

**Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II**  
**Wydział Nauk Społecznych**  
**Instytut Psychologii**

Psychologia Stacjonarne Doktoranckie

Małgorzata Charezińska  
Nr albumu 127332

Wybrane podmiotowe i sytuacyjne uwarunkowania  
wypalenia rodzicielskiego u matek

Praca doktorska napisana na  
seminarium doktoranckim z psychologii procesów rozwoju psychicznego  
pod kierunkiem dr hab. Elżbiety Rydz, prof. KUL

Pomocniczy opiekun pracy: dr Jagoda Sikora, Uniwersytet Śląski

**Lublin, 2023**

## Spis treści

<b>WSTĘP</b> .....	<b>1</b>
<b>ROZDZIAŁ 1. WYPALENIE RODZICIELSKIE W LITERATURZE PSYCHOLOGICZNEJ</b> .....	<b>5</b>
<b>1.1. ZJAWISKO WYPALENIA W LITERATURZE PRZEDMIOTU – WYPALENIE ZAWODOWE</b> .....	<b>5</b>
1.1.1. Rozwój badań nad wypaleniem zawodowym.....	6
1.1.2. Czynniki sprzyjające wypaleniu zawodowemu.....	13
1.1.3. Konsekwencje i skutki wypalenia zawodowego .....	14
1.1.4. Wypalenie zawodowe jako jednostka klasyfikacji i jej powiązania z innymi zaburzeniami.....	15
1.1.5. Zapobieganie wypaleniu zawodowemu.....	17
<b>1.2. WYPALENIE RODZICIELSKIE</b> .....	<b>18</b>
1.2.1. Historia badań nad wypaleniem rodzicielskim.....	19
1.2.2. Definicja i ramy teoretyczne wypalenia rodzicielskiego – teoria równowagi między ryzykiem i zasobami BR223 .....	19
1.2.3. Czynniki ryzyka .....	27
1.2.3.1. Czynniki podmiotowe.....	27
1.2.3.2. Czynniki związane z systemem rodzinnym .....	32
1.2.3.3. Czynniki społeczne i środowiskowe .....	36
1.2.4. Konsekwencje wypalenia rodzicielskiego .....	39
1.2.5. Diagnoza i metody pomiaru wypalenia rodzicielskiego.....	41
1.2.6. Zapobieganie wypaleniu rodzicielskiemu .....	44
1.2.6.1. Wsparcie społeczne.....	45
1.2.6.2. Dbanie o siebie.....	47
1.2.6.3. Perfekcjonizm i oczekiwania .....	48
1.2.6.4. Techniki poznawcze.....	49
1.2.6.5. Umiejętności rodzicielskie.....	50
<b>ROZDZIAŁ 2. CZYNNIKI PODMIOTOWE ZWIĄZANE Z WYPALENIEM RODZICIELSKIM.....</b>	<b>53</b>
<b>2.1. CECHY OSOBOWOŚCIOWE</b> .....	<b>53</b>
<b>2.2. PERFEKcjonizm</b> .....	<b>56</b>
<b>2.3. JAKOŚĆ ZWIĄZKU</b> .....	<b>57</b>
<b>2.4. POCZUCIE KOMPETENCJI RODZICIELSKICH</b> .....	<b>59</b>
<b>2.5. WSPARCIE SPOŁECZNE</b> .....	<b>60</b>
<b>ROZDZIAŁ 3. METODA BADAŃ WŁASNYCH</b> .....	<b>64</b>
<b>3.1. PROBLEM PRACY I HIPOTEZY</b> .....	<b>64</b>
<b>3.2. CHARAKTERYSTYKA ZASTOSOWANYCH METOD</b> .....	<b>79</b>
<b>3.3. PROCEDURA BADAŃ WŁASNYCH</b> .....	<b>85</b>
<b>3.4. CHARAKTERYSTYKA BADANEJ GRUPY</b> .....	<b>86</b>
<b>ROZDZIAŁ 4. WYNIKI BADAŃ</b> .....	<b>92</b>
<b>4.1. STATYSTYKI OPISOWE ZMIENNYCH</b> .....	<b>92</b>
<b>4.2. RZETELNOŚĆ NARZĘDZI</b> .....	<b>95</b>
<b>4.3. CECHY OSOBOWOŚCI A WYPALENIE RODZICIELSKIE</b> .....	<b>96</b>
<b>4.4. PERFEKcjonizm A WYPALENIE RODZICIELSKIE</b> .....	<b>97</b>
<b>4.5. POCZUCIE KOMPETENCJI RODZICIELSKICH A WYPALENIE RODZICIELSKIE</b> .....	<b>98</b>
<b>4.6. JAKOŚĆ RELACJI PARTNERSKIEJ A DOŚWIADCZANE WYPALENIE RODZICIELSKIE</b> .....	<b>98</b>
<b>4.7. WSPARCIE W BLISKIM ZWIĄZKU A DOŚWIADCZANE WYPALENIE RODZICIELSKIE</b> .....	<b>99</b>
<b>4.8. WYPALENIE RODZICIELSKIE A WYBRANE ZMIENNE SOCJODEMOGRAFICZNE</b> .....	<b>99</b>
4.8.1. Wypalenie rodzicielskie a liczba dzieci.....	100
4.8.2. Wypalenie rodzicielskie a wiek dzieci .....	104
4.8.3. Wypalenie rodzicielskie a wykształcenie matki .....	105

4.8.4. Wypalenie rodzicielskie a wiek matki .....	106
4.8.5. Wypalenie rodzicielskie a aktywność zawodowa matki.....	107
4.8.6. Wypalenie rodzicielskie a przestrzeń życiowa rodziny .....	110
4.8.7. Wypalenie rodzicielskie a sytuacja finansowa rodziny .....	113
4.8.8. Wypalenie rodzicielskie a posiadanie dzieci przysposobionych lub adoptowanych .....	117
4.8.9. Wypalenie rodzicielskie a posiadanie dzieci ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi lub niepełnosprawnością .....	118
4.8.10. Wypalenie rodzicielskie a staż związku .....	119
<b>4.9. PREDYKTORY WYPALENIA.....</b>	<b>119</b>
<b>ROZDZIAŁ 5. Dyskusja Wyników .....</b>	<b>134</b>
5.1. Zmienne Podmiotowe .....	134
5.2. Zmienne Socjodemograficzne .....	141
5.3. Ograniczenia badań własnych, perspektywy dalszych badań i implikacje praktyczne.....	150
<b>Zakończenie .....</b>	<b>155</b>
<b>Streszczenie.....</b>	<b>158</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>159</b>
<b>Literatura cytowana.....</b>	<b>160</b>
<b>Spis Tabel .....</b>	<b>195</b>
<b>Spis Rysunków .....</b>	<b>198</b>
<b>Aneks.....</b>	<b>199</b>
<b>Instrukcja do badania .....</b>	<b>199</b>
<b>Kwestionariusz Wypalenia Rodzicielskiego .....</b>	<b>200</b>
<b>Krótki Kwestionariusz do pomiaru Wielkiej Piątki IPIP-BFM-20 .....</b>	<b>202</b>
<b>Wielowymiarowa Skala Perfekcjonizmu Frosta .....</b>	<b>204</b>
<b>Skala Jakości Związku .....</b>	<b>206</b>
<b>Skala Poczucia Kompetencji Rodzicielskich.....</b>	<b>209</b>
<b>Skala Oceny Wsparcia w Bliskich Związkach .....</b>	<b>210</b>
<b>Zakończenie badania .....</b>	<b>212</b>

## Wstęp

Rodzicielstwo jest jednym z kluczowych zadań rozwojowych wczesnej dorosłości, które obejmuje założenie rodziny, posiadanie dzieci i wychowanie ich. Według Havighursta (1953), w celu realizacji tego zadania, osoba musi osiągnąć stabilną sytuację finansową, emocjonalną i społeczną, aby móc zapewnić swoim dzieciom odpowiednie warunki rozwoju. Wraz z wejściem w średnią dorosłość, zadanie rodzicielskie staje się coraz większym wyzwaniem. Według Newmana i Newmana (2018), dorosłość średnia to okres, w którym rodzice powinni zrewidować swoje podejście do wychowania, aby pomóc swoim dzieciom stać się niezależnymi i pełnymi samodzielności jednostkami. Jednym z problemów, z jakimi mogą się borykać rodzice, jest wypalenie rodzicielskie (Mikolajczak i Roskam, 2017). Współczesne społeczeństwo stawia przed rodzicami wiele wyzwań, które mogą prowadzić do wystąpienia zjawiska wypalenia rodzicielskiego mającego długofalowe konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego rodziców oraz dla dobrostanu ich dzieci.

Pojęcie wypalenia rodzicielskiego zostało po raz pierwszy przedstawione w latach osiemdziesiątych XX wieku w Stanach Zjednoczonych (Procaccini i Kieffer, 1983), ale większość badań naukowych na ten temat ukazała się dopiero w 2020 roku. Wtedy to specjalne wydanie czasopisma *New Directions for Child and Adolescent* (Volume 2020, Issue 17 Special Issue: Nature and Measurement of Parental Burnout Around the World) przyciągnęło uwagę badaczy z całego świata do wspomnianego zagadnienia, co przyczyniło się do rozwoju badawczego na ten temat (Mikolajczak i Roskam, 2020). Według Sánchez-Rodríguez i in. (2019) do 2019 roku pojawiło się jedynie 39 artykułów naukowych poświęconych wypaleniu rodzicielskiemu od czasu pierwszych badań empirycznych na ten temat (Pelsma i in., 1989). W przeciwieństwie do tego, na temat wypalenia zawodowego przeprowadzono aż 23 000 prac do 2017 roku. Badanie przeprowadzone przez Szczygieł, Sekułowicz, Kwiatkowski, Roskam i Mikolajczak (2020), dotyczące wypalenia rodzicielskiego i polskiej adaptacji kwestionariusza do jego pomiaru, stanowi jedyną opublikowaną pracę na ten temat w Polsce. Dlatego szczegółowa

analiza danych podmiotowych i sytuacyjnych w odniesieniu do matek może przyczynić się do poszerzenia wiedzy teoretycznej na temat wypalenia rodzicielskiego i stanowić podstawę do przeprowadzenia kolejnych badań w tej dziedzinie.

Problematyka badawcza niniejszej pracy dotyczy wybranych podmiotowych i socjodemograficznych uwarunkowań wypalenia rodzicielskiego u matek dzieci w wieku 0–10 lat. Podstawy teoretyczne pracy stanowi koncepcja BR2 autorstwa Roskam i Mikołajczak (2018) zakładająca, że do wypalenia rodzicielskiego dochodzi, gdy zachwiana zostaje równowaga między ryzykiem a zasobami. Teoria ta zakłada, że istnieją czynniki mogące w różnym stopniu zwiększyć lub zmniejszyć podatność na wypalenie rodzicielskie. Istotą podejmowanego problemu było sprawdzenie, które z analizowanych zmiennych mogą być czynnikami ryzyka lub ochrony w wypaleniu rodzicielskim.

Przesłanki, które skłoniły doktorantkę do podjęcia proponowanego tematu, wpływają z aktualności społecznej tematu wypalenia rodzicielskiego, który po wielu latach bycia tematem tabu, mylonym z zaburzeniami depresyjnymi czy też zupełnie ignorowanym, zaistniał w ostatnich latach w dyskusji społecznej i naukowej (Sodi i in., 2020; Matias i in., 2020; Sorkkila i Aunola, 2019; Mousavi, Mikołajczak, Roskam, 2020; Furutani i in., 2020; Gannagé i in., 2020; Szczygieł i in., 2020; Stanculescu i in., 2020; Arikani i in., 2020; Hamvai i in., 2022; Pérez-Díaz i Cadiz, 2020; Eom i Lee, 2020). Problem wypalenia rodzicielskiego szczególnie nasilił się w okresie pandemii COVID-19. Dane wskazują, że wypalenie rodzicielskie jest o wiele bardziej powszechne, niż myślano dotychczas. Wcześniejsze wyniki wskazywały, że wypalenia doświadcza między 5 a 15% rodziców (Roskam i in., 2018). Nowy raport Biura Dyrektora ds. Zdrowia i Kolegium Pielęgniarstwa Uniwersytetu Stanowego Ohio (2022) ujawnia, że 66% pracujących rodziców doświadczyło wypalenia podczas globalnej pandemii. Wielu z nich doświadcza go nadal.

Wybór kobiet-matek jako grupy badawczej w badaniu własnym jest uzasadniony kilkoma czynnikami. Po pierwsze, oczekiwania społeczne wobec matek są bardziej rygorystyczne, co

proceeds to greater negative social consequences, if these standards are not met (Thebaud, Kornrich, Ruppener, 2019). Moreover, mothers spend significantly more time with children than fathers, regardless of their professional activity (Bianchi et al., 2006; Nentwich, 2008) and bear greater responsibility for childcare and housework, even if they share parental leave with their partner. What is more, it is worth remembering that mothers experience a higher level of stress related to family events than fathers (Matud, 2004), and the level of parental burnout is higher among them than among fathers (Lindahl, Norberg, 2007; Mikołajczak et al., 2018; Matias et al., 2020; Roskam and Mikołajczak, 2020; Gannagé, Besson, Harfouche, Roskam, Mikołajczak, 2020; Mousavi, 2020). Despite the fact that psychological variables explain a larger percentage of parental burnout than socio-demographic variables, such as gender (Roskam, Brianda, Mikołajczak, 2018), there is still a link between gender and the level of parental burnout, which may contribute to the differences between mothers and fathers in this area.

This work consists of six chapters. In the first chapter, the history of research on the phenomenon of burnout is presented, starting from its definition and theoretical concepts, through empirical research that has shaped our knowledge about this phenomenon. Moreover, attention is paid to the specific features of parental burnout and the history of research on it. In the second chapter, risk factors associated with the occurrence of this phenomenon, consequences, measurement methods and diagnosis, and ways of prevention are discussed. The third chapter contains a description of the variables examined in the study, namely selected personality traits, perfectionism, parental self-efficacy, relationship quality and support in the close relationship. It also contains the research plan, in which hypotheses and research questions are presented, as well as a description of the research group, methodology and tools used in the study. In the fourth chapter, the results of the study and statistical analyses, which allowed to answer the research questions, are presented. The characteristics of the research groups and detailed socio-demographic data are also presented. In the fifth chapter, the results are analyzed and the relationships between different variables are described.

wystąpieniem wypalenia rodzicielskiego. W ostatnim, szóstym rozdziale, skoncentrowano się na perspektywach dalszych badań oraz na ograniczeniach badań własnych, zwracając uwagę na możliwe kierunki rozwoju tej dziedziny w przyszłości. Praca zakończona jest podsumowaniem oraz spisem literatury, a w aneksie umieszczone zostały dodatkowe materiały: spis tabel i ilustracji oraz użyte narzędzia badawcze.

W ramach opisywanego projektu badawczego istotne znaczenie dla psychologii jako dziedziny naukowej ma zdobycie nowej wiedzy dotyczącej mechanizmów kierujących wypaleniem rodzicielskim. To z kolei może zaowocować tworzeniem nowych teorii i modeli, kontynuacją badań w tej dziedzinie, a także opracowaniem nowych narzędzi diagnostycznych. Ponadto wypalenie rodzicielskie może stać się tematem badań interdyscyplinarnych, obejmujących dziedziny takie jak socjologia, pedagogika czy medycyna, co z kolei pozwoli na lepsze zrozumienie czynników wpływających na zdrowie psychiczne rodziców. Głównymi celami praktycznymi projektu są propagowanie wiedzy na temat czynników ryzyka wypalenia rodzicielskiego oraz wzmocnienie czynników ochronnych, opracowanie strategii radzenia sobie oraz edukacja rodziców na temat objawów i skutków tego zjawiska. Wiedza o indywidualnych i sytuacyjnych czynnikach wpływających na wypalenie rodzicielskie może być przydatna w kreowaniu kampanii profilaktycznych skierowanych na wsparcie kobiet przez specjalistów (takich jak psychologowie, położne czy lekarze) oraz instytucje rządowe. Wspieranie rodziców w utrzymywaniu równowagi między wymaganiami a zasobami może prowadzić do podjęcia działań mających na celu wsparcie instytucjonalne, takie jak dostęp do opieki żłobkowej i przedszkolnej, urlopy rodzicielskie, poprawa warunków mieszkaniowych czy też dopłaty finansowe. Wartość niniejszej pracy ma więc charakter zarówno teoretyczny, jak i potencjał aplikacyjny.

## **Rozdział 1. Wypalenie rodzicielskie w literaturze psychologicznej**

Bycie rodzicem, poza ogromem radości i satysfakcji, to jednocześnie trudne zadanie rozwojowe oraz ciężka praca. Rodzice wykonują ją nieodpłatnie, 24 godziny na dobę, co wiąże się z obciążeniem nie tylko fizycznym, ale także psychicznym. Niestety, jest to praca często niedoceniana oraz niezauważana. Gdy popatrzymy na rodzicielstwo nie tylko jako na rolę rozwojową, ale także zawodową, nie ulega wątpliwości, że rodzicielstwo można rozpatrywać także w kontekście wypalenia. Badania nad powyższym tematem wywodzą się z zapoczątkowanych w latach siedemdziesiątych XX wieku badań nad wypaleniem zawodowym.

### **1.1. Zjawisko wypalenia w literaturze przedmiotu – wypalenie zawodowe**

Badacze w literaturze z zakresu psychologii klinicznej i społecznej zwrócili uwagę na objawy wypalenia zawodowego (lub zbliżone do niego) jeszcze zanim otrzymało ono swoją oficjalną nazwę. Opisy uwzględniały brak motywacji do pracy, porzucanie pracy w wyniku frustracji i wyczerpania, brak energii (Freud, 1926; Menninger, 1959; Goffman, 1961; Kasl, 1978). Określenie to funkcjonowało również nieoficjalnie w żargonie grup zawodowych. Zagadnienie wypalenia zawodowego pojawiło się jako odzwierciedlenie narastającego od lat społecznego problemu w związku z charakterystycznymi przemianami cywilizacyjnymi zachodnich społeczeństw oraz wraz z intensywnym rozwojem sektora usług społecznych, którego to przedstawiciele są szczególnie narażeni na doświadczenie wypalenia (Maslach, 1998; Maslach, 2001; Anczewska, Świtaj, Roszczyńska, 2005).

Pomimo intensywnych prac badawczych trwających od kilkadziesiątu lat do tej pory nie wypracowano jednolitego modelu, dlatego możemy mówić o współwystępujących podstawach teoretycznych wypalenia (Kwiatkowski i Sekułowicz, 2016). W pierwszym okresie badań nad zespołem wypalenia, który trwał do końca lat siedemdziesiątych i zwany był fazą pionierską (Schaufeli i Enzmann, 1998), dominowały kliniczne opisy przypadków dokonywane przez praktyków, którzy zauważyli, w miarę upływu czasu, szereg niepokojących zmian u początkowo pełnych zaangażowania i zapału pracowników. Identyfikowane w tamtym okresie objawy



pacjentów z wypaleniem dzielono na afektywne, fizyczne, behawioralne, poznawcze i motywacyjne (Freudenberger, 1974; Schaufeli i Enzmann, 1998). W latach osiemdziesiątych powstały pierwsze narzędzia do pomiaru zjawiska, co zainicjowało rozwój drugiej fazy badań nad wypaleniem, zwanej empiryczną, i przyczyniło się do dalszego rozwoju koncepcji.

### **1.1.1. Rozwój badań nad wypaleniem zawodowym**

Prekursorem badań nad wypaleniem był Freudenberger (1974), który badał głównie aspekty kliniczne wypalenia – drażliwość, apatię, zmęczenie, podatność na zachorowania. W trakcie badań prowadzonych w ośrodku dla osób uzależnionych od narkotyków odkrył, że pracownicy, którzy cierpią na wypalenie zawodowe, wykazują specyficzne oznaki fizyczne i behawioralne. Wśród objawów fizycznych zaobserwował ciągłe zmęczenie, uczucie zimna, bezsenność i brak tchu. Na poziomie behawioralnym natomiast zauważył łatwość wybuchów złości, nieustanną irytację i frustrację. Freudenberger wyjaśniał to tym, że osoba wypalona jest rozchwiana emocjonalnie i nie jest w stanie kontrolować emocji. Ponadto w bardziej zaawansowanych przypadkach u takiej osoby zauważał możliwość wystąpienia nadmiernej podejrzliwości lub objawów paranoi. To właśnie Freudenberger w 1974 roku po raz pierwszy wprowadził termin *burnout* czyli „wypalenie”. Opisał je jako poczucie porażki i bycia wyczerpanym, wynikające z przeciążenia wydatkowanej energii, zasobów osobistych lub duchowej siły pracownika. W 1976 roku Maslach zdefiniowała to pojęcie jako psychiczne i fizyczne wyczerpanie w wyniku pracy polegającej w stałym kontakcie z innymi w tzw. zawodach społecznych. Z kolei Pines i Kafry (1978) definiowali wypalenie jako ogólne doświadczenie wyczerpania fizycznego, emocjonalnego i postaw. Dalsze prace badawcze w tym zakresie przynosiły kolejne koncepty teoretyczne wypalenia zawodowego. Dale (1979) postrzegał wypalenie jako konsekwencję stresu związanego z pracą o zmiennym natężeniu i czasie trwania. Freudenberger wraz Richelsonem (1980) redefiniowali wypalenie jako stan zmęczenia lub frustracji wynikający z poświęcenia się jakiejś sprawie, sposobowi życia lub związkowi, które nie przyniosło oczekiwanej nagrody. Cherniss (1980) zwracał uwagę na negatywne zmiany osobiste,

jakie dotyczą profesjonalistów w branżach, w których występują wysokie wymagania lub wysoki poziom frustracji. Definiował wypalenie zawodowe jako proces, w którym profesjonaliści, początkowo zaangażowani w pracę, z powodu stresu i zmęczenia doświadczanego w miejscu pracy, przerywają ją. Dalsze badania Maslach wraz z Jackson (1981) doprowadziły do przedstawienia wypalenia zawodowego jako wielowymiarowej koncepcji obejmującej trzy wymiary: emocjonalne wyczerpanie (poczucie nadmiernego rozciągnięcia emocjonalnego i wyczerpania zasobów emocjonalnych), cynizm lub depersonalizację (negatywne, obojętne lub nadmiernie zdystansowane postawy wobec innych) oraz utratę przeszłych i teraźniejszych osiągnięć (spadek poczucia kompetencji i sukcesów).

Lata osiemdziesiąte i dziewięćdziesiąte przyniosły jeszcze bardziej intensywny rozwój badań. Pines, Aronson i Kafry (1981) zaproponowali, by wypalenie ujmować jako stan fizycznego, emocjonalnego i psychicznego wyczerpania spowodowany przez długotrwałe zaangażowanie w sytuacje, które są obciążające pod względem emocjonalnym. Zwrócili oni jednocześnie uwagę, że wypalenie występuje także w zawodach, które nie są związane z niesieniem pomocy oraz w sytuacjach zupełnie niezwiązanych z pracą zawodową, np. w małżeństwie. Możemy więc zauważyć tutaj pierwsze próby przeniesienia zjawiska wypalenia z gruntu zawodowego na inne obszary. Perlman i Hartman (1982) określali wypalenie jako reakcję jednostki na stres emocjonalny, która charakteryzuje się sekwencją stanów fizycznych i psychicznych. Próby definiowania zjawiska podejmowali w tamtym czasie także Edelwich i Brodsky (1980), Perlman i Hartman (1982), Harrison (1983), Sturgess i Poulsen (1983), Johnson i Stone (1987), Etzion (1987), Shirom (1989), Leiter (1991), Buunk i Schaufeli (1993), Hallsten (1993).

Własną koncepcję mechanizmu powstawania wypalenia zawodowego przedstawili również Hobfoll i Freedy (1993). Jej podstawą jest założenie, że ludzie mają głęboko zakorzenioną motywację służącą utrzymaniu i ochronie wszystkich wartości, które sobie cenią. Posiadane przez osobę materialne, jak i niematerialne wartości, nazywane są w teorii ochrony zasobów COR (*Conservation of Resources*) „zasobami”. Mogą być nimi zarówno cechy osobnicze, warunki

życiowe, społeczne, zawodowe, jak i zdrowie, relacje czy finanse. Zgodnie z powyższą teorią, wtedy gdy istnieje zagrożenie utraty posiadanych zasobów, pojawia się stres. Ten może być niwelowany jedynie w procesie radzenia sobie, co z kolei możliwe jest jedynie przy istnieniu rezerwy i dostępności zasobów. Gdy do tego dochodzi, następuje poprawa samopoczucia i możliwość odnowienia zasobów. W myśl teorii ochrony zasobów zespół wypalenia zawodowego jest definiowany jako proces wydatkowania rozwijający się stopniowo w czasie, prowadzący następnie do utraty zasobów i finalnie do wyczerpania – wypalenie pojawia się, gdy następuje utrata zasobów i jednocześnie nie może nastąpić ich regeneracja. Teoria COR podkreśla, że wypalenie jest procesem samonapędzającym się. Osoba cierpiąca na wypalenie nie jest w stanie gospodarować we właściwy sposób zasobami, przez co problem się potęguje. Autorzy sugerowali, iż w sytuacji wypalenia interwencja powinna opierać się na zwiększaniu zasobów i eliminowaniu podatności na ich utratę. Zdaniem naukowców podejście poznawcze do radzenia sobie ze stresem może działać na rzecz wzmocnienia poczucia odporności (Hobfoll i Freedy, 1993).

Jak pokazują przytoczone sformułowania, definicje wypalenia różnią się zakresami używanych pojęć i wymiarów. Golembiewski (1989) zaproponował model fazowy, w którym początkowo pojawia się depersonalizacja, następnie obniżenie poczucia własnych dokonań, aż do emocjonalnego wyczerpania. Autor sugerował, że symptomy mogą również rozwijać się równoległe i niezależnie od siebie. Z kolei Cherniss w swoim trój etapowym modelu (1980) ujmował wypalenie dynamicznie jako proces, podkreślając znaczenie konfrontacji oczekiwań i marzeń z rzeczywistością zawodową, czynnikami organizacyjnymi i poczuciem własnej skuteczności. To właśnie Cherniss, razem z Golembiewskim, w latach osiemdziesiątych zwrócili uwagę na rolę zarządzania i organizacji pracy w procesach wypalania się. Z kolei Gil-Monte i Peiró (1997) definiowali wypalenie jako odpowiedź na chroniczny stres związany z pracą, w której występuje mieszanka postaw i negatywnych uczuć wobec odbiorcy naszych usług, a Schaufeli i Enzmann (1998) przedstawili własną definicję wypalenia jako uporczywego, negatywnego stanu związanego z pracą, występującego u osób ogólnie zdrowych, który

charakteryzuje się głównie wyczerpaniem i towarzyszącym mu dyskomfortem psychicznym, fizycznym, poczuciem zmniejszonej skuteczności, obniżonej motywacji oraz dysfunkcyjnymi postawami i zachowaniami w pracy. Autorzy zaznaczają, że ten stan rozwija się stopniowo i wynika z rozbieżności między intencjami a realiami danej profesji. Ponadto wypalenie bywa procesem samonapędzającym się, co wynika ze stosowania nieadekwatnych strategii radzenia sobie (Schaufeli i Enzmann, 1998). Podejście reprezentowane przez Schaufel i Enzmann zawiera najistotniejsze aspekty zespołu wypalenia zawodowego, a także podsumowuje treści zawarte w definicjach innych autorów i dodatkowo wyznacza implikacje terapeutyczne (Anczewska, Świtaj, Roszczyńska, 2005).

W latach dziewięćdziesiątych nastąpiło rozszerzenie koncepcji wypalenia na zawody spoza usług społecznych, takie jak wojskowi, menedżerowie, informatycy czy księża (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001), co zapoczątkowało nowy rozdział badań w zakresie wypalenia.

Pines (2000), zainspirowana logoteorią Frankla (1967), zaproponowała model psychodynamiczno-egzystencjalny wypalenia zawodowego. Stwierdziła ona, że główną przyczyną wypalenia są niepowodzenia w egzystencjalnym poszukiwaniu sensu. Występuje ono, gdy ludzie próbują znaleźć sens swojego życia w pracy i mają poczucie, że zawiedli. Według autorki bowiem decydującym o tym, czy osoby o wysokim poziomie motywacji osiągną sukces czy porażkę lub wypalenie, jest sposób spostrzegania środowiska pracy. Może ono albo wspierać i ułatwiać jego osiągnięcie, a tym samym nadanie znaczenia egzystencjalnego, albo utrudniać to, i w efekcie wywoływać poczucie porażki, a następnie wypalenie. Jej zdaniem, aby doszło do wypalenia, dana osoba musi „płonąć” czyli mieć silną początkową motywację. Osoba bez silnej pierwotnej motywacji może doświadczyć kryzysu, stresu, alienacji, stanów depresyjnych czy zmęczenia, ale nie wypalenia. Albowiem przyczyną wypalenia w tym ujęciu jest przekonanie, że bez względu na to, jak bardzo dana osoba się stara, nie uda jej się spełnić własnych oczekiwań (González, Lacasta i Ordoñez, 2008).

Niewątpliwie znaczącą postacią na gruncie badań nad wypaleniem była Maslach – przedstawicielka psychologii społecznej, która wraz ze współpracownikami (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001) skupiła się na opisie samego zjawiska i jego specyfikacji od strony społecznej i psychologicznej. Przeprowadziła szczegółowe wywiady z pracownikami z obszarów ukierunkowanych na ludzi z wieloletnim stażem pracy społecznej związanej z pomaganiem. Maslach dostrzegła, że opisywane przez pracowników trudności da się grupować, tworząc wymiary możliwe do empirycznej weryfikacji, a samo wypalenie z kolei jest procesem sekwencyjnym i opiera się na trzech głównych składnikach. Rozpoczyna się od wyczerpania lub zmęczenia wynikającego z emocjonalnych wymagań w kontakcie z biorcą. W wyniku nieskutecznych strategii radzenia sobie dochodzi do depersonalizacji, która ma charakter obronny i dalej zaburza relację z biorcami. To z kolei prowadzi do nasilającego się poczucia daremności wykonywanego działania i mniejszych osiągnięć osobistych. W ten sposób Maslach w swoich badaniach położyła akcent na czynniki interpersonalne, a także na relację, polegającą na obronnym dystansowaniu się między udzielającymi pomoc a otrzymującymi pomoc. Kładąc nacisk na interpersonalny aspekt wypalenia wykazała, że wypalenie zawodowe jest uwarunkowane indywidualnymi czynnikami (takimi jak wiek, poziom edukacji, cechy osobowości czy postawy wobec pracy), a nie tylko warunkami w miejscu pracy. To wskazało, że kwestia wypalenia zawodowego jest konstruktem złożonym z cech środowiskowych, jak i cech indywidualnych osoby (Mandecka, 2019). W koncepcji Maslach (2001) wypalenie definiowane jest jako psychologiczny zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia dokonań osobistych, które może wystąpić u osób, które pracują z innymi ludźmi w określony sposób. Emocjonalne wyczerpanie odnosi się do poczucia nadmiernego obciążenia emocjonalnego, braku energii, zarówno fizycznej (przemęczenia), jak i psychicznej (pustki uczuciowej). Jest to oś zespołu, która jest jego najbardziej charakterystycznym i uderzającym objawem (Anczewska, Świtaj, Roszczyńska, 2005). Termin *depersonalizacja* odnosi się w tej koncepcji do negatywnych postaw wobec innych – pacjentów, klientów, podopiecznych oraz

wychowanków. Polega na traktowaniu ich w sposób bezosobowy, pogardliwy, obojętny. Manzano (1998) sugeruje użycie terminu *robotyzacja*, natomiast Anczewska, Świtaj, i Roszczyńska (2005) sugerują, że w języku polskim zrzęcniej byłoby użyć terminu *odczłowieczanie* bądź *depersonalizowanie*, albowiem nie ma tu mowy o depersonalizacji w ujęciu tradycji psychiatrycznej. Trzecim aspektem powyższej definicji wypalenia zawodowego jest skłonność do negatywnej oceny własnych umiejętności, dokonań i pracy, obniżone poczucie dokonań osobistych, obniżenie osobistego zaangażowania zawodowego lub obniżonej satysfakcji zawodowej (Anczewska, Świtaj, Roszczyńska, 2005). Maslach w tamtym czasie postulowała, iż wypalenie dotyka głównie przedstawicieli zawodów społecznych, czyli na przykład lekarzy, pielęgniarki, psychologów, pracowników socjalnych czy pedagogów, którzy świadczą usługi innym ludziom (Maslach, 2001).

W 1981 r. Maslach, we współpracy z Jackson, opracowała kwestionariusz MBI (*Maslach Burnout Inventory*) będący jednym z najczęściej używanych i najlepiej wystandaryzowanych narzędzi do pomiaru wypalenia zawodowego. Składa się ono z trzech wymiarów: emocjonalnego wyczerpania, depersonalizacji oraz poczucia dokonań osobistych. Ze względu na bardzo dobre właściwości psychometryczne kwestionariusz pozwala na porównywanie uzyskanych wyników w różnych grupach populacyjnych i kręgach kulturowych (Schaufeli i Enzmann, 1998; Anczewska, Świtaj, Roszczyńska, 2005).

W dalszych latach pracy naukowej Maslach poszerzyła ujęcie teoretyczne wypalenia o koncepcję jego przeciwieństwa – zaangażowania zawodowego, które cechuje się energią, współpracą oraz przekonaniem o własnej skuteczności. Wymiary te są przeciwnymi biegunami wymiarów wypalenia zawodowego. W tej koncepcji aktywność zawodowa przedstawiona jest w postaci kontinuum, którego przeciwstawne końce stanowią wypalenie i zaangażowanie (Anczewska, Świtaj, Roszczyńska, 2005).

Jednakże w kolejnych latach Maslach zrewidowała swoje poglądy na źródła wypalenia. Przyczyn upatrywała w niedopasowaniu pomiędzy pracownikiem a środowiskiem pracy

w następujących sześciu obszarach: obciążeniu pracą, kontroli, wynagrodzeniu, poczuciu wspólnoty, sprawiedliwości i wartości. Stąd nie postulowała już, że wypalenie to wyłącznie efekt obciążenia psychicznego w wyniku interpersonalnych wymogów pracy, ale że jest ono pochodną deficytów w tych sześciu obszarach: nadmiernego obciążenia pracą, braku możliwości kontroli i podejmowania decyzji odnośnie do pełnionych ról, niedostatecznego wynagrodzenia, rozpadu wspólnoty, braku sprawiedliwości i konfliktów wartości (Tucholska, 2001).

Według Farber (2000), Guerrero (2003), Latorre i Sáez (2009) współcześnie pracownicy nie cierpią już z powodu wypalenia w konwencjonalny sposób, ale raczej poprzez utopijne poszukiwanie celów istotnych społecznie, walcząc z oporem środowiska pracy. Dodatkowo mają mnóstwo obowiązków, narastających zewnętrznych nacisków i wymagań, przy jednocześnie ograniczonych możliwościach zaangażowania, a otrzymywane płace tylko częściowo rekompensują włożony wysiłek.

Na gruncie polskim model teoretyczny wypalenia opracowała Sęk wraz ze współpracownikami (Sęk, 2000) – nawiązuje on do poznawczo-transakcyjnej koncepcji stresu Lazarusa. Model ten został potwierdzony w badaniach empirycznych (Sęk, 2000). Wypalenie pojawia się tu w odpowiedzi na przewlekłe działanie stresu charakterystycznego dla zawodów służb społecznych. Uwzględnia czynniki środowiskowe oraz podkreśla znaczenie cech podmiotowych. Odczuwany stres jest przez osobę poddawany pierwotnej ocenie, a następnie próbuje ona znaleźć i zastosować strategie radzenia sobie, dostosowane do tejże oceny. Towarzyszyć temu mogą próby poszukiwania i wykorzystania różnych rodzajów wsparcia społecznego. W toku tego procesu osoba doświadcza własnej skuteczności i wykształca szereg kompetencji zaradczych. Stąd przyczyną wypalenia w pewnym stopniu są czynniki środowiskowe i obiektywne warunki, ale zdecydowaną rolę odgrywają głównie mechanizmy zmagania się ze stresem, deficyty odpornościowe i kompetencyjne.

### 1.1.2. Czynniki sprzyjające wypaleniu zawodowemu

Czynniki sprzyjające wypaleniu zawodowemu możemy podzielić na sytuacyjne oraz indywidualne (Anczewska, Świtaj, Roszczyńska, 2005). Sytuacyjne wynikają z cech pracy, profesji, zawodu czy struktury organizacyjnej danej instytucji. Należą do nich m.in. obciążenie pracą, presja czasu, niejasność ról lub konflikt ról, brak zasobów (w tym brak wsparcia), bezpośredni kontakt z pacjentami, konfrontacja z problemami czy cierpieniem. Indywidualne wynikają z określonych czynników demograficznych (jak wiek czy wykształcenie), cech osobowości, umiejscowienia źródła kontroli, strategii radzenia sobie ze stresem lub postaw związanych z pracą. Choć większość badaczy jest zdania, że to sytuacyjne czynniki pozwalają lepiej przewidywać wypalenie (Bianchi i Brisson, 2017), to badania podłużne porównujące obydwie grupy czynników nie są jednoznaczne (Burisch, 2002; Bianchi, 2018). Wpływ czynników osobowościowych jest zdecydowanie rzadziej eksplorowany niż czynników sytuacyjnych, jednak niektóre zależności konsekwentnie pojawiają się w literaturze przedmiotu (Anczewska, Świtaj, Roszczyńska, 2005). Jedną z nich jest odporność psychiczna, wykazana w badaniach jako cecha, która obecna w niskim nasileniu, zwiększa podatność na wypalenie (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001; Heszen-Niejodek, 2000). Cechy osobowości mogą odgrywać znaczącą rolę, gdy mówimy o mechanizmach radzenia sobie (Ghorpade, Lackritz, Singh, 2007) lub jako wzmocnienie sytuacji wypalenia (Maslach i Leiter, 2016). Ponadto wskaźniki wypalenia są zwykle wyższe u osób z zewnętrznym umiejscowieniem kontroli lub pod kontrolą/zwierzchnictwem innych, radzących sobie w sposób bierny i unikowy (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001; Schaufeli i Enzmann, 1998). Wyniki badań wskazują, że również neurotyzm jest silnie związany z wyższym poziomem wypalenia (Bianchi, 2018; Swider i Zimmerman, 2010). Osoby z wysokim poziomem neurotyzmu cechować może m.in. niestabilność emocjonalna, niepokój i wrodzona podatność na stres emocjonalny (Semmer, 2006), wrogość, impulsywność, nadwrażliwość, nieśmiałość (Strelau, 2002), co jest zgodne z wymiarem wypalenia zawodowego (Lubbadeh, 2020). Ze wszystkimi wymiarami wypalenia skorelowana jest niska samoocena, jednak nie jest wiadomym, czy jest ona



czynnikiem usposabiającym do wypalenia, czy raczej jego konsekwencją (Anczewska, Świtaj, Roszczyńska, 2005). Z badań Sęk i współpracowników (2000) wynika, że do podmiotowych uwarunkowań usposabiających do wypalenia należą skłonność do oceniania wydarzeń w kategoriach zagrożenia, mechanizm unikania trudności i nieracjonalne przekonania zawodowe, natomiast uodparniająco działają ogólne poczucie własnej skuteczności zaradczej i poznawcza kontrola oparta na pozytywnych doświadczeniach nastawiona na zmianę we własnej osobie (Anczewska, Świtaj, Roszczyńska, 2005). Najnowsze badania dotyczące związku wypalenia z poczuciem koherencji wskazują, że jest ono pozytywnie skorelowane z wymiarem wypalenia, jakim są osobiste osiągnięcia, a negatywnie skorelowane z dwoma pozostałymi wymiarami – emocjonalnym wyczerpaniem i depersonalizacją (Navarro-Prados, Garcia-Tizon, Melendez, 2022; Stoyanova i Stoyanoc, 2021). Istnieje więc prawdopodobieństwo, iż poczucie koherencji jest możliwym wyznacznikiem pozwalającym przewidzieć zmniejszenie zmęczenia i depersonalizacji, a także wysoki poziom wydajności zawodowej (Stoyanova i Stoyanoc, 2021).

### **1.1.3. Konsekwencje i skutki wypalenia zawodowego**

Skutki wypalenia zawodowego przejawiać się mogą w sferze fizycznej, psychicznej, emocjonalnej, w obszarze pracy, rodziny czy społecznym (Pytel, 2020). Do najważniejszych skutków wypalenia zawodowego w sferze fizycznej należą: bóle głowy i żołądka, osłabienie, podwyższone ciśnienie tętnicze, brak energii, permanentny stres, osłabienie, zmiana nawyków żywieniowych, większa wrażliwość na choroby, problemy ze snem i koszmary senne, nadużywanie alkoholu, leków, kawy czy palenie tytoniu, zaniedbanie aktywności fizycznej oraz własnego wyglądu (Sapilak, 2012; Bilaska, 2004; Litzke i Schuh, 2007; Ahola i in., 2009; Melamed i in., 2006). Głównymi konsekwencjami wypalenia zawodowego w sferze emocjonalnej mogą być: zmienność nastroju, przygnębienie, poczucie bezradności, niska samoocena, brak wiary w szansę zmiany trudnej sytuacji, trudności w relaksacji, pesymizm, poczucie pustki i braku celów, negatywne nastawienie do siebie, pracy i życia (Bilaska, 2004; Lizke i Schuh, 2007; Ahola i in., 2006; Hakanen i in., 2008). Poza osobami, których to dotyczy, wypalenie ma również wpływ

na firmę/organizację i jej klientów poprzez zwiększenie częstotliwości błędów i powiększanie zaniedbań, nadużycia nieprzychodzenia do pracy, liczne konflikty ze współpracownikami, traktowanie współpracowników i klientów z obojętnością, niewłaściwe zarządzanie czasem pracy i mniejsza efektywność pracy (Bilska, 2004).

W badaniu Salvagioniego i współpracowników (2017) dokonana została metaanaliza badań dotyczących wypalenia zawodowego i jego fizycznych, psychologicznych i zawodowych konsekwencji. Wskazano, iż wypalenie było istotnym predyktorem takich konsekwencji fizycznych jak: hipercholesterolemia, cukrzyca typu 2, choroba wieńcowa, hospitalizacja z powodu zaburzeń sercowo-naczyniowych, bóle mięśniowo-szkieletowe, zmiany w odczuwaniu bólu, przedłużające się zmęczenie, bóle głowy, problemy żołądkowo-jelitowe, problemy z oddychaniem, ciężkie urazy i śmiertelność poniżej 45 roku życia. Skutkami psychologicznymi były: bezsenność, objawy depresyjne, stosowanie leków psychotropowych i przeciwdepresyjnych, hospitalizacja z powodu zaburzeń psychicznych i objawy złego stanu zdrowia psychicznego. Jako efekty zawodowe zidentyfikowano: niezadowolenie z pracy, absencję, rentę inwalidzką, poczucie nadmiernych wymagań związanych z pracą i brak zasobów do jej wykonywania.

#### **1.1.4. Wypalenie zawodowe jako jednostka klasyfikacji i jej powiązania z innymi zaburzeniami**

W aktualnie obowiązującej Międzynarodowej Klasyfikacji Zaburzeń Psychiczych i Zaburzeń Zachowania ICD-11 (*International Classification of Diseases*) pojawił się po raz pierwszy syndrom wypalenia zawodowego. Zespół ten został zaklasyfikowany do tej samej kategorii czynników wpływających na stan zdrowia lub czynników klasyfikowanych jako koniecznych do kontaktu z placówkami ochrony zdrowia. Wypalenie zawodowe w ujęciu ICD-11 jest więc stanem związanym z czynnikami zawodowymi, a nie chorobą. Objawy obejmują uczucie braku energii lub wyczerpania, zwiększony dystans psychiczny do pracy, uczucia negatywizmu bądź cynizmu związane z pracą i zmniejszoną efektywność pracy. Rozpoznanie wypalenia zawodowego jest możliwe wyłącznie w kontekście wykonywanej pracy i nie powinno być aplikowane do diagnozy innych obszarów życia.

Przedmiotem dyskusji o wypaleniu zawodowym jest kwestia odrębności tego zespołu od innych stanów czy zaburzeń psychicznych – depresji, obniżonej satysfakcji zawodowej czy zespołu przewlekłego zmęczenia (Bakker, Schaufeli, Demerouti, Janssen, Van Der Hulst, 2000; Iacovides, Fountoulakis, Kaprinis, Kaprinis, 2003). Burisch (2000), analizując symptomy wypalenia opisane w literaturze, wyodrębnił ich ponad 130, z czego większość jest nieswoista i może występować w wielu innych stanach czy zaburzeniach (Anczewska, Świtaj, Roszczyńska, 2005). Aktualny stan wiedzy w tym zakresie nie pozwala na jednoznaczne rozstrzygnięcie tych kwestii.

Jeszcze na początku XXI wieku autorzy wskazywali, że zasadniczą różnicą między depresją a wypaleniem zawodowym jest fakt, że to drugie ogranicza się wyłącznie do kontekstu zawodowego, pozostawiając pozostałe obszary życia, przynajmniej początkowo, bez zmiany, podczas gdy depresja przenika wszystkie sfery życia (Bakker, Schaufeli, Demerouti, Janssen, Van Der Hulst, 2000). Jednakże aktualne badania wskazują, że wypalenie zawodowe odbija się szerokim echem także w innych obszarach życia i ma wiele wspólnych aspektów z depresją (Schonfeld, Bianchi, Laurent, 2015; Bianchi i Brisson, 2017). Silnie wyrażone objawy wypalenia zwiększają prawdopodobieństwo symptomatologii depresyjnej (Schonfeld, Bianchi, Laurent, 2015; Ahola, Honkonen, Kivimäki, Virtanen, Isometsä, Aromaa, Lönnqvist, 2006), choć możliwym jest również, że to te same bądź podobne czynniki osobowościowe sprzyjają tymże stanom (Iacovides, Fountoulakis, Kaprinis, Kaprinis, 2003). Niektórzy badacze postulują, że stan wypalenia jest pewną formą depresji, a związek między wypaleniem a depresją jest silniejszy, niż sądzono do tej pory (Bianchi, Schonfeld, Laurent, 2015; Bianchi i Brisson, 2017). Obecny stan wiedzy sugeruje, że rozróżnienie między wypaleniem a depresją jest koncepcyjnie niejasne – szczególnie niesprecyzowane jest, w jaki sposób końcowy etap procesu wypalenia różni się od depresji klinicznej. Wyniki badań Bianchi i Brisson (2019) wskazują na nakładanie się wypalenia i depresji, co sugeruje, że wypalenie zawodowe może nie być specyficznym zespołem wywołanym pracą, a to dodatkowo kwestionuje słuszność konstruktu wypalenia.

Objawy przewlekłego zmęczenia mogą być zbliżone do tych obecnych przy wypaleniu, jednakże w obrazie klinicznym tego pierwszego dominują dolegliwości fizyczne, podczas gdy psychiczne są jedynie towarzyszącymi. Podobnie jak we wcześniej opisanych stanach, podobieństwo do wypalenia odnosi się głównie do wyczerpania emocjonalnego, podczas gdy pozostałe dwa wymiary wypalenia (depersonalizacji oraz poczucia braku osiągnięć zawodowych) nie występują w zespole przewlekłego zmęczenia (Schaufeli i Enzmann, 1998). Badania potwierdzają, iż pomimo pewnego wspólnego obszaru dla obydwu konstruktów, są one odrębne (Leone, Wessley, Huibers, Knottnerus, Kant, 2011; Coetzee, Maree, Smit, 2019).

W kwestii rozróżnienia pomiędzy stresem a wypaleniem – teoretycznie wypalenie jest zależne od pierwotnej motywacji i zbyt dużych oczekiwań związanych ze stresem. Natomiast stresu może doświadczać każdy, niezależnie od poziomu motywacji. Wypalenie jest więc raczej przewlekłą, wielowymiarową reakcją na stres, której zwłaszcza drugi i trzeci wymiar (depersonalizacja i poczucie braku osiągnięć zawodowych) są swoiste (Maschal, 2001). Brak zgodnych kryteriów diagnostycznych dla wypalenia zawodowego oraz niedostateczne uwzględnienie w badaniach wypalenia heterogeniczności zaburzeń depresyjnych stanowią główne przeszkody w rozwiązaniu podniesionego problemu.

### **1.1.5. Zapobieganie wypaleniu zawodowemu**

Wiedza teoretyczna, dorobek badań i doniesień naukowych mogą przyczynić się do prawidłowego sformułowania zakresu działań prewencyjnych i aplikacyjnych. Wcieleniem ich w życie zawodowe, funkcjonowanie firm zajmują się różnego rodzaju specjaliści zarządzania tzw. zasobami ludzkimi (HR – *human resources*). Ich oddziaływania mają na celu nie tylko zwiększenie wydajności czy efektywności pracy oraz poprawienie jej warunków, ale również identyfikację źródeł stresu w środowisku pracy i zapobieganie jego konsekwencjom. Istnieją trzy obszary możliwych oddziaływań: higiena psychiczna, radzenie sobie i oparcie społeczne (Anczewska, Świtaj, Roszczyńska, 2005). Higiena psychiczna to działania zmierzające do ochrony zdrowia psychicznego odnoszące się do nawyków, przyzwyczajzeń, zasobów, pasji

i zainteresowań. Radzenie sobie to indywidualne strategie stosowane przez osobę doświadczającą stresu. Przykładem może być przeformułowanie, zwrócenie aktywności w innym kierunku, traktowanie trudnej sytuacji jako wyzwania. Trzecim obszarem oddziaływań jest wsparcie społeczne, które jest formą samopomocy, jakiej udzielają sobie członkowie różnych grup społecznych, na przykład przyjaciele, rodzina, wspólnoty religijne czy grupy zainteresowań.

Zapobieganie zespołowi wypalenia zawodowego może występować na poziomach indywidualnym, indywidualno-instytucjonalnym lub instytucjonalnym (Anczewska, Świtaj, Roszczyńska, 2005). Na poziomie indywidualnym polega przede wszystkim na zapobieganiu negatywnym psychologicznym skutkom stresu. Na poziomie indywidualno-instytucjonalnym największą rolę ochronną mają działania zwiększające odporność pracownika na stresory zawodowe w środowisku pracy. Natomiast interwencje na poziomie instytucjonalnym koncentrują się przede wszystkim na podniesieniu jakości pracy, a obniżeniu jej kosztów (Schaufeli i Enzmann, 1988).

Metody zapobiegania wypaleniu zawodowemu i zwalczania go mogą się dzielić na trzy grupy (Syroka, 2003): wzmocnienie kompetencji indywidualnych (np. poprzez warsztaty edukacyjno-rozwojowe, warsztaty profilaktyki i leczenia wypalenia zawodowego, coaching, mentoring, superwizję, doradztwo zawodowe, aktywne dbanie o rozwój kompetencji zaradczych, dbanie o zdrowie fizyczne, rozwój duchowy czy zainteresowania), działania organizacyjne (m.in. promowanie kultury równowagi między pracą a życiem rodzinnym, zachęty do rozwoju zawodowego i wykorzystywania różnorodnych umiejętności i talentów czy wdrożenie odpowiednich praktyk menedżerskich; ponadto wzmocnienie zasobów, zmniejszanie obciążeń pracy i nagradzanie osiągnięć) oraz zwiększanie dopasowania pracownika do organizacji (możliwe dzięki identyfikacji obszarów niedopasowania między pracownikiem a organizacją w takich kategoriach jak: obciążenie pracą, kontrola, wynagrodzenie, wartości czy sprawiedliwość).

## **1.2. Wypalenie rodzicielskie**

Wypalenie zawodowe jest zjawiskiem dobrze opisanym i przebadanym w literaturze naukowej. Wraz z rozwojem badań naukowych w tym zakresie stwierdzono, że problem

wypalenia jest związany nie tylko ze sferą pracy, ale też z innymi obszarami – także z rodzicielstwem. Wypalenie związane wyłącznie z pracą było kwestionowane przez licznych autorów, m.in. przez Bianchi, który twierdził, że trwały chroniczny stres – będący domniemaną przyczyną wypalenia – nie ogranicza się wyłącznie do pracy; stąd zjawisko wypalenia również nie może ograniczać się jedynie do pracy (Bianchi, 2014). Według badaczy zjawiska wypalenia wszelka aktywność, która może wywoływać częste i intensywne reakcje na stres, może przyczynić się do rozwoju wypalenia. Wykazano, że rodzicielstwo jest złożoną i stresującą aktywnością (Abidin, 1990; Crnic i Low, 2002; Deater-Deckard, 2014), co w połączeniu z pozostałymi charakterystykami rodzicielstwa (emocjonalnymi, społecznymi i kulturowymi) jasno wskazuje, że jest ono obszarem, w którym również może wystąpić wypalenie.

### **1.2.1. Historia badań nad wypaleniem rodzicielskim**

Prace, których przedmiotem było wyczerpanie rodzicielskie, miały miejsce 20 lat po pierwszych badaniach poświęconych kwestii wypalenia zawodowego. W latach osiemdziesiątych Farber (1983) opublikował artykuł na temat wypalenia zawodowego nauczycieli, w którym to wzmiankował również o możliwości występowania wypalenia w sferze rodzicielskiej. Od tej pory pojęcie wypalenia rodzicielskiego zaczęło pojawiać się w literaturze naukowej, choć badania były wówczas stosunkowo rzadkie. Sama koncepcja wypalenia rodzicielskiego została wstępnie wysunięta w latach osiemdziesiątych w Stanach Zjednoczonych przez Procaccini i Kiefabera (1983). Opisywali oni wypalenie rodzicielskie jako dryfowanie w dół w kierunku fizycznego, emocjonalnego i duchowego wyczerpania, pojawiające się stopniowo w wyniku przewlekłego wysokiego stresu w rodzinie i postrzeganego braku kontroli nad tym, co powoduje stres. Autorzy wskazywali, że objawy są podobne do wypalenia zawodowego, ale trudniej je leczyć. Opisali pięć etapów prowadzących do wypalenia rodzicielskiego. Pierwszy wiąże się z entuzjazmem i porzuceniem wszystkich czynności niezwiązanych z rodzicielstwem oraz pełnej koncentracji na dziecku. Może charakteryzować się także odmawianiem komukolwiek możliwości opieki nad dzieckiem i jednoczesnym poczuciem winy u matki, gdy potrzebuje ona przerwy lub chce

poświęcić sobie trochę uwagi. Drugim etapem są wątpliwości i poczucie, że coś jest nie tak, jak powinno. Pojawia się uczucie zmęczenia niezależnie od ilości snu, mogą wystąpić takie objawy somatyczne jak częste przeziębienia czy problemy żołądkowe. Matka szybko wpada w gniew. Może również pojawić się picie alkoholu, zażywanie narkotyków lub przejadanie się jako forma odreagowania napięcia, a także kupowanie dziecku wielu rzeczy, aby złagodzić poczucie winy. Trzeci etap, nazywany etapem depresji, według Procacciniego i Kiefabera jest kluczowy, albowiem jest to moment, w którym rodzice decydują się albo wprowadzić zmiany i zatrzymać wypalenie, albo kontynuować swoje destrukcyjne zachowanie. Towarzyszy temu uczucie przygnębienia, wyczerpania, często błędnie diagnozowane jako klasyczna depresja, i poczucie dewaluacji. Czwarty etap związany jest z wycofaniem się – charakteryzuje się oderwaniem się od rodziny i przyjaciół, nielubieniem swoich dzieci, uczuciem przytłoczenia i osaczenia oraz bycie na skraju wytrzymałości. Ostatni etap, przez autorów nazywany chronicznym odczarowaniem, związany jest z przedmiotowym traktowaniem dzieci, używaniem obraźliwego lub niemiłego języka w stosunku do nich, a nawet agresją czy fizycznym znęcaniem się. Etap ten charakteryzuje się zamętem i apatią, utratą sensu i celu życia. Tożsamość jest zamazana, znika pożądanie seksualne, a relacja partnerska jest poważnie zakłócona. Powracające myśli mogą koncentrować się na samobójstwie, załamaniu się lub ucieczce. W swojej publikacji Procaccini i Kiefaber (1983) wskazali plan leczenia regeneracyjnego dla rodziców opierający się na wsparciu informacyjnym i edukacji na temat rodzicielstwa, uczestniczenia w małych grupach, pracy w kierunku większej niezależności finansowej i troski o siebie. Plan regeneracji nawiązywał do metod stosowanych w terapii grupowej osób z zaburzeniami odżywiania czy w chorobie alkoholowej.

Prekursorem badań empirycznych w zakresie wypalenia rodzicielskiego był Pelsma, który w 1989 roku chciał zbadać występowanie zjawiska, koncentrując się na wyczerpaniu emocjonalnym oraz poczuciu bezsensowności w wychowywaniu swoich dzieci (Pelsma, Roland, Tollefson, Wigington, 1989). Do pomiaru zastosował *Inwentarz wypalenia* Maslach (1981), aby ocenić wypalenie rodzicielskie u 121 matek (w wieku 18–40 lat), które zajmowały się domem

i nie pracowały zarobkowo. Analiza czynnikowa odpowiedzi kobiet zidentyfikowała czynniki emocjonalnego wyczerpania, depersonalizacji i osobistych osiągnięć, które podobne były do opisanych przez Belcastro, Hays, Gold (1983) oraz Firth, McIntee, McKeown, Britton (1985), którzy badali wypalenie zawodowe odpowiednio u nauczycieli i pielęgniarek. Pelsma, na podstawie swoich wyników wskazał, że wypalenie rodzicielskie może różnić się od wypalenia zawodowego w reakcjach depersonalizacji, jednak istnieją podobieństwa w poczuciu braku osobistych osiągnięć i w aspekcie wyczerpania emocjonalnego.

