

JULIA WŁOSIAK, IWONA SIKORSKA



WYPALENIE RODZICIELSKIE A PODATNOŚĆ NA OCENĘ SPOŁECZNĄ

ABSTRACT. Julia Włosiak, Iwona Sikorska, *Wypalenie rodzicielskie a podatność na ocenę społeczną* [Parental burnout and susceptibility to social evaluation] edited by Lucyna Bakiera, „Człowiek i Społeczeństwo” vol. LVII: *Współczesne rodzicielstwo – dylematy i wyzwania* [Contemporary parenting – dilemmas and challenges], Poznań 2024, pp. 197–215, Adam Mickiewicz University. ISSN 0239-3271, <https://doi.org/10.14746/cis.2024.57.9>.

Parental burnout, manifested by emotional distancing from the child, mental and emotional exhaustion, and a sense of futility in being a parent, is a phenomenon whose symptoms are increasingly reported by parents. The aim of the presented research was to identify the relationship between parents' susceptibility to social assessment (fear of being negatively perceived) and the level of their parental burnout. The research participants were parents of children up to 7 years of age ($N = 327$), including 88% women. Subjects recruited using the snowball method were invited to answer a survey on the Google platform. The Polish Version of the Parental Burnout Assessment (PBA-PL), Social Inhibition Questionnaire (SIQ-15) and Sense of Negative Social Evaluation Scale were used to measure variables. In the study group, 5% of parents were observed to be in the area of high parental burnout and 15% in the area of risk, which is a high result when comparing to international data. The obtained findings indicate a weak, positive correlation between the level of parental burnout and multivariate social inhibition ($r = .182; p < .001$) and between the level of parental burnout and the sense of negative social evaluation ($r = .278; p < .001$). Lack of freedom in social relationships and susceptibility to negative evaluation by others are important for satisfaction with one's own parenting competences.

Keywords: parental burnout, social evaluation, parenting competences

Julia Włosiak, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, Instytut Psychologii Stosowanej, ul. Prof. S. Łojasiewicza 4, 30-348 Kraków, e-mail: julia.wlosiak@alumni.uj.edu.pl.

Iwona Sikorska, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, Instytut Psychologii Stosowanej, ul. Prof. S. Łojasiewicza 4, 30-348 Kraków, e-mail: i.sikorska@uj.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0002-1309-8065>.

*W najszcześniejszych wspomnieniach z dzieciństwa
nasi rodzice też byli szczęśliwi.*

Robert Brault

Wprowadzenie

Założenie rodziny i wychowywanie dzieci to jedno z najbardziej podstawowych zadań człowieka (Havighurst, 1948; Levinson, 1986). W języku angielskim występują dwa określenia, które można rozumieć jako rodzicielstwo: *parenthood* oraz *parenting*. Mają one jednak inne znaczenia: czym innym jest samo posiadanie potomstwa (*parenthood*¹), a czym innym budowanie relacji z dziećmi (*parenting*²). Rodzice towarzyszą dziecku na kolejnych etapach rozwoju, a relacja rodziców i dzieci ma charakter związku zależnego (Harwas-Napierała, 2002). Jednocześnie jest ona obustronna – zachowania dziecka mają wpływ na to, jakimi rodzicami stają się dorośli. Rodzicielstwo jest źródłem wielu emocji, choć nie zawsze są one pozytywne (Liberka, 2020; Plopa, 2007). Oprócz miłości pojawia się frustracja, gdy dziecko nie zachowuje się zgodnie z oczekiwaniami rodzica. Rodzice bywają zmęczeni fizycznie, chcąc sprostać wymogom zadań rodzinnych i zawodowych. Zdarza się, że w sytuacjach trudnych rodzice szukają pomocy w poradniach, wśród autorytetów lub u specjalisty, a także chętnie przyjmują rady od rodziny i znajomych (Cohen, 2020). Czasem jednak ilość i sprzeczność porad wychowawczych mogą prowadzić do zagubienia, wzmożenia niepokoju i zwątpienia w swoje kompetencje jako rodzica.

Obraz rodzicielstwa zmieniał się na przestrzeni lat pod wpływem przemian społecznych, emancypacji kobiet oraz postępu technologicznego. Trudnością rodzica XXI wieku jest nie tylko brak standardów nowego typu rodzin (obejmujących związki nieformalne, rodziny patchworkowe, pary jednopłciowe), ale także brak modelowych zachowań „nowego”

¹ Hasło „Parenthood”, *Cambridge Dictionary*. <https://dictionary.cambridge.org/pl/dictionary/english-polish/parenthood> (dostęp: 30.05.2022).

² Hasło „Parenting”, *Cambridge Dictionary*. <https://dictionary.cambridge.org/pl/dictionary/english-polish/parenting> (dostęp: 30.05.2022).

rodzicielstwa. Współcześnie rola rodzica jest poddawana ocenie przez społeczeństwo, które prezentuje różnorodne przekonania dotyczące rodzicielstwa (Bakiera, 2020). Wykonywanie roli rodzicielskiej oceniane jest nie zawsze pozytywnie, co może wywoływać wstyd u rodziców – zarówno za własne zachowanie wobec dziecka, jak i za to, jak ono zachowuje się przy innych (Stein, 2012). Negatywnie oceny zachowań rodzicielskich wyrażają ludzie młodszego (często w social mediach), ale i starszego pokolenia, np. krytykujący rodzicielstwo bliskości³ (Stein, 2012). Funkcjonując w społeczeństwie, każdy człowiek konfrontuje się z oddziaływaniami innej osoby (Borkowski, 2003) i oczekiwaniami społecznymi w zakresie realizacji roli rodzica (Więćławska, 2020). Poczucie bycia ocenianym jest nie bez znaczenia dla pełnienia roli rodzica: w przypadku zawstydzenia trudniej jest wyjść poza schematy i sprzeciwić się naciskom społecznym, a więc pozostawać w zgodzie z własnymi standardami wychowawczymi (Scheff, 2011).

