

Warszawa, 14.07.2023 r.

Dr hab. Ludwika Wojciechowska, prof. UZ/UWM
Instytut Psychologii, Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Zielonogórski
Katedra Psychologii Klinicznej, Rozwoju i Edukacji, Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet
Warmińsko-Mazurski

Recenzja rozprawy doktorskiej mgr Małgorzaty Charęzińskiej

**pt. „Wybrane podmiotowe i sytuacyjne uwarunkowania wypalenia rodzicielskiego
u matek”**

Praca przygotowana pod kierunkiem dr hab. Elżbiety Rydz, prof. KUL

Opiekun pomocniczy pracy: dr Jagoda Sikora, UŚ

Wydział Nauk Społecznych, Instytut Psychologii, KUL

Wprowadzenie

Rozprawa doktorska mgr Małgorzaty Charęzińskiej stanowi monografię badawczą liczącą 212 stron, w tym treść pracy obejmuje 159 stron, a na 34 stronach zamieszczona jest bogata literatura cytowana, zawierająca aż 374 pozycje, przede wszystkim anglojęzyczne. Pozostałe strony to spis tabel oraz załączniki, wśród których przytoczone są narzędzia pomiarowe zastosowane w badaniach autorki oraz treść zaproszenia do badań, a także, co jest bardzo cenne, treść podziękowania za udział w badaniu skierowanego do osób badanych wraz z listą infolinii pomocowych w przypadku, gdyby osoby te zmagaly się z dolegliwościami psychicznymi. Praca podejmuje ważną psychologicznie i społecznie problematykę, a ponadto przybliży nowatorską z punktu widzenia naukowego i praktycznego próbę określenia podmiotowych i sytuacyjnych/socjodemograficznych uwarunkowań wypalenia rodzicielskiego kobiet.

Praca jest klarownie skonstruowana według klasycznego schematu, zgodnie z którym w pierwszym rozdziale dokonany został przegląd dostępnej literatury na temat wypalenia rodzicielskiego i jego uwarunkowań, w rozdziale drugim zostały scharakteryzowane badane zmienne, a w trzecim można zapoznać się z podstawami metodologicznymi badań własnych.

W kolejnym rozdziale opisane zostały wyniki badań, następnie w piątym przeprowadzona została dyskusja wyników, domknięta rozdziałem zatytułowanym Zakończenie.

Całość rozprawy cechuje wnikliwość, ukazanie złożoności badanej problematyki na podstawie bogatej literatury przedmiotu, a także dojrzała naukowo prezentacja sensu teoretycznego i praktycznego prowadzonych dociekań i badań. Należy także zwrócić uwagę na staranne opracowanie monografii pod względem językowym oraz ogromną troskę o zachowanie logicznego toku wywodu.

Problem pracy oraz teoretyczne podstawy badań

Problematyka pracy mieści się w obrębie zainteresowania psychologii rozwoju, psychologii rodziny oraz psychologii klinicznej. Autorka rozpoczyna swoje rozważania od prezentacji problematyki wypalenia, ukazując historyczne źródła i tło teoretyczne podejść do wypalenia zawodowego oraz przybliżając przemianę zainteresowań badaczy od koncentracji na wypaleniu zawodowym do zajęcia się problematyką wypalenia rodzicielskiego. Autorka zwraca uwagę na narastające od ponad dwudziestu lat zainteresowanie tą tematyką i coraz bardziej wnikliwe podejście badaczy do wypalenia rodzicielskiego, uwzględniające nie tylko charakterystykę samego zjawiska, ale i poszukiwanie jego uwarunkowań oraz czynników chroniących rodziców przed wyczerpaniem z racji pełnienia roli rodzicielskiej.