Przez kolejne lata niewielu badaczy podejmowało temat wypalenia w swoich pracach. Norberg i Lindström eksplorowały powyższy temat dopiero 20 lat później i koncentrowały się na rodzicach dzieci z rakiem mózgu (Norberg, 2007; Norberg, 2010) i cukrzycą typu 1 (Lindström, Åman, Norberg, 2011). Ich wyniki jasno wskazywały, że rodzice dzieci zmagających się z chorobami przeżywają wypalenie rodzicielskie. Kolejne wyniki badań dostarczały coraz to nowych informacji na temat omawianego zjawiska, jego etiologii i konsekwencji. Varghese i Verkatesan (2013) zwrócili uwagę, że wypalenie rodzicielskie wśród matek jest często połączeniem zmęczenia, wstydu, poczucia winy, złości, frustracji i wyniku poświęcenia osobistych potrzeb i pragnień ze względu na dzieci. Jako fizyczne objawy wskazali obniżone funkcje odpornościowe, zaburzenia apetytu, bezsenność i podwyższone ciśnienie krwi lub częstość akcji serca. W 2018 roku Hubert i Aujoulat, odwołując się do fenomenologicznej analizy interpretacyjnej metod gromadzenia i analizy danych, zebrały obszernie wypowiedzi pięciu matek. Ich analiza ujawniła nadrzędny wątek strachu, który był centralny w każdym aspekcie relacji doświadczeń, jakie przeżywały kobiety – od strachu przed byciem niewystarczająco dobrą matką po strach związany z oduczaniem się kontroli i doświadczaniem nieciągłości poczucia siebie.

Publikacje dotyczące wypalenia rodzicielskiego pojawiające się w tamtym czasie koncentrowały się głównie wokół rodziców dzieci ze specjalnymi potrzebami i było ich niewiele (Norberg, Mellgren, Winiarski, Forinder, 2014; Beheshtipour, Nasirpour, Yektatalab, Karimi, Zare, 2016; Karadavut i Uneri, 2011; Holstein, 2014; Loyal, 2017). Sánchez-Rodríguez i in. (2019)



wskazali w swojej recenzji, że do 2019 roku pojawiło się zaledwie 39 artykułów dotyczących wypalenia rodzicielskiego od czasu publikacji pierwszego opracowania empirycznego na ten temat (Pelsma i in., 1989). Do popularyzacji koncepcji wypalenia rodzicielskiego przyczyniła się Isabelle Roskam, która w 2017 roku stworzyła kwestionariusz zawierający wszystkie trzy wymiary wypalenia rodzicielskiego, tj.: dystansowanie się emocjonalne od dziecka, wyczerpanie psychiczne i emocjonalne oraz utratę przyjemności z bycia rodzicem. Autorka przeprowadziła badania na dwóch grupach – pierwsza liczyła 379 rodziców, druga 1723. Wykorzystała wcześniej stworzone narzędzia i w pełni potwierdziła istnienie zjawiska wypalenia rodzicielskiego (Roskam, Raes, Mikołajczak, 2017).

Roskam wraz z Mikołajczak kontynuowały prace nad koncepcją wypalenia rodzicielskiego oraz narzędziem do jej pomiaru. W 2018 roku Roskam, Brianda i Mikołajczak w swoim badaniu zastosowały do konceptualizacji i pomiaru wypalenia rodziców metodę indukcyjną, w której zjawisko wypalenia zostało zrekonstruowane wyłącznie na podstawie wypowiedzi tychże osób. Elementy wyodrębnione z rozmów z nimi zostały zaprezentowane próbie rodziców francuskojęzycznych i anglojęzycznych ( $N = 901$ ) i poddane analizie czynnikowej. Stwierdzono rozpoznawalny syndrom wypalenia rodzicielskiego obejmujący cztery wymiary (wyczerpanie roli rodzicielskiej, kontrast z poprzednim Ja rodzicielskim, uczucie znużenia rolą rodzicielską i emocjonalne zdystansowanie się od swoich dzieci). Badaczki uzyskały narzędzie do pomiaru zjawiska (PBA – *Parental Burnout Assessment*) o zadowalającej trafności. Na podstawie badań przeprowadzonych autorskim narzędziem stwierdzono czynnikową niezmiennąść między płciami i językami oraz potwierdzono, że cechy psychologiczne rodziców, czynniki rodzicielskie i funkcjonowanie rodziny, odpowiadają za większą zmienność w wypaleniu rodziców niż czynniki socjodemograficzne (Roskam, Brianda, Mikołajczak, 2018). Od tego momentu nastąpił intensywny rozwój prac badawczych z zakresu wypalenia rodzicielskiego przy użyciu powyższego narzędzia.

W 2020 roku pojawiło się specjalne wydanie czasopisma *New Directions for Child and Adolescent* (Volume 2020, Issue 17 Special Issue: *Nature and Measurement of Parental Burnout*

*Around the World*), które przyciągnęło uwagę naukowców z całego świata do tego zagadnienia, co przełożyło się na rozwój badawczy tematu (Roskam, Aguiar, Akgun i in., 2021). Badania wypalenia rodzicielskiego zostały przeprowadzone w wielu krajach, m.in. w Afryce (Sodi i in., 2020), w Brazylii i Portugalii (Matias i in., 2020), Finlandii (Sorkkila i Aunola, 2019), Iranie (Mousavi, Mikołajczak, Roskam, 2020), Japonii (Furutani, Kawamoto, Alimardani, Nakashima, 2020), Libanie (Gannagé, Besson, Saad Harfouche, Roskam, Mikołajczak, 2020), Polsce (Szczygieł, Sekulowicz, Kwiatkowski, Roskam, Mikołajczak, 2020), Rumunii (Stănculescu, Roskam, Mikołajczak, Muntean, Gurza, 2020), Turcji (Arikan, Üstündağ-Budak, Akgün, Mikołajczak, Roskam, 2020), na Węgrzech (Hamvai, Hidegkuti, Vargha, Konkolý Thege, 2020), w Chile (Pérez-Díaz i Oyarce Cádiz, 2020) i w Korei Południowej (Eom i Lee, 2020).

### **1.2.2. Definicja i ramy teoretyczne wypalenia rodzicielskiego – teoria równowagi między ryzykiem i zasobami BR2**

Wypalenie rodzicielskie nie jest zwykłym stresem rodzicielskim (Brianda, Roskam, Gross, Franssen, Kapala, Gérard, Mikołajczak, 2020; Kawamoto, Furutani, Alimardani, 2018; Lebert-Charron, Dorard, Boujut, Wendland, 2018). Stres rodzicielski jest powszechny, normalny, a nawet konieczny. Wypalenie rodzicielskie występuje, gdy stres rodzicielski poważnie i przewlekłe przytłacza zasoby rodziców do radzenia sobie. Definiowane jest ono jako unikalny i specyficzny dla kontekstu zespół wynikający z długotrwałego narażenia na chroniczny stres rodzicielski (Roskam, Raes, Mikołajczak, 2017; Mikołajczak i Roskam, 2018). To, że wypalenie rodzicielskie nie jest tylko zwykłym, przejściowym stresem (lecz chronicznym i przytłaczającym), ma odzwierciedlenie nie tylko na poziomie psychologicznym, ale także w organizmach rodziców, w których można prześledzić poziom stresu, którego doświadczyła dana osoba. W badaniach Briandy i współpracowników (2020a) poziom kortyzolu we włosach u rodziców doświadczających wypalenia rodzicielskiego był dwukrotnie wyższy niż w grupie kontrolnej demograficznie dopasowanych rodziców. Ta relacja wydaje się być przyczynowa, ponieważ leczenie psychologiczne wypalenia rodzicielskiego przywróciło wartości kortyzolu do normy

(Brianda, 2020b). Jak wskazują Mikołajczak, Gross i Roskam (2021) fakt, że kortyzol we włosach rodziców wypalonych jest nawet wyższy niż u pacjentów z silnym bólem przewlekłym (Van Uum, Sauvé, Fraser, Morley-Forster, Paul, Koren, 2008), jest świadectwem ogromnego cierpienia doÅwiadczanego przez tychÅe rodziców.

Pierwszym i g wnym objawem wypalenia rodzicielskiego jest przytłaczające wyczerpanie związane z pełnioną przez daną osob  rol  rodzicielską: rodzice czuj  si  zmęczeni, gdy wstaj  rano i musz  stawi  czoła kolejnemu dniu ze swoimi dziećmi; czuj  się emocjonalnie wyczerpani rol  rodzicielską do tego stopnia, Åe myÅlenie o sobie w roli rodzica sprawia, iÅ mają wraÅenie, Åe osiągnęli kres swych moÅliwoÅci. Drugim objawem jest emocjonalny dystans do wÅasnycy dzieci. W celu zaoszczędzenia niewielkiej iloÅci energii, która im pozostała (teoria ochrony zasob ; Hobfoll, 1989) wyczerpani rodzice odcinają się emocjonalnie od swoich dzieci. Coraz mniej angaÅuj  się w rodzicielstwo i relacje z nimi, interakcje ograniczają się do aspektów funkcjonalnych/instrumentalnych kosztem aspektów emocjonalnych. Wypalony rodzic jest w stanie podejmowa  podstawowe czynnoÅci związane z opiek  nad dziećmi (podwoÅenie do szkoÅy, przygotowywanie do snu, podawanie posiłków), ale nie jest w stanie inwestowa  swojej energii i zasobów w budowanie relacji z dzieckiem. Trzecim objawem jest utrata przyjemnoÅci z bycia rodzicem i przesyta rol  rodzicielską. Co waÅne, wszystkie te objawy i stany kontrastują z tym, jak rodzic czu  si  wczeÅniej w kwestii rodzicielstwa lub jak wyobraÅa  sobie siebie jako rodzica. Ponadto wypaleni rodzice nie rozpoznaj  siebie jako rodzica, którym kiedyÅ byli i chcieli by  (Hubert i Aujoulat, 2018; Roskam, Brianda i Mikołajczak, 2018).

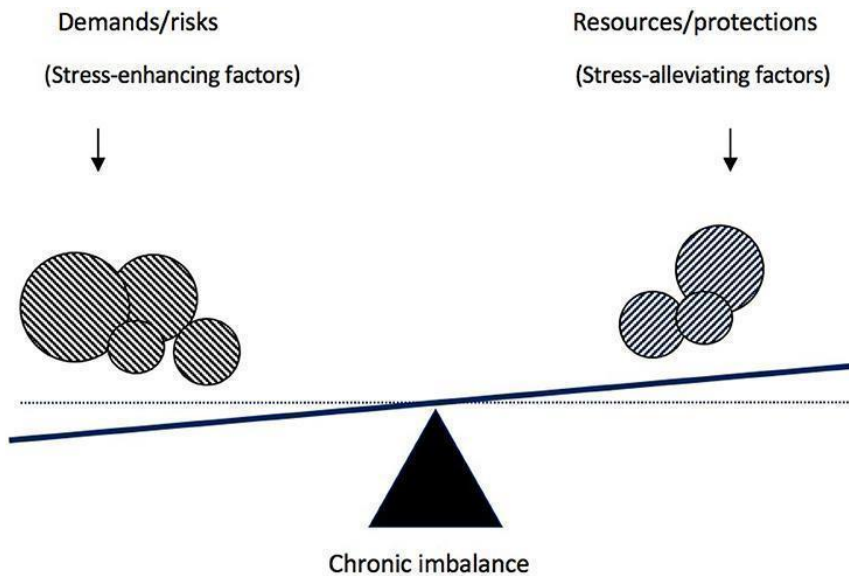
PowyÅsze objawy mogą czasami wyst pi  u kaÅdego rodzica. To, co sprawia, Åe wypalenie rodzicielskie jest niepokojącym stanem psychicznym, to liczba objawów i cz stotliwoÅć ich doÅwiadczenia. Wi kszoÅć rodziców potwierdzi paradoks, Åe rodzicielstwo jest jedną z najbardziej energoch lonnych ról, która jednoczeÅnie daje najwięcej energii. Rodzicielstwo drenuje z zasobów, zarówno emocjonalnych, jak i fizycznych, paradoksalnie jednoczeÅnie uzupełniając zasoby, dając spełnienie i poczucie sensu. Pozytywne aspekty rodzicielstwa zwykle kompensują – a nawet

przeważają – te stresujące i negatywne aspekty. Dla większości rodziców równowaga między zasobami a wymaganiami jest albo dodatnia, albo zbalansowana. Gdy równowaga chronicznie przechyla się na niewłaściwą stronę, to właśnie wtedy, jak wskazują Mikołajczak i Roskam (2018), rodzice są narażeni na ryzyko wypalenia rodzicielskiego.

Mikołajczak i Roskam (2018) stworzyły koncepcję teorii równowagi między ryzykiem a zasobami (BR2) w oparciu o modele pochodzące z psychologii organizacji i dotyczące wypalenia zawodowego. Modele te zakładają, że dobre samopoczucie jednostki w pracy jest wynikiem równowagi pomiędzy wymaganiami stawianymi osobie a jej zasobami. Pierwszym takim modelem na gruncie psychologii organizacji był model *Demand-Control* autorstwa Karasek (1979), który rozwijał Siegrist wraz ze współpracownikami (1986) w ramach swojej koncepcji *Effort-Reward Imbalance Model*, aż do współczesności i koncepcji *Job Demand-Resources (JD-R)*; Demerouti, Bakker, Nachreiner, Schaufeli, 2001; Bakker i Demerouti, 2007). Model JD-R zakłada, że wypalenie zawodowe rozwija się, gdy wymagania dotyczące pracy są wysokie i gdy zasoby pracy są ograniczone. Takie niekorzystne warunki prowadzą do wyczerpania energii i spadku motywacji pracowników (Demerouti i in., 2001). Model ten stanowi najlepszą dotychczas teorię wypalenia zawodowego, gdyż nie tylko wyjaśnia i przewiduje wystąpienie wypalenia zawodowego (Hakanen, Schaufeli, Ahola, 2008), ale także zawiera jasne wskazówki dotyczące ograniczania wypalenia zawodowego w organizacjach (Schaufeli, 2017).

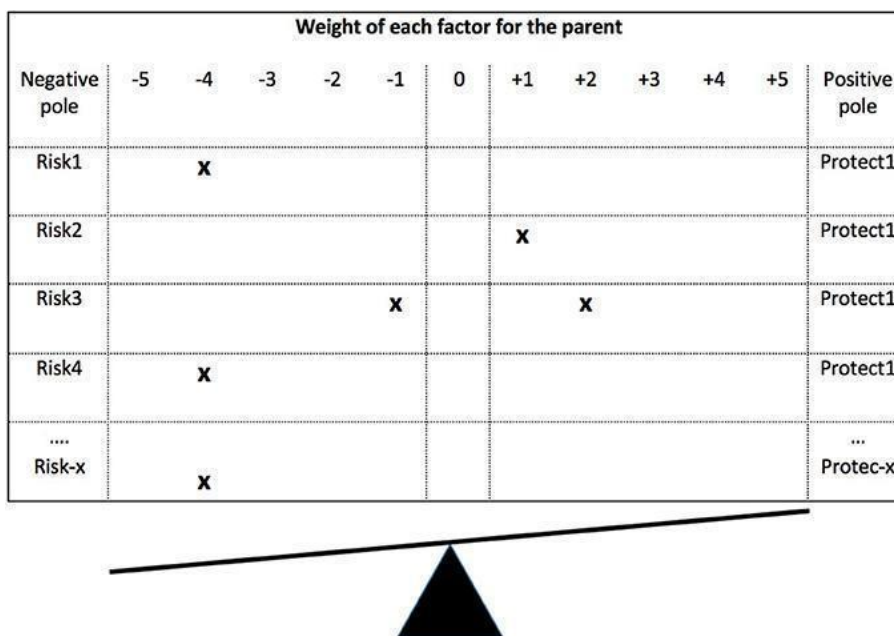
Importując główne założenia tejże teorii, Mikołajczak i Roskam (2018) zasugerowały, iż wypalenie rodzicielskie rozwija się, gdy zasoby rodziców są niewystarczające, aby sprostać wymaganiom (jakiegokolwiek by one nie były). Zgodnie z tą koncepcją wypalenie rodzicielskie wynika z chronicznej nierównowagi wymagań, czyli czynników ryzyka, nad zasobami – czynnikami ochrony (rysunek 1).

Rysunek 1 Schematyczne przedstawienie równowagi pomiędzy teorią ryzyka i zasobów wypalenia rodzicielskiego (Roskam i Mikołajczak, 2018)



Teoria równowagi między ryzykiem a zasobami BR2 dowodzi, że ciągle wymagania (czynniki ryzyka) stawiane rodzicom mogą zwiększyć ich narażenie na chroniczny stres rodzicielski. Jak twierdzą Mikołajczak i Roskam (2018), nie wszystkie czynniki ryzyka są sobie równe, a niektóre z nich mają większą wagę i silniej wpływają na poczucie wyczerpania i wypalenia rodziców (rysunek 2).

Rysunek 2 Operacjonalizacja równowagi pomiędzy ryzykiem a zasobami w wypaleniu rodzicielskim (Roskam i Mikołajczak, 2018)



W tej koncepcji zasoby rozumiane są jako warunki, cechy lub atrybuty, które buforują lub łagodzą narażenie osoby na ryzyko (Jenson i Fraser, 2015). Teoria BR2 wskazuje, że dostęp do zasobów wspierających rodziców i łagodzących stres rodzicielski prawdopodobnie uchroni rodziców przed wypaleniem. Zastosowanie teorii BR2 sugeruje, że rodzice, którzy mają większe wymagania co do zasobów, mogą mieć zwiększone poczucie rodzicielskiego stresu i wyczerpania. Nieustanna ekspozycja na brak równowagi między wymaganiami a zasobami może narazić na ryzyko wypalenia rodzicielskiego.

### **1.2.3. Czynniki ryzyka**

Biorąc pod uwagę, że wypalenie jest związane ze stresem, wymagania/czynniki ryzyka definiowane są, według autorek, jako czynniki znacząco zwiększające rodzicielski stres. Zostały one szczegółowo opisane w dalszej części rozdziału. Warto podkreślić że zasoby nie są brakiem ryzyka, ale przeciwieństwem ryzyka. Innymi słowy, jak tłumaczą autorki, sam fakt, że w danej rodzinie nie brakuje pieniędzy, nie oznacza, że posiada ona wystarczająco dużo środków, by pozwolić sobie na pełnoetatowego pomocnika domowego, który mógłby pomóc wypełnianiu obowiązków rodzicielskich (Mikolajczak i Roskam, 2018).

#### **1.2.3.1. Czynniki podmiotowe**

Badania nad wypaleniem rodzicielskim wykazały, że istnieją czynniki mogące w różnym stopniu zwiększyć lub zmniejszyć podatność na nie. Pojawia się ono, gdy równowaga między ryzykiem a zasobami chronicznie przechyla się na niewłaściwą stronę (Mikolajczak i Roskam, 2018). Każde wypalenie ma swoją niepowtarzalną historię – skład równowagi jest specyficzny dla danego rodzica. Jednak podstawowy mechanizm etiologiczny, czyli brak równowagi między ryzykiem a zasobami, jest wspólny dla wszystkich wypalonych rodziców. Co więcej, badania wykazały, że zmienne psychologiczne (np. osobowość, praktyki rodzicielskie i funkcjonowanie rodziny) wyjaśniają większy odsetek wypalenia rodzicielskiego niż cechy socjodemograficzne (np. płeć, wiek dzieci; Roskam i in., 2021; Mikolajczak i in., 2018; Roskam i Mikolajczak, 2020).

Badacze wypalenia rodzicielskiego wskazują, iż osobowość rodzica może zwiększać podatność na wypalenie rodzicielskie (Lindström i in., 2011; Mikołajczak i in., 2017). Le Vigouroux, Scola, Raes, Mikołajczak, Roskam (2017) oraz Mikołajczak i współpracownicy (2018) wskazują, iż rodzice o wysokim poziomie neurotyzmu, unikającym stylu przywiązania, o niskim poziomie sumienności, ugodowości i inteligencji emocjonalnej wykazują wyższe ryzyko wypalenia rodzicielskiego. W badaniu Le Vigouroux (2018) osobowość wyjaśniła 42,3% wariacji wypalenia rodzicielskiego. Neurotyczność, zdaniem badaczy, ma pierwszorzędne znaczenie w określaniu wypalenia rodzicielskiego, następnie sumienność i ugodowość (Furutani i in., 2020; Szczygieł i in., 2020; Le Vigouroux, 2017; Vermaes, Janssens, Mullaart, Vinck, Gerris, 2008). Le Vigouroux i Scola (2018) dodają, iż rodzicielska skrupulatność i brak kontroli emocjonalnej mogą być także czynnikami ryzyka rozwoju wypalenia rodzicielskiego. Lebert-Charron (2021), badając rodziców w czasie pandemii COVID-19 wskazała, że depresja i lęk są istotnie związane z ich wypaleniem. Ponadto rodzice o niskim poziomie pozytywnego rodzicielstwa, niskim przekonaniu o własnej skuteczności oraz rodzice, którzy postrzegają swoją rolę rodzicielską jako ograniczenie własnej wolności, są bardziej narażeni na wypalenie rodzicielskie (Mikołajczak i in., 2018).

Perfekcjonizm rodzica, standardy perfekcjonistyczne powiązane ze zwiększonym dążeniem do osiągnięcia doskonałych wyników – to kolejne czynniki zwiększające ryzyko wypalenia rodzicielskiego (Kawamoto i in., 2018; Sorkkila i Aunola, 2020; Stoll i in., 2008). Jak postulują Meeussen i Van Laar (2018) w sferze macierzyństwa dążenie kobiet do doskonałości może przejawiać się m.in. w zjawisku *maternal gatekeeping*, odnoszącym się do sytuacji, gdy matka wyklucza partnera z zadań w gospodarstwie domowym i opiece nad dziećmi (Gaunt, 2008). Wykluczanie to dotyczy ograniczania zaangażowania partnera, a także samodzielne zarządzanie zadaniami oraz wykonywanie ich i ustalanie standardów tego, jak mają być wykonane. Ponadto obejmuje poprawianie zadań według własnych standardów po tym, gdy uprzednio wykonał je partner (Allen i Hawkins, 1999; Puhlman i Pasley, 2013). W związku z tym zwiększa się udział

kobiet w zadaniach związanych z opieką nad dziećmi (Europejski Instytut ds. Równości Płci, 2015), a możliwości mężczyzn do inwestowania w zadania domowe są ograniczone (Mcbride i in., 2005; Gaunt, 2008). Badania wykazały, że zachowania wykluczające wśród matek są tym silniejsze, im bardziej one same popierają intensywne przekonania macierzyńskie (Liss, Schiffrin, Rizzo, 2013). Prawdopodobnym jest, że także społecznie określone standardy macierzyństwa (tj. presja, by być idealną matką) wywołują u kobiet zachowania związane z wykluczeniem, ponieważ mogą czuć, że to one będą oceniane z jakości opieki nad dziećmi, jednocześnie dążąc do unikania społecznej dewaluacji i ochrony własnej tożsamości jako matki.

Czynnikami wpływającymi na odczuwanie objawów wypalenia rodzicielskiego mogą być także style rodzicielskie. W badaniu Mikkonen, Veikkola, Sorkkila, Anuola (2022) zbadano, jakie grupy stylów rodzicielskich (definiowane przez ciepło rodzicielskie, kontrolę behawioralną i kontrolę psychologiczną) można zidentyfikować wśród współczesnych fińskich matek i ojców oraz w jaki sposób te grupy stylów rodzicielskich są powiązane z objawami wypalenia u rodziców. Wyniki analiz zidentyfikowały sześć różnych grup stylów rodzicielskich: autorytarny (13,5%), permissywny (15,2%), psychologicznie kontrolujący (19,4%), niezaangażowany (14,4%), kontrolujący (12,4%) i autorytatywny (25,1%), przy czym najczęstszym był autorytatywny styl wychowania. Wyniki pokazały ponadto, że niezależnie od płci, rodzice stosujący autorytarny styl rodzicielski najbardziej odczuwali objawy wypalenia rodzicielskiego, podczas gdy ci o stylu autorytatywnym lub permissywnym zgłaszali te objawy najrzadziej.

Jak wskazali Sorkkila i Anuola (2020) samoocena może być także istotnym czynnikiem moderującym objawy wypalenia rodzicielskiego. Wyniki ich pracy wykazały, że samoocena matek łagodziła wpływ społecznie przypisanego perfekcjonizmu na wypalenie rodziców. Matki o wysokiej samoocenie miały mniejsze ryzyko wystąpienia objawów wypalenia, nawet w przypadku współwystępowania społecznie przypisanego perfekcjonizmu, podczas gdy w przypadku matek z niską samooceną społecznie przypisany perfekcjonizm dodatkowo wzmocnił objawy wypalenia.



Badacze wskazują, że matki cierpiące na depresję poporodową częściej rozwijają wypalenie rodzicielskie (Lebert-Charron, 2021; Séjourné, Sanchez-Rodriguez, Leboullenger, Callahan, 2018), podobnie jak matki z wysokim poziomem lęku (Lebert-Charron i in., 2018; Séjourné i in., 2018). Wyniki te potwierdzają też badania wskazujące, że matki posiadające jedno dziecko są bardziej narażone na postrzeganie wysokiego poziomu stresu podczas przechodzenia do rodzicielstwa (Campbell-Grossman, Hudson, Keating-Lefler, Heusinkvelt, 2009), co również może wiązać się ze szczególnym ryzykiem doświadczenia wypalenia rodzicielskiego.

Czynniki socjodemograficzne związane z większym ryzykiem wypalenia przedstawione w pracach badawczych to: niskie wykształcenie (Mousavi, 2020), młody wiek matki (Sorkkila, Anuola, 2019; Lindahl Norberg, 2007; Lindström i in., 2011; Stanculescu i in., 2020) oraz praca w niepełnym wymiarze godzin lub brak aktywności zawodowej (Lebert-Charron i in., 2018; Mehauden i Piraux, 2018). Zatrudnione matki pracujące w pełnym wymiarze godzin czują się mniej wyczerpane emocjonalnie, gdyż spędzają więcej czasu poza domem, w innym środowisku, wypełniając innego rodzaju obowiązki niż wyłącznie te związane z macierzyństwem.

Ostatnie dziesięciolecia przyniosły zmiany na rzecz równości płci, które zaowocowały między innymi rosnącym zaangażowaniem ojców w opiekę nad dziećmi. Niemniej jednak rodzicielstwo pozostaje najbardziej uzależnioną od płci rolą społeczną w dorosłym życiu (Koivunen, Rothaupt, Wolfgram, 2009; Nentwich, 2008; Stewart i McDermotta, 2004). Od ciąży do końca karmienia piersią role związane z płcią w rodzicielstwie wynikają głównie z przyczyn biologicznych. Ich dalsze utrzymywanie się można wyjaśnić względami społecznymi, takimi jak socjalizacja z rolą płci (Eccles i in., 2000). Jednak to matki w powszechnej świadomości nadal są uważane za rodzica bardziej odpowiedzialnego za opiekę nad dziećmi (Renk i in., 2003). Dla ojca rola żywiciela rodziny często jest uważana za oczywistą, chociaż może on też zdecydować się na współdzieloną odpowiedzialność z matką, np. poprzez podzielenie urlopu rodzicielskiego. Z kolei dla matki odpowiedzialność za dzieci jest naturalna, a jeśli dodatkowo podejmie pracę zawodową, oznacza to zgodę na realizację podwójnego obowiązku (Nentwich, 2008). Oczekiwania dotyczące

standardów czystości i podziału odpowiedzialności są bardziej rygorystyczne w odniesieniu do kobiet, co prowadzi do większych negatywnych konsekwencji społecznych, jeśli te standardy nie są spełnione (Thebaud, Kornrich, Ruppner, 2019). Co więcej, to matki nadal spędzają z dziećmi znacznie więcej czasu, bez względu na aktywność zawodową (Bianchi i in., 2006) oraz biorą na siebie większą niż ojcowie odpowiedzialność za nadzorowanie prac domowych dzieci, dyscyplinę, zabawy i zajęcia opiekuńcze (Renk i in., 2003). Ponadto na liście codziennych stresorów matki, częściej niż ojcowie, wymieniały wydarzenia rodzinne (Matud, 2004). Choć badania wykazały, że zmienne psychologiczne wyjaśniają większy odsetek wypalenia rodzicielskiego niż cechy socjodemograficzne takie jak płeć (Roskam i in., 2021; Mikolajczak i in., 2018; Roskam i Mikolajczak, 2020), to warto zauważyć, że średni poziom wypalenia rodzicielskiego jest wyższy wśród matek niż ojców (Lindahl Norberg, 2007; Mikolajczak i in., 2018; Matias, i in., 2020; Roskam i Mikolajczak, 2020; Gannagé, Besson, Harfouche, Roskam, Mikolajczak, 2020; Mousavi, 2020). Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie w Ohio (2022) wskazało, że wypalenie rodzicielskie dotyka 68% kobiet i 42% mężczyzn.

W krajach zachodnich w ostatnich dziesięcioleciach nastąpiła rewolucja w kierunku równości płci – nierówności zostały znacząco zmniejszone w obszarach takich jak, między innymi, edukacja czy zatrudnienie. Zmiany te znacząco wpłynęły na poprawę sytuacji kobiet, dla których nierówności były w wielu obszarach źródłem trudności i stresu. Jednym z godnych uwagi wyjątków jest obszar rodzicielstwa, który nadal jest pełen nierówności nawet w najbardziej egalitarnych krajach. W swoich badaniach Roskam, Gallee i Aguiar (2022) postawiły hipotezę, że doświadczanie nierówności w rodzicielstwie, przy jednoczesnym wyznawaniu wartości związanych z równością i równouprawnieniem, oraz wychowywanie dziecka w kraju charakteryzującym się wysokim poziomem równości płci w innych obszarach zwiększa psychologiczny niepokój matek w obszarze rodzicielstwa. Analizy potwierdziły tę prognozę – wysokie wartości egalitarne na poziomie indywidualnym i wysoka równość płci na poziomie społecznym są związane z wyższym poziomem wypalenia u matek. Związki te utrzymują się poza

różnicami w cechach socjodemograficznych na poziomie indywidualnym i poza dysproporcjami ekonomicznymi na poziomie społecznym. Wyniki te pokazują znaczenie wartości egalitarnych i równości płci oraz ich paradoksalny efekt, gdy nierówności są nadal obecne w określonych obszarach, takich jak rodzicielstwo. Mousavi (2021) w swoim badaniu wskazuje na wysokie wypalenie rodzicielskie wśród gospodyń domowych, które jest spowodowane spędzaniem czasu z dzieckiem, wykonywaniem prac domowych oraz brakiem udziału małżonków w tych obowiązkach. Studium Gato i współpracowników (2022) miało na celu zbadanie, czy poziom wypalenia rodzicielskiego różni się w zależności od typu związku osób wychowujących dziecko – rodziców tej samej płci i różnej. Wyniki wskazały, że wypalenie rodziców nie było związane z typem związku rodziców, a tożsamość seksualna rodziców nie była związana z funkcjonowaniem rodziny. Autorzy wskazują, że przyszłe badania powinny zbadać wpływ określonych zagrożeń i zasobów (np. wsparcia społecznego ze strony wybranych sieci społecznych lub zagadnień prawnych) na poziom wypalenia rodzicielskiego wśród rodzin rodziców tej samej płci. Albowiem rodziny osób tej samej płci i różnej płci napotykają częściowo różne stresory (np. rodzice tej samej płci są bardziej napiętnowani), ale mają również częściowo inne zasoby (np. bardziej egalitarny podział zadań; Gato i in., 2022).

#### **1.2.3.2. Czynniki związane z systemem rodzinnym**

Choć rodzicielstwo jest ogólnie postrzegane jako pozytywne doświadczenie (Hansen, 2012), jest również jednym z najtrudniejszych zadań, przed jakimi stają dorośli w swoim życiu, często bez żadnego wsparcia czy przygotowania (Poole, 2003). Bycie rodzicem wiąże się ze znacznym obciążeniem psychicznym i fizycznym związanym z różnymi źródłami stresu i obciążenia (Verjus i Boisson, 2005). Wielu rodziców doświadcza wysokiego poziomu stresu, szczególnie we wczesnym okresie życia dzieci, kiedy wymagają one mnóstwa opieki, a w życiu rodziców zachodzi wiele zmian i trudności (Barclay i Lupton, 1999; Crnic, 2002; Emmanuel i St John, 2010). Zarówno zmiany, jak i trudności są nieodłącznym elementem życia rodzinnego, jednak gdy wynikający z nich stres staje się chroniczny, może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie

psychiczne rodziców, jak i dzieci (Crnic, Gaze, Hoffman, 2005; Huth-Bocks i Hughes, 2008). Specyfika rodzicielskich stresorów obejmuje codzienne problemy (np. obowiązki domowe, szkolne), ostre stresory (np. dławiące się dziecko, wypadki) oraz stresory przewlekłe (np. zaburzenia czy choroby; Mikołajczak i in., 2017). Bez względu na źródło (środowiskowe, dziecięce, rodzicielskie), przewlekły stres rodzicielski ma negatywne konsekwencje, nie tylko na dobre samopoczucie rodzica (Kwok i Wong, 2000), ale także na praktyki rodzicielskie (Assel, Landry, Swank, Steelman, Miller-Loncar, Smith, 2002), interakcje rodzic-dziecko i na rozwój dziecka (Crnic i in., 2005; Feldman i in., 2004).

Rozważając czynniki wypalenia rodzicielskiego związane z rodziną warto wspomnieć, że większa dezorganizacja i konflikt w rodzinie oraz niższa zgodność między rodzicami i satysfakcja z małżeństwa wiążą się z wyższym ryzykiem wypalenia się rodziców (Mikołajczak i in., 2018). Mousavi (2020) wskazuje, że pary z krótszym stażem związku są bardziej narażone na wypalenie rodzicielskie, co może być związane z jakością komunikacji i rozwiązywaniem konfliktów w związku. Badacze wskazują, że brak emocjonalnego lub praktycznego wsparcia ze strony partnera-współrodzica (Lindström, Åman, Norberg, 2011; Mikołajczak, Raes, Avalosse i Roskam, 2018) lub szerzej ze strony sieci społecznościowej (Séjourné, Sanchez-Rodriguez, Leboullenger, i Callahan, 2018) zwiększa ryzyko wypalenia rodzicielskiego.

Wartą uwzględnienia w badaniach jest nie tylko osobowość rodziców, ale i dzieci (Lebert-Charron i in., 2018; Le Vigoroux i Scola, 2018). Lebert-Charron wraz ze współpracownikami (2018) wskazują, iż posiadanie dzieci, które rodzice postrzegali jako wykazujące wysoki poziom neurotyzmu, zmniejszyło poczucie rodzicielskiego spełnienia oraz zwiększało emocjonalne wyczerpanie rodziców i dystans. Osobowość dziecka (w ocenie rodziców) w tym badaniu wyjaśniało 13,8% wypalenia rodzicielskiego. Studium Le Vigoroux i Scola (2018) potwierdza te zależności – badacze otrzymali ujemną korelację pomiędzy sumiennością i ugodowością dzieci a wypaleniem rodzica oraz dodatkowo związek między neurotycznością dziecka a wypaleniem rodzica.

Z dotychczasowych badań nad wypaleniem rodzicielskim dowiadujemy się, że pewne rodzinne czynniki socjodemograficzne zwiększają ryzyko jego wystąpienia. W odniesieniu do liczby dzieci badacze wskazują, że im więcej dzieci w rodzinie, tym wyższy poziom wypalenia u rodziców (Le Vigouroux i Scola, 2018; Mikołajczak i in., 2018; Lindahl Norberg, 2007; Lindström i in., 2011; Stanculescu i in., 2020). Posiadanie dziecka w wieku niemowlęcym czy przedszkolnym, które jest zdecydowanie mniej samodzielne i wymaga więcej uwagi, także koreluje z poziomem wypalenia rodzicielskiego (Gérain i Zech, 2018; Mikołajczak, Raes, Avalosse i Roskam, 2018; Roskam i Mikołajczak, 2020; Sanchez- Rodríguez, Perier, Callahan i Séjourné, 2019; Sekulowicz i Kwiatkowski, 2013; Stanculescu i in., 2020). Co więcej, niezadowolająca jakość przestrzeni życiowej rodziny oraz trudna sytuacja materialna (Sorkkila i Anuola, 2019; Lindahl Norberg, 2007; Lindström i in., 2011; Mikołajczak, Raes, Avalosse, Roskam, 2018; Stanculescu i in., 2020), adopcja lub przysposobienie dziecka oraz posiadanie dziecka ze specjalnymi potrzebami czy niepełnosprawnością (Lindahl Norberg i in., 2014; Lindström i in., 2011; Lindahl Norberg, 2007, 2010; Mousavi, 2020; Kobosko, Ganc, Paluch, Jędrzejczak, Fludra, Skarzynski, 2021; Gérardin i Zech, 2018; Demirhan i in., 2011; Duygun i Sezgin, 2003) także zwiększają ryzyko wypalenia rodzicielskiego.

Wnioski dotyczące wychowywania dziecka samodzielnie lub z partnerem w kontekście wypalenia rodzicielskiego nie są do końca jasne. Wyniki Lebert-Charron i in. (2018) pokazują, że matki żyjące bez współrodzica czują się mniej wyczerpane emocjonalnie niż matki żyjące w stałym związku. Natomiast badanie Mikołajczak i in. (2018) wykazało, że samotne matki są bardziej narażone na wypalenie. Wiele badań wskazało, że samotne matki lub matki mieszkające ze współrodzicem częściej odczuwają depresję (Peden, Rayens, Hall, Grant, 2004), postrzegają wyższy poziom stresu (Son i Bauer, 2010) i są narażone na stresujące warunki życiowe, takie jak trudności finansowe (Kotwal i Prabhakar, 2009), większe ryzyko ubóstwa (Mistra, Moller, Strader, Wemlinger, 2012) oraz poczucie izolacji lub niezadowolenia z życia (Lipman, Kenny, Jack, Cameron, Secord, Byrne, 2010). Samotne matki zazwyczaj mają do czynienia zarówno z pracą

domową, jak i zawodową bez wsparcia ze strony współmałżonka. Ponieważ jednak bycie samotną matką jest trudne, matki te mogą otrzymywać większe wsparcie od bliskich krewnych niż kobiety żyjące w parach. Lebert-Charron i in. (2018) postawiła hipotezę, że samotne matki mogą być mniej wyczerpane emocjonalnie, niż matki żyjące w konkubinacie, ponieważ mogą być „chronione” przed niezadowoleniem w związku i wyzwaniem związanymi z życiem w parze. W rzeczywistości, kiedy zameżne kobiety pracujące dostrzegają nierówność w stosunku do pracy w gospodarstwie domowym, są bardziej podatne na rozwój depresji (An, Kim, Lee, Ha, 2016). Zatem, chociaż samotne matki na ogół muszą stawić czoła bardziej stresującym warunkom życia, niekoniecznie odczuwają wyższy poziom stresu, niż matki posiadające stałego partnera, ponieważ mogą doświadczać, że są w stanie samodzielnie radzić sobie z dziećmi i wychowywać je przy uzyskiwanym wsparciu (Son i Bauer, 2010). Temat ten wymaga więc zdecydowanie dalszej eksploracji i analizy związków samodzielnego macierzyństwa i wypalenia rodzicielskiego.

Wspomniane już zjawisko maternal gatekeeping odnoszące się do działań matki, w których kontroluje ona dostęp i działania ojca do czynności związanych z opieką nad dzieckiem, także jest czynnikiem ryzyka w wypaleniu rodzicielskim. Działania te mogą polegać również na krytyce sposobu czy jakości podejmowanych przez ojca czynności. Jak zauważa Kost (2021), matka staje się kontrolującą odzwierciadła, decydującą o tym, kiedy brama, za którą znajdują się dzieci, zostanie dla ojca otwarta. Prekursorzy badań z tego zakresu, Allen i Hawkins (1999), zauważyli, że wśród badanych rodzin, u których występowało zjawisko gatekeepingu, podział obowiązków był zazwyczaj bardziej nierówny. W przypadku ojców ograniczone możliwości zaangażowania się w czynności opiekuńcze pozbawiają ich korzyści, które płyną z aktywnego zaangażowania i troski o dobro swoich dzieci (Knoester, Petts, Eggebeen, 2007; Croft, Schmader, Block, 2015). W przypadku dzieci mniejsze zaangażowanie ojca wpływa na rozwój społeczny i poznawczy (Marsiglio i in., 2000) – badania wykazały, że rodziny, w których praca domowa jest nierównomiernie rozłożona wśród rodziców, są mniej spójne (Stevens i in., 2001). Angażowanie tak dużej energii, zarówno psychicznej, jak i umysłowej, oraz niekorzystanie z wsparcia partnera jest

prostą drogą do wyczerpania zasobów matki przy wciąż rosnących wymaganiach. W efekcie, zgodnie z teorią BR2 (Roskam i Mikołajczak, 2018), prowadzić to może do wypalenia rodzicielskiego.

### 1.2.3.3. Czynniki społeczne i środowiskowe

W książce *Kulturowe sprzeczności macierzyństwa* (1996) Hays wskazuje, że państwa zachodnie weszły w erę intensywnego macierzyństwa, co zwiększa odczuwanie presji społecznej i wysokie oczekiwania wobec matek. Intensywne rodzicielstwo to skoncentrowana na dziecku, ukierunkowana przez ekspertów, absorbująca emocjonalnie, pracowita i kosztowna finansowo droga macierzyństwa i wychowywania. Zobowiązuje ona matki do ofiarowania ogromu czasu, energii, zasobów oraz nieustającego zaangażowania i poświęcenia na rzecz dziecka (Kost, 2021). Dziecko, jego dobrostan, rozwój, odpowiadanie na jego potrzeby fizyczne, intelektualne, społeczne i emocjonalne stawia się w centrum jako istotę macierzyństwa. Intensywne macierzyństwo również może przyczyniać się do pojawienia się wypalenia rodzicielskiego – w sposób pośredni lub bezpośredni. Takie samo ryzyko wiąże się ze zjawiskiem *new momism*, według którego jedynym najlepszym opiekunem dziecka jest matka i nikt nie jest w stanie jej zastąpić. Matka powinna całkowicie oddać się dziecku i jego wychowywaniu, wkładając wysiłek w zapewnienie mu najbardziej optymalnych warunków rozwoju na wszystkich płaszczyznach. Jak wskazuje Kost (2021), to wymusza na matkach optymalizowanie procesów i nieustanne wymyślanie dodatkowych projektów, by robić jeszcze więcej, jeszcze lepiej i zasłużyć na miano wystarczająco dobrej matki. Twórczynie pojęcia *new momism* wskazują, że kult intensywnego macierzyństwa wymusza samopoświęcenie przy jednoczesnej ogromnej surowości i nieustannych wymaganiach. Odczuwanie przez kobiety presji, by być idealną matką, jest związane ze zwiększonym poczuciem winy ze strony matki, niższymi przekonaniem o własnej skuteczności i wyższym poziomem stresu – nawet jeśli same kobiety nie mają silnych, intensywnych przekonań na temat macierzyństwa (Rotkirch i Janhunen, 2009; Henderson, Harmon, Newman, 2016; Borelli, Nelson-Coffey, River, Birken, Moss-Racusin, 2017). Analizy strategii regulacji poznawczej

wykazały, że zbyt wysokie oczekiwania dotyczące wydajności wywołują lęk przed porażką i obawy przed błędami (Stoll, Lau, Stoeber, 2008; Elison i Partridge, 2012).

Presja, by być idealną matką, może także nadwyrężyć równowagę między życiem zawodowym a rodzinnym kobiet, a ponieważ dokonują one wyborów umożliwiających łączenie obu sfer życia, mogą zmniejszyć swoje ambicje zawodowe, aby spełnić wysokie oczekiwania związane z macierzyństwem (Cotter, Hermsen, England, 2008; Bakker i Demerouti, 2013). Studium Wang, Wang, Chen, Li (2022) przeprowadzone w parach z dwoma osobami pracującymi na pełen etat, dotyczące wypalenia rodzicielskiego, zawodowego i konfliktu praca-rodzina sugerują, że wypalenie rodzicielskie i wypalenie zawodowe są ze sobą ściśle powiązane. Wyniki ujawniły efekt uboczny wypalenia rodzicielskiego na wypalenie zawodowe oraz efekt mediacyjny konfliktu praca-rodzina.

Wyniki prac Meeussen i Van Laar (2018) pokazują, że odczuwanie presji, by być idealną matką wiąże się z reakcjami afektywnymi u matek ze zwiększonym stresem rodzicielskim (Borelli i in., 2017; Henderson i in., 2016; Rizzo, Schiffrin, Liss, 2013), ale także z regulacją poznawczą (dążenie do unikania błędów jako matka) i regulacją behawioralną (przejmowanie zadań opiekuńczych od partnera). Chociaż te regulacje mogą pomagać matce w przestrzeganiu wysokich standardów macierzyństwa i potwierdzaniu własnej tożsamości jako matki idealnej (Gaunt, 2008), regulacja ta może również mieć swoje koszty – wyniki pokazały, że reakcje afektywne, poznawcze i behawioralne są powiązane z wyższym wypaleniem rodziców. Wskazano, że wypalenie rodzicielskie może być wywołane nie tylko czynnikami ryzyka na poziomie indywidualnym i rodzinnym (Le Vigouroux i in., 2017; Mikołajczak i in., 2018b), ale potencjalnie także przez coraz wyższe normy macierzyństwa na poziomie społecznym. Dodatkowo w badaniach przeprowadzonych przez Meeussen i Van Laar (2018) zaobserwowano, że poczucie presji związanej z byciem idealną matką miało pozytywny związek z wypaleniem rodzicielskim. W tej relacji pośredniczyły czynniki takie jak stres rodzicielski, dążenie do unikania błędów w roli matki, a także przejmowanie obowiązków rodzinnych od partnera. Powtarzająca się ekspozycja



na wymagania, odzwierciedlona w wysokim poziomie odpowiedzialności za obowiązki i obowiązki rodzicielskie, a także postrzegany brak wsparcia ze strony partnera, rodziny lub żłobka, może zwiększać ryzyko rozwoju wypalenia rodzicielskiego u rodziców (Mikolajczak i Roskam, 2018). Lin, Hansotte, Szczygieł, Meeussen, Roskam, Mikolajczak (2021) wskazują, że rodzice, którzy podejmują wysiłki, by nieustannie regulować okazywane emocje (co jest od nich społecznie oczekiwane) są bardziej podatni na wypalenie. Albowiem powierzchowne regulowanie emocji i nieokazywanie ich dziecku jest bardziej szkodliwe niż regulowanie autentyczne. Zdaniem auterek potwierdza to, że zewnętrzne naciski na rodziców, ich reakcje i zachowania wobec dzieci mogą zwiększać wypalenie rodziców. Wcześniejsze badania ukazały, że matki mogą wykazywać negatywne reakcje afektywne na presję, aby być idealną matką – takie jak zwiększony stres lub poczucie winy (Rotkirch i Janhunen, 2009; Henderson i in., 2016; Borelli i in., 2017), co pośrednio może przyczyniać się do wypalenia rodzicielskiego.

Koncepcja wystarczająco dobrego rodzicielstwa została po raz pierwszy opracowana przez Winnicotta (1964/1991), który uznał, że idealna matka nie istnieje, a nadmierne normy i nieuzasadniona presja podważają zdolności i pewność siebie niektórych matek. Niestety współczesne wyzwania, trendy, szum informacyjny i naciski na matki sprawiają, że wiele z nich nadal czuje się niewystarczająco dobrą opiekunką swojego dziecka. Opisane czynniki społeczne mogą wpływać na odczuwany poziom stresu, poczucie własnej skuteczności rodzicielskiej i depresję, które to, obok wsparcia małżonka, są czynnikami wyjaśniającymi wypalenie rodzicielskie w badaniach Seo i Kim (2022).

Prace nad wypaleniem rodzicielskim prowadzone były w wielu krajach, m.in.: w Afryce – Burundi, Kamerunie, Rwandzie i Togo (Sodi i in., 2020), w Brazylii i Portugalii (Matias i in., 2020), Finlandii (Sorkkila i Aunola, 2019), Iranie (Mousavi, Mikolajczak, Roskam, 2020), Japonii (Furutani i in., 2020), Libanie (Gannagé i in., 2020), Polsce (Szczygieł i in., 2020), Rumunii (Stanculescu i in., 2020), Turcji (Arikan i in., 2020), na Węgrzech (Hamvai i in., 2022), w Chile (Pérez-Díaz i Cadiz, 2020) i w Korei Południowej (Eom i Lee, 2020). Badania, przeprowadzone

w większości przez International Investigation of Parental Burnout (IIPB) Consortium, wykazały, że normy kulturowe odgrywają istotną rolę w przewidywaniu wypalenia: rodzice z bardziej indywidualistycznych (zwykle zachodnich) krajów mieli wyższy wskaźnik wypalenia rodzicielskiego niż ci z krajów wschodnich (Roskam i in., 2021). Kultury indywidualistyczne mają tendencję do doceniania rywalizacji, wydajności i perfekcjonizmu, co zwiększa stres, jednocześnie zmniejszając zasoby i zniechęcając rodziców do proszenia o wsparcie. Podczas gdy kultury wschodnie zazwyczaj stawiają na pierwszym miejscu posłuszeństwo i szacunek dzieci wobec osób starszych, Roskam twierdzi, że kultury zachodnie często wyznają wartości samodoskonalenia lub niezależności, co oznacza, że dzieci mogą być mniej skłonne do wykonywania poleceń. Ponadto osoby już doświadczające wielu stresorów, takie jak samodzielni rodzice, rodzice dzieci wymagających czy posiadających specjalne potrzeby oraz rodzice imigranci mogą również mieć niższy próg stresu ze względu na więcej wyzwań i wymagań rodzicielskich, albowiem doświadczając długotrwałych przewlekłych stresorów są oni bardziej narażeni na problemy ze zdrowiem psychicznym. Perspektywy dalszych badań międzykulturowych mogą wskazać, czy istnieją specyficzne dla danej kultury konsekwencje wypalenia rodzicielskiego, sposoby zapobiegania i leczenia oraz czynniki ryzyka.

#### **1.2.4. Konsekwencje wypalenia rodzicielskiego**

O konsekwencjach wypalenia rodzicielskiego wiadomo znacznie mniej niż o konsekwencjach wypalenia zawodowego. W obszarze pracy zawodowej wypalenie jest związane z szeregiem negatywnych konsekwencji zarówno dla pracownika, jak i firmy czy organizacji. Wypalenie zawodowe negatywnie wpływa na dobrostan pracowników i ich zdrowie fizyczne (Shirom, Melamed, Toker, Berliner, Shapira, 2005), wydajność i efektywność zawodową (Taris, 2006; Alarcon, 2011). W domenie rodzicielskiej można spodziewać się konsekwencji zarówno dla rodzica, jak i dla rodziny. Choć naukowcy dopiero niedawno zaczęli badać konsekwencje wypalenia rodzicielskiego, to ich odkrycia już pokazują zarówno rozległość, jak i powagę konsekwencji tego wypalenia. Badania potwierdziły negatywne związki wypalenia

rodzicielskiego ze zdrowiem psychicznym rodziców (Lebert-Charron i in., 2018; Mikołajczak i in., 2019). Wypalenie rodzicielskie jest, podobnie jak wypalenie zawodowe, związane z objawami depresyjnymi, zachowaniami uzależniającymi, zaburzeniami snu i konfliktami w związkach (Kawamoto i in., 2018; Mikołajczak, Brianda, Avalosse i Roskam, 2018; Van Bakel, Van Engel, Peters, 2018). W badaniach nad wypaleniem rodzicielskim występują jednak trzy charakterystyczne, szczególnie dla tego zjawiska, konsekwencje. Są to: zaniedbywanie dzieci, przemoc wobec nich i chęć ucieczki lub myśli czy próby samobójcze. Te ostatnie są znacznie częstsze w przypadku wypalenia rodzicielskiego niż w przypadku wypalenia zawodowego, czy nawet depresji (Mikołajczak i in., 2019; 2020). Wypalenie rodzicielskie wyjaśnia odpowiednio: 10, 25 i 4 razy więcej wariancji tych zmiennych niż wypalenie zawodowe (Mikołajczak i in., 2018). Oprócz zwiększania chęci fizycznej ucieczki od sytuacji rodzicielskiej, wypalenie rodzicielskie wiąże się również z psychologicznymi formami ucieczki, takimi jak używanie alkoholu (Mikołajczak, Brianda, Avalosse i Roskam, 2018). Wyczerpani psychicznie i fizycznie, wypaleni rodzice, nie odczuwają radości z interakcji ze swoimi dziećmi (Hubert i Aujoulat, 2018).

Na poziomie biologicznym wypalenie rodzicielskie powoduje silną dysregulację w osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (Brianda i in., 2020; Brianda i in., 2020), która najprawdopodobniej jest związana przyczynowo z dolegliwościami somatycznymi i zaburzeniami snu często zgłaszanymi przez wypalonych rodziców (Sarrionandia, 2019) i potencjalnie prowadzić może do wzrostu przemocy wobec własnych dzieci, albowiem kortyzol może podsycać gniew (Martorell i Bugental, 2006; Moons, Eisenberger, Taylor, 2010).

Wypalenie ma również konsekwencje dla dzieci. Silnie i liniowo zwiększa częstotliwość zachowań lekceważących i agresywnych wobec nich ze strony rodziców (Mikołajczak i in., 2019). Efekt ten jest przyczynowy, ponieważ kiedy wypalenie rodziców jest leczone poprzez ukierunkowaną interwencję psychologiczną, częstotliwość zaniedbań lub przemocy maleje proporcjonalnie do spadku wypalenia rodziców (Brianda, Roskam, Gross i in., 2020). Badania Randall, Bohnert, Travers (2015) wskazały, że dzieci doświadczały więcej objawów depresji i mniejszego zadowolenia z życia im

bardziej ich rodzice odczuwali presję, aby być doskonałym rodzicem. Badania podkreślają znaczenie interakcji rodzic-dziecko, ponieważ zarówno stres rodziców, jak i doświadczanie wypalenia rodzicielskiego zostały zidentyfikowane jako czynniki ryzyka zaniedbywania dzieci i przemocy (Lebert-Charron i in., 2018; Mikołajczak i in., 2019; Stith i in., 2009).

Oprócz pogorszenia relacji rodzic-dziecko wypalenie rodzicielskie wpływa również na relacje w parze, zwłaszcza poprzez nasilenie konfliktów. Część tych konfliktów może wynikać z tego, że wypalony rodzic postrzega partnera jako odpowiedzialnego za swoją sytuację (z powodu niedzielenia obowiązków rodzicielskich lub nieoferowania wystarczającego wsparcia) lub z tego, że wypalony rodzic odciąża swojego partnera i część frustracji z tego powodu odczuwa w stosunku do dzieci. Analiza sieciowa Mikołajczak i in. (2018) sugeruje, że konflikty te wynikają również z reakcji partnera na brutalne lub zaniedbujące zachowania drugiego rodzica wobec dzieci (Blanchard, Roskam, Mikołajczak, Heeren, 2021). Takie sieciowe analizy objawów wypalenia rodzicielskiego i jego konsekwencji są szczególnie interesujące, ponieważ pokazują, w jaki sposób konsekwencje przyczyniają się do utrzymania, a nawet nasilenia objawów wypalenia rodzicielskiego, tworząc z czasem gęstą sieć powiązanych trudności, które wzajemnie się wzmacniają (Blanchard i Heeren, 2020). Wyniki przytoczonych badań wskazują, że wypalenie rodziców jest poważnym stanem, który pilnie wymaga większej uwagi, edukacji i prewencji dla dobra zarówno rodziców, jak i dzieci.

#### **1.2.5. Diagnoza i metody pomiaru wypalenia rodzicielskiego**

Do tej pory zweryfikowano dwa instrumenty do pomiaru wypalenia rodzicielskiego. Pierwszy, *Kwestionariusz wypalenia rodzicielskiego* (PBI; Roskam, Raes, Mikołajczak, 2017), został opracowany na podstawie *Inwentarza wypalenia rodzicielskiego* (MBI; Maslach, Jackson, Leiter, 1997). PBI sugerowało, że wypalenie rodzicielskie obejmuje trzy główne objawy: wyczerpanie związane z rolą rodzicielską, dystans emocjonalny od dzieci oraz utratę sprawności rodzicielskiej. Roskam i współpracownicy (2018) podjęli pracę nad kolejną metodą, opracowując ją na dużej i reprezentatywnej próbie międzynarodowej. Analiza czynnikowa (niezmienna

w różnych językach) wykazała cztery czynniki nazwane: wyczerpaniem związanym z rolą rodzicielską, emocjonalnym dystansem do dzieci, uczuciem zmęczenia rolą rodzicielską i kontrastem między tym, jaki rodzic jest, a jaki chciałby być. W ten sposób powstał drugi kwestionariusz – *Parental Burnout Assessment* (PBA). Wspomniane czynniki wskazują, że nie wszyscy wyczerpani rodzice tracą wydajność, ale wszyscy tracą przyjemność rodzicielstwa i przebywania ze swoimi dziećmi. PBA zostało przetłumaczone na ponad 20 języków, co umożliwiło badania międzykulturowe tym samym wystandardyzowanym narzędziem. Właściwości psychometryczne PBA zostały zbadane w różnych krajach i kulturach, a ich wyniki sugerują, że pomimo ogromnych różnic w normach i praktykach rodzicielskich na świecie (Borstein, 2013; Harkness i Super, 2002; Keller, Abels, Borke, Lamm, Su, Wang, Lo, 2007), subiektywne doświadczenie rodzicielskiego wyczerpania jest mniej więcej podobne we wszystkich kontekstach (Sodi, Kpassagou, Hatta, Ndayizigiye, Ndayipfukamiye, Tenkué i in., 2020; Matias i in., 2020; Mousavi, Mikołajczak, Roskam, 2020; Furutani, Kawamoto, Alimardani, Nakashima, 2020; Gannagé, Besson, Harfouche, Roskam, Mikołajczak, 2020; Szczygieł, Sekułowicz, Kwiatkowski, Roskam, Mikołajczak, 2020; Stanculescu, Roskam, Muntean, Gurza, 2020; Arikan, Üstünda, Akgun, Mikołajczak, Roskam, 2020). To otwiera drogę do dalszych badań międzykulturowych, takich jak badania porównujące, czy czynniki ryzyka i czynniki chroniące rodziców przed wypaleniem są takie same w różnych krajach oraz czy ich waga jest taka sama. Jest rzeczywiście możliwe, że cechy psychologiczne rodziców (np. perfekcjonizm) mają większe znaczenie w krajach uprzemysłowionych, a czynniki socjodemograficzne (np. liczba i odstępów wiekowe pomiędzy dziećmi) mają większe znaczenie w krajach rozwijających się. Oprócz tego możliwe jest również, że konsekwencje wypalenia rodzicielskiego różnią się w zależności od kraju. Tak więc, choć narzędzie do pomiaru wypalenia rodzicielskiego może być uniwersalne, nie oznacza to, że jego korelaty są takie same na całym świecie, ani że sposoby jego zapobiegania i leczenia są podobne. Mogą one oczywiście być bardziej specyficzne dla kultury, zwłaszcza jeśli czynniki ryzyka różnią się.

