška savijauta dėl COVID-19 | $r=0,052$<br>$p=0,458$                        | $r=0,161^*$<br><b><math>p=0,020</math></b> | $r=0,090$<br>$p=0,195$  | $r=0,164^*$<br><b><math>p=0,018</math></b>    |

|                               |                    |                     |                             |                     |
|-------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------|
| sąlygotos<br>situacijos       |                    |                     |                             |                     |
| <b>Tėvų bendradarbiavimas</b> |                    |                     |                             |                     |
| Bendras tėvų<br>sutarimas     | r=-0,028<br>p=0685 | r=-0,131<br>p=0,060 | r=0,147*<br>p= <b>0,035</b> | r=-0,131<br>p=0,060 |

## 2.7. Tyrimo rezultatų aptarimas

Pasaulyje prasidėjusi COVID-19 pandemija pakeitė visuomenės įprastą gyvenimą. Daugelis pasaulio valstybių, siekdamas apsaugoti savo piliečius ir sveikatos sistemą įvedė griežtus pandemijos ribojimus, kurie suvaržė asmenų socialinį, ekonominį ir kultūrinį gyvenimą, o tai turėjo ženklių poveikį ir jų psichologinei gerovei. Mokslinėje literatūroje tyrimų, analizuojančių COVID-19 pandemijos poveikį tėvų perdegimui, emocinei savijautai dar nėra pakankamai ištyrinėtas.

Baigiamajame magistro darbe buvo siekiama įvertinti Plungės rajono tėvų perdegimo požymius ir sąsajas su savijauta, gyvensena ir socialine parama. Buvo atlikta tėvų anketinė apklausa, kurioje dalyvavo 208 tėvai.

Amerikoje atlikti tyrimai atskleidė, jog prasidėjus COVID-19 pandemijai, 91 proc. tėvų nurodė, jog pradžioje jų gyvenimas šiek tiek pasikeitė, tuo tarpu nuo pandemijos pradžios praėjus daugiau laiko, 41 proc. tirtų tėvų pranešė, jog jų gyvenimas pasikeitė iš esmės. Daugiau nei ketvirtadalis šeimų teigė, jog jų šeimoje bent vienas iš tėvų prarado darbą, o trečdalis tėvų pranešė, jog jų šeimos ūkio pajamos sumažėjo (Pew Research Center, 2020). Kitame tyrime 53 proc. tėvų pranešė, jog jie dėl pandemijos įvestų ribojimų susidūrė su finansiniais sunkumais. Be to, Amerikoje per pirmąsias pandemijos savaites dėl nedarbo kreipėsi 6,6 milijonai gyventojų (Family & Collaborative Services Interns, 2021). Mūsų atlikto tyrimo rezultatai atskleidė kiek geresnius tėvų finansinius ir su darbu susijusius rodiklius COVID-19 pandemijos laikotarpiu. Didžioji dauguma tirtų tėvų pandemijos laikotarpiu dirbo, dažniausiai tyrime dalyvavę tėvai savo pajamas vertino, kaip pakankamas arba geras, pusė tirtų tėvų karantino laikotarpiu nedirbo iš namų. Tėvų praleistas valandų skaičius namuose su vaikais iki karantino ir karantino laikotarpio kito neženkliai, tačiau daugiau nei trečdalis tėvų nuolatos turėjo būti su vaikais, kadangi jie savarankiškai savimi negalėjo pasirūpinti, be to, daugumos tirtų tėvai mokinosi iš namų, todėl tėvai dažniausiai

turėjo gebėti derinti darbą iš namų ir tuo pačiu rūpinimąsi vaikais namuose, todėl tai galėjo turėti neigiamą poveikį didesniai streso, perdegimo lygiui. Be to, daugumos tėvų vaikams dėl karantino buvo sustabdytos vaikų priežiūros paslaugos, todėl tėvams teko skirti didesnę dėmesį vaikų užimtumui, jo planavimui.

Tyrimo duomenų analizė atskleidė, jog kaip ir Amerikoje atliktame tyrime, taip ir mūsų atliktame tyrime daugiau nei pusė tirtų tėvų pranešė, jog dėl pandemijos suvaržymų jų pajamos sumažėjo šiek tiek arba labai stipriai, tačiau kiek mažiau nei pusė tirtų tėvų teigė neįžvelgiantys karantino neigiamo poveikio, todėl galima teigti, jog karantinas turėjo netolygų poveikį namų ūkiams. Vieni tėvai jautė neigiamą karantino poveikį, kiti – nepajautė beveik jokio neigiamo poveikio.

Užsienyje atlikti moksliniai tyrimai atskleidė, jog dėl pandemijos ypač išaugo tėvų stresiškumas, perdegimas. Gromada ir kt. (2020) atlikto tyrimo metu nustatė, jog pandemijos metu tirti tėvai pasižymėjo dažnesniu nerimu, stresu depresija ir perdegimu. Russel ir kt. (2020) tyrinėję streso ir perdegimo paplitimą tarp JAV tėvų pandemijos laikotarpiu nustatė, jog perdegimas, stresas, blogesni psichinės sveikatos rodikliai buvo tarp šeimų, kuriuose buvo vaikų nei tarp tų, kuriuose vaikų nebuvo. Kitame JAV tyrime 1 iš 4 tėvų pranešė apie blogesnę psichologinę sveikatą (Patrick ir kt., 2020). Mūsų atlikto tyrimo rezultatai parodė neaukštą tėvų perdegimo lygį, didesnis perdegimas nustatytas išsekimo tėvo/mamos vaidmens dimensijoje. Tačiau per pandemiją sumažėjusios pajamos turėjo neigiamą poveikį tėvų perdegimui. Nustatyta, jog aukštesnis perdegimo lygis šioje skalėje buvo nustatytas tiems tėvams, kurių pajamos per pandemiją sumažėjo, taip pat tėvai, kurių vaikai nėra savarankiški ir per pandemiją jie turėjo ruošti maistą vaikams, jautė didesnę neigiamą pandemijos poveikį. Taigi galima teigti, jog pandemijos laikotarpiu perdegimo išvengti dažniau pavyko tiems tėvams, kurių vaikai yra labiau savarankiški, pandemija neturėjo tiesioginio poveikio jų namų šeimos ūkio finansiniams rodikliams.

