

Wypalenie rodzicielskie – nowe spojrzenie na przemęczonych rodziców. Przegląd literatury oraz badań

Streszczenie: Treść artykułu jest przeglądem zagranicznych badań, które doprowadziły do opisanego i zbadania zjawiska, jakim jest wypalenie rodzicielskie. Przedstawia on historię tego, w jaki sposób rozwinął się ogólny zamysł badań na ten temat; cechy charakterystyczne wypalenia rodzicielskiego oraz jego przyczyny. Artykuł prezentuje również najnowsze badania związane z czynnikami, które mogą wpływać na dane zjawisko. Są to badania zagraniczne, gdyż w Polsce konstrukt wypalenia nie był jak dotąd poruszany, choć jest to ważne zjawisko dla nauk humanistycznych i społecznych.

Słowa kluczowe: wypalenie, wypalenie rodzicielskie, dystansowanie emocjonalne, poczucie daremności, wychowanie, wyczerpanie fizyczne i psychiczne

Wstęp

Nikt nigdy nie powiedział, że bycie rodzicem to prosta sprawa. Jest to rodzaj pracy, która jest bezpłatna, pełna nadgodzin, pozbawiona możliwości wzięcia urlopu oraz wymagająca dyspozycyjności całą dobę. Jest to ponadto typ pracy, w której nie ma ścieżki awansów czy też benefitów w rodzaju karty multisport, znanych większości zatrudnionych. Nic dziwnego zatem, że zjawisko wypalenia zaczęto badać w odniesieniu do kwestii rodzicielstwa – jako zagadnienia wywodzącego się z badań związanych z wypaleniem zawodowym. Aby w pełni zrozumieć to zjawisko, należy cofnąć się do pierwotnych badań nad wypaleniem w miejscu pracy, które zapoczątkowano w latach siedemdziesiątych XX wieku.

* Natalia Mandecka – anglistka, studentka psychologii. Do jej zainteresowań naukowych należy teoria autodeterminacji, badania związane z satysfakcją i moralnością, psychologia różnic indywidualnych, a także sposób prezentowania aspektów psychologicznych w literaturze.

Prekursorami badań dotyczących wypalenia są Herbert Freudenberger oraz Christina Maslach. Zaobserwowali oni niepokojące zmiany u pracowników społecznych. Każde z nich podeszło do tematu w inny sposób. Freudenberger badał aspekty kliniczne wypalenia, tj.: drażliwość, apatię, ciągłe zmęczenie, zwiększoną podatność na zachorowania u wolontariuszy, zaś Maslach skupiła się na specyfikacji i dynamice samego zjawiska, zastanawiając się, w jaki sposób osoby cierpiące na wypalenie zawodowe postrzegały siebie i innych, jakie uczucia były z tym związane oraz jak wpływało to na ich kompetencje.

Herbert Freudenberger, jak wspomniano, skoncentrował się na aspekcie klinicznym, badając wolontariuszy w ośrodku dla uzależnionych od narkotyków. W trakcie badań wykrył, że osoby, które cierpią na wypalenie zawodowe, wykazują specyficzne oznaki fizyczne i behawioralne. Wśród objawów fizycznych można zaobserwować: ciągłe zmęczenie, poczucie przeszywającego zimna, bezsensowność, brak tchu. Zaś oznaki behawioralne to: łatwość popadania w złość, ciągła irytacja oraz frustracja. Freudenberger tłumaczył to tym, że osoba wypalona nie jest w stanie utrzymać w sobie emocji, jest płaczliwa. Ponadto w bardziej zaawansowanych przypadkach u takiej osoby może występować nadmierna podejrzliwość lub paranoja¹.

Drugą osobą, dzięki której została zgłębniona koncepcja wypalenia zawodowego, jest Christina Maslach, która skupiła się na społecznym i psychologicznym aspekcie badań. W swoich badaniach zajęła się osobami pracującymi społecznie i po wielu latach zauważyła, że ludzie, którzy cierpią na wypalenie zawodowe, wykazują trzy główne cechy: wyczerpanie/zmęczenie, depersonalizację oraz poczucie daremności wykonywanego działania. Dodatkowo Maslach podkreśliła w swoich badaniach, że wypalenie zawodowe jest uwarunkowane nie tylko warunkami w miejscu pracy, ale też indywidualnymi cechami danej osoby. Do tych ostatnich zaliczamy: czynniki społeczne (wiek i edukację), rodzaj osobowości oraz postawę wobec pracy. Te zmienne sprawiają, że kwestia wypalenia zawodowego jest konstruktem złożonym z cech środowiskowych i cech indywidualnych osoby².