Samodzielna autodiagnoza może pomóc rodzicom w określeniu swojego złego samopoczucia i działać jako zachęta do szukania profesjonalnej pomocy. Autodiagnoza może opierać się nie tylko na samoobserwacji, ale także na użyciu narzędzi diagnostycznych dostępnych online, jak na przykład dostępna w Internecie 10-punktowa *Skala wypalenia rodzicielskiego dla rodziców pracujących* (Gawlik, Mazurek-Melnyk, Mu, Tan, 2022). W zakresie wypalenia rodzicielskiego nic jednak nie zastąpi wywiadu klinicznego z psychologiem lub lekarzem. Pomoc specjalisty daje cierpiącemu rodzicowi przestrzeń do wyrażania swojego trudu i bycia wysłuchanym w ciepły i nieoceniający sposób. Diagnoza oparta na wywiadzie klinicznym, przeprowadzona przez profesjonalistę, pozwoli przede wszystkim na diagnozę różnicową, która w przypadku wypalenia rodzicielskiego jest niezwykle ważna, albowiem wiele jego symptomów występuje także w innych zespołach, stanach czy zaburzeniach. Oprócz rozmowy i atmosfery zrozumienia, niezbędne są jednak również wspomniane formalne instrumenty diagnostyczne, które mogą służyć jako punkt wyjścia do otwartego dialogu z lekarzem rodzinnym lub psychologiem.

Badania na próbie holenderskich pracowników, będących jednocześnie rodzicami, wskazują, że koncepcja wypalenia rodzicielskiego różni się istotnie od wypalenia zawodowego, depresji i stresu (Van Bakel, Van Engen, Peters, 2018). Wyniki badań Mikołajczak, Gross, Stinglhamber, Norberg, Roskam (2019) również potwierdzają odrębność wypalenia rodzicielskiego od zarówno wypalenia zawodowego, jak i depresji, mimo że niektóre objawy depresyjne są wspólne z wypaleniem – na przykład zaburzenia snu (Tsuno, Besset, Ritchie, 2005), nadużywanie alkoholu (Lai, Cleary, Sitharthan, Hunt, 2015), pogorszenie stanu zdrowia (Moussavi, Chatterji, Verdes, Tandon, Patel, Ustun, 2007) lub konflikty par (Shelton i Harold, 2008). Badacze podkreślają, że w rozróżnieniu wypalenia i depresji warto przyjrzeć się kontekstowi (Bianchi i in., 2015; Bianchi, Schonfeld, Laurent, 2016). Według obecnych kryteriów depresja mierzona jest jako zaburzenie bez kontekstu, w przeciwieństwie do wypalenia (czy to rodzicielskiego czy zawodowego). Choć matki depresyjne mają tendencję do bycia niewrażliwymi i zdystansowanymi, gdy opiekują się swoimi dziećmi (Smith-Nielsen, Tharner, Krogh, Vaever,

2016), co może przypominać wypalenie rodzicielskie, to w badaniu Lebert-Charron i in. (2018) stwierdzono, że depresja jest istotnie związana tylko z dwoma wymiarami wypalenia rodzicielskiego (wyczerpanie emocjonalne i zmniejszone poczucie kompetencji rodzicielskiej). Wyniki te zdają się potwierdzać założenie, że objawy depresyjne i wypalenie rodzicielskie matki to dwa odrębne pojęcia (Mikolajczak i in., 2018). Nunes Tuna (2018) w swojej pracy magisterskiej pod kierunkiem Roskam i Mikolajczak odkryła, że matki z zespołem wypalenia rodzicielskiego wydają się mieć pewne cechy charakterystyczne dla depresji poporodowej (np. zmęczenie, brak energii), lecz wypalenie rodzicielskie matki różni się tym, że występuje u matek z dziećmi powyżej 18 miesiąca życia i wiąże się głównie z cechami rodzicielskimi, a w mniejszym stopniu z czynnikami społecznymi i małżeńskimi. Nastrój depresyjny nie jest uogólniony, ale doświadczany w odniesieniu do roli rodzicielskiej i zadań rodzicielskich. W niektórych badaniach autorzy sugerowali związek między obciążeniem a wypaleniem rodziców, ale bez dokładnej oceny obciążenia. Obciążenie jest definiowane przez wszystkie fizyczne, materialne, psychologiczne i emocjonalne ograniczenia odczuwane przez opiekuna osoby chorej lub niepełnosprawnej (Zarit, Todd, Zarit, 1986). Zatem obciążenie ma duży związek z wypaleniem (Gérain i Zech, 2019), ale żadne badanie nie oceniało zarówno obciążenia, jak i wypalenia rodziców w tej samej próbie. Zdecydowanie jednak potrzebne są dalsze prace badawcze w celu lepszego zrozumienia dynamiki rozwojowej tych symptomatologii oraz powiązań.

#### **1.2.6. Zapobieganie wypaleniu rodzicielskiemu**

Wypalenie rodzicielskie jest wyjątkowym doświadczeniem, ponieważ w przeciwieństwie do wypalenia zawodowego, w sytuacji którego można zmienić pracę lub z niej odejść, od opieki nad dziećmi i wychowywania ich nie można wziąć urlopu. Może to potęgować poczucie, że nie można uciec przed stresem. Zdecydowanie należy zmienić obecny paradygmat opieki i działań w sytuacjach kryzysowych wypalenia rodzicielskiego na dobrą profilaktykę i dbanie o dobrostan. Działania prewencyjne wypalenia rodzicielskiego związane są z dbałością o zasoby, potrzeby i odpoczynek rodzica. Znalezienie równowagi, która zmniejsza osobiste stresory i zwiększa dostęp

do posiadanych zasobów oraz możliwości ich wykorzystania, może zmniejszyć poziom napięcia i zapobiegać wypaleniu. Rodzice często nie zdają sobie sprawy, jak ważne jest dbanie o siebie i swój dobrostan, a umiejętność zidentyfikowania własnych odczuć, zmęczenia – sygnałów wypalenia – może doprowadzić do decyzji o podjęciu środków zapobiegawczych, które pomogą zarówno rodzicom, jak i dzieciom. Dla rodziców opieka nad sobą nie powinna być przywilejem czy fanaberią, lecz priorytetem i obowiązkiem. Praktykowanie samoopieki nie jest samolubne, albowiem by zapewnić opiekę innym, należy zadbać w pierwszej kolejności o siebie.

#### **1.2.6.1. Wsparcie społeczne**

Środkiem zapobiegawczym przed wypaleniem jest korzystanie ze wsparcia społecznego, zarówno naturalnego, jak i instytucjonalnego. Wsparcie może przybrać formę pomocy emocjonalnej, informacyjnej czy instrumentalnej (Sęk i Cieślak, 2004). Według Mikołajczak i Roskam (2018) wsparcie to jeden z kluczowych zasobów chroniących rodziców przed wypaleniem. Israel, Farquhar, Schulz, James, Parker (2002) stwierdzili, że otrzymywanie wsparcia emocjonalnego, definiowanego jako okazywanie uczuć, słuchanie, sympatię i miłość (House, 1981), przyczynia się do zmniejszenia postrzeganego stresu u matek małych dzieci. Rzeczywiście, w kontekście rodzinnym poczucie posiadania odpowiedniego wsparcia społecznego prowadzi do zmniejszenia stresu i zwykle poprawia pozytywne uczucia związane z rodzicielstwem (Lyons, Henly, Schuerman, 2005).

Gdy rodzic czuje się wypalony, bardzo ważnym jest, aby rozpoznał swoją potrzebę pomocy i skontaktował się z innymi, aby ją uzyskać. Najbliższą i najbardziej dostępną dla większości ludzi jest pierwotna sieć wsparcia, do której należą współmałżonek, rodzina, dzieci, przyjaciele i sąsiedzi. Na podstawie wyników badań Seo i Kim (2022) potwierdzono, że wsparcie małżonka jest jednym z czynników wpływających na wypalenie rodzicielskie matki. Autorzy sugerują, iż w przyszłych badaniach konieczne jest rozszerzenie programów zdrowia psychicznego w celu obniżenia stresu rodzicielskiego i depresji o badania interwencyjne nad konkretnymi strategiami edukacyjnymi, takimi jak programy promujące skuteczność i poprawiające wsparcie współmałżonka.



Rozważając wpływ pandemii COVID-19 warto zauważyć, że doświadczana w jej wyniku izolacja społeczna wywarła ogromny wpływ na życie społeczne. Spędzanie czasu z przyjaciółmi daje możliwość regeneracji, oderwania się od stresorów związanych z rodzicielstwem i rozmowy, także o swoich doświadczeniach. Dlatego podtrzymywanie kontaktów społecznych ze znajomymi, przyjaciółmi i innymi dorosłymi jest również ważnym zasobem chroniącym przed wypaleniem.

Dla niektórych rodziców samodzielne przezwycięzenie wypalenia jest niemożliwe. W takiej sytuacji, gdy podejmowane działania nie zmniejszają poczucia bezradności, frustracji lub przytłoczenia, warto rozważyć rozmowę ze specjalistą. Szczególnie w przypadku nasilonych objawów wypalenia, które zakłócają codzienne funkcjonowanie, warto poszukać pomocy w zakresie zdrowia psychicznego u lekarza, psychologa czy psychiatry. Wsparcie tego rodzaju jest szczególnie ważne także dla rodzin zmagających się z różnorodnymi trudnościami czy wyzwaniem. Badania wskazują, że dobrostan matek opiekujących się dzieckiem z autyzmem jest przewidywany przez jakość jej postrzeganego wsparcia społecznego (Smith, Greenberg, Seltzer, 2012). Ponadto wsparcie ze strony szkoły, personelu opiekuńczego i przyjaciół może pomóc matkom przewlekle chorych dzieci poczuć się lepiej, rozproszyć stres i zrzec się kontroli (Lindström, Åman, Norberg, Forssberg, Anderzén-Carlsson, 2017).

Otwarte dzielenie się uczuciem wypalenia może być bardzo wspierającym i oczyszczającym doświadczeniem dla rodziców. Jednak przyznanie się do zmagania z trudnymi uczuciami wobec własnych dzieci i rodzicielstwa nie zawsze jest łatwe. Wypaleni rodzice często czują się osamotnieni i zawstydzeni, co może uniemożliwić im zdrowy dialog z osobami wspierającymi. Dane sugerują, że wypalenie rodzicielskie jest o wiele bardziej powszechne, niż myśli większość rodziców. Nowy raport Biura Dyrektora ds. Zdrowia i Kolegium Pielęgniarstwa Uniwersytetu Stanowego Ohio (2022) ujawnia, że 66% pracujących rodziców doświadczyło wypalenia podczas pandemii COVID-19. Stąd znalezienie innych rodziców, doświadczających podobnych uczuć, i mówienie otwarcie o wypaleniu rodzicielskim może jeszcze bardziej znormalizować ten syndrom, usuwając element wstydu z powyższego doświadczenia. Wstyd

jedynie potęguje uczucie wypalenia – kluczem do dobrego doświadczenia dzielenia się jest nieosądzająca atmosfera. Internet zdecydowanie daje takie możliwości poprzez uczestniczenie w wirtualnych spotkaniach grup w mediach społecznościowych czy na forach dyskusyjnych. Współczesna sieć internetowa wspiera technologicznie rozwój międzynarodowych i międzykulturowych relacji w społeczeństwach oraz pozwala na tworzenie nowych więzi społecznych w globalnej wiosce (Szczepaniak, 2015). Warto jednak zwrócić uwagę, że nie wszystkie miejsca w sieci są przyjazne, a niektóre prezentują nieadekwatny obraz rzeczywistości, przez co mogą nasilać poczucie winy, wypalenia i wstydu poprzez prezentowanie nierealnych standardów i wzmacnianie porównywania społecznego. W badaniu Chae (2014) wykazano związek między ekspozycją w mediach a współczesnym macierzyństwem w oparciu o teorię porównań społecznych. Analiza wyników ujawniła, że kontakt z dyskursem celebrytek w sieci i informacjami o wychowywaniu przez nie dzieci był związany z poparciem ideologii intensywnego macierzyństwa, orientacji na porównania społeczne i konkurencyjności. Wyniki te dotyczyły jedynie matek, które pracują poza domem, co sugeruje, że sławne matki są dla nich silnym porównawczym punktem odniesienia.

#### **1.2.6.2. Dbanie o siebie**

Dbanie o siebie jest istotnym elementem powrotu do zdrowia po wszelkiego rodzaju stresie (Lachman, 1996). W rodzicielstwie stres towarzyszy rodzicom niemalże cały czas, w większym lub mniejszym stopniu. Stąd tak istotne jest dbanie o siebie, pozwalające rodzicom zwiększyć własne zasoby. Przykładem takich działań może być przerwa na regenerację, znalezienie choć krótkiego momentu na realizację zainteresowań czy hobby niezwiązanych z rodzicielstwem, bądź znalezienie drobnej przyjemności, jak wypicie ulubionego ciepłego napoju czy krótka medytacja; skupienie się na znalezieniu czasu bądź zorganizowaniu go tak, by móc doświadczać regularnie choćby najkrótszej przerwy na chwilę relaksu i oddechu w sposób, który jest możliwy do osiągnięcia w rodzinnej rzeczywistości. Albowiem wypalenie rodzicielskie występuje, gdy stres rodzicielski poważnie i przewlekłe przytłacza zasoby rodziców, co jest procesem stopniowym.

Wyniki badań Le Vigoroux, Charbonnier, Scola (2022) ujawniły pięć profili odpowiadających różnym poziomom nasilenia poszczególnych wymiarów wypalenia rodzicielskiego: brak wypalenia rodzicielskiego, niskie ryzyko wypalenia rodzicielskiego, rodzic niewydolny, rodzic wyczerpany i rodzic wypalony. Zdaniem autorów wyniki te podkreślają znaczenie prowadzenia kampanii mających na celu zapobieganie wypaleniu rodzicielskiemu poprzez podkreślenie różnych profili, a zwłaszcza ukierunkowanie na młodych rodziców małych dzieci.

### **1.2.6.3. Perfekcjonizm i oczekiwania**

Obecnie rodzice odczuwają coraz wyższe oczekiwania dotyczące standardów rodzicielskich, jak i rozwoju dziecka. Co więcej, mają coraz więcej obaw i lęku o to, czy wykonują czynności związane z wychowaniem i dbaniem o dziecko odpowiednio dobrze (Eibach i Mock, 2011; Nelson, 2010). W zapobieganiu wypaleniu rodzicielskiemu pomocna jest także łagodność, zrozumienie dla siebie i niestawianie sobie zbyt wysokich wymagań i oczekiwań. Badania Paucsik i współpracowników (2021) nad wypaleniem rodzicielskim w czasie pandemii COVID-19 wykazały, że uważność, współczucie dla samego siebie i konkretne (w przeciwieństwie do abstrakcyjnych) ruminacje mogą pomóc zapobiegać wypaleniu rodziców. Z kolei wyniki badań Raudasoja, Sorkkila, Anuola (2022) wskazują, że ważne jest rozpoznawanie matek z niską samooceną przed porodem lub bezpośrednio po nim. Korzystne byłoby zwrócenie uwagi na samoocenę matek, na przykład na zajęciach przygotowujących do porodu, i w ośrodkach opieki zdrowotnej dla dzieci, aby rozpoznać matki zagrożone i zaoferować im wsparcie zwiększające poczucie własnej wartości (np. przekształcenie poznawcze). Ponadto autorki rekomendują, by ze wszystkimi matkami zainicjować dyskusję na temat społecznych oczekiwań wobec macierzyństwa. Z punktu widzenia polityki ważne byłoby, aby zmienić kulturę dyskusji o porodzie i macierzyństwie na bardziej otwartą i mniej wymagającą, aby chronić matki przed przytłaczającym stresem. Autorki sugerują również, że aby uniknąć niepożądanych skutków narastających w okresie poporodowym, ważne jest również regularne badanie objawów wypalenia rodzicielskiego w celu wczesnego wykrywania i profilaktyki.

Perfekcjonizm jest jednym z lepiej opisanych i przebadanych czynników ryzyka wypalenia rodzicielskiego (Stanculescu i in., 2020; Sorkkila i Aunola, 2020; Szczygieł i in., 2020; Lin, Szczygieł i in., 2021; Kawamoto i in., 2018). Badania sugerują, że rodzice, którzy są perfekcjonistami i ci, którzy wywierają na siebie presję, doświadczają wyższych wskaźników wypalenia. Wysoki poziom perfekcjonizmu może implikować mniejszy poziom satysfakcji i radości, ponieważ zasoby psychiczne ulokowane są w rozważaniu potencjalnych, perfekcyjnych, doskonałych, często nierealnych, fantazji. Znalezienie praktycznych sposobów na zmniejszenie presji, zdjęcie ciężaru nierealnych oczekiwań i przeformułowanie stwierdzeń „powinam” może zmniejszyć ryzyko wypalenia. Zaprzeszanie dążenia do idealnego i perfekcyjnego rodzicielstwa i zwiększenie tolerancji wobec słabości lub błędów zdejmie z rodziców presję, która pochłania zasoby i sprawia, że są oni bardziej podatni na stresujące sytuacje (Stanculescu i in., 2020).

#### **1.2.6.4. Techniki poznawcze**

W wyczerpaniu rolę rodzicielską pomóc mogą techniki służące budowaniu odporności psychicznej, umiejętności radzenia sobie i ponownego ocenienia swojej perspektywy. Pomocne może okazać się przeformułowanie trudności jako wyzwania, szukanie możliwości rozwoju lub praktykowanie wdzięczności. Praktyki te, choć nie usuną trudnych okoliczności z życia, to mogą pomóc sobie z nimi bardziej konstruktywnie poradzić. Mogą obejmować także ćwiczenia uważności czy techniki poznawczo-behawioralne, jak np. zatrzymanie się, sprawdzenie czy analiza i przeformułowanie negatywnych automatycznych myśli, które często występują u rodziców. Działania te mogą skutkować lepszym samopoczuciem emocjonalnym i pozwolić na znalezienie skuteczniejszych strategii radzenia sobie. W badaniach Yang, Chen, Qu, Zhu (2021) negatywny wpływ wypalenia rodziców na rodzicielstwo wspierające autonomię i zdrowie psychiczne dzieci nie był znaczący, gdy rodzice częściej stosowali powtórna ocenę poznawczą w celu regulowania swoich emocji. Odkrycia te podkreślają ochronną rolę zdrowej regulacji emocji przed wypaleniem rodziców. We wcześniejszych badaniach dotyczących relacji rodzic-dziecko stwierdzono, że strategie skoncentrowane na problemie prowadzą do obniżenia poziomu stresu

rodzicielskiego (Mu, 2005; Rodenburg, Meijer, Deković, Aldenkamp, 2007). Wykazano również, że matki, które stosują strategie skoncentrowane na problemie, mają tendencję do przyjmowania zdrowszych zachowań wobec swoich dzieci (Matsuo i Sato, 2017). Wyniki badań Lebert-Charron i współpracowników (2018) sugerują, że dla matek, w kontaktach z dziećmi, radzenie sobie skoncentrowane na problemie jest bardziej funkcjonalne niż radzenie sobie skoncentrowane na emocjach.

#### **1.2.6.5. Umiejętności rodzicielskie**

Rozwój umiejętności rodzicielskich jest czymś, co powinien rozważyć każdy rodzic. Nie każdy bowiem rodzi się z takim samym zasobem wiedzy i narzędzi dotyczących rozwoju czy wychowywania dzieci. Do tego dochodzą czynniki osobowościowe, schematy zachowań czy metody wychowawcze z domu rodzinnego, które również różnicują zasoby rodziców. Le Vigoroux i Scola (2018) wskazują, że ugodowość i wytrwałość są czynnikami ochronnymi przed wypaleniem, lecz nie każdy rodzic jest ugodowy i wytrwały. Każdy rodzic natomiast może podjąć pracę nad tymi cechami.

Mikolajczak i Roskam (2018) wskazały umiejętności rodzicielskie jako zasób chroniący przed wypaleniem. Rozwój umiejętności rodzicielskich może dać rodzicom poczucie skuteczności w zmniejszaniu stresorów związanych z rodzicielstwem, a w rezultacie złagodzić poczucie wypalenia. Badania wskazują, że rodzice, którzy wykazują większą stabilność emocjonalną, mają poczucie własnej skuteczności, angażują się w pozytywne praktyki rodzicielskie, posiadają dobre umiejętności współrodzicielstwa i komunikacji oraz są mniej podatni na wypalenie rodzicielskie (Mikolajczak, Raes i in., 2018; Lindström i in., 2011). Osiągnięcie tychże wymaga często wysiłku i czasu, by je wypracować. Mogą w tym pomóc, przykładowo: czytanie fachowej literatury, korzystanie z pomocy terapeutycznej, warsztaty, konsultacje czy seminaria dla rodziców.

Umiejętnością związaną często z posiadanym wsparciem – zarówno instrumentalnym, materialnym, jak i społecznym – jest umiejętność odpuszczania i delegowania. Pozwala ona rozłożyć ciężar zobowiązań pomiędzy inne osoby, co znacząco przyczynia się do redukcji stresu,

napięcia i pozwala na wygospodarowanie czasu na odpoczynek i regenerację. Przykładami takich działań może być skorzystanie z pomocy niani czy zamówienie gotowych posiłków.

Inteligencja emocjonalna rodziców to indywidualne różnice w tym, jak ludzie funkcjonalnie identyfikują, wyrażają, rozumieją, regulują i wykorzystują emocje własne i innych (Mayer i Salovey, 1997; Petrides, Mikołajczak, Mavroveli, Sanchez-Ruiz, Furnham, Pérez-González, 2016). Dotychczasowe badania związków między inteligencją emocjonalną a wypaleniem rodzicielskim wykazały, że inteligencja emocjonalna buforuje pozytywny związek między perfekcjonizmem rodzicielskim a wypaleniem rodzicielskim w różnych kontekstach kulturowych oraz łagodzi szkodliwe skutki nieprzystosowawczej regulacji emocji wynikających z perfekcjonizmu rodzicielskiego (Lin, Szczygieł, Hansotte, Roskam, Mikołajczak, 2021; Lin i Szczygieł, 2022). Takie dowody wskazują na możliwość, iż inteligencja emocjonalna rodziców może być wystarczająco silna, aby zrównoważyć emocjonalne koszty rozbieżności (Lin, Szczygieł, Piotrowski, 2022). Wniosek ten potwierdzają także badania Lin, Szczygieł, Hansotte, Roskam, Mikołajczak (2021) pokazując, że kompetencje emocjonalne niwelują szkodliwy wpływ perfekcjonistycznych obaw na wypalenie rodziców.

Opisana historia badań nad wypaleniem rodzicielskim opiera się na solidnych podstawach teoretycznych badań nad wypaleniem zawodowym w dziedzinie psychologii organizacji i pracy. Choć badania nad wypaleniem rodzicielskim rozpoczęły się stosunkowo niedawno, to zdecydowanie są one odpowiedzią na zjawisko pojawiające się coraz liczniej wśród rodziców. W rozdziale przedstawiono definicję i wymiary wypalenia rodzicielskiego oraz teorię równowagi między ryzykiem i zasobami BR2, która przedstawia mechanizm powstawania wypalenia.

Jak wskazano, za wypalenie nie odpowiada jeden czy dwa czynniki stresowe. Istnieje wiele różnorodnych stresorów, zarówno tych dużych i bardziej obciążających, jak i mniejszych, mniej uciążliwych. Kombinacja tych czynników jest indywidualna dla każdego rodzica – każdy bowiem funkcjonuje w niepowtarzalnym środowisku, ma inne możliwości, priorytety i zasoby.

Przytoczone w rozdziale konsekwencje wypalenia rodzicielskiego, zarówno dla doświadczającego, jak i dla jego rodziny i dzieci wskazują na pilną potrzebę opracowania interwencji ochronnych oraz procedur pomocowych wypalonym rodzicom. Niezbędnymi do tego są odpowiednie narzędzia diagnostyczne i dalsze prace naukowe. Jak wspomniano, niezwykle ważna jest zarówno świadoma identyfikacja problemu przez rodzica, jak i zwrócenie się o profesjonalną pomoc, która pozwoli dokonać diagnozy różnicowej. Warto więc pamiętać, że nie ma jednego uniwersalnego czynnika ochronnego przed wypaleniem. Działania mające na celu zapobieganie wypaleniu rodzicielskiemu należy dopasować indywidualnie do danej osoby i systemu rodzinnego. Przytoczono odpowiednie, potwierdzone w badaniach, przykłady działań prewencyjnych.

Zaprezentowane badania jednoznacznie wskazują, że doświadczenie wypalenia rodzicielskiego jest powszechne i poważne. Zdecydowanie na szerszą skalę powinny zostać podjęte zarówno działania profilaktyczne, jak i edukacyjne o tym zjawisku.

## **Rozdział 2. Czynniki podmiotowe związane z wypaleniem rodzicielskim**

W badaniu własnym jako zmienne wyjaśniające poziom doświadczanego wypalenia rodzicielskiego rozpatrywane będą: cechy osobowości (sumienność, ugodowość, stabilność emocjonalna), perfekcjonizm (standardy osobiste, obawa przed błędami, wątplenie w jakość swoich działań), jakość związku (satysfakcja, spójność, zgodność, ekspresja uczuciowa), poczucie kompetencji rodzicielskich (skuteczność, satysfakcja), wsparcie w bliskim związku (wsparcie informacyjne, komfort fizyczny, wsparcie wartościująco-emocjonalne, wsparcie instrumentalne i materialne). W niniejszym rozdziale zmienne wyjaśniające zostaną opisane wraz z historią badań nad nimi, natomiast ich związek ze zmienną wyjaśnianą wraz z przeglądem literatury przedstawiony jest w dalszej części pracy, w uzasadnieniu hipotez badawczych.

### **2.1. Cechy osobowościowe**

Osobowość człowieka przejawia się w jego zachowaniach, myślach, uczuciach i wyznacza to, jak jednostka odnosi się do świata społecznego. Choć to pojęcie psychologiczne, ma ono także odniesienia do fizycznych czy biologicznych charakterystyk osoby (Michel, Shoda, Smith, 2003).

Allport (1937) definiował osobowość jako dynamiczną organizację wewnątrz jednostki tych psychofizycznych systemów, które determinują unikalne przystosowanie do środowiska. Pervin z kolei (1996) zaproponował ujęcie osobowości jako złożonej całości myśli, emocji i zachowań, nadającej kierunek i wzorzec (spójność) życiu człowieka. Natomiast zespół badaczy Larsen, Buss, Wismeijer, Song, Van den Berg (2005) zdefiniował osobowość jako zespół wzajemnie powiązanych i względnie trwałych cech i mechanizmów psychologicznych wewnątrz jednostki, które wpływają na jej interakcje i przystosowanie do środowiska fizycznego, społecznego i intrapsychnicznego.

Osobowość składa się z wielu cech osobowościowych, które wpływają na sposób, w jaki jednostka reaguje na różne sytuacje życiowe i na jej ogólny sposób bycia. Cechy są jednym z fundamentalnych pojęć używanych w psychologii różnic indywidualnych i psychologii osobowości (Strelau, 2002). Cechy są względnie stałe, w znacznym stopniu warunkowane



genetycznie i wyznaczają predyspozycje do zachowań typowych (Oleś, 2004). Przy pomocy wspólnego wszystkim ludziom zestawu cech możliwe jest opisywanie poszczególnych ludzi i porównywanie ich ze sobą (Cieciuch i Łaguna, 2014). Pervin definiował cechę jako dyspozycję do zachowań, wyrażającą się w spójnych wzorcach funkcjonowania w różnych sytuacjach, która obejmuje spójne wzorce obserwowalnych zachowań, a także uczuć i myśli oraz motywów (Pervin, 1994), natomiast Cattell (1957) postulował, że cecha jest strukturą psychiczną, wywnioskowaną z obserwowanego zachowania w celu wyjaśnienia jego regularności czy spójności.

Pierwsze próby badania osobowości były zdominowane przez podejście typologiczne, które koncentrowało się na identyfikacji różnych typów osobowości na podstawie charakterystycznych cech. Jednym z pierwszych i najbardziej wpływowych modeli osobowości był model hipokratesowski, który klasyfikował osobowość na podstawie czterech temperamentów: sangwicznego, cholerycznego, melancholijnego i flegmatycznego. W XIX wieku Freud (1923) zapoczątkował psychodynamiczne podejście do badania osobowości, które skupiało się na roli nieświadomych procesów w kształtowaniu zachowania i osobowości. Freud wprowadził pojęcia takie jak *id*, *ego* i *superego* oraz skupiał się na analizie procesów psychicznych związanych z traumami i lękiem. W XX wieku badania nad osobowością przeszły znaczny rozwój, a modele osobowości stały się coraz bardziej złożone i wyspecjalizowane (Oleś, 2004).

Jednym z najważniejszych modeli osobowości był model pięciu czynników (*Big Five*). Choć historia badań nad pięcioczynnikową koncepcją osobowości sięga przełomu lat czterdziestych i pięćdziesiątych (Fiske, 1949), to swój rozkwit koncepcja tzw. Wielkiej Piątki przeżyła w latach osiemdziesiątych (Goldberg, 1981). Ten spójny koncept, syntetycznie ujmujący pięć podstawowych wymiarów osobowości: Ekstrawersję (*Extraversion*), Ugodowość (*Agreeableness*), Sumienność (*Conscientiousness*), Neurotyczność (*Neuroticism*) i Otwartość na doświadczenie (*Openness to Experience*) szybko zyskał popularność zarówno w badaniach psychologicznych, jak i w pop-psychologii (Oleś, 2000).

W niniejszym badaniu analizowane będą trzy cechy osobowości pochodzące z koncepcji Wielkiej Piątki: ugodowość, sumiennosc i stabilność emocjonalna. Ugodość odnosi się do stopnia, w jakim dana osoba jest życzliwa, współczująca, empatyczna, pomocna i skłonna do współpracy z innymi. Osoby o wysokim poziomie ugodości są zwykle bardziej zaangażowane w dobro innych, gotowe do niesienia pomocy i elastyczne w relacjach interpersonalnych. Osoby o niskim poziomie ugodości są często bardziej konfrontacyjne, rywalizujące i mogą być postrzegane jako nieufne lub egoistyczne. Sumiennosc odnosi się do stopnia, w jakim dana osoba jest odpowiedzialna, zorganizowana, samodziścyplinowana, punktualna i staranna. Osoby o wysokim poziomie sumiennosci są zwykle dobrze zorganizowane, rzetelne, dążące do osiągnięcia celów oraz przestrzegające zasad i terminów. Osoby o niskim poziomie sumiennosci mogą być postrzegane jako niezorganizowane, nieobowiązkowe, impulsywne i mające problemy z wywiązaniem się ze zobowiązań. Stabilność emocjonalna jest przeciwieństwem neurotyzmu i odnosi się do zdolności radzenia sobie ze stresem, utrzymania równowagi emocjonalnej i doświadczania pozytywnych emocji. Osoby stabilne emocjonalnie są zwykle mniej podatne na gwałtowne wahania nastroju. Mają zdolność do utrzymania spokoju i opanowania w trudnych sytuacjach, co pozwala im podejmować rozsądne decyzje. Radzą sobie lepiej ze stresem i codziennymi problemami. Są bardziej odporne na trudności i łatwiej adaptują się do zmieniających się okoliczności. Stabilne emocjonalnie osoby często mają pozytywne nastawienie do życia i potrafią dostrzegać dobre strony nawet w trudnych sytuacjach. Dzięki temu są w stanie utrzymać motywację i dążyć do osiągnięcia swoich celów. Są także elastyczne i potrafią dostosować swoje emocje do aktualnej sytuacji. Mają zdolność do wyrażania swoich uczuć w sposób adekwatny do kontekstu, co pozwala im utrzymać dobre relacje z innymi. Stabilne emocjonalnie osoby mają większą pewność siebie, co pozwala im podejmować decyzje i działać zgodnie z własnymi przekonaniami, niezależnie od opinii innych. Mają one często wyższy poziom zadowolenia z życia, ponieważ potrafią czerpać przyjemność z codziennych doświadczeń, dbać o swoje potrzeby emocjonalne i utrzymywać zdrowe relacje z innymi. Stabilność emocjonalna nie oznacza

braku emocji ani stałego odczuwania pozytywnych uczuć. Raczej chodzi o zdolność do utrzymania równowagi emocjonalnej i właściwego radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, co jest kluczowe dla ogólnego dobrostanu psychicznego (Goldberg, 1990; Costa i McCrae, 1992; John i Srivastava, 1999; McCrae i Costa, 2003, DeYoung, 2015).

## **2.2. Perfekcjonizm**

Perfekcjonizm jest wielowymiarową charakterystyką osobowościową związaną z posiadaniem bardzo wysokich, zazwyczaj nierealistycznych standardów i oczekiwań oraz dążeniem do ich bezbłędnej realizacji (Frost i in., 1993; Flett i Hewitt, 2002). Często towarzyszy mu tendencja do nadmiernego krytycyzmu wobec siebie, zależna od oceny osiągnięcia tychże standardów (Stoeber i Otto, 2006; Hewitt i Flett 2007). Perfekcjonizm może wpływać na różne dziedziny życia, jak np. nauka, sport, hobby, a w dorosłości na relacje intymne, aktywność zawodową i rodzicielstwo (Flett i in., 2003; Piotrowski, 2020a; Stoeber, 2018), jednak w większości przypadków ujawnia się on w specyficznych dla każdej jednostki obszarach (Stoeber, 2018).

Początek badań nad perfekcjonizmem sięga lat pięćdziesiątych XX wieku. W tamtym okresie, zgodnie z ówczesnymi koncepcjami psychodynamicznymi, perfekcjonizm traktowany był jako korelat zaburzeń osobowości. Definiowany był jako neurotyczny i dysfunkcjonalny wzorzec, stanowiący wskaźnik psychopatologii (Horney, 1950; Pacht, 1984; Weisinger i Lobsenz, 1981). Początkowe badania koncentrowały się na analizie różnych aspektów perfekcjonizmu, a także na próbie zrozumienia wpływu perfekcjonizmu na funkcjonowanie jednostki i jej zdrowie psychiczne. Z najważniejszych publikacji warto wspomnieć o pracy Horney (1950), która przedstawiła perfekcjonizm jako cechy osobowości rozwijające się w powiązaniu z internalizacją oczekiwań rodziców. Kolejną była praca Pacht (1984), gdzie perfekcjonizm został opisany jako zdolność jednostki do oczekiwania, że inni będą spełniać jej wymagania oraz jako postawę, która utrudnia osiągnięcie sukcesu. Wraz z rozwojem badań nad perfekcjonizmem badacze odeszli od jednowymiarowego modelu na rzecz ujęcia wielowymiarowego. W latach dziewięćdziesiątych

XX wieku Frost ze współpracownikami (1990) zaproponowali model, w którym wyróżnili takie przejawy perfekcjonizmu, jak: standardy osobiste, czyli stawianie sobie nierealnie wysokich wymagań, także dotyczących jakości i efektywności wykonania; obawa przed błędami, czyli nadmiarowa reakcja na popełnione lub wyobrażone błędy; wątplenie w jakość swoich działań, rozumiane jako tendencja do kwestionowania jakości i efektów wykonanych zadań; zorganizowanie, czyli przywiązywanie zbyt dużej uwagi do porządku, planowania i organizacji; oczekiwania rodzicielskie, przejawiające się w wymaganiu od dziecka doskonałości i perfekcji oraz krytycyzm rodziców, polegający na surowym i często negatywnym ocenianiu dziecka (Kwarciańska, Sanna, Kamza, Piotrowski, 2022). Rok później Hewitt i Flett (1991) opracowali trójwymiarowy model perfekcjonizmu, obejmujący perfekcjonizm samooceny, perfekcjonizm społecznie nakierowany i perfekcjonizm społecznie przypisywany.

W ostatnich dekadach badania nad perfekcjonizmem zaczęły skupiać się na jego różnych aspektach, takich jak *adaptive* (przystosowawczy) i *maladaptive* (nieprzystosowawczy) perfekcjonizm oraz na roli perfekcjonizmu w różnych obszarach życia, takich jak edukacja, praca czy zdrowie psychiczne (Shafran, Cooper, Fairburn, 2002; Stoeber i Otto, 2006; Rice i Ashby, 2007; Hill, Hall, Appleton, 2010).

W badaniu własnym przeanalizowane zostaną trzy fundamentalne, według Frosta (1990), wymiary perfekcjonizmu. Pierwszy to standardy osobiste, drugi to obawa przed błędami, a trzeci to wątplenie w jakość swoich działań. (Piotrowski i Bojanowska, 2021).

### **2.3. Jakość związku**

Jakość związku to zmienna, która odnosi się do subiektywnych ocen partnerów dotyczących oceny ich wzajemnej relacji. Obejmuje ona różne aspekty związku, takie jak: satysfakcja związana z poziomem intymności, wzajemnego zrozumienia, komunikacji, zadowoleniem z partnera i poziomem zaangażowania w związek. Jakość związku jest często używana jako wskaźnik zdrowia i trwałości związku. Historia badań nad jakością związku sięga lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych XX wieku, kiedy to zaczęto analizować różne aspekty jakości związku, takie jak satysfakcja

małżeńska, komunikacja czy przyczyny konfliktów (Thibaut i Kelley, 1959; Homans, 1958; Murstein, 1965; Bowlby, 1969). Początkowo badania koncentrowały się głównie na małżeństwach, ale z czasem zaczęto badać także inne rodzaje związków.

W badaniach nad jakością związku wyodrębniono różne podejścia teoretyczne. Pierwszym z nich była Teoria wymiany społecznej (Thibaut i Kelley, 1959), która zakładała, że jakość związku zależy od bilansu korzyści i kosztów, jakie partnerzy odnoszą ze swojego związku. Związek jest trwały, gdy korzyści przeważają nad kosztami, a osoby dążą do związków, które przynoszą im jak najwięcej korzyści przy jak najmniejszych kosztach. Według Teorii przywiązania (Bowlby, 1969; Ainsworth, 1978) jakość związku zależy od stylu przywiązania partnerów, czyli od sposobu, w jaki doświadczenia z dzieciństwa wpłynęły na ich oczekiwania, potrzeby i zachowania w związkach intymnych. Wyodrębniono trzy główne style przywiązania: bezpieczne, lękowe i unikające. Z kolei Teoria inwestycji (Rusbult, 1980) zakłada, że jakość związku zależy od inwestycji, jakie partnerzy włożyli w związek (np. czas, energia, uczucia) oraz od dostępności alternatywnych partnerów. Im większe inwestycje i mniejsze możliwości alternatywne, tym większa satysfakcja i zaangażowanie w związku. W ostatnich latach badania nad jakością związku koncentrują się na zrozumieniu wpływu różnych czynników na jakość związku, takich jak: stres, konflikty, komunikacja, zgodność, wsparcie społeczne, poczucie własnej skuteczności czy zadowolenie seksualne (Falconier, Jackson, Hilpert, Bodenmann, 2015; Rauer, Karney, Garvan, Hou, 2018; Johnson i Anderson, 2018; Velotti, Rogier, Castellano, 2020).

W badaniu własnym jakość związku definiowana jest jako stopień wzajemnego przystosowania partnerów, w którym to przystosowaniu można wyróżnić cztery aspekty: satysfakcję, spójność, zgodność i ekspresję uczuciowości. Satysfakcja rozumiana jest jako ogólne poczucie zadowolenia ze związku i chęć trwania w nim. Spójność to wspólne angażowanie się w sprawy życia codziennego. Zgodność oznacza stopień wzajemnego porozumienia w sprawach ważnych dla związku, a ekspresja uczuciowości definiowana jest jako okazywanie sobie wzajemnie uczuć i przywiązania (Cieślak, 1989).

## 2.4. Poczucie kompetencji rodzicielskich

Na poczucie własnej wartości u rodziców (*parenting self-esteem*) składają się poczucie skuteczności własnej rodziców oraz satysfakcja z bycia rodzicem (Gibaud-Wallston i Wandersman, 1978; Johnston i Mash 1989) i właśnie w ten sposób rozumiane jest ono w prezentowanym badaniu własnym. Skuteczność w kontekście pełnienia roli rodzicielskiej definiowana jest jako stopień, w jakim rodzic czuje się kompetentny w radzeniu sobie z problemami dotyczącymi opieki i wychowania dziecka (Johnston i Mash, 1989). Wywodzi się ono z pojęcia skuteczności własnej wprowadzonego przez Bandurę (1977), który postulował, że na poczucie własnej skuteczności składa się ocena tego, w jakim stopniu osoba jest w stanie radzić sobie z bieżącymi lub potencjalnymi wyzwaniami. Wynik tej oceny determinuje podejmowane działania i wpływa na motywację (Bandura, 1982). Im silniejsze przekonania na temat własnej skuteczności u danej osoby, tym wyższe cele i silniejsze zaangażowanie w zamierzone zachowanie, nawet gdy w trakcie realizacji danego zadania osoba doświadcza porażek (Locke i Latham, 1990; Juczyński, 2000; Kossakowska, 2017). Satysfakcja z bycia rodzicem definiowana jest jako pozytywna ocena tego, jak osoba radzi sobie w roli rodzica w odniesieniu np. do wcześniejszych własnych oczekiwań czy wyobrażeń (Kossakowska, 2017). Pojęcie to ma korzenie w konstrukcie satysfakcji z życia definiowanej jako efekt świadomego poznawczego porównania własnej sytuacji z określonymi przez jednostkę standardami (Juczyński, 2001; Diener, Lucas, Oishi, 2002). Satysfakcja jest tym większa, im bardziej zadowolający jest wynik tego porównania. Satysfakcja z rodzicielstwa dotyczy także przeżywania przez rodzica napięcia, frustracji i niepewności.

Historia badań psychologicznych nad poczuciem kompetencji rodzicielskich sięga lat sześćdziesiątych XX wieku. Początkowo badania koncentrowały się na ogólnych koncepcjach związanych z rodzicielstwem, ale z czasem zaczęto badać bardziej specyficzne aspekty, takie jak poczucie kompetencji rodzicielskich. W latach sześćdziesiątych zapoczątkowano badania nad rodzicielstwem i kompetencjami rodzicielskimi związanymi z pracami takich psychologów, jak Baumrind (1966), która badała różne style wychowania dzieci oraz ich wpływ na rozwój dziecka.

W latach siedemdziesiątych pojawiło się pojęcie poczucia kompetencji rodzicielskich, które zaczęło być szerzej badane (Teti i Gelfand, 1978; Mowder, 1979; Rosenthal, Klinnert, 1977). Badacze, tacy jak Jay Belsky (1984), analizowali rolę tego poczucia w adaptacji rodziny do życia z dzieckiem. W latach osiemdziesiątych pojawiło się wiele narzędzi badawczych, które pozwalały na mierzenie poczucia kompetencji rodzicielskich. Gibaud-Wallston i Wandersman (1978) opracowali *Parenting Sense of Competence Scale* (PSOC), a Johnston i Mash (1989) stworzyli *Parenting Satisfaction and Efficacy Scale*. Te narzędzia pozwoliły na bardziej systematyczne badanie poczucia kompetencji rodzicielskich. W latach dziewięćdziesiątych badacze zaczęli analizować większą różnorodność rodzicielskich kontekstów, takich jak rozwód, adopcja, czy rodzicielstwo nieletnich (Ketterlinus, Lamb, Nitz, 1991; Amato, Keith, 1991; Simons, Lorenz, Conger, Wu, 1992; Brodzinsky, Pinderhughes, 1999). Zaczęto również badać wpływ poczucia kompetencji rodzicielskich na zdrowie psychiczne rodziców (Cutrona, Troutman, 1986; Bugental, Blue, Cruzcosa, 1989; Mash, Johnston, 1990; Teti, Gelfand, 1991; Gondoli, Silverberg, 1997). W ostatnich latach badania nad poczuciem kompetencji rodzicielskich zaczęły koncentrować się na różnych czynnikach, które wpływają na jego rozwój, takich jak stres, wsparcie społeczne, edukacja rodzicielska, relacje między poczuciem kompetencji rodzicielskich a jakość wychowania dzieci, ich zdrowie psychiczne i wyniki rozwojowe (Coleman, Karraker, 2000; Leerkes, Crockenberg, 2002; Jones, Prinz, 2005; Sanders, Woolley, 2005; Crnic, Gaze, Hoffman, 2005; Moreira, Canavarro, 2017).

## **2.5. Wsparcie społeczne**

Wsparcie społeczne jest szeroko badanym zagadnieniem ze względu na jego istotny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne oraz na przystosowanie do trudnych sytuacji życiowych. Cobb (1976) postulował, że wsparcie społeczne to informacje, które prowadzą jednostkę do przekonania, że jest kochana, otoczona opieką, szanowana, a także, że należy do sieci wzajemnych zobowiązań. Z kolei Cohen i Wills (1985) definiowali je jako zasoby dostarczane przez inne osoby, które są funkcjonalnie istotne dla jednostki, zwłaszcza w sytuacjach stresowych. Avison i Gotlib (1994) określili wsparcie społeczne jako proces, w ramach którego osoba odbiera wsparcie

emocjonalne, materialne, informacyjne lub duchowe od innych ludzi, co może prowadzić do korzystnych zmian w postrzeganiu stresu, redukcji objawów depresji i poprawy ogólnego funkcjonowania. Antonucci (1986) zdefiniował je jako zasoby i korzyści otrzymywane przez jednostkę od osób, które są dostępne w jej sieci społecznej, takie jak rodzina, przyjaciele czy współpracownicy. Natomiast Sęk (2004) definiowała wsparcie społeczne jako stale dostępną właściwość relacji, która służy zdrowiu i przystosowaniu.

Badania nad wsparciem społecznym rozpoczęły się w latach pięćdziesiątych XX wieku i koncentrowały się na jego roli jako czynnika wpływającym na zdrowie psychiczne i dobrostan (Stotland i Blumenthal, 1959). Rozwój badań przypada głównie na lata siedemdziesiąte i osiemdziesiąte (Caplan, 1974; Cobb, 1976; House, Umberson, Landis, 1988; Cohen i Wills, 1985; Thoits, 1986), kiedy to wsparcie społeczne zaczęło być eksplorowane w kontekście stresu życiowego. Ówczesne badania (Cobb, 1976) pokazały, że m.in. wsparcie społeczne może działać jako moderator stresu życiowego, co oznacza, że może zmniejszać negatywne skutki stresu na zdrowie psychiczne. W latach osiemdziesiątych badania zaczęły koncentrować się na mechanizmach działania wsparcia społecznego. W tym czasie przedstawiona została także jedna z najważniejszych hipotez dotyczących wsparcia społecznego – hipoteza buforowania (Cohen i Wills, 1985), która zakłada, że wsparcie społeczne ma szczególnie korzystny wpływ na zdrowie w sytuacjach stresowych. W latach osiemdziesiątych zaczęto również analizować różne formy wsparcia społecznego, takie jak wsparcie emocjonalne, instrumentalne, informacyjne czy aprobatę społeczną (House, Umberson, Landis, 1988; Cutrona i Russell, 1987). Pod koniec XX wieku badania nad wsparciem społecznym zaczęły koncentrować się na jego wpływie na zdrowie fizyczne oraz na roli wsparcia społecznego jako formy pomocy w radzeniu sobie z trudnościami życiowymi. Zaczęto również badać wpływ wsparcia społecznego na zdrowie psychiczne i fizyczne w różnych grupach społecznych i kontekstach życiowych (Thoits, 1995; Uchino, Cacioppo, Kiecolt-Glaser, 1996; Taylor i Stanton, 2007). Od początku 2000 roku badania nad wsparciem społecznym zaczęły skupiać się na jego roli w kontekście różnych zagadnień, takich jak starzenie się, choroby



przewlekłe, zdrowie psychiczne, czy funkcjonowanie rodzinne. Coraz większą uwagę zwraca się również na interwencje mające na celu zwiększenie wsparcia społecznego jako formy promocji zdrowia i dobrostanu psychicznego (Berkman i Glass, 2000; Pinquart i Sörensen, 2000; Kawachi i Berkman, 2001; Cohen, Gottlieb, Underwood, 2000; Gariépy, Honkaniemi, Quesnel-Vallée, 2016).

Wraz z ewolucją badań nad wsparciem społecznym zaczęto coraz bardziej skupiać się na kontekście związków partnerskich i związku między wsparciem społecznym a jakością tych związków oraz tym, jak wsparcie społeczne związane ze związkiem partnerskim odgrywa kluczową rolę w przystosowaniu do trudnych sytuacji życiowych. W bliskich związkach to partner lub małżonek jest kluczowym źródłem wsparcia, a wsparcie społeczne może pomóc jednostkom w radzeniu sobie z problemami, zmniejszać stres i zapobiegać wypaleniu emocjonalnemu (Cutrona, 1996a; Knoll i Schwarzer, 2012). Wsparcie społeczne otrzymane od partnera jest szczególnie ważne w przeżywaniu przeciwności losu, stresu czy kryzysu (Gardner i Cutrona, 2004). Działania wspierające wzbogacają związek i pomagają w utrzymaniu małżeństwa, a także mają korzyści dla dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego każdego z małżonków (Cutrona, 1996). Wsparcie partnera pełni rolę predyktora jakości i trwałości konstrukcji partnerstwa (Kiecolt-Glaser i Newton, 2001; Kurdek, 2005). Cutrona (1996b) opisuje cztery mechanizmy, w jakie wsparcie społeczne może wpłynąć na jakość związku małżeńskiego: (a) zapobieganie emocjonalnemu wycofaniu się lub poczuciu izolacji w czasie stresu, (b) zapobieganie depresji współmałżonka, która może wpłynąć negatywnie na małżeństwo, (c) zapobieganie eskalacji konfliktów oraz (d) wzmocnienie więzi między partnerami poprzez wspierającą komunikację związaną z emocjonalną intymnością.

W badaniu własnym wsparcie pochodzące od bliskiej osoby będzie rozpatrywane pod względem rodzaju działań wspierających, obejmujących cztery kategorie: (1) wsparcie informacyjne polegające na udzieleniu informacji, porad; (2) komfort fizyczny dotyczący fizycznych objawów bliskości, jak pocałunki czy przytulenie, trzymanie za rękę; (3) wsparcie wartościująco-emocjonalne, czyli zapewnienie komfortu, miłości, przyjaźni, dające poczucie

bezpieczeństwa, wzmacnianie poczucia kompetencji i samooceny; (4) wsparcie instrumentalne i materialne rozumiane jako udzielana bezpośrednio lub pośrednio pomoc fizyczna lub finansowa/rzeczowa (Barry, Bunde, Brock, Lawrence, 2009; Ilska i Przybyła-Basista, 2017). W każdej z tych kategorii wsparcia społecznego można wyróżnić wiele różnych form, a każda z nich może mieć różny wpływ na jednostkę, także jako czynnik ochronny w wypaleniu rodzicielskim.

Podsumowując, cechy osobowości, perfekcjonizm, jakość związku, poczucie kompetencji rodzicielskich oraz wsparcie w bliskim związku zostały rozpatrzone jako zmienne wyjaśniające w badaniu własnym dotyczącym doświadczanego wypalenia rodzicielskiego. Wyniki badania pozwolą na lepsze zrozumienie czynników wpływających na wypalenie rodzicielskie oraz na identyfikację potencjalnych obszarów interwencji, które mogą przyczynić się do zmniejszenia poziomu wypalenia i poprawy jakości życia rodziców.

### **Rozdział 3. Metoda badań własnych**

Na podstawie przeglądu literatury przedmiotu sformułowano problem badawczy wraz z celem badania, zilustrowany modelem badawczym, a także pytania badawcze i hipotezy, które przedstawione zostaną w niniejszym rozdziale. Kolejno zaprezentowane zostaną zmienne wyróżnione w modelu wraz ze wskaźnikami oraz zastosowane narzędzia badawcze.

#### **3.1. Problem pracy i hipotezy**

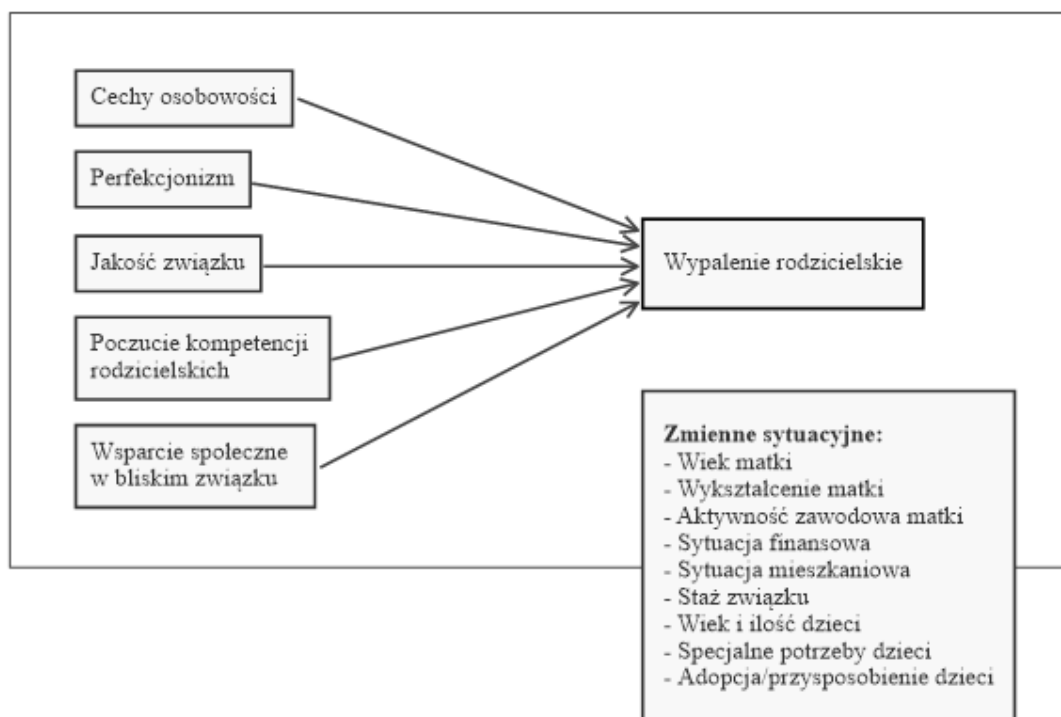
Istotą przedstawianego projektu badawczego jest weryfikacja związków pomiędzy poziomem wypalenia rodzicielskiego a wybranymi zmiennymi podmiotowymi i socjodemograficznymi. Celem szczegółowym jest analiza predykcyjnej roli poszczególnych zmiennych na poziom wypalenia rodzicielskiego.

Stawiane hipotezy badawcze dotyczą istotności, siły i kierunku związku zmiennych wyjaśniających z wyjaśnianą. Zgodnie z modelem równowagi pomiędzy ryzykiem a zasobami w wypaleniu rodzicielskim BR2, autorstwa Roskam i Mikołajczak (2018), wyjaśniającym wypalenie rodzicielskie, na którym opiera się niniejsza praca, istnieją czynniki mogące w różnym stopniu zwiększyć lub zmniejszyć podatność na nie (Roskam i in., 2021; Mikołajczak; Brianda, Avalosse, Roskam, 2018; Roskam, Mikołajczak, 2020). Istotą podejmowanego problemu jest sprawdzenie, które z analizowanych zmiennych mogą być czynnikami ryzyka lub ochrony w wypaleniu rodzicielskim.

Rysunek 3 przedstawia model badawczy, w ramach którego analizowane zasoby: cechy osobowości (sumienność, ugodowość, stabilność emocjonalna), perfekcjonizm (standardy osobiste, obawa przed błędami, wątplenie w jakość swoich działań), jakość związku (satysfakcja, spójność, zgodność, ekspresja uczuciowa), poczucie kompetencji rodzicielskich (skuteczność, satysfakcja), wsparcie (wsparcie informacyjne, komfort fizyczny, wsparcie wartościująco-emocjonalne, wsparcie instrumentalne i materialne, wsparcie uzyskane od przyjaciół, od rodziny oraz w związku) oraz wybrane zmienne socjodemograficzne, do których zaliczono wiek matki, wykształcenie matki, aktywność zawodową matki, sytuację finansową oraz mieszkaniową, staż związku matki, wiek

i ilość dzieci, specjalne potrzeby dzieci oraz adopcję/przysposobienie dzieci, rozpatrywane będą jako zmienne wyjaśniające poziom doświadczanego wypalenia rodzicielskiego.

