

Wypalenie rodzicielskie a stosowanie przemocy wobec dziecka

Parental burnout and violence against the child

MONIKA LEWICKA

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy,

Wydział Pedagogiki, Polska

monika.lewicka@ukw.edu.pl

<https://orcid.org/0000-0001-5685-7861>

Abstract: The article is an attempt to show the relationship between parental burnout and the phenomenon of domestic violence. It addresses the issue of the concept of parental burnout by presenting its symptoms, specific stressors and models of action, then the characteristics of violence with particular emphasis on domestic violence are made, and then an attempt to show the relationships between parental burnout and the phenomenon of (non-)use of violence in the family.

Keywords: pedagogy; family; child; parenting; values; father; mother; motherhood; fatherhood; parental burnout; violence

Abstrakt: Artykuł jest próbą ukazania związków pomiędzy wypaleniem rodzicielskim, a zjawiskiem stosowania przemocy w rodzinie. Podejmuje problematykę pojęcia wypalenia rodzicielskiego przedstawiając jego symptomy, specyficzne stresory oraz modele działania. Następnie dokonana została charakterystyka przemocy ze szczególnym uwzględnieniem przemocy w rodzinie, a później próba ukazania związków pomiędzy wypaleniem rodzicielskim, a zjawiskiem (nie) stosowania przemocy w rodzinie.

Słowa kluczowe: pedagogika; rodzina; dziecko; rodzicielstwo; wartości; ojciec; matka; macierzyństwo; ojcostwo; wypalenie rodzicielskie; przemoc

Wprowadzenie

Rodzina występuje we wszystkich znanych nam dotychczas typach społeczeństw i kultur. Współczesna rodzina doświadcza szeregu intensywnych i gwałtownych przemian. Osobiste postrzeganie macierzyństwa czy ojcostwa coraz częściej zderza się z dyskursem publicznym, oczekiwaniami społeczeństwa, które są przedstawiane niekiedy w sposób radykalny. Z jednej strony społeczeństwo daje człowiekowi wybór danej roli życiowej, z drugiej – ta możliwość prowadzi do rozliczenia, oceny z dokonanego wyboru, a często stygmatyzacji. Dyskurs wokół rodzicielstwa jest intensywnie obecny (co jest zrozumiałe w kontekście ujmowania rodziny jako pierwszego i najważniejszego środowiska życia) wywołując niejednokrotnie silne emocje. Związane jest to między innymi z odpowiedzialnością, jaką rodzice ponoszą za opiekę i wychowanie swojego potomka. Zasięg i charakter relacji rodzic-dziecko zależy od wielu czynników. Pełnienie roli matki czy ojca to nie tylko fakt biologiczny, ale przede wszystkim aktywne realizowanie roli rodzicielskiej. Rodzicem jest się permanentnie, nieustannie. Nie można wziąć „wolnego” od bycia rodzicem, wnioskować o urlop, czy złożyć wypowiedzenie. Sprawą bezdyskusyjną zatem jest to, że występowanie wypalenia wpływa niekorzystnie na zdrowie rodzica/rodziców.

Współczesną rodzinę cechuje „nowy porządek sentymalny”, nowy wymiar ojcostwa i macierzyństwa, alternatywność modelu rodziny oraz specyfika kryzysu współczesnych rodzin, które to potęgują wyalienowanie i poczucie osamotnienia u dzieci (Szlendak 2012, 403-405). Rodzicielstwo jest złożoną i wymagającą formą aktywności, która może prowadzić do zmęczenia rolą matki, ojca, a w skrajnych przypadkach prowadzić do wypalenia rodzicielskiego. Należy jednak podkreślić, że można darzyć dziecko miłością i jednocześnie odczuwać zmęczenie rolą rodzica. Rodzicielstwo niejednokrotnie pociąga za sobą ogromne obciążenie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Współcześni, pracujący rodzice mogą być chronicznie zmęczeni próbą pogodzenia pracy zawodowej z obowiązkami rodzicielskimi (praca zawodowa vs życie rodzinne), dlatego wypełnianie roli rodzica coraz częściej sprowadza się wyłącznie do spełnienia podstawowych potrzeb (posiłki, zawożenie do przedszkola, szkoły, zapewnienie podstawowych zasobów dydaktycznych, itp.). Rodzice coraz częściej pracują coraz dłużej, aby wypełniać nałożone na współczesnego rodzica oczekiwania społeczeństwa, by zapewnić dziecku jak najlepsze warunki życiowe, tzw. „dobry start”. Prowadzi to wielokrotnie do sytuacji, w której *de facto* nie realizują tego, co najważniejsze – nie mają czasu dla swoich dzieci.