Na podstawie tych badań oraz teorii powstają nowe projekty badawcze, które rozwijają naukę i starają się wyjaśnić zjawisko wypalenia. Należy zaznaczyć, że najbardziej popularnym naukowcem zajmującym się tą kwestią jest Wilmar Schaufeli. Dzięki niemu badania Herberta Freudenbergera i Christiny Maslach są wzbogacane i rozwijane, a narzędzia używane do pomiaru zjawiska wypalenia są łatwo przekształcane w wielu aspektach życia – w tym w wypaleniu rodzicielskim.

¹ H.J. Freudenberger, *Staff Burn-Out*, "Journal of Social Issues" 1974, Vol. 30, No. 1, s. 160.

² C. Maslach, W.B. Schaufeli, M.P. Leiter, *Job Burnout*, "Annual Review of Psychology" 2001, Vol. 52, No. 1, s. 399–409.

Dotychczasowe badania wypalenia rodzicielskiego

Wypalenie rodzicielskie nie jest może najnowszym konstruktem w badaniach naukowych, jednakże dopiero ostatnimi laty stworzono nowe metody, które pozwoliły potwierdzić istnienie tego zjawiska i dokładniej je zbadać. Było to niezwykle trudne, jako że pierwsze próby albo były skoncentrowane jedynie na grupie matek, albo wyłącznie na rodzicach dzieci cierpiących na choroby przewlekłe.

Pierwsze badania, których przedmiotem było wyczerpanie rodzicielskie, miały miejsce pod koniec lat osiemdziesiątych XX wieku, czyli dwadzieścia lat po pierwszych badaniach poświęconych kwestii wypalenia. Stwierdzono z czasem, że problem wypalenia jest związany nie tylko ze sferą pracy, ale też z innymi aspektami, szczególnie z aspektem bycia rodzicem. Jednym z pierwszych naukowców, który poruszył ten problem, był Dennis Pelsma. W 1989 roku chciał udowodnić występowanie tego zjawiska na grupie badawczej złożonej z samych matek³. Zbadał 100 niepracujących matek małych dzieci i skoncentrował się na dwóch z trzech czynników, o których była mowa na początku artykułu – na wyczerpaniu emocjonalnym oraz poczuciu bezsensowności w wychowywaniu swoich dzieci. Następnie temat podjęła Annika Norberg, która postanowiła zbadać, w jaki sposób aspekt wypalenia rodzicielskiego wpływa na rodziców dzieci, które wygrały walkę z rakiem mózgu⁴, oraz jak to może oddziaływać na ich codzienne życie⁵. Kolejnym badaczem wypalenia rodzicielskiego była Caisa Lindström. Podobnie jak Annika Norberg skupiła się na tematyce klinicznej i swoimi badaniami objęła rodziców dzieci chorych na cukrzycę typu pierwszego⁶.

Dzięki powyższym badaniom zauważono, że problemy odnoszące się do zagadnienia wypalenia rodzicielskiego są dość dyskusyjne, jeżeli chodzi o samo zbadanie aspektu wypalenia rodzicielskiego jako zjawiska. Udowodniono jednak, że rodzice dzieci, które zmagają się z chorobami, przeżywają wypalenie rodzicielskie. Niemniej, największy wkład wniosło badanie Pelsmy, który udowodnił, że kwestionariusz Christiny Maslach może zostać użyty jako podstawa do dalszych badań na temat zjawiska. Zagadnienie ponownie podjęła Isabelle Roskam, która stworzyła kwestionariusz mający udowodnić wszystkie trzy wymiary wypalenia rodzicielskiego, tj.: dystansowanie się emocjonalne od dziecka, wyczerpanie psychiczne i emocjonalne

³ D.M. Pelsma, B. Roland, N. Tollefson, H. Wigington, *Parent Burnout: Validation of the Maslach Burnout Inventory with a Sample of Mothers*, "Measurement and Evaluation in Counseling and Development" 2018, Vol. 22, s. 82–87.

⁴ A.L. Norberg, *Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour*, "Journal of Clinical Psychology in Medical Settings" 2007, Vol. 14, s. 130.