Rysunek 3 Model badawczy omawianego projektu



Na podstawie analizy dotychczasowych koncepcji teoretycznych i wyników badań postawiono cztery ogólne pytania badawcze. Do każdego pytania badawczego sformułowano hipotezy. Poniżej zaprezentowano pytania badawcze wraz z kierunkiem analizy statystycznej.

- **Pytanie badawcze nr 1** (Analiza związku wybranych cech osobowości matek – stabilności emocjonalnej, sumienności i ugodowości – z wypaleniem rodzicielskim).

Czy istnieje związek wybranych cech osobowości matek (stabilność emocjonalna, sumienność, ugodowość) a doświadczanym wypaleniem rodzicielskim?

- **Pytanie badawcze nr 2** (Analiza związku perfekcjonizmu matek z wypaleniem rodzicielskim).

Czy istnieje związek między perfekcjonizmem matek a doświadczanym wypaleniem rodzicielskim?

- **Pytanie badawcze nr 3** (Analiza związku poczucia kompetencji rodzicielskich matek z wypaleniem rodzicielskim).

Czy istnieje związek między poczuciem kompetencji rodzicielskich u matek a doświadczanym wypaleniem rodzicielskim?

- **Pytanie badawcze nr 4** (Analiza związku jakości relacji partnerskiej matek z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim).

Czy istnieje związek między jakością relacji partnerskiej matek a doświadczanym wypaleniem rodzicielskim?

- **Pytanie badawcze nr 5** (Analiza związku wsparcia w bliskim związku z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim).

Czy istnieje związek między wsparciem w bliskim związku a doświadczanym wypaleniem rodzicielskim?

- **Pytanie badawcze nr 6** (Analiza różnic w nasileniu wypalenia rodzicielskiego przy uwzględnieniu wybranych zmiennych socjodemograficznych).

Czy wystąpią różnice w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego (oraz jego składowych) pomiędzy matkami różniącymi się wiekiem, stażem związku, liczbą i wiekiem posiadanych dzieci, poziomem wykształcenia, aktywnością zawodową, warunkami materialnymi (przestrzennymi i finansowymi), posiadaniem bądź nieposiadaniem dziecka adoptowanego lub dziecka niepełnosprawnego?

Odpowiednio do zadanych pytań badawczych sformułowano szereg hipotez badawczych.

- **Hipotezy do pytania badawczego nr 1** (Analiza związku wybranych cech osobowości matek – stabilności emocjonalnej, sumienności i ugodowości – z wypaleniem rodzicielskim).

Sformułowano trzy hipotezy ogólne i trzy hipotezy szczegółowe.

1.1 Istnieje związek między emocjonalną stabilnością matek i doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

1.1.1 Emocjonalna stabilność matek jest ujemnie związana z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

1.2 Istnieje związek między sumiennością matek a doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

1.2.1 Sumienność matek jest ujemnie związana z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

1.3 Istnieje związek między ugodowością matek a doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

1.3.1 Ugodowość matek jest ujemnie związana z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

### **Uzasadnienie hipotez badawczych – cechy osobowości matek a poziom wypalenia rodzicielskiego**

Zasoby osobowe (zwane też indywidualnymi) pełnią ważną rolę w radzeniu sobie ze stresem (Sęk i Heszen, 2012). Osobowość rodzica (zwłaszcza emocjonalna stabilność, sumienność i ugodowość) wpływa na rozwój osobowości dzieci. Ten wpływ głównie odbywa się poprzez praktyki wychowawcze i zmienia jakość relacji rodzic-dziecko (Denissen, Van Aken, Dubas, 2009; Schofield, Beaumont, Widaman, Jochem, Robins, Conger, 2012). Osobowość rodzica może zwiększać podatność na wypalenie rodzicielskie (Lindström i in., 2011; Mikołajczak i in., 2017). W badaniu Le Vigouroux (2018) osobowość wyjaśniła 42,3% wariacji wypalenia rodzicielskiego.

W niniejszym badaniu będę rozpatrywać związki wypalenia rodzicielskiego z trzema cechami osobowości w teorii Wielkiej Piątki (McCrae i in., 1999): stabilnością (odwrotność neurotyczności), sumiennością i ugodowością. Na podstawie wyników dotychczasowych badań (Kawamoto, Furutani i Alimardani, 2018; Mikołajczak i in., 2018; Sorkkila i Aunola, 2020; Van Bakel, Van Engen, Peters, 2018) oczekuje się, że wypalenie rodzicielskie istotnie dodatnio koreluje z neurotyzmem (a ujemnie ze stabilnością emocjonalną) oraz ujemnie z sumiennością i ugodowością. Neurotyczność ma pierwszorzędne znaczenie w określaniu wypalenia rodzicielskiego, następnie sumienność i ugodowość (Furutani, 2020; Szczygieł i in., 2020; Le Vigouroux, 2017; Vermaes, Janssens, Mullaart, Vinck, Gerris, 2008).

Neurotyczność odpowiada za częstsze zmartwienia, a także częstsze i bardziej intensywne negatywne afekty (McNiel i Fleeson, 2006; Finch, Baranik, Liu, West, 2012). Cecha ta obejmuje szczególnie kontrolę emocjonalną i kontrolę zachowania. Rodzice niestabilni emocjonalnie reagują częściej i intensywniej na wydarzenia życiowe (Prinzie, Stams, Deković, Reijntjes, Belsky, 2009). Ta tendencja utrudnia opiekę nad dziećmi, umiejętność inicjowania i utrzymywania pozytywnych interakcji emocjonalnych z nimi, a także ogranicza zdolność i chęć rodziców, by

odpowiednio reagować na sygnały swoich dzieci (Le Vigoroux i Scola, 2018). Wypalenie rodzicielskie wykazywało dodatnie związki z neurotyzmem oraz dodatnie związki z ugodowością (Cheng i in., 2020). Jako jeden z czynników ryzyka wystąpienia wypalenia rodzicielskiego wskazuje się podwyższony poziom lęku u rodzica, a także osobowość z dominującą cechą neurotyczności (Alarcon, Eschleman, Bowling, 2009). Neurotyczność okazała się głównym predyktorem stresu rodzicielskiego (Vermaes, Janssens, Mullaart, Vinck, Gerris, 2008) i mniejszej skuteczności rodzicielskiej (Prinzie, Stams, Deković, Reijntjes, Belsky, 2009). Rodzice z wysoką neurotycznością wykazywali większą niestabilność emocjonalną, częściej się martwili i silniej reagowali na wydarzenia życiowe (Prinzie, Stams, Deković, Reijntjes, Belsky, 2009). Stabilność emocjonalna (tj. przeciwieństwo neurotyzmu) jest czynnikiem ochronnym przed wypaleniem rodziców (Le Vigouroux i Scola, 2018).

Ugodowość charakteryzuje się przyjaznym i empatycznym zachowaniem. W szczególności obejmuje życzliwość i współpracę. Osoby ugodowe są pomocne, ciepłe, altruistyczne, hojne (McCrae i Costa, 1991; Marsh, Nagengast, Morin, 2013). Bardziej ugodowi rodzice tworzą bardziej pozytywne atrybucje zachowania swoich dzieci. Potrafią oni lepiej identyfikować i odpowiadać na potrzeby swoich dzieci (Prinzie i in., 2009). W badaniach nad wypaleniem wykazano dodatni związek z ugodowością, która była jednocześnie czynnikiem chroniącym przed wypaleniem (Le Vigouroux, 2017; Le Vigouroux i Scola, 2018; Cheng i in., 2020).

Sumiennosc odnosi się do samodyscypliny, porządku i planowania. W szczególności cecha ta obejmuje skrupulatność i wytrwałość. Osoby o wyższym poziomie sumiennosci zgłaszają mniej negatywnych afektów, zwłaszcza poczucia winy, i są w stanie lepiej kontrolować impulsy (Fayard, Roberts, Robins, Watson, 2012; Javaras i in., 2012). Sumienni rodzice stosują się do standardów edukacji, pozwalają dzieciom na bardziej spójne i ustrukturyzowane środowisko (Prinzie i in., 2009). Osoby sumienne są zorganizowane i łatwiej akceptują opóźnienia/trudności, nie czekając wyłącznie na nagrody, co ułatwia pozytywne rodzicielstwo (Schofield i in., 2012). Badania nad wypaleniem rodzicielskim wykazały ujemny związek z sumiennoscą (Le Vigouroux, Scola, Raes,

Mikolajczak, Roskam, 2017).

- **Hipotezy do pytania badawczego nr 2** (Analiza związku perfekcjonizmu matek z wypaleniem rodzicielskim). Sformułowano jedną hipotezę ogólną oraz trzy szczegółowe.

2.1 Istnieje związek między perfekcjonizmem matek i doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

2.1.1 Perfekcjonizm matek (oraz jego składowe) są dodatnio związane z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

2.1.2 Wymiar perfekcjonizmu matek, jakim są standardy osobiste, jest dodatnio związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

2.1.3 Wymiar perfekcjonizmu matek, jakim jest obawa przed błędami, jest dodatnio związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

2.1.4 Wymiar perfekcjonizmu matek, jakim jest wątpliwość w jakość swoich działań, jest dodatnio związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

#### **Uzasadnienie hipotez badawczych – perfekcjonizm matek a poziom wypalenia rodzicielskiego**

Ostatnie lata przyniosły znaczące zmiany w rodzicielstwie (Faircloth, 2014). Rodzice w dzisiejszych czasach stawiają coraz wyższe oczekiwania dotyczące zarówno zachowań rodzicielskich, jak i rozwoju dziecka, i coraz bardziej obawiają się o to, czy wykonują je odpowiednio dobrze (Eibach i Mock, 2011; Nelson 2010). Niektórym rodzicom tak bardzo zależy na byciu dobrymi rodzicami, że starają się być idealni i unikać jakichkolwiek błędów. Wysoki poziom perfekcjonizmu może implikować mniejszy poziom satysfakcji i radości, ponieważ zasoby psychiczne ulokowane są w rozważaniu potencjalnych, perfekcyjnych, doskonałych, często nierealnych fantazji. Nie ma czegoś takiego jak doskonałe rodzicielstwo, więc nietolerancja wobec słabości lub błędów wywiera presję, która pochłania energię i sprawia, że rodzice są bardziej podatni na stresujące sytuacje (Stanculescu i in., 2020).

Perfekcjonizm definiuje się jako silne dążenie do perfekcji i bezbłędności, przy jednoczesnej nadmiernej skłonności do samokrytyki i strachem przed osądem (Fleet i Hewitt 2002;



Stoeber i Otto, 2006). Perfekcjonizm w definicji Frosta i współpracowników (1990) to posiadanie bardzo wysokich standardów własnego funkcjonowania i preferencji porządku i organizacji, której towarzyszy skłonność do bycia zbyt krytycznym wobec siebie. Cecha ta ma tendencję do bycia względnie stabilną w czasie (Rice i Aldea, 2006; Sherry, Richards, Sherry, Stewart, 2014). Perfekcjonizm jest złożoną cechą, która może manifestować się na różne sposoby i prowadzić do różnych konsekwencji, także pozytywnych (Piotrowski, 2019).

Wykazano, że perfekcjonizm, a zwłaszcza dążenia perfekcjonistyczne (skoncentrowane na sobie wyjątkowo wysokie standardy działania i troska o perfekcjonizm), zaabsorbowanie samokrytyką, w tym np. troska o błędy i wątpliwości dotyczące własnych zachowań, są silnym czynnikiem ryzyka wypalenia rodzicielskiego, a odkrycie to zostało powtórzone zarówno w kulturze zachodniej (Stanculescu i in., 2020; Sorkkila i Aunola, 2020; Szczygieł i in., 2020; Lin, Szczygieł i in. 2021), jak i wschodniej (Kawamoto i in., 2018; Stanculescu i in., 2020). Rodzicielski perfekcjonizm, zwłaszcza wymiar perfekcjonistycznych obaw (zaabsorbowanie samokrytyką, w tym zaniepokojenie błędami i wątpliwościami co do własnych zachowań) jest ważnym czynnikiem wypalenia rodzicielskiego (Lin, Szczygieł i in., 2021).

- **Hipotezy do pytania badawczego nr 3** (Analiza związku poczucia kompetencji rodzicielskich matek z wypaleniem rodzicielskim). Sformułowano jedną hipotezę ogólną i trzy hipotezy szczegółowe.

3.1 Istnieje związek między poczuciem kompetencji rodzicielskiej matek i doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

3.1.1 Poczucie kompetencji rodzicielskiej matek (oraz jej składowe) są ujemnie związane z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

3.1.2 Wymiar poczucia kompetencji rodzicielskiej matek, jakim jest satysfakcja, jest ujemnie związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

3.1.3 Wymiar poczucia kompetencji rodzicielskiej matek, jakim jest skuteczność, jest ujemnie związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

## **Uzasadnienie hipotez badawczych – poczucie kompetencji rodzicielskiej matek a poziom wypalenia rodzicielskiego**

Poczucie kompetencji rodzicielskich odgrywa kluczową rolę w dobrostanie psychicznym rodziców, relacjach z dziećmi oraz ich dalszym rozwoju. Dlatego ocena tego czynnika jest istotna w kontekście analizy zasobów oraz potencjalnych wyzwań, z którymi rodzice mogą się zmierzyć podczas wychowywania dzieci. Dotychczasowe badania podejmujące problematykę skuteczności związanej z pełnieniem roli rodzica wskazują na silne związki poczucia skuteczności z poziomem stresu u rodziców – niskiemu poczuciu skuteczności towarzyszy wysoki poziom stresu, depresji i odwrotnie (Jackson, 2000; Leerkes i Crockenberg, 2002; Raikes i Thompson, 2005; Jones i Prinz, 2005). Zwraca się też uwagę na ochronną rolę poczucia skuteczności własnej rodzica dla prawidłowego rozwoju dziecka i związek poczucia skuteczności rodzica z adaptacyjnymi zachowaniami u dziecka (Shumow i Lomax, 2002; de Montigny i Lacharité, 2005; Jones i Prinz, 2005; Bandura, Caprara, Barbaranelli, Regalia, Scabini, 2011; Coleman i Karraker, 2000; Sanders i Woolley, 2005; Aunola i Nurmi, 2005). Kompetencje rodzicielskie są silnie związane z poczuciem skuteczności rodzicielskiej (Coleman i Karraker, 1998; Shumow i Lomax, 2002; Jones i Prinz, 2005). Kiedy rodzice czują się pewni swoich kompetencji, prawdopodobnie będą stosować skuteczniejsze praktyki rodzicielskie sprzyjające pozytywnym wynikom rozwojowym ich dziecka (De Haan, Prinzie, Deković, 2009; Kossakowska, 2017). Praktyki rodzicielskie i poczucie własnej skuteczności odgrywają również ważną rolę w przewidywaniu wypalenia poprzez wpływanie na zachowanie i posłuszeństwo dziecka (Aunola i Nurmi, 2005; Snyder, Cramer, A Frank, Patterson, 2005; Boeldt i in., 2012; Mouton i Roskam, 2015).

Oczekuje się, że w niniejszym badaniu wypalenie rodzicielskie będzie istotnie i ujemnie korelować z poczuciem kompetencji rodzicielskich. Niskie przekonania rodziców o własnej skuteczności odgrywają większą rolę w wypaleniu rodzicielskim niż socjodemograficzne czynniki (Mikolajczak i in., 2018). Wypalenie rodzicielskie związane było z rodzicielskim poczuciem własnej skuteczności (Matias i in., 2020). Pewność siebie jako rodzica wiązała się z mniejszym

wypaleniem rodzicielskim (Mikolajczak i in., 2019). Oceny poznawcze rodziców dotyczące rodzicielstwa w kontekście kryzysu zdrowotnego odgrywają zarówno kluczową rolę pośredniczącą, jak i moderującą w przewidywaniu wypalenia rodziców (Woine, Mikolajczak, Gross, van Bakel, Roskam, 2022). Dezorganizacja w życiu rodzinnym, która może wynikać także z niskiego poczucia kompetencji rodzicielskich, wiąże się również w wyższym poziomie wypalenia (Dumas i in., 2005).

- **Hipotezy do pytania badawczego nr 4** (Analiza związku jakości relacji partnerskiej matek z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim). Sformułowano trzy hipotezy ogólne i trzy szczegółowe.

4.1 Istnieje związek między jakością relacji partnerskiej matek i doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

4.1.1 Jakość relacji partnerskiej matek (oraz jej składowe) są ujemnie związane z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

4.1.2 Wymiar jakości związku, jakim jest satysfakcja, jest ujemnie związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

4.1.3 Wymiar jakości związku, jakim jest spójność, jest ujemnie związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

4.2 Wymiar jakości związku, jakim jest zgodność, jest ujemnie związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

4.3 Wymiar jakości związku, jakim jest ekspresja uczuciowa, jest ujemnie związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

#### **Uzasadnienie hipotez badawczych – jakość związku a poziom wypalenia rodzicielskiego**

Wypalenie rodzicielskie jest nierozzerwalnie związane z całym systemem rodzinnym, a nie jedynie osobą doświadczającą wypalenia (Blanchard i Heeren, 2020). Albowiem oprócz pogorszenia relacji rodzic-dziecko wpływa również na relacje w parze, zwłaszcza poprzez nasilenie konfliktów. Część tych konfliktów może wynikać z tego, że wypalony rodzic postrzega swojego partnera jako odpowiedzialnego za własną sytuację (z powodu niedzielenia obowiązków

rodzicielskich lub nieoferowania wystarczającego wsparcia) lub z tego, że wypalony rodzic przenosi na swojego partnera część negatywnych, agresywnych emocji odczuwanych w stosunku do dzieci. (Mikołajczak i Roskam, 2020). Analizy systemów rodzinnych wskazywały, że konflikty te wynikają również z reakcji partnera na brutalne lub zaniedbujące zachowania rodzica doświadczającego wypalenia wobec dzieci (Blanchard, Roskam, Mikołajczak, Heeren, 2021). Takie systemowe analizy objawów wypalenia rodzicielskiego i jego konsekwencji pokazują, jak konsekwencje przyczyniają się do utrzymania, a nawet nasilenia, objawów wypalenia rodzicielskiego, tworząc z czasem gęstą sieć powiązanych trudności, które wzajemnie się wzmacniają (Blanchard i Heeren, 2020).

Stwierdzono istotne ujemne korelacje pomiędzy wypaleniem rodzicielskim a satysfakcją z małżeństwa (Szczygieł i in., 2020). Satysfakcja z małżeństwa była predyktorem wypalenia rodzicielskiego (Mikołajczak i in., 2018). Składowa wypalenia rodzicielskiego, jaką jest wyczerpanie emocjonalne, dodatnio koreluje z konfliktami z partnerem (Blanchard, Roskam, Mikołajczak, Heeren, 2021). Wypalenie rodziców było ujemnie związane z ich satysfakcją z małżeństwa (Cheng i in., 2020). Istnieje zwiększone ryzyko wystąpienia wypalenia rodzicielskiego przy braku emocjonalnego lub praktycznego wsparcia ze strony współrodzica (Lindström, Åman, Norberg, 2011; Mikołajczak, Raes, Avalosse, Roskam, 2018). Lindström i in. (2011) wskazuje, iż pielęgnująca relacja, komunikacja i szczęście ze swoim partnerem (tj. wysoka satysfakcja z małżeństwa) wiąże się z mniejszym wypaleniem rodziców. Bycie w związku z osobą, z którą współdzielili się rodzicielskie cele i praktyki edukacyjne, kto współpracuje w decyzjach rodzicielskich i kogo ceni się jako rodzica, wiąże się z mniejszym wypaleniem oraz z niższym stresem rodzicielskim (Durtschi, Soloski, Kimmes, 2017).

- **Hipotezy do pytania badawczego nr 5** (Analiza związku wsparcia w bliskim związku z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim). Sformułowano jedną hipotezę główną i pięć szczegółowych.

- 5.1 Istnieje związek między wsparciem w bliskim związku a doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.
- 5.1.1 Wsparcie w bliskim związku oraz jego składowe są ujemnie związane z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.
- 5.1.2 Wsparcie informacyjne w bliskim związku jest ujemnie związane z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.
- 5.1.3 Komfort fizyczny w bliskim związku jest ujemnie związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.
- 5.1.4 Wsparcie wartościująco-emocjonalne w bliskim związku jest ujemnie związane z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.
- 5.1.5 Wsparcie instrumentalne w bliskim związku jest ujemnie związane z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

### **Uzasadnienie hipotez badawczych – wsparcie w bliskim związku a poziom wypalenia rodzicielskiego**

Wsparcie społeczne jest ważnym predyktorem ogólnego stanu psychicznego dobrego samopoczucia (Simon-Tov i Kaniel, 2011; Stuart i McGrew, 2009; Zaidman-Zait i in., 2017). Zasoby osobiste i społeczne przewidują stres rodzicielski bardziej niż zmienne związane z dzieckiem (Zaidman-Zait i in., 2017). Dobrostan psychiczny ma silniejszy związek z jakością wsparcia społecznego niż z ilością tego wsparcia (Smith, Greenberg, Seltzer, 2012). Wsparcie w bliskim związku wiąże się z dobrostanem psychicznym rodziców (Hsiao, 2016). Posiadanie wsparcia jest jedną ze zmiennych, która minimalizuje stres rodzicielski (Hsiao, 2016; Kaniel i Siman-Tov, 2011; Paynter, Riley, Beamish, Davies, Milford, 2013; Pozo, Sarriá, Brios, 2014). Wysoki poziom wsparcia społecznego wiązał się z niższym poziomem stresu rodzicielskiego (Zaidman-Zait i in., 2017).

Postrzegana dostępność wsparcia społecznego została wykazana w badaniach jako czynnik ryzyka/ochrony przed stresem rodzicielskim i wypaleniem rodzicielskim (Hsiao, 2016; Kaniel

i Siman-Tov, 2011; Paynter i in., 2013; Pozo i in., 2014; Smith, Greenberg, Seltzer, 2012; Szczygieł i in., 2020). W najnowszej metaanalizie badań dotyczących wypalenia rodzicielskiego z 42 krajów (Roskam i Aguiar, 2021) wykazano, że częstość występowania wypalenia rodzicielskiego jest bardzo zróżnicowana w poszczególnych krajach. Analizy wartości kulturowych ujawniły, że szczególnie osoby pochodzące z kultur indywidualistycznych wykazywały zauważalnie wyższe rozpowszechnienie i średni poziom wypalenia rodzicielskiego. Indywidualizm odgrywa większą rolę w wypaleniu rodziców niż nierówności ekonomiczne między krajami czy jakakolwiek inna cecha indywidualna i rodzinna zbadana do tej pory, w tym liczba i wiek dzieci oraz liczba godzin spędzonych z nimi (Roskam i Aguiar, 2021). Wyniki te sugerują, że wartości kulturowe w krajach zachodnich mogą narażać rodziców na podwyższony poziom stresu.

• **Hipotezy do pytania badawczego nr 6** (Analiza różnic w nasileniu wypalenia rodzicielskiego przy uwzględnieniu wybranych zmiennych socjodemograficznych). Sformułowano 10 hipotez głównych i 13 szczegółowych.

6.1 Istnieją różnice w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego u kobiet posiadających jedno, dwoje, troje lub więcej dzieci.

6.1.1 Kobiety posiadające troje lub więcej dzieci będą doświadczały wyższego poziomu wypalenia niż kobiety z jednym dzieckiem.

6.1.2 Kobiety posiadające troje lub więcej dzieci będą doświadczały wyższego poziomu wypalenia niż kobiety z dwójką dzieci.

6.1.3 Kobiety posiadające dwoje dzieci będą doświadczały wyższego poziomu wypalenia niż kobiety z jednym dzieckiem.

6.2 Istnieją różnice w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego u kobiet posiadających dzieci poniżej 5 roku życia i powyżej 5 roku życia.

6.2.1 Kobiety posiadające dzieci w wieku 0–5 lat będą doświadczać wyższego poziomu wypalenia rodzicielskiego niż kobiety z dziećmi starszymi niż 5 lat.

6.3 Istnieją różnice w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego u kobiet posiadających

wyższe i niższe wykształcenie.

6.3.1 Kobiety z niższym wykształceniem będą doświadczać wyższego poziomu wypalenia rodzicielskiego.

6.4 Istnieją różnice w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego u kobiet młodszych i starszych.

6.4.1 Kobiety młodsze będą doświadczać wyższego poziomu wypalenia rodzicielskiego niż starsze.

6.5 Istnieją różnice w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego u kobiet aktywnych zawodowo, częściowo aktywnych zawodowo i nieaktywnych zawodowo.

6.5.1 Kobiety aktywne zawodowo będą doświadczać mniejszego poziomu wypalenia niż kobiety częściowo aktywne zawodowo.

6.5.2 Kobiety aktywne zawodowo będą doświadczać mniejszego poziomu wypalenia niż kobiety nieaktywne zawodowo.

6.6 Istnieją różnice w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego u kobiet oceniających zamieszkiwaną przez rodzinę przestrzeń życiową jako niezadowolającą i u kobiet oceniających ją jako zadowolającą.

6.6.1 Kobiety oceniające zamieszkiwaną przez rodzinę przestrzeń życiową jako niezadowolającą będą doświadczać wyższego poziomu wypalenia niż kobiety oceniające ją jako zadowolającą.

6.7 Istnieją różnice w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego u kobiet oceniających sytuację finansową rodziny jako niezadowolającą i u kobiet oceniających ją jako zadowolającą.

6.7.1 Kobiety oceniające sytuację finansową rodziny jako niezadowolającą będą doświadczać wyższego poziomu wypalenia niż kobiety oceniające ją jako zadowolającą.

6.8 Istnieją różnice w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego u kobiet posiadających dzieci przysposobione lub adoptowane i u kobiet nieposiadających dzieci przysposobionych lub adoptowanych.

6.8.1 Kobiety posiadające dzieci przysposobione lub adoptowane będą doświadczać wyższego poziomu wypalenia niż kobiety nieposiadające takich dzieci.

6.9 Istnieją różnice w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego u kobiet posiadających dzieci ze

specjalnymi potrzebami rozwojowymi lub niepełnosprawnością i u kobiet nieposiadających dzieci ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi lub niepełnosprawnością.

6.9.1 Kobiety posiadające dzieci z niepełnosprawnością lub specjalnymi potrzebami będą doświadczać wyższego poziomu wypalenia niż kobiety nieposiadające takich dzieci.

6.10 Istnieją różnice w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego u kobiet z dłuższym stażem związku i u kobiet z krótszym stażem związku.

6.10.1 Kobiety będące w związku z krótszym stażem będą doświadczać wyższego poziomu wypalenia niż kobiety z dłuższym stażem związku.

### **Uzasadnienie hipotez – dane socjodemograficzne**

Wyniki dotychczasowych badań wskazują, że im większa ilość dzieci w rodzinie, tym wyższy poziom wypalenia u rodziców (Nomaguchi i Milkie, 2003; Crnic i Low, 2002; Anuola i Nurmi, 2005). Może to wynikać m.in. z większej liczby obowiązków i wyzwań związanych z wychowaniem i opieką nad dziećmi. Rodzice muszą poświęcić więcej czasu, uwagi i energii na każde z dzieci, co może prowadzić do poczucia zmęczenia i wyczerpania z większej ilości obowiązków i mniejszej ilości czasu dla siebie (Le Vigouroux i Scola, 2018; Mikołajczak i in., 2018; Lindahl Norberg, 2007; Lindström i in., 2011; Stanculescu i in., 2020). Posiadanie dziecka w wieku poniżej 5 roku życia również koreluje z poziomem wypalenia rodzicielskiego. Dzieci w tym wieku są mniej samodzielne, rodzice muszą więc wykonać więcej czynności związanych z opieką, karmieniem itp. (Gérain i Zech, 2018; Mikołajczak, Raes, Avalosse i Roskam, 2018; Roskam i Mikołajczak, 2020; Sanchez- Rodríguez, Perier, Callahan, Séjourné, 2019; Sekulowicz i Kwiatkowski, 2013; Stanculescu i in., 2020). W badaniu Mousavi (2020) wskazano, że im niższe wykształcenie, tym większe ryzyko wypalenia. Może to wynikać m.in. z pracy w mniej stabilnych i mniej opłacalnych zawodach, co prowadzi do większych obciążeń i napięć w codziennym życiu. W takiej sytuacji rodzice muszą poświęcać więcej czasu i energii, aby zapewnić swoim dzieciom odpowiedni standard życia, co z kolei może prowadzić do poczucia zmęczenia i wyczerpania. Jeśli chodzi o wiek matki, to doniesienia z badań wskazują, że im młodsza jest matka, tym większe



ryzyko wypalenia (Sorkkila, Anuola, 2019; Lindahl Norberg, 2007; Lindström i in., 2011; Stanculescu i in., 2020). Jednym z możliwych wyjaśnień jest to, że mogą odczuwać większy stres związany z pełnieniem roli rodzicielskiej, ponieważ często nie są jeszcze gotowe emocjonalnie i doświadczalnie na takie wyzwania. Młodsze matki mogą mieć trudności w radzeniu sobie z nowymi obowiązkami i wyzwaniami, takimi jak utrzymywanie równowagi między pracą a życiem rodzinnym, kwestie finansowe, rozwój dziecka, a także czas i uwaga, jakie trzeba poświęcić dla partnera i dla siebie nawzajem. Co więcej, rodzice niepracujący, nieaktywni zawodowo (tj. bez odpłatnej aktywności zawodowej) również wykazywali w badaniach wyższy poziom wypalenia rodzicielskiego (Sorkkila, Anuola, 2019; Lebert-Charron, 2018). Bardzo ciekawym i wartym przeanalizowania czynnikiem w rozpatrywaniu wypalenia rodzicielskiego jest jakość przestrzeni życiowej i sąsiedztwo. Brak przestrzeni życiowej, własnego terenu wokół domu uniemożliwia bowiem rodzicom odcięcie się od hałaśliwego otoczenia, natężenia dźwięków generowanych przez dzieci w domu (Mikołajczak, Raes, Avalosse, Roskam, 2018; Stanculescu i in., 2020). W sytuacji adopcji bądź przysposobienia dziecka zarówno pasierbowie, jak i rodzice mogą mieć trudności z dostosowaniem się do nowych warunków, co ma odbicie w ich relacji (Baxter, Braithwaite, Bryant, Wagner, 2004; Wegar 2000) – powyższe może się wiązać z poziomem wypalenia rodzicielskiego. Podobnie sytuacja wygląda w odniesieniu do specjalnych potrzeb dziecka. Takie dzieci wymagają dodatkowej troski, uwagi i cierpliwości (Blanchard, Gurka, Blackman, 2006; Lindström, Åman, Norberg, 2011; Mousavi i in., 2020; Norberg, 2007), a leczenie i wspieranie ich potrzeb jest czasochłonne, pochłania dużo energii i jest przy tym kosztowne (Lindahl Norberg i in., 2014; Lindström i in., 2011; Lindahl Norberg, 2007, 2010; Mousavi, 2020; Kobosko i in., 2021). Ponadto pary z krótszym stażem związku mogą być bardziej narażone na wypalenie rodzicielskie (Mousavi, 2020). Początkowe lata związku są czasem wielu wyzwań i napięć, a w przypadku pojawienia się dzieci para musi nauczyć się radzić sobie z nowymi obowiązkami i wyzwaniami, takimi jak utrzymywanie równowagi między pracą a życiem rodzinnym, kwestie finansowe, rozwój dzieci, a także czas i uwaga, jakie trzeba

poświęcić dla partnera i dla siebie nawzajem. Dla par z krótszym stażem związku radzenie sobie z takimi trudnościami może być większym wyzwaniem, ponieważ nie zdążyli jeszcze wypracować solidnej podstawy i strategii radzenia sobie z takimi problemami. Niekorzystna sytuacja finansowa rodziny może być istotnym czynnikiem ryzyka przy wypaleniu rodzicielskim (Sorkkila, Anuola, 2019; Lindahl Norberg, 2007; Lindström i in., 2011). Wysokie koszty życia, takie jak opłaty za mieszkanie, jedzenie, opieka zdrowotna i edukacja dzieci, mogą prowadzić do znacznego stresu i napięcia w rodzinie. Rodzice mogą odczuwać presję, aby zapewnić swoim dzieciom wszystko, co najlepsze, co z kolei może prowadzić do braku czasu i uwagi poświęconej sobie nawzajem i dzieciom. Problemy finansowe mogą prowadzić do większych napięć i konfliktów w związku, co zwiększa stres i napięcie u rodziców. Niepewność co do przyszłości finansowej i trudności w zarządzaniu budżetem domowym mogą wpłynąć na poczucie bezradności i poczucie braku kontroli nad życiem. Rodzice, którzy doświadczają trudności finansowych, mogą poświęcać więcej czasu na pracę, co prowadzi do braku czasu poświęconego na opiekę nad dziećmi i na rozwijanie relacji z nimi. Praca, która pochłania cały dzień, może prowadzić do zmęczenia i wyczerpania, co z kolei może wpłynąć na jakość życia rodziny i na samopoczucie rodziców.

Pary z krótszym stażem związku są bardziej narażone na wypalenie rodzicielskie (Mousavi, 2020). Sytuacja finansowa rodziny wiąże się bezpośrednio z zasobami – wsparciem, przestrzenią, edukacją (Sorkkila i Anuola, 2019; Lindahl Norberg, 2007; Lindström i in., 2011), co również jest istotnym czynnikiem przy wypaleniu rodzicielskim.

### **3.2. Charakterystyka zastosowanych metod**

W celu odnalezienia odpowiedzi na zadane pytania badawcze oraz hipotezy dokonano operacjonalizacji zmiennych. Zmienną wyjaśnianą (zależną) jest poziom wypalenia rodzicielskiego. Cechy osobowości i perfekcjonizm, jakość związku, poczucie kompetencji rodzicielskiej oraz wsparcie są zmiennymi wyjaśniającymi (niezależnymi). Dodatkowo istotnie korelujące z wypaleniem rodzicielskim zmienne rozpatrywane będą jako możliwe predyktory poziomu wypalenia rodzicielskiego. Tabela 1 zawiera opis poszczególnych zmiennych wraz ze

wskaźnikami oraz stosowanymi narzędziami pomiaru.

Tabela 1 Zmienne wraz ze wskaźnikami i narzędziem pomiaru

Nazwa zmiennej i definicja	Wskaźnik	Narzędzie pomiaru
<b>1. Wypalenie rodzicielskie</b>	Suma punktów w PBA oraz w jej podskalach: – wyczerpanie – kontrast – dystans emocjonalny – przemęczenie	<i>Kwestionariusz wypalenia rodzicielskiego</i> (org. PBA – <i>Parental Burnout Assessment</i> ; Roskam, Brianda, Mikolajczak, 2018, pol. adapt. Szczygieł, Sekulowicz, Kwiatkowski, Roskam, Mikolajczak, 2020)
<b>2. Cechy osobowości</b>	Wyniki w podskalach: – sumienność – ugodowość – stabilność emocjonalna	<i>Krótki kwestionariusz do pomiaru Wielkiej Piątki IPIP-BFM-20</i> (org. <i>Mini-IPIP inventory</i> ; Donnellan, Oswald, Baird, Lucas, 2006, pol. adapt. Topolewska, Skimna, Strus, Ciecuch, Rowiski, 2014)
<b>3. Perfekcjonizm</b>	Wyniki w podskalach FMPS: – standardy osobiste – obawa przed błędami – wątplenie w jakość swoich działań	<i>Wielowymiarowa skala perfekcjonizmu Frosta</i> (org. FMPS – <i>Frost Multidimensional Perfectionism Scale</i> ; Frost, Marten, Lahart, Rosenblate, 1990, pol. adapt. Piotrowski, Bojanowska, 2021)
<b>4. Jakość związku</b>	Suma punktów w DAS oraz w jej podskalach: – satysfakcja – spójność – zgodność – ekspresja uczuciowa	<i>Skala jakości związku</i> (DAS – Spanier, 1976, pol. adapt. Cieślak, 1989)

Nazwa zmiennej i definicja	Wskaźnik	Narzędzie pomiaru
<b>5. Poczucie kompetencji rodzicielskich</b>	Suma punktów w PSOC-PL oraz w jej podskalach: – satysfakcja – skuteczność	<i>Skala poczucia kompetencji Rodzicielskich PSOC-PL</i> (org. PSOC – <i>Parenting Sense of Competence Scale</i> ; Gibaud-Wallston, Wandersman, 1978, pol. adapt. Kossakowska, 2017)
<b>6. Wsparcie w bliskim związku</b>	Suma punktów uzyskana w SIRRS oraz w jej podskalach: – wsparcie informacyjne – komfort fizyczny – wsparcie wartościująco-emocjonalne – wsparcie instrumentalne i materialne	<i>Skala oceny wsparcia w bliskich związkach</i> (org. SIRRS – <i>Support in Intimate Relationships Rating Scale</i> ; Revised, Barry, Bunde, Brock, Lawrence, 2009, pol. adapt. Iłska i Przybyła-Basista, 2017)

W badaniu własnym zastosowano łącznie siedem metod badawczych do pomiaru poziomu wypalenia rodzicielskiego, jakości związku, poczucia kompetencji rodzicielskich, osobowości i perfekcjonizmu oraz wsparcia w bliskim związku.

**1. Kwestionariusz wypalenia rodzicielskiego (org. PBA – *Parental Burnout Assessment*, Roskam, Brianda, Mikołajczak, 2018; pol. adapt. Szczygieł, Sekulowicz, Kwiatkowski, Roskam, Mikołajczak, 2020)**

Poziom wypalenia rodzicielskiego w grupie badanych matek zostanie zmierzony przy użyciu *Kwestionariusza wypalenia rodzicielskiego* autorstwa Roskam, Brianda, Mikołajczak (2018) w polskim opracowaniu Szczygieł, Sekulowicz, Kwiatkowski, Roskam, Mikołajczak (2020). PBA służy do pomiaru poziomu wypalenia rodzicielskiego i jest zbudowany z 23 pytań, pozwalających zmierzyć cztery wymiary wypalenia rodzicielskiego: wyczerpania (wyczerpani rodzice czują się zmęczeni, gdy wstają rano i muszą stawić czoła wyzwaniom kolejnego dnia ze swoimi dziećmi; czują się emocjonalnie wyczerpani swoją rolą do tego stopnia, że nawet myśl

o codziennych czynnościach i obowiązkach powoduje dyskomfort i zmęczenie), kontrastu (rodzic odczuwa rozdźwięk między swoimi ideałami a rzeczywistością związaną z rolą rodzicielską), dystansu emocjonalnego do dzieci (wyczerpani rodzice stopniowo coraz mniej angażują się w rodzicielstwo i relacje z dziećmi; interakcje są zredukowane do aspektów funkcjonalnych/instrumentalnych ze szkodą dla aspektów emocjonalnych) i przemęczenia (fizycznego i emocjonalnego zmęczenia związanego z pełnieniem roli rodzica). Zadaniem osoby badanej jest ustosunkowanie się do stwierdzeń na siedmiostopniowej skali, od 0 (*nigdy*) do 6 (*codziennie*). Rzetelność alfa Cronbacha metody wynosi: 0,96 dla wyniku ogólnego, 0,92 dla wyczerpania, 0,91 dla kontrastu, 0,90 dla przemęczenia i 0,77 dla dystansu emocjonalnego.

**2. Krótki kwestionariusz do pomiaru Wielkiej Piątki IPIP-BFM-20 (org. *Mini-IPIP inventory*, Donnellan, Oswald, Baird, Lucas, 2006; pol. adapt. Topolewska, Skimna, Strus, Ciecuch, Rowiski, 2014)**

Do pomiaru cech osobowości wykorzystany zostanie IPIP-BFM-20 – skrócona forma 50-itemowego kwestionariusza Goldberga *Big Five Markers* służącego do pomiaru Wielkiej Piątki cech osobowości, którego polską wersję przygotowali Topolewska, Skimna, Strus, Ciecuch, Rowiski (2014). Kwestionariusz składa się z 20 pozycji i mierzy pięć cech osobowości: ekstrawersję (poziom aktywności, energii oraz towarzyskości i społecznej pewności siebie – asertywność), ugodowość (pozytywne nastawienie do ludzi), sumienność (poziom zorganizowania, rzetelności w realizowaniu celów i zadań, a także skłonności do porządku i obowiązkowości), stabilność emocjonalną (poziom pobudliwości i zrównoważenia emocjonalnego, odporności emocjonalnej i tolerancji na frustrację) oraz intelekt (otwartość intelektualna, kreatywność i wyobraźnia). Rzetelność alfa Cronbacha dla poszczególnych skal wynosi: ekstrawersja 0,78, ugodowość 0,71, sumienność 0,75, stabilność emocjonalna 0,70 i intelekt 0,65. Badany ustosunkowuje się do pytań na skali od 1 (*całkowicie nietrafnie mnie opisuje*) do 5 (*całkowicie trafnie mnie opisuje*).

**3. Wielowymiarowa skala perfekcjonizmu Frosta (org. FMPS – Frost Multidimensional Perfectionism Scale; Frost, Marten, Lahart, Rosenblate, 1990; pol. adapt. Piotrowski, Bojanowska, 2021)**

Kolejną wykorzystaną w badaniu metodą będzie *Wielowymiarowa skala perfekcjonizmu Frosta* (FMPS – *Frost Multidimensional Perfectionism Scale*). Jest to kwestionariusz stworzony do pomiaru nasilenia perfekcjonizmu (Frost, Marten, Lahart, Rosenblate, 1990). W oryginalnej wersji narzędzie składa się z 35 pozycji tworzących sześć skal. W wersji polskiej skal jest pięć (Piotrowski, Bojanowska, 2021). W badaniu własnym wykorzystane zostaną jedynie trzy skale stanowiące, według autorów, podstawowe aspekty perfekcjonizmu mierzone za pomocą FMPS. Pierwsza z nich to standardy osobiste – skala odzwierciedla posiadanie bardzo wysokich standardów własnego funkcjonowania oraz duże znaczenie, jakie osiągnięcie tychże standardów ma dla oceny własnej osoby. Rzetelność alfa Cronbacha dla skali wynosi 0,91. Druga skala to obawa przed błędami, która odzwierciedla nasilenie negatywnych reakcji w odpowiedzi na popełniane pomyłki i błędy – tendencja do interpretowania pomyłek jako porażek i przekonanie, że jednostka może utracić szacunek innych ludzi w wyniku popełnienia pomyłki. Rzetelność alfa Cronbacha dla skali wynosi 0,70. Trzecia ze skal to wątpliwość w jakość swoich działań. Odzwierciedla zakres, w jakim jednostka wątpi we własne zdolności do wystarczająco dobrego wykonywania zadań. Rzetelność alfa Cronbacha dla skali wynosi 0,84. Osoba badana ustosunkowuje się do twierdzeń na skali od 1 (*zdecydowanie się nie zgadzam*) do 5 (*zdecydowanie się zgadzam*).

**4. Skala jakości związku (org. DAS – Dyadic Adjustment Scale, Spanier 1978; pol. adapt. Cieślak, 1989)**

Jakość związku zostanie zmierzona przy pomocy *Skali jakości związku* (DAS – *Dyadic Adjustment Scale*) autorstwa Spanier (1978) w polskiej adaptacji Cieślak (1989), pozwalającej na ocenę ogólnego poziomu jakości związku. Metoda składa się z 32 stwierdzeń, które układają się w cztery podskale: satysfakcję (stopień, w jakim respondent czuje się usatysfakcjonowany będąc w związku z partnerem), spójność (stopień, w jakim respondent i partner uczestniczą w działaniach

razem), zgodność (stopień, w jakim respondent zgadza się z partnerem) i ekspresję uczuciowości (stopień, w jakim respondent zgadza się z partnerem w zakresie uczuć emocjonalnych). Format odpowiedzi na poszczególne pytania jest zróżnicowany – w zależności od pytania i skali możliwe są różne formaty odpowiedzi od dychotomicznej do 7-punktowej. W badaniach polskich rzetelność alfa Cronbacha wyniosła 0,89 dla wskaźnika ogólnego.

**5. Skala poczucia kompetencji rodzicielskich PSOC-PL (org. PSOC – Parenting Sense of Competence Scale, Gibaud-Wallston, Wandersman, 1978; pol. adapt. Kossakowska, 2017)**

*Skala poczucia kompetencji rodzicielskich (PSOC-PL – Parenting Sense of Competence Scale)* w polskiej adaptacji K. Kossakowskiej (2017) zostanie wykorzystana do pomiaru kompetencji rodzicielskich w grupie badanych matek. To narzędzie, które zaprojektowane zostało przez zespół Gibaud-Wallston i Wandersman (1978), a później zrewidowane przez Johnston i Masha (1989). Służy ono do oceny przez rodziców ich zdolności (kompetencji) rodzicielskich. Skala, poza wynikiem ogólnym, składa się z dwóch wymiarów: satysfakcja (zawiera twierdzenia odnoszące się m.in. do przeżywania frustracji przez rodzica, niepewności czy napięcia) i skuteczność (obejmuje twierdzenia związane m.in. z umiejętnością rozwiązywania problemów dotyczących dziecka czy przekonaniem, że dają sobie radę jako rodzic). Badany ustosunkowuje się do 17 twierdzeń na skali od 1 (*całkowicie się nie zgadzam*) do 6 (*całkowicie się zgadzam*). Współczynnik rzetelności alfa Cronbacha dla całego narzędzia wynosi 0,84.

**6. Skala oceny wsparcia w bliskich związkach (org. SIRRS – Support in Intimate Relationships Rating Scale – Revised, Barry, Bunde, Brock, Lawrence, 2009; pol. adapt. Ilska i Przybyła-Basista, 2017)**

Dodatkową metodą do pomiaru wsparcia (offline) będzie *Skala oceny wsparcia w bliskich związkach (SIRRS – Support in Intimate Relationships Rating Scale – Revised)* autorstwa Barry, Bunde, Brock, Lawrence (2009) w polskiej adaptacji Ilskiej i Przybyły-Basisty (2017). Metoda służy do badania znaczenia partnerskiego wsparcia w sytuacjach związanych ze stresem oraz do identyfikacji czynników przyczyniających się do satysfakcji ze związku (Ilska i Przybyła-Basista,

2020). Badany ustosunkowuje się do 25 itemów na skali od 0 (*nigdy*) do 4 (*prawie zawsze*). Skala posiada cztery wymiary: wsparcie informacyjne (polegające na udzieleniu informacji, porad), komfort fizyczny (dotyczący fizycznych objawów bliskości, jak pocałunki, przytulanie czy trzymanie za rękę), wsparcie wartościująco-emocjonalne (zapewnienie komfortu, miłości, przyjaźni, dające poczucie bezpieczeństwa, wzmacnianie poczucia kompetencji i samooceny), wsparcie instrumentalne i materialne (udzielana bezpośrednio lub pośrednio pomoc fizyczna lub finansowa/rzeczowa). Rzetelność alfa Cronbacha wynosi 0,94 dla skali ogółem, 0,87 dla wsparcia informacyjnego, 0,92 dla komfortu fizycznego, 0,88 dla wsparcia wartościująco-emocjonalnego i 0,85 dla wsparcia instrumentalnego i materialnego.

### **3.3. Procedura badań własnych**

W poniższym rozdziale zaprezentowano etapy procesu badawczego, opisano sposób pozyskiwania osób badanych i organizację badań, a także zawarto szczegółowy opis grupy osób badanych wraz z graficznymi ilustracjami charakterystyk osób badanych.

Po uzyskaniu zgody na realizację projektu od Komisji Etyki Badań Naukowych Instytutu Psychologii KUL, głównym celem organizacji badań było opracowanie łatwego w wypełnieniu kwestionariusza internetowego oraz dotarcie do potencjalnych uczestniczek ankiety. Wykorzystano platformę Google Form, na której stworzono formularz zawierający nie tylko ankietę, ale również informacje na temat celu badań, praw osób uczestniczących, przebiegu badania oraz instytucji, do których osoby borykające się z problemami psychicznymi mogą zwrócić się po pomoc.

Aby dotrzeć do jak najszerszego grona odbiorczyń, link do ankiety został udostępniony na grupach dyskusyjnych dotyczących rodzicielstwa na Facebooku oraz na profilach w mediach społecznościowych, takich jak Instagram i TikTok. Wprowadzono krótkie informacje na temat celu i przedmiotu badań, aby zainteresować potencjalne uczestniczki. Badanie przeprowadzono na zasadzie dobrowolności i anonimowości.

Zebrano łącznie 4218 odpowiedzi. Przeprowadzono analizę każdej z wypełnionych ankiet, odrzucając te, które wydawały się wypełnione nierzetelnie (np. poprzez zaznaczenie tej samej



odpowiedzi we wszystkich pozycjach; dotyczyło to 51 ankiet) lub te, w których uczestniczki nie wyraziły zgody na udział w badaniu (69 osób). Po tych czynnościach, do analiz włączono 4098 ankiet.

### 3.4. Charakterystyka badanej grupy

W przeprowadzonym badaniu udział wzięło 4098 matek, które zostały zrekrutowane za pomocą kanałów elektronicznych. W celu lepszego zrozumienia profilu uczestniczek badania, poniżej przedstawiono szczegółowe statystyki opisujące próbę badawczą.

- **Wiek osób badanych**

W tabeli 2 przedstawione są dane dotyczące wiekowej struktury badanej populacji. Najliczniejszą grupę stanowią osoby w wieku od 31 do 35 lat – 1605 osób, co odpowiada 39,2% badanej populacji. Kolejno dwie podobnie liczne grupy wiekowe to osoby w wieku 25–30 lat – 1057 osób (25,8%) oraz 36–40 lat – 973 osoby (23,7%). Najmniej licznymi grupami wiekowymi są kolejno kobiety w wieku 41–45 lat – 295 osób (7,2%), poniżej 25 lat – 124 osoby (3%) oraz powyżej 45 lat – jedynie 44 osoby (1,1%).

*Tabela 2 Przedziały wiekowe, liczebność i rozkład procentowy wieku osób badanych*

Przedział wiekowy	Liczebność	Procent
Poniżej 25 lat	124	3%
25–30 lat	1057	25,8%
31–35 lat	1605	39,2%
36–40 lat	973	23,7%
41–45 lat	295	7,2%
Powyżej 45 lat	44	1,1%

- **Wykształcenie osób badanych**

W tabeli 3 przedstawione są dane dotyczące poziomu wykształcenia badanej populacji. Najliczniejszą grupę stanowią osoby z wykształceniem wyższym – 2920 osób (71,3%). Kolejną grupą są osoby z wykształceniem średnim – 1023 osoby (25%). Najmniej licznymi grupami pod względem poziomu wykształcenia okazały się kolejno osoby z wykształceniem zawodowym – 114 osób (2,8%) oraz osoby z wykształceniem podstawowym/gimnazjalnym – 41 osób (1%).

Tabela 3 Kategorie, liczebność i rozkład procentowy wykształcenia osób badanych

Wykształcenie	Liczebność	Procent
podstawowe/gimnazjalne	41	1%
zawodowe	114	2,7%
średnie	1023	25%
wyższe	2920	71,3%

- **Aktywność zawodowa badanych**

Dane dotyczące aktywności zawodowej badanych kobiet zostały przedstawione w tabeli 4. Największą grupę stanowią kobiety zatrudnione na pełny etat – 2052 osoby (50,1%), a kolejną grupę stanowią kobiety, które nie pracują – 1357 osób (33,1%). Najslabiej reprezentowaną grupą są kobiety pracujące dorywczo lub na część etatu – 689 osób (16,8%).

Tabela 4 Kategorie, liczebność i rozkład procentowy aktywności zawodowej osób badanych

Aktywność zawodowa	Liczebność	Procent
Nieaktywna zawodowo	1357	33,1%
Praca dorywcza/na część etatu	689	16,8%
Praca na cały etat	2052	50,1%

- **Długość związku partnerskiego**

W tabeli 5 przedstawione są dane dotyczące długości trwania związków badanych kobiet. Najliczniejszą grupą są kobiety będące w związku 10 lub więcej lat – 2424 osoby (58,9%). Kolejną pod względem liczebności grupę stanowią kobiety będące w związku między 6–9 lat – 1166 osób (28,5%). Najmniej licznymi grupami są kobiety będące w związku 3–5 lat – 411 osób (10%) oraz mniej niż 3 lata – 107 osób (2,6%).

Tabela 5 Kategorie, liczebność i rozkład procentowy długości obecnego związku partnerskiego osób badanych

Długość związku	Liczebność	Procent
Mniej niż 3 lata	107	2,6%
3–5 lat	411	10%
6–9 lat	1166	28,5%
10 lub więcej lat	2414	58,9%

- **Miejsce zamieszkania**

W tabeli 6 przedstawione są informacje dotyczące miejsca zamieszkania kobiet biorących udział w badaniach. Wszystkie cztery grupy badanych charakteryzowały się podobnym rozkładem procentowym co do miejsca zamieszkania. Najwięcej kobiet, czyli 1183 osoby (28,8%), mieszkało w dużych miastach powyżej 500 000 mieszkańców. Kolejną najliczniejszą grupą były kobiety zamieszkujące na wsi – 1056 osób (25,8%). Następnie, z liczbą 978 osób (23,9%), znalazły się kobiety zamieszkujące miasta o liczbie mieszkańców mniejszej niż 100 000. Najmniejszą grupę stanowiły kobiety zamieszkujące miasta o liczebności mieszkańców między 101 000 a 500 000 – 881 osób (21,5%).

*Tabela 6 Kategorie, liczebność i rozkład procentowy miejsca zamieszkania osób badanych*

Miejsce zamieszkania	Liczebność	Procent
Miasto powyżej 500 000 mieszkańców	1183	28,8%
Miasto 101–500 000 tysięcy mieszkańców	881	21,5%
Miasto poniżej 100 000 mieszkańców	978	23,9%
Wieś	1056	25,8%

- **Przestrzeń życiowa**

W tabeli 7 przedstawione są dane dotyczące oceny przez badane kobiety przestrzeni życiowej zamieszkiwanej przez ich rodzinę (m.in. dom, ogród, sąsiedztwo, okolice). Ponad połowa badanych (2171 osób, 53%) oceniła przestrzeń życiową jako dobrą lub zadowalającą, a 1641 osób (40%) oceniło ją jako bardzo dobrą. Jedynie 263 osoby (6,4%) określiły przestrzeń życiową jako złą lub niezadowalającą, a 23 osoby (0,6%) jako bardzo złą.

*Tabela 7 Kategorie, liczebność i rozkład procentowy oceny posiadanej i zamieszkiwanej przestrzeni życiowej*

Przestrzeń życiowa	Liczebność	Procent
Bardzo dobra	1641	40%
Dobra/zadowalająca	2171	53%
Zła/niezadowalająca	263	6,4%
Bardzo zła	23	0,6%

- **Kraj zamieszkania**

W tabeli 8 przedstawione są dane dotyczące miejsca zamieszkania badanych kobiet. Zdecydowana większość, czyli 3365 osób (82,1%), mieszkała na terenie Polski, natomiast tylko 733 osoby (17,9%) mieszkały za granicą.

*Tabela 8 Kategorie, liczebność i rozkład procentowy osób badanych mieszkających w Polsce i poza nią*

Kraj zamieszkania	Liczebność	Procent
Polska	3365	82,1%
Zagranica	733	17,9%

- **Liczba posiadanych dzieci**

Dane dotyczące liczby dzieci posiadanych przez badane kobiety zostały przedstawione w tabeli 9. Największą grupę stanowią kobiety, które posiadają dwoje dzieci – 1939 osób (47,3%). Jedno dziecko posiadało 1576 kobiet (38,5%), a najmniej liczną grupą były kobiety z trojgiem lub więcej dziećmi – 583 osoby (14,2%).

*Tabela 9 Kategorie, liczebność i rozkład procentowy liczby posiadanych dzieci*

Liczba posiadanych dzieci	Liczebność	Procent
1 dziecko	1576	38,5%
2 dzieci	1939	47,3%
3 lub więcej dzieci	583	14,2%

- **Wiek dziecka/dzieci**

Najliczniejszym przedziałem wiekowym dzieci osób badanych był wiek 2–3 lata (926 dzieci, 22,6%), 3–4 lata (875 dzieci, 21,4%) oraz więcej niż 10 lat (746 dzieci, 18,2%). Najmniej licznymi grupami był wiek 7–8 lat (433 dzieci, 10,6%), 9–10 lat (387 dzieci, 9,4%) oraz 8–9 lat (358 dzieci, 8,7%). Dane te ilustruje tabela 10.

*Tabela 10 Kategorie, liczebność i rozkład procentowy wieku dzieci osób badanych*

Przybliżony wiek dziecka	Liczebność	Procent
Mniej niż rok	633	15,4%
1–2 lata	783	19,1%
2–3 lata	926	22,6%
3–4 lata	875	21,4%
4–5 lat	717	17,5%
5–6 lat	623	15%
6–7 lat	506	12,3%
7–8 lat	433	10,6%
8–9 lat	358	8,7%
9–10 lat	387	9,4%
Więcej niż 10 lat	746	18,2%

- **Sytuacja finansowa**

Tabela 11 przedstawia dane dotyczące sytuacji finansowej osób badanych. Zdecydowana większość badanych – 2705 osób (66%) określiła swoją sytuację finansową jako dobrą/zadowalającą. Jako bardzo dobrą opisało ją 919 osób (22,4%), a jako złą/niezadowalającą 440 osób (10,7%). Jedyne 34 osoby (0,8%) określiły swoją sytuację finansową jako bardzo złą.