Badania psychologów społecznych nad efektem obserwatora (Allport, 1920; Zajonc, 1965) definiują zjawisko facylitacji i wycofania społecznego. Nie jest konieczna interakcja z obserwatorem, aby nastąpiła facylitacja lub inhibicja społeczna. Zaobserwowano, że podczas wykonywania zadań wyuczonych obecność innych osób okazuje się pomocna (np. doping podczas zawodów sportowych). W przypadku zadań trudnych (np. rozwiązywanie zadań matematycznych) obserwuje się efekt odwrotny, nazywany hamowaniem społecznym (Crisp i Turner, 2009). Wpływ obecności innych osób na jakość wykonania zadania może być związany z lękiem przed oceną (Cottrell i in., 1968; Crisp i Turner, 2009). W przypadku wykonywania zadań rodzicielskich pod obserwacją społeczną może się pojawić zarówno efekt facylitacji, jak i hamowania, w zależności od indywidualnej podatności na ocenę u rodzica. Lęk przed byciem ocenionym w trakcie wykonywanego zadania może wzmacniać zjawisko inhibicji.

Wypalenie rodzicielskie

Moira Mikolajczak oraz Isabelle Roskam (2018) zaproponowały model równowagi między ryzykiem a zasobami w rodzicielstwie, wskazując czynniki ochronne (np. wsparcie) i czynniki ryzyka (np. brak wsparcia).

³ „Rodzicielstwo bliskości” to spolszczona wersja podejścia *attachment parenting*, którego popularyzatorem jest William Sears. Polega na okazywaniu wrażliwości na reakcje emocjonalne dziecka, podążaniu za jego potrzebami.

Ryzyko wypalenia rodzicielskiego wiąże się z brakiem równowagi między tymi czynnikami, jest rezultatem chronicznego stresu i zmęczenia (Mikołajczak i Roskam, 2018). Charakterystyczne dla wypalenia jest intensywne wyczerpanie rodzicielstwem, emocjonalne dystansowanie się od swoich dzieci, utrata przyjemności z pełnienia roli rodzicielskiej, kontrast pomiędzy poprzednim a obecnym „ja rodzicielskim”. Wyczerpanie rodzicielstwem może wynikać z fizycznego zmęczenia realizowaniem roli rodzica, z niedoborów snu, złego odżywiania, dużego wysiłku fizycznego, uciążliwości opieki nad dzieckiem. W sytuacji dużego zmęczenia rodzic zaczyna wykonywać codzienne czynności automatycznie, bezrefleksyjnie. Może się pojawić rozbieżność w ocenie jakości wykonywanych obowiązków rodzicielskich oraz oczekiwań wobec siebie w tym zakresie, co owocuje poczuciem winy (Mikołajczak i in., 2019). Autorki modelu zaproponowały kwestionariusz wypalenia rodzicielskiego pozwalający zdiagnozować zarówno poziom ryzyka, jak i nasilenie istniejącego już wypalenia.

Początki badań nad wypaleniem rodzicielskim dotyczyły matek na urlopie wychowawczym, które zbadał Dennis Pelsma z zespołem (1989), oraz grup rodziców dzieci chronicznie chorych – Annika Norberg (2007) badała rodziców dzieci po chorobie nowotworowej, natomiast Caisa Lindström z zespołem (2011) rodziców dzieci z cukrzycą typu pierwszego. Wyniki badań nad wypalonymi rodzicami pokazują, że dominującym uczuciem w ich macierzyństwie jest strach, m.in. przed byciem niewystarczającą matką (Hubert i Aujoulat, 2018), dążenie do bycia idealnym rodzicem, neurotyzm czy też stosowanie niewłaściwych praktyk wychowawczych (Mikołajczak i in., 2020). Fińskie badania wykazały, że im wyższy poziom społecznie narzuconego perfekcjonizmu, tym wyższy poziom wypalenia rodzicielskiego, a czynnikiem wzmacniającym ten efekt jest perfekcjonizm skierowany na siebie (Sorkkila, 2020). Zaobserwowano charakterystyki rodziców stanowiących grupę ryzyka: wysoki poziom neurotyzmu, niski poziom sumienności, niski poziom ugodowości (Mikołajczak i in., 2017) oraz cechy wysokiej wrażliwości (Aron, 2020). Większe wypalenie zaobserwowano u młodszych rodziców, u matek w porównaniu z ojcami, w rodzinach nuklearnych w porównaniu z wielopokoleniowymi oraz w rodzinach z samodzielnym rodzicem. Badania relacji pomiędzy wypaleniem zawodowym a rodzicielskim wykazały znikomą korelację dodatnią, co wskazywałoby na niezależność tych dwóch zjawisk (Mikołajczak i in., 2019).

Dane na temat wypalenia rodzicielskiego na świecie z 2021 r. pokazały, że Polska znajduje się w grupie krajów o najwyższym nasileniu tego zjawiska (8% populacji), przy 4% jako wartości przeciętnej (Szczygieł, 2023).

Przyczyn tak wysokiego poziomu wypalenia rodzicielskiego poszukuje się w cechach indywidualistycznych społeczeństwa oraz małej dostępności wsparcia społecznego. Wyniki badań nad czynnikami buforującymi rozwój wypalenia rodzicielskiego sugerują, że zarówno wsparcie społeczne, jak i ponowna ocena poznawcza wiązały się z niższym wypaleniem rodzicielskim. Stwierdzono również interakcję między zasobami polegającą na tym, że zdolność do ponownej oceny poznawczej doświadczanych trudności (zasób wewnętrzny) rekompensowała brak wsparcia społecznego (zasób zewnętrzny) (Lin i in., 2022).

Celem prezentowanych badań było poszukiwanie odpowiedzi na pytanie o związek pomiędzy podatnością rodziców na ocenę społeczną (lęk przed byciem negatywnie ocenionym) a poziomem ich wypalenia rodzicielskiego. Podatność na ocenę społeczną rozumiana była z jednej strony jako zahamowanie społeczne (aspekt indywidualny), z drugiej zaś jako podatność na negatywną ocenę społeczną w sytuacjach rodzicielskiej konfrontacji z innymi (aspekt interakcyjny). Szczegółowe pytania badawcze brzmiały:

Czy rodzice mniej swobodni i bardziej zahamowani w relacjach społecznych są bardziej narażeni na wypalenie rodzicielskie?