Mūsų atlikto tyrimo rezultatai parodė, jog tėvai emocijų valdyme dažniausiai pasižymėjo pažintinio perversmo išreikštumu, tuo tarpu išraiškingas slopinimas buvo būdingas tik nedidelei respondentų daliai. Dažniau išraiškingas slopinimas buvo būdingas tėvams, o ne mamoms, tėvams, kurių pajamos per pandemiją sumažėjo.

Beveik trečdalis tirtų tėvų dėl COVID-19 sąlygotos situacijos jautėsi šiek tiek blogai, tėvai karantino laikotarpiu dažniausiai stengdavosi slopinti savo emocijas jeigu karantino laikotarpiu vaikai juos išvesdavo iš kantrybės. Low ir kt. (2021) atlikto tyrimo metu nustatyta, jog daugelis tirtų tėvų per pandemiją bendravimo su vaikais emocijų valdymui taikė emocijų slopinimo strategiją dažniau patirdavo emocinį ir fizinį perdegimą. Garbe ir kt. (2020) tyrime nustatyta, jog dėl COVID-19 situacijos tėvams buvo labiau sunku suderinti darbo ir šeimos

rūpinimasi, todėl jie dažniau patyrė emocinį išsekimą. Mūsų atliktame tyrime nustatyta, jog tėvai, vaikams juos išvedus iš kantrybės dažniausiai pergalvoja situaciją, taigi tai rodo, jog tėvai, vaikams juos išvedus iš kantrybės nesielgia spontaniškai, pirmiausiai stengiasi įvertinti situaciją.

Užsienyje atliktų tyrimų rezultatai atskleidė, jog per pandemiją padidėjo tėvų tarpusavio bendradarbiavimo, paramos stoka. Griffith ir kt. (2020) nustatė, jog dėl paramos stokos, daugybė tėvų pandemijos laikotarpiu patyrė perdegimą. Mūsų tyrimo rezultatai taip pat parodė, jog tarp tyrime dalyvavusių tėvų vyrauja vidutinis bendras tėvų susitarimas, be to, mažesnis tėvų susitarimas vyravo tarp tėvų, kurie turi nuolatos būti su savo vaikais ir juos stebėti, todėl tai didina vieno iš tėvų perdegimo riziką.

Tyrimo rezultatai taip pat atskleidė, jog tėvai, kurie karantino laikotarpiu patyrė perdegimą, išsekimą tėvo/mamos vaidmenyje dažniau pasižymėjo emocijų slopinimu, tuo tarpu atsibodę tėvystės jausmai buvo susiję su išraiškingu slopinimu, o emocinis atsiribojimas susijęs su bendru tėvų sutarimo trūkumu. Todėl galima teigti, jog kuo tėvai karantino laikotarpiu patyrė didesnę finansų sumažėjimą, emocijų slopinimą, nesulaukė paramos iš sutuoktinio, tuo dažniau patirdavo išsekimą, perdegimą.

## IŠVADOS

1. Tyrime tirti Plungės rajono tėvai pasižymėjo neaukštu tėvų perdegimo lygiu. Aukštesnis perdegimo lygis nustatytas išsekimo tėvo/mamos vaidmens dimensijoje. Dažniau išsekimą šioje dimensijoje patirdavo tėvai, kurie jautė neigiamas pandemijos pasekmes, jų pajamos per karantiną sumažėjo, taip pat tėvai, kurių vaikams reikia priežiūros paruošiant jiems valgyti.
2. Beveik trečdalis tirtų tėvų šiek tiek blogai jautėsi dėl COVID-19 sąlygotos situacijos, karantino laikotarpiu vaikui išvedus juos iš kantrybės, tėvai stengiasi suvaldyti savo. Tirti tėvai labiausiai pasižymėjo pažintinio pervertimo išreikštumu, tuo tarpu išraiškingas slopinimas būdingesnis buvo tėvams, taip pat tėvams, kuriems reikia ruošti maistą savo vaikams ir kurių pajamos per karantiną sumažėjo.
3. Išsekimas tėvo/mamos vaidmenyje turėjo sąsajų su išraiškingu emocijų slopinimu. Atsibodę tėvystės jausmai turėjo sąsajų su išraiškingu slopinimu ir bloga/beviltiška savijauta dėl COVID-19. Emocinis atsiribojimas turėjo sąsajų su bendru tėvų sutarimu, ankstesnio savęs kontrastas turėjo sąsajų su išraiškingu slopinimu, pažintiniu pervertinimu bloga/beviltiška savijauta dėl COVID-19 sąlygotos situacijos.

## REKOMENDACIJOS

Siekiant mažinti tėvų perdegimo riziką pandemijos laikotarpiu rekomenduojama:

- Psichologinėms tarnyboms aktyviau teikti nemokamą emocinę, psichologinę pagalbą tėvams, susiduriantiems su sunkumais, kurie susiję su vaikų priežiūra pandemijos laikotarpiu.
- Sveikatos priežiūros biurams teikti rekomendacijas tėvams, kaip gerinti fizinę, psichinę sveikatą karantino laikotarpiu, organizuoti nuotolinius, esant galimybei ir kontaktinius užsiėmimus, skirtus tėvų fizinio aktyvumo skatinimui.
- Psichologinės pagalbos tarnyboms kartu su sveikatos priežiūros specialistais vykdyti prevencines-švietėjiškas veiklas apie tėvų vaidmenų pasidalinimą, savitarpio pagalbą.