I. Wypalenie rodzicielskie

Pomimo tego, że współcześnie bycie rodzicem wywołuje u ludzi zazwyczaj pozytywne skojarzenia, a psychologowie wskazują na doniosłą rolę rodzicielską dla rozwoju człowieka dorosłego, to jednak jest ona dla wielu trudnym wyzwaniem. Zadanie to bowiem, obarczone ogromną i niemal nieustanną odpowiedzialnością, prowadzić może nie tylko do licznych sytuacji stresogennych, ale również do tzw. wypalenia rodzicielskiego. Wypalenie rodzicielskie stało się dość powszechnym zjawiskiem we współczesnym świecie, przejawiającym się stanem fizycznego i psychicznego zmęczenia. Początkowo, pojęcie to w znacznym stopniu odnosiło się do wypalenia zawodowego, obecnie zaczęto je badać w odniesieniu do kwestii rodzicielstwa. Wypalenie dezorganizuje funkcjonowanie człowieka, prowadzi do poczucia bezradności i utraty kontroli nad swoim życiem, obniżenia jego jakości. Porównując wypalenie rodzicielskie z zawodowym, to pierwsze wydaje się trudniejsze. Rodzicielstwo jest procesem, który jest nieprzerwalny. Nie można wziąć „wolnego” od bycia rodzicem, wnioskować o urlop, czy złożyć wypowiedzenia.

Sprawą bezdyskusyjną jest fakt, że jego występowanie wpływa niekorzystnie na zdrowie rodzica/rodziców. Warto podkreślić, że wypalenie nie występuje u każdego rodzica (Sadziak, Wiliński i Wieczorek 2019, 78; Sánchez-Rodríguez i in. 2019, 244). Wypalenie rodzicielskie może być matczyne lub ojcowskie (Varghese, Venkatesan 2013, 101). Problematyka wypalenia rodzicielskiego, z uwagi na bezsprzeczną wartość relacji rodzic-dziecko i znaczenia rodziny jako „naturalnego środowiska wzrastania i wrastania” (Hejnicka-Bezwińska 2008, 221-222), wymaga szczególnej i ciągłej uwagi pedagogów zainteresowanych optymalizacją warunków rozwoju edukacyjnego człowieka. Rodzice często pod wpływem zewnętrznych bodźców chcą być perfekcyjnymi, idealnymi, zaangażowanymi całą dobę rodzicami, ponosząc przy tym zbyt duże koszty psychiczne, emocjonalne i fizyczne, które bez (auto)kontroli i (auto)ewaluacji prowadzić mogą do wypalenia rodzicielskiego. Rodzicielskie trudności wynikać mogą natomiast z ograniczeń osobowościowych, społecznych braku kompetencji dotyczących wychowania czy prawidłowości rozwoju dziecka, optymalnego modelu wychowania rodziców. W trakcie wypełniania swojej roli, rodzic niejednokrotnie odczuwa nadmierne obciążenie, stres, frustrację i zmęczenie wynikające ze zbyt dużej ilości obowiązków i oczekiwań społeczeństwa, jak i najbliższych członków rodziny (żony/męża i pozostałych krewnych).

Do specyficznych stresorów, związanych z rodzicielstwem, zaliczyć można takie, które dotyczą (Mikołajczak i in. 2018, 602):

- spraw codziennych (obowiązków domowych, prac domowych, dowozu do przedszkola, szkoły);

- ostrych stresorów (np. duszące się dziecko, uciekający z domu nastolatek);
- chronicznych stresorów (np. dziecko z trudnościami w zachowaniu, z niepełnosprawnością lub chorobą przewlekłą, poważną chorobą).