Czy rodzice mający tendencję do postrzegania siebie jako niekorzystnie ocenianych społecznie w roli rodzica, są bardziej narażeni na wypalenie rodzicielskie?

Postawiono następujące hipotezy badawcze:

H1: Rodzice charakteryzujący się wyższym poziomem zahamowania społecznego prezentują wyższy poziom wypalenia rodzicielskiego.

H2: Rodzice postrzegający siebie jako niekorzystnie ocenianych przez innych w roli rodzica są osobami o wyższym poziomie wypalenia rodzicielskiego.

W zamyśle badawczym zaplanowano uczestnictwo rodziców z najmłodszymi dziećmi, przyjęto przedział 0–7. rok życia. Dobór grupy badanej wiązał się z założeniem, że:

1. rodzice dzieci w okresie wczesnego i średniego dzieciństwa (do 7. r.ż.) mogą się znajdować w grupie znacznego ryzyka wypaleniem ze względu na większe obciążenie czynnościami pielęgnacyjnymi i opiekuńczymi; choroby młodszych dzieci stanowią dla rodziców większe wyzwanie ze względu na konieczność zapewnienia im opieki oraz brak doświadczenia w roli rodzica (w przypadku pierwszego dziecka);

2. rodzice dzieci do 7. r.ż. ze względu na mniejsze doświadczenie rodzicielskie mogą być niepewni własnych kompetencji w tym zakresie i bardziej podatni na negatywną ocenę społeczną.

Dotychczasowe badania polskiej populacji wykazały najwyższe nasilenie wypalenia rodzicielskiego na poziomie 4,1%, natomiast po wyróżnieniu grupy rodziców dzieci do 5. r.ż. odsetek ten wzrósł do 6,8% (Szczygieł i in., 2020).

Badania własne

Grupa badana

W badaniu wzięli udział rodzice, których najmłodsze dziecko nie rozpoczęło jeszcze nauki szkolnej ($N = 327$).

Tabela 1. Dane socjodemograficzne grupy badanej
($N = 327$)

Zmienna	Charakterystyka
Płeć	kobiety: 287 (87,8%) mężczyźni: 40 (12,2%)
Wiek	min = 21, max = 64 $M = 34,54$; $SD = 5,724$
Wykształcenie	wyższe: 80% średnie: 17% zawodowe lub podstawowe: 3%
Typ relacji partnerskiej	małżeństwo: 82,9% stały związek: 10,7% samodzielni rodzice: 5,5% rodzice po rozstaniu wspólnie wychowujący dzieci: 0,9%
Ocena sytuacji materialnej	bardzo dobra: 32,4% dobra: 63,6% zła: 3,4% bardzo zła: 0,6%
Miejsce zamieszkania	miasto powyżej 500 tys.: 52,3% miasto 100–500 tys.: 17,4% miasto poniżej 100 tys.: 8,3% wieś: 22%
Informacje dotyczące dzieci	uśredniony wiek: $M = 2,92$ dzieci uczestniczące w zajęciach żłobka lub przedszkola: 68,2% dzieci z trudnościami rozwojowymi: 11,6%

Źródło: badania własne.

Procedura

Materiał badawczy gromadzono dzięki wykorzystaniu platformy Ankiety Google. Badani zostali zaproszeni do udziału poprzez dobór losowy metodą kuli śnieżnej oraz poprzez udostępnianie informacji o badaniu przez przedszkola i żłobki. Poinformowano o anonimowości i poufności badania oraz wykorzystaniu wyników jedynie dla celów naukowych. Badanie odbyło się w kwietniu 2023 r.

Narzędzia

W projekcie wykorzystano narzędzia pomiaru trzech zmiennych: *wypalenie rodzicielskie*, *zahamowanie społeczne* oraz *poczucie negatywnej oceny społecznej*.

Kwestionariusz wypalenia rodzicielskiego (*Parental Burnout Assessment* (PBA-PL), Roskam i Mikolajczak, 2017, w tłumaczeniu Szczygieł i in., 2020), zawiera 23 itemy rozłożone na 4 podskale: (1) *wyczerpanie rolą rodzicielską*, (2) *kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako o rodzicu*, (3) *utrata przyjemności z bycia rodzicem/przesyt rolą rodzicielską*, (4) *emocjonalne zdystansowanie wobec dziecka*. Osoba badana ustosunkowuje się do twierdzeń związanych z rodzicielstwem, wskazując, jak często obserwuje u siebie określone uczucia na siedmiopunktowej skali: od 0 – „nigdy” do 6 – „codziennie”. Maksymalny wynik dla skali to 138, natomiast α Cronbacha wynosi 0,96 dla całego narzędzia. Przykładowe twierdzenia dla poszczególnych podskal: *wyczerpanie rolą rodzicielską* (WRR): *Czasami mam wrażenie, że zajmuję się dzieckiem/dziećmi w sposób automatyczny*; *kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu* (K): *Wstydę się tego, jakim stałam/stałem się rodzicem*; *utrata przyjemności z bycia rodzicem* (UP): *Czuję, że nie zniosę więcej jako rodzic*; *emocjonalne zdystansowanie od dziecka* (EZ): *Poza codziennymi czynnościami (podwożenie samochodem, kładzenie spać, posiłki) nie jestem w stanie podejmować dodatkowych wysiłków dla mojego dziecka/dzieci*.

Kwestionariusz Zahamowania Społecznego (*Social Inhibition Questionnaire* (SIQ), Denollet i Duijndam, 2019, w tłumaczeniu własnym) opiera się na założeniu, że osoby zahamowane społecznie są mniej rozmowne,

często boją się negatywnych reakcji ze strony innych i mają tendencję do przyjmowania wycofania jako strategii radzenia sobie. Narzędzie obejmuje 15 itemów w 3 podskalach: (1) aspekt behawioralny: *zahamowanie w relacjach społecznych* (ZRS), (2) aspekt poznawczy: *wrażliwość na ocenę społeczną* (WOS) oraz (3) aspekt afektywny: *wycofanie emocjonalne z relacji społecznych* (WE). Celem kwestionariusza jest zbadanie stopnia, w jakim badani są skłonni do angażowania się w interakcje społeczne oraz do przejawiania asertywności w kontekście społecznym. Przykładowe twierdzenia dla poszczególnych podskal: *zahamowanie w relacjach społecznych: Często czuję się skrępowany w kontaktach społecznych; wrażliwość na ocenę społeczną: Często martwię się, że inni mogą mnie nie zaakceptować; wycofanie w relacjach społecznych: Wolę trzymać innych ludzi na dystans*. Maksymalny wynik dla kwestionariusza to 45. Właściwości psychometryczne narzędzia to α Cronbacha od 0,86 do 0,94 dla całego testu oraz jego podskal oraz rzetelność test-retest pomiędzy $r = ,73$ do $r = ,78$ (Denollet i Duijndam, 2019).