⁵ A.L. Norberg, *Parents of children surviving a brain tumour: burnout and the perceived disease-related influence on everyday life*, "Journal of Pediatric Hematology/Oncology" 2010, Vol. 32, s. 285.

⁶ C. Lindström, *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" 2011, Vol. 100, s. 1011.

oraz poczucie daremności bycia rodzicem. Przeprowadziła ona badania na dwóch ogromnych grupach – pierwsza liczyła 379 rodziców, druga aż 1723. Wykorzystała wcześniej stworzone narzędzia i w pełni potwierdziła istnienie zjawiska wypalenia rodzicielskiego⁷.

Czym jest wypalenie rodzicielskie?

Wyobraźmy sobie pewną sytuację, która pozwoli dobrze zrozumieć rodzica cierpiącego na wypalenie rodzicielskie. Isabelle Roskam podała przykład Krystyny, która jest matką trójki dzieci i swoje życie ułożyła tak, aby jak najbardziej je wspierać podczas okresu dorastania. Zdawała sobie sprawę, jak ważne jest, by każde dziecko otrzymało tyle ciepła i wsparcia, ile potrzebuje. Dzieci były regularnie zawożone do szkoły i z niej odbierane. Krystyna zabierała je na dodatkowe lekcje, przygotowywała im posiłki, prała oraz poświęcała odpowiednio dużo czasu na pomoc w nauce. Sytuacja zmieniła się jednak w ostatnim roku, gdy jej najstarsze dziecko uległo wypadkowi i potrzebowało rehabilitacji trzy razy w tygodniu, na którą trzeba było je dowozić. Dodatkowo najmłodsze dziecko Krystyny właśnie rozpoczęło naukę w szkole podstawowej i nie radziło sobie z nauką. Zakres obowiązków kobiety związanych z domem i pracą zwiększał się w zastraszającym tempie, a jej mąż nie był w stanie pomóc, ponieważ bardzo późno wracał do domu i często wyjeżdżał służbowo za granicę. Z czasem Krystyna miała coraz mniej czasu na zajmowanie się dziećmi w taki sposób, jak chciała. Musiała pogodzić pracę, dom, rehabilitację oraz czas na naukę, a także zaspokajanie potrzeb emocjonalnych dzieci. Stawała się coraz bardziej poirytowana i zmęczona całą sytuacją, a dzieci coraz częściej mówiły, że się zmieniła, przez co Krystyna zaczęła myśleć, że jest przykładem porażki rodzicielskiej⁸.

Powyższy przykład pokazuje, na czym polegają trzy oznaki wypalenia rodzicielskiego:

1. **Dystansowanie się emocjonalne** – oznacza, że rodzic nie pozwala sobie na bliższe więzi emocjonalne z dziećmi. Przykładowo kiedy dzieci odnoszą sukcesy czy porażki, emocje rodzica są utemperowane i nie są adekwatne do danej sytuacji. Można tu nawiązać do osób, które doznały przemocy fizycznej w dzieciństwie, a po latach opowiadają o tym, jakby były obok, a nie w centrum zdarzeń. W przypadku Krystyny z omawianego przykładu objawia się to tak, że pomaga ona swoim dzieciom w sposób mechaniczny – przygotowuje posiłki, pierze, odprowadza do szkoły, ale nie jest w stanie odpowiadać na ich potrzeby emocjonalne, takie jak wysłuchanie, jakie problemy czy rozterki obecnie przeżywają.

⁷ I. Roskam, M.E. Raes, M. Mikolajczak, *Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory*, "Frontiers in Psychology" 2017, Vol. 8.

⁸ Tamże.