Poddając analizie wypalenie zawodowe i rodzicielskie, autorka szczegółowo i krytycznie podchodzi do licznych koncepcji, by w końcu pokazać walory rozumienia wypalenia rodzicielskiego zaproponowanego przez wybitne badaczki, Moirę Mikołajczak i Isabelle Roskam (2018), odwołującego się w swych założeniach do chronicznego braku zrównoważenia pomiędzy czynnikami ryzyka (wymaganiami) a czynnikami ochrony (zasobami) jako źródła wypalenia. Następnie, bazując na wielu publikacjach, autorka w sposób pogłębiony omawia czynniki ryzyka, czyli takie czynniki, które odpowiadają za podatność na wypalenie rodzicielskie. Rozpoczyna od uwarunkowań podmiotowych, do których zalicza cechy osobowości rodzica, pokazując rolę neurotyczności; perfekcjonizm czyli nadmierne dążenie do świetnych wyników; style rodzicielskie, zwłaszcza autorytarny; wskazuje na rolę zaniżonej samooceny; doświadczania depresji poporodowej; płci żeńskiej rodzica (matki częściej niż mężczyźni są narażone na wypalenie rodzicielskie). Następnie poddaje analizie czynniki odnoszące się do systemu rodzinnego i wskazuje na zwiększenie się

ryzyka wypalenia rodzicielskiego w zależności od relacji pomiędzy rodzicami, od struktury rodziny (np. czy matka samotnie wychowuje dziecko); pozycji ojca w rodzinie; stanu materialnego rodziny; w zależności od osobowości dziecka i jego wieku, od liczby dzieci w rodzinie. Kolejne, omawiane przez autorkę czynniki ryzyka, określone jako społeczne i środowiskowe, związane są m.in. ze współcześnie obserwowanymi wysokimi oczekiwaniami wobec roli macierzyńskiej i matek. Przy tej okazji przybliża autorka kulturowe zjawisko *new momism'u*, zgodnie z którym matka jest niezastępowalnym oraz najlepszym opiekunem dziecka i wyjaśnia, z jak silną presją prowadzącą do wypalenia, może się ona spotykać. Kolejne rozważania dotyczą skutków wypalenia rodzicielskiego tak dla rodziców, jak i dzieci.

Następny rozdział odnosi się do sposobów pomiaru wypalenia rodzicielskiego, w którym autorka omawia czynniki uwzględniane w pierwszej i drugiej, udoskonalonej wersji narzędzia pomiarowego wypalenia rodzicielskiego autorstwa Roskam i in. Udowadnia przy tym, bazując na dostępnych źródłach, że konstrukt wypalenia rodzicielskiego jest odrębny od wypalenia zawodowego, depresji i stresu oraz zwraca uwagę na wartość wywiadu klinicznego prowadzonego przez specjalistę dla postawienia prawidłowej diagnozy wypalenia rodzicielskiego.

Praktyczne znaczenie podejmowanych przez badaczy działań na rzecz poznania istoty wypalenia rodzicielskiego opisane jest w rozdziale zatytułowanym „Zapobieganie wypaleniu rodzicielskiemu”. Położenie nacisku na profilaktykę jest cennym aspektem teoretycznych analiz autorki pracy. Zaznacza ona, że zapobieganie wypaleniu rodzicielskiemu to troska o zasoby, potrzeby i odpoczynek rodzica. W rozdziale tym przedstawia listę środków zapobiegawczych, do których, jako kluczowe, zalicza wsparcie społeczne tak emocjonalne, płynące od bliskich, np. współmałżonka, jak i instytucjonalne. Ponadto opisuje jako pomocne w zwiększaniu przez rodziców swych zasobów - troskę, dbanie o siebie, czy regenerację psychiczną i fizyczną. Następnie przybliża rolę zrozumienia, tolerancji dla siebie i ograniczenia zbyt wysokich standardów stawianych sobie jako przeciwwagi dla groźnego z perspektywy wypalenia rodzicielskiego perfekcjonizmu i nadmiernych oczekiwań wobec siebie. Czynnikiem ochronnym może być także stosowanie technik o charakterze poznawczym pozwalających na zwiększanie odporności psychicznej, umiejętności radzenia sobie z trudnościami, czy na regulację swoich emocji. I na koniec, autorka opisuje znaczenie umiejętności rodzicielskich jako zasobu chroniącego przed wypaleniem rodzicielskim oraz dającym poczucie skuteczności rodzicom. Wzmiankuje też o różnicach indywidualnych w

zakresie inteligencji emocjonalnej pozwalających m.in. na niwelowanie szkodliwych perfekcjonistycznych nastawień rodziców.