Skala Poczucia Negatywnej Oceny Społecznej (opracowanie własne). Narzędzie obejmuje 5 typowych sytuacji, w których może się pojawić ocena społeczna zachowania rodzica. Stopień możliwego odczucia negatywnej oceny społecznej osoba badana określa poprzez przypisanie punktów od 0 do 4. Badani proszeni byli o postępowanie zgodnie z instrukcją:

Drogi Rodzicu, przed Tobą opis różnych sytuacji społecznych, z którymi prawdopodobnie się zmierzyłeś. Odpowiedz, jak bardzo w tych momentach czułeś się negatywnie oceniony społecznie/czułyś się negatywnie oceniony społecznie, gdyby ta sytuacja dotyczyła Ciebie. Przez negatywną ocenę społeczną proszę rozumieć sytuacje, w których zrobiłeś coś (opisane niżej zdarzenia) i spotkałeś się przy tym z negatywną reakcją innych, wyrażoną poprzez: spojrzenie, komentarz, zwrócenie uwagi. 0 – trudno powiedzieć, 1 – nie czułem się negatywnie oceniony społecznie, 2 – czułem się trochę negatywnie oceniony społecznie, 3 – czułem się negatywnie oceniony społecznie, 4 – czułem się bardzo negatywnie oceniony społecznie. Jeżeli któraś sytuacja Cię nie dotyczy – wyobraź ją sobie i zaznacz to, co czujesz”. Przykładowa sytuacja: Jest ciepły wiosenny dzień, dlatego założyłeś dziecku bluzę i nie zakładałeś już czapki. Wszystkie mijane dzieci mają założone kurtki i czapki, a ich rodzice patrzą na ciebie.

Wyniki surowe opierają się na sumie punktów przypisanych przez osoby badane sytuacjom testowym. Możliwa rozpiętość wyniku to 0–20 pkt. Narzędzie powstało poprzez wyłonienie, dzięki ocenie sędziów kompetentnych, pięciu z dziesięciu zaproponowanych początkowo sytuacji społecznych, w których rodzice mogą być narażeni na negatywną ocenę społeczną (na podstawie rozmów z młodymi rodzicami oraz analizy mediów społecznościowych). Narzędzie znajduje się w procesie analiz statystycznych, nie było dotąd publikowane.

Wyniki

Statystyki opisowe pozwalają na określenie rozkładu wyników w zakresie badanych zmiennych. W tabeli 2 zostały przedstawione statystyki: (1) *wypalenia rodzicielskiego* w zakresie całościowym (WR) oraz czynników składowych (WRR, K, UP, EZ); (2) *zahamowania społecznego* (ZS); (3) *negatywnej oceny społecznej* (NOS).

Tabela 2. Wyniki w zakresie badanych zmiennych

Zmienna	N	max	M	SD	Kurtoza	Skośność
WR <i>wypalenie ogólne</i>	327	127	33,33	25,967	0,965	1,172
WRR <i>wyczerpanie</i>	327	54	18,48	12,225	-0,284	0,676
K <i>kontrast</i>	327	34	6,96	7,591	2,019	1,564
UP <i>utrata przyjemności</i>	327	30	5,568	6,101	2,222	1,586
EZ <i>emocjonalne zdystansowanie</i>	327	15	2,32	2,777	3,605	1,780
ZS <i>zahamowanie społeczne</i>	327	41	13,19	9,5	-0,409	0,617
NOS <i>negatywna ocena społeczna</i>	327	19	7,97	3,414	0,151	0,606

Źródło: badania własne.

W grupie badanych rodziców najwyższy osiągnięty wynik na skali *wypalenia rodzicielskiego* to 127, średni wynik to 33,33 ($SD = 25,967$). Najwyższy uzyskany wynik w badaniu na skali *zahamowania społecznego* to 41, średnio badani w tej skali osiągnęli wynik 13,19 ($SD = 9,5$). Średni wynik badanych w skali *poczucia negatywnej oceny społecznej* to 7,97 ($SD = 3,414$), najwyższy uzyskany wynik to 19.

Analiza wyników pozwoliła na identyfikację grupy 5% rodziców z najwyższym nasileniem wypalenia rodzicielskiego (przedział powyżej 86 punktów surowych)⁴ – są to tylko kobiety ($N = 16$). Średni wynik dla zmiennej *wypalenie ogólne* wynosi w tej grupie 102,69 (wobec średniego wyniku całej próby 33,33). Natomiast grupa ryzyka obejmuje 15% rodziców ($N = 49$), w tym 45 kobiet. Średni wynik dla zmiennej *wypalenie ogólne* w tej grupie to 67,82 (wobec średniego wyniku całej próby 33,33). Ryzyko wypalenia rodzicielskiego to obszar 53– 85 pkt surowych (Szczygieł i in., 2020).

Tabela 3. Wyniki w poszczególnych grupach

Zmienna	Grupa badana $N = 327$	Grupa ryzyka wypaleniem (RW) $N = 49$	Grupa rodziców wypalonych (W) $N = 16$
WR <i>wypalenie ogólne</i>	33,33 (SD = 25,97)	67,82 (SD = 9,85)	102,69 (SD = 11,42)
WRR <i>wyczerpanie</i>	18,48 (SD = 12,23)	34,08 (SD = 6,36)	44,38 (SD = 6,13)
K <i>kontrast</i>	6,96 (SD = 7,60)	16,24 (SD = 5,93)	27,25 (SD = 5,50)
UP <i>utrata przyjemności</i>	5,57 (SD = 6,10)	13,04 (SD = 4,42)	22,36 (SD = 4,24)
EZ <i>emocjonalne zdystansowanie</i>	2,32 (SD = 2,78)	4,45 (SD = 2,79)	8,69 (SD = 3,96)
ZS <i>zahamowanie społeczne</i>	13,19 (SD = 9,5)	16,12 (SD = 9,67)	18,19 (SD = 12,68)
NOS <i>negatywna ocena społeczna</i>	7,97 (SD = 3,414)	9,90 (SD = 3,18)	9,44 (SD = 3,98)

Źródło: badania własne.