2. **Wyczerpanie fizyczne i psychiczne** – oznacza dosłowne oznaki przemęczenia, takie jak: bezsenność, bóle głowy, brak ochoty na jedzenie, zwiększona podatność na zachorowania, ale też ciągłe poczucie zmęczenia, wzmożona irytacja oraz frustracja. Myśl o tym, że trzeba zająć się potomstwem, wywołuje u rodzica zmęczenie i niechęć do działania. Co ciekawe, według badań Roskam wyczerpani rodzice przyznawali, że odczuwali takie symptomy przynajmniej raz w tygodniu⁹. U Krystyny z naszego przykładu objawia się to następująco: kobieta czuje się zmęczona już po obudzeniu, kiedy tylko pomyśli, ile rzeczy musi zrobić dla dzieci. Dodatkowo każda prośba dziecka – w sytuacji gdy Krystyna ma dokładnie zaplanowany dzień, a prośba wymaga zmiany planów – może skutkować reakcją połączoną z irytacją, przy czym wszelkie zajęcia do tej pory sprawiające jej przyjemność (np. wspólna zabawa czy odrabianie lekcji) będą wzbudzały w niej niechęć.
3. **Poczucie daremności** – oznacza, że rodzic czuje, iż bez względu na to, co zrobi i jak zareaguje, to i tak będzie niewystarczające. Inaczej mówiąc, rodzic nie wierzy już, że jakiegokolwiek nakłady na dziecko (rozumiane jako poświęcanie dziecku uwagi i czasu, rozmowy, wspólnie spędzony czas, by nauczyć dziecko nowych rzeczy) dadzą zamierzony skutek. Rodzic w tym przypadku czuje się nieważny, ponieważ dziecko i tak decyduje inaczej, niż by chciał. Wracając do przykładu Krystyny, może ona odczuwać daremność, ponieważ poświęcanie dziecku czasu na pomoc w nauce nie daje efektów w postaci poprawy ocen. Tak samo może być w przypadku dziecka najstarszego, któremu Krystyna pomaga jak może, ale ono nie odczuwa w żaden sposób jej wkładu pracy w rehabilitację i nie widzi, ile to dla niej znaczy.

Są to te same oznaki, jakie występują przy wypaleniu zawodowym, z jedną różnicą – by móc określić, że ktoś jest wypalony zawodowo, musi dojść do depersonalizacji. W przypadku rodziców nie zachodzi depersonalizacja potomstwa tylko dystansowanie się emocjonalne¹⁰.

Co wpływa na wypalenie rodzicielskie

Skoro już znamy historię powstania zjawiska wypalenia rodzicielskiego oraz badania i adekwatne narzędzie pomiarowe, skupmy się na analizowanej przez badaczy kwestii, które z aspektów mogą wskazywać oraz wpływać na wystąpienie owego zjawiska.

Pierwsze badanie poświęcone temu zagadnieniu przeprowadziły w 2017 roku Sarah Le Vigouroux, Celine Scola, Marie Raes, Moira Mikołajczak i Isabelle Roskam. Badanie nosi nazwę *The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors* i koncentruje się na zmierzeniu wyników wielkiej piątki osobowości

⁹ Tamże.

¹⁰ Tamże.

i cech, które wpływają na wypalenie rodzicielskie. Grupa badawcza, na której przeprowadzono badanie, wynosiła 1723 rodziców (w tym 1499 matek), w przedziale wiekowym pomiędzy 20. a 75. rokiem życia ($M = 40$ lat, $SD = 8$ lat i 3 miesiące). Badanie odbywało się w Belgii i zostało przeprowadzone za pomocą kwestionariusza online. Jednym z ciekawszych warunków uczestnictwa w badaniu była deklaracja rodziców, że mieszkają razem z przynajmniej jednym swoim dzieckiem (nieważne, czy dziecko było małe, czy dorosłe). Do analizy wyników wykorzystano model addytywny (GAM), który pozwolił na pomiar nieliniowych zmian (np. związanych z wiekiem) w stanie wypalenia rodzicielskiego¹¹. Na podstawie tych badań oraz poprzednich ustalono, że wypalenie rodzicielskie wiąże się z niską samooceną matek, ale także z ogromnymi ambicjami, które w trakcie wychowywania dziecka doprowadzają do wypalenia¹². Wyszczególniono cechy indywidualne i cechy osobowościowe wpływające na zjawisko wypalenia rodzicielskiego, takie jak:

1. **Niestabilność emocjonalna (neurotyzm)** – zgodnie z hipotezą badaczy rodzice, którzy uzyskali wysoki poziom na skali neurotyczności, są bardziej narażeni na wypalenie rodzicielskie ($s^2 = 1$, gdzie 12,5% różnic w wypaleniu rodzicielskim można wyjaśnić tą zmienną)¹³.