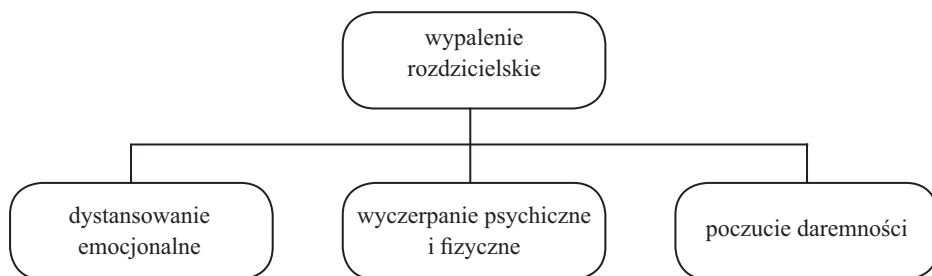
Wypalenie rodzicielskie to zespół wyczerpania związany z rolą rodzicielską, spowodowany przez pojawiający się dysonans pomiędzy zasobami rodzicielskimi a wymaganiami. Występuje trwałe niedopasowanie (przewlekły, chroniczny stres) między dostrzeganymi stresorami a zasobami (Mikołajczak, Gross i Roskam 2021, 1-3.). Należy jednak podkreślić, że stres rodzicielski jest czymś innym, niż wypalenie rodzicielskie (Mikołajczak i in. 2018b, 2). Gdy przewlekły stres trwa zbyt długo, wyczerpuje on zasoby rodzica/ów, co w konsekwencji prowadzi do wypalenia rodzicielskiego. Piotr Kwiatkowski, powołując się na M. Ayala Pines (1996), pisze, że tylko osoby wysoce zmotywowane ulegają wypaleniu. Zdaniem autorki „żeby się wypalić, dana osoba musi być pierwotnie w płomieniach. Osoba bez tak silnej początkowej motywacji może doświadczyć stresu, alienacji, depresji, kryzysu egzystencjalnego, czy też zmęczenia, ale nie wypala się” (Kwiatkowski i Sekułowicz 2016, 164).

Natalia Mandecka (2019, 26-27), powołując się na I. Roskam, M.-E. Raes oraz M. Mikołajczak (2018b, 602-613), wskazuje na trzy symptomy wypalenia rodzicielskiego, tj.:

- dystansowanie emocjonalne – oznaczające sytuację, w której rodzic nie nawiązuje bliższych relacji emocjonalnych z dzieckiem (Mandecka 2019, 26; Mikołajczak i in. 2018a, 603; Kawamoto, Furutani i Alimardani 2018, 2). W sytuacji porażek lub sukcesów dziecka, reakcje rodzica są nieadekwatne. Pomoc rodzica ma charakter mechaniczny (wykonuje swoje obowiązki), ale nie jest w stanie być „bliżej” trudności dziecka, jego rozterek dnia codziennego. Występuje brak zaangażowania ze strony rodzica;
- wyczerpanie fizyczne i psychiczne – zaliczyć można do oznaki przemęczenia, tj. bezsenność, bóle głowy, brak ochoty na jedzenie, zwiększoną podatność na zachorowania, ale też ciągłe poczucie zmęczenia, wzmożoną irytację oraz frustrację (Mandecka 2019, 26; Mikołajczak i in. 2018a, 603; Kawamoto, Furutani i Alimardani 2018, 2). Sama myśl, że trzeba zająć się dzieckiem, wywołuje u rodzica stres i zmęczenie, niechęć oraz irytację;
- poczucie daremności – w sytuacji, w której rodzic ma przekonanie, że bez względu na to, co zrobi i tak będzie to z jakiś powodów niewystarczające (Mandecka 2019, 26; Mikołajczak i in. 2018a, 603; Kawamoto, Furutani i Alimardani 2018, 2). Rodzicem kieruje przeświadczenie, że

wszystkie jego działania (poświęcony czas, zabawa, pomoc), nie przyniesie zamierzonych efektów. Warto w tym miejscu wspomnieć o myśleniu rodziców (nie tylko) o sobie zawsze w kontekście bycia niewystarczająco dobrym (tzw. syndrom oszusta).