*Tabela 11 Kategorie, liczebność i rozkład procentowy sytuacji finansowej osób badanych*

Sytuacja finansowa	Liczebność	Procent
Bardzo dobra	919	22,4%
Dobra/zadowalająca	2705	66%
Zła/niezadowalająca	440	10,7%
Bardzo zła	34	0,8%

- **Specjalne potrzeby dzieci**

W tabeli 12 przedstawione są dane dotyczące dzieci badanych kobiet. Okazało się, że tylko 677 badanych osób (16,5%) posiada dzieci ze specjalnymi potrzebami, takimi jak choroby czy zaburzenia rozwojowe. Pozostałe badane – 3421 osób (83,5%) – mają dzieci bez specjalnych potrzeb.

*Tabela 12 Kategorie, liczebność i rozkład procentowy dzieci ze specjalnymi potrzebami*

Specjalne potrzeby dziecka	Liczebność	Procent
Tak	677	16,5%
Nie	3421	83,5%

- **Przysposobienie/adopcja dziecka**

W tabeli 13 przedstawione są dane dotyczące dzieci badanych kobiet. Okazało się, że tylko 47 osób badanych (1,1%) posiadało dziecko/dzieci przysposobione lub adoptowane. Pozostałe 4051 badanych (98,9%) miały wyłącznie dzieci biologiczne.

*Tabela 13 Kategorie, liczebność i rozkład procentowy osób posiadających dzieci przysposobione/adoptowane*

Przysposobienie/adopcja dziecka	Liczebność	Procent
Tak	47	1,1%
Nie	4051	98,9%

## Rozdział 4. Wyniki badań

W niniejszym rozdziale zaprezentowano statystyki opisowe, rzetelność zastosowanych narzędzi oraz wyniki analiz statystycznych dla przedstawionych w rozdziale 3 poszczególnych pytań badawczych i hipotez. Dodatkowo przedstawiono wyniki predyktorów wypalenia rodzicielskiego i analizy mediacji wsparcia w bliskim związku a wybranych zmiennych zależnych i wypalenia rodzicielskiego.

### 4.1. Statystyki opisowe zmiennych

W tabeli 14 przedstawiono statystyki opisowe analizowanych w pracy zmiennych. Wszystkie analizowane skale uzyskały w teście normalności rozkładu odchylenia od normalności. Jednak z uwagi na bardzo dużą grupę badaną warto zwrócić uwagę na wartości współczynników skośności. W ich przypadku dane wskazują na to, że niektóre z rozkładów są symetryczne. Analiza skośności pozwala zidentyfikować zmienne, w których rozkłady przejawiają specyficzną postać, np. dominację osób o wysokich (w rozkładach lewostronnie skośnych) albo niskich wynikach (prawostronnie skośnych).

Tabela 14 Statystyki opisowe badanych zmiennych,  $N = 4098$

Nazwa skali	Nazwa podskali	M	SD	Me	Skośność	Min	Max	W*
Wypalenie rodzicielskie (PBA)	Całość skali	56,7	33,5	52	0,42	0	138	0,96*
	Wyczerpanie rolą rodzicielską	26,8	13,3	26	0,13	0	54	0,97*
	Kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu	14,2	10,3	12	0,47	0	36	0,93*
	Utrata przyjemności	10,7	8,1	9	0,56	0	30	0,93*
Perfekcjonizm (FMPS)	Emocjonalne zdystansowanie do dziecka	8,1	4,3	4	0,96	0	18	0,90*
	Całość skali	58,1	16,3	58	0,13	20	100	0,99*
	Standardy osobiste	21,6	6,1	22	0,01	7	35	0,99*
	Obawa przed błędami	25,9	9,7	25	0,16	9	45	0,97*
	Wątpienie w jakość swoich działań	10,6	4,0	10	0,33	4	20	0,97*

Nazwa skali	Nazwa podskali	M	SD	Me	Skośność	Min	Max	W*
Poczucie kompetencji rodzicielskiej (PSOC)	Całość skali	54,4	12,6	54	0,05	16	90	0,997*
	Skuteczność	25,5	6,5	25	-0,06	7	42	0,996*
	Satysfakcja	28,9	8,1	29	0,03	8	48	0,99*
Wsparcie MSPSS	Całość	56,4	18,6	59	-0,44	12	84	0,96*
	Przyjaciele	17,9	7,8	19	-0,36	4	28	0,92*
	Rodzina	17,5	7,2	18	-0,26	4	28	0,95*
	Osoba znacząca	21,0	7,2	23	-0,87	4	28	0,86*
Wsparcie (SIRRS)	Całość	57,4	28,5	59,5	-0,23	0	100	0,95*
	Informacyjne	16,9	9,6	17	-0,10	0	32	0,96*
	Komfort fizyczny	9,8	5,7	11	-0,39	0	16	0,87*
	Wartościujące	19,0	9,8	20	-0,33	0	32	0,94*
	Instrumentalne	11,7	6,4	12	-0,29	0	20	0,93*
Jakość związku (DAS)	Całość	100,4	10,3	99	1,39	61	150,5	0,91*
	Zgodność	35,3	14,0	32	0,85	13	78	0,94*
	Spójność	18,3	4,0	19	-0,78	5	25	0,94*
	Ekspresja emocjonalna	9,1	3,1	9	-0,29	2	14	0,96*
	Satysfakcja	37,8	5,1	39	-0,58	20	51	0,96*
IPIP (osobowość)	Ekstrawersja	11,6	4,2	12	0,09	4	20	0,98*
	Ugodowość	14,6	2,9	15	-0,19	4	20	0,98*
	Sumienność	13,0	3,9	13	-0,22	4	20	0,98*
	Stabilność emocjonalna	9,1	3,3	9	0,47	4	20	0,97*
	Intelekt	14,6	3,3	15	-0,38	4	20	0,97*

\* wynik testu normalności Shapiro-Wilka, zapisany z gwiazdką (\*) gdy  $p < 0,05$

**Wypalenie rodzicielskie.** Wyniki na skalach wypalenia rodzicielskiego (poza wyczerpaniem rolą rodzicielską) charakteryzują się umiarkowaną skośnością prawostronną. Oznacza to, że wyniki badanych umiejscowione były w większej części poniżej wartości średniej (świadczą też o tym wyższe wartości średnie w porównaniu do median w poszczególnych zmiennych). Zmienna emocjonalne zdystansowanie charakteryzowała się rozkładem najsilniej skośnym prawostronnie.

**Perfekcjonizm.** Wyniki na skalach perfekcjonizmu charakteryzują się symetrycznością bądź niewielką skośnością prawostronną.



**Jakość związku.** Zmienna zgodność charakteryzuje się skośnością prawostronną. Oznacza to, że wyniki badanych umiejscowione były w większej części poniżej wartości średniej (świadczy też o tym wyższa wartość średniej w porównaniu do mediany). Z kolei w przypadku spójności oraz ekspresji emocjonalnej zmienne charakteryzowały się rozkładem lewostronnie skośnym, czyli wyniki osób badanych w większości znajdowały się powyżej średniej.

**Poczucie kompetencji rodzicielskiej.** Wyniki na skalach poczucia kompetencji rodzicielskiej charakteryzują się symetrycznością.

**Wsparcie.** Wyniki na skalach wsparcia charakteryzują się umiarkowaną, bądź niewielką skośnością lewostronną. Oznacza to, że wyniki badanych umiejscowione były w większej części powyżej wartości średniej (świadczą też o tym niższe wartości średnie w porównaniu do median w poszczególnych zmiennych). Zmienna wsparcie osoby znaczącej charakteryzowała się rozkładem najsilniej skośnym lewostronnie.

## 4.2. Rzetelność narzędzi

Analiza rzetelności narzędzi wykorzystanych w badaniu została przeprowadzona z wykorzystaniem współczynnika zgodności wewnętrznej alfa Cronbacha – wyniki prezentuje tabela 15. Zgodność wewnętrzna wykorzystanych w badaniu skal jest w większości przypadków zadowalająca. Wyjątek stanowi skala ugodowości, która osiągnęła niską rzetelność.

Tabela 15 Rzetelność narzędzi wykorzystanych w badaniu

Nazwa skali	Nazwa podskali	Zgodność wewnętrzna
Wypalenie	Całość skali	0,97
rodzicielskie (PBA)	Wyczerpanie rolą rodzicielską	0,94
	Kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu	0,94
	Utrata przyjemności	0,93
	Emocjonalne zdystansowanie do dziecka	0,84
Perfekcjonizm (FMPS)	Całość skali	0,91
	Standardy osobiste	0,80
	Obawa przed błędami	0,92
	Wątpienie w jakość swoich działań	0,75
Poczucie kompetencji	Całość skali	0,84
rodzicielskiej (PSOC)	Skuteczność	0,77
	Satysfakcja	0,78
Wsparcie MSPSS	Całość	0,94
	Przyjaciele	0,96
	Rodzina	0,92
	Osoba znacząca	0,94
Wsparcie (SIRRS)	Całość	0,98
	Informacyjne	0,95
	Komfort fizyczny	0,96
	Wartościujące	0,94
	Instrumentalne	0,94
Jakość związku (DAS)	Całość	0,55
	Zgodność	0,93
	Spójność	0,87
	Ekspresja emocjonalna	0,66
	Satysfakcja	0,85
IPIP (osobowość)	Ekstrawersja	0,84
	Ugodowość	0,58
	Sumienność	0,76
	Stabilność emocjonalna	0,73
	Intelekt	0,68

### 4.3. Cechy osobowości a wypalenie rodzicielskie

W ramach przeprowadzonych analiz zbadano związek wybranych cech osobowości matek (stabilność emocjonalna, sumienność, ugodowość) z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

Wyniki zostały przedstawione w tabeli 16.

Tabela 16 Współczynniki korelacji Pearsona dla cech osobowości (stabilność emocjonalna, sumienność, ugodowość) i doświadczenia wypalenia rodzicielskiego,  $N = 4098$

Zmienne	Stabilność emocjonalna	Sumienność	Ugodowość
Wypalenie rodzicielskie	- 0,517***	- 0,158***	- 0,186***
Wyczerpanie rolą rodzicielską	- 0,501***	- 0,156***	- 0,175***
Kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu	- 0,500***	- 0,142***	- 0,161***
Utrata przyjemności	- 0,482***	- 0,138***	- 0,177***
Emocjonalne zdystansowanie do dziecka	- 0,386***	- 0,149***	- 0,197***

\*\*\*  $p < .001$

Wszystkie trzy cechy osobowości (stabilność emocjonalna, sumienność i ugodowość) korelowały ujemnie z wypaleniem rodzicielskim oraz jego składowymi. Obserwowana korelacja miała wartość ujemną oraz słabą dla korelacji z ugodowością i sumiennością. W przypadku emocjonalnej stabilności korelacje miały wartości umiarkowane i wysokie, również o ujemnej wartości. Niskie wypalenie rodzicielskie oraz niskie składowe tego wypalenia było powiązane z wyższym poziomem stabilności emocjonalnej, ugodowości i sumienności.

#### 4.4. Perfekcjonizm a wypalenie rodzicielskie

W dalszej kolejności zbadano związek między perfekcjonizmem matek a doświadczanym wypaleniem rodzicielskim (tabela 17).

Tabela 17 Współczynniki korelacji Pearsona dla związku perfekcjonizmu i jego składowych

Zmienne	Perfekcjonizm	Standardy osobiste	Obawa przed błędami	Wątpienie w jakość swoich działań
Wypalenie rodzicielskie	0,412***	0,132***	0,428***	0,438***
Wyczerpanie rolą rodzicielską	0,386***	0,131***	0,329***	0,418***
Kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu	0,401***	0,128***	0,421***	0,413***
Utrata przyjemności	0,380***	0,119***	0,396***	0,404***
Emocjonalne zdystansowanie do dziecka	0,349***	0,093***	0,371***	0,380***

\*\*\*  $p < .001$

Perfekcjonizm oraz jego składowe korelowały dodatnio z wypaleniem rodzicielskim oraz jego składowymi. Najsilniejsze związki obserwowano dla całościowej skali perfekcjonizmu oraz dwóch jego składowych: obawy przed błędami oraz wątpienia w jakość swoich działań. W przypadku tych skal zaobserwowano umiarkowaną siłę korelacji z wypaleniem rodzicielskim i jego składowymi. Słabe, ale istotne korelacje zaobserwowano dla standardów osobistych i wypalenia rodzicielskiego. Wyższe wypalenie rodzicielskie było powiązane z wyższym poziomem perfekcjonizmu i jego składowych.

#### 4.5. Poczucie kompetencji rodzicielskich a wypalenie rodzicielskie

Przeanalizowany został także związek między poczuciem kompetencji rodzicielskich u matek a doświadczanym wypaleniem rodzicielskim. Wyniki przedstawia tabela 18.

Tabela 18 Współczynniki korelacji Pearsona dla związku kompetencji rodzicielskiej i jej składowych

Zmienne	Poczucie kompetencji rodzicielskiej	Satysfakcja	Skuteczność
Wypalenie rodzicielskie	- 0,754***	- 0,728***	- 0,557***
Wyczerpanie rolą rodzicielską	- 0,716***	- 0,700***	- 0,518***
Kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu	- 0,700***	- 0,684***	- 0,507***
Utrata przyjemności	- 0,732***	- 0,688***	- 0,564***
Emocjonalne zdystansowanie do dziecka	- 0,619***	- 0,586***	- 0,474***

\*\*\*  $p < .001$

Poczucie kompetencji rodzicielskiej oraz jego składowe korelowały ujemnie z wypaleniem rodzicielskim oraz jego składowymi. Zaobserwowano silne związki dla całościowej skali poczucia kompetencji oraz jego składowych. Wyższe wypalenie rodzicielskie było powiązane z niższym poziomem poczucia kompetencji rodzicielskiej.

#### 4.6. Jakość relacji partnerskiej a doświadczane wypalenie rodzicielskie

Tabela 19 przedstawia analizy dotyczące związku między jakością relacji partnerskiej a doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.

Tabela 19 Współczynniki korelacji Pearsona dla związku jakości związku i jego składowych

Zmienne	Jakość związku	Satysfakcja	Spójność	Zgodność	Ekspresja emocjonalna
Wypalenie rodzicielskie	0,016	- 0,240***	- 0,264***	0,224***	- 0,225***
Wyczerpanie rolą rodzicielską	0,008	- 0,209***	- 0,231***	0,194***	- 0,209***
Kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu	0,026	- 0,256***	- 0,267***	0,238***	- 0,221***
Utrata przyjemności	0,011	- 0,230***	- 0,253***	0,211***	- 0,210***
Emocjonalne zdystansowanie do dziecka	0,016	- 0,179***	- 0,231***	0,185***	- 0,188***

\*\*\*  $p < .001$

Trzy składowe jakości związku (satisfakcja, spójność oraz ekspresja emocjonalna) korelowały ujemnie z wypaleniem rodzicielskim oraz jego składowymi. Były to związki o słabej sile, wskazujące na niższe wypalenie rodzicielskie przy wyższym poziomie satysfakcji, spójności i ekspresji emocjonalnej w związku. Jednocześnie dla wskaźnika zgodności zaobserwowano korelację dodatnią o słabej sile. W przypadku tej skali wyższe wypalenie rodzicielskie było powiązane z wyższym poziomem satysfakcji, zgodności i ekspresji emocjonalnej. Prawdopodobnie z uwagi na odmienny znak korelacji poszczególnych wskaźników sumaryczny wynik dla jakości związku okazał się nieistotnie korelować z wypaleniem rodzicielskim i jego składowymi.

#### 4.7. Wsparcie w bliskim związku a doświadczane wypalenie rodzicielskie

W badaniu własnym analizom poddano także związek między wsparciem w bliskim związku a doświadczanym wypaleniem rodzicielskim. Wyniki przedstawia tabela 20.

Tabela 20 Współczynniki korelacji Pearsona dla związku wsparcia w związku i jego składowych

Zmienne	Wsparcie informacyjne	Komfort fizyczny	Wsparcie wartościująco-emocjonalne	Wsparcie instrumentalne
Wypalenie rodzicielskie	- 0,269***	- 0,214***	- 0,263***	- 0,267***
Wyczerpanie rolą rodzicielską	- 0,256***	- 0,190***	- 0,240***	- 0,246***
Kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu	- 0,264***	- 0,215***	- 0,262***	- 0,270***
Utrata przyjemności	- 0,248***	- 0,200***	- 0,246***	- 0,246***
Emocjonalne zdystansowanie do dziecka	- 0,207***	- 0,191***	- 0,222***	- 0,215***

\*\*\*  $p < .001$

Wsparcie w związku oraz jego składowe korelowały ujemnie z wypaleniem rodzicielskim oraz jego składowymi. We wszystkich obserwowanych związkach siła korelacji była słaba. Wyższe wypalenie rodzicielskie było powiązane z niższym poziomem wsparcia oraz jego składowych.

#### 4.8. Wypalenie rodzicielskie a wybrane zmienne socjodemograficzne

W toku analiz sprawdzono, czy wystąpią różnice w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego (oraz jego składowych) pomiędzy matkami różniącymi się wiekiem, stażem związku, liczbą i wiekiem posiadanych dzieci, poziomem wykształcenia, aktywnością zawodową, warunkami materialnymi

(przestrzennymi i finansowymi), posiadaniem bądź nieposiadaniem dziecka adoptowanego lub dziecka niepełnosprawnego. Wyniki przedstawione zostały poniżej w tabelach.

#### 4.8.1. Wypalenie rodzicielskie a liczba dzieci

Aby zweryfikować hipotezy o różnicach w poziomie wypalenia rodzicielskiego w zależności od liczby dzieci wykorzystano jednoczynnikową analizę wariancji. W związku z niespełnionym założeniem o jednorodności wariancji w przypadku całościowego wyniku w skali oraz wszystkich składowych wykorzystano poprawkę Welcha (tabela 21).

Tabela 21 Analiza różnic w wypaleniu rodzicielskim w zależności od liczby dzieci,  $N = 4098$

Zmienna	Suma kwadratów	$df$	Średnie kwadraty	$F$	$p$	$\eta_p^2$
Wypalenie rodzicielskie	93930,74	2; 1601,9	46965,37	43,37	< 0,001	0,020
Wyczerpanie rolą rodzicielską	9734,64	2; 1600,9	4867,32	28,16	< 0,001	0,013
Kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu	13347,56	2; 1596,3	6673,78	65,69	< 0,001	0,031
Utrata przyjemności	3473,87	2; 1628,2	1736,93	27,55	< 0,001	0,013
Emocjonalne zdystansowanie do dziecka	1166,05	2; 1619,5	583,03	33,97	< 0,001	0,016

$F$  – statystyka dla analizy wariancji,  $df$  – liczba stopni swobody,  $p$  – wartość p-value dla testu,  $\eta_p^2$  – wielkość efektu dla testu

Przeprowadzono analizę wariancji dla sprawdzenia hipotezy dotyczącej różnic pomiędzy matkami z jednym, dwojgiem lub trojgiem i więcej dzieci dla wypalenia rodzicielskiego i jego składowych. Zaobserwowano istotne statystycznie różnice w skali całościowej oraz w podskalach. W celu zweryfikowania szczegółowych hipotez wykonano testy post hoc Tukeya. Uzyskane wyniki zobrazowane są w tabelach 22–26 poniżej.

Tabela 22 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (skala ogólna) w zależności od liczby dzieci (jedno dziecko, dwoje dzieci, troje lub więcej dzieci)

	<i>M</i>	<i>SE</i>	1 dziecko	2 dzieci
1 dziecko	50,7	0,835		
2 dzieci	60,2	0,755	- 8,46***	
3 dzieci i więcej	61,4	1,370	- 6,68***	- 0,77

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*\*\*  $p < .001$

Najniższy poziom wypalenia rodzicielskiego zaobserwowano wśród matek jednego dziecka. Te kobiety istotnie różniły się w poziomie wypalenia rodzicielskiego od matek dwójki dzieci oraz od matek z trójką albo większą liczbą dzieci. Nie zaobserwowano natomiast istotnych różnic pomiędzy matkami z dwojgiem albo trojgiem i więcej dzieci.

Tabela 23 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (wyczerpanie rolą rodzicielską) w zależności od liczby dzieci (jedno dziecko, dwoje dzieci, troje lub więcej dzieci)

	<i>M</i>	<i>SE</i>	1 dziecko	2 dzieci
1 dziecko	24,9	0,332		
2 dzieci	28,0	0,300	- 7,11***	
3 dzieci i więcej	28,0	0,545	- 4,88***	0,11

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*\*\*  $p < .001$

Najniższy poziom wyczerpania rolą rodzicielską zaobserwowano wśród matek jednego dziecka. Te kobiety istotnie różniły się w poziomie wyczerpania rolą rodzicielską od matek dwójki dzieci oraz od matek z trójką albo większą liczbą dzieci. Nie zaobserwowano natomiast istotnych różnic pomiędzy matkami z dwojgiem albo trojgiem i więcej dzieci.



Tabela 24 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu) w zależności od liczby dzieci (jedno dziecko, dwoje dzieci, troje lub więcej dzieci)

	<i>M</i>	<i>SE</i>	1 dziecko	2 dzieci
1 dziecko	11,97	0,256		
2 dzieci	15,46	0,232	-10,11***	
3 dzieci i więcej	16,23	0,420	- 8,66***	- 1,61

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*\*\*  $p < .001$

Najniższy poziom kontrastu z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu zaobserwowano wśród matek jednego dziecka. Te kobiety istotnie różniły się w poziomie kontrastu w wyobrażeniu siebie od matek dwójki dzieci oraz od matek z trójką albo większą liczbą dzieci. Nie zaobserwowano natomiast istotnych różnic pomiędzy matkami z dwojgiem albo trojgiem i więcej dzieci.

Tabela 25 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (utrata przyjemności) w zależności od liczby dzieci (jedno dziecko, dwoje dzieci, troje lub więcej dzieci)

	<i>M</i>	<i>SE</i>	1 dziecko	2 dzieci
1 dziecko	9,58	0,201		
2 dzieci	11,42	0,182	- 6,76***	
3 dzieci i więcej	11,64	0,330	- 5,32***	- 0,59

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*\*\*  $p < .001$

Najniższy poziom utraty przyjemności zaobserwowano wśród matek jednego dziecka. Te kobiety istotnie różniły się w poziomie utraty przyjemności od matek dwójki dzieci oraz od matek z trójką albo większą liczbą dzieci. Nie zaobserwowano natomiast istotnych różnic pomiędzy matkami z dwojgiem albo trojgiem i więcej dzieci.

Tabela 26 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (emocjonalne zdystansowanie do dziecka)

	<i>M</i>	<i>SE</i>	1 dziecko	2 dzieci
1 dziecko	4,25	0,107		
2 dzieci	5,27	0,096	- 7,08***	
3 dzieci i więcej	5,54	0,175	- 6,31***	- 1,37

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*\*\*  $p < .001$

Najniższy poziom emocjonalnego zdystansowania do dziecka zaobserwowano wśród matek jednego dziecka. Te kobiety istotnie różniły się w poziomie zdystansowania emocjonalnego od matek dwójki dzieci oraz od matek z trójką albo większą liczbą dzieci. Nie zaobserwowano natomiast istotnych różnic pomiędzy matkami z dwojgiem albo trojgiem i więcej dzieci.

#### 4.8.2. Wypalenie rodzicielskie a wiek dzieci

Przeprowadzono test *t* dla sprawdzenia hipotezy dotyczącej różnic pomiędzy matkami dzieci poniżej 5 roku życia oraz matek, których dzieci są starsze niż 5 lat. Zaobserwowano istotne statystycznie różnice dla wyczerpania rolą rodzicielską (tabela 27). Wyższy poziom wyczerpania osiągały matki dzieci poniżej 5 roku życia w porównaniu do matek dzieci starszych. Z kolei odwrotną różnicę zaobserwowano dla kontrastu z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu: matki dzieci powyżej 5 roku życia doświadczały istotnie wyższego kontrastu niż kobiety posiadające dzieci młodsze. W pozostałych zmiennych nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic.

Tabela 27 Analiza różnic w wypaleniu rodzicielskim w zależności od tego czy kobiety posiadają dzieci poniżej 5 roku życia, czy starsze ( $N_{ponizej5} = 1408$ ,  $N_{powyzej5} = 1664$ )

Zmienna	<i>M</i> <i>poniżej 5</i>	( <i>SD</i> )	<i>M</i> <i>powyżej 5</i>	( <i>SD</i> )	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Wypalenie rodzicielskie*	55,35	(32,22)	54,03	(33,70)	1,11	3024,60	0,268	0,04
Wyczerpanie rolą rodzicielską*	27,28	(12,88)	25,16	(13,45)	4,46	3023,25	< 0,001	0,16
Kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu*	13,02	(9,87)	13,86	(10,45)	- 2,28	3033,03	0,023	- 0,08
Utrata przyjemności	10,48	(7,90)	10,17	(7,92)	1,06	3070	0,291	0,04
Emocjonalne zdystansowanie do dziecka*	4,57	(4,04)	4,84	(4,31)	- 1,77	3037,81	0,077	- 0,06

\* analiza wykonana z wykorzystaniem testu Welcha z uwagi na brak spełnionego założenia o homogeniczności

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy, *t* – wartość statystyki *t*, *d* – wielkość efektu *d* Cohena

### 4.8.3. Wypalenie rodzicielskie a wykształcenie matki

Dokonano analizy różnic w wypaleniu rodzicielskim w zależności od poziomu wykształcenia matek (podstawowe, średnie, zawodowe, wyższe). Wyniki przedstawia tabela 28.

Tabela 28 Analiza różnic w wypaleniu rodzicielskim w zależności od wykształcenia matki

Zmienna	Suma kwadratów	df	Średnie kwadraty	F	p	$\eta_p^2$
Wypalenie rodzicielskie	2147,79	3	715,93	0,64	0,591	0,000
Wyczerpanie rolą rodzicielską	357,64	3	119,21	0,68	0,567	0,000
Kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu*	1940,33	3	646,78	5,67	0,001	0,004
Utrata przyjemności	20,76	3	6,92	0,11	0,956	0,000
Emocjonalne zdystansowanie do dziecka*	45,96	3	15,31	0,76	0,517	0,000

\* analiza wykonana z wykorzystaniem testu Welcha z uwagi na brak spełnionego założenia o homogeniczności

Przeprowadzono analizę wariancji dla sprawdzenia hipotezy dotyczącej różnic pomiędzy matkami o różnym poziomie wykształcenia dla wypalenia rodzicielskiego i jego składowych. Zaobserwowano istotne statystycznie różnice jedynie w skali kontrastu z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu – kobiety z niższym wykształceniem uzyskały istotnie wyższe wyniki od kobiet z wyższym wykształceniem w tym wymiarze. W celu zweryfikowania szczegółowych porównań tam, gdzie wyniki analizy wariancji wskazały na istotne różnice, wykonano testy post hoc Tukeya. Uzyskane wyniki zobrazowane są w tabeli 29 poniżej.

Tabela 29 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu) w zależności od wykształcenia matki (podstawowe, średnie, zawodowe, wyższe)

	M	SE	Podstawowe	Średnie	Zawodowe
Podstawowe	16,18	1,63			
Średnie	15,32	0,32	0,51		
Zawodowe	14,69	0,96	0,79	0,63	
Wyższe	13,80	0,19	1,45	4,07***	0,91

M – średnia, SE – błąd standardowy

\*\*\*  $p < .001$

Najniższy poziom kontrastu z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu zaobserwowano wśród matek o wyższym wykształceniu. Te kobiety istotnie różniły się w poziomie kontrastu z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu od matek ze średnim wykształceniem. Nie zaobserwowano natomiast istotnych różnic w pozostałych porównaniach.

#### 4.8.4. Wypalenie rodzicielskie a wiek matki

Przeprowadzono analizę wariancji dla sprawdzenia hipotezy dotyczącej różnic pomiędzy matkami w różnym wieku dla wypalenia rodzicielskiego i jego składowych. Zaobserwowano istotne statystycznie różnice dla skali całościowej oraz zdystansowania emocjonalnego do dziecka, jednak testy post-hoc nie wykazały istotnych różnic w porównaniach poszczególnych par. Jednocześnie zaobserwowano istotne statystycznie różnice dla skali wyczerpania rolą rodzicielską – testy post-hoc wykazały istotną różnicę jedynie w porównaniu grupy kobiet w wieku 31–35 lat oraz 36–40 lat ( $t = 3,25, p = 0,015$ ). Kobiety z grupy 31–35 lat miały wyższy poziom wyczerpania ( $M = 27,62$ ) niż kobiety w wieku 36–40 lat ( $M = 26,19$ ). Nie zaobserwowano istotnych różnic dla skal kontrastu z wcześniejszym wyobrażeniem oraz utraty przyjemności. Wyniki analiz przedstawia tabela 30.

Tabela 30 Analiza różnic w wypaleniu rodzicielskim w zależności od wieku matki

Zmienna	Suma kwadratów	df	Średnie kwadraty	F	p	$\eta_p^2$
Wypalenie rodzicielskie	13569,08	5	2713,82	2,42	0,034	0,003
Wyczerpanie rolą rodzicielską*	3166,46	5	633,29	3,35	0,006	0,004
Kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu	1152,49	5	230,50	2,16	0,055	0,003
Utrata przyjemności	680,71	5	136,14	2,11	0,062	0,003
Emocjonalne zdystansowanie do dziecka	243,55	5	48,71	2,68	0,020	0,003

\* analiza wykonana z wykorzystaniem testu Welcha z uwagi na brak spełnionego założenia o homogeniczności

#### 4.8.5. Wypalenie rodzicielskie a aktywność zawodowa matki

Przeprowadzono analizy różnic w doświadczanym wypaleniu rodzicielskim w zależności od aktywności zawodowej matki. Wyróżniono trzy poziomy aktywności zawodowej: praca na pełen etat, praca dorywcza/część etatu i brak aktywności zawodowej. Wyniki analiz przedstawione są w tabeli 31 oraz tabelach 32–36.

Tabela 31 Analiza różnic w wypaleniu rodzicielskim w zależności od aktywności zawodowej matki

Zmienna	Suma kwadratów	df	Średnie kwadraty	F	p	$\eta_p^2$
Wypalenie rodzicielskie*	33182,18	2	16591,09	14,34	< 0,001	0,007
Wyczerpanie rolą rodzicielską	6287,23	2	3143,62	17,97	< 0,001	0,009
Kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu	2485,56	2	1242,78	11,70	< 0,001	0,006
Utrata przyjemności*	1681,80	2	840,90	12,53	< 0,001	0,006
Emocjonalne zdystansowanie do dziecka*	154,79	2	77,39	4,10	0,017	0,002

\* analiza wykonana z wykorzystaniem testu Welcha z uwagi na brak spełnionego założenia o homogeniczności

Przeprowadzono analizę wariancji dla sprawdzenia hipotezy dotyczącej różnic pomiędzy matkami o różnej aktywności zawodowej dla wypalenia rodzicielskiego i jego składowych. Zaobserwowano istotne statystycznie różnice dla skali całościowej oraz wszystkich jej składowych. W celu zweryfikowania szczegółowych porównań tam, gdzie wyniki analizy wariancji wskazały na istotne różnice, wykonano testy post hoc Tukeya. Uzyskane wyniki zobrazowane są w tabelach 32–36 poniżej.

Tabela 32 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (skala całościowa) w zależności od aktywności zawodowej matki (nieaktywna, praca dorywcza/część etatu, pełen etat)

	M	SE	Nieaktywna	Praca dorywcza/część etatu
Nieaktywna	60,72	0,91		
Praca dorywcza/część etatu	54,455	1,27	4,01***	
Pełen etat	54,75	0,74	5,10***	- 0,21

M – średnia, SE – błąd standardowy

\*\*\*  $p < .001$

Najwyższy poziom wypalenia rodzicielskiego zaobserwowano wśród matek nieaktywnych zawodowo (tabela 32). Te kobiety istotnie różniły się w poziomie wypalenia od matek częściowo aktywnych lub pracujących na pełny etat.

*Tabela 33 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (wyczerpanie rolą rodzicielską) w zależności od aktywności zawodowej matki (nieaktywna, praca dorywcza/część etatu, pełen etat)*

	<i>M</i>	<i>SE</i>	Nieaktywna	Praca dorywcza/część etatu
Nieaktywna	28,55	0,36		
Praca dorywcza/część etatu	25,64	0,50	4,70***	
Pełen etat	26,03	0,29	5,44***	- 0,67

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*\*\*  $p < .001$

Najwyższy poziom wyczerpania rolą rodzicielską zaobserwowano wśród matek nieaktywnych zawodowo (tabela 33). Te kobiety istotnie różniły się w poziomie wyczerpania od matek częściowo aktywnych lub pracujących na pełny etat, co przedstawia tabela.

*Tabela 34 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu) w zależności od aktywności zawodowej matki (nieaktywna, praca dorywcza/część etatu, pełen etat)*

	<i>M</i>	<i>SE</i>	Nieaktywna	Praca dorywcza/część etatu
Nieaktywna	15,33	0,28		
Praca dorywcza/część etatu	13,73	0,39	3,31**	
Pełen etat	13,65	0,23	4,64***	0,18

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < .001$

Najwyższy poziom kontrastu z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu zaobserwowano wśród matek nieaktywnych zawodowo (tabela 34). Te kobiety istotnie różniły się w poziomie poczucia kontrastu od matek częściowo aktywnych lub pracujących na pełny etat.

Tabela 35 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (utrata przyjemności) w zależności od aktywności zawodowej matki (nieaktywna, praca dorywcza/część etatu, pełen etat)

	<i>M</i>	<i>SE</i>	Nieaktywna	Praca dorywcza/część etatu
Nieaktywna	11,65	0,22		
Praca dorywcza/część etatu	10,27	0,31	3,69***	
Pełen etat	10,30	0,18	4,82***	- 0,08

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*\*\*  $p < .001$

Najwyższy poziom utraty przyjemności zaobserwowano wśród matek nieaktywnych zawodowo (tabela 35). Te kobiety istotnie różniły się w poziomie utraty przyjemności od matek częściowo aktywnych lub pracujących na pełny etat.

Tabela 36 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (zdyktansowanie emocjonalne wobec dziecka) w zależności od aktywności zawodowej matki (nieaktywna, praca dorywcza/część etatu, pełen etat)

	<i>M</i>	<i>SE</i>	Nieaktywna	Praca dorywcza/część etatu
Nieaktywna	5,19	0,12		
Praca dorywcza/część etatu	4,81	0,16	1,93	
Pełen etat	4,77	0,09	2,83*	0,20

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*  $p < 0,05$

Kobiety nieaktywne zawodowo istotnie różniły się w poziomie zdyktansowania od matek pracujących na pełny etat (tabela 36). Jednocześnie nie zaobserwowano różnic w pozostałych porównaniach.



#### 4.8.6. Wypalenie rodzicielskie a przestrzeń życiowa rodziny

Dokonano analizy różnic w wypaleniu rodzicielskim w zależności od ocenianej przez matki jakości przestrzeni życiowej (bardzo zła, zła/niezadowolająca, dobra/zadowolająca, bardzo dobra). Wyniki analiz przedstawia tabela 37.

Tabela 37 Analiza różnic w wypaleniu rodzicielskim w zależności od oceny przestrzeni życiowej

Zmienna	Suma kwadratów	df	Średnie kwadraty	F	p	$\eta_p^2$
Wypalenie rodzicielskie	10358,32	3	34527,77	31,41	< 0,001	0,022
Wyczerpanie rolą rodzicielską	14581,54	3	4860,51	28,11	< 0,001	0,020
Kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu*	9302,65	3	3100,88	27,91	< 0,001	0,021
Utrata przyjemności	4869,71	3	1623,24	25,52	< 0,001	0,018
Emocjonalne zdystansowanie do dziecka*	1271,32	3	423,77	20,94	< 0,001	0,017

\* analiza wykonana z wykorzystaniem testu Welcha z uwagi na brak spełnionego założenia o homogeniczności

Przeprowadzono analizę wariancji dla sprawdzenia hipotezy dotyczącej różnic pomiędzy matkami o różnej ocenie przestrzeni życiowej dla wypalenia rodzicielskiego i jego składowych. Zaobserwowano istotne statystycznie różnice dla skali całościowej oraz wszystkich jej składowych. W celu zweryfikowania szczegółowych porównań tam, gdzie wyniki analizy wariancji wskazała na istotne różnice, wykonano testy post hoc Tukeya. Uzyskane wyniki zobrazowane są w tabelach 38–42 poniżej.

Tabela 38 Analiza różnic w wypaleniu rodzicielskim w zależności od oceny przestrzeni życiowej (bardzo zła, zła/niezadowolająca, dobra/zadowolająca, bardzo dobra)

	<i>M</i>	<i>SE</i>	Bardzo źle	Źle/niezadowolająco	Dobrze/zadowolająco
Bardzo źle	88,17	6,91			
Źle/niezadowolająca	68,57	2,04	2,72*		
Dobrze/zadowolająco	58,57	0,71	4,27***	4,68***	
Bardzo dobrze	51,98	0,82	5,20***	7,56***	5,98***

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*  $p < 0,05$

Poziom wypalenia rodzicielskiego różnił się we wszystkich grupach kobiet wyróżnionych z uwagi na ocenę przestrzeni życiowej (tabela 38). Wypalenie rodzicielskie było najmniejsze u kobiet oceniających swoją przestrzeń życiową bardzo dobrze oraz najwyższe u kobiet oceniających tę sytuację bardzo źle. Pozostałe kobiety – oceniające źle i dobrze swoją przestrzeń – również istotnie różniły się od pozostałych.

Tabela 39 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (wyczerpanie rolą rodzicielską) w zależności od oceny przestrzeni życiowej (bardzo zła, zła/niezadowolająca, dobra/zadowolająca, bardzo dobra)

	<i>M</i>	<i>SE</i>	Bardzo źle	Źle/niezadowolająco	Dobrze/zadowolająco
Bardzo źle	38,26	2,74			
Źle/niezadowolająca	31,45	0,81	2,38		
Dobrze/zadowolająco	27,43	0,28	3,93***	4,69***	
Bardzo dobrze	25,06	0,32	4,78***	7,33***	5,51***

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*  $p < 0,05$

Poziom wyczerpania rolą rodzicielską różnił się we wszystkich grupach kobiet wyróżnionych z uwagi na ocenę przestrzeni życiowej (tabela 39). Wyczerpanie rolą rodzicielską było najmniejsze u kobiet oceniających swoją przestrzeń życiową bardzo dobrze oraz najwyższe u kobiet oceniających tę sytuację bardzo źle. Pozostałe kobiety – oceniające źle i dobrze swoją przestrzeń – również istotnie

różniły się od pozostałych z wyłączeniem różnicy pomiędzy bardzo złą i złą oceną.

Tabela 40 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu) w zależności od oceny przestrzeni życiowej (bardzo zła, zła/niezadowolająca, dobra/zadowolająca, bardzo dobra)

	<i>M</i>	<i>SE</i>	Bardzo źle	Źle/niezadowolająco	Dobrze/zadowolająco
Bardzo źle	23,26	2,13			
Źle/niezadowolająco	17,51	0,63	2,59*		
Dobrze/zadowolająco	14,86	0,22	3,92***	3,97***	
Bardzo dobrze	12,73	0,25	4,91***	7,06***	6,38***

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*  $p < 0,05$

Poziom kontrastu różnił się we wszystkich grupach kobiet wyróżnionych z uwagi na ocenę przestrzeni życiowej (tabela 40). Poczucie kontrastu było najmniejsze u kobiet oceniających swoją przestrzeń życiową bardzo dobrze oraz najwyższe u kobiet oceniających tę sytuację bardzo źle. Pozostałe kobiety – oceniające źle i dobrze swoją przestrzeń również istotnie różniły się od pozostałych.

Tabela 41 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (utrata przyjemności) w zależności od oceny przestrzeni życiowej (bardzo zła, zła/niezadowolająca, dobra/zadowolająca, bardzo dobra)

	<i>M</i>	<i>SE</i>	Bardzo źle	Źle/niezadowolająco	Dobrze/zadowolająco
Bardzo źle	18,00	1,66			
Źle/niezadowolająco	13,51	0,49	2,59*		
Dobrze/zadowolająco	11,04	0,17	4,17***	4,77***	
Bardzo dobrze	9,81	0,20	4,89***	7,02***	4,71***

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*  $p < 0,05$ , \*\*\*  $p < 0,001$

Poziom kontrastu różnił się we wszystkich grupach kobiet wyróżnionych z uwagi na ocenę przestrzeni życiowej (tabela 41). Utrata przyjemności była najmniejsza u kobiet oceniających swoją przestrzeń życiową bardzo dobrze oraz najwyższa u kobiet oceniających tę sytuację bardzo źle. Pozostałe kobiety – oceniające źle i dobrze swoją przestrzeń – również istotnie różniły się od pozostałych.

Tabela 42 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (zdystansowania) w zależności od oceny przestrzeni życiowej

	<i>M</i>	<i>SE</i>	Bardzo źle	Źle/niezadowolająco	Dobrze/zadowolająco
Bardzo źle	8,65	0,88			
Źle/niezadowolająco	6,11	0,26	2,77*		
Dobrze/zadowolająco	5,14	0,09	3,97***	3,52**	
Bardzo dobrze	4,38	0,10	4,81***	6,16***	5,45***

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$

Poziom emocjonalnego zdystansowania do dziecka różnił się we wszystkich grupach kobiet wyróżnionych z uwagi na ocenę przestrzeni życiowej (tabela 42). Emocjonalne zdystansowanie było najmniejsze u kobiet oceniających swoją przestrzeń życiową bardzo dobrze oraz najwyższe u kobiet oceniających tę sytuację bardzo źle. Pozostałe kobiety – oceniające źle i dobrze swoją przestrzeń – również istotnie różniły się od pozostałych.

#### 4.8.7. Wypalenie rodzicielskie a sytuacja finansowa rodziny

W tabeli 43 przedstawiono wyniki analizy różnic w doświadczanym wypaleniu rodzicielskim w zależności od sytuacji finansowej rodziny (bardzo zła, zła/niezadowolająco, dobra/zadowolająco, bardzo dobra).

Tabela 43 Analiza różnic w wypaleniu rodzicielskim w zależności od sytuacji finansowej

Zmienna	Suma kwadratów	<i>df</i>	Średnie kwadraty	<i>F</i>	<i>p</i>	$\eta_p^2$
Wypalenie rodzicielskie	102563,81	3	34187,94	31,09	< 0,001	0,022
Wyczerpanie rolą rodzicielską	14038,45	3	4679,48	27,04	< 0,001	0,019
Kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu	11072,90	3	3690,97	35,44	< 0,001	0,025
Utrata przyjemności*	4788,53	3	1596,18	22,58	< 0,001	0,018
Emocjonalne zdystansowanie do dziecka*	849,46	3	283,16	12,52	< 0,001	0,011

\* analiza wykonana z wykorzystaniem testu Welcha z uwagi na brak spełnionego założenia o homogeniczności

Przeprowadzono analizę wariancji dla sprawdzenia hipotezy dotyczącej różnic pomiędzy matkami o różnej sytuacji finansowej dla wypalenia rodzicielskiego i jego składowych. Zaobserwowano istotne statystycznie różnice dla skali całościowej oraz wszystkich jej składowych. W celu zweryfikowania szczegółowych porównań tam, gdzie wyniki analizy wariancji wskazała na istotne różnice, wykonano testy post hoc Tukeya. Uzyskane wyniki zobrazowane są w tabelach 44–48 poniżej.

*Tabela 44 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (skala całościowa) w zależności od oceny sytuacji finansowej (bardzo zła, zła/niezadowolająca, dobra/zadowolająca, bardzo dobra)*

	<i>M</i>	<i>SE</i>	Bardzo źle	Źle/niezadowolająco	Dobrze/zadowolająco
Bardzo źle	79,79	5,69			
Źle/niezadowolająco	69,31	1,58	1,78		
Dobrze/zadowolająco	55,49	0,64	4,25***	8,10***	
Bardzo dobrze	53,30	1,09	4,58***	8,33***	1,73

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*  $p < 0,05$ , \*\*\*  $p < 0,001$

Poziom wypalenia rodzicielskiego różnił się w niektórych grupach kobiet wyróżnionych z uwagi na ocenę sytuacji finansowej (tabela 44). Wypalenie rodzicielskie było najmniejsze u kobiet oceniających swoją sytuację finansową bardzo dobrze oraz najwyższe u kobiet oceniających tę sytuację bardzo źle. Nie zaobserwowano różnic w porównaniu kobiet oceniających swoją sytuację dobrze i bardzo dobrze oraz w porównaniu ocen źle i bardzo źle. Jednocześnie kobiety oceniające swoją sytuację źle i bardzo źle różniły się istotnie od kobiet oceniających swoją sytuację finansową dobrze i bardzo dobrze.

Tabela 45 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (wyczerpanie rolą rodzicielską) w zależności od oceny sytuacji finansowej (bardzo zła, zła/niezadowolająca, dobra/zadowolająca, bardzo dobra)

	<i>M</i>	<i>SE</i>	Bardzo źle	Źle/niezadowolająca	Dobrze/zadowolająco
Bardzo źle	35,09	2,26			
Źle/niezadowolająca	31,58	0,63	1,50		
Dobrze/zadowolająco	26,23	0,25	3,90***	7,90***	
Bardzo dobrze	25,88	0,43	4,01***	7,49***	0,72

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*  $p < 0,05$ , \*\*\*  $p < 0,001$

Poziom wypalenia rolą rodzicielską różnił się w niektórych grupach kobiet wyróżnionych z uwagi na ocenę sytuacji finansowej (tabela 45). Wypalenie rolą rodzicielską było najmniejsze u kobiet oceniających swoją sytuację finansową bardzo dobrze oraz najwyższe u kobiet oceniających tę sytuację bardzo źle. Nie zaobserwowano różnic w porównaniu kobiet oceniających swoją sytuację dobrze i bardzo dobrze oraz w porównaniu ocen źle i bardzo źle. Jednocześnie kobiety oceniające swoją sytuację źle i bardzo źle różniły się istotnie od kobiet oceniających swoją sytuację finansową dobrze i bardzo dobrze.

Tabela 46 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu) w zależności od oceny sytuacji finansowej (bardzo zła, zła/niezadowolająca, dobra/zadowolająca, bardzo dobra)

	<i>M</i>	<i>SE</i>	Bardzo źle	Źle/niezadowolająco	Dobrze/zadowolająco
Bardzo źle	22,29	1,75			
Źle/niezadowolająca	18,13	0,49	2,30		
Dobrze/zadowolająco	13,99	0,20	4,72***	7,87***	
Bardzo dobrze	12,74	0,34	5,26***	9,10***	3,21**

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$

Poziom kontrastu z wcześniejszym wyobrażeniem siebie jako rodzica różnił się w niektórych grupach kobiet wyróżnionych z uwagi na ocenę sytuacji finansowej (tabela 46). Wypalenie rolą rodzicielską było najmniejsze u kobiet oceniających swoją sytuację finansową bardzo dobrze oraz najwyższe u kobiet oceniających tę sytuację bardzo źle. Nie zaobserwowano

różnic w porównaniu kobiet oceniających stoją sytuację źle i bardzo źle. Jednocześnie kobiety oceniające swoją sytuację źle i bardzo źle różniły się istotnie od kobiet oceniających swoją sytuację finansową dobrze i bardzo dobrze.

*Tabela 47 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (utrata przyjemności) w zależności od oceny sytuacji finansowej (bardzo zła, zła/niezadowolająca, dobra/zadowolająca, bardzo dobra)*

	<i>M</i>	<i>SE</i>	Bardzo źle	Źle/niezadowolająco	Dobrze/zadowolająco
Bardzo źle	15,56	1,37			
Źle/niezadowolająca	13,50	0,38	1,45		
Dobrze/zadowolająco	10,48	0,15	3,69**	7,37***	
Bardzo dobrze	10,03	0,26	3,97***	7,50***	1,46

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$

Poziom utraty przyjemności różnił się w niektórych grupach kobiet wyróżnionych z uwagi na ocenę sytuacji finansowej (tabela 47). Utrata przyjemności była najmniejsza u kobiet oceniających swoją sytuację finansową bardzo dobrze oraz najwyższa u kobiet oceniających tę sytuację bardzo źle. Nie zaobserwowano różnic w porównaniu kobiet oceniających swoją sytuację źle i bardzo źle oraz w porównaniu kobiet oceniających swoją sytuację dobrze i bardzo dobrze. Jednocześnie kobiety oceniające swoją sytuację źle i bardzo źle różniły się istotnie od kobiet oceniających swoją sytuację finansową dobrze i bardzo dobrze.

*Tabela 48 Testy post-hoc Tukeya dla wypalenia rodzicielskiego (emocjonalne zdystansowanie do dziecka) w zależności od oceny sytuacji finansowej (bardzo zła, zła/niezadowolająca, dobra/zadowolająca, bardzo dobra)*

	<i>M</i>	<i>SE</i>	Bardzo źle	Źle/niezadowolająco	Dobrze/zadowolająco
Bardzo źle	6,85	0,73			
Źle/niezadowolająca	6,10	0,20	1,00		
Dobrze/zadowolająco	4,79	0,08	2,82*	5,99***	
Bardzo dobrze	4,65	0,14	2,97*	5,89***	0,86

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy

\*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$

Poziom emocjonalne zdystansowanie do dziecka różnił się w niektórych grupach kobiet wyróżnionych z uwagi na ocenę sytuacji finansowej (tabela 48). Zdystansowanie było najmniejsze u kobiet oceniających swoją sytuację finansową bardzo dobrze oraz najwyższe u kobiet oceniających tę sytuację bardzo źle. Nie zaobserwowano różnic w porównaniu kobiet oceniających swoją sytuację źle i bardzo źle oraz w porównaniu kobiet oceniających swoją sytuację dobrze i bardzo dobrze. Jednocześnie kobiety oceniające swoją sytuację źle i bardzo źle różniły się istotnie od kobiet oceniających swoją sytuację finansową dobrze i bardzo dobrze.

#### 4.8.8. Wypalenie rodzicielskie a posiadanie dzieci przysposobionych lub adoptowanych

Tabela 49 przedstawia wyniki analizy różnic w wypaleniu rodzicielskim w zależności od tego, czy kobiety posiadają dzieci przysposobione lub adoptowane.

Tabela 49 Analiza różnic w wypaleniu rodzicielskim w zależności od tego czy kobiety posiadają dzieci przysposobione lub adoptowane ( $N_{tak} = 48$ ,  $N_{nie} = 4050$ )

Zmienna	<i>M</i> <i>(SD)</i> <i>nieadoptowane</i>	<i>M</i> <i>(SD)</i> <i>adoptowane</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Wypalenie rodzicielskie	56,67 (33,51)	57,27 (35,30)	- 0,12	4096	0,902	- 0,018
Wyczerpanie rolą rodzicielską	26,80 (13,28)	26,35 (13,61)	0,23	4096	0,815	0,034
Kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu	14,21 (10,32)	15,06 (11,29)	- 0,57	4096	0,570	- 0,082
Utrata przyjemności	10,74 (8,05)	11,06 (8,10)	- 0,28	4096	0,781	- 0,040
Emocjonalne zdystansowanie do dziecka	4,92 (4,27)	4,79 (4,01)	0,20	4096	0,840	0,029

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy, *t* – wartość statystyki t, *d* – wielkość efektu *d* Cohena

Przeprowadzono test t (pomimo dysproporcji ilościowej w porównywanych grupach test Levena potwierdził jednorodność wariancji) dla sprawdzenia hipotezy dotyczącej różnic pomiędzy matkami dzieci adoptowanych oraz matkami, których dzieci nie są adoptowane/przysposobione. Nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic dla żadnej ze skal. Hipoteza nie została potwierdzona.



#### 4.8.9. Wypalenie rodzicielskie a posiadanie dzieci ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi lub niepełnosprawnością

Przeanalizowano różnice w wypaleniu rodzicielskim w zależności od tego, czy kobiety posiadają dzieci ze specjalnymi potrzebami lub niepełnosprawnością. Wyniki przedstawia tabela 50.

Tabela 50 Analiza różnic w wypaleniu rodzicielskim w zależności od tego, czy kobiety posiadają dzieci ze specjalnymi potrzebami lub niepełnosprawnością ( $N_{tak} = 668$ ,  $N_{nie} = 3430$ )

Zmienna	<i>M</i> <i>(SD)</i> <i>bez specjalnych</i> <i>potrzeb</i>	<i>M</i> ( <i>SD</i> ) <i>ze specjalnymi</i> <i>potrzebami</i>	<i>t</i> *	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Wypalenie rodzicielskie	54,41 (32,90)	68,30 (34,30)	- 9,64	921,66	< 0,001	- 0,413
Wyczerpanie rolą rodzicielską	25,97 (13,10)	31,04 (13,41)	- 8,97	931,39	< 0,001	- 0,382
Kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu	13,53 (10,16)	17,79 (10,48)	- 9,66	927,56	< 0,001	- 0,413
Utrata przyjemności	10,19 (7,88)	13,58 (8,32)	- 9,71	914,50	< 0,001	- 0,418
Emocjonalne zdystansowanie do dziecka	4,72 (4,18)	5,90 (4,54)	- 6,20	901,64	< 0,001	- 0,269

*M* – średnia, *SE* – błąd standardowy, *t*\* – wartość statystyki *t* z poprawką Welcha, *d* – wielkość efektu *d* Cohena

\* porównanie przeprowadzono z wykorzystaniem testu Welcha z uwagi na nierówne wariancje (test Levena dla wszystkich zmiennych był istotny statystycznie,  $p < 0,001$ )

Przeprowadzono test *t* z poprawką Welcha (z uwagi na niejednorodność wariancji) dla sprawdzenia hipotezy dotyczącej różnic pomiędzy matkami dzieci ze specjalnymi potrzebami w porównaniu do matek dzieci, które nie mają specjalnych potrzeb. Zaobserwowano istotne statystycznie różnice dla skali całościowej oraz wszystkich jej składowych. We wszystkich zmiennych kobiety, których dzieci posiadają specjalne potrzeby, bądź są dziećmi z niepełnosprawnością, uzyskiwały wyższe wyniki wypalenia rodzicielskiego oraz jego aspektów.

#### 4.8.10. Wypalenie rodzicielskie a staż związku

Tabela 51 przedstawia wyniki analizy różnic w wypaleniu rodzicielskim w zależności od długości stażu związku.

Tabela 51 Analiza różnic w wypaleniu rodzicielskim w zależności od długości stażu związku

Zmienna	Suma kwadratów	df	Średnie kwadraty	F	p	$\eta_p^2$
Wypalenie rodzicielskie	183,76	3	61,25	0,05	0,983	0,000
Wyczerpanie rolą rodzicielską*	958,30	3	319,43	1,84	0,140	0,001
Kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu	428,80	3	142,93	1,34	0,260	0,000
Utrata przyjemności	26,11	3	8,70	0,13	0,940	0,000
Emocjonalne zdystansowanie do dziecka*	46,36	3	15,45	0,82	0,485	0,000

\* analiza wykonana z wykorzystaniem testu Welcha z uwagi na brak spełnionego założenia o homogeniczności

Przeprowadzono analizę wariancji dla sprawdzenia hipotezy dotyczącej różnic pomiędzy matkami w zależności od długości stażu związku dla wypalenia rodzicielskiego i jego składowych. Nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic dla żadnej ze skal mierzących wypalenie rodzicielskie.

#### 4.9. Predyktory wypalenia

Aby zidentyfikować najważniejsze predyktory dla wypalenia rodzicielskiego, przeprowadzono analizę regresji wielorakiej z wykorzystaniem krokowego włączania danych do modelu. Przygotowano w tym celu pięć modeli – dla każdej zmiennej wypalenia rodzicielskiego (skala całościowa oraz poszczególne jej aspekty). Do zestawu zmiennych wyjaśniających włączono cechy osobowości (stabilność emocjonalna, ugodowość i sumienność) oraz sumaryczne skale dla perfekcjonizmu, poczucia kompetencji, jakości związku oraz wsparcia. Nie wykorzystano podskal z uwagi na występowanie współliniowości pomiędzy poszczególnymi podskalami wykorzystanych narzędzi.

**Wypalenie rodzicielskie (całościowa skala).** Model regresji krokowej pozwolił na wyodrębnienie istotnych predyktorów. Do ostatecznego modelu włączone zostały zmienne: poczucie kompetencji, stabilność emocjonalna, wsparcie oraz perfekcjonizm (co oznacza, że nie włączone zostały do modelu zmienne jakość związku, wsparcie w związku, ugodowość i sumienność). Otrzymany model regresji (tabela 52) dla zmiennej wypalenie rodzicielskie okazał się dobrze dopasowany do danych  $F(4, 4093) = 1482,42; p < 0,001$ . Poniższa tabela przedstawia współczynniki regresji oraz statystyki dla modeli w kolejnych krokach. Najsilniejszym predyktorem wypalenia rodzicielskiego było poczucie kompetencji. Im niższe było poczucie kompetencji, tym wyższe wypalenie rodzicielskie. Poczucie kompetencji włączone w pierwszym kroku było odpowiedzialne za 57% wariancji wyjaśnionej. Kolejne zmienne były istotnymi predyktorami, ale o znacznie mniejszej sile związku ze zmienną zależną, a dodatnie kolejnych predyktorów wiązało się ze zwiększeniem wyjaśnianej wariancji o niewiele ponad 2%. Testowany model w sumie wyjaśnia 59,1% zmienności zmiennej wypalenie rodzicielskie.

Założenie o homoscedastyczności, normalności reszt oraz braku skorelowania reszt zostało spełnione. Założenie o braku współliniowości również zostało spełnione.