Dana cecha znacząco wpływa na nadmierne zamartwianie się, ale także na potrzebę kontroli oraz poczucie odpowiedzialności za zachowania dziecka; rodzice o wysokim poziomie neurotyczności bardziej przeżywają wydarzenia z życia dziecka (głównie te negatywne), ponadto przez brak stabilności emocjonalnej nie są w stanie porozumiewać się adekwatnie z dziećmi¹⁴. Dodatkowo cecha ta może doprowadzić do wzrostu negatywnych kontaktów z dzieckiem, które mogą wynikać z braku wiary we własne kompetencje jako rodzica i z narastającej frustracji. Może to prowadzić do nadopiekuńczości, która nie zostawia dziecku miejsca na swobodę i skutkuje surowym wychowaniem, przez które dziecko nie otrzymuje potrzebnego wsparcia, ciepła czy też uporządkowanych relacji z rodzicem¹⁵.

2. **Sumiennosc** – osoby, które miały wysoki wynik w tej skali, uzyskały niższy wynik w skali wypalenia rodzicielskiego ($s^2 = 2,27$, gdzie 4,4% różnic w wypaleniu rodzicielskim można wyjaśnić tą zmienną)¹⁶, ponieważ potrafią dostosować się do obecnych warunków i wymagań systemu edukacji. Taki rodzic jest

¹¹ S. Le Vigouroux, C. Scola, M.E. Raes, M. Mikołajczak, I. Roskam, *The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors*, "Personality and Individual Differences" 2017, Vol. 119, s. 217.

¹² Tamże, s. 216.

¹³ Tamże, s. 217.

¹⁴ Tamże, s. 216.

¹⁵ P. Prinzie, G.J.J.M. Stams, M. Deković, A.H.A. Reijntjes, J. Belsky, *The relations between parents' big five personality factors and parenting: a meta-analytic review*, "Journal of Personality and Social Psychology" 2009, Vol. 97, s. 352.

¹⁶ S. Le Vigouroux i in., *The big five...*, dz. cyt., s. 217.

- lepiej przystosowany do wymagań, z jakimi przyjdzie mu się zmierzyć podczas wychowywania dzieci, oraz cechuje się większą konsekwencją w działaniu. Dodatkowo sumienność jest cechą, która określa uporządkowanie i zorientowanie na cel w połączeniu z wysokimi standardami. Istnieje zatem duże prawdopodobieństwo, że osoba o wysokim stopniu sumienności będzie w stanie zapewnić dziecku uporządkowane i spójne miejsce dorastania¹⁷.
3. **Ugodowość** – rodzice, którzy otrzymali wysoki wynik na tej skali, wyróżniali się najbardziej w kwestii odporności na wypalenie rodzicielskie ($s^2 = 5,48$, gdzie 6,09% różnic w wypaleniu rodzicielskim można wyjaśnić tą zmienną). Cecha ugodowości przejawia się poprzez bycie przyjaznym, empatycznym, uczynnym dla innych. Osoby ugodowe są ogólnie uznawane za ciepłe. Rodzic, który wykazuje taką cechę, ma ciepłą relację ze swoim dzieckiem. Będzie starał się zrozumieć jego problemy, pomagać mu w realizacji jego planów i wspierać je¹⁸. Należy dodać, że rodzice charakteryzujący się wysokim poziomem ugodowości posiadają zdolność identyfikowania i rozumienia potrzeb dziecka oraz okazywania mu odpowiedniej empatii. Są to rodzice wyrozumiali i empatyczni, więc można założyć, że będą potrafili zapewnić dziecku wspierające środowisko niezbędne do budowania jego niezależności¹⁹.
4. **Ekstrawersja i otwartość na doświadczenia** – wyniki badań wykazały, że obie te cechy nie mają większego wpływu na zjawisko wypalenia rodzicielskiego (nie podano niestety dokładnych danych na ten temat). Ekstrawersja oznacza dynamiczność, energię, chęć przebywania w dużych grupach ludzi. Rodzice posiadający tę cechę są chętni do rozmów i często wykazują chęć dominacji w swoim otoczeniu. Są lepsi w dyscyplinowaniu swoich dzieci, gdyż wierzą w bardziej aktywne formy wychowania. Otwartość na doświadczenia to cecha sprawiająca, że rodzic jest chętny do odkrywania nowych rzeczy, zainteresowań oraz do wspólnej aktywności z dzieckiem, dzięki czemu zachęca je do nowych działań²⁰. Obie te cechy są do siebie bardzo podobne, jeżeli weźmiemy pod uwagę aspekt wychowania dzieci. Zauważył to już Prinzie w swoim artykule, stwierdzając, że rodzice z wysokimi wynikami na powyższych skalach cechują się kreatywnością oraz zachęcają swoje dzieci do socjalizowania się czy też odkrywania i doświadczania nowych rzeczy²¹.
- Nawiązując do powyższych badań, można wywnioskować, że rodzice charakteryzujący się dużym nasileniem neurotyzmu oraz niskimi wynikami w zakresie ugodowości i sumienności są najbardziej narażeni na wypalenie rodzicielskie. Dodatkowe