## LITERATŪRA

1. Abromaitienė, L. ir Stanišauskienė, V. (2014). *Profesinis perdegimas karjeros raidos kontekste: ikimokyklinio ugdymo pedagogų atvejis. Andragogika.*
2. Aunola, K., Sorkkila, M. ir Tolvanen, A. (2020). Validity of the Finnish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *Scandinavian Journal of Psychology*. Early view.
3. Bianchi, R., Truchot, D., Laurent, E., Brisson, R. ir Schonfeld, I. S. (2014). Is burnout solely job-related? A critical comment. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55, p. 357–361.
4. Blanchard, M. A. ir Heeren, A. (2020). Why we should move from reductionism and embrace a network approach to parental burnout. *New Directions for Child and Adolescent Development*. Advance online publication.
5. Brianda, M. E., Roskam, I., Gross, J. J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard, F. ir 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*, 1–3.
6. Butler, A. B., Grzywacz, J. G., Bass, B. L. ir Linney, K. D. (2005). Extending the demands-control model: a daily diary study of job characteristics, work-family conflict and work-family facilitation. *Organ. Psychol*, 78, p. 155–169.
7. Champagne, C., Pailhe, A. ir Solaz, A. (2015). The domestic and parental time of men and women: which factors of evolution in 25 years? *Economie et Statistique*, 478.
8. Chen, H., Wang, W., Wang, S., Li, Y., Liu, X. ir Youngxin, L. (2020). Validation of a Chinese version of the parental burnout assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 11, (321).
9. Fayard, J. V., Roberts, B. W., Robins, R. W. ir Watson D. (2012). Uncovering the affective core of conscientiousness: the role of self-conscious emotions. *J. Pers*, 80, p. 1–32.
10. Finch, J. F., Baranik, L. E., Liu Y., West S. G. (2012). Physical health, positive and negative affect, and personality: a longitudinal analysis. *J. Res. Pers*, 46, p. 537–545.
11. *Family & Collaborative Services Interns*. (2021). Preventing Parental Burnout during COVID-19.
12. Galumauskienė, J., Pečeliūnienė, J. (2020). Burnout of breastfeeding mothers and its relationship to the duration of breastfeeding and maternal age. *Medical Sciences*, 8 (15), p. 240-256.
13. Garbe, A., Ogurlu, U., Logan, N. Ir Cook, P. (2020). COVID-19 and Remote Learning: Experiences of Parents with Children during the Pandemic. *American Journal of Qualitative Research*, 4 (3), p. 45-65.

14. Gerain, P. ir Zech, E. (2018). Does informal caregiving lead to parental burnout? Comparing parents having (or not) children with mental and physical issues. *Frontiers in Psychology*, 9.
15. Griffith, A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*, p. 1–7.
16. Gromada, A., Richardson, D. ir Reese, G. (2020). Childcare in a global crisis. The impact of Covid-19 on work and family life. *UNICEF Office of Research*. Milan, Italy: Innocenti
17. Gross, J.J. ir John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, p. 348-362.
18. Hansotte, L., Nguyen, N., Roskam, I., Stinghlamber, F. Ir Mikolajczak, M. (2019). *Are all burned out parents neglectful and violent? A latent profile*. Psychological Sciences Research Institute, UCLouvain.
19. Hill, A. P. ir Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: a meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20, p. 269–288.
20. Hubert, S. ir Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology*, 9 (1021).
21. Yan, E. (2014). Abuse of older persons with dementia by family caregivers: results of a 6-month prospective study in Hong Kong. *Geriatric Psychiatry*, 29, (10).
22. Javaras, K.N., Schaefer, S. M., Van Reekum, C. M., Lapate, R. C., Greischar, L. L., Bachhuber ir Davidson, R. J. (2012). Conscientiousness predicts greater recovery from negative emotion. *Emotion*, 12(5), p. 875–881.
23. Kardelis, K. (2017). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.
24. Kasiulevičius, V. ir Denapienė, G. (2008). Statistikos taikymas mokslinių tyrimų analizėje. *Gerontologija*, 9(3).
25. Kawamoto, T., Furutani, K. ir Alimardani, M. (2018). Preliminary Validation of Japanese Version of the Parental Burnout Inventory and Its Relationship With Perfectionism. *Frontiers in Psychology*.
26. Kossek, E. E. ir Lautsch, B. (2012). Work-family boundary management styles in organizations: a cross-level model. *Organ. Psychol. Rev*, 2, p. 152–171.
27. Krol, KM., Grossmann, T. (2018). Psychological effects of breastfeeding on children and mothers. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*, 61(8), p. 977-985.
28. Kuodytė, V. ir Pajarskienė, B. (2017). Streso darbe vertinimo klausimyno lietuviškos versijos psichometrinių charakteristikų įvertinimas. *Visuomenės Sveikata*, 4(79).

29. Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M. E., Mikolajczak, M. ir Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, 119, p. 216-219.
30. Le Vigouroux, S. ir Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers of Psychology*, 9, (887).
31. Lindstrom, C., Aman, J. ir Lindahl Norberg, A. (2010). Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 99(3), p. 427–432.
32. Lindstrom, C., Aman, J. ir Lindahl Norberg, A. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica*, 100(7), p. 1011–1017
33. Lindahl Norberg, A., Mellgren, K., Winiarski, J. ir Forinder, U. (2014). Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatric Transplantation*, 18(3), p. 302–309.
34. Low, R., Overall, N., Chang, V., Henderson, A. ir Sibley C. (2021). *Emotion Regulation and Psychological and Physical Health during a Nationwide COVID-19 Lockdown*. School of Psychology, University of Auckland.
35. Maslach, C., Jackson, S. E. ir Leiter, M. P. (2010). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Menlo Park, CA: Mind Garden.
36. Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H. ir Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse and Neglect*, 80, 134–145.
37. Mikolajczak, M., Raes, M., Avalosse, M. ir Roskam, I. (2018). Exhausted Parents: Sociodemographic, Child-Related, Parent-Related, Parenting and Family-Functioning Correlates Parental Burnout. *Journal of Child and Family Studies*, (27), 2.
38. Mikolajczak, M., Gross, J. ir Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*.
39. Mikolajczak, M., Gross, J., Stinghamber, F., Lindahl Norberg, A. ir Roskam, I. (2019). Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptomatology? *Clinical Psychological Science*.
40. Morgan, W. B. ir King, E. B. (2012). The association between work–family guilt and pro- and anti-social work behavior. *Soc. Issues*, 68, p. 684–703.

41. Norberg, A. L. (2010). Parents of children surviving a brain tumor: burnout and the perceived disease-related influence on everyday life. *Pediatr. Hematol. Oncol.*, 32, p. 285 - 289.
42. Norberg, A. L., Mellgren, K., Winiarski, J. ir Forinder, U. (2014). Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatr. Transplant*, 18, p. 302–309.
43. Okimoto, T. G. ir Heilman, M. E. (2012). The “bad parent” assumption: how gender stereotypes affect reactions to working mothers. *Soc. Issues*, 68, p. 704–724.
44. Patrick, S. W., Henkhaus, L. E., Zickafoose, J. S., Lovell, K., Halvorson, A., Loch, S. ir Davis, M. M. (2020). Well-being of parents and children during the COVID-19 pandemic: A national survey. *Pediatrics*, 146(4).
45. Pew Research Center. (2020). *Most Americans Say Coronavirus Outbreak Has Impacted Their Lives*. Prieiga internete: [https://www.pewsocialtrends.org/wp-content/uploads/sites/3/2020/03/PSDT\\_03.30.20\\_W64-COVID-19.Personal-impact-FULL-REPORT.pdf](https://www.pewsocialtrends.org/wp-content/uploads/sites/3/2020/03/PSDT_03.30.20_W64-COVID-19.Personal-impact-FULL-REPORT.pdf)
46. Poelmans, S. (2012). The “Triple-N” model: changing normative beliefs about parenting and career success. *Soc. Issues*, 68, p. 838–847.
47. Plieger, T., Melchers, M., Montag, C., Meermann, R. ir Reuter, M. (2015). Life stress as potential risk factor for depression and burnout. *Burnout Research*, 2(1), p. 19–24.
48. Prinzie, P., Stams, G. J. J. M., Dekovic, M., Reijntjes, A. H. ir Belsky, J. (2009). The relations between parents' big five personality factors and parenting: A meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(2), p. 351–362.
49. Procaccini, J. ir Kieffer, M. W. (1983). *Parent Burnout*. New York, NY: Doubleday.
50. Prottas, D. J. ir Hyland, M. A. M. (2011). Is high involvement at work and home so bad? Contrasting scarcity and expansionist perspectives. *Psychol. Manage*, 14, p. 29–51.
51. Roskam, I., Raes, M. ir Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8 (163).
52. Roskam, I., Brianda, M.-E. ir Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout. *The parental burnout Assessment (PBA)*. *Frontiers of Psychology*, 9, p. 1–12.
53. Roskam, I., Brianda, M. E. ir Mikolajczak, M. (2019). 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.
54. Roskam, I. ir Mikolajczak, M. (2020). Gender Differences in the Nature, Antecedents and Consequences of Parental Burnout. *Sex Roles*.

55. Rupert, P. A., Stevanovic, P. ir Hunley, H. A. (2009). Work–Family conflict and burnout among practicing psychologists. *Prof. Psychol. Res. Pract.*, 40, p. 54–61.
56. Russell, B. S., Hutchison, M., Tambling, R., Tomkunas, A. J. ir Horton, A. L. (2020). Initial challenges of caregiving during COVID-19: Caregiver burden, mental health, and the parent–child relationship. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(5), p. 671–682.
57. Schonfeld, I. S. ir Bianchi, R. (2016). Burnout and depression: two entities or one? *J. Clin. Psychol*, 72, p. 22–37.
58. Sejourne, N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboulenger, A. ir Callahan, S. (2018). Maternal burnout: an exploratory study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 36(3), p. 276–288.
59. Sorkkila, M. ir Aunola, K. (2019). Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Child and Family studies*.
60. Teubert, D, & Pinquart, M. (2011). The coparenting inventory for parents and adolescents (CIPA): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 27, p. 206–215.
61. Thompson, R. J., Kuppens, P., Mata, J., Jaeggi S. M., Buschkuehl M. ir Jonides J. (2015). Emotional clarity as a function of neuroticism and major depressive disorder. *Emotion*, 15, p. 615–624.
62. Van Bakel, H. J. A., Van Engen, M. L. ir Pete, P. (2018). Validity of the parental burnout inventory among Dutch employee. *Front. Psychol*, 9.
63. Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M., Mikolajczak, M. ir Roskamb, I. ( 2017 ). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, 119, p. 216–219.
64. Wilkinson, H., Whittington, R., Perry, L. ir Eames, C. (2017). Examining the relationship between burnout and empathy in healthcare professionals: A systematic review. *Burnout Research*, 6, p. 18–29