W podsumowaniu zarysowanego powyżej wprowadzenia teoretycznego autorka wskazuje na potrzebę prowadzenia dalszych badań nad zjawiskiem wypalenia rodzicielskiego oraz przygotowania programów ochronnych i pomocowych rodzicom.

Koncepcję badań własnych prezentuje w następnym rozdziale, zatytułowanym „Czynniki podmiotowe związane z wypaleniem rodzicielskim”. Przy tej okazji warto wspomnieć, że dla czytelnika oglądającego spis treści pracy, nie jest jasna zawartość tak zatytułowanego rozdziału. Można więc zasugerować, aby w ramach przygotowań recenzowanej pracy do publikacji, dokonać zmiany w tytule tego rozdziału na informujący o jego faktycznej zawartości, czyli na przedstawiany w nim problem badań własnych, a nie na kolejny przegląd literatury. Mówiąc dokładniej, w rozdziale tym zamieszczony został opis części własnego projektu badawczego - zmiennych wyjaśniających i uzasadnienie ich wyboru.

W swym modelu badawczym autorka uwzględnia następujące zmienne wyjaśniające oraz dokładnie je opisuje i kompetentnie uzasadnia ich wybór: 1) trzy cechy osobowości, a mianowicie sumienność, ugodowość i stabilność emocjonalna; 2) perfekcjonizm i trzy jego aspekty – standardy osobiste, obawa przed błędami oraz sceptycyzm wobec w jakości swych działań; 3) jakość związku i jego aspekty: satysfakcja, spójność, zgodność i ekspresja uczuciowa); 4) poczucie kompetencji rodzicielskich, w tym poczucie własnej skuteczności i satysfakcja z bycia rodzicem; 5) wsparcie informacyjne, wartościująco-emocjonalne, instrumentalne i materialne oraz wsparcie uzyskiwane od przyjaciół, rodziny, partnerów w bliskim związku. Ponadto rozpatruje również jako zmienne wyjaśniające zmienne socjodemograficzne (na rysunku 3 – określone są jako sytuacyjne). Wśród nich brane są pod uwagę: wiek matki, jej wykształcenie i aktywność zawodowa, sytuacja finansowa i mieszkaniowa, staż związku matki, wiek i liczba dzieci, specjalne potrzeby dzieci oraz adopcja bądź ich przysposobienie. Autorka stawia sobie za cel poznanie związków pomiędzy zmiennymi podmiotowymi i socjodemograficznymi/sytuacyjnymi a poziomem wypalenia rodzicielskiego oraz ustalenie, na ile stanowią one czynniki ryzyka, a na ile pełnią funkcję ochronną w zakresie wypalenia rodzicielskiego. Z deklaracji tej wynika, że mimo dość bogatego zasobu literatury związanej z wypaleniem rodzicielskim, istnieje potrzeba dalszych badań i pełniejszego poznania oraz określenia roli wybranych zmiennych dla doświadczania przez rodziców wypalenia rodzicielskiego.

W pracy postawiono 6 pytań badawczych (a nie 4, jak podaje autorka na s. 65), do których sformułowano rozbudowane, szczegółowe hipotezy i opatrzone przekonującym uzasadnieniem. Pięć pytań odnosi się do poszukiwania związków pomiędzy zmiennymi wyjaśniającymi a wypaleniem rodzicielskim, natomiast pytanie szóste dotyczy diagnozy różnic pomiędzy grupami rodziców w zakresie nasilenia wypalenia rodzicielskiego ze względu na zmienne socjodemograficzne.

Podsumowując założenia badawcze należy stwierdzić, że zostały one przedstawione rzetelnie i dogłębnie. Zawarte w nim treści znakomicie wprowadzają w stan badań i refleksji nad zjawiskiem wypalenia rodzicielskiego oraz stanowią wyczerpujące tło przygotowujące do dalszych etapów badań własnych.