Porównanie grupy rodziców znajdujących się w obszarze ryzyka wypaleniem rodzicielskim (RW) z tymi, którzy prezentują już najcięższą postać tego wypalenia (W), pokazuje wzrost wartości we wszystkich czynnikach wypalenia.

Różnica pomiędzy grupą ryzyka a grupą rodziców wypalonych wzrasta w czynniku wypalenia rolą (WR) o ponad 50%, w wyczerpaniu rolą rodzicielską (WRR) o ok. 30% oraz w kontraście z wcześniejszym wyobrażeniem

⁴ Maria Brianda z zespołem (2023) zaproponowała przedział wyników oddający najcięższą postać wypalenia rodzicielskiego (*the most severe PB levels*) dla dwóch narzędzi pomiaru tej zmiennej. W przypadku *Parental Burnout Inventory* (PBI) jest to 75 pkt, natomiast dla *Parental Burnout Assessment* (PBA) – 86 pkt. Adaptując PBA do polskich warunków Dorota Szczygieł i współpracownicy (Szczygieł i in., 2020) przyjęli również 86 pkt jako punkt odciążenia dla diagnozy klinicznej najcięższej postaci wypalenia rodzicielskiego.

o sobie jako rodzicu (K) i utracie przyjemności z roli rodzica (UP) o ok. 70%. Natomiast największy wzrost czynnika niekorzystnego dla pełnienia roli rodzica – *emocjonalne zdystansowanie wobec dziecka* (EZ) – wyniósł ok. 90%. W przypadku zahamowania społecznego różnice pomiędzy obiema grupami rodziców nie były znaczne.

W celu weryfikacji hipotezy pierwszej (H1) zakładającej, że rodzice charakteryzujący się wyższym poziomem zahamowania społecznego prezentują wyższy poziom wypalenia rodzicielskiego, została wykonana analiza związku pomiędzy tymi zmiennymi. Analiza wykazała istnienie istotnej statystycznie dodatniej korelacji między *wielowymiarowym zahamowaniem społecznym* a *wypaleniem rodzicielskim* ($r = ,182$; $p < ,001$). Słaba dodatnia korelacja *wypalenia rodzicielskiego* pojawiła się zarówno z wynikiem ogólnym (całościowe *zahamowanie społeczne* $r = ,182^{**}$), jak i z jego czynnikami składowymi: *skalą zahamowania* $r = ,204^{**}$, *skalą wrażliwości* $r = ,233^{**}$ i *skalą wycofania* $r = ,169^{**}$. Oznacza to, że im większe *zahamowanie społeczne*, tym większe *wypalenie rodzicielskie*. Uzyskane wyniki wskazują na istotną zależność pomiędzy wszystkimi składowymi hamowania społecznego a wypaleniem, najsilniejszą natomiast pomiędzy wrażliwością na ocenę społeczną a wypaleniem rodzicielskim. Uzyskany wynik pozwala na przyjęcie hipotezy pierwszej.

W celu weryfikacji hipotezy drugiej (H2) została wykonana analiza związku pomiędzy *poczuciem negatywnej oceny społecznej* a *wypaleniem rodzicielskim*. Również analiza związku między tymi zmiennymi wskazuje na istotną statystycznie korelację dodatnią ($r = 0,278$; $p < ,001$). Dowodzi to, że u osób bardziej podatnych na negatywną ocenę społeczną w większym stopniu występuje możliwość pojawienia się wypalenia rodzicielskiego. W kolejnym kroku analizy sprawdzono, która spośród pięciu sytuacji możliwej oceny rodzica podczas kontaktu społecznego najsilniej koreluje z wypaleniem rodzicielskim.

Opisana poniżej sytuacja spotkania z ciocią (S4) okazała się najmocniej związana z wypaleniem rodzicielskim, gdy uczestniczący w niej rodzic miał poczucie bycia negatywnie ocenianym. Korelacja *wypalenie rodzicielskie – poczucie negatywnej oceny społecznej* w tym przypadku osiągnęła najwyższą wartość ($r = ,215$; $p < ,01$). Uzyskane wyniki pozwalają na przyjęcie hipotezy drugiej.

Sytuacja S4: *Przyjeżdżasz na spotkanie rodzinne i wiesz, że dla twojego dziecka to duży stres – rzadko widuje niektóre ciocie i wujków. Dziecko cały czas stoi koło ciebie. W tym momencie podchodzi jedna z cioć*

i proponuje twojemu dziecku: „Daj cioci buziaka, przywitaj się! No, przytul się! Ciocia tak się cieszy, że cię widzi, przywitaj się!”. Twoje dziecko jest onieśmielone. Stajesz po jego stronie: „Ciociu, on nie ma ochoty się teraz przytulać”. Ciocia odpowiada: „Jak możesz w ogóle tak mówić? Czego ty go uczysz?”

Dyskusja

Uzyskane wyniki badań przyniosły odpowiedzi na pytania badawcze oraz pozwoliły na przyjęcie obu postawionych hipotez.

Po pierwsze, zostało potwierdzone założenie, że rodzice charakteryzujący się wyższym poziomem zahamowania społecznego prezentują wyższy poziom wypalenia rodzicielskiego. Tak więc zweryfikowano pozytywnie, że rodzice mniej skłonni do angażowania się w interakcje społeczne oraz do przejawiania asertywności w kontekście społecznym wykazują wyższy poziom wypalenia w roli rodzica. Związek ten na poziomie istotności statystycznej został zaobserwowany zarówno w przypadku wyniku ogólnego dla zahamowania społecznego, jak i jego czynników składowych, takich jak brak swobody i zahamowanie w relacjach społecznych, unikanie tych interakcji oraz wrażliwość na ocenę społeczną. Wrażliwość ta rozumiana jest jako indywidualna właściwość poznawcza, tendencja do spostrzegania kontaktu społecznego w kategoriach zagrożenia negatywnym osądem. Ponieważ najsilniejszą zależność zaobserwowano właśnie pomiędzy ostatnim wymienionym czynnikiem zahamowania społecznego a wypaleniem rodzicielskim, wydaje się, że tendencja do oczekiwania negatywnych ocen społecznych i obawa przed ich otrzymaniem może być ważnym czynnikiem ryzyka dla braku satysfakcji z siebie w roli rodzica.