## **PRIEDAI**

**Sociodemografiniai duomenys**

1. Jūs esate
  - (1) tėvas
  - (2) mama
  
2. Kiek Jums metų? (Įrašykite) \_\_\_\_\_
  
3. Jūsų išsilavinimas
  - (1) Vidurinis
  - (2) Profesinis
  - (3) Neuniversitetinis bakalauras
  - (4) Universitetinis bakalauras
  - (5) Magistras
  - (6) Mokslų daktaras
  
4. Jūsų šeimos tipas:
  - (1) du tėvai ( jūs auginate savo vaikus su partneriu, kuris yra vaikų tėvas/mama )
  - (2) Vienišas tėvas ( jūs vaikus auginate vienas )
  - (3) Tėvų/patėvių šeima (jūs auginate savo vaikus su partneriu, kuris nebūtinai yra vaikų tėvas ir kuris gali turėti vaikų iš kitos sąjungos )
  - (4) Daugiakartė šeima ( tėvai, seneliai, dėdės ar tetos ir jų vaikai gyvena kartu )
  - (5) Kita
  
5. Kiek vaikų turite? (Įrašykite) \_\_\_\_\_
  
6. Kiek vaikų gyvena kartu su Jumis? (Įrašykite) \_\_\_\_\_
  
7. Kiek vaikų, gyvenančių su Jumis, yra 0-4 metų amžiaus? (Įrašykite) \_\_\_\_\_
  
8. Kiek vaikų, gyvenančių su Jumis yra 5-9 metų amžiaus? (Įrašykite) \_\_\_\_\_

9. Kiek vaikų, gyvenančių su Jumis yra 10-14 metų amžiaus? (Įrašykite) \_\_\_\_\_

10. Kiek vaikų, gyvenančių su Jumis yra vyresni nei 15 metų amžiaus? (Įrašykite) \_\_\_\_\_

11. Kiek turite dukterų? (Įrašykite) \_\_\_\_\_

12. Kiek turite sūnų? (Įrašykite) \_\_\_\_\_

13. Ar Jūsų vaikas/vaikai turi medicininių, fizinių, emocinių, kognityvinių ar elgesio problemų?

- (1) Taip, 1 vaikas
- (2) Taip, daugiau nei vienas vaikas
- (3) Ne

Jei pažymėjote TAIP, atsakykite 14 klausimą. Jei pažymėjote NE, pereikite prie 18 klausimo.

14. Jei pažymėjote TAIP, kiek problemų rūšių Jūsų vaikas/vaikai turi? (Įrašykite) \_\_\_\_\_

15. Ar Jūsų vaikas/vaikai turi medicininių/fizinių problemų (liga, motoriniai sutrikimai, kt.)

- (1) Taip
- (2) Ne

16. Ar Jūsų vaikas/vaikai turi emocinių/elgesio problemų?

- (1) Taip
- (2) Ne

17. Ar Jūsų vaikas/vaikai turi kognityvinių problemų?

- (1) Taip
- (2) Ne

18. Jūsų tautybė (Įrašykite) \_\_\_\_\_

19. Kurioje valstybėje gyvenate? (Įrašykite) \_\_\_\_\_

20. Ar gimėte toje pačioje valstybėje, kurioje gyvenate?

- (1) Taip

(2) Ne

**21.** Ar Jūsų tėvai gimė valstybėje, kurioje Jūs gyvenate?

- (1) Abu mano tėvai gimė valstybėje, kurioje aš gyvenu
- (2) Vienas iš mano tėvų gimė valstybėje, kurioje aš gyvenu
- (3) Abu mano tėvai gimė kitoje valstybėje

**22.** Mano namai randasi

- (1) Vienkiemyje
- (2) Kaime
- (3) Mažame miestelyje
- (4) Vidutinio dydžio mieste
- (5) Dideliame mieste

**23.** Kaip apibūdintumėte savo gyvenamą rajoną?

- (1) Prastos reputacijos rajonas
- (2) Vidutinis rajonas
- (3) Prestižinis rajonas

**24.** Jūsų gyvenamosios vietos (buto, namo) plotas (Įrašykite) \_\_\_\_\_

**25.** Ar šiuo metu dirbate?

- (1) Taip
- (2) Ne

**26.** Kiek valandų per savaitę dirbate? (Įrašykite) \_\_\_\_\_

**27.** Jūsų nuomone, Jūsų pajamos yra:

- (1) Labai geros
- (2) Geros
- (3) Pakankamos
- (4) Vidutinės
- (5) Mažos

**28.** Ar šalyje, kurioje gyvenate, paskelbtas karantinas dėl COVID-19?

- (1) Taip
- (2) Ne

**29.** Kokių apribojimų turite laikytis dėl COVID-19?

- (1) Jokių apribojimų
- (2) Vietos valdžios ar darbdavio nurodymu kuo labiau laikytis namuose
- (3) Likti namuose. Išėjimas leidžiamas tik ypatingu atveju
- (4) Likti namuose dėl įtariamo arba patvirtinto koronaviruso užsikrėtimo atveju artimoje aplinkoje

**30.** Ar laikotės karantino?

- (1) Taip
- (2) Ne

**31.** Kiek dienų laikotės karantino? (Įrašykite) \_\_\_\_\_

**32.** Ar karantino metu dirbate iš namų?

- (1) Ne, mano darbas negali būti atliktas iš namų
- (2) Taip, dirbu iš namų, bet mano darbų apimtys žymiai sumažėjo
- (3) Taip, dirbu iš namų, o mano darbų apimtys liko nepakitusios
- (4) Taip, dirbu iš namų, o mano darbų apimtys ženkliai padidėjo
- (5) Šiuo metu visai nedirbu