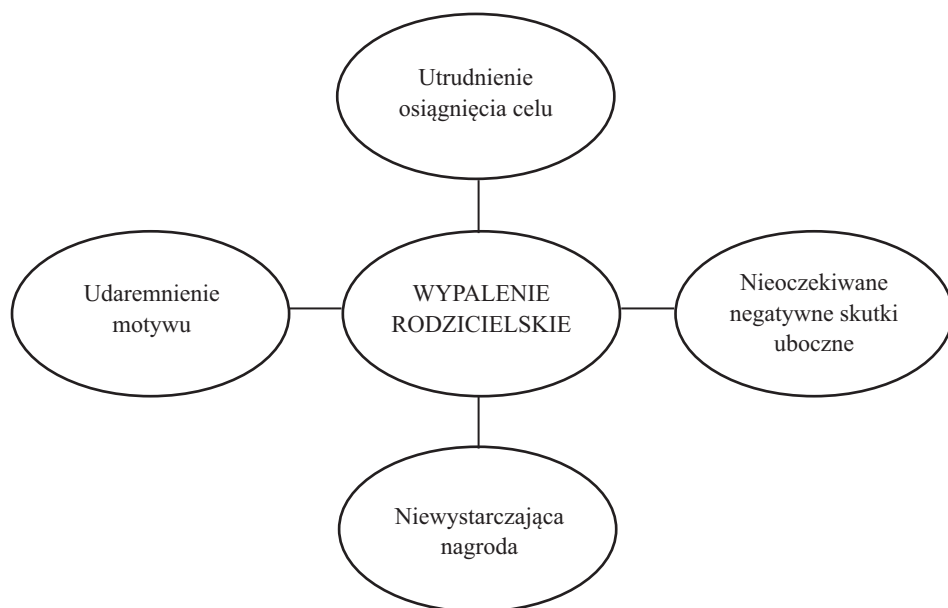
Rys. 1. Symptomy wypalenia rodzicielskiego.



Źródło: opracowanie własne na podstawie: Mikolajczak, Moira i in. 2018. „Exhausted Parents: Sociodemographic, Child-Related, Parent Related, Parenting and Family-Functioning Correlates of Parental Burnout”. *Journal of Child and Family Studies*, 27: 602-614.

Wypalenie rodzicielskie można obrazowo przedstawić jako znalezienie się w pułapce. Sytuacji tej towarzyszą koszty psychologiczne, a dokładniej nieprzyjemne, trudne emocje (lęk, frustracja, gniew, złość). Stanowią one obciążenie dla systemu regulacji człowieka. Warto podkreślić, że o wypaleniu rodzicielskim nie decydują obciążenia emocjonalne, ale długotrwale zakłócony bilans pomiędzy obciążeniami a kompetencjami (zasobami osobistymi – dop. M.L.) w zakresie (samo)regulacji (Kwiatkowski i Sekułowicz 2016, 174-175). Rodzice często obwiniają siebie za rzeczy, które mają miejsce w rodzinie, za to, z czym nie mogą sobie poradzić, są niezadowoleni ze swojej bezradności.

Wypalenie jest procesem, który składa się z kilku etapów. W pierwszym – (ostrzegawczym), występują fizyczne i psychiczne objawy przemęczenia (ból głowy, spadek odporności, bezsenność, uczucie irytacji, niepokoju). W drugim dostrzegalne są gwałtowne przejawy irytacji i frustracji, depersonalizacji (instrumentalny, pozbawiony szacunku sposób odnoszenia się do innych osób), jak również obniżona jakość wykonywanych zadań. W trzecim (chronicznym), nasilają się trudności ze zdrowiem (np. wrzody żołądka, nadciśnienie, napady lęku i depresji). W fazie tej dochodzi również do silnego poczucia izolacji i osamotnienia. Jest to również etap, w którym pojawiają się problemy socjalizacyjne (kryzys małżeński, pogorszenie relacji przyjacielskich, sąsiedzkich, itp.) (Klajmon-Lech 2018, 147). Wymienione czynniki mogą prowadzić do niepokojącego zjawiska, jakim jest uprzedmiotowienie własnego dziecka.

Rys. 2. Modele działania wypalenia rodzicielskiego.

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Sekułowicz, Małgorzata i Piotr Kwiatkowski. 2013. „Wypalenie się sił u rodziców dzieci z niepełnosprawnością – konstrukcja nowego narzędzia badawczego”. *Studia Edukacyjne*, 25: 29-50 oraz Burisch, Matthias. 1993. „In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burnout”. W: *Professional Burnout. Recent Developments in Theory and Research*, red. Wilmar B. Schaufeli, Christina Maslach i Tadeusz Marek, 75-93. Washington: DC.

Podstawą wypalenia są następujące modele działania, które w kontekście rodzicielstwa można rozpatrywać w następujący sposób (Burisch 1993, 75-93; Sekułowicz i Kwiatkowski 2013, 32-33):

- udaremnienia motywu – sytuacja ta może mieć miejsce, gdy działanie rodzica będzie torpedowane przez niezaplanowane zdarzenia. Pojawiająca się przeszkoda może blokować osiągnięcie celu. W przypadku rodzicielstwa motyw ten pojawia się często, na przykład gdy występują trudności związane z zaburzeniami dziecka i jego rozwoju (np. pogarszający się stan zdrowia, nawracające objawy chorobowe, trudności w nauce), czynniki pozostające poza rodziną (np. problemy w poszukiwaniu profesjonalnej pomocy, niechęć środowiska, problemy finansowe, utrudnienia wynikające z braku wolnego czasu i odpoczynku), które w przypadku nawarstwiania się mogą stanowić źródło zakłóconego sposobu działania;