Również podatności na ocenę społeczną dotyczyła hipoteza druga, która także została potwierdzona. Rodzice postrzegający siebie jako niekorzystnie ocenianych przez innych w roli rodzica są osobami o wyższym poziomie wypalenia rodzicielskiego. Uzyskane wyniki potwierdziły założenia obu hipotez, choć korelacje pomiędzy badanymi zjawiskami nie są wysokie.

Podjęcie i realizowanie roli rodzica opiera się na cechach i zasobach indywidualnych, wśród których otwarcie lub dystans w relacjach społecznych mają duże znaczenie. Wśród mechanizmów konstytuujących zahamowanie społeczne wymieniany jest temperament jako dyspozycja biologiczna, ale i wynikające z niego społeczno-emocjonalne konsekwencje funkcjonowania jednostki. Osoby zahamowane społecznie martwią się

ustawicznie możliwą negatywną opinią społeczną na swój temat, co powoduje ich dyskomfort w kontaktach z innymi i prowadzi do unikania tych kontaktów (Denollet i Duijndam, 2019). Kolejnymi właściwościami osób zahamowanych społecznie są często poczucie wstydu oraz tendencje perfekcjonistyczne (Sorkkila, 2020). Perfekcjonizm rodzicielski oraz perfekcjonistyczne obawy (Frost, 1990) obejmują negatywne reakcje na własne niedoskonałości oraz strach przed niespełnieniem oczekiwań innych. Tak rozumiane perfekcjonistyczne obawy zostały zbadane wśród japońskich rodziców (Kawamoto i in., 2018) i okazało się, że są one silnym predyktorem wypalenia rodzicielskiego.

Uzyskane przez nas wyniki pokazują różnorodność w autonomicznym konstruowaniu rodzicielstwa: wobec wspólnych standardów na poziomie kultury i przekazów medialnych młodzi rodzice prezentują zróżnicowany poziom wypalenia, a więc zmęczenia rólą. Na zjawisko konstruowania roli społecznej przez jednostkę zwraca uwagę Lucyna Bakiera (2014), przywołując tradycję interakcjonistów symbolicznych (Turner, 2006). Transakcja pomiędzy *wymogiem roli*, złożonym z oczekiwań społecznych i aktualnych standardów, a *koncepcją roli*, czyli indywidualnym rozumieniem i realizacją zadań rodzicielskich, daje w efekcie zróżnicowane formy realizacji rodzicielstwa. Czynniki uczestniczącymi w rozumieniu własnej roli jako rodzica są również zmienne indywidualne, które określają kontakt z otoczeniem społecznym: hamowanie czy też podatność na ocenę innych.

Oczekiwania i oceny społeczne wpływają na percepcję roli rodzica oraz na realizację siebie w tej roli. Rodzicielstwo „pod nadzorem społecznym” opiera się w znacznym stopniu na wzorcach społecznych, przekazach międzypokoleniowych czy aktualnych trendach dotyczących rodziny. W badaniach z 2022 roku *Młode Polki, młodzi Polacy i ich plany rodzinne* (Gizicka i in., 2023) zauważono, że ok. 60% młodych ludzi deklaruje jako wartość małżeństwo z dziećmi, co oznaczałoby istniejącą tendencję związaną z kontynuacją tradycyjnych wzorców.

Natomiast nowym zjawiskiem, polegającym na redefinicji macierzyństwa i ojcostwa w kategoriach rynkowych, jest komercjalizacja rodzicielstwa. Rodzic postrzegany jest jako konsument i inwestor, a określone typy matek dokonujących zakupów są przedmiotem analiz i ofert rynkowych (Jasielska i Maksymiuk, 2011). Wykorzystanie wiedzy z zakresu psychologii w modelach marketingowych, uwzględniających np. cechy osobowości, doświadczenia czy pełnioną rolę życiową, ma na celu efektywniejsze dotarcie do rodziców jako konsumentów (Ho i in., 2006, za: Jasielska i Maksymiuk, 2011). Wyodrębnione typy matek (np. *siłaczka, matka wynalazków* czy

zawodniczka w przeciaganiu liny) wskazują na profilowanie rodziców w celu skutecznego adresowania i sprzedawania odpowiadających danemu typowi towarów i usług (Jasielska i Maksymiuk, 2011). Wydaje się, że osoby podatne na krytyczną ocenę społeczną mogą chcieć odpowiadać na trendy rynkowe w celu uzyskania oceny „modny i zorientowany w trendach «rodzic na czasie»”.

W badanej grupie zidentyfikowano najcięższą postać wypalenia rodzicielskiego u 5% rodziców oraz ryzyko wypaleniem u 15%, co jest wynikiem wysokim. Według doniesień międzynarodowych Polska uzyskała w 2021 r. jeden z najwyższych wyników z 42 krajów biorących udział w projekcie (Roskam i in., 2021). Czynniki ryzyka dla wypalenia rodzicielskiego okazały się w naszych badaniach płeć żeńska oraz posiadanie dziecka w wieku do 7 lat. Szczygieł z zespołem (2020), ustalając 86 jako punkt graniczny, wśród badanej grupy rodziców ($N = 2130$) zidentyfikowała wypalenie u 4,1% (6,3% matek oraz 2,2% ojców). Gdy natomiast wyróżniono grupę rodziców, którzy mają co najmniej jedno dziecko poniżej 5. r.ż. ($N = 948$), poziom wypalenia rodzicielskiego wynosił 6,8% (9,3% matek oraz 2,3% ojców), a więc znacznie wzrósł. Uzyskane w naszym badaniu wyniki są zgodne z innymi doniesieniami badawczymi na temat polskich rodziców (Roskam i in., 2021; Szczygieł i in., 2020).