¹⁷ P. Prinzie i in., dz. cyt., s. 353.

¹⁸ S. Le Vigouroux i in., *The big five...*, dz. cyt., s. 217.

¹⁹ P. Prinzie i in., dz. cyt., s. 353.

²⁰ S. Le Vigouroux i in., *The big five...*, dz. cyt., s. 217.

²¹ P. Prinzie i in., dz. cyt., s. 353.

czynniki, które są predyktorami wypalenia, to nadopiekuńczy i zbyt kontrolujący styl wychowywania, a także brak umiejętności odczytywania potrzeb dziecka oraz chaos w środowisku rodzinnym. Zaś rodzice, którzy umieją odpowiedzieć na potrzeby dziecka, rozwijają w nim autonomiczność i są w stanie zapewnić harmonię w domu rodzinnym, wykazywali najmniejszą podatność na to zjawisko. Dodatkowo stwierdzono, że wysokie wyniki na skali ugodowości i sumienności są czynnikami ochronnymi, które mogą zapobiec wystąpieniu wypalenia rodzicielskiego²².

Kolejne badanie przeprowadzone przez Sarah Le Vigouroux i Celine Scolę również miało na celu zbadanie osobowości rodziców i czynników demograficznych, które mogą wpływać na zjawisko wypalenia rodzicielskiego. Badanie zostało opublikowane w artykule *Differences in Parental Burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children*. Określono trzy cele: potwierdzenie wcześniej otrzymanych wyników, sprawdzenie czynników socjodemograficznych (takich jak wiek rodzica, wiek dziecka, liczba dzieci) oraz potwierdzenie, jak duże znaczenie mają cechy osobowości rodzica w przypadku występowania zjawiska wypalenia rodzicielskiego.

W grupie badawczej znalazło się 372 rodziców (w tym 314 matek) w wieku 23–65 lat ($M = 36,76$, $SD = 7,57$), a pierwsze dziecko w rodzinie pojawiło się w przedziale 19–47 lat ($M = 29,66$, $SD = 4,44$). Tak samo jak poprzednio udział w badaniu mogli wziąć rodzice, którzy mieszkali nadal przynajmniej z jednym dzieckiem²³. Do celów badawczych użyto trzech kwestionariuszy: wskaźnika wypalenia rodzicielskiego (PBI²⁴), francuskiej adaptacji kwestionariusza BFQ, który mierzy cechy osobowości²⁵, oraz Ten-Item Personality Inventory²⁶, który wypełnia rodzic, oceniając charakter dziecka.

Wyniki badań pokazały, że ani liczba posiadanych dzieci – bez względu na to, czy mieszkają jeszcze z rodzicami, czy poza domem ($r = 0,15$, $p < 0,01$), ani duża różnica wieku pomiędzy dziećmi ($r = 0,13$, $p < 0,05$) nie wpływają znacząco na wypalenie rodzicielskie. Dodatkowo takie zmienne socjodemograficzne, jak wiek rodzica w trakcie badania czy wiek, w jakim urodziło się pierwsze dziecko, okazały się nieistotne dla zjawiska ($r = 0,01$ oraz $r = -0,03$)²⁷.

Porównanie powyższych zmiennych socjodemograficznych z trzema wymiarami wypalenia rodzicielskiego ujawniło bardzo interesujące wyniki. Należy wymienić:

1. **Wyczerpanie emocjonalne** – najwyższą korelację z tą zmienną uzyskali młodzi rodzice ($r = -0,16$, $p < 0,01$) oraz rodzice z małymi dziećmi ($r = -0,19$, $p < 0,001$).

²² S. Le Vigouroux i in., *The big five...*, dz. cyt., s. 218.