Metoda badań i główne wyniki

Opis metody badań rozpoczyna się od prezentacji w tabeli 1 zmiennych, ich wskaźników oraz zastosowanych narzędzi pomiarowych. Tabela jest przejrzysta, dobrze zaplanowana. Jest w niej jednak drobny defekt – w główce pierwszej kolumny tabeli zamieszczona jest zapowiedź podania definicji zmiennej, co nie zostało zrealizowane. I dobrze, że tak się stało, bo zawartość tabeli jest dzięki temu komunikatywna.

Autorka wykorzystała w badaniach siedem narzędzi pomiarowych o wysokich parametrach. Opisała ich przeznaczenie oraz załączyła je na końcu pracy. Zabrakło jednak prezentacji ankiety, na podstawie której określone były zmienne socjodemograficzne. Również zabrakło informacji o kolejności zastosowanych w badaniu narzędzi pomiarowych. Natomiast cenne jest zaprezentowanie rzetelności pomiaru przez użyte narzędzia w badaniach własnych (tabela 15). Imponująca w przeprowadzonym badaniu jest liczebność grupy badanej. Zbadano aż 4098 matek w okresie wczesnej dorosłości, co, jak się wydaje, stało się możliwe dzięki zastosowaniu badań on-line.

W rozdziale 4 omówione zostały wyniki badań, które w większości potwierdziły postawione hipotezy. Warto przytoczyć wybrane rezultaty badań. Okazało się, że cechy osobowości – stabilność emocjonalna, sumienność oraz ugodowość korelowały ujemnie z wypaleniem rodzicielskim oraz jego składowymi; perfekcjonizm oraz jego aspekty korelowały dodatnio z wypaleniem rodzicielskim oraz jego składowymi; poczucie kompetencji rodzicielskich oraz jego składowe korelowały ujemnie z wypaleniem rodzicielskim i jego składowymi; jakość relacji partnerskiej na wymiarach satysfakcji, spójności oraz ekspresji emocjonalnej korelowały ujemnie z wypaleniem rodzicielskim oraz jego składowymi;

wsparcie w bliskim związku oraz jego składowe korelowały ujemnie z wypaleniem rodzicielskim i jego składowymi.

Ciekawe wyniki dotyczyły hipotez o różnicach pomiędzy grupami matek o odmiennych parametrach socjodemograficznych. Okazało się, że w grupie matek mających jedno dziecko występuje najniższy poziom wypalenia rodzicielskiego w porównaniu do grup matek z większą liczbą dzieci. Porównanie wypalenia rodzicielskiego w grupach matek mających dzieci do 5 roku życia oraz w grupach matek mających dzieci powyżej 5 roku życia pokazało, że wyczerpanie rolą było wyższe w grupie matek z dziećmi młodszymi niż starszymi. Ponadto nie uzyskano jednoznacznych wyników odnośnie do różnic ze względu na wykształcenie i wiek matki, natomiast w grupie kobiet nieaktywnych zawodowo wyniki wypalenia rodzicielskiego okazały się wyższe niż w grupach kobiet pracujących. Podobnie w grupach matek oceniających bardzo dobrze warunki mieszkaniowe, czy sytuację finansową poziom wypalenia okazał się najniższy, a w grupie kobiet oceniających sytuację mieszkaniową, czy finansową bardzo źle, poziom wypalenia był najwyższy.

Kolejna statystyka – analiza regresji wielorakiej z wykorzystaniem krokowego włączania danych do modelu pozwoliła na poznanie predyktorów wypalenia rodzicielskiego oraz jego składowych. Wyniki dowiodły, że najważniejszym predyktorem wypalenia rodzicielskiego i jego aspektów było poczucie kompetencji rodzicielskich. Jak się wydaje jest to cenny rezultat z perspektywy teorii oraz praktyki i przygotowania programów profilaktycznych lub pomocowych dla rodziców. Przeprowadzona została także analiza mediacji w celu sprawdzenia, czy zmienna wsparcia w bliskim związku pośredniczy pomiędzy poczuciem kompetencji, sumiennością, ugodowością, stabilnością emocjonalną oraz perfekcjonizmem i jego następującymi wymiarami: standardy osobiste, obawa przed błędami, wątplenie w jakość swoich działań a wypaleniem rodzicielskim. Wyniki badań wskazały na istotną, choć częściową mediację wsparcia w bliskim związku.