**33.** Kiek valandų per dieną praleidžiate su vaiku (vaikais) (Įrašykite) \_\_\_\_\_

**34.** Kiek valandų per dieną praleidavo įprastai iki karantino? (Įrašykite) \_\_\_\_\_

**35.** Kiek Jūsų dėmesio reikia Jūsų vaikui (vaikams) ? Pasirinkite geriausią Jūsų situaciją apibūdinantį variantą.

- (1) Mano vaikai yra gana nepriklausomi, jie gali patys pasirūpinti savimi bei pasigaminti valgyti
- (2) Mano vaikai yra gana nepriklausomi, jie gali patys pasirūpinti savimi, bet turiu paruošti valgyti
- (3) Turiu prižvelgti vaikus maždaug kas valandą
- (4) Nuolat turiu būti su vaikais

**36.** Ar Jūsų vaikai dėl karantino turi mokytis namie?

- (1) Taip
- (2) Ne

**37.** Kiek laiko per dieną turite padėti vaikams su mokslais? (Įrašykite) \_\_\_\_\_

**38.** Ar iki karantino naudojotės auklių ar vaikų užimtumo centrų/būrelių paslaugomis?

- (1) Taip
- (2) Ne

**39.** Kiek maždaug valandų per dieną? (Įrašykite) \_\_\_\_\_

**40.** Ar dėl karantino vaikų priežiūros veikla buvo sustabdyta?

- (1) Taip
- (2) Iš dalies
- (3) Ne

**41.** Ar Jūsų sutuoktinis/partneris laikosi karantino?

- (1) Taip
- (2) Ne
- (3) Neturiu kartu su manimi gyvenančio partnerio

**42.** Jei turite sutuoktinį/partnerį, ar jis/ji dirba iš namų karantino metu?

- (1) Ne, jo/jos darbas negali būti atliktas iš namų
- (2) Taip, jis/ji dirba iš namų, bet darbų apimtys žymiai sumažėjo
- (3) Taip, jis/ji dirba iš namų, o darbų apimtys liko nepakitusios
- (4) Taip, jis/ji dirba iš namų, o darbų apimtys ženkliai padidėjo
- (5) Šiuo metu jis/ji visai nedirba

**43.** Jei turite sutuoktinį/partnerį, kaip su juo/ja (ar kitais žmonėmis namuose) dalinatės buitines darbus karantino metu?

- (1) Viską atlieku pats/pati
- (2) Aš atlieku daugumą darbų
- (3) Atlieku apie pusę darbų

(4) Daugumą darbų atlieka kiti žmonės

(5) Viską atlieka kiti žmonės

**44.** Jei turite sutuoktinį/partnerį, kaip su juo/ja (ar kitais žmonėmis namuose) dalinotės buitės darbus iki karantino?

(1) Viską atlikdavau pats/pati

(2) Aš atlikdavau daugumą darbų

(3) Atlikdavau apie pusę darbų

(4) Daugumą darbų atlikdavo kiti žmonės

(5) Viską atlikdavo kiti žmonės

**45.** Ar šalia namų turite sodą, kiemą, lauko terasą ar kitą lauko plotą, kur karantino metu galite išeiti?

(1) Taip

(2) Ne

**46.** Ar Jūsų šeimos finansinė situacija pasikeitė dėl priemonių, kurių Vyriausybė ėmėsi dėl koronaviruso?

(1) Taip, pajamos stipriai sumažėjo

(2) Taip, pajamos šiek tiek sumažėjo

(3) Pajamos nepakito

(4) Dar nežinau

**47.** Ar Jūsų šeimoje yra asmuo, kuriam diagnozuota koronaviruso infekcija?

(1) Taip

(2) Ne

(3) Laukiame atsakymo

**48.** Pagalvokite apie koronaviruso infekcijos sukeltą krizę ir Jūsų tėvystę. Ar manote, kad yra teigiamas poveikis Jūsų, kaip tėvo/mamos elgsenai (pavyzdžiui, daugiau su vaiku/vaikais praleidžiamo laiko, daugiau kontakto)?

(1) Visai nėra teigiamo poveikio

(2) Šiek tiek teigiamo poveikio

(3) Galiu įžvelgti teigiamą poveikį

(4) Teigiamas poveikis yra

(5) Labai stiprus teigiamas poveikis

**49.** Pagalvokite apie koronaviruso infekcijos sukeltą krizę ir Jūsų tėvystę. Ar manote, kad yra neigiamas poveikis Jūsų, kaip tėvo/mamos elgsenai (pavyzdžiui, daugiau konfliktų su vaiku/vaikais, daugiau trinties)?

- (1) Visai nėra neigiamo poveikio
- (2) Šiek tiek neigiamo poveikio
- (3) Galiu įžvelgti neigiamą poveikį
- (4) Neigiamas poveikis yra
- (5) Labai stiprus neigiamas poveikis

**TĖVŲ PERDEGIMAS.** Vaikai yra svarbus tėvų pasitenkinimo gyvenimu ir džiaugsmo šaltinis. Tuo pat metu kai kuriems tėvams tėvystė gali būti išsekimo priežastimi. (Yra įrodyta, kad savęs įprasminimas veikloje ir išsekimas gali egzistuoti kartu; Jūs galite mylėti savo vaikus, tačiau jaučiatės išsekę atlikdami savo, kaip vieno iš tėvų, vaidmenį). Žemiau pateiktame klausimyne kalbama apie išsekimo ir nuovargio jausmą, kurį gali patirti kiekvienas asmuo, būdamas tėvu/mama. Tai yra normalu, tačiau jokių būdu neapibūdina kiek geras tėtis/mama esate. Pasirinkite atsakymą, kuris geriausiai atitinka tai, ką jaučiate asmeniškai dabartiniu COVID-19 pandemijos laikotarpiu. Nėra teisingo ar neteisingo atsakymo. Jei niekada nepatyrėte tokio jausmo, rinkitės „Niekada“. Jei esate jausmą patyrę, nurodykite, kaip dažnai.