Tabela 52 Model regresji krokowej postępującej dla predyktorów zmiennej wypalenie rodzicielskie (skala całościowa)

Model	Predyktor	Statystyki dot. predyktora			Statystyki dot. modelu			Statystyki dot. zmiany	
		beta	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> <sup>2</sup> poprawione	$\Delta R^2$	<i>p</i>
1	Poczucie kompetencji	- 0,754	- 73,42	< 0,001	5289,87	< 0,001	0,568	---	---
2	Poczucie kompetencji	- 0,677	- 55,33	< 0,001	2839,14	< 0,001	0,581	0,013	< 0,001
	Stabilność emocjonalna	- 0,137	- 11,19	< 0,001					
3	Poczucie kompetencji	- 0,650	- 51,81	< 0,001	1947,09	< 0,001	0,588	0,007	< 0,001
	Stabilność emocjonalna	- 0,124	- 10,12	< 0,001					
	Wsparcie	- 0,091	- 8,30	< 0,001					
4	Poczucie kompetencji	- 0,635	- 49,78	< 0,001	1482,42	< 0,001	0,591	0,004	< 0,001
	Stabilność emocjonalna	- 0,099	- 7,66	< 0,001					
	Wsparcie	- 0,088	- 8,09	< 0,001					
	Perfekcjonizm	0,071	6,08	< 0,001					

**Wyczerpanie rodzicielskie.** Model regresji krokowej pozwolił na wyodrębnienie istotnych predyktorów. Do ostatecznego modelu włączone zostały zmienne: poczucie kompetencji, stabilność emocjonalna, wsparcie oraz perfekcjonizm (co oznacza, że nie włączone zostały do modelu zmienne jakość związku, wsparcie w związku, ugodowość i sumienność). Otrzymany model regresji (tabela 53) dla zmiennej wyczerpanie rodzicielskie okazał się dobrze dopasowany do danych  $F(4, 4093) = 1168,39; p < 0,001$ . Poniższa tabela przedstawia współczynniki regresji oraz statystyki dla modeli w kolejnych krokach. Najsilniejszym predyktorem wyczerpania rodzicielskiego było poczucie kompetencji. Im niższe było poczucie kompetencji, tym wyższe wyczerpanie rodzicielskie. Poczucie kompetencji włączone w pierwszym kroku było odpowiedzialne za 51% wariancji wyjaśnionej. Kolejne zmienne były istotnymi predyktorami, ale o znacznie mniejszej sile związku ze zmienną zależną, a dodatnie kolejnych predyktorów wiązało się ze zwiększeniem wyjaśnianej wariancji o niewiele ponad 2%. Testowany model w sumie wyjaśnia 53,3% zmienności zmiennej wyczerpanie rodzicielskie.

Założenie o homoscedastyczności, normalności reszt oraz braku skorelowania reszt zostało spełnione. Założenie o braku współliniowości również zostało spełnione.

Tabela 53 Model regresji krokowej postępującej dla predyktorów zmiennej wyczerpanie rodzicielskie

Model	Predyktor	Statystyki dot. predyktora			Statystyki dot. modelu			Statystyki dot. zmiany	
		beta	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> <sup>2</sup> poprawione	$\Delta R^2$	<i>p</i>
1	Poczucie kompetencji	- 0,716	- 65,59	< 0,001	4301,79	< 0,001	0,512	---	---
2	Poczucie kompetencji	- 0,635	- 48,81	< 0,001	2275,99	< 0,001	0,526	0,014	< 0,001
	Stabilność emocjonalna	- 0,144	- 11,07	< 0,001					
3	Poczucie kompetencji	- 0,614	- 45,82	< 0,001	1543,91	< 0,001	0,530	0,004	< 0,001
	Stabilność emocjonalna	- 0,134	- 10,24	< 0,001					
	Wsparcie	- 0,072	- 6,19	< 0,001					
4	Poczucie kompetencji	- 0,601	- 44,11	< 0,001	1168,39	< 0,001	0,533	0,002	< 0,001
	Stabilność emocjonalna	- 0,114	- 8,26	< 0,001					
	Wsparcie	- 0,070	- 6,02	< 0,001					
	Perfekcjonizm	0,056	4,49	< 0,001					

**Kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu.** Model regresji krokowej pozwolił na wyodrębnienie istotnych predyktorów. Do ostatecznego modelu włączone zostały zmienne: poczucie kompetencji, stabilność emocjonalna, wsparcie, perfekcjonizm oraz wsparcie w związku (co oznacza, że nie włączone zostały do modelu zmienne jakość związku, ugodowość i sumienność). Otrzymany model regresji (tabela 54) dla zmiennej kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem okazał się dobrze dopasowany do danych  $F(5, 4092) = 889,55; p < 0,001$ . Poniższa tabela przedstawia współczynniki regresji oraz statystyki dla modeli w kolejnych krokach. Najsilniejszym predyktorem kontrastu z wcześniejszym wyobrażeniem było poczucie kompetencji. Im niższe było poczucie kompetencji, tym wyższy kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem. Poczucie kompetencji włączone w pierwszym kroku było odpowiedzialne za 49% wariancji wyjaśnionej. Kolejne zmienne były istotnymi predyktorami, ale o znacznie mniejszej sile związku ze zmienną zależną, a dodatnie kolejnych predyktorów wiązało się z zwiększeniem wyjaśnianej wariancji o 3%. Testowany model w sumie wyjaśnia 52,0% zmienności zmiennej kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu.

Założenie o homoscedastyczności, normalności reszt oraz braku skorelowania reszt zostało spełnione. Założenie o braku współliniowości również zostało spełnione.

Tabela 54 Model regresji krokowej postępującej dla predyktorów zmiennej kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu

Model	Statystyki dot. predyktora			Statystyki dot. modelu			Statystyki dot. zmiany		
	Predyktor	beta	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> <sup>2</sup> poprawione	$\Delta R^2$	<i>p</i>
1	Poczucie kompetencji	- 0,700	- 62,74	< 0,001	3936,77	< 0,001	0,490	---	---
2	Poczucie kompetencji	- 0,612	- 46,13	< 0,001	2103,62	< 0,001	0,507	0,017	< 0,001
	Stabilność emocjonalna	- 0,156	- 11,76	< 0,001					
3	Poczucie kompetencji	- 0,582	- 42,79	< 0,001	1452,43	< 0,001	0,515	0,009	< 0,001
	Stabilność emocjonalna	- 0,141	- 10,67	< 0,001					
	Wsparcie	- 0,102	- 8,63	< 0,001					
4	Poczucie kompetencji	- 0,565	- 40,87	< 0,001	1109,69	< 0,001	0,520	0,005	< 0,001
	Stabilność emocjonalna	- 0,113	- 8,10	< 0,001					
	Wsparcie	- 0,099	- 8,42	< 0,001					
	Perfekcjonizm	0,080	6,32	< 0,001					
5	Poczucie kompetencji	- 0,562	- 40,47	< 0,001	889,55	< 0,001	0,520	0,001	0,028
	Stabilność emocjonalna	- 0,112	- 8,06	< 0,001					
	Wsparcie	- 0,083	- 5,95	< 0,001					
	Perfekcjonizm	0,082	6,44	< 0,001					
	Wsparcie w związku	- 0,030	- 2,20	0,028					



**Utrata przyjemności.** Model regresji krokowej pozwolił na wyodrębnienie istotnych predyktorów. Do ostatecznego modelu włączone zostały zmienne: poczucie kompetencji, stabilność emocjonalna, wsparcie, perfekcjonizm (co oznacza, że nie włączone zostały do modelu zmienne jakość związku, wsparcie w związku, ugodowość i sumienność). Otrzymany model regresji (tabela 55) dla zmiennej utrata przyjemności okazał się dobrze dopasowany do danych  $F(4, 4093) = 1252,39; p < 0,001$ . Poniższa tabela przedstawia współczynniki regresji oraz statystyki dla modeli w kolejnych krokach. Najsilniejszym predyktorem utraty przyjemności było poczucie kompetencji. Im niższe było poczucie kompetencji, tym wyższa utrata przyjemności. Poczucie kompetencji włączone w pierwszym kroku było odpowiedzialne za 54% wariacji wyjaśnionej. Kolejne zmienne były istotnymi predyktorami, ale o znacznie mniejszej sile związku ze zmienną zależną, a dodatnie kolejnych predyktorów wiązało się ze zwiększeniem wyjaśnianej wariacji o niewiele ponad 1%. Testowany model w sumie wyjaśnia 55,0% zmienności zmiennej utrata przyjemności.

Założenie o homoscedastyczności, normalności reszt oraz braku skorelowania reszt zostało spełnione. Założenie o braku współliniowości również zostało spełnione.

Tabela 55 Model regresji krokowej postępującej dla predyktorów zmiennej utrata przyjemności

Model	Predyktor	Statystyki dot. predyktora			Statystyki dot. modelu			Statystyki dot. zmiany	
		beta	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> <sup>2</sup> poprawione	$\Delta R^2$	<i>p</i>
1	Poczucie kompetencji	- 0,732	- 68,76	< 0,001	4727,28	< 0,001	0,536	---	---
2	Poczucie kompetencji	- 0,674	- 52,79	< 0,001	2432,17	< 0,001	0,543	0,007	< 0,001
	Stabilność emocjonalna	- 0,102	- 8,01	< 0,001					
3	Poczucie kompetencji	- 0,651	- 49,54	< 0,001	1656,86	< 0,001	0,548	0,005	< 0,001
	Stabilność emocjonalna	- 0,091	- 7,09	< 0,001					
	Wsparcie	- 0,080	- 7,01	< 0,001					
4	Poczucie kompetencji	- 0,640	- 47,80	< 0,001	1252,39	< 0,001	0,550	0,002	< 0,001
	Stabilność emocjonalna	- 0,072	- 5,35	< 0,001					
	Wsparcie	- 0,078	- 6,85	< 0,001					
	Perfekcjonizm	0,052	4,26	< 0,001					

**Emocjonalne zdystansowanie do dziecka.** Model regresji krokowej pozwolił na wyodrębnienie istotnych predyktorów. Do ostatecznego modelu włączone zostały zmienne: poczucie kompetencji, perfekcjonizm, wsparcie, ugodowość i sumienność (co oznacza, że nie włączone zostały do modelu zmienne stabilność emocjonalna, jakość związku, wsparcie w związku). Otrzymany model regresji (tabela 56) dla zmiennej emocjonalne zdystansowanie do dziecka okazał się dobrze dopasowany do danych  $F(5, 4092) = 550,26; p < 0,001$ . Poniższa tabela przedstawia współczynniki regresji oraz statystyki dla modeli w kolejnych krokach. Najsilniejszym predyktorem emocjonalnego zdystansowania do dziecka było poczucie kompetencji. Im niższe było poczucie kompetencji, tym wyższe emocjonalne zdystansowanie do dziecka. Poczucie kompetencji włączone w pierwszym kroku było odpowiedzialne za 54% wariancji wyjaśnionej. Kolejne zmienne były istotnymi predyktorami, ale o znacznie mniejszej sile związku ze zmienną zależną, a dodatnie kolejnych predyktorów wiązało się z zwiększeniem wyjaśnianej wariancji o niewiele ponad 1%. Testowany model w sumie wyjaśnia 55,0% zmienności zmiennej emocjonalne zdystansowanie do dziecka.

Założenie o homoscedastyczności, normalności reszt oraz braku skorelowania reszt zostało spełnione. Założenie o braku współliniowości również zostało spełnione.

Tabela 56 Model regresji krokowej postępującej dla predyktorów zmiennej emocjonalne zdystansowanie do dziecka

Model	Predyktor	Statystyki dot. predyktora			Statystyki dot. modelu			Statystyki dot. zmiany	
		beta	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> <sup>2</sup> poprawione	$\Delta R^2$	<i>p</i>
1	Poczucie kompetencji	- 0,619	- 50,49	< 0,001	2549,25	< 0,001	0,383	---	---
2	Poczucie kompetencji	- 0,576	- 42,66	< 0,001	1320,57	< 0,001	0,392	0,008	< 0,001
	Perfekcjonizm	0,102	7,55	< 0,001					
3	Poczucie kompetencji	- 0,546	- 38,61	< 0,001	904,10	< 0,001	0,398	0,006	< 0,001
	Perfekcjonizm	0,095	7,05	< 0,001					
	Wsparcie	- 0,087	- 6,61	< 0,001					
4	Poczucie kompetencji	- 0,538	- 37,80	< 0,001	686,25	< 0,001	0,401	0,003	< 0,001
	Perfekcjonizm	0,096	7,16	< 0,001					
	Wsparcie	- 0,076	- 5,67	< 0,001					
	Ugodowość	- 0,056	- 4,48	< 0,001					
5	Poczucie kompetencji	- 0,532	- 36,78	< 0,001	550,26	< 0,001	0,401	0,001	0,041
	Perfekcjonizm	0,096	7,16	< 0,001					
	Wsparcie	- 0,077	- 5,76	< 0,001					
	Ugodowość	- 0,055	- 4,40	< 0,001					
	Sumienność	- 0,025	- 2,04	0,041					

### **Analiza mediacji**

- Poczucie kompetencji – Wsparcie w bliskim związku – Wypalenie rodzicielskie

Przeprowadzono analizę mediacji, aby określić, czy zmienna wsparcie z bliskim związku pełni rolę zmiennej pośredniczącej w relacji zmiennych poczucie kompetencji oraz wypalenie rodzicielskie. Wykonano trzy kroki. W pierwszym potwierdzono bezpośrednią zależność poczucia kompetencji oraz wypalenia rodzicielskiego. Model był dobrze dopasowany do danych i wskazywał, że im wyższy wynik poczucia kompetencji, tym niższe wyniki wypalenia rodzicielskiego ( $beta = -0,754; p < 0,001$ ). W drugim kroku analizy przetestowano związek między poczuciem kompetencji a wsparciem w bliskim związku. Również ta relacja okazała się istotna ( $beta = 0,375; p < 0,05$ ), a model dobrze dopasowany do danych. W ostatnim kroku uwzględniono predyktory poczucie kompetencji oraz wsparcie w bliskim związku, które wyjaśniały wypalenie rodzicielskie. Rola poczucia kompetencji zmalała, jednak pozostała istotna ( $beta = -0,715; p < 0,001$ ), z kolei mediator był słabo związany ze zmienną zależną ( $beta = -0,105; p < 0,001$ ).

Wynik wskazuje na częściową mediację spostrzeganego wsparcia w bliskim związku potwierdzoną wynikiem testu Sobela, który okazał się istotny statystycznie  $Z = -8.81; p < 0,001$ .

- Jakość związku – Wsparcie w bliskim związku – Wypalenie rodzicielskie

Tej analizie nie było można przeprowadzić przez to, że nie ma związku między jakością związku a wypaleniem – nie ma podstaw do mediacji. Sprawdziłam, czy może zachodzi supresja – również nie.

- Sumienność – Wsparcie w bliskim związku – Wypalenie rodzicielskie

Przeprowadzono analizę mediacji, aby określić, czy zmienna wsparcie w bliskim związku pełni rolę zmiennej pośredniczącej w relacji zmiennych sumienność oraz wypalenie rodzicielskie. Wykonano trzy kroki. W pierwszym potwierdzono bezpośrednią zależność sumienności oraz wypalenia rodzicielskiego. Model był dobrze dopasowany do danych i wskazywał, że im wyższy wynik sumienności, tym niższe wyniki wypalenia rodzicielskiego ( $beta = -0,158; p < 0,001$ ). W drugim kroku analizy przetestowano związek między sumiennością a wsparciem w bliskim związku. Również ta relacja okazała się istotna ( $beta = 0,039; p < 0,05$ ), a model dobrze

dopasowany do danych. W ostatnim kroku uwzględniono predyktory sumienność oraz wsparcie w bliskim związku, które wyjaśniały wypalenie rodzicielskie. Rola sumienności zmalała, jednak pozostała istotna ( $beta = -0,143$ ;  $p < 0,001$ ), z kolei mediator był umiarkowanie związany ze zmienną zależną ( $beta = -0,367$ ;  $p < 0,001$ ).

Wynik wskazuje na częściową mediację spostrzeganego wsparcia w bliskim związku potwierdzoną wynikiem testu Sobela, który okazał się istotny statystycznie  $Z = -2,50$ ;  $p < 0,05$ .

- Ugodowość – Wsparcie w bliskim związku – Wypalenie rodzicielskie

Przeprowadzono analizę mediacji, aby określić, czy zmienna wsparcie w bliskim związku pełni rolę zmiennej pośredniczącej w relacji zmiennych ugodowość oraz wypalenie rodzicielskie. Wykonano trzy kroki. W pierwszym potwierdzono bezpośrednią zależność ugodowości oraz wypalenia rodzicielskiego. Model był dobrze dopasowany do danych i wskazywał, że im wyższy wynik ugodowości, tym niższe wyniki wypalenia rodzicielskiego ( $beta = -0,186$ ;  $p < 0,001$ ). W drugim kroku analizy przetestowano związek między ugodowością a wsparciem w bliskim związku. Również ta relacja okazała się istotna ( $beta = 0,247$ ;  $p < 0,001$ ), a model dobrze dopasowany do danych. W ostatnim kroku uwzględniono predyktory ugodowość oraz wsparcie w bliskim związku, które wyjaśniały wypalenie rodzicielskie. Rola ugodowości zmalała, jednak pozostała istotna ( $beta = -0,101$ ;  $p < 0,001$ ), z kolei mediator był umiarkowanie związany ze zmienną zależną ( $beta = -0,348$ ;  $p < 0,001$ ).

Wynik wskazuje na częściową mediację wsparcia w bliskim związku potwierdzoną wynikiem testu Sobela, który okazał się istotny statystycznie  $Z = -13,37$ ;  $p < 0,001$ .

- Stabilność emocjonalna – Wsparcie w bliskim związku – Wypalenie rodzicielskie

Przeprowadzono analizę mediacji, aby określić czy zmienna wsparcie w bliskim związku pełni rolę zmiennej pośredniczącej w relacji zmiennych stabilność emocjonalna oraz wypalenie rodzicielskie. Wykonano trzy kroki. W pierwszym potwierdzono bezpośrednią zależność stabilności emocjonalnej oraz wypalenia rodzicielskiego. Model był dobrze dopasowany do danych i wskazywał, że im wyższy wynik stabilności, tym niższe wyniki wypalenia

rodzicielskiego ( $beta = -0,517$ ;  $p < 0,001$ ). W drugim kroku analizy przetestowano związek między stabilnością emocjonalną a wsparciem w bliskim związku. Również ta relacja okazała się istotna ( $beta = 0,309$ ;  $p < 0,001$ ), a model dobrze dopasowany do danych. W ostatnim kroku uwzględniono predyktory stabilność emocjonalna oraz wsparcie w bliskim związku, które wyjaśniały wypalenie rodzicielskie. Rola stabilności zmalała, jednak pozostała istotna ( $beta = -0,445$ ;  $p < 0,001$ ), z kolei mediator był słabo związany ze zmienną zależną ( $beta = -0,235$ ;  $p < 0,001$ ).

Wynik wskazuje na częściową mediację wsparcia w bliskim związku potwierdzoną wynikiem testu Sobela, który okazał się istotny statystycznie  $Z = -3,05$ ;  $p < 0,01$ .

- Perfekcjonizm – Standardy osobiste – Wsparcie w bliskim związku – Wypalenie rodzicielskie

Przeprowadzono analizę mediacji, aby określić, czy zmienna wsparcie w bliskim związku pełni rolę zmiennej pośredniczącej w relacji zmiennych perfekcjonizm (standardy osobiste) oraz wypalenie rodzicielskie. Wykonano trzy kroki. W pierwszym potwierdzono bezpośrednią zależność perfekcjonizmu (standardy osobiste) oraz wypalenia rodzicielskiego. Model był dobrze dopasowany do danych i wskazywał, że im wyższy wynik perfekcjonizmu, tym wyższe wyniki wypalenia rodzicielskiego ( $beta = 0,132$ ;  $p < 0,001$ ). W drugim kroku analizy przetestowano związek między perfekcjonizmem (standardy osobiste) a wsparciem w bliskim związku. Również ta relacja okazała się istotna ( $beta = -0,059$ ;  $p < 0,001$ ), a model dobrze dopasowany do danych. W ostatnim kroku uwzględniono predyktory perfekcjonizm oraz wsparcie w bliskim związku, które wyjaśniały wypalenie rodzicielskie.

Wynik wskazuje na częściową mediację spostrzeganego wsparcia społecznego potwierdzoną wynikiem testu Sobela, który okazał się istotny statystycznie  $Z = 3,69$ ;  $p < 0,001$ .

- Perfekcjonizm – Obawa przed błędami – Wsparcie w bliskim związku – Wypalenie rodzicielskie

Przeprowadzono analizę mediacji, aby określić, czy zmienna wsparcie w bliskim związku pełni rolę zmiennej pośredniczącej w relacji zmiennych perfekcjonizm (obawa przed błędami) oraz wypalenie rodzicielskie. Wykonano trzy kroki. W pierwszym potwierdzono bezpośrednią zależność perfekcjonizmu (obawa przed błędami) oraz wypalenia rodzicielskiego. Model był

dobrze dopasowany do danych i wskazywał, że im wyższy wynik perfekcjonizmu, tym wyższe wyniki wypalenia rodzicielskiego ( $beta = 0,428; p < 0,001$ ). W drugim kroku analizy przetestowano związek między perfekcjonizmem (obawa przed błędami) a wsparciem w bliskim związku. Również ta relacja okazała się istotna ( $beta = -0,252; p < 0,001$ ), a model dobrze dopasowany do danych. W ostatnim kroku uwzględniono predyktory perfekcjonizm oraz wsparcie w bliskim związku, które wyjaśniały wypalenie rodzicielskie. Rola perfekcjonizmu zmalała, jednak pozostała istotna ( $beta = 0,356; p < 0,001$ ), z kolei mediator był słabo związany ze zmienną zależną ( $beta = -0,283; p < 0,001$ ).

Wynik wskazuje na częściową mediację wsparcia w bliskim związku potwierdzoną wynikiem testu Sobela, który okazał się istotny statystycznie  $Z = 12,91; p < 0,001$ .

- Perfekcjonizm – Wątpienie w jakość swoich działań – Wsparcie w bliskim związku – Wypalenie rodzicielskie

Przeprowadzono analizę mediacji, aby określić, czy zmienna wsparcie w bliskim związku pełni rolę zmiennej pośredniczącej w relacji zmiennych perfekcjonizm (wątpienie w jakość swoich działań) oraz wypalenie rodzicielskie. Wykonano trzy kroki. W pierwszym potwierdzono bezpośrednią zależność perfekcjonizmu (wątpienie w jakość swoich działań) oraz wypalenia rodzicielskiego. Model był dobrze dopasowany do danych i wskazywał, że im wyższy wynik perfekcjonizmu, tym wyższe wyniki wypalenia rodzicielskiego ( $beta = 0,438; p < 0,001$ ). W drugim kroku analizy przetestowano związek między perfekcjonizmem (wątpienie w jakość swoich działań) a wsparciem w bliskim związku. Również ta relacja okazała się istotna ( $beta = -0,223; p < 0,001$ ), a model dobrze dopasowany do danych. W ostatnim kroku uwzględniono predyktory perfekcjonizm oraz wsparcie w bliskim związku, które wyjaśniały wypalenie rodzicielskie. Rola perfekcjonizmu zmalała, jednak pozostała istotna ( $beta = 0,374; p < 0,001$ ), z kolei mediator był słabo związany ze zmienną zależną ( $beta = -0,289; p < 0,001$ ).

Wynik wskazuje na częściową mediację wsparcia w bliskim związku potwierdzoną wynikiem testu Sobela, który okazał się istotny statystycznie  $Z = 11,93; p < 0,001$ .



## Rozdział 5. Dyskusja wyników

### 5.1. Zmienne podmiotowe

Pierwsza grupa hipotez w pracy dotyczyła zależności między zmienną wyjaśnianą (wypaleniem rodzicielskim) a zmiennymi wyjaśniającymi (cechami osobowości, perfekcjonizmem, poczuciem kompetencji rodzicielskich, jakością związku i wsparciem w związku).

- Osobowość

Badacze zwracają uwagę na to, że cechy osobowości rodzica mogą wpłynąć na ryzyko wypalenia rodzicielskiego (Lindström i in., 2011; Mikołajczak i in., 2017). Według badań Le Vigouroux (2018), aż 42,3% wariacji wypalenia rodzicielskiego można wyjaśnić na podstawie cech osobowości. Neurotyczność jest uważana za kluczowy czynnik wpływający na ryzyko wypalenia rodzicielskiego, ale również sumienność i ugodowość mogą odgrywać ważną rolę (Furutani i in., 2020; Szczygieł i in., 2020; Le Vigouroux, 2017; Vermaes, Janssens, Mullaart, Vinck, Gerris, 2008). Hipoteza 1.1 stanowiła, iż *istnieje związek między emocjonalną stabilnością matek i doświadczanym wypaleniem rodzicielskim*, hipoteza 1.2, iż *istnieje związek między sumiennością matek a doświadczanym wypaleniem rodzicielskim*, a hipoteza 1.3, iż *istnieje związek między ugodowością matek a doświadczanym wypaleniem rodzicielskim*. Wszystkie trzy hipotezy zostały potwierdzone. Cechy osobowości – stabilność emocjonalna, sumienność i ugodowość – były związane z mniejszym wypaleniem rodzicielskim oraz jego składowymi, co potwierdza hipotezy kierunkowe (*1.1.1 Emocjonalna stabilność matek jest ujemnie związana z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim; 1.2.1 Sumienność matek jest ujemnie związana z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim; 1.3.1 Ugodowość matek jest ujemnie związana z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim*). Uzyskane wyniki są zgodne z badaniami przeprowadzonymi przez innych autorów (Le Vigouroux, Scola, Raes, Mikołajczak, Roskam, 2017; Le Vigouroux i Scola, 2018; Cheng i in., 2020). Jako jeden z czynników ryzyka wystąpienia wypalenia rodzicielskiego wskazuje się podwyższony poziom lęku u rodzica, a także osobowość z dominującą cechą neurotyczności (Alarcon, Eschleman, Bowling, 2009). Neurotyczność okazała

się głównym predyktorem stresu rodzicielskiego (Vermaes, Janssens, Mullaart, Vinck, Gerris, 2008) i mniejszej skuteczności rodzicielskiej (Prinz, Stams, Deković, Reijntjes, Belsky, 2009). Teoria BR2 (Mikołajczak i Roskam, 2018) wskazuje, że dostęp do zasobów wspierających rodziców i łagodzących stres rodzicielski prawdopodobnie uchroni rodziców przed wypaleniem. Stabilność emocjonalna, sumienność i ugodowość to cechy osobowości, które są zwykle kojarzone z pozytywnymi wynikami w dziedzinie zdrowia psychicznego i relacji interpersonalnych. Możliwe wyjaśnienie zależności jest takie, że osoby o wyższym poziomie stabilności emocjonalnej, sumienności i ugodowości są bardziej elastyczne i potrafią lepiej radzić sobie ze stresem, co prowadzi do mniejszego wypalenia (Costa i McCrae, 1992; John i Srivastava, 1999). Osoby o wyższym poziomie tych cech są zwykle bardziej zorganizowane, skłonne do podejmowania działań zapobiegawczych i radzenia sobie ze stresem (Srivastava, John, Gosling i Potter, 2003). W związku z tym istnieje możliwość, że te same cechy osobowości, które wpływają na zdrowie psychiczne, mogą również wpłynąć na ryzyko wypalenia rodzicielskiego (Lindström i in., 2011; Mikołajczak i in., 2017). Istnieje również prawdopodobieństwo, że osoby o wysokiej stabilności emocjonalnej, ugodowości i sumienności są bardziej skłonne do podejmowania działań zapobiegawczych, aby zapobiec wypaleniu. Z kolei neurotyczność jest uważana za kluczową cechę wpływającą na ryzyko wypalenia rodzicielskiego (Furutani i in., 2020; Szczygieł i in., 2020; Le Vigouroux, 2017; Vermaes, Janssens, Mullaart, Vinck, Gerris, 2008). Neurotycy mają tendencję do doświadczania silnych negatywnych emocji, takich jak lęk, stres i niepokój, co może prowadzić do trudności w radzeniu sobie ze stresem związanym z rodzicielstwem, co może zwiększać ryzyko wypalenia rodzicielskiego (Lindström i in., 2011; Vermaes, Janssens, Mullaart, Vinck, Gerris, 2008).

- Perfekcjonizm

Teoria równowagi między ryzykiem a zasobami BR2 (Mikołajczak i Roskam, 2018) dowodzi, że ciągle wymagania stawiane rodzicom mogą zwiększyć ich narażenie na chroniczny stres rodzicielski. Rodzaj i natężenie tych wymagań mogą być zależne między innymi od poziomu perfekcjonizmu u danej osoby. Hipoteza 2.1, która zakładała, iż *istnieje związek między*

*perfekcjonizmem matek i doświadczanym wypaleniem rodzicielskim* została potwierdzona. Podobnie jak hipotezy szczegółowe związane z kierunkiem tego związku (hipoteza 2.1.1 stanowiąca, iż *perfekcjonizm matek [oraz jego składowe] są dodatnio związane z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim*; hipoteza 2.1.2 o tym, że *wymiar perfekcjonizmu matek, jakim są standardy osobiste, jest dodatnio związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim*; hipoteza 2.1.3 zakładająca, iż *wymiar perfekcjonizmu matek, jakim jest obawa przed błędami, jest dodatnio związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim*; hipoteza 2.1.4 stanowiąca, że *wymiar perfekcjonizmu matek, jakim jest wątplenie w jakość swoich działań, jest dodatnio związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim*). Wyższe wypalenie rodzicielskie było powiązane z wyższym poziomem perfekcjonizmu i jego składowych, co pokrywa się z badaniami przeprowadzonymi przez innych autorów. Wykazano, że perfekcjonizm jest silnym czynnikiem ryzyka wypalenia rodzicielskiego, a odkrycie to zostało powtórzone zarówno w kulturze zachodniej (Stanculescu i in., 2020, Sorkkila i Aunola, 2020; Szczygieł i in., 2020; Lin, Szczygieł i in., 2021), jak i wschodniej (Kawamoto i in., 2018; Stanculescu i in., 2020). Osoby perfekcjonistyczne często mają wysokie wymagania w stosunku do innych, a gdy te wymagania nie są spełnione, doświadczają negatywnych emocji, takich jak niepokój, stres i poczucie niepowodzenia, które to emocje mogą prowadzić do wypalenia. Ponadto perfekcjonizm może wpłynąć na to, jak rodzice radzą sobie z sytuacjami stresowymi – gdy rodzic perfekcjonista staje w obliczu trudnej sytuacji, może skłaniać się do perfekcjonistycznego myślenia, po to, by poradzić sobie z daną kwestią w taki właśnie sposób. Powyższe podejście może prowadzić do większego stresu i presji, co może z kolei prowadzić do wypalenia rodzicielskiego (Stanculescu i in., 2020; Lin, Szczygieł i in., 2021).

- Poczucie kompetencji rodzicielskich

Teoria BR2 (Roskam i Mikolajczak, 2018) wskazuje, że dostęp do zasobów wspierających rodziców i łagodzących stres rodzicielski może chronić rodziców przed wypaleniem. Zasobem takim może być poczucie kompetencji rodzicielskich. Hipoteza 3.1 stanowiła, iż *istnieje związek*

*między poczuciem kompetencji rodzicielskiej i doświadczanym wypaleniem rodzicielskim. Została ona potwierdzona, podobnie jak hipotezy dotyczące ujemnego kierunku tej zależności (hipoteza 3.1.1 zakładała, że poczucie kompetencji rodzicielskiej matek [oraz jej składowe] są ujemnie związane z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim; hipoteza 3.1.2 stanowiła, iż wymiar poczucia kompetencji rodzicielskiej matek, jakim jest satysfakcja, jest ujemnie związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim; hipoteza 3.1.3 mówiła o tym, że wymiar poczucia kompetencji rodzicielskiej matek, jakim jest skuteczność, jest ujemnie związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim). W badaniu własnym niższe wypalenie rodzicielskie było powiązane z wyższym poziomem poczucia kompetencji rodzicielskiej, co zgodne jest z dotychczasowymi badaniami – przekonania rodziców o własnej skuteczności odgrywają kluczową rolę w kwestii wypalenia rodzicielskiego (Mikolajczak i in., 2018). Poczucie własnej skuteczności jako rodzica jest ważnym czynnikiem przeciwdziałającym wypaleniu (Matias i in., 2020; Mikolajczak i in., 2019). Jednocześnie, oceny poznawcze rodziców na temat swojego rodzicielstwa w kontekście trudnych sytuacji zdrowotnych odgrywają istotną rolę w przewidywaniu wystąpienia wypalenia, zarówno jako czynniki pośredniczące, jak i moderujące (Woine, Mikolajczak, Gross, van Bakel, Roskam, 2022). Dezorganizacja życia rodzinnego, wynikająca także z niskiego poczucia kompetencji w roli rodzicielskiej, wiąże się również z wyższym poziomem wypalenia (Dumas i in., 2005). Możliwe wyjaśnienie zależności jest takie, iż osoby o wyższym poczuciu kompetencji rodzicielskiej czują się bardziej pewne w swojej roli rodzica i radzą sobie lepiej z sytuacjami stresowymi, co prowadzi do mniejszego wypalenia. Jeśli rodzice nie czują się pewni swoich umiejętności i nie są przekonani o swojej skuteczności w roli rodzicielskiej, mogą odczuwać silny stres i presję, aby sprostać wymaganiom, co może zwiększać ryzyko wypalenia (Matias i in., 2020). Ponadto osoby o wyższym poziomie poczucia kompetencji są bardziej skłonne do podejmowania działań zapobiegawczych, aby zapobiec wypaleniu. Wyższe poczucie kompetencji może przyczynić się także do większej satysfakcji z rodzicielstwa i zmniejszenia stresu związanego z tą rolą, co z kolei zmniejsza ryzyko wypalenia (Mikolajczak i in., 2018).*

- Jakość związku

Biorąc pod uwagę, że wypalenie jest związane ze stresem, czynniki ryzyka definiowane są według autorek teorii BR2 (Mikolajczak i Roskam, 2018) jako znacząco zwiększające rodzicielski stres. Jakość związku może być właśnie takim czynnikiem. W badaniu własnym stwierdzono, że wyższy poziom satysfakcji, spójności i ekspresji emocjonalnej w związku jest związany z mniejszym wypaleniem rodzicielskim, co potwierdza hipotezę 4.1.2 zakładającą, że *wymiar jakości związku, jakim jest satysfakcja, jest ujemnie związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim*; hipotezę 4.1.3 stanowiącą, że *wymiar jakości związku, jakim jest spójność, jest ujemnie związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim* oraz hipotezę 4.3 mówiącą o tym, że *wymiar jakości związku, jakim jest ekspresja uczuciowa, jest ujemnie związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim*. Oznaczać to może, że kiedy partnerzy są zgodni, zadowoleni i wyrażają swoje emocje, rodzice mogą być mniej narażeni na doświadczanie wypalenia rodzicielskiego (Mikolajczak i in., 2018). Rodzice zadowoleni ze związku mogą mieć większą motywację i energię do podejmowania wyzwań, jakie stawia przed nimi wychowanie dziecka (Blanchard, Roskam, Mikolajczak, Heeren, 2021). Zgodni partnerzy mogą lepiej radzić sobie z problemami i trudnościami, które pojawiają się w trakcie wychowywania dzieci, co może pomóc w zmniejszeniu poziomu stresu (Cheng i in., 2020). Wyrażanie emocji w związku może również pomóc w radzeniu sobie z wypaleniem rodzicielskim. Gdy rodzice czują się zarówno bezpiecznie, jak i zaakceptowani przez swojego partnera, mogą otwarcie wyrażać swoje uczucia i emocje, co może przynieść ulgę i zmniejszyć poziom stresu (Blanchard i Heeren, 2020; Szczygieł i in., 2020). Może to również pomóc w rozwiązywaniu konfliktów i problemów, które pojawiają się w relacji. Natomiast nie potwierdzona została hipoteza 4.2 zakładająca, że *wymiar jakości związku, jakim jest zgodność, jest ujemnie związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim* oraz hipotezy 4.1 (*istnieje związek między jakością relacji partnerskiej i doświadczanym wypaleniem rodzicielskim*) i 4.1.1 (o tym, że *jakość relacji partnerskiej matek [oraz jej składowe] są ujemnie związane z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim*). To oznacza, że choć jakość

związku partnerskiego może wpływać na wypalenie rodzicielskie, jest to złożony proces, który zależy od wielu czynników i składowych.

- Wsparcie w bliskim związku

Zgodnie z teorią BR2 (Mikolajczak i Roskam, 2018) nieustanna ekspozycja na brak równowagi między wymaganiami a zasobami może narazić na ryzyko wypalenia rodzicielskiego. Zasobem może być otrzymywane w bliskim związku wsparcie. W badaniu własnym sformułowano szereg hipotez dotyczących tego związku i wszystkie zostały potwierdzone – hipoteza 5.1 zakładająca, iż *istnieje związek między wsparciem w bliskim związku a doświadczanym wypaleniem rodzicielskim* oraz hipotezy kierunkowe: *5.1.1 Wsparcie w bliskim związku oraz jego składowe są ujemnie związane z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim; 5.1.2 Wsparcie informacyjne w bliskim związku jest ujemnie związane z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim; 5.1.3 Komfort fizyczny w bliskim związku jest ujemnie związany z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim; 5.1.4 Wsparcie wartościująco-emocjonalne w bliskim związku jest ujemnie związane z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim; 5.1.5 Wsparcie instrumentalne w bliskim związku jest ujemnie związane z doświadczanym wypaleniem rodzicielskim.* Poziom wsparcia w związku był związany z mniejszym wypaleniem rodzicielskim, co jest zgodne z badaniami przeprowadzonymi przez innych autorów (Kaniel i Siman-Tov, 2011; Smith, Greenberg, Seltzer, 2012; Paynter i in., 2013; Pozo i in., 2014; Hsiao, 2016; Mikolajczak i Roskam, 2018; Szczygiel i in., 2020). Możliwym wyjaśnieniem tych zależności jest to, że wyższy poziom wsparcia w związku może prowadzić do większego poczucia zaangażowania w niego i większej satysfakcji, co z kolei może wpłynąć na mniejsze wypalenie rodzicielskie. Ponadto wsparcie w związku może wpłynąć na to, jak rodzice radzą sobie z sytuacjami stresowymi, co również może wpłynąć na wypalenie rodzicielskie. Brak wsparcia w związku może przyczynić się do wypalenia rodzicielskiego poprzez zwiększenie poziomu stresu i poczucia izolacji (Mikolajczak i Roskam, 2018).

- Predyktory wypalenia i analiza mediacji

Na uwagę zasługuje również dokonana poszerzona analiza predyktorów wypalenia rodzicielskiego oraz analiza mediacji między zmiennymi. Pierwsza z nich wykazała kilka istotnych wniosków. Okazało się, że najsilniejszym predyktorem wypalenia rodzicielskiego we wszystkich badanych aspektach (całościowa skala, wyczerpanie rodzicielskie, kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu, utrata przyjemności, emocjonalne zdystansowanie do dziecka) jest poczucie kompetencji rodzicielskich. Im niższe poczucie kompetencji rodzicielskich, tym wyższy poziom wypalenia rodzicielskiego. Oprócz tego istotnymi predyktorami były także stabilność emocjonalna, wsparcie oraz perfekcjonizm, choć ich związek z wypaleniem rodzicielskim był słabszy niż w przypadku poczucia kompetencji rodzicielskich. W niektórych aspektach wypalenia rodzicielskiego, takich jak emocjonalne zdystansowanie do dziecka, istotnymi predyktorami były także ugodowość i sumienność. Dodatkową analizą wyników były analizy mediacji między zmiennymi. Wskazały one, iż poczucie kompetencji rodzicielskich, jakość związku, sumienność, ugodowość, stabilność emocjonalna oraz trzy aspekty perfekcjonizmu (standardy osobiste, obawa przed błędami, wątpienie w jakość swoich działań) są powiązane z wypaleniem rodzicielskim. Wsparcie w bliskim związku pełni rolę zmiennej pośredniczącej we wszystkich analizowanych związkach oprócz jakości związku. Częściowa mediacja wsparcia w bliskim związku jest potwierdzona statystycznie we wszystkich przypadkach, gdzie występuje związek między zmiennymi niezależnymi a wypaleniem rodzicielskim. Im wyższe są wyniki w poczuciu kompetencji rodzicielskich, sumienności, ugodowości oraz stabilności emocjonalnej, tym niższe są wyniki wypalenia rodzicielskiego. Natomiast wyższe wyniki w perfekcjonizmie (we wszystkich trzech aspektach) prowadzą do wyższych wyników wypalenia rodzicielskiego. Wsparcie w bliskim związku ma istotny związek z wypaleniem rodzicielskim, jednak jego rola jako mediatora jest różna w zależności od badanej zmiennej niezależnej. W niektórych przypadkach jest słabo związane ze zmienną zależną, a w innych – umiarkowanie.

Teoria równowagi między ryzykiem a zasobami BR2 (Mikolajczak i Roskam, 2018) dowodzi, że czynniki ryzyka mogą zwiększyć ich narażenie na chroniczny stres rodzicielski. Najsilniejszym predyktorem okazało się poczucie kompetencji rodzicielskich – im niższe, tym wyższy poziom wypalenia rodzicielskiego. Inne istotne predyktory to stabilność emocjonalna, wsparcie, perfekcjonizm, ugodowość i sumienność. Dodatkowe analizy mediacji wykazały, że poczucie kompetencji rodzicielskich, jakość związku, sumienność, ugodowość, stabilność emocjonalna i trzy aspekty perfekcjonizmu są powiązane z wypaleniem rodzicielskim. Wsparcie w bliskim związku pełni rolę zmiennej pośredniczącej, jednak różni się w zależności od badanej zmiennej niezależnej. Wyższe wyniki w poczuciu kompetencji rodzicielskich, sumienności, ugodowości i stabilności emocjonalnej wiążą się z niższym wypaleniem rodzicielskim, podczas gdy wyższe wyniki w perfekcjonizmie prowadzą do wyższego wypalenia rodzicielskiego. Wsparcie w bliskim związku ma istotny związek z wypaleniem rodzicielskim, ale jego rola jako mediatora różni się w zależności od badanej zmiennej niezależnej.

## 5.2. Zmienne socjodemograficzne

Druga grupa hipotez dotyczyła analizy różnic w poziomie wypalenia rodzicielskiego u badanych kobiet przy uwzględnieniu zmiennych socjodemograficznych (liczby i wieku posiadanych dzieci, poziomu wykształcenia, aktywności zawodowej, warunków materialnych – przestrzennych i finansowych, posiadania bądź nieposiadania dziecka adoptowanego lub dziecka niepełnosprawnego).

- Wiek matki

Sformułowano hipotezy dotyczące *istnienia różnic w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego u kobiet młodszych i starszych* (hipoteza 6.4) oraz kierunku tych różnic (hipoteza 6.4.1 – *kobiety młodsze będą doświadczać wyższego poziomu wypalenia rodzicielskiego niż starsze*). Analizy wskazały, że wiek matek wpływa na poziom wypalenia rodzicielskiego wyłącznie w odniesieniu do wymiaru wypalenia, jakim jest wyczerpanie rolą rodzicielską. Inne aspekty wypalenia rodzicielskiego, takie jak kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako



rodzicu czy utrata przyjemności, nie wykazują istotnych różnic pomiędzy grupami wiekowymi. Nie zaobserwowano także istotnych różnic dla skal kontrastu z wcześniejszym wyobrażeniem oraz utraty przyjemności. Oznacza to, że matki w różnym wieku mają podobne doświadczenia w tych obszarach wypalenia rodzicielskiego. Jest to wynik odmienny, niż wskazują dotychczasowe doniesienia z badań, w których dowodzono, że im młodsza matka, tym większe ryzyko wypalenia (Lindahl Norberg, 2007; Lindström i in., 2011; Sorkkila i Anuola, 2019; Stanculescu i in., 2020).

- Wykształcenie matki

W badaniu skoncentrowano się także na analizie rozbieżności pomiędzy matkami o różnym poziomie wykształcenia, stawiając hipotezy o istnieniu tych różnic i ich kierunku (hipoteza 6.3 – *istnieją różnice w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego u kobiet posiadających wyższe i niższe wykształcenie*; hipoteza 6.3.1 – *kobiety z niższym wykształceniem będą doświadczać wyższego poziomu wypalenia rodzicielskiego*). Hipotezy zostały potwierdzone tylko w jednym wymiarze wypalenia rodzicielskiego – istotne statystycznie różnice wystąpiły jedynie w skali kontrastu z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu. Kobiety z niższym wykształceniem uzyskały istotnie wyższe wyniki w tej skali niż kobiety z wyższym wykształceniem. Może to sugerować, że kobiety z niższym wykształceniem doświadczają większych rozbieżności między swoimi oczekiwaniami a rzeczywistością rodzicielstwa. Jednym z możliwych wyjaśnień takiego stanu rzeczy może być fakt, że kobiety z wyższym wykształceniem mogą mieć szerszą wiedzę na temat rodzicielstwa oraz większe umiejętności radzenia sobie z trudnościami związanymi z opieką nad dzieckiem. Dodatkowo wyższe wykształcenie może wiązać się z lepszym dostępem do zasobów i wsparcia, co z kolei może przyczyniać się do lepszej adaptacji do roli rodzica. Jednym z możliwych wyjaśnień jest to, że wyższy poziom wykształcenia może wpływać korzystnie na kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu, ale niekoniecznie na inne aspekty wypalenia rodzicielskiego (Mousavi, 2020).

- Aktywność zawodowa matki

Z kolei najwyższy poziom wypalenia rodzicielskiego zaobserwowano wśród matek nieaktywnych zawodowo, co potwierdziło hipotezę 6.5.2 (*kobiety aktywne zawodowo będą doświadczać mniejszego poziomu wypalenia niż kobiety nieaktywne zawodowo*). Te kobiety istotnie różniły się od matek częściowo aktywnych lub pracujących na pełny etat pod względem poziomu wypalenia, wyczerpania rolą rodzicielską, kontrastu z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu oraz utraty przyjemności. Kobiety nieaktywne zawodowo istotnie różniły się także w poziomie zdystansowania emocjonalnego do dziecka od matek pracujących na pełny etat. Natomiast nie zaobserwowano różnic w pozostałych porównaniach, co nie potwierdza hipotezy 6.5 o tym, że *istnieją różnice w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego u kobiet aktywnych zawodowo, częściowo aktywnych zawodowo i nieaktywnych zawodowo* oraz 6.5.1 o tym, że *kobiety aktywne zawodowo będą doświadczać mniejszego poziomu wypalenia niż kobiety częściowo aktywne zawodowo*. Podsumowując, badania wykazały, że aktywność zawodowa ma wpływ na doświadczanie wypalenia rodzicielskiego szczególnie w przypadku matek nieaktywnych zawodowo (por. Sorkkila i Anuola, 2019; Lebert-Charron, 2018). W przyszłości warto przeprowadzić dalsze badania, aby lepiej zrozumieć te związki oraz opracować strategie wsparcia dla matek o różnym poziomie zaangażowania zawodowego w celu zmniejszenia ryzyka wypalenia rodzicielskiego.

- Przestrzeń życiowa

Badanie własne wykazało również, że poziom wypalenia rodzicielskiego, wyczerpania rolą rodzicielską, kontrastu z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu, utraty przyjemności oraz emocjonalnego zdystansowania do dziecka różni się w zależności od oceny przestrzeni życiowej przez matki, co potwierdziło hipotezę 6.6 mówiącą o tym, że *istnieją różnice w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego u kobiet oceniających zamieszkiwaną przez rodzinę przestrzeń życiową jako niezadowalającą i u kobiet oceniających ją jako zadowalającą*. Wszystkie te wskaźniki były najniższe u kobiet oceniających swoją przestrzeń życiową bardzo dobrze

i najwyższe u kobiet oceniających ją bardzo źle, co potwierdziło drugą z postawionych hipotez (6.6.1 – *kobiety oceniające zamieszkiwaną przez rodzinę przestrzeń życiową jako niezadowalającą będą doświadczać wyższego poziomu wypalenia niż kobiety oceniające ją jako zadowalającą*). Kobiety oceniające swoją przestrzeń życiową jako dobrą lub złą również istotnie różniły się od pozostałych pod względem wymienionych wskaźników, z wyjątkiem różnicy pomiędzy bardzo złą i złą oceną wyczerpania rolą rodzicielską. Może to wynikać z tego, iż przestrzeń życiowa wpływa na zdolność matki do zaspokojenia potrzeb swojego dziecka oraz swoich własnych potrzeb. Jeśli matka ocenia swoją przestrzeń życiową jako dostateczną i sprzyjającą, jest mniej prawdopodobne, że doświadczy wysokiego poziomu wypalenia rodzicielskiego. Dostęp do wsparcia w bliskim związku może pomóc matkom w radzeniu sobie z trudnościami i stresorami, co prowadzi do niższego poziomu wypalenia rodzicielskiego. Jakość snu i wypoczynku może być także istotnym czynnikiem wpływającym na wypalenie rodzicielskie. Jeśli matka ocenia swoją przestrzeń życiową jako sprzyjającą zdrowemu snu i odpoczynkowi, jest mniej prawdopodobne, że będzie doświadczać wysokiego poziomu wypalenia rodzicielskiego. Podsumowując, wyniki badania sugerują, że ocena przestrzeni życiowej przez matki wpływa na poziom wypalenia rodzicielskiego i jego składowych (por. Mikołajczak, Raes, Avalosse, Roskam, 2018; Stanculescu i in., 2020).

- Sytuacja finansowa

Analizy pokazały także, że poziom wypalenia rodzicielskiego oraz jego składowe, takie jak wyczerpanie rolą rodzicielską, kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem siebie jako rodzica, utrata przyjemności i emocjonalne zdystansowanie do dziecka różniły się w niektórych grupach kobiet w zależności od oceny sytuacji finansowej. Kobiety oceniające swoją sytuację finansową jako bardzo dobrą miały najniższy poziom wypalenia rodzicielskiego i jego składowych, podczas gdy kobiety oceniające sytuację finansową jako bardzo złą miały najwyższe wartości tych wskaźników. W przypadku kobiet oceniających swoją sytuację finansową jako dobrą lub złą, różnice w poziomie wypalenia i jego składowych były nieznaczne. Jednak te grupy istotnie różniły

się od kobiet oceniających swoją sytuację finansową jako bardzo dobrą lub bardzo złą. Wyniki te potwierdzają postawioną hipotezę 6.7 o *istnieniu różnic w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego u kobiet oceniających sytuację finansową rodziny jako niezadowolającą i u kobiet oceniających ją jako zadowolającą* oraz częściowo potwierdzają hipotezę 6.7.1 mówiącą o tym, że *kobiety oceniające sytuację finansową rodziny jako niezadowolającą będą doświadczać wyższego poziomu wypalenia niż kobiety oceniające ją jako zadowolającą* z uwzględnieniem, że dotyczy to grup skrajnych. Może to wiązać się z tym, że dobra sytuacja finansowa zmniejsza stres finansowy związany z wychowywaniem dzieci, taki jak koszt opieki zdrowotnej, edukacji, ubrań czy jedzenia. Mniejszy stres finansowy może prowadzić do niższego poziomu wypalenia rodzicielskiego. Rodzice z lepszą sytuacją finansową mają także zwykle większy dostęp do wysokiej jakości usług, takich jak edukacja, opieka zdrowotna, opieka nad dzieckiem i wsparcie wychowawcze. Mają oni też najczęściej większe możliwości inwestowania w swoje zdrowie i dobrostan, takie jak korzystanie z usług terapeutycznych, opieki medycznej, aktywności rekreacyjnych czy wakacji. To może pomóc natomiast w radzeniu sobie ze stresem i zmniejszać ryzyko wypalenia rodzicielskiego. Wsparcie może zmniejszyć obciążenie rodzicielskie i prowadzić do niższego poziomu wypalenia rodzicielskiego. Podsumowując, wyniki badania wskazują, że sytuacja finansowa wpływa na poziom wypalenia rodzicielskiego i jego składowe u matek (por. Sorkkila i Anuola, 2019; Lindahl Norberg, 2007; Lindström i in., 2011).

- Staż związku

Postawiono hipotezy dotyczące stażu związku a doświadczanego wypalenia rodzicielskiego. Hipoteza 6.10 zakładała, że *istnieją różnice w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego u kobiet z dłuższym stażem związku i u kobiet z krótszym stażem związku*, z kolei hipoteza 6.10.1 wskazywała kierunek tej zależności (*kobiety będące w związku z krótszym stażem będą doświadczać wyższego poziomu wypalenia niż kobiety z dłuższym stażem związku*). Nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic dla żadnej ze skali mierzącej wypalenie rodzicielskie w zależności od długości stażu związku. Nie potwierdza to wyniku badania Mousavi

(2020), w którym autor wskazywał, iż pary z krótszym stażem związku mogą być bardziej narażone na wypalenie rodzicielskie. Jednym z możliwych wyjaśnień jest to, że wypalenie rodzicielskie może być bardziej związane z brakiem zdolności komunikacji, zwracania uwagi na swoje potrzeby czy problemy, czy też brakiem czasu bądź chęci na budowanie relacji niż ze stażem związku.

- Liczba dzieci

W wynikach przeprowadzonego badania zaobserwowano, że najniższy poziom wypalenia rodzicielskiego występuje wśród matek jednego dziecka. Te kobiety istotnie różniły się pod względem wypalenia rodzicielskiego od matek mających dwójkę dzieci oraz od matek z trójką lub większą liczbą dzieci. Nie stwierdzono jednak istotnych różnic między matkami mającymi dwoje dzieci a matkami z trójką lub większą liczbą dzieci. Potwierdza to część postawionych hipotez badawczych (hipoteza 6.1.1 zakładająca, że *kobiety posiadające troje lub więcej dzieci będą doświadczały wyższego poziomu wypalenia niż kobiety z jednym dzieckiem* oraz hipotezę 6.1.3 postulującą, że *kobiety posiadające dwoje dzieci będą doświadczały wyższego poziomu wypalenia niż kobiety z jednym dzieckiem*) i jednocześnie nie potwierdza hipotez dotyczących różnic między kobietami posiadającymi dwoje i troje dzieci (6.1 *Istnieją różnice w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego u kobiet posiadających jedno, dwoje, troje lub więcej dzieci*; 6.1.2 *Kobiety posiadające troje lub więcej dzieci będą doświadczały wyższego poziomu wypalenia niż kobiety z dwójką dzieci*). Podobne wyniki uzyskano w odniesieniu do poszczególnych aspektów wypalenia rodzicielskiego. W przypadku wyczerpania rolą rodzicielską, kontrastu z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu, utraty przyjemności oraz emocjonalnego zdystansowania do dziecka najniższe poziomy również zaobserwowano wśród matek jednego dziecka. Te kobiety istotnie różniły się pod względem wymienionych aspektów od matek mających dwójkę dzieci oraz od matek z trójką lub większą liczbą dzieci. Podobnie jak w przypadku ogólnego poziomu wypalenia rodzicielskiego nie zaobserwowano istotnych różnic między matkami mającymi dwoje dzieci a matkami z trójką lub większą liczbą dzieci. Jednym z możliwych wyjaśnień takiego związku jest to, że kobiety z jednym dzieckiem mogą mieć większą kontrolę nad swoim czasem

i łatwiej radzić sobie z codziennymi obowiązkami związanymi z opieką nad dzieckiem, co może wpłynąć na ich niższy poziom wypalenia rodzicielskiego. Ponadto liczba dzieci może wpływać na poziom wypalenia rodzicielskiego i różne jego aspekty z kilku powodów. Więcej dzieci oznacza większe obciążenie i odpowiedzialność dla rodziców. Rodzice muszą zatroszczyć się o potrzeby każdego z dzieci, co może prowadzić do zwiększonego poziomu stresu, zmęczenia i wyczerpania, zwłaszcza gdy są one w różnym wieku i mają różne potrzeby. Ponadto, wraz z większą liczbą dzieci, rodzice mają mniej czasu dla siebie, co może wpływać na ich zdrowie psychiczne i emocjonalne. Rodzice mogą czuć się przytłoczeni i nie mieć wystarczająco czasu na odpoczynek, regenerację i dbanie o własne potrzeby. Więcej dzieci może prowadzić także do większych wydatków na opiekę, edukację, odzież, jedzenie itp. Rodzice mogą odczuwać presję finansową i martwić się o przyszłość swoich dzieci, co z kolei może wpływać na ich zdrowie psychiczne. Dodatkowo w rodzinach z większą liczbą dzieci może również dochodzić do większej ilości konfliktów między rodzeństwem oraz między rodzicami i dziećmi. Rodzice mogą odczuwać trudności w zarządzaniu konfliktami i utrzymaniu harmonii w rodzinie, co może prowadzić do większego stresu i wypalenia rodzicielskiego. Istnieje także prawdopodobieństwo, że w miarę jak liczba dzieci rośnie, rodzice mogą odczuwać spadek wsparcia. Mogą nie otrzymywać wystarczającej pomocy od rodziny, przyjaciół czy sąsiadów, co może prowadzić do poczucia osamotnienia i przeciążenia. Niektóre badania sugerują, że im więcej dzieci, tym wyższy poziom wypalenia (Nomaguchi i Milkie, 2003; Crnic i Low, 2002; Anuola i Nurmi, 2005). Badania te wykazały, że matki z większą liczbą dzieci doświadczają większego wyczerpania niż matki z mniejszą liczbą dzieci. Według badań Nomaguchi i Milkie (2003) matki jednego dziecka doświadczają mniejszego wyczerpania niż matki mające więcej dzieci. Podobnie badania Crnic i Low (2002) wskazują, że matki z większą liczbą dzieci mają niższe poczucie kontroli i większe trudności w radzeniu sobie z wypaleniem rodzicielskim. Jednocześnie badania Anuola i Nurmi (2005) sugerują, że zależność między liczbą dzieci a wypaleniem rodzicielskim nie jest liniowa, ale zależy od kontekstu kulturowego i społecznego. Podsumowując, badania wykazują, że liczba

dzieci może wpływać na poziom wypalenia rodzicielskiego, a matki jednego dziecka mają niższe ryzyko wystąpienia wypalenia niż matki z większą liczbą dzieci.