Dyskusja wyników przedstawiona w rozdziale 5 zorganizowana jest wokół trzech punktów – analizy zmiennych podmiotowych, zmiennych socjodemograficznych oraz komentarzy dotyczących ograniczeń badań, a także praktycznych zastosowań rezultatów badawczych. Autorka w rozważaniach na temat zmiennych podmiotowych odnosi się do postawionych hipotez i nawiązuje do danych z bogatej literatury przedmiotu, aby pokazać podobieństwo lub odmiennosć wobec rezultatów badań własnych. Należy zgodzić się ze stwierdzeniem autorki, że najważniejszym uzyskanym przez nią wynikiem jest wykazanie

kluczowej roli poczucia kompetencji rodzicielskich dla wypalenia rodzicielskiego i wszystkich jego aspektów. Poczucie kompetencji rodzicielskich stanowiło najsilniejszy predyktor dla niższego poziomu wypalenia rodzicielskiego, w porównaniu do pozostałych predyktorów.

Przeprowadzona przez autorkę analiza mediacji pomiędzy zmiennymi wykazała, że ważną rolę pośredniczącą we wszystkich związkach pomiędzy badanymi zmiennymi, z wyjątkiem jakości związku, pełni uzyskiwane wsparcie w bliskiej relacji partnerskiej.

W dyskusji wyników autorka szczegółowo odnosi się także do hipotez związanych ze zmiennymi socjodemograficznymi, w których zakładane były różnice w nasileniu wypalenia rodzicielskiego w grupach matek w zależności od ich charakterystyki pod kątem tych zmiennych. Zaskakującym według autorki wynikiem badań jest ustalenie, że matki w różnym wieku w podobnym nasileniu mogą doświadczać wypalenia rodzicielskiego, co przeczy dotychczas uzyskiwanemu wynikowi o tym, że młodsza matka jest bardziej narażona na rodzicielskie wypalenie. Zgodne z wynikami badań innych psychologów oraz z postawionymi hipotezami było stwierdzenie, że wykształcenie matki, czy jej aktywność zawodowa częściowo może różnicować poziom wypalenia rodzicielskiego. W grupie matek nieaktywnych zawodowo poziom wypalenia rodzicielskiego był wyższy niż w grupie matek pracujących. Podobnie, zgodne z wynikami innych badań oraz z postawionymi hipotezami były rezultaty dotyczące przestrzeni życiowej, czy sytuacji finansowej w grupie badanych kobiet. Natomiast nie potwierdziły się oczekiwania dotyczące roli stażu bliskiego związku matek dla poziomu wypalenia rodzicielskiego. Jeżeli chodzi o zmienne dotyczące dzieci, warto wspomnieć (inne dane przytoczone zostały powyżej) o istnieniu różnic w wypaleniu rodzicielskim pomiędzy grupą matek dzieci ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi a grupą matek mających dzieci bez takich potrzeb, a także o wyniku mówiącym o braku różnic pomiędzy grupą matek mających dzieci adoptowane/przysposobione a grupą matek biologicznych.

Autorka kończąc dyskusję wyników szeroko i w sposób pogłębiony i dojrzały naukowo rozważa ograniczenia swych badań i zastanawia się nad sposobem wykorzystania uzyskanych rezultatów w działalności praktycznej. Wynik mówiący o roli poczucia kompetencji rodzicielskich stanowi znaczący element refleksji nad czynnikami ochronnymi w kontekście wypalenia rodzicielskiego.