|   | Niekada<br>0 | Kelis<br>kartus<br>per<br>metus<br>1 | Rečiau ne<br>kartą pre<br>mėnesį 2 | Kelis<br>kartus<br>per<br>mėnesį 3 | Kartą<br>per<br>savaitę<br>4 | Kelis<br>kartus<br>per<br>savaitę<br>5 | Kasdien<br>6 |
|---|--------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|--|--------------|
| Aš esu toks pavargęs<br>nuo tėvo/mamos<br>vaidmens, kad miego<br>vis atrodo<br>nepakankamai |              |                                      |                                    |                                    |                              |  |              |
| Jaučiuosi, tarsi<br>nebežinau, kaip būti<br>tėčiu/mama                                      |              |                                      |                                    |                                    |                              |  |              |
| Jaučiuosi visiškai  |              |                                      |                                    |                                    |                              |  |              |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| išsisekęs tėčio/mamos vaidmenyje   |  |  |  |  |  |  |  |
| Visiškai neturiu energijos prižiūrėti vaikų  |  |  |  |  |  |  |  |
| Atrodo, kad nebesu toks geras tėtis/mama, koks buvau anksčiau                      |  |  |  |  |  |  |  |
| Negaliu pakęsti, kaip atlieku savo tėčio/mamos vaidmenį                            |  |  |  |  |  |  |  |
| Jaučiu, kad nebegaliu atlikti tėčio/mamos vaidmens                                 |  |  |  |  |  |  |  |
| Atrodo, kad vaikus prižiūriu autopilotu  |  |  |  |  |  |  |  |
| Atrodo, kad išsisėmiau kaip tėtis/mama   |  |  |  |  |  |  |  |
| Atsibudęs ryte ir pagalvojęs apie dieną jaučiuosi pavargęs dienai dar neprasidėjus |  |  |  |  |  |  |  |
| Nesimėgauju būdamas su vaikais   |  |  |  |  |  |  |  |
| Jaučiuosi, kad negaliu susidoroti su tėviška atsakomybe                            |  |  |  |  |  |  |  |
| Kartuju sau, kad nebesu toks tėtis/mama, koks buvau                                |  |  |  |  |  |  |  |
| Būdamas tėčiu/mama atlieku tik tai, kas būtinausia, bet nieko daugiau              |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Mano, kaip tėčio/mamos vaidmuo, iš manęs atima visas jėgas   |  |  |  |  |  |  |  |
| Atrodo, kad nebegaliu būti tėčiu/mama  |  |  |  |  |  |  |  |
| Man gėda dėl to, kokių tėčiu/mama tapau  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nesididžiuoju, koks tėtis/mama esu   |  |  |  |  |  |  |  |
| Jaučiu, kad nebesu savimi  |  |  |  |  |  |  |  |
| Atrodo, kad nebegaliu vaikams parodyti, kaip juos myliu  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vien galvojimas, ką turiu padaryti dėl vaikų, vargina  |  |  |  |  |  |  |  |
| Be labiausiai privalomų pareigų (valgio gaminimas, asmeninės higienos palaikymas, skalbimas, kambario tvarkymas) neturiu jėgų skirti vaikams |  |  |  |  |  |  |  |
| Dedu pastangas rasti jėgų atlikti tėčio/mamos vaidmenį   |  |  |  |  |  |  |  |

Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2019). 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."

**EMOCIJŲ VALDYMAS.** Mes norėtume užduoti Jums keletą klausimų apie Jūsų emocijas. Tiksliau, kaip Jūs kontroliuojate (reguliuojate ir valdote) savo emocijas. Žemiau pateikti klausimai

apima du skirtingus emocinio gyvenimo aspektus. Vienas jų yra tai, ką jaučiate viduje. Kitas - kaip jūs išreiškiate, parodate savo emocijas. Nors kai kurie iš šių klausimų gali atrodyti panašūs vienas į kitą, jie skiriasi tam tikrais psichologiniais aspektais. Prašome savo nuostatas pažymėti skalėje nuo visiškai nesutinku iki visiškai sutinku.

|   | Visiškai<br>nesutinku<br>1 | Nesutinku<br>2 | Šiek tiek<br>nesutinku<br>3 | Nei<br>sutinku, nei<br>nesutinku<br>4 | Šiek tiek<br>sutinku<br>5 | Sutinku<br>6 | Visiškai<br>sutinku<br>7 |
|---|----------------------------|----------------|-----------------------------|---------------------------------------|---------------------------|--------------|--------------------------|
| Kai noriu jausti daugiau teigiamų emocijų (tokių kaip džiaugsmas ar linksmumas), keičiu mintis į ką nors šviesaus |                            |                |                             |                                       |                           |              |                          |
| Savo emocijų nereiškiu, pasilieku jas sau   |                            |                |                             |                                       |                           |              |                          |
| Kai noriu jausti mažiau neigiamų emocijų (tokių kaip liūdesys ar pyktis), keičiu mintis                           |                            |                |                             |                                       |                           |              |                          |
| Kai išgyvenu teigiamas emocijas, stengiuosi jų nerodyti aplinkiniams  |                            |                |                             |                                       |                           |              |                          |
| Net ir stresinėje   |                            |                |                             |                                       |                           |              |                          |

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| situacijoje<br>stengiuosi išlikti<br>ramus/rami   |  |  |  |  |  |  |  |
| Stengiuosi<br>nereikšti savo<br>neigiamų<br>emocijų                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| Kai noriu jaustis<br>geriau, keičiu<br>požiūrį į<br>situaciją                             |  |  |  |  |  |  |  |
| Siekdamas<br>suvaldyti<br>emocijas, keičiu<br>požiūrį į<br>situaciją                      |  |  |  |  |  |  |  |
| Kai išgyvenu<br>neigiamas<br>emocijas, iš visų<br>jėgų stengiuosi<br>jų<br>nedemonstruoti |  |  |  |  |  |  |  |
| Kai noriu jausti<br>mažiau<br>neigiamų<br>emocijų, keičiu<br>požiūrį į<br>situaciją       |  |  |  |  |  |  |  |

Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.