- Wiek dzieci

Wyniki wskazały także, że matki dzieci poniżej 5 roku życia osiągają wyższy poziom wyczerpania w porównaniu do matek dzieci starszych, co potwierdziło hipotezę 6.2 o *istnieniu różnic w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego u kobiet posiadających dzieci poniżej 5 roku życia i powyżej 5 roku życia* oraz hipotezę 6.2.1 o kierunku tych różnic (*kobiety posiadające dzieci w wieku 0–5 lat będą doświadczać wyższego poziomu wypalenia rodzicielskiego niż kobiety z dziećmi starszymi niż 5 lat*). W przypadku kontrastu z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu zaobserwowano odwrotną różnicę. Kobiety mające dzieci powyżej 5 roku życia doświadczały istotnie wyższego kontrastu w wyobrażeniu siebie jako rodziców niż kobiety mające dzieci młodsze. Natomiast w przypadku pozostałych zmiennych, takich jak utrata przyjemności czy emocjonalne zdystansowanie do dziecka, nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic między badanymi grupami. To wskazuje, że wiek dzieci może wpływać na niektóre aspekty wypalenia rodzicielskiego, ale nie na wszystkie (por. Gérain i Zech, 2018; Mikołajczak, Raes, Avalosse i Roskam, 2018; Roskam i Mikołajczak, 2020; Sanchez-Rodríguez, Perier, Callahan i Séjourné, 2019; Sekulowicz i Kwiatkowski, 2013; Stanculescu i in., 2020). Wyniki te można uzasadnić między innymi tym, że małe dzieci, zwłaszcza niemowlęta i dzieci do 5 roku życia, wymagają znacznie więcej opieki, uwagi i troski niż dzieci starsze. Rodzice muszą regularnie karmić, przewijać, czytać na głos, bawić się i pielęgnować młodsze dzieci, co może prowadzić do większego zmęczenia i wyczerpania. Co więcej, młodsze dzieci często mają nieregularne wzorce snu, co prowadzi do częstych przerw w śnie rodziców. Niewystarczający i zaburzony sen może prowadzić do większego wyczerpania i wypalenia rodzicielskiego. Dodatkowo dzieci poniżej 5 roku życia wymagają stałego nadzoru i monitorowania, aby zapewnić im bezpieczeństwo i dobre samopoczucie. Rodzice muszą być stale czujni, co może prowadzić do zwiększonego poziomu stresu i wypalenia. Młodsze dzieci są także bardziej zależne od swoich rodziców, zarówno

fizycznie, jak i emocjonalnie. Rodzice muszą być dostępni, aby zaspokoić potrzeby swoich dzieci, co może prowadzić do poczucia przytłoczenia i wypalenia. Dla wielu matek dzieci poniżej 5 roku życia może to być ich pierwsze doświadczenie z macierzyństwem, co wiąże się z trudnościami w przystosowaniu się do nowej roli, nauki umiejętności rodzicielskich i radzenia sobie ze zmianami w życiu osobistym i zawodowym. Co więcej, dzieci w wieku poniżej 5 lat przechodzą przez wiele etapów rozwojowych, takich jak raczkowanie, chodzenie, mówienie i rozwijanie swojej tożsamości. Matki mogą napotykać wyzwania wychowawcze, takie jak buntownicze zachowanie czy trudności z jedzeniem, co może prowadzić do większego stresu i wypalenia rodzicielskiego.

- Adopcja/przysposobienie dziecka

Wyniki wskazują, że nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic pomiędzy matkami dzieci adoptowanych oraz matkami, których dzieci nie są adoptowane/przysposobione w poziomie wypalenia rodzicielskiego oraz jego składowych. Choć w adopcji, bądź przysposobieniu dziecka, zarówno pasierbowie, jak i rodzice mogą mieć trudności z dostosowaniem się do nowych warunków, co ma odbicie w ich relacji (Baxter, Braithwaite, Bryant, Wagner, 2004; Wegar, 2000), to wyniki sugerują, że status adopcji/przysposobienia dziecka nie wpływa istotnie na poziom wypalenia rodzicielskiego.

- Specjalne potrzeby rozwojowe/ niepełnosprawność dziecka

Uzyskane dane wskazały również istotne statystyczne różnice między matkami dzieci ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi lub niepełnosprawnością a matkami dzieci bez takich potrzeb. W przypadku skali całościowej oraz wszystkich jej składowych (wyczerpanie rolą rodzicielską, kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu, utrata przyjemności, emocjonalne zdystansowanie do dziecka) kobiety, których dzieci mają specjalne potrzeby rozwojowe lub są niepełnosprawne, uzyskiwały wyższe wyniki wypalenia rodzicielskiego oraz jego aspektów. Wyniki sugerują, że posiadanie dziecka ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi lub niepełnosprawnością może wpływać na zwiększenie poziomu wypalenia rodzicielskiego.



Reasumując, jak twierdzą Mikołajczak i Roskam w swojej teorii BR2 (2018), nie wszystkie czynniki ryzyka są sobie równe, a niektóre z nich mają większą wagę i silniej wpływają na poczucie wyczerpania i wypalenia rodziców. Badania (Lindström i in., 2011; Mikołajczak i in., 2017) wskazują, że wypalenie rodzicielskie związane jest bardziej z czynnikami osobowościowymi niż socjodemograficznymi. Jednakże czynniki socjodemograficzne nadal są ważne w dyskursie o wypaleniu rodzicielskim, zwłaszcza w kontekście działań aplikacyjnych, pomocy instytucjonalnej i psychoedukacji.

### **5.3. Ograniczenia badań własnych, perspektywy dalszych badań i implikacje praktyczne**

Badania psychologiczne dotyczące wypalenia rodzicielskiego napotykać na różne ograniczenia, które wpływają na nasze zrozumienie tego zjawiska i które wystąpić mogły również w przedstawianym badaniu własnym. Stosowane kwestionariusze samooceny mogą być obciążone błędami pomiarowymi, takimi jak efekt społecznej aprobaty, tendencja do udzielania odpowiedzi skrajnych czy nieumiejętność rzetelnej introspekcji. Stąd w perspektywie dalszych badań warto zastosować różnorodne metody badawcze, np. wywiady, obserwacje czy metody eksperymentalne z kontrolą wskaźników biologicznych, które pozwolą na uzyskanie bardziej wiarygodnych danych. Badanie własne dotyczyło jednej, ograniczonej próby. Przyszłe badania powinny uwzględniać różnorodność kulturową, społeczną i ekonomiczną, aby uzyskać pełniejszy obraz zjawiska. Badanie własne nie pozwala na wnioskowanie o długoterminowych konsekwencjach wypalenia rodzicielskiego na życie rodziców i dzieci. W przyszłości warto przeprowadzić badania o charakterze długofalowym, śledzącym długotrwałość zmian, aby zrozumieć, jak wypalenie rodzicielskie wpływa na zdrowie rodziców i dzieci w czasie. Badanie autorskie nie uwzględnia również analiz skuteczności interwencji i wsparcia. Ograniczenia te wynikają z trudności związanych z oceną takich interwencji, jak randomizacja czy kontrolowanie różnych czynników wpływających na wyniki. Ponadto wypalenie rodzicielskie jest zjawiskiem wielowymiarowym, złożonym, na które wpływa wiele czynników. W badaniu własnym uwzględnionych zostało jedynie kilka z nich. Ograniczenia badań wynikają z trudności

w uwzględnieniu wszystkich tych czynników jednocześnie, co może prowadzić do uproszczeń czy błędnych wniosków.

Poza wymienionymi powyżej, w perspektywie dalszych badań w zakresie wypalenia rodzicielskiego warto uwzględnić kilka kierunków, które mogą prowadzić do lepszego zrozumienia tego zjawiska i opracowania skutecznych strategii wsparcia. Pierwszym z nich jest rola płci i to, czy i jak różnice kulturowe, społeczne i psychologiczne między matkami i ojcami wpływają na sposób radzenia sobie z wymaganiami rodzicielstwa. Kolejne to rozwijanie analiz dotyczących różnic indywidualnych zarówno rodziców, jak i dzieci oraz tego, jak one wpływają na doświadczany poziom wypalenia rodzicielskiego. Warto, by dalsze kierunki badań uwzględniły także wpływ pracy zawodowej na to zjawisko. Kluczowym jest zrozumienie, jak równoczesne wykonywanie obowiązków zawodowych i domowych wpływa na doświadczenia wypalenia wśród rodziców. Wartą uwzględnienia jest też rola technologii i tego, jaką rolę w identyfikacji, monitorowaniu i wsparciu rodziców doświadczających wypalenia mogą odgrywać aplikacje mobilne czy platformy społecznościowe. Badania mogą skupić się na opracowywaniu technologicznych rozwiązań dla tego problemu czy tworzeniu grup wsparcia. Z całą pewnością należy pogłębiać badania dotyczące długoterminowych skutków wypalenia rodzicielskiego, zarówno dla dzieci i ich funkcjonowania emocjonalnego, społecznego czy szkolnego, jak i dla rodziców i ich jakości życia, relacji czy życia zawodowego. Ponadto przyszłe badania powinny skupić się na opracowywaniu i ocenie skuteczności interwencji i strategii wsparcia dla rodziców doświadczających wypalenia. Należy zbadać, jakie rodzaje wsparcia są najbardziej efektywne – czy są to działania profilaktyczne i edukacyjne, wsparcie instytucjonalne lub finansowe, grupy wsparcia lub terapie psychologiczne, bądź psychoterapie. W miarę jak badania dotyczące wypalenia rodzicielskiego będą się rozwijać istotne będzie podejmowanie interdyscyplinarnych współpracy łączących psychologię, socjologię, pedagogikę, medycynę oraz inne nauki społeczne i humanistyczne. Pozwoli to na pełniejsze zrozumienie tego złożonego zjawiska oraz opracowanie efektywnych interwencji mających na celu poprawę jakości życia rodziców i ich dzieci.

Istnieje konieczność opracowania programów wsparcia dla rodziców skoncentrowanych na rozpoznawaniu i radzeniu sobie z wypaleniem rodzicielskim. Programy te mogłyby obejmować warsztaty, terapie grupowe i indywidualne, a także szkolenia rozwijające umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz wzmacniające poczucie kompetencji rodzicielskich. Istotne jest zapewnienie rodzicom dostępu do wsparcia społecznego, zarówno formalnego, jak i nieformalnego. Tworzenie grup wsparcia dla rodziców oraz ułatwienie dostępu do nich może przyczynić się do zmniejszenia poczucia izolacji i wypalenia rodzicielskiego. Promowanie świadomości dostępnych zasobów społecznych, takich jak opieka przedszkolna, organizacje charytatywne czy grupy samopomocowe, może również wspierać rodziców w radzeniu sobie z trudnościami związanymi z wychowywaniem dzieci.

W badaniu własnym najsilniejszym czynnikiem ochronnym w kontekście wypalenia rodzicielskiego okazało się poczucie kompetencji rodzicielskich. Kiedy rodzice czują się kompetentni, mają większą pewność siebie i poczucie kontroli nad sytuacją. W ten sposób mogą łatwiej radzić sobie z trudnościami wychowawczymi i stresującymi sytuacjami, które są nieodłącznym elementem rodzicielstwa. Poczucie kompetencji daje też rodzicom poczucie satysfakcji i spełnienia, co z kolei pozytywnie wpływa na ich samopoczucie i motywację do kontynuowania pełnienia roli rodzicielskiej. Dlatego tak istotne jest, aby rodzice otrzymywali wsparcie i narzędzia umożliwiające rozwijanie swoich umiejętności i przekonania o własnej skuteczności w roli rodzicielskiej. Ważne jest, aby specjaliści pracujący z rodzinami uświadamiali rodzicom, że nikt nie jest doskonałym rodzicem, a popełnianie błędów jest częścią procesu rodzicielstwa. Należy również zwrócić uwagę na odpowiedni przekaz medialny oraz wpływ mediów społecznościowych i pochodzących stamtąd standardów dotyczących rodzicielstwa. Idealnym rozwiązaniem byłoby udzielanie wsparcia rodzicom już od okresu oczekiwania na dziecko – w gabinetach lekarskich, u pielęgniarek, położnych czy doradców laktacyjnych. Warto zastanowić się także nad wywiadem dotyczącym wypalenia rodzicielskiego podczas bilansu zdrowia dziecka czy rutynowej wizyty u pediatry.

Konieczne wydaje się podjęcie działań na poziomie politycznym i samorządowym, aby konsultacje psychologiczne dla rodziców były dostępne i refundowane. Realizacja kampanii edukacyjnych i profilaktycznych pozwoliłaby większej liczbie rodziców zapoznać się z tym zjawiskiem i zdejmować z niego tabu, którym wciąż jest objęte wypalenie rodzicielskie.

Ponadto poprawa jakości związku może obniżyć ryzyko wypalenia rodzicielskiego. Terapia dla par, warsztaty z zakresu komunikacji oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem w relacjach partnerskich mogą okazać się pomocne. Należy uwzględnić czynniki demograficzne podczas tworzenia programów wsparcia dla rodziców, dostosowując je do potrzeb konkretnych grup demograficznych, takich jak młodzi rodzice, rodzice samotnie wychowujący dzieci czy pracujący zawodowo.

Wszystkie te działania mają na celu zmniejszenie ryzyka wystąpienia wypalenia rodzicielskiego oraz poprawę jakości życia rodziny. Ważne jest, aby programy wsparcia dla rodziców były dostępne dla wszystkich, niezależnie od ich statusu społeczno-ekonomicznego czy miejsca zamieszkania. Należy również pamiętać, że wypalenie rodzicielskie dotyczy nie tylko matek, ale również ojców i opiekunów dzieci. Właściwe zdiagnozowanie i zrozumienie problemu jest kluczem do skutecznego działania w celu zapobiegania wypaleniu rodzicielskiemu.

Podsumowując, badania własne dotyczące związku wypalenia rodzicielskiego z cechami osobowości, perfekcjonizmem, poczuciem kompetencji rodzicielskich, jakością związku, wsparciem w bliskim związku oraz danymi socjodemograficznymi mają ważne implikacje praktyczne na poziomie makro, mezo i mikro. Poziom makro odnosi się do szerokich społecznych struktur i instytucji, takich jak rządy, partie polityczne, systemy ekonomiczne, religie, media, organizacje międzynarodowe i kultury. W tym kontekście badania wypalenia rodzicielskiego na poziomie makro mogą dotyczyć analizy polityk publicznych, programów rządowych, przepisów prawnych lub kampanii społecznych, które mają na celu poprawę sytuacji rodziców w społeczeństwie. Poziom mezo dotyczy bezpośredniego otoczenia jednostek, takich jak grupy społeczne, organizacje i instytucje, np. szkoły, przedszkola, kościoły, kluby sportowe czy grupy

samopomocowe. W ramach poziomu mezo badania wypalenia rodzicielskiego mogą skupiać się na analizie wpływu takich organizacji na procesy wychowawcze, jakości relacji rodzinnych czy rodzaju oferowanej pomocy rodzicom. Poziom mikro dotyczy interakcji i relacji między jednostkami w ramach grup, np. rodziny, przyjaciół, sąsiadów czy współpracowników. W kontekście badań wypalenia rodzicielskiego na poziomie mikro analizuje się czynniki indywidualne i społeczne, takie jak postawy, oczekiwania, komunikacja, wsparcie emocjonalne czy style wychowawcze. Działania w ramach tych skal odniesienia mogą pomóc w zapobieganiu wypaleniu rodzicielskiemu i poprawie jakości życia rodzin. Warto pamiętać, że wypalenie rodzicielskie jest zjawiskiem powszechnym i dotyka wielu rodziców, dlatego tak ważne jest, aby wypracować skuteczne rozwiązania i zaoferować wsparcie dla wszystkich, którzy tego potrzebują.

## **Zakończenie**

Niniejsza praca miała na celu przedstawienie zjawiska wypalenia rodzicielskiego, rozwoju badań nad nim i aktualnej wiedzy w tym zakresie oraz zrozumienie jego podmiotowych i socjodemograficznych uwarunkowań. W oparciu o przegląd literatury oraz przeprowadzone badania własne udało się uzyskać szereg istotnych wniosków dotyczących tego zjawiska.

Wypalenie rodzicielskie zostało przedstawione jako złożony proces wynikający z różnych czynników indywidualnych, społecznych i kulturowych. Analiza wyników badań własnych wykazała związki między wypaleniem rodzicielskim a cechami osobowości, perfekcjonizmem, poczuciem kompetencji rodzicielskich, jakością związku oraz wsparciem w związku. Stwierdzono, że cechy osobowości, takie jak stabilność emocjonalna, sumienność i ugodowość, były związane z mniejszym wypaleniem rodzicielskim. Wyższy poziom perfekcjonizmu wiązał się z większym wypaleniem, podobnie jak niższe poczucie kompetencji rodzicielskiej. Jakość związku i wsparcie w związku wpływały korzystnie na wypalenie rodzicielskie. Badanie dotyczące wypalenia rodzicielskiego wykazało, że matki jednego dziecka mają niższy poziom wypalenia niż matki z większą liczbą dzieci. Matki dzieci poniżej 5 roku życia doświadczają większego wyczerpania, a wiek matek wpływa na poziom wypalenia. Wpływ na wypalenie mają również wykształcenie, aktywność zawodowa, ocena przestrzeni życiowej i sytuacji finansowej. Nie stwierdzono różnic w wypaleniu między matkami dzieci adoptowanych a biologicznych. Matki dzieci ze specjalnymi potrzebami mają wyższy poziom wypalenia. Najsilniejszym predyktorem okazało się poczucie kompetencji – im niższe, tym wyższy poziom wypalenia rodzicielskiego. Inne istotne predyktory to stabilność emocjonalna, wsparcie, perfekcjonizm, ugodowość i sumienność. Dodatkowe analizy mediacji wykazały, że poczucie kompetencji, jakość związku, sumienność, ugodowość, stabilność emocjonalna i trzy aspekty perfekcjonizmu są powiązane z wypaleniem rodzicielskim. Wsparcie w bliskim związku pełni rolę zmiennej pośredniczącej, jednak różni się w zależności od badanej zmiennej niezależnej. Wyższe wyniki w poczuciu kompetencji, sumienności, ugodowości i stabilności emocjonalnej wiążą się z niższym

wypaleniem rodzicielskim, podczas gdy wyższe wyniki w perfekcjonizmie prowadzą do wyższego wypalenia rodzicielskiego. Wsparcie w bliskim związku ma istotny związek z wypaleniem rodzicielskim, ale jego rola jako mediatora różni się w zależności od badanej zmiennej niezależnej.

W pracy zwrócono także uwagę na ograniczenia badań własnych oraz na perspektywy dalszych badań. Wskazano na potrzebę prowadzenia badań długofalowych, które pozwolą na lepsze zrozumienie dynamiki wypalenia rodzicielskiego oraz na opracowywanie skutecznych interwencji i strategii wsparcia dla rodziców doświadczających tego zjawiska.

Wyniki opisywanego projektu dla psychologii jako dyscypliny naukowej dotyczą przede wszystkim zdobycia nowej wiedzy na temat mechanizmów leżących u podstaw zjawiska, jakim jest wypalenie rodzicielskie. Przyczynić może się ono do tworzenia dalszych teorii i modeli, kontynuowania badań z tego zakresu oraz dostarczenia nowych narzędzi do diagnozy. Wypalenie rodzicielskie może również być przedmiotem badań interdyscyplinarnych z dziedzinami takimi jak socjologia, pedagogika czy medycyna. W ten sposób temat ten może przyczynić się do poszerzenia naszej wiedzy o czynnikach wpływających na zdrowie psychiczne rodziców. Cele aplikacyjne podejmowanego projektu wiążą się z rozpowszechnieniem informacji dotyczących działań prewencyjnych w zakresie czynników ryzyka wypalenia rodzicielskiego, wzmocnienia czynników ochronnych, opracowania strategii radzenia sobie oraz edukacji rodziców o objawach i konsekwencjach tego zjawiska. Wiedza o podmiotowych i sytuacyjnych uwarunkowaniach może być pomocna w konstruowaniu kampanii profilaktycznych koncentrujących się wokół wspierania kobiet przez specjalistów (psychologów, położne, lekarzy, samorzady i instytucje rządowe). Kładąc nacisk na zachowanie równowagi między wymaganiami a zasobami rodziców można podjąć szereg działań mających na celu wsparcie instytucjonalne (np. dostęp do opieki żłobkowej, przedszkolnej, urlopy, warunki mieszkaniowe czy dopłaty finansowe).

Podsumowując, wypalenie rodzicielskie stanowi istotne wyzwanie dla rodziców, profesjonalistów oraz społeczeństwa jako całości. Praca ta stanowi przyczynek do zgłębienia wiedzy na temat tego zjawiska oraz podkreśla znaczenie dalszych badań i interwencji mających

na celu poprawę jakości życia rodziców i ich dzieci. Dalsze badania, uwzględniające różnorodne grupy społeczne, kulturowe i ekonomiczne, są niezbędne dla pełniejszego zrozumienia wypalenia rodzicielskiego oraz dla opracowania efektywnych strategii przeciwdziałania temu zjawisku.



## **Streszczenie**

Celem niniejszej pracy było zrozumienie zjawiska wypalenia rodzicielskiego oraz jego podmiotowych i socjodemograficznych uwarunkowań. Przeprowadzone badania własne na próbie 4098 kobiet wykazały związki między wypaleniem rodzicielskim a cechami osobowości, perfekcjonizmem, poczuciem kompetencji rodzicielskich, jakością związku i wsparciem w bliskim związku. Najsilniejszym predyktorem wypalenia rodzicielskiego okazało się poczucie kompetencji rodzicielskich, natomiast inne istotne predyktory to stabilność emocjonalna, wsparcie w bliskim związku, perfekcjonizm, ugodowość i sumienność. Analizy mediacji wykazały, że wsparcie w bliskim związku pełni rolę zmiennej pośredniczącej. Wyniki pracy przyczyniają się do lepszego zrozumienia wypalenia rodzicielskiego oraz podkreślają znaczenie dalszych badań i interwencji mających na celu poprawę jakości życia rodziców i ich dzieci.

**Abstract**

The aim of this study was to understand the phenomenon of parental burnout and its subjective and sociodemographic determinants. The conducted research on a sample of 4098 women showed associations between parental burnout and personality traits, perfectionism, parenting sense of competence, relationship quality, and social support. Parenting sense of competence was found to be the strongest predictor of parental burnout, while other significant predictors included emotional stability, support, perfectionism, agreeableness, and conscientiousness. Mediation analyses revealed that social support played a mediating role. The findings contribute to a better understanding of parental burnout and highlight the importance of further research and interventions aimed at improving the quality of life for parents and their children.

## Literatura cytowana

Abidin, R. R. (1990). Introduction to the special issue: The stresses of parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 298–301.

Ahola, K., Honkonen, T., Kivimäki, M., Virtanen, M., Isometsä, E., Aromaa, A., Lönnqvist, J. (2006). Contribution of burnout to the association between job strain and depression: the health 2000 study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 48(10), 1023–1030.

Ahola, K., Toppinen-Tanner, S., Huuhtanen, P., Koskinen, A., Väänänen, A. (2009). Occupational burnout and chronic work disability: An eight-year cohort study on pensioning among Finnish forest industry workers. *Journal of Affective Disorders*, 115(1–2), 150–159.

Alarcon, G., Eschleman, K. J., Bowling, N. A. (2009). Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work & Stress*, 23(3), 244–263.

Alarcon, G. M. (2011). A meta-analysis of burnout with job demands, resources, and attitudes. *Journal of Vocational Behavior*, 79(2), 549–562.

Aldea, M. A., Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 498–510.

Allen, S. M., Hawkins, A. J. (1999). Maternal gatekeeping: Mothers' beliefs and behaviors that inhibit greater father involvement in family work. *Journal of Marriage and the Family*, 61(1), 199–212.

Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. Henry Holt and Company.

Amato, P. R., Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26–46.

An, Y. S., Kim, H. J., Lee, H. J., Ha, Y. J. (2016). The factors influencing mental health of married career women. *Journal of Humanities and Social Science*, 7, 157–185.

Anczewska, M., Świtaj, P., Roszczyńska, J. (2005). Wypalenie zawodowe. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 14(2), 67–77.

Arikan, G., Üstündağ-Budak, A. M., Akgün, E., Mikolajczak, M., Roskam, I. (2020). Validation of the Turkish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 174, 15–32.

Assel, M. A., Landry, S. H., Swank, P. R., Steelman, L., Miller-Loncar, C., Smith, K. E. (2002). How do mothers' childrearing histories, stress and parenting affect children's behavioural outcomes?. *Child: Care, Health and Development*, 28(5), 359–368.

Aunola, K., Nurmi, J. E. (2005). The role of parenting styles in children's problem behavior. *Child Development*, 76(6), 1144–1159.

Bakker, A. B., Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328.

Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., Demerouti, E., Janssen, P. P., Van Der Hulst, R., Brouwer, J. (2000). Using equity theory to examine the difference between burnout and depression. *Anxiety, Stress, and Coping* 13(3), 247–268.

Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Regalia, C., Scabini, E. (2011). Impact of family efficacy beliefs on quality of family functioning and satisfaction with family life. *Applied Psychology*, 60(3), 421–448.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147.

Barclay, L., Lupton, D. (1999), The experiences of new fatherhood: a socio-cultural analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 29, 1013–1020.

Barry, R. A., Bunde, M., Brock, R. L., Lawrence, E. (2009). Validity and utility of a multidimensional model of received support in intimate relationships. *Journal of Family Psychology*, 23(1), 48–57.

Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development, 37*(4), 887–907.

Baxter, L. A., Braithwaite, D. O., Bryant, L., Wagner, A. (2004). Stepchildren's perceptions of the contradictions in communication with stepparents. *Journal of Social and Personal Relationships, 21*(4), 447–467.

Beheshtipour, N., Nasirpour, P., Yektatalab, S., Karimi, M., Zare, N. (2016). The effect of educational-spiritual intervention on the burnout of the parents of school age children with cancer: a randomized controlled clinical trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery, 4*(1), 90–97.

Belcastro, P. A., Hays, L. C., Gold, R. S. (1983). Maslach Burnout Inventory: Factor Structures for Samples of Teachers. *Psychological Reports, 53*, 364–366.

Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development, 55*(1), 83–96.

Berkman, L. F., Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support, and health. W: L. F. Berkman, I. Kawachi (red.), *Social Epidemiology* (s. 137–173). Oxford University Press.

Bianchi, R., Brisson, R. (2019). Burnout and depression: Causal attributions and construct overlap. *Journal of Health Psychology, 24*(11), 1574–1580.

Bianchi, R., Schonfeld, I. S., Laurent, E. (2015). Burnout-depression overlap: A review. *Clinical Psychology Review, 36*, 28–41.

Bianchi, R., Truchot, D., Laurent, E., Brisson, R., Schonfeld, I. (2014). Is burnout solely job-related? A critical comment. *Scandinavian Journal of Psychology, 55*, 357–361.

Bianchi, R. (2018). Burnout is more strongly linked to neuroticism than to work-contextualized factors. *Psychiatry Research, 270*, 901–905.

Bianchi, R., Verkuilen, J., Brisson, R., Schonfeld, I. S., Laurent, E. (2016). Burnout and depression: Label-related stigma, help-seeking, and syndrome overlap. *Psychiatry Research*, 30(245), 91–98.

Bianchi, S. M. (2006). Mothers and daughters "do," fathers "don't do" family: Gender and generational bonds. *Journal of Marriage and Family*, 68(4), 812–816.

Bilska, E. (2004). Jak feniks z popiołów, czyli syndrom wypalenia zawodowego. *Niebieska Linia*, 4, 3–7.

Blanchard, L. T., Gurka, M. J., Blackman, J. A. (2006). Emotional, developmental, and behavioral health of American children and their families: a report from the 2003 National Survey of Children's Health. *Pediatrics*, 117(6), 1202–1212.

Blanchard, M. A., Heeren, A. (2020). Why we should move from reductionism and embrace a network approach to parental burnout. *New Directions for Child and Adolescent development*, 174, 159–168.

Blanchard, M. A., Roskam, I., Mikolajczak, M., Heeren, A. (2021). A network approach to parental burnout. *Child Abuse & Neglect*, 111, 104826.

Boeldt, D. L., Rhee, S. H., DiLalla, L. F., Mullineaux, P. Y., Schulz-Heik, R. J., Corley, R. P., Young, S.E., Hewitt, J. K. (2012). The association between positive parenting and externalizing behaviour. *Infant and Child Development*, 21(1), 85–106.

Borelli, J. L., Nelson-Coffey, S. K., River, L. M., Birken, S. A., Moss-Racusin, C. (2017). Bringing work home: Gender and parenting correlates of work-family guilt among parents of toddlers. *Journal of Child and Family Studies*, 26(6), 1734–1745.

Bornstein, M. H. (2013), Parenting and child mental health: a cross-cultural perspective. *World Psychiatry*, 12, 258–265.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Brianda, M., E., Roskam, I., Gross, J. J., Franssen, A., Kapala., F., Gérard, F., Mikolajczak, M. (2020). Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout

Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(5), 330–332.

Brianda, M. E., Roskam, I., Mikolajczak, M. (2020). Hair cortisol concentration as a biomarker of parental burnout. *Psychoneuroendocrinology*, 117, 104681.

Brisson, R., Bianchi, R. (2017). On the inconsistency of burnout conceptualization and measurement. *Journal of the American College of Surgeons*, 224(1), 87.

Brodzinsky, D. M., Pinderhughes, E. (1999). Parenting and child development in adoptive families. W: M. H. Bornstein (red.), *Handbook of parenting: Vol. 1: Children and parenting* (wyd. 2, s. 279–311). Erlbaum.

Bugental, D. B., Blue, J., Cruzcosa, M. (1989). Perceived control over caregiving outcomes: Implications for child abuse. *Developmental Psychology*, 25(4), 532–539.

Buunk, B. P., Schaufeli, W. B. (1993). Burnout: A perspective from social comparison theory. W: W. B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek (red.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (s. 53–69). Taylor & Francis.

Campbell-Grossman, C. K., Hudson, D. B., Keating-Lefler, R., Heusinkvelt, S. (2009). New mothers network: The provision of social support to single, low-income, African American mothers via e-mail messages. *Journal of Family Nursing*, 15(2), 220–236.

Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health: Lectures on concept development*. Behavioral Publications.

Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. World Book Company.

Chae, J. (2014). "Am I a Better Mother Than You?" Media and 21st-Century Motherhood in the Context of the Social Comparison Theory. *Communication Research*. 42(4), 503–525.

Cherniss., C. (1980). *Staff Burnout: Job Stress in the Human Services*. Sage Publications.

Cieciuch, J., Łaguna, M. (2019). Wielka Piątka i nie tylko. Cechy osobowości i ich pomiar. *Roczniki Psychologiczne*, 17(2), 239–247.

Cieślak, K. (1989). Polska wersja skali GB Spaniera służącej do pomiaru jakości związku małżeńskiego (DAS). *Przegląd Psychologiczny*, 32(4), 1041–1049.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.

Coetzee, N., Maree, D. J., Smit, B. N. (2019). The relationship between chronic fatigue syndrome, burnout, job satisfaction, social support and age among academics at a tertiary institution. *International Journal Occupational Medicine and Environmental Health*, 27;32(1), 75–85.

Cohen, S., Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.

Cohen, S., Gottlieb, B., Underwood, L. (2000). Social relationships and health. W: S. Cohen, L. Underwood, B. Gottlieb (red.), *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists* (s. 3–25). Oxford University Press.

Cohen, S., Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.

Coleman, P. K., Karraker, K. H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review*, 18(1), 47–85.

Coleman, P. K., Karraker, K. H. (2000). Parenting self-efficacy among mothers of school-age children: Conceptualization, measurement, and correlates. *Family Relations*, 49(1), 13–24.

Costa, P. T., McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Psychological Assessment Resources.

Cotter, D. A., Hermsen, J. M., England, P. (2008). Moms and jobs: Trends in mothers' employment and which mothers stay home. *American Families: A Multicultural Reader*, 2, 379–386.

Crnic, K., Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. W: M. H. Bornstein (red.), *Handbook of parenting: Practical issues in parenting* (s. 243–267). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.



Crnic, K. A., Gaze, C., Hoffman, C. (2005). Cumulative parenting stress across the preschool period: Relations to maternal parenting and child behaviour at age 5. *Infant and Child Development, 14*(2), 117–132.

Croft, A., Schmader, T., Block, K. (2015). An underexamined inequality: Cultural and psychological barriers to men's engagement with communal roles. *Personality and Social Psychology Review, 19*(4), 343–370.

Cutrona, C. E. (1996a). *Social support in couples: Marriage as a resource in times of stress*. Sage Publications.

Cutrona, C. E. (1996b). Social support as a determinant of marital quality. W: G. R. Pierce, B. R. Sarason, I. G. Sarason (red.), *Handbook of social support and the family* (s. 173–194). Springer.

Cutrona, C. E., Russell, D. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships, 1*, 37–67.

Cutrona, C. E., Troutman, B. R. (1986). Social support, infant temperament, and parenting self-efficacy: A mediational model of postpartum depression. *Child Development, 57*(6), 1507–1518.

Czapiński, J. (2004). Psychologiczne teorie szczęścia: Przegląd badań nad poczuciem szczęścia i satysfakcją z życia. *Studia Psychologiczne, 42*(3), 53–65.

Daley, M. R. (1979). Preventing worker burnout in child welfare. *Child Welfare, 58*(7), 443–450.

Davidson, R. J. (2012). Conscientiousness predicts greater recovery from negative emotion. *Emotion, 12*(5), 875.

Deater-Deckard, K. (2014). Family Matters: Intergenerational and Interpersonal Processes of Executive Function and Attentive Behavior. *Current Directions in Psychological Science, 23*(3), 230–236.

De Haan, A. D., Prinzie, P., Deković, M. (2009). Mothers' and fathers' personality and parenting: The mediating role of sense of competence. *Developmental Psychology, 45*(6), 1695–1707.

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512.

Demirhan, E., İçağasıoğlu, A., Eriman, E. Ö., Tezel, C. G., Baklacıoğlu, H. Ş., Haliloğlu, S., Aras, H. (2011). Burnout of primary caregivers of children with cerebral palsy. *Risk*, 66, 71.

De Montigny, F., Lacharité, C. (2005). Perceived parental self-efficacy: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 49(4), 387–396.

Denissen, J. J., Van Aken, M. A., Dubas, J. S. (2009). It takes two to tango: How parents' and adolescents' personalities link to the quality of their mutual relationship. *Developmental Psychology*, 45(4), 928.

DeYoung, C. G. (2015). Cybernetic Big Five Theory. *Journal of Research in Personality*, 56, 33–58.

Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. W: C. R. Snyder, S. J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 63–73). Oxford University Press.

Donnellan, M. B., Oswald, F. L., Baird, B. M., Lucas, R. E. (2006). The Mini-IPIP scales: Tiny yet-effective measures of the Big Five Factors of personality. *Psychological Assessment*, 18(2), 192–203.

Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(4), 779–791.

Durtschi, J. A., Soloski, K. L., Kimmes, J. (2017). The dyadic effects of supportive coparenting and parental stress on relationship quality across the transition to parenthood. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(2), 308–321.

Duygun, T., Sezgin, N. (2003). Zihinsel Engelli ye Sağlıklı Çocuk Annelerinde Stres Belirtileri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Sosyal Desteğin Tükenmişlik Düzeyine Olan Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(52), 37–52.

Eccles, J. S., Freedman-Doan, C., Frome, P., Jacobs, J., Yoon, K. S. (2000). Gender-role socialization in the family: A longitudinal approach. *The Developmental Social Psychology of Gender*, 333–360.

Edelwich, J., Brodsky, A. (1980). *Burn-out: Stages of disillusionment in the helping professions* (Vol. 1). Human Sciences Press.

Eibach, R. P., Mock, S. E. (2011). Idealizing parenthood to rationalize parental investments. *Psychological Science*, 22(2), 203–208.

Ellison, J., Partridge, J. A. (2012). Relationships between shame-coping, fear of failure, and perfectionism in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 35(1), 19–39.

Emmanuel, E., St John, W. (2010). Maternal distress: a concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 66(9), 2104–2115.

Eom, M., Lee, Y. (2020). A validation study on parental burnout assessment in South Korea. *Crisisonomy* 16(10), 119–133.

Etzion, D. (1987). *Burning out in management: A comparison of women and men in matched organizational positions*. Tel Aviv University, Faculty of Management, The Leon Recanati Graduate School of Business Administration.

Europejski Instytut ds. Równości Płci (2015). *Gender Equality Index 2015: Measuring gender equality in the European Union 2005–2012*. Strona internetowa: [https://eige.europa.eu/sites/default/files/documents/mh0215616enn\\_002.pdf](https://eige.europa.eu/sites/default/files/documents/mh0215616enn_002.pdf)

Faircloth, C. (2014). Intensive parenting and the expansion of parenting. W: E. Lee, J. Bristow, C. Faircloth, J. Macvarish (red.), *Parenting Culture Studies* (s. 25–50). Palgrave Macmillan.

Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28–46.

Farber, B. A. (1983). Stress and burnout in suburban teachers. *Journal of Educational Research*, 77(2), 325–331.

Farber, B. A. (2000). Treatment strategies for different types of teacher burnout. *Journal of Clinical Psychology, 56*(5), 675–689.

Fayard, J. V., Roberts, B. W., Robins, R. W., Watson, D. (2012). Uncovering the affective core of conscientiousness: The role of self-conscious emotions. *Journal of Personality, 80*(1), 1–32.

Feldman, R., Eidelman, A. I., Rotenberg, N. (2004). Parenting Stress, Infant Emotion Regulation, Maternal Sensitivity, and the Cognitive Development of Triplets: A Model for Parent and Child Influences in a Unique Ecology. *Child Development, 75*(6), 1774–1791.

Finch, J. F., Baranik, L. E., Liu, Y., West, S. G. (2012). Physical health, positive and negative affect, and personality: A longitudinal analysis. *Journal of Research in Personality, 46*(5), 537–545.

Firth, H., McIntee, J., McKeown, P., Britton, P. G. (1985). Maslach Burnout Inventory: Factor structure and norms for British nursing staff. *Psychological Reports, 57*(1), 147–150.

Fiske, D. W. (1949). Consistency of the factorial structures of personality ratings from different sources. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 44*(3), 329–344.

Fleet, G. L., Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. W: G. L. Fleet, P. L. Hewitt (red.), *Perfectionism. Theory, Research, and Treatment* (s. 5–32). American Psychological Association.

Flett, G. L., Hewitt, P. L. (red.) (2002) *Perfectionism. Theory, Research and Treatment*. American Psychological Association.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Gray, L. (2003). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(5), 1363–1381.

Frankl, V. E. (1967). Logotherapy and existentialism. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 4*(3), 138–142.

Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. Internationaler Psychoanalytischer Verlag.

Freud, S. (1926). Inhibitions, Symptoms, and Anxiety. *The International Psycho-Analytical Library, 28*, 1–221.

- Freudenberger, H. J., Richelson, G. (1980). *Burnout: The High Cost of High Achievement*. Doubleday.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. (1993). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
- Furutani, K., Kawamoto, T., Alimardani, M., Nakashima, K. (2020). Exhausted parents in Japan: Preliminary validation of the Japanese version of the Parental Burnout Assessment. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 174, 33–49.
- Gannagé, M., Besson, E., Saad Harfouche, J., Roskam, I., Mikolajczak, M. (2020). Parental burnout in Lebanon: Validation psychometric properties of the Lebanese Arabic version of the Parental Burnout Assessment. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 3, 1–15.
- Gardner, K. A., Cutrona, C. E. (2004). Social support communication in families. W: A. L. Vangelisti (red.), *Handbook of family communication* (s. 495–512). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Gariépy, G., Honkaniemi, H., Quesnel-Vallée, A. (2016). Social support and protection from depression: Systematic review of current findings in Western countries. *The British Journal of Psychiatry*, 209(4), 284–293.
- Gaunt, R. (2008). Maternal gatekeeping: Antecedents and consequences. *Journal of Family Issues*, 29(3), 373–395.
- Gawlik, K. S., Mazurek-Melnyk, B., Mu, J., Tan, A. (2022). Psychometric Properties of the New Working Parent Burnout Scale. *Journal of Pediatric Health Care*, 36(6), 540–548.
- Gérain, P., 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, 884.

Gérain, P., Zech, E. (2019). Informal caregiver burnout? Development of a theoretical framework to understand the impact of caregiving. *Frontiers in Psychology, 10*, 1748.

Ghorpade, J., Lackritz, J., Singh, G. (2007). Burnout and personality: Evidence from academia. *Journal of Career Assessment, 15*(2), 240–256.

Gibaud-Wallston, J., Wandersman, L. P. (1978). *Development and utility of the Parenting Sense of Competence Scale*. Presentación na conferencia APA, Toronto, Kanada.

Gibaud-Wallston, J., Wandersman, L. P. (1978). *Parenting sense of competence scale*. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*. APA PsycTests.

Goffman, E. (1961). *Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates*. Doubleday Anchor.

Goldberg, L. R. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. W: L. Wheeler (red.), *Review of personality and social psychology* (t. 2, s. 141–165). Sage Publications.

Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(6), 1216–1229.

Golembiewski, R. T. (1989). A note on Leiter's study: Highlighting two models of burnout. *Group & Organization Studies, 14*(1), 5–13.

Gondoli, D. M., Silverberg, S. B. (1997). Maternal emotional distress and diminished responsiveness: The mediating role of parenting efficacy and parental perspective taking. *Developmental Psychology, 33*(5), 861–868.

González, M., Lacasta, M. A., Ordoñez, A. (2008). *El síndrome de agotamiento profesional en oncología*. Médica Panamericana.

Guerrero, E. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *Anales de Psicología, 19*(1), 145–158.

Hakanen, J. J., Schaufeli, W. B., Ahola, K. (2008). The Job Demands-Resources model: A three-year cross-lagged study of burnout, depression, commitment, and work engagement. *Work & Stress*, 22(3), 224–241.

Hakanen, J. J., Schaufeli, W. B., Ahola, K. (2008). The Job Demands-Resources model: A three-year cross-lagged study of burnout, depression, commitment, and work engagement. *Work & Stress*, 22(3), 224–241.

Hallsten, L. (1993). Burning out: A framework. W: W. B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek (red.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research*, (s. 135–149). Taylor & Francis.

Hamvai, C., Hidegkuti, I., Vargha, A., Konkoly Thege, B. (2022). Parental burnout in Hungary: Development and psychometric evaluation of the Hungarian Parental Burnout Assessment (PBA-HUN). *European Journal of Mental Health*, 17(1), 47–61.

Hansen, T. (2012) Parenthood and Happiness: A Review of Folk Theories Versus Empirical Evidence. *Social Indicators Research*, 108, 29–64.

Harkness, S., Super, C. M. (2002). Culture and parenting. *Handbook of Parenting*, 2(2), 253–280.

Harrison, W. D. (1983). A social competence model of burnout. W: B. A. Farber (red.), *Stress and burnout in the human services professions* (s. 29–39). Pergamon Press.

Havighurst, R. J. (1953). *Human development and education*. Longmans, Green and Co.

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

Henderson, A., Harmon, S., Newman, H. (2016). The price mothers pay, even when they are not buying it: Mental health consequences of idealized motherhood. *Sex Roles*, 74(11), 512–526.

Heszen, I., Sęk, H. (2012). *Psychologia Zdrowia*. Wydawnictwo Naukowe PWN S.A.

Heszen-Niejodek, I. (2000). Teoria stresu psychologicznego i radzenie sobie. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. 3, s. 465–492). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.

Hobfoll, S. E., Freedy, J. R. (1993). Conservations of resources: A general stress theory applied to burnout. W: W. B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek (red.). *Professional burnout: Recent development in theory and research* (s. 115–129). Taylor & Francis.

Holstein, L. (2014). *Le burn out parental*. Josette Lyon.

Homans, G. C. (1958). Social behavior as exchange. *American Journal of Sociology*, 63(6), 597–606.

Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. W. W. Norton & Company.

House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.

House, J. S., Umberson, D., Landis, K. R. (1988). Structures and processes of social support. *Annual Review of Sociology*, 14, 293–318.

Hsiao, Y. J. (2016). Pathways to mental health-related quality of life for parents of children with autism spectrum disorder: roles of parental stress, children's performance, medical support, and neighbor support. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 23, 122–130.

Hubert, S., Aujoulat, I. (2018) Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up. *Frontiers in Psychology*, 26(9), 1021.

Huth-Bocks, A. C., Hughes, H. M. (2008). Parenting stress, parenting behavior, and children's adjustment in families experiencing intimate partner violence. *Journal of Family Violence*, 23(4), 243–251.

Iacovides, A., Fountoulakis, K. N., Kaprinis, S., Kaprinis, G. (2003). The relationship between job stress, burnout and clinical depression. *Journal of Affective Disorders*, 75(3), 209–221.

Ilska, M., Przybyła-Basista, H. (2017). Partner support as a mediator of the relationship between prenatal concerns and psychological well-being in pregnant women. *Health Psychology Report*, 5(4), 285–295.



Ilska, M., Przybyła-Basista, H. (2020). Psychometric evaluation of the Polish version of the Support in Intimate Relationships Rating Scale–Revised (SIRRS-R). *Current Issues in Personality Psychology*, 8(2), 139–153.

Israel, B. A., Farquhar, S. A., Schulz, A. J., James, S. A., Parker, E. A. (2002). The relationship between social support, stress, and health among women on Detroit's East Side. *Health Education & Behavior*, 29(3), 342–360.

Izzo, C., Weiss, L., Shanahan, T., Rodriguez-Brown, F. (2000). Parental self-efficacy and social support as predictors of parenting practices and children's socioemotional adjustment in Mexican immigrant families. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 20(1–2), 197–213.

Jackson, A. P. (2000). Maternal self-efficacy and children's influence on stress and parenting among single black mothers in poverty. *Journal of Family Issues*, 21(1), 3–16.

Javaras, K. N., Schaefer, S. M., Van Reekum, C. M., Lapate, R. C., Greischar, L. L., Bachhuber, D. R., Love, G. D., Ryff, C. D. Davidson, R. J., (2012). Conscientiousness predicts greater recovery from negative emotion. *Emotion*, 12(5), 875.

Jenson, J. M., Fraser, M. W. (Ed.) (2015). *Social policy for children and families: A risk and resilience perspective*. Sage Publications.

John, O. P., Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. W: L. A. Pervin, O. P. John (red.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (s. 102–138). Guilford Press.

Johnson, M., Stone, G. L. (1987). Social workers and burnout: A psychological description. *Journal of Social Service Research*, 10(1), 67–80.

Johnson, M. D., Anderson, J. R. (2018). The longitudinal association of marital confidence, time spent together, and marital satisfaction. *Family Process*, 57(2), 396–410.

Johnston, C., Mash, E. J. (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18(2), 167–175.

Jones, T. L., Prinz, R. J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 341–363.

Juczyński, Z. (2001). Skala Satysfakcji z Życia (SWLS) – polska adaptacja metody Dienera. *Przełqd Psychologiczny*, 44(2), 227–236.

Karadavut, K. I., Uneri, S. O. (2011). Burnout, depression and anxiety levels in mothers of infants with brachial plexus injury and the effects of recovery on mothers' mental health. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 157(1), 43–47.

Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 285–308.

Kasl, S. V. (1978). Epidemiological contributions to the study of work stress. W: C. L. Cooper, R. L. Payne (red.), *Stress at work* (s. 3–38). Wiley.

Kawachi, I., Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health*, 78(3), 458–467.

Kawamoto, T., Furutani, K., Alimardani, M. (2018) Preliminary Validation of Japanese Version of the Parental Burnout Inventory and Its Relationship With Perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 9, 970.

Keller, H., Abels, M., Borke, J., Lamm, B., Su, Y., Wang, Y., Lo, W. (2007). Socialization environments of Chinese and Euro-American middle-class babies: Parenting behaviors, verbal discourses and ethnotheories. *International Journal of Behavioral Development*, 31(3), 210–217.

Ketterlinus, R. D., Lamb, M. E., Nitz, K. A. (1991). Developmental and ecological sources of stress among adolescent parents. *Family Relations*, 40(4), 435–441.

Kiecolt-Glaser, J. K., Newton, T. L. (2001). Marriage and health: his and hers. *Psychological bulletin*, 127(4), 472.

Knoester, C., Petts, R. J., Eggebeen, D. J. (2007). Commitments to fathering and the well-being and social participation of new, disadvantaged fathers. *Journal of Marriage and Family*, 69(4), 991–1004.

Knoll, N., Schwarzer, R. (2012). „Prawdziwych przyjaciół...”. Wsparcie społeczne, stres, choroba i śmierć [“A friend in need is a friend indeed.” Social support, stress, illness and death]. W: H. Sęk, R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie* [Social support, stress and health] (s. 29–48). Wydawnictwo Naukowe PWN.

Kobosko, J., Ganc, M., Paluch, P., Jedrzejczak, W. W., Fludra, M., Skarzynski, H. (2021). Developmental outcomes of young deaf children and the self-perceived parental role of their hearing mothers. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, *141*, 110517.

Koivunen, J. M., Rothaupt, J. W., Wolfgram, S. M. (2009). Gender dynamics and role adjustment during the transition to parenthood: Current perspectives. *The Family Journal*, *17*(4), 323–328.

Kosakowska, K. (2017). Charakterystyka i ocena właściwości psychometrycznych polskiej adaptacji Skali Poczucia Kompetencji Rodzicielskich (Parenting Sense of Competence Scale–PSOC–PL) w wersji dla matek. *Acta Universitatis Lodzianis. Folia Psychologica*, *21*, 79–95.

Kost, A. (2021). *Pierwsze Lata Życia Matki*. Mataja.

Kotwal, N., Prabhakar, B. (2009). Problems faced by single mothers. *Journal of Social Sciences*, *21*(3), 197–204.

Kurdek, L. A. (2005). Gender and marital satisfaction early in marriage: A growth curve approach. *Journal of marriage and family*, *67*(1), 68–84.

Kwarcieńska, K., Sanna, K., Kamza, A., Piotrowski, K. (2022). Perfekcjonizm w teorii i badaniach. *Przegląd Psychologiczny*, *65*(3), 27–42.

Kwiatkowski, P., Sekułowicz, M. (2016). Próba oceny trafności nowej skali wypalenia rodzicielskiego. *Przegląd Badań Edukacyjnych*, *1*(22), 163–192.

Lachman, V. D. (1996). Stress and self-care revisited: a literature review. *Holistic Nursing Practice*, *10*(2), 1–12.

Lai, H. M. X., Cleary, M., Sitharthan, T., Hunt, G. E. (2015). Prevalence of comorbid substance use, anxiety and mood disorders in epidemiological surveys, 1990–2014: A systematic review and meta-analysis. *Drug and Alcohol Dependence*, 154, 1–13.

Larsen, R. J., Buss, D. M., Wismeijer, A., Song, J., Van den Berg, S. (2005). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature*. The Bookstore at Western.

Latorre, I., Saéz, J. (2009). Análisis del burnout en profesores no universitarios de la región de Murcia (España) en función del tipo de centro docente: público versus concertado. *Anales de Psicología*, 25(1), 86–92.

Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., Wendland, J. (2018). Maternal Burnout Syndrome: Contextual and Psychological Associated Factors. *Frontiers in Psychology*, 5(9), 885.

Lebert-Charron A. (2021) Impact de la Covid-19 sur les situations de burn-out parental. *Soins Pédiatr Pueric*, 42(323), 38–40.

Leerkes, E. M., Crockenberg, S. C. (2002). The development of maternal self-efficacy and its impact on maternal behavior. *Infancy*, 3(2), 227–247.

Leiter, M. P. (1991). Coping patterns as predictors of burnout: The function of control and escapist coping patterns. *Journal of Organizational Behaviour*, 12(2), 123–144.

Leone, S. S., Wessely, S., Huibers, M. J. H., Knottnerus, J. A., Kant, I. (2011). Two sides of the same coin? On the history and phenomenology of chronic fatigue and burnout. *Psychology & Health*, 26(4), 449–464.

Le Vigouroux, S., Charbonnier, E., Scola, C. (2022). Profiles and age-related differences in the expression of the three parental burnout dimensions. *European Journal of Developmental Psychology*, 1–20.

Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M. E., Mikolajczak, M., Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences, 119*, 216–219.

Le Vigouroux, S., Scola, C. (2018) Differences in Parental Burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children. *Frontiers in Psychology, 2*(9), 887.

Lin, G. X., Hansotte, L., Szczygieł, D., Meeussen, L., Roskam, I., Mikolajczak, M. (2021). Parenting with a smile: Display rules, regulatory effort, and parental burnout. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(9), 2701–2721.

Lin, G. X., Szczygieł, D. (2022). Perfectionistic parents are burnt out by hiding emotions from their children, but this effect is attenuated by emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 184*, 111–187.

Lin, G. X., Szczygieł, D., Hansotte, L., Roskam, I., Mikolajczak, M. (2021). Aiming to be perfect parents increases the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. *Current Psychology, 1–9*.

Lin, G. X., Szczygieł, D., Piotrowski, K. (2022). Child-oriented perfectionism and parental burnout: The moderating role of parents' emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 198*, 111805.

Lindahl Norberg, A., Mellgren, K., Winiarski, J., Forinder, U. (2014). Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatric Transplantation, 18*(3), 302–309.

Lindström, C., Åman, J., Norberg, A. L. (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), 1011–1017.

Lindström, C., Åman, J., Norberg, A. L., Forsberg, M., Anderzén-Carlsson, A. (2017). “Mission Impossible”; the mothering of a child with type 1 diabetes—From the perspective of mothers experiencing burnout. *Journal of Pediatric Nursing, 36*, 149–156.

- Lipman, E. L., Kenny, M., Jack, S., Cameron, R., Secord, M., Byrne, C. (2010). Understanding how education/support groups help lone mothers. *BMC Public Health*, 10(1), 1–9.
- Liss, M., Schiffrin, H. H., Rizzo, K. M. (2013). Maternal guilt and shame: The role of self-discrepancy and fear of negative evaluation. *Journal of Child and Family Studies*, 22(8), 1112–1119.
- Litzke, S. M., Schuh, H. (2007). *Stres mobbing i wypalenie zawodowe*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Locke, E. A., Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Hall.
- Loyal, D. (2017). *Déterminants Psychosociaux et Culturels du Burnout Maternel et des Symptômes Dépressifs Périnataux [Psychosocial and Cultural Determinants of Maternal Burnout and Perinatal Depressive Symptoms]*. Rozprawa doktorska, Université de Bordeaux.
- Lubbadeh, T. (2020). Job Burnout: A General Literature Review. *International Review of Management and Marketing*, 10(3), 7–15.
- Lyons, S. J., Henly, J. R., Schuerman, J. R. (2005). Informal support in maltreating families: Its effect on parenting practices. *Children and Youth Services Review*, 27(1), 21–38.
- Mandecka, N. (2019). Wypalenie rodzicielskie – nowe spojrzenie na zmęczonych rodziców. *Kultura i Wychowanie*, 2(16), 23–26.
- Manzano, G. (1998). *Estrés en personal de enfermería. Tesis doctoral publicada*. Universidad de Deusto.
- Marsh, H. W., Nagengast, B., Morin, A. J. (2013). Measurement invariance of big-five factors over the life span: ESEM tests of gender, age, plasticity, maturity, and la dolce vita effects. *Developmental Psychology*, 49(6), 1194.
- Marsiglio, W., Day, R. D., Lamb, M. E. (2000). Exploring fatherhood diversity: Implications for conceptualizing father involvement. *Marriage & Family Review*, 29(4), 269–293.
- Martorell, G. A., Bugental, D. B. (2006). Maternal variations in stress reactivity: implications for harsh parenting practices with very young children. *Journal of Family Psychology*, 20(4), 641.

Mash, E. J., Johnston, C. (1990). Determinants of parenting stress: Illustrations from families of hyperactive children and families of physically abused children. *Journal of Clinical Child Psychology, 19*(4), 313–328.

Maslach, C. (1976). Burned out. *Human Behaviour, 5*, 16–22.

Maslach, C. (1998). A multidimensional theory of burnout. *Theories of organizational stress*, Oxford University Press.

Maslach, C. (2001). What have we learned about burnout and health?. *Psychology & Health, 16*(5), 607–611.

Maslach, C., Jackson, S. E. (1981). *The Maslach Burnout Inventory. Research Edition*. Consulting Psychologists Press.

Maslach, C., Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour, 2*, 99–113.

Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P. (1997). *Maslach burnout inventory*. Scarecrow Education.

Maslach, C., Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry, 15*(2), 103–111.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 397–422.

Matias, M., Aguiar, J., César, F., Braz, C. A., Barham, E. J., Leme, V., Fontaine, A. M. (2020). The Brazilian–Portuguese version of the Parental Burnout Assessment: Transcultural adaptation and initial validity evidence. *New Directions for Child and Adolescent Development, 67–83*.