Uwagi końcowe

W powyższym omówieniu zwracałam uwagę na liczne zalety pracy, obecnie pragnę wypunktować najważniejsze z nich. Wcześniej jednak chciałabym wskazać na pewne aspekty pracy, które w razie przygotowania jej do publikacji można było by zmodyfikować, aby uczynić ją jeszcze lepszą. Są to dwie uwagi natury organizacyjnej, a nie merytorycznej.

Po pierwsze, pragnę odnieść się do tytułu pracy oraz do występującego w nim pojęcia „sytuacyjnych uwarunkowań”. Pojęcie to prawie nie jest obecne w tekście pracy, a zostało podmienione przez czynniki społeczne/środowiskowe/uwarunkowania socjodemograficzne. Myślę, że słuszna jest ta zamiana, ponieważ przez czynniki sytuacyjne na ogół rozumie się inne konstrukty niż te, które kryją się pod nazwą „socjodemograficzne”. Natomiast jeżeli autorka nie uważała za słuszne wspominać w tytule o czynnikach socjodemograficznych, to może korzystniejsze było by użycie pojęcia „czynniki kontekstowe”. A jeżeli nie chciała mówić o uwarunkowaniach socjodemograficznych (bo faktycznie, nie wywierają one bezpośredniego wpływu na człowieka, są jedynie przez niego odbierane, spostrzegane i wówczas można dopiero mówić o ich roli), to może trzeba było z tytułu usunąć „uwarunkowania” i sformułować temat w formie relacyjnej.

Po drugie, chciałabym sformułować uwagę odnośnie do struktury pracy, zwłaszcza zaś części znajdującej się na styku wprowadzenia teoretycznego i części badawczej. Brakuje mi czytelnego wyodrębnienia rozdziału z problemem, zmiennymi i hipotezami. Fizycznie, zagadnienia te można w pracy odnaleźć, ale dopiero wówczas, gdy dokona się wglądu w poszczególne rozdziały i podrozdziały.

Obecnie podsumuję walory pracy.

1) Problem podjęty w rozprawie jest istotny z punktu widzenia teorii i praktyki psychologicznej. Wnosi znaczącą wiedzę do psychologii klinicznej, psychologii rozwoju, a także psychologii rodziny. Zajęcie się problemem uwarunkowań i istotą wypalenia rodzicielskiego otwiera nowe pola badawcze oraz przygotowuje grunt i do naukowych dociekań i twórczej pracy nad programami wsparcia wypalonym rodzicom.

2) Część teoretyczna bazująca na licznych materiałach źródłowych, opracowana jest w sposób przemyślany, wnikliwy i kompetentny, dostarczając podstaw do uzasadnionego sformułowania pytań badawczych i hipotez.

3) Podstawy metodologiczne pracy są spójne z założeniami teoretycznymi. Zwraca uwagę bardzo liczna grupa badawcza oraz zastosowanie narzędzi pomiarowych o wysokich parametrach.

4) Analiza wyników jest rzetelna i pogłębiona, bazuje na adekwatnie dobranych, złożonych statystykach. W dyskusji wyników obecne są odwołania do literatury przedmiotu. Krytyczne uwagi w stosunku do badań własnych oraz koncepcje dalszych dociekań naukowych i działań praktycznych zdają się wskazywać na szanse dalszego rozwoju badań nad wypaleniem rodzicielskim

5) Praca od strony formalnej została bardzo starannie przygotowana.

Ogólna ocena pracy

Konkludując, rozprawa jest bardzo ciekawa i rzetelnie opracowana. Nawiązuje do bogatej literatury przedmiotu. Jej problem badawczy jest oryginalny i ważny z punktu widzenia tak teorii, jak i praktyki. Napisana została dobrym językiem naukowym. Wnosi nowe treści do wiedzy psychologicznej oraz dostarcza podstaw do przełożenia teorii na działania praktyczne.

W związku z powyższym stwierdzam, że rozprawa spełnia warunki określone w ustawie o tytule i stopniach naukowych. Na tej podstawie składam wniosek o dopuszczenie mgr Małgorzaty Charęzińskiej do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Ludwika Wojciechowska