Analizy badań własnych wykazały, że wypalenie rodzicielskie zdecydowanie częściej dotyczy matek (najcięższą postacią wypalenia prezentowały tylko kobiety, $N = 16$). Zarówno w przypadku naszych badań, jak i innych doniesień na wypalenie rodzicielskie bardziej narażone są kobiety. Wyjaśnienie tego zjawiska wiąże się ze wskazywanymi w literaturze charakterystykami rodzicielstwa kobiet. Po pierwsze, jest to zwykle dłuższy i bardziej intensywny czas spędzany z dzieckiem, opieka pielęgnacyjna i wychowawcza często przez całą dobę bez przerwy, bez wsparcia rodziny (co generuje zmęczenie). Po drugie, stereotypowo otoczenie społeczne to matkę częściej ocenia za postępy rozwojowe dziecka, a równocześnie wymagania ról małżeńskiej, rodzicielskiej i zawodowej mogą pozostawać w konflikcie (przytłoczenie wymaganiami). Po trzecie wreszcie, w początkach macierzyństwa kobieta często odczuwa brak własnych kompetencji w roli, niepewność, smutek (Deater-Deckard, 2004). Badania międzykulturowe wykazały wyższy poziom wypalenia w społeczeństwach indywidualistycznych w porównaniu z kolektywistycznymi, w których wsparcie społeczne jest częściej czynnikiem ochronnym (Ning i in., 2023).

Ograniczenia

W naszym modelu badawczym nie zostały ujęte cechy osobowości rodziców, co uniemożliwiło pogłębione wnioskowanie w zakresie indywidualnych korelatów wypalenia rodzicielskiego. Analizy wykonane na uzyskanym materiale pozwoliły na uchwycenie zależności korelacyjnych, dalsze analizy wielozmiennowe materiału badawczego mogłyby jednak wnieść pogłębienie znajomości odnośnego zjawiska.

Badając rodziców, udało się nam dotrzeć jedynie do czterdziestu ojców, co nie pozwoliło na lepsze poznanie tej grupy. W przywołanym wcześniej badaniu (Szczygieł i in., 2020) poziom wypalenia rodzicielskiego wśród ojców wyniósł nieco ponad 2%, co w przypadku 40-osobowej próby oznacza, że może nie dotyczyć ani jednego mężczyzny. Najwyższy wynik wypalenia wśród mężczyzn w prezentowanej przez nas próbie wyniósł 71 pkt, co kwalifikuje go do grupy ryzyka wypaleniem (przedział ryzyka to 53–86 pkt).

Użyte w badaniu narzędzie własnego autorstwa *Skala Poczucia Negatywnej Oceny Społecznej* jest wstępną, niedoskonałą jeszcze, wersją propozycji badawczej. Prace nad narzędziem są w toku, użyte w badaniu jako eksperymentalne spotkało się z zainteresowaniem psychologów, wymaga jednak w dalszym ciągu pracy adaptacyjnej.

Ciekawymi kierunkami dalszych badań nad wypaleniem rodzicielskim byłyby projekty z większym udziałem ojców oraz z grupami rodziców posiadających dzieci jeszcze młodsze niż 7. r.ż. Ponadto włączenie takich zmiennych, jak temperament rodzica czy stan zdrowia dziecka, byłoby interesujące dla eksploracji zjawiska wypalenia rodzicielskiego.

Uzyskane wyniki badań (pozostające w zgodności z innymi danymi dotyczącymi wypalenia polskich rodziców) wskazują na potrzebę psychoedukacji na temat wypalenia rodzicielskiego w środowiskach kontaktujących się z młodymi rodzicami, a więc wśród pediatrów, dyrektorów żłobków i przedszkoli, nauczycieli. Również możliwość bezpłatnych konsultacji dla rodziców (też online) na tematy wychowawcze pozwalałaby na odreagowanie napięć czy uzyskanie wsparcia. Szansą uniknięcia wypalenia rodzicielskiego, szczególnie dla rodzin z małymi dziećmi, mogą być też rodzicielskie grupy wsparcia.

Wnioski

Wśród rodziców prezentujących najwyższy poziom wypalenia rodzicielskiego oraz znajdujących się w grupie ryzyka wypaleniem przeważają matki.

Wśród czynników składających się na wypalenie rodzicielskie w grupie wypalonych rodziców w porównaniu z grupą ryzyka najmocniej wzrasta emocjonalne dystansowanie się rodzica wobec własnego dziecka.

Cechy osobowe wpływające na kontakty społeczne, takie jak: zahamowanie społeczne i podatność na negatywną ocenę społeczną, wiążą się z wyższym poziomem wypalenia rodzicielskiego.

Dla funkcjonowania w roli rodzica znaczenie mają przekazy między-pokoleniowe i oceny społeczne.

Profilaktyka wypalenia rodzicielskiego może obejmować psychoedukację w zakresie tej tematyki wśród pediatrów, nauczycieli żłobków, przedszkoli i szkół.

Dla zmniejszenia presji społecznej i ochrony rodziców przed nadmierną krytyką społeczną wskazane są np. medialne kampanie społeczne.

Literatura

- Allport, F.H. (1920). The Influence of the Group upon Association and Thought. *Journal of Experimental Psychology*, 3(3), 159–182. <https://doi.org/10.1037/h0067891>
- Aron, E.N. (2020). *Wysoko wrażliwi rodzice*. Łódź: Wydawnictwo Feeria.
- Bakiera, L. (2014). Zaangażowanie w rodzicielstwo na tle współczesnej rodziny. *Kultura i Edukacja*, 2(102), 146–172.
- Bakiera, L. (2020). Parentologia. Próba integrowania wiedzy naukowej o rodzicielstwie. W: Lucyna Bakiera (red.), *Rodzicielstwo. Ujęcie interdyscyplinarne* (ss. 17–43). Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.
- Borkowski, J. (2003). *Podstawy psychologii społecznej*. Warszawa: Dom Wydawniczy Elipsa.
- Brianda, M.E., Mikolajczak, M., Bader, M., Bon, S., Déprez, A., Favez, N., Holstein, L., Le Vigouroux, S., Lebert-Charron, A., Sánchez-Rodríguez, R., Séjourné, N., Wendland, J., Roskam, I. (2023). Optimizing the Assessment of Parental Burnout: A Multi-informant and Multimethod Approach to Determine Cutoffs for the Parental Burnout Inventory and the Parental Burnout Assessment. *Assessment*, 30(7), 2234–2246. <https://doi.org/10.1177/10731911221141873>
- Cohen, L. (2020). *Playful Parenting. Rodzicielstwo przez zabawę*. Warszawa: Wydawnictwo Mamania.