- utrudnienia osiągnięcia celu – sytuacja ma miejsce wówczas, gdy założony cel można osiągnąć tylko kosztem nieoczekiwanego, dodatkowego wysiłku. Może to wystąpić np. w sytuacji braku postępów w leczeniu/rehabilitacji dziecka;
- niewystarczającej nagrody – uzyskana gratyfikacja nie spełnia oczekiwań, choć cel zostaje osiągnięty. Sytuacja ma miejsce wówczas, gdy wysiłek rodziców nie jest kompatybilny z osiągniętymi przez dziecko umiejętnościami, a ponoszone przez nich koszty są nieproporcjonalnie większe wobec oczekiwanych efektów;
- nieoczekiwanych negatywnych skutków ubocznych – w sytuacji, w której pojawi się dodatkowe zakłócenie, które może udaremnić wszelkie dotychczasowe osiągnięcia. Mogą one prowadzić do postępującej utraty sił i kryzysu.

2. Przemoc w rodzinie

W rodzinie dokonuje się niezwykle istotny dla rozwoju dziecka proces wychowania. Wychowanie młodego człowieka to wprowadzanie go w świat wartości, przekazywanie wzorów postępowania, które pozwolą mu odnaleźć się w życiu społecznym i sprostać nowym wyzwaniom. Zmierzanie ku wartościom, poszukiwanie ich, jest doskonaleniem się człowieka w procesie wychowania. Życie nakłada na człowieka obowiązek wyboru, ale również hierarchizowania swoich wartości (Skrzypniak 2001, 149-150). Henryk Cudak stwierdza, iż „rodzina stanowi podstawowe i jednocześnie pierwotne środowisko opiekuńczo-wychowawcze i socjalizacyjne dziecka, począwszy od jego urodzenia, i uczestniczy w większym bądź mniejszym stopniu w poszczególnych jego fazach rozwojowych” (Cudak 1999, 5). Jest ona pierwszym i podstawowym środowiskiem opiekuńczo-wychowawczym dla dziecka. Wzrastając w rodzinie „człowiek uczy się być człowiekiem” (Adasiewicz 2013, 56). Nie zawsze jednak rodzina jest środowiskiem wspierającym, wzmacniającym, akceptującym i umożliwiającym rozwój, i wzrastanie jednostki. Niestety, nadal mamy do czynienia ze zjawiskiem przemocy w rodzinie.

Zagadnienie dotyczące problemu przemocy jest jednym z głównych zainteresowań nauk społecznych. W literaturze przedmiotu najczęściej wymieniane są cztery pojęcia odnoszące się do aktów przemocy: „agresja”, „przemoc”, „przymus” oraz „przemoc o charakterze przestępczym” (Rode 2010, 19).

Zdaniem Ireny Pospiszyl (1988, 16) przemoc to „wszelkie nieprzypadkowe akty godzące w osobistą wolność jednostki lub przyczyniające się do fizycznej, a także psychicznej szkody osoby (...), które wykraczają poza społeczne normy wzajemnych kontaktów międzyludzkich”. Według Światowej Organi-

zacji Zdrowia (WHO 2002, 5) przemoc to „zamierzone użycie siły fizycznej lub mocy, groźba faktyczna przeciwko sobie, innej osobie lub przeciwko grupie lub społeczności, która skutkuje albo może skutkować obrażeniami, śmiercią, uszkodzaniem psychicznym, nieprawidłowym rozwojem lub deprawacją”.

J. Mellibruda (2000, 755) charakteryzuje zjawisko przemocy w rodzinie jako „zamierzone działania bądź rażące zaniedbania dokonane przez jednego z członków rodziny przeciwko pozostałym, wykorzystujące istniejącą lub stworzoną przez okoliczności przewagę sił czy władzy i powodujące u ofiar szkody lub cierpienie, naruszające ich prawa i dobra osobiste, a w szczególności ich życie bądź zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne”.