²³ S. Le Vigouroux, C. Scola, *Differences in Parental Burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children*, "Frontiers in Psychology" 2018, Vol. 9, s. 887.

²⁴ I. Roskam i in., *Exhausted Parents...*, dz. cyt.

²⁵ G.V. Caprara, C. Barbaranelli, L. Borgogni, M. Perugini, *The „big five questionnaire”: A new questionnaire to assess the five factor model*, "Frontiers in Psychology" 1993, Vol. 15, s. 281–288.

²⁶ S.D. Gosling, P.J. Rentfrow, W.B.J. Swann, *A very brief measure of the Big-Five personality domains*, "Journal of Research in Personality" 2003, Vol. 37, s. 504–528.

²⁷ S. Le Vigouroux, C. Scola, *Differences...*, dz. cyt., s. 887.

2. **Dystansowanie się emocjonalne** – wysoki wynik korelacji pomiędzy tym wymiarem wypalenia rodzicielskiego jest widoczny w grupie rodziców, którzy posiadają wiele dzieci ($r = 0,22, p < 0,001$), oraz wśród rodziców dzieci, u których występują duże różnice wieku ($r = 0,14, p < 0,01$). Zaszła także korelacja z wczesnym wiekiem urodzenia pierwszego dziecka ($r = -0,11, p < 0,05$).
3. **Poczucie daremności** – najwyższe wyniki korelacji w tym wymiarze uzyskała starsi rodzice ($r = 0,24, p < 0,001$), rodzice z dużą liczbą dzieci ($r = 0,14, p < 0,01$), a także rodzice, których dzieci były już starsze ($r = 0,32, p < 0,001$)²⁸.

Kolejny aspekt badania, który miał potwierdzić wcześniejsze wyniki oraz to, jakie cechy osobowości mają wpływ na wypalenie rodzicielskie w aspekcie osobowości rodziców, takie jak: ugodowość, sumienność oraz neurotyzm, okazał się bardzo owocny. Tak samo jak w poprzednich badaniach do uzyskania wyników wykorzystano analizę korelacji oraz wyliczenia z zastosowaniem addytywnego modelu (GAM).

Badania potwierdziły, że wysokie wyniki w zakresie występowania takich cech, jak ugodowość i stabilność emocjonalna (cecha, która jest odwrotnością neurotyczności) najbardziej chronią przed wypaleniem rodzicielskim ($r = -0,20, p < 0,001$ i $r = -0,42, p < 0,001$). Co ciekawsze, autorzy badania zauważyli także, że umiejętność kontrolowania i regulowania emocji ma większe znaczenie ochronne niż kontrola impulsów ($r = -0,46, p < 0,001$ i $r = -0,28, p < 0,001$).

Okazało się ponadto, że sama cecha, jaką jest sumienność, nie wykazuje statystycznego wpływu na wynik wypalenia rodzicielskiego ($r = 0,02$), aczkolwiek dwa poszczególne aspekty tej cechy, czyli wytrwałość i skrupulatność, wykazały korelację z wystąpieniem zjawiska. Zatem rodzice, którzy są bardziej wytrwali, są mniej narażeni na wypalenie oraz jego trzy wymiary ($r = -0,12, p < 0,05$), odwrotnie niż rodzice bardziej skrupulatni ($r = 0,12, p < 0,12$)²⁹.

Podsumowanie

Na proces wychowawczy dzieci składa się wiele różnych aspektów, między innymi ekonomiczny, środowiskowy i kulturowy. Nie można jednak zapominać, że najważniejszym czynnikiem jest relacja rodzica z dzieckiem. Większość modeli wychowawczych zakłada czynny udział rodzica w wychowywaniu i, jak podkreślono we wstępie, jest to ciężka praca. Tym bardziej trzeba pamiętać, że rodzice są podatni na wypalenie. To zjawisko zostało dokładnie opisane dopiero niedawno, badania w tej dziedzinie powinny być pogłębiane. Dzięki znanym dziś wynikom badań możemy wskazać, jakie cechy osobowości rodziców predysponują ich do wypalenia rodzicielskiego. Korzystając z tej wiedzy, można wdrożyć programy prewencyjne, które pozwolą walczyć z problemem wypalenia. Poprzez kontynuowanie badań w przyszło-

²⁸ Tamże.

²⁹ Tamże.