## EMOCIJŲ VALDYMAS IR COVID-19

Kiek blogai/beviltiškai jaučiatės dėl COVID-19 sąlygotos situacijos ?

1. Visiškai ne blogai/ ne beviltiškai
2. Ne blogai / ne beviltiškai
3. Nesu tikras
4. Nei blogai, nei gerai
5. Šiek tiek blogai/beviltiškai
6. Blogai/beviltiškai
7. Labai blogai/labai beviltiškai

Kiek gerai/optimistiškai jaučiatės dėl COVID-19 sąlygotos situacijos ?

1. Visai ne gerai/ne optimistiškai
2. Ne gerai/ne optimistiškai
3. Nesu tikras
4. Nei gerai, nei blogai
5. Šiek tiek gerai/optimistiškai
6. Gerai/optimistiškai
7. Labai gerai/labai optimistiškai

Kiek sutinkate ar nesutinkate su teiginiu, kad neigiamas emocijas išgyvenantys žmonės negali padaryti nieko, kad jas suvaldytų ?

1. Visiškai nesutinku
2. Nesutinku
3. Iš dalies nesutinku
4. Nei sutinku, nei nesutinku
5. Šiek tiek sutinku
6. Sutinku
7. Visiškai sutinku

Kiek sutinkate ar nesutinkate su teiginiu, kad kiek žmonės besistengtų, bet jie nieko negali padaryti, kad pakeistų neigiamas emocijas ?

1. Visiškai nesutinku
2. Nesutinku
3. Iš dalies nesutinku

4. Nei sutinku, nei nesutinku
5. Šiek tiek sutinku
6. Sutinku
7. Visiškai sutinku

Jeigu vaikas išveda Jus iš kantrybės, kiek Jūs stengiatės suvaldyti savo emocijas ?

1. Visai nesistengiu
2. Nesistengiu
3. Abejoju
4. Nei stengiuosi, nei nesistengiu
5. Šiek tiek stengiuosi
6. Stengiuosi
7. Labai stengiuosi

Jeigu vaikas išveda Jus iš kantrybės, kiek Jūs imatės žemiau nurodytų priemonių emocijų suvaldymui ?

|   | Visiškai nesutinku | Nesutinku | Šiek tiek nesutinku | Nei sutinku, nei nesutinku | Šiek tiek sutinku | Sutinku | Visiškai sutinku |
|---|--------------------|-----------|---------------------|----------------------------|-------------------|---------|------------------|
| Stengiuosi pakeisti situaciją (pavyzdžiui, įsijungiu televizorių, einu plauti indų ir pan.) |                    |           |                     |                            |                   |         |                  |
| Stengiuosi pakeisti požiūrį į situaciją   |                    |           |                     |                            |                   |         |                  |
| Stengiuosi pradėti galvoti apie ką nors   |                    |           |                     |                            |                   |         |                  |

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| visai kitą  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pergalvoju<br>situaciją   |  |  |  |  |  |  |  |
| Stengiuosi<br>nerodyti, ką<br>jaučiu  |  |  |  |  |  |  |  |
| Emocijas<br>stengiuosi<br>suvaldyti per<br>fizinius pojūčius<br>(pavyzdžiui,<br>kelis kartus<br>giliai įkvėpiu) |  |  |  |  |  |  |  |
| Nieko nedarau,<br>kad pakeisčiau<br>emocijas  |  |  |  |  |  |  |  |

Kiek Jums pavyksta suvaldyti savo emocijas ?

1. Visai nepavyksta suvaldyti
2. Šiek tiek pavyksta suvaldyti
3. Būna visaip
4. Dažniausiai pavyksta suvaldyti
5. Visiškai pavyksta suvaldyti

**TĖVŲ BENDRADARBIAVIMAS.** Kiti klausimai skirti suprasti, kiek paramos gaunate iš savo sutuoktinio/kitų kartu gyvenančių suaugusių asmenų, kurie dalyvauja auginant vaikus. Jei sutuoktinio neturite ir kartu negyvena kiti suaugę asmenys, klausimus praleiskite.

|   | Visiškai nesutinku | Šiek tiek nesutinku | Nei sutinku, nei nesutinku | Šiek tiek sutinku | Visiškai sutinku |
|---|--------------------|---------------------|----------------------------|-------------------|------------------|
| Jei iškyla su vaiku (-ais) susijusių klausimų, ieškome sprendimo kartu          |                    |                     |                            |                   |                  |
| Mano sutuoktinis (-ė) ir aš dalijamės mintimis apie vaiko (-ų) ugdymą           |                    |                     |                            |                   |                  |
| Mano sutuoktinis(-ė) ir aš auginame vaiką (-us) kartu                           |                    |                     |                            |                   |                  |
| Mano sutuoktinis (-ė) klausia mano nuomonės apie su tėvyste susijusius reikalus |                    |                     |                            |                   |                  |

Teubert, D, & Pinquart, M. (2011). The coparenting inventory for parents and adolescents (CIPA): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 27, 206-215.