Matsuo, F., Sato, S. (2017). The relationship of mothers' coping strategies and health behavior with oral health care for children. *Pediatric Dental Journal, 27*(2), 94–100.

Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences, 37*(7), 1401–1415.

Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? W: P. Salovey, D. Sluyter (red.). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (s. 3–31). Basic Books.

McBride, B. A., Brown, G. L., Bost, K. K., Shin, N., Vaughn, B., Korth, B. (2005). Paternal identity, maternal gatekeeping, and father involvement. *Family Relations*, 54(3), 360–372.

McCrae, R. R., Costa, P. T. (1991). The NEO Personality Inventory: Using the five-factor model in counseling. *Journal of Counseling & Development*, 69(4), 367–372.

McCrae, R. R., Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A Five-Factor Theory perspective*. Guilford Press.

McCrae, R. R., Costa, P. T., de Lima, M. P., Simões, A., Ostendorf, F., Angleitner, A., Marušić, I., Bratko, D., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Chae, J. H. (1999). Age differences in personality across the adult life span: parallels in five cultures. *Developmental Psychology*, 35(2), 466.

McNiel, J. M., Fleeson, W. (2006). The causal effects of extraversion on positive affect and neuroticism on negative affect: Manipulating state extraversion and state neuroticism in an experimental approach. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 529–550.

Meeussen, L., Van Laar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in Psychology*, 9, 2113.

Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., Berliner, S., Shapira, I. (2006). Burnout and risk of cardiovascular disease: evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological Bulletin*, 132(3), 327–353.

Menninger, K. (1959). The problem of work. *Psychiatry*, 22(1), 1–12.

Mikkonen, K., Veikkola, H. R., Sorkkila, M., Aunola, K. (2022). Parenting styles of Finnish parents and their associations with parental burnout. *Current Psychology*, 1–12.

Mikolajczak, M., Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 12(9), 886.



Mikolajczak, M., Brianda, M., E., Avalosse, H., Roskam, I. (2018) Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134–145.

Mikolajczak, M., Gross, J. J., Roskam, I. (2021). Beyond job burnout: Parental burnout! *Trends in Cognitive Sciences*, 25(5), 333–336.

Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A., Roskam, I. (2020). Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptoms? *Clinical Psychological Science*, 8(4), 673–689.

Mikolajczak, M., Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 7– 13.

Mischel, W., Shoda, Y., Smith, R. E. (2003). *Introduction to Personality: Toward an Integration*. Wiley.

Mistra J., Moller S., Strader E., Wemlinger E. (2012). Family policies, employment and poverty among partnered and single mothers. *Research in Social Stratification and Mobility*, 30, 113–128.

Monte, P. R. G., Silla, J. M. P. (1997). A study on significant sources of the "burnout syndrome" in workers at occupational centres for the mentally disabled. *Psychology in Spain* (1), 3–9.

Moons, W. G., Eisenberger, N. I., Taylor, S. E. (2010). Anger and fear responses to stress have different biological profiles. *Brain, Behavior, and Immunity*, 24(2), 215–219.

Moreira, H., Canavarro, M. C. (2017). Psychometric properties of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale in a sample of Portuguese mothers. *Mindfulness*, 8(4), 951–964.

Moussavi, S., Chatterji, S., Verdes, E., Tandon, A., Patel, V., Ustun, B. (2007). Depression, chronic diseases, and decrements in health: results from the World Health Surveys. *The Lancet*, 370(9590), 851–858.

Moussavi, S.F., Mikolajczak, M., Roskam, I. (2020). Parental burnout in Iran: Psychometric properties of the Persian (Farsi) version of the parental burnout assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 85–100.

Mouton, B., Roskam, I. (2015). Confident mothers, easier children: A quasi-experimental manipulation of mothers' self-efficacy. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 2485–2495.

Mowder, B. A. (1979). The development of a sense of parental competence scale. *Journal of Clinical Psychology*, 35(2), 300–303.

Mu, P. F. (2005). Paternal reactions to a child with epilepsy: uncertainty, coping strategies, and depression. *Journal of Advanced Nursing*, 49(4), 367–376.

Murstein, B. I. (1965). Some factors affecting the choice of a marriage partner. *The Journal of Genetic Psychology*, 107(2), 237–246.

Navarro-Prados, A. B., García-Tizón, S. J., Meléndez, J. C., López, J. (2022). Factors associated with satisfaction and depressed mood among nursing home workers during the covid-19 pandemic. *Journal of Clinical Nursing*, 00, 1–8.

Nelson, M. K. (2010). *Parenting out of control: Anxious parents in uncertain times*. NYU Press.

Nentwich, J. C. (2008). New fathers and mothers as gender troublemakers? Exploring discursive constructions of heterosexual parenthood and their subversive potential. *Feminism & Psychology*, 18(2), 207–230.

Newman, P. R., Newman, B. M. (2018). *Development through life: A psychosocial approach*. Cengage Learning.

Nomaguchi, K., Milkie, M. A. (2003). Costs and rewards of children: The effects of becoming a parent on adults' lives. *Journal of Marriage and Family*, 65(2), 356–374.

Norberg, A. L. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 14(2), 130–137.

Norberg, A. L. (2010). Parents of children surviving a brain tumor: burnout and the perceived disease-related influence on everyday life. *Journal of Pediatric Hematology/Oncology*, 32(7), 285–289.

Nunes Tuna, A. (2017). *Le diagnostic différentiel: burnout parental, dépression, dépression post-partum: comment faire la différence?* Praca magisterska: Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation, Université catholique de Louvain.

Ohio State University (2022). *Pandemic Parenting: Examining the Epidemic of Working Parental Burnout and Strategies to Help*. Strona internetowa: [https://wellness.osu.edu/sites/default/files/documents/2022/05/OCWO\\_ParentalBurnout\\_3674200\\_Report\\_FINAL.pdf](https://wellness.osu.edu/sites/default/files/documents/2022/05/OCWO_ParentalBurnout_3674200_Report_FINAL.pdf) (dostęp: 05.11.2022).

Oleś, P. (2000). Kontrowersje wokół „Wielkiej Piątki”. *Czasopismo Psychologiczne*, 6(1–2), 7–18.

Oleś, P. (2004). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386–390.

Paynter, J., Riley, E., Beamish, W., Davies, M., Milford, T. (2013). The double ABCX model of family adaptation in families of a child with an autism spectrum disorder attending an Australian early intervention service. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 7(10), 1183–1195.

Peden, A. R., Rayens, M. K., Hall, L. A., Grant, E. (2004). Negative thinking and the mental health of low-income single mothers. *Journal of Nursing Scholarship*, 36(4), 337–344.

Pelsma, D. M., Roland, B., Tollefson, N., Wigington, H. (1989). Parent burnout: Validation of the Maslach Burnout Inventory with a sample of mothers. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 22(2), 81–87.

Pérez-Díaz, P. A., Oyarce Cádiz, D. (2020). Burnout parental en Chile y género: un modelo para comprender el burnout en madres chilenas. *Revista de Psicología*, 29(1), 1–14.

Perlman, B., Hartman, E. A. (1982). Burnout: Summary and future research. *Human Relations*, 35, 283–305.

Pervin, L. A. (1994). A critical analysis of current trait theory. *Psychological Inquiry*, 5(2), 103–113.

Pervin, L. A. (1996). Personality: A view of the future based on a look at the past. *Journal of Research in Personality*, 30(3), 309–318.

Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M. J., Furnham, A., Pérez-González, J. C. (2016). Developments in trait emotional intelligence research. *Emotion Review*, 8(4), 335–341.

Pines, A. M., Aronson, E., Kafry, D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. The Free Press.

Pines, A. M., Kafry, D. (1978). Occupational tedium in the social services. *Social Work*, 23, 499–507.

Pines, A. M. (2000). Treating career burnout: A psychodynamic existential perspective. *Journal of Clinical Psychology*, 56(5), 633–642.

Pinquart, M., Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187–224.

Piotrowski, K., Bojanowska, A. (2021). Factor structure and psychometric properties of a Polish adaptation of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale. *Current Psychology*, 40, 2754–2763.

Piotrowski, K. (2019). Perfectionism and identity processes in two domains: Mediational roles of worry, rumination, indecisiveness, shame, and guilt. *Frontiers in Psychology*, 10, 1864.

Piotrowski, K. (2020). Perfectionism in the therapeutic context: An integrative approach. *Frontiers in Psychology*, 11, 308.

Piroux, V., Mehauden, F. (2018). *Quand les circonstances de vie malmènent le quotidien et conduisent au burnout parental. Le Burnout Parental: Comprendre, Diagnostiquer et Prendre en Charge*. Praca magisterska, Université catholique de Louvain.

Poole, J. (2003). Tackling poor parenting: a public health issue. *The Journal of Family Health Care*, 13(2), 49–51.

Pozo, P., Sarriá, E., Brioso, A. (2014). Family quality of life and psychological well-being in parents of children with autism spectrum disorders: a double ABCX model. *Journal of Intellectual Disability Research*, 58(5), 442–458.

Prinzle, P., Stams, G. J. J., Deković, M., Reijntjes, A. H., 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), 351.

Procaccini, J., Kiefaber, M. W. (1983) *Parent Burnout*. Doubleday & Company.

Puhlman, D. J., Pasley, K. (2013), Rethinking Maternal Gatekeeping. *Journal of Family Theory and Review*, 5, 176–193.

Pytel, N. (2020). Przyczyny i skutki zjawiska wypalenia zawodowego wśród osób wykonujących zawody służebne. *Wokół Pracy Socjalnej i Pomocy S*, 5, 70–86.

Raikes, H. A., Thompson, R. A. (2005). Efficacy and social support as predictors of parenting stress among families in poverty. *Infant Mental Health Journal*, 26(3), 177–190.

Randall, E. T., Bohnert, A. M., Travers, L. V. (2015). Understanding affluent adolescent adjustment: The interplay of parental perfectionism, perceived parental pressure, and organized activity involvement. *Journal of Adolescence*, 41, 56–66.

Rauer, A. J., Karney, B. R., Garvan, C. W., Hou, W. (2018). Relationship satisfaction in the early years of marriage: A longitudinal dyadic perspective. *Journal of Family Psychology*, 32(3), 343–354.

Renk, K., Roberts, R., Roddenberry, A., Luick, M., Hillhouse, S., Meehan, C., Arazais, O., Phares, V. (2003). Mothers, fathers, gender role, and time parents spend with their children. *Sex Roles*, 48, 305–315.

Rizzo, K. M., Schiffrin, H. H., Liss, M. (2013). Insight into the parenthood paradox: Mental health outcomes of intensive mothering. *Journal of Child and Family Studies*, 22(5), 614–620.

Rodenburg, R., Meijer, A. M., Deković, M., Aldenkamp, A. P. (2007). Parents of children with enduring epilepsy: predictors of parenting stress and parenting. *Epilepsy Behavioral*, 11(2), 197–207.

Rosenthal, S., Klinnert, M. (1977). Parental perceptions of child behavior and family adaptation to chronic childhood illness. *Journal of Pediatric Psychology*, 2(3), 107–111.

Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César F., Chen, B., Dorard, G., dos Santos Elias, L. C., Dunsmuir, S., Egorova, N., Favez, N., Fontaine, A., Foran, H., Fricke, J., Furutani, K., Gallée, L., Gannagé, M., Gaspar, M., Godbout, L., Goldenberg, A., Gross, J. J., Gurza, M. A., Hall, R., Hashmi, M. A., Hatta, O., Helmy, M., Vân Hoang, T., Huynh, M., Kaneza, E., Kawamoto, T., Knezevic, G., Kpassagou, B. L., Lazarevic, L. B., Le Vigouroux, S., Lebert-Charron, A., Leme, V., Lin, G., MacCann, C., Manrique-Millones, D., Matias, M., Miranda-Orrego, M., Miscioscia, M., Morgades-Bamba, C., Mousavi, S., Moutassem-Mimouni, B., Muntean, A., Murphy, H., Ndayizigiye, A., Ngnombouowo Tenkue, J., Olderbak, S., Ornawka, S., Osman, F., Oyarce-Cadiz, D., Pérez-Díaz, P., Petrides, K. V., Pineda-Marin, C., Prandstetter, K., Prikhidko, A., Ricci, R. T., Salinas-Quiroz, F., Sánchez-Rodríguez, F., Sarrionandia, A., Scola, C., Sezibera, V., Silva, P., Simonelli, A., Soenens, B., Sorbring, E., Sorkkila, M., Schrooyen, C., Stănculescu, E., Starchenkova, E., Szczygiel, D., Tapia, J., Thuy Tri, T. M., Tremblay, M., Ustundag-Budak, A. M., Pacheco, M., van Bakel, H., Verhofstadt, L., Wendland, J., Yotanyamaneewong, S., Mikolajczak, M. (2021). Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective Science*, 2, 58–79.

Roskam, I., Brianda, M. E., Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 758.

Roskam, I., Raes, M., E., Mikolajczak, M. (2017) Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 9(8), 163.

Rotkirch, A., Janhunen, K. (2010). Maternal guilt. *Evolutionary Psychology*, 8(1), 90–106.

Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., Andrade, S. M. D. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PloS one*, *12*(10), 1–29.

Sánchez-Rodríguez, R., Perier, S., Callahan, S., Séjourné, N. (2019). Revue de la littérature relative au burnout parental. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, *60*(2), 89.

Sanders, M. R., Woolley, M. L. (2005). The relationship between maternal self-efficacy and parenting practices: Implications for parent training. *Child: Care, Health and Development*, *31*(1), 65–73.

Sapilak, B. J. (2012). Wypalenie zawodowe personelu medycznego. W: A. Steciwko, A. Mastalerz-Migas (red). *Stres a wypalenie zawodowe. Jak rozpoznawać, zapobiegać i leczyć* (s. 47–59). Elsevier Urban & Partner.

Sarrionandia-Pena, A. (2019). Effect size of parental burnout on somatic symptoms and sleep disorders. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *88*, 111–112.

Schaufeli, W. B., Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice. A critical analysis*. Taylor & Francis.

Schaufeli, W. B. (2017). Applying the Job Demands-Resources model: A ‘how to’ guide to measuring and tackling work engagement and burnout. *Organizational Dynamics*, *46*(2), 120–132.

Schofield, T., Beaumont, K., Widaman, K., Jochem, R., Robins, R., Conger, R. (2012). Parent and child fluency in a common language: Implications for the parent–child relationship and later academic success in Mexican American families. *Journal of Family Psychology*, *26*(6), 869.

Séjourné, N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboullenger, A., Callahan, S. (2018). Maternal burn-out: an exploratory study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, *36*(3), 276–288.

Sęk, H., Cieślak, R. (2004). *Wsparcie społeczne. Stres i zdrowie*. PWN.

Sęk, H. (red). (2000). *Wypalenie zawodowe: Psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania*. Zakład Wydawniczy K. Domke.

Sekułowicz, M., Kwiatkowski, P. (2013). Wypalanie się sił u rodziców dzieci z niepełnosprawnością – konstrukcja nowego narzędzia badawczego, *Studia Edukacyjne*, 25, 29–50.

Semmer, N. K. (2006). *Personality, Stress, and Coping*. John Wiley & Sons Ltd.

Seo, J. H., Kim, H. K. (2022). What Is the Burnout of Mothers with Infants and Toddlers during the COVID-19 Pandemic? In Relation to Parenting Stress, Depression, and Parenting Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4291.

Shelton, K. H., Harold, G. T. (2008). Interparental conflict, negative parenting, and children's adjustment: bridging links between parents' depression and children's psychological distress. *Journal of family psychology*, 22(5), 712.

Sherry, S. B., Richards, J. E., Sherry, D. L., Stewart, S. H. (2014). Self-critical perfectionism is a vulnerability factor for depression but not anxiety: A 12-month, 3-wave longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 52, 1–5.

Shirom, A., Melamed, S., Toker, S., Berliner, S., Shapira, I. (2005). Burnout and health review: Current knowledge and future research directions. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 20(1), 269–308.

Shirom, A. (1989). Burnout in work organizations. W: C. L. Cooper, I. T. Robertson (red.), *International review of industrial and organizational psychology* (s. 25–48). John Wiley & Sons.

Shumow, L., Lomax, R. (2002). Parental efficacy: Predictor of parenting behavior and adolescent outcomes. *Parenting: Science and Practice*, 2(2), 127–150.

Siegrist, J. (1986). Biological and Psychological Factors in Cardiovascular Disease. *Social Science & Medicine*, 22, 247.

Siman-Tov, A., Kaniel, S. (2011). Stress and Personal Resource as Predictors of the Adjustment of Parents to Autistic Children: A Multivariate Model. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 41, 879–890.



Simons, L. G., Lorenz, F. O., Conger, R. D., Wu, C. (1992). Support from spouse as mediator and moderator of the disruptive influence of economic strain on parenting. *Child Development, 63*(5), 1282–1301.

Smith, L. E., Greenberg, J. S., Seltzer, M. M. (2012). Social support and well-being at mid-life among mothers of adolescents and adults with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 42*, 1818–1826.

Smith-Nielsen, J., Tharner, A., Krogh, M. T., Vaever, M. S. (2016). Effects of maternal postpartum depression in a well-resourced sample: Early concurrent and long-term effects on infant cognitive, language, and motor development. *Scandinavian Journal of Psychology, 57*(6), 571–583.

Snyder, J., Cramer, A., Afrank, J., Patterson, G. R. (2005). The contributions of ineffective discipline and parental hostile attributions of child misbehavior to the development of conduct problems at home and school. *Developmental Psychology, 41*(1), 30.

Sodi, T., Kpassagou, L. B., Hatta, O., Ndayizigiye, A., Ndayipfukamiye, J.-M., Tenkué, J. N., Sezibera, V. (2020). Parenting and Parental Burnout in Africa. *New Directions for Child and Adolescent Development, 101*–117.

Son, S., Bauer, J. W. (2010). Employed rural, low-income, single mothers' family and work over time. *Journal of Family and Economic Issues, 31*(1), 107–120.

Sorkkila, M., Aunola, K. (2020) Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies, 29*, 648–659.

Spanier, G. B. (1989). *Dyadic Adjustment Scale (DAS): Manual*. Multi-Health Systems.

Stănculescu, E., Roskam, I., Mikolajczak, M., Muntean, A., Gurza, A. (2020). Parental burnout in Romania: Validity of the Romanian version of the parental burnout assessment (PBA-RO). *New Directions for Child and Adolescent Development, 119*–136.

Stevens, D., Kiger, G., Riley, P. J. (2001). Working hard and hardly working: Domestic labor and marital satisfaction among dual-earner couples. *Journal of Marriage and Family, 63*(2), 514–526.

Stewart, A. J., McDermott, C. (2004). Gender in psychology. *Annual Review of Psychology*, 55, 519–544.

Stith, S. M., Liu, T., Davies, L. C., Boykin, E. L., Alder, M. C., Harris, J. M., Som, A., McPherson, M., Dees, J. E. M. E. G. (2009). Risk factors in child maltreatment: A meta-analytic review of the literature. *Aggression and Violent Behavior*, 14(1), 13–29.

Stoeber, J. (2018). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. Routledge.

Stoeber, J., Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319.

Stoll, O., Lau, A., Stoeber, J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance?. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 620–629.

Stotland, E., Blumenthal, A. (1959). The reduction of anxiety as a result of the anticipation of making a choice. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59(3), 369–372.

Stoyanova, K., Stoyanov, D. S. (2021). Sense of coherence and burnout in healthcare professionals in the COVID-19 era. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1–7.

Strelau, J. (2002). *Psychologia różnic indywidualnych*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Strelau, J. (2002). *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1. Podstawy psychologii*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Stuart, M., McGrew, J. H. (2009). Caregiver burden after receiving a diagnosis of an autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 3(1), 86–97.

Sturges, J., Poulsen, A. (1983). The prevalence of burnout in occupational therapists. *Occupational Therapy in Mental Health*, 3(4), 47–60.

Swider, B. W., Zimmerman, R. D. (2010). Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes. *Journal of Vocational Behaviour*, 76(3), 487–506.

Syroka, J. (2003). Wypalenie zawodowe – koszty indywidualne i społeczne, W: S. A. Witkowski (red.), *Psychologiczne Wyznaczniki Sukcesu w Zarządzaniu* (s. 355–370). Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

Szczepaniak, R. (2015). „Plemiona sieci” – Internet jako medium społeczne i kulturowe. *Zeszyty Prasoznawcze*, 58(1), 202–211.

Szczygieł, D., Sekulowicz, M., Kwiatkowski, P., Roskam, I., Mikołajczak, M. (2020). Validation of the Polish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 137–158.

Szczygieł, D., Sekulowicz, M., Kwiatkowski, P., Roskam, I., Mikołajczak, M. (2020). Validation of the Polish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 174, 137–158.

Taris, T. W. (2006). Is there a relationship between burnout and objective performance? A critical review of 16 studies. *Work & Stress*, 20(4), 316–334.

Taylor, S. E., Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377–401.

Teti, D. M., Gelfand, D. M. (1978). *Behavioral competence among mothers of infants: The development of a new measure*. Prezentacja na Konferencji APA, Toronto, Kanada.

Teti, D. M., Gelfand, D. M. (1991). Behavioral competence among mothers of infants in the first year: The mediational role of maternal self-efficacy. *Child Development*, 62(5), 918–929.

Thibaut, J. W., Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Wiley.

Thébaud, S., Kornrich, S., Ruppner, L. (2021). Good housekeeping, great expectations: Gender and housework norms. *Sociological Methods & Research*, 50(3), 1186–1214.

Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 416–423.

Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, 36, 53–79.

Topolewska, E., Skimina, E., Strus, W., Ciecuch, J., Rowinski, T. (2014). The short IPIP-BFM-20 questionnaire for measuring the Big Five. *Roczniki Psychologiczne/Annals of Psychology*, 17, 367–384.

Tsuno, N., Besset, A., Ritchie, K. (2005). Sleep and depression. *Journal of Clinical Psychiatry*, 66(10), 1254–1269.

Tucholska, S. (2001). C. Maslach, Koncepcja wypalenia zawodowego, etapy rozwoju, *Przegląd Psychologiczny* 44(3), 301–317.

Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119(3), 488–531.

Uchino, B. N. (2004). *Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*. Yale University Press.

Van Bakel, H. J., Van Engen, M. L., Peters, P. (2018). Validity of the parental burnout inventory among Dutch employees. *Frontiers in Psychology*, 9, 697.

Van Uum, S. H., Sauvé, B., Fraser, L. A., Morley-Forster, P., Paul, T. L., Koren, G. (2008). Elevated content of cortisol in hair of patients with severe chronic pain: a novel biomarker for stress. *Stress*, 11(6), 483–488.

Varghese, R. T., Venkatesan, S. (2013). A comparative study of maternal burnout in autism and hearing impairment. *International Journal of Psychology and Psychiatry*, 1(2), 101–108.

Velotti, P., Rogier, G., Castellano, R. (2020). Marital satisfaction and attachment security: The mediating role of sexual satisfaction and the moderating role of emotion regulation difficulties. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8090.

Vermaes, I., Janssens, J., Mullaart, R., A., Vinck, A., Gerris, J. (2008). Parents' personality and parenting stress in families of children with spina bifida. *Child: Care, Health and Development*. 34, 665–674.

Wang, W., Wang, S., Chen, S., Li, Y. (2022). Parental burnout and job burnout in working couples: An actor–partner interdependence model. *Journal of Family Psychology*, 1–9.

Wegar, K. (2000). Adoption, family ideology, and social stigma: Bias in community attitudes, adoption research, and practice. *Family Relations*, 49(4), 363–369.

Weisinger, H., Lobsenz, N. (1981). *Nobody's perfect: How to give criticism and get results*. Doubleday.

Winnicott, D. W. (1973). *The Child, the Family, and the Outside World*. The Penguin.

Woine, A., Mikolajczak, M., Gross, J., van Bakel, H., Roskam, I. (2022). The role of cognitive appraisals in parental burnout: A preliminary analysis during the COVID-19 quarantine. *Current Psychology*, 1–14.

Yang, B., Chen, B. B., Qu, Y., Zhu, Y. (2021). Impacts of parental burnout on Chinese youth's mental health: The role of parents' autonomy support and emotion regulation. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(8), 1679–1692.

Zaidman-Zait, A., Mirenda, P., Duku, E., Vaillancourt, T., Smith, I. M., Szatmari, P., Bryson, S., Fombonne, E., Volden, J., Waddell, C., Zwaigenbaum, L. (2017). Impact of personal and social resources on parenting stress in mothers of children with autism spectrum disorder. *Autism*, 21(2), 155–166.

Zarit, S. H., Todd, P. A., Zarit, J. M. (1986). Subjective burden of husbands and wives as caregivers: a longitudinal study. *The Gerontologist*, 26(3), 260–266.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.

## Spis tabel

TABELA 1 ZMIENNE WRAZ ZE WSKAŹNIKAMI I NARZĘDZIEM POMIARU .....	80
TABELA 2 PRZEDZIAŁY WIEKOWE, LICZEBNOŚĆ I ROZKŁAD PROCENTOWY WIEKU OSÓB BADANYCH .	86
TABELA 3 KATEGORIE, LICZEBNOŚĆ I ROZKŁAD PROCENTOWY WYKSZTAŁCENIA OSÓB BADANYCH...	87
TABELA 4 KATEGORIE, LICZEBNOŚĆ I ROZKŁAD PROCENTOWY AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ OSÓB BADANYCH.....	87
TABELA 5 KATEGORIE, LICZEBNOŚĆ I ROZKŁAD PROCENTOWY DŁUGOŚCI OBECNEGO ZWIĄZKU PARTNERSKIEGO OSÓB BADANYCH.....	87
TABELA 6 KATEGORIE, LICZEBNOŚĆ I ROZKŁAD PROCENTOWY MIEJSCA ZAMIESZKANIA OSÓB BADANYCH.....	88
TABELA 7 KATEGORIE, LICZEBNOŚĆ I ROZKŁAD PROCENTOWY OCENY POSIADANEJ I ZAMIESZKIWANEJ PRZESTRZENI ŻYCIOWEJ.....	88
TABELA 8 KATEGORIE, LICZEBNOŚĆ I ROZKŁAD PROCENTOWY OSÓB BADANYCH MIESZKAJĄCYCH W POLSCIE I POZA NIĄ .....	89
TABELA 9 KATEGORIE, LICZEBNOŚĆ I ROZKŁAD PROCENTOWY LICZBY POSIADANYCH DZIECI.....	89
TABELA 10 KATEGORIE, LICZEBNOŚĆ I ROZKŁAD PROCENTOWY WIEKU DZIECI OSÓB BADANYCH .	90
TABELA 11 KATEGORIE, LICZEBNOŚĆ I ROZKŁAD PROCENTOWY SYTUACJI FINANSOWEJ OSÓB BADANYCH.....	90
TABELA 12 KATEGORIE, LICZEBNOŚĆ I ROZKŁAD PROCENTOWY DZIECI ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI .....	91
TABELA 13 KATEGORIE, LICZEBNOŚĆ I ROZKŁAD PROCENTOWY OSÓB POSIADAJĄCYCH DZIECI PRZYSPOSOBIONE/ADOPTOWANE .....	91
TABELA 14 STATYSTYKI OPISOWE BADANYCH ZMIENNYCH, N = 4098 .....	92
TABELA 15 RZETELNOŚĆ NARZĘDZI WYKORZYSTANYCH W BADANIU.....	95
TABELA 16 WSPÓŁCZYNNIKI KORELACJI PEARSONA DLA CECH OSOBOWOŚCI (STABILNOŚĆ EMOCJONALNA, SUMIENNOŚĆ, UGODOWOŚĆ) I DOŚWIADCZENIA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO, N = 4098.....	96
TABELA 17 WSPÓŁCZYNNIKI KORELACJI PEARSONA DLA ZWIĄZKU PERFEKCJONIZMU I JEGO SKŁADOWYCH.....	97
TABELA 18 WSPÓŁCZYNNIKI KORELACJI PEARSONA DLA ZWIĄZKU KOMPETENCJI RODZICIELSKIEJ I JEJ SKŁADOWYCH.....	98
TABELA 19 WSPÓŁCZYNNIKI KORELACJI PEARSONA DLA ZWIĄZKU JAKOŚCI ZWIĄZKU I JEGO SKŁADOWYCH.....	98
TABELA 20 WSPÓŁCZYNNIKI KORELACJI PEARSONA DLA ZWIĄZKU WSPARCIA W ZWIĄZKU I JEGO SKŁADOWYCH.....	99
TABELA 21 ANALIZA RÓŻNIC W WYPALENIU RODZICIELSKIM W ZALEŻNOŚCI OD LICZBY DZIECI, N = 4098 .....	100
TABELA 22 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (SKALA OGÓLNA) W ZALEŻNOŚCI OD LICZBY DZIECI (JEDNO DZIECKO, DWOJE DZIECI, TROJE LUB WIĘCEJ DZIECI)	101
TABELA 23 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (WYCZERPANIE ROLĄ RODZICIELSKĄ) W ZALEŻNOŚCI OD LICZBY DZIECI (JEDNO DZIECKO, DWOJE DZIECI, TROJE LUB WIĘCEJ DZIECI).....	101
TABELA 24 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (KONTRAST Z WCZEŚNIEJSZYM WYOBRAŻENIEM O SOBIE JAKO RODZICU) W ZALEŻNOŚCI OD LICZBY DZIECI (JEDNO DZIECKO, DWOJE DZIECI, TROJE LUB WIĘCEJ DZIECI).....	102

TABELA 25 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (UTRATA PRZYJEMNOŚCI) W ZALEŻNOŚCI OD LICZBY DZIECI (JEDNO DZIECKO, DWOJE DZIECI, TROJE LUB WIĘCEJ DZIECI) .....	102
TABELA 26 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (EMOCJONALNE ZDYSTANSOWANIE DO DZIECKA).....	103
TABELA 27 ANALIZA RÓŻNIC W WYPALENIU RODZICIELSKIM W ZALEŻNOŚCI OD TEGO CZY KOBIETY POSIADAJĄ DZIECI PONIŻEJ 5 ROKU ŻYCIA, CZY STARSZE ( $N_{\text{PONIŻEJ5}} = 1408$ , $N_{\text{POWYŻEJ5}} = 1664$ ) .....	104
TABELA 28 ANALIZA RÓŻNIC W WYPALENIU RODZICIELSKIM W ZALEŻNOŚCI OD WYKSZTAŁCENIA MATKI .....	105
TABELA 29 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (KONTRAST Z WCZEŚNIEJSZYM WYOBRAŻENIEM O SOBIE JAKO RODZICU) W ZALEŻNOŚCI OD WYKSZTAŁCENIA MATKI (PODSTAWOWE, ŚREDNIE, ZAWODOWE, WYŻSZE).....	105
TABELA 30 ANALIZA RÓŻNIC W WYPALENIU RODZICIELSKIM W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU MATKI ..	106
TABELA 31 ANALIZA RÓŻNIC W WYPALENIU RODZICIELSKIM W ZALEŻNOŚCI OD AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ MATKI .....	107
TABELA 32 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (SKALA CAŁOŚCIOWA) W ZALEŻNOŚCI OD AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ MATKI (NIEAKTYWNA, PRACA DORYWCZA/CZĘŚĆ ETATU, PEŁEN ETAT) .....	107
TABELA 33 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (WYCZERPANIE ROLĄ RODZICIELSKĄ) W ZALEŻNOŚCI OD AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ MATKI (NIEAKTYWNA, PRACA DORYWCZA/CZĘŚĆ ETATU, PEŁEN ETAT) .....	108
TABELA 34 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (KONTRAST Z WCZEŚNIEJSZYM WYOBRAŻENIEM O SOBIE JAKO RODZICU) W ZALEŻNOŚCI OD AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ MATKI (NIEAKTYWNA, PRACA DORYWCZA/CZĘŚĆ ETATU, PEŁEN ETAT) .....	108
TABELA 35 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (UTRATA PRZYJEMNOŚCI) W ZALEŻNOŚCI OD AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ MATKI (NIEAKTYWNA, PRACA DORYWCZA/CZĘŚĆ ETATU, PEŁEN ETAT) .....	109
TABELA 36 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (ZDYSTANSOWANIE EMOCJONALNE WOBEC DZIECKA) W ZALEŻNOŚCI OD AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ MATKI (NIEAKTYWNA, PRACA DORYWCZA/CZĘŚĆ ETATU, PEŁEN ETAT) .....	109
TABELA 37 ANALIZA RÓŻNIC W WYPALENIU RODZICIELSKIM W ZALEŻNOŚCI OD OCENY PRZESTRZENI ŻYCIOWEJ.....	110
TABELA 38 ANALIZA RÓŻNIC W WYPALENIU RODZICIELSKIM W ZALEŻNOŚCI OD OCENY PRZESTRZENI ŻYCIOWEJ (BARDZO ZŁA, ZŁA/NIEZADOWALAJĄCA, DOBRA/ZADOWALAJĄCA, BARDZO DOBRA) .....	111
TABELA 39 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (WYCZERPANIE ROLĄ RODZICIELSKĄ) W ZALEŻNOŚCI OD OCENY PRZESTRZENI ŻYCIOWEJ (BARDZO ZŁA, ZŁA/NIEZADOWALAJĄCA, DOBRA/ZADOWALAJĄCA, BARDZO DOBRA).....	111
TABELA 40 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (KONTRAST Z WCZEŚNIEJSZYM WYOBRAŻENIEM O SOBIE JAKO RODZICU) W ZALEŻNOŚCI OD OCENY PRZESTRZENI ŻYCIOWEJ (BARDZO ZŁA, ZŁA/NIEZADOWALAJĄCA, DOBRA/ZADOWALAJĄCA, BARDZO DOBRA)	112
TABELA 41 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (UTRATA PRZYJEMNOŚCI) W ZALEŻNOŚCI OD OCENY PRZESTRZENI ŻYCIOWEJ (BARDZO ZŁA, ZŁA/NIEZADOWALAJĄCA, DOBRA/ZADOWALAJĄCA, BARDZO DOBRA) .....	112

TABELA 42 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (ZDYSTANSOWANIA) W ZALEŻNOŚCI OD OCENY PRZESTRZENI ŻYCIOWEJ.....	113
TABELA 43 ANALIZA RÓŻNIC W WYPALENIU RODZICIELSKIM W ZALEŻNOŚCI OD SYTUACJI FINANSOWEJ.....	113
TABELA 44 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (SKALA CAŁOŚCIOWA) W ZALEŻNOŚCI OD OCENY SYTUACJI FINANSOWEJ (BARDZO ZŁA, ZŁA/NIEZADOWALAJĄCA, DOBRA/ZADOWALAJĄCA, BARDZO DOBRA).....	114
TABELA 45 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (WYCZERPANIE ROLĄ RODZICIELSKĄ) W ZALEŻNOŚCI OD OCENY SYTUACJI FINANSOWEJ (BARDZO ZŁA, ZŁA/NIEZADOWALAJĄCA, DOBRA/ZADOWALAJĄCA, BARDZO DOBRA).....	115
TABELA 46 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (KONTRAST Z WCZEŚNIEJSZYM WYOBRAŻENIEM O SOBIE JAKO RODZICU) W ZALEŻNOŚCI OD OCENY SYTUACJI FINANSOWEJ (BARDZO ZŁA, ZŁA/NIEZADOWALAJĄCA, DOBRA/ZADOWALAJĄCA, BARDZO DOBRA).....	115
TABELA 47 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (UTRATA PRZYJEMNOŚCI) W ZALEŻNOŚCI OD OCENY SYTUACJI FINANSOWEJ (BARDZO ZŁA, ZŁA/NIEZADOWALAJĄCA, DOBRA/ZADOWALAJĄCA, BARDZO DOBRA).....	116
TABELA 48 TESTY POST-HOC TUKEYA DLA WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (EMOCJONALNE ZDYSTANSOWANIE DO DZIECKA) W ZALEŻNOŚCI OD OCENY SYTUACJI FINANSOWEJ (BARDZO ZŁA, ZŁA/NIEZADOWALAJĄCA, DOBRA/ZADOWALAJĄCA, BARDZO DOBRA).....	116
TABELA 49 ANALIZA RÓŻNIC W WYPALENIU RODZICIELSKIM W ZALEŻNOŚCI OD TEGO CZY KOBIETY POSIADAJĄ DZIECI PRZYSPOSOBIONE LUB ADAPTOWANE ( $N_{TAK} = 48, N_{NIE} = 4050$ ).....	117
TABELA 50 ANALIZA RÓŻNIC W WYPALENIU RODZICIELSKIM W ZALEŻNOŚCI OD TEGO, CZY KOBIETY POSIADAJĄ DZIECI ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI LUB NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ ( $N_{TAK} = 668, N_{NIE} = 3430$ ).....	118
TABELA 51 ANALIZA RÓŻNIC W WYPALENIU RODZICIELSKIM W ZALEŻNOŚCI OD DŁUGOŚCI STAŻU ZWIĄZKU.....	119
TABELA 52 MODEL REGRESJI KROKOWEJ POSTĘPUJĄCEJ DLA PREDYKTORÓW ZMIENNEJ WYPALENIE RODZICIELSKIE (SKALA CAŁOŚCIOWA).....	121
TABELA 53 MODEL REGRESJI KROKOWEJ POSTĘPUJĄCEJ DLA PREDYKTORÓW ZMIENNEJ WYCZERPANIE RODZICIELSKIE.....	123
TABELA 54 MODEL REGRESJI KROKOWEJ POSTĘPUJĄCEJ DLA PREDYKTORÓW ZMIENNEJ KONTRAST Z WCZEŚNIEJSZYM WYOBRAŻENIEM O SOBIE JAKO RODZICU.....	125
TABELA 55 MODEL REGRESJI KROKOWEJ POSTĘPUJĄCEJ DLA PREDYKTORÓW ZMIENNEJ UTRATA PRZYJEMNOŚCI.....	127
TABELA 56 MODEL REGRESJI KROKOWEJ POSTĘPUJĄCEJ DLA PREDYKTORÓW ZMIENNEJ EMOCJONALNE ZDYSTANSOWANIE DO DZIECKA.....	129



**Spis rysunków**

RYSUNEK 1 SCHEMATYCZNE PRZEDSTAWIENIE RÓWNOWAGI POMIĘDZY TEORIĄ RYZYKA I ZASOBÓW WYPALENIA RODZICIELSKIEGO (ROSKAM I MIKOŁAJCZAK, 2018) .....	26
RYSUNEK 2 OPERACJONALIZACJA RÓWNOWAGI POMIĘDZY RYZYKIEM A ZASOBAMI W WYPALENIU RODZICIELSKIM (ROSKAM I MIKOŁAJCZAK, 2018) .....	26
RYSUNEK 3 MODEL BADAWCZY OMAWIANEGO PROJEKTU .....	65

## **Aneks**

### **INSTRUKCJA DO BADANIA**

Jestem doktorantką na Wydziale Psychologii KUL. Przygotowuję pracę doktorską na temat wypalenia rodzicielskiego wśród matek.

Będę wdzięczna za pomoc i udział w badaniu, w którym chcę sprawdzić m.in. odczuwane trudności w rodzicielstwie, otrzymywane wsparcie od partnera i od bliskich, cechy osobowości oraz poczucie bycia kompetentną jako mama.

Badanie skierowane jest do kobiet w wieku 20–45 lat, posiadających minimum jedno dziecko w wieku 0–10 lat i pozostających w stałym związku.

Udział w badaniu jest dobrowolny, całkowicie anonimowy, a uzyskane dane będą wykorzystywane wyłącznie do celów badawczych.

W badaniu wymagane będzie podanie kilku informacji socjodemograficznych (anonimowo) dotyczących m.in. wieku, wykształcenia, miejsca zamieszkania, wieku dzieci i sytuacji ekonomicznej rodziny.

Bardzo proszę o udzielanie szczerych odpowiedzi.

Wypełnienie ankiety zajmuje 10–15 minut.

Serdecznie dziękuję za poświęcony czas!

Małgorzata Charęzińska (charezinska@gmail.com)

## KWESTIONARIUSZ WYPALENIA RODZICIELSKIEGO

Parental Burnout Assessment

Roskam, I., Brianda, M. E., Mikołajczak, M. (2018); pol. adapt. D. Szczygieł, M. Sekulowicz, P. Kwiatkowski, (2020)

Dzieci są źródłem radości i spełnienia rodziców. Jednocześnie dla niektórych rodziców mogą stać się źródłem wyczerpania i zmęczenia. Te dwa aspekty nie stoją ze sobą w sprzeczności. Poczucie samospełnienia i wyczerpania mogą występować jednocześnie: można kochać swoje dzieci, ale odczuwać zmęczenie rolą rodzica.

Poniższy kwestionariusz dotyczy poczucia zmęczenia, jakiego może doświadczać rodzic. Proszę przeczytać każde stwierdzenie i wybrać odpowiedź najlepiej odpowiadającą Pani odczuciom. Nie ma dobrych lub złych odpowiedzi. Jeśli nigdy nie doświadczyła Pani danego stanu, proszę wpisać odpowiedź 0 (*nigdy*). Jeśli dane odczucie nie jest Pani obce, proszę podać jak często pojawia się u Pani, wybierając stwierdzenie najlepiej określające częstotliwość, od 1 (*kilka razy w roku*) do 6 (*codziennie*).

Proszę zastosować następujący klucz odpowiedzi: 0 – nigdy, 1 – kilka razy w roku, 2 – raz w miesiącu lub rzadziej, 3 – kilka razy w miesiącu, 4 – raz w tygodniu, 5 – kilka razy w tygodniu, 6 – codziennie.

1. Jestem tak zmęczona rolą rodzica, że ilość snu wydaje mi się być niewystarczająca do tego, aby się zregenerować.
2. Czuję, jakbym zagubiła się w roli matki.
3. Czuję się całkowicie wyczerpana rolą rodzica.
4. Całkowicie brakuje mi energii na zajmowanie się dzieckiem/dziećmi.
5. Wydaje mi się, że nie jestem już tak dobrą matką dla moich dzieci jak kiedyś.
6. Rola matki całkowicie mnie przerasta.
7. Czuję, że nie zniósę więcej jako rodzic.
8. Czasami mam wrażenie, że zajmuję się dzieckiem/dziećmi w sposób automatyczny.
9. Czuję się zmęczona jako rodzic.

10. Kiedy wstaję rano, by zmierzyć się z kolejnym dniem, czuję się zmęczona już na samą myśl o jego rozpoczęciu.
11. Nie cieszy mnie spędzanie czasu z dzieckiem/dziećmi.
12. Czuję, że nie radzę sobie jako rodzic.
13. Powtarzam sobie, że nie jestem już takim rodzicem jak kiedyś.
14. Robię dla mojego dziecka/dzieci to, co do mnie należy, ale nic więcej.
15. Rola rodzica wyczerpuje wszystkie moje zasoby.
16. Wypaliłam się jako rodzic.
17. Wstydzę się tego, jakim stałam się rodzicem.
18. Nie jestem dumna z siebie jako rodzica.
19. Mam wrażenie, że nie jestem już sobą podczas kontaktów z moim dzieckiem/dziećmi.
20. Nie jestem już w stanie okazywać dziecku/dzieciom, jak bardzo je kocham.
21. Sama myśl o wszystkim, co muszę zrobić dla dziecka/dzieci, jest dla mnie wyczerpująca.
22. Poza codziennymi czynnościami (podwożenie samochodem, kładzenie spać, posiłki), nie jestem w stanie podejmować dodatkowych wysiłków dla mojego dziecka/dzieci.
23. Bycie rodzicem to dla mnie prawdziwa szkoła przetrwania.

**KRÓTKI KWESTIONARIUSZ DO POMIARU WIELKIEJ PIĄTKI IPIP-BFM-20**

International Personality Item Pool-Big Five Markers-20

M. Brent Donnellan, Frederick L. Oswald, M. Brendan Baird, E. Richard Lucas (2006)

Polska adaptacja: E. Topolewska, E. Skimina, W. Strus, J. Ciecuch, T. Rowiński (2014)

Przeczytaj uważnie poniższe zdania opisujące różne zachowania, uczucia i myśli ludzi. Zastanów się nad każdym z nich – w jakim stopniu opisuje ono również Ciebie taką, jaka zwykle jesteś?

Ludzie są bardzo różni, więc nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi. Za każdym razem po prostu szczerze odpowiedz na pytanie, w jakim stopniu dane stwierdzenie opisuje Ciebie.

Swoją odpowiedź zaznacz wstawiając X w odpowiednim okienku.

Posługuj się następującą skalą:

- 1 – całkowicie nie trafnie mnie opisuje
- 2 – raczej nie trafnie mnie opisuje
- 3 – trochę trafnie, a trochę nie trafnie mnie opisuje
- 4 – raczej trafnie mnie opisuje
- 5 – całkowicie trafnie mnie opisuje

- 1. Jestem duszą towarzystwa.
- 2. Niezbyt obchodzą mnie inni ludzie.
- 3. Zostawiam moje rzeczy gdzie popadnie.
- 4. Zwykle jestem zrelaksowana.
- 5. Mam bogate słownictwo.
- 6. Trzymam się z boku.
- 7. Jestem wyrozumiała dla uczuć innych ludzi.
- 8. Bez zwłoki wypełniam codzienne obowiązki.
- 9. Często martwię się czymś.
- 10. Mam trudności ze zrozumieniem abstrakcyjnych pojęć.
- 11. Rozmawiam z wieloma różnymi ludźmi na przyjęciach.

12. Nie interesują mnie problemy innych ludzi.
13. Często zapominam odkładać rzeczy na miejsce.
14. Rzadko czuję się przygnębiona.
15. Mam głowę pełną pomysłów.
16. Wśród nieznajomych jestem małomówna.
17. Znajduję czas dla innych.
18. Postępuję zgodnie z harmonogramem.
19. Często miewam huśtawki nastrojów.
20. Nie mam zbyt bogatej wyobraźni.

## WIELOWYMIAROWA SKALA PERFEKCJONIZMU FROSTA

Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS)

R. O. Frost, 1990, polska adaptacja K. Piotrowski (2019)

Zaznacz liczbę, która najlepiej opisuje stopień, w jakim zgadzasz się z każdym z poniższych stwierdzeń. Użyj skali, gdzie: 1 oznacza, że zdecydowanie się nie zgadzasz z danym stwierdzeniem, a 5 – zdecydowanie się zgadzasz. Możesz także użyć wartości pośrednich: 2, 3, 4.

1. Gdybym nie stawiała sobie najwyższych wymagań, to prawdopodobnie skończyłabym jako ktoś gorszy od innych.
2. Jest dla mnie ważne, żeby być całkowicie kompetentnym we wszystkim co robię.
3. Gdy coś mi się nie udaje w pracy/w szkole, myślę wtedy że nie nadaję się do niczego.
4. Denerwuję się, gdy popełniam pomyłkę.
5. Wyznaczam sobie ambitniejsze cele niż większość ludzi.
6. Jeżeli ktoś zrobi coś w pracy/w szkole lepiej ode mnie, to mam poczucie, że mi się kompletnie nie udało.
7. Jeśli coś mi się częściowo nie udaje, czuje się tak jakbym odniosła całkowitą porażkę.
8. Potrafię całkowicie skoncentrować moje wysiłki na osiągnięciu wyznaczonego celu.
9. Nawet gdy robię coś bardzo uważnie, często czuję, że to nie jest zrobione całkiem dobrze.
10. Nienawidzę, kiedy nie jestem w czymś najlepsza.
11. Mam bardzo ambitne cele.
12. Ludzie prawdopodobnie będą gorzej o mnie myśleć, jeśli popełnię pomyłkę.
13. Jeśli nie robię czegoś tak dobrze jak inni ludzie, to znaczy że jestem mniej warta.
14. Wydaje mi się, że inni ludzie mają wobec siebie mniejsze wymagania niż ja.
15. Jeśli nie będę cały czas robiła wszystkiego dobrze, ludzie nie będą mnie szanować.
16. Zazwyczaj mam wątpliwości dotyczące prostych codziennych spraw, którymi się zajmuję.
17. Oczekuję od siebie lepszego wykonywania codziennych zadań i obowiązków niż większość ludzi.

18. Mam skłonność do opóźnień/zaległości w pracy, ponieważ w kółko powtarzam różne rzeczy.
19. Dużo czasu zajmuje mi zrobienie czegoś „tak, jak trzeba”.
20. Im mniej pomyłek będę popełniała, tym bardziej ludzie będą mnie lubili.



## SKALA JAKOŚCI ZWIĄZKU

Skala Dyadic Adjustment Scale DAS

G. B. Spanier (1978), pol. adapt. K. Cieślak (1989)

W wielu związkach zdarzają się nieporozumienia. Proszę określić w przybliżeniu stopień, w jakim Pani zgadza się lub nie zgadza się ze swoim partnerem w sprawach podanych niżej.

Proszę zaznaczyć odpowiednią odpowiedź

(w każdym punkcie proszę o wybranie tylko jednej odpowiedzi).

1 – Zawsze się zgadzamy 2 – Prawie zawsze się zgadzamy 3 – Czasem się zgadzamy

4 – Często się nie zgadzamy 5 – Prawie zawsze się nie zgadzamy 6 – Zawsze się nie zgadzamy

1. rozporządzanie budżetem rodzinnym

2. sposób spędzania wolnego czasu

3. sprawy religijne

4. okazywanie uczuć

5. przyjaciele

6. kontakty seksualne

7. konwenanse (poprawne lub odpowiednie zachowanie)

8. filozofia życiowa

9. stosunki z rodzicami i teściami

10. ważne dla was cele, dążenia, wartości

11. ilość czasu spędzanego razem

12. podejmowanie ważnych decyzji

13. obowiązki domowe

14. sposoby spędzania wolnego czasu i zainteresowania

15. ważne decyzje zawodowe

16. Jak często rozważasz możliwość rozwodu, separacji lub zakończenia związku?

17. Jak często Ty lub Twój partner wychodzi z domu po ostrej kłótni?

18. Ogólnie, jak często myślisz, że sprawy między Tobą i partnerem układają się pomyślnie?

19. Czy ufasz partnerowi?

20. Czy kiedykolwiek żałowałaś zawarcia małżeństwa (lub wspólnego życia)?

21. Jak często kłóćcie się ze sobą?

22. Jak często „gracie sobie na nerwach”?

23. Czy całujesz swojego partnera?

Każdego dnia Prawie każdego dnia Czasem Bardzo rzadko Nigdy

24. Czy wspólnie realizujecie zainteresowania?

Wszystkie z nich Większość z nich Niektóre z nich Bardzo niewiele z nich Żadne z nich

Proszę określić, jak często opisane niżej zdarzenia zachodzą między Wami:

25. inspirująca wymiana myśli

Nigdy Rzadziej niż raz w miesiącu Raz lub dwa razy w miesiącu

Raz lub dwa razy w tygodniu Raz na dzień

26. wspólny śmiech

Nigdy Rzadziej niż raz w miesiącu Raz lub dwa razy w miesiącu

Raz lub dwa razy w tygodniu Raz na dzień

27. spokojna dyskusja na jakiś temat

Nigdy Rzadziej niż raz w miesiącu Raz lub dwa razy w miesiącu

Raz lub dwa razy w tygodniu Raz na dzień

28. wspólne planowanie

Nigdy Rzadziej niż raz w miesiącu Raz lub dwa razy w miesiącu

Raz lub dwa razy w tygodniu Raz na dzień

Są pewne sprawy, co do których pary czasem się zgadzają, a czasem się nie zgadzają. Proszę określić, czy któreś ze zdarzeń podanych niżej spowodowało różnice opinii lub było problemem w ciągu ostatnich kilku tygodni? (Proszę zaznaczyć tak lub nie).

29. Niechęć do kontaktu seksualnego z powodu zmęczenia                      Tak    Nie



## SKALA POCZUCIA KOMPETENCJI RODZICIELSKICH

Parenting Sense of Competence Scale – PSOC-PL

C. Johnson i E.J. Mash (1989), pol. adapt. K. Kossakowska (2017)

Proszę ocenić, w jakim stopniu zgadzasz się lub nie zgadzasz z każdym z następujących stwierdzeń.

1 – całkowicie się nie zgadzam 2 – w dużym stopniu się nie zgadzam 3 – nie zgadzam się

4 – zgadzam się 5 – w dużym stopniu się zgadzam 6 – całkowicie się zgadzam

1. Problemy związane z opieką nad dzieckiem są łatwe do rozwiązania, gdy wiesz jak twoje działania wpływają na dziecko.
2. Chociaż bycie rodzicem może być satysfakcjonujące, w obecnej chwili jestem sfrustrowana.
3. Chodzę spać i budzę się z tym samym uczuciem braku dokonania czegokolwiek.
4. Nie rozumiem dlaczego, ale czasem, gdy próbuję panować nad sobą, czuję jakby ktoś mną manipulował.
5. Moja matka była lepiej przygotowana do bycia dobrą matką niż ja.
6. Byłabym niezłym wzorem do naśladowania dla przyszłej matki, która chciałaby wiedzieć, co należy robić, żeby być dobrym rodzicem.
7. Bycie rodzicem nie jest trudne, a wszystkie problemy da się rozwiązać.
8. Problem w byciu rodzicem polega na tym, że nie wiesz, czy to co robisz jest dobre, czy nie.
9. Czasem czuję, że nie potrafię doprowadzić spraw do końca.
10. Poprzez opiekę nad dzieckiem spełniam swoje oczekiwania.
11. Jeśli ktoś wie, co trapi moje dziecko, to jestem to ja.
12. Moje zdolności i zainteresowania nie są związane z byciem matką.
13. Biorąc pod uwagę, jak długo jestem matką, czuję się dobrze w tej roli.
14. Starałabym się być lepszym rodzicem, gdyby bycie matką było bardziej interesujące.
15. Jestem przekonana, że posiadam wszystkie umiejętności niezbędne do bycia dobrą matką.
16. Bycie rodzicem sprawia, że jestem napięta i niespokojna.
17. Bycie dobrym rodzicem jest nagrodą samą w sobie.

## SKALA OCENY WSPARCIA W BLISKICH ZWIĄZKACH

### Support in Intimate Relationship Rating Scale

R.A. Barry, M. Bunde, R.L. Brock, E. Lawrence (2009), pol. adapt. M. Iłska, K. Przybyła-Basista (2020)

Pomyśl o różnych sytuacjach stresowych, problemach, kłopotach, wyzwaniach, z którymi mierzyłaś się w okresie ostatnich miesięcy. A teraz pomyśl o relacjach, jakie miałaś w tym czasie z Twoim partnerem/partnerką, kiedy doświadczałaś tych sytuacji stresowych lub problemów. Odnosząc się do każdego stwierdzenia poniżej wskaż, tak dokładnie jak potrafisz, jak często Twój partner/partnerka zachowywał/-ła się w określony sposób.

W ostatnim miesiącu, gdy czułam/-łam się zdenerwowana, zestresowana lub będąc w kłopotcie z powodu różnych problemów lub trudnych sytuacji, jak często mój partner/partnerka

0 – nigdy 1 – rzadko 2 – czasami 3 – często 4 – prawie zawsze

1. Dawał/-a mi wskazówki, jak poradzić sobie w danej sytuacji.
2. Mówił/-a mi, jak rozwiązać problem albo poradzić sobie z sytuacją.
3. Pomagał/-a mi spojrzeć na sytuację z innej perspektywy.
4. Uczył/-a mnie lub pokazywał/-a mi, jak coś zrobić, wykonać.
5. Dzielił/-a się ze mną swoim osobistym doświadczeniem z sytuacji podobnej do mojej.
6. Dzielił/-a się ze mną faktami lub informacjami dotyczącymi sytuacji, z którą się zmagalam/-łam.
7. Powiedział/-a mi swoimi słowami, jak rozumie tę sytuację, o której mu opowiedziałam/-łam.
8. Domyślił/-a się, jak się czułam w danej sytuacji.
9. Przytulał/-a mnie.
10. Całował/-a mnie.
11. Trzymał/-a mnie za rękę.
12. Czule mnie głaskał/-a.
13. Mówił/-a mi, że wszystko będzie dobrze.
14. Powiedział/-a, że jego/jej zdaniem dobrze poradziłam/-łam sobie z sytuacją.
15. Był przekonany/Była przekonana, że poradzę sobie z sytuacją, w której się znalazłam/-łam.

16. Mówił/-a dobre rzeczy o mnie.
17. Mówił/-a, że to jak się czuję jest w porządku.
18. Stawał/-a po mojej stronie, kiedy dyskutowano o mojej sytuacji.
19. Powiedział/-a, że czułby/czułaby się tak samo w tej sytuacji.
20. Powiedział/-a, że nie jestem winna/-y tej sytuacji.
21. Zaoferował/-a konkretną, bezpośrednią pomoc w tej sytuacji.
22. Pomógł/-ła mi w konkretny, bezpośredni sposób.
23. Zaoferował/-a mi pomoc w pośredni sposób (np. zaoferował/-a, że wykona za mnie moje obowiązki).
24. Pomógł/-a mi w pośredni sposób (np. wykonał/-a za mnie moje obowiązki).
25. Zaoferował/- a, że zrobimy coś, abym poczuł/-a się lepiej.

## **ZAKOŃCZENIE BADANIA**

**BARDZO DZIĘKUJĘ ZA UDZIAŁ W BADANIU!**

Jeśli zmagasz się z obciążeniem psychicznym i potrzebujesz wsparcia, zachęcam do skonsultowania się z lekarzem rodzinnym bądź psychologiem w Twojej okolicy lub skorzystania z którejś z infolinii pomocowych:

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym: tel. 116 123

(poniedziałek–piątek od 14:00 do 22:00, połączenie bezpłatne)

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel. 22 594 91 00 (czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00, koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy Twojego operatora telefonicznego)

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

tel. 22 425 98 48 (poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)