ści będzie można dowiedzieć się, w jaki sposób wspierać rodziców wykazujących oznaki wypalenia, a także jak można przeciwdziałać temu zjawisku. Badania takie są bardzo ważne nie tylko z punktu widzenia psychologii rozwojowej i klinicznej, ale także pedagogiki, ponieważ umożliwią w przyszłości opracowanie nowego modelu wsparcia dla wypalonych rodziców oraz sposobu pomocy ich dzieciom. Należy pamiętać, że wypalenie rodzicielskie dotyczy nie tylko rodziców, ale także opiekunów dzieci (dziadków, nauczycieli itd.) w różnych placówkach, gdzie wymagana jest praca pod wpływem różnych emocji (pozytywnych bądź negatywnych) i nawiązanie więzi z dzieckiem.

W badaniach nad wypaleniem rodzicielskim należałoby się skupić również na dodatkowych aspektach, które mogą mieć wpływ na występowanie tego zjawiska. Ciekawe jest na przykład, czy wypaleni zawodowo rodzice są bardziej podatni na wypalenie rodzicielskie, jakie cechy osobowości dzieci sprzyjają występowaniu tego zjawiska i w jaki sposób relacja pomiędzy rodzicami wpływa na wypalenie rodzicielskie.

Obecnie prowadzone są badania w tym zakresie na populacji rodziców anglojęzycznych i francuskojęzycznych³⁰. Jednakże badania polskich rodziców pokazałyby dodatkowe aspekty typowe dla populacji polskiej.

Bibliografia

- Caprara G.V., Barbaranelli C., Borgogni L., Perugini M., *The „big five questionnaire”: A new questionnaire to assess the five factor model*, “Frontiers in Psychology” 1993, Vol. 15.
- Freudenberger H.J., *Staff Burn-Out*, “Journal of Social Issues” 1974, Vol. 30, No. 1.
- Gosling S.D., Rentfrow P.J., Swann W.B.J., *A very brief measure of the Big-Five personality domains*, “Journal of Research in Personality” 2003, Vol. 37.
- Le Vigouroux S., Scola C., *Differences in Parental Burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children*, “Frontiers in Psychology” 2018, Vol. 9.
- Le Vigouroux S., Scola C., Raes M.E., Mikolajczak M., Roskam I., *The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors*, “Personality and Individual Differences” 2017, Vol. 119.
- Lindström C., *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” 2011, Vol. 100.

³⁰ I. Roskam, M.E. Brianda, M. Mikolajczak, *A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA)*, “Frontiers in Psychology” 2018, Vol. 9, s. 758–759.

- Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P., *Job Burnout*, "Annual Review of Psychology" 2001, Vol. 52, No. 1.
- Norberg A.L., *Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour*, "Journal of Clinical Psychology in Medical Settings" 2007, Vol. 14.
- Norberg A.L., *Parents of children surviving a brain tumour: burnout and the perceived disease-related influence on everyday life*, "Journal of Pediatric Hematology/Oncology" 2010, Vol. 32.
- Pelsma D.M., Roland B., Tollefson N., Wigington H., *Parent Burnout: Validation of the Maslach Burnout Inventory with a Sample of Mothers*, "Measurement and Evaluation in Counseling and Development" 2018, Vol. 22.
- Prinzle P., Stams G.J.J.M., Deković M., Rejintjes A.H.A., Belsky J., *The relations between parents' big five personality factors and parenting: a meta-analytic review*, "Journal of Personality and Social Psychology" 2009, Vol. 97.
- Roskam I., Brianda M.E., Mikolajczak M., *A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA)*, "Frontiers in Psychology" 2018, Vol. 9.
- Roskam I., Raes M.E., Mikolajczak M., *Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory*, "Frontiers in Psychology" 2017, Vol. 8.

Parental Burnout – a new look at the 'exhausted parent' – A review of the literature

Abstract: This article is a summary of international studies regarding Parental Burnout syndrome. The article describes the history of the studies and the main characteristics of parental burnout. It considers the predictors of burnout and the factors that lead to the development of the syndrome. The article is based on international studies, as no studies on the topic have been published in Poland.

Keywords: burnout, parental burnout syndrome, emotional distancing, sense of inefficacy, emotional and physical exhaustion, upbringing

About the author: Natalia Mandacka – an anglicist and a psychology student. Her main research interests are: the theory of self-determination, the feeling of happiness, the psychology of individual differences and how psychological aspects are presented in the literature.