- Cottrell, N.B., Wack, D.L., Sekerak, G.J., Rittle, R.H. (1968). Social Facilitation of Dominant Responses by the Presence of an Audience and the Mere Presence of Others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(3), 245–250. <https://doi.org/10.1037/h0025902>
- Crisp, R.J., Turner, R.N. (2009). Can Imagined Interactions Produce Positive Perceptions? Reducing Prejudice Through Simulated Social Contact. *American Psychologist*, 64(4), 231–240. <https://doi.org/10.1037/a0014718>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Denollet, J., Duijndam, S. (2019). The Multidimensional Nature of Adult Social Inhibition: Inhibition, Sensitivity and Withdrawal Facets of the SIQ15. *Journal of Affective Disorders*, 245, 569–579. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.035>
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
- Gizicka, D., Michalski, M., Szwarc, K. (2023). Młode Polki, młodzi Polacy i ich plany rodzinne. Raport z badań. *Polskie Forum Nauk o Rodzinie i Społeczeństwie*. <https://polskieforumrodzicow.pl/nauka> (dostęp: 30.05.2022).
- Harwas-Napierała B. (2002). Wykorzystanie wiedzy psychologicznej o rozwoju człowieka w odniesieniu do rodziny. W: M. Czerwińska-Jasiewicz (red.), *Wiedza z psychologii rozwoju człowieka w praktyce społecznej* (ss. 69–111). Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.
- Havighurst, R.J. (1948). *Developmental Tasks and Education*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Hubert, S., Aujoulat, I. (2018). Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open up. *Frontiers in Psychology*, 9(1021). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Jasielska, A., Maksymiuk, R. (2011). Skomercjalizowane rodzicielstwo – nowy aspekt wczesnej dorosłości. *Psychologia Rozwojowa*, 2(16), 33–49. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.11.010.0183>
- 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). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970>
- Levinson, D.J. (1986). A Conception of Adult Development. *American Psychologist*, 41(1), 3–13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Liberska, H. (2020). Podstawowe teorie i koncepcje psychologii wychowania i uczenia się. W: H. Liberska, J. Trempała (red.), *Psychologia wychowania: wybrane problemy* (ss. 54–74). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Lin, G.-X., Goldenberg, A., Arikan, G., Brytek-Matera, A., Czepczor-Bernat, K., Manrique-Millones, D., Mikolajczak, M., Overbye, H., Roskam, I., Szczygiel, D., Ustundag-Budak, A.M., Gross, J.J. (2022). Reappraisal, Social Support, and Parental Burnout. *The British Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 1089–1102. <https://doi.org/10.1111/bjc.12380>
- Lindström, C., Åman, J., Norberg, A.L. (2011). Parental Burnout in Relation to Socio-demographic, 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. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2011.02198.x>

- Mikolajczak, M., Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9(886). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., Gross, J.J., Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <http://dx.doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Mikolajczak, M., Gross, J.J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A., Roskam, I. (2020). Is Parental Burnout Distinct from Job Burnout and Depressive Symptomatology? *Clinical Psychological Science*, 8(4), 673–689. <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
- Mikolajczak, M., Raes, M.E., Avalosse, H., Roskam, I. (2017). Exhausted Parents: Sociodemographic, Child-related, Parent-related, Parenting and Family Functioning Correlates of Parental Burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Ning, M., Chen, B., Chen, S., Hou, X. (2023). A Tale of Two Cities: Chinese Mothers' Parental Burnout and Parenting Behaviors in Shanghai and Nanning. *Archives of Women's Mental Health*, 26, 503–511. <https://doi.org/10.1007/s00737-023-01336-x>
- Norberg, A.L. (2007). Burnout in Mothers and Fathers of Children Surviving Brain Tumour. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 14, 130–137. <https://doi.org/10.1007/s10880-007-9063-x>
- Pelsma, D.M., Roland, B., Tollefson, N., Wigginton, 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.
- Popa, M. (2007). *Psychologia rodziny. Teorie i badania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- 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.B., Dorard, G., ..., Mikolajczak, M. (2021). Parental Burnout Around the Globe: A 42-Country Study. *Affective Science*, 2, 58–79.
- Roskam, I., Raes, M.-E., Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Scheff, T.J. (2011). Social-emotional World: Mapping a Continent. *Current Sociology*, 59(3), 347–361. <https://doi.org/10.1177/0011392111400787>
- Sorkkila M. (2020). Risk Factors for Parental Burnout Among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Stein, A. (2012). *Dziecko z bliska. Zbuduj szczęśliwą relację*. Warszawa: Wydawnictwo Maman.
- Szczygieł, D. (2023). Wypalenie rodzicielskie – uwarunkowania i konsekwencje. W: L. Bakiera (red.), *Rodzicielstwo w zmieniającym się świecie*. Poznań: Wydawnictwo Nauk Społecznych i Humanistycznych UAM.
- Szczygieł, D., Sekulowicz, M., Kwiatkowski, P., Roskam, I., Mikolajczak, M. (2020). Validation of the Polish Version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New*

- Directions for Child and Adolescent Development*, 174, 137–158. <https://doi.org/10.1002/cad.20385>
- Turner, J.H. (2006). *Struktura teorii socjologicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Więclawska, A. (2020). Męskość i ojcostwo a wyzwania kultury współczesnej. *21st Century Pedagogy*, 4(1), 8–13. <https://doi.org/10.2478/ped21-2020-0002>
- Zajonc, R.B. (1965). Social Facilitation: A Solution Is Suggested for an Old Unresolved Social Psychological Problem. *Science*, 149(3681), 269–274. <https://doi.org/10.1126/science.149.3681.269>