Przemoc w rodzinie może mieć charakter jawny (przypadki odnotowane zostały w policyjnych raportach i rozpatrzone przez sąd, dzieje się tak rzadko, najczęściej przypadkowo – w sytuacji zagrożenia, a nawet utraty życia) lub ukryty (przemoc nie „wymyka się” poza drzwi domu rodzinnego, jej ofiarami są głównie dzieci i inne osoby uważane za najsłabsze, bezbronne) (Maćkiewicz 2009, 10). Wyróżnić można też przemoc spontaniczną (gorącą) i instrumentalną (chłodną). U podstaw tej pierwszej leży niejako „wybuch” skumulowanych, niemożliwych do powstrzymania trudnych emocji, w wyniku czego dochodzi do utraty kontroli nad swoim zachowaniem. Często towarzyszy temu chęć wywołania cierpienia u ofiary. Z kolei przemoc chłodna jest w pewien sposób zaplanowana (realizacja planu), przemyślana i podporządkowana określonym celom sprawcy – wielokrotnie zdaniem sprawcy, podyktowana jest dobrymi intencjami (Mellibruda 1993, 2).

Przyjmując za kryterium rodzaj stosowanego zachowania, wyróżnia się przemoc (Maćkiewicz 2009, 13):

- fizyczną – naruszenie nietykalności cielesnej (bicie, szarpanie, kopanie), często sprawiające ból i pozostawiające ślady na ciele;
- psychiczną – degradacja werbalna;
- seksualną – wykorzystywanie przewagi fizycznej i/lub psychicznej wobec dziecka w celu uzyskania przyjemności seksualnej (Brągiel 1996, 99);
- zaniedbanie – szkodenie dziecku poprzez zaniechanie działań, niezaspokojenie podstawowych potrzeb fizycznych (odżywianie, właściwa pielęgnacja, opieka, ubiór), zdrowotnych (unikanie lekarzy, nie stosowanie się do ich zaleceń), jak i psychicznych.

3. Wypalenie rodzicielskie a (nie) stosowanie przemocy wobec dziecka

Isabelle Roskam, M.E. Brianda i M. Mikołajczak (2018, 2) zauważają, że badania prowadzone nad wypaleniem zawodowym i rodzicielskim wskazują na to, że obie formy w równym stopniu suponują dolegliwości somatyczne, zaburzenia snu i zachowania uzależniające. Natomiast tym, co je wyróżnia jest fakt, że w przypadku wypalenia rodzicielskiego mamy do czynienia z jego wpływem na zachowania agresywne i zaniedbujące wobec dzieci. W trzecim etapie wypalenia rodzicielskiego (tzw. chronicznym), problemy ze zdrowiem, silne poczucie izolacji i osamotnienia, problemy socjalizacyjne, często prowadzić mogą do niepokojącego zjawiska, jakim jest uprzedmiotowienie dziecka (Klajmon-Lech 2018, 147), które może przybrać formę przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej lub zaniedbania, pozostawienie go bez nadzoru (Mikołajczak i in. 2018a, 136).

Rodzic wypalony z czasem zmienia też swoje zachowanie wobec dziecka. Postępujące wypalenie współwystępuje z wyższym ryzykiem zaniedbania lub stosowania innej formy przemocy wobec dziecka (Mikołajczyk-Kłębek 2022). Tendencja do występowania u rodziców zachowań przemocowych i zaniedbań wobec dzieci została sklasyfikowana w badaniach jako jeden z efektów wypalenia rodzicielskiego (Mikołajczak, Gross i Roskam 2021).

Istotnym czynnikiem związanym z wypaleniem rodzicielskim i przemocą wobec dziecka są postawy i zachowania rodzicielskie. Argumentami, które na to wskazują są chociażby ograniczenie roli czynników rodzicielskich, tj. postrzegana utrata wolności związana z rolą rodzicielską. Wyższa samoocena, pozytywnie oceniane rodzicielstwo, autonomia i metody wychowawcze, powinny wiązać się z mniejszym wypaleniem rodzicielskim, a brak lub niespójne metody wychowawcze z jego większym wskaźnikiem (Mikołajczak i in. 2018a, 604). Niewłaściwe metody wychowawcze prowadzić mogą do stosowania przemocy. Przemoc w rodzinie jest oczywiście zjawiskiem zdecydowanie szerszym, ponieważ może się odnosić do wszystkich członków rodziny, niemniej jednak w tym artykule skoncentrowano się na przemocy rodzica/rodziców wobec dziecka.

Potwierdzeniem słuszności tezy, że wypalenie rodziców ma wpływ także na dzieci mają badania sprawdzające związek między wypaleniem rodzicielskim i agresją/przemocą wobec dzieci (Mikołajczak i in. 2018a). W badaniu wykorzystano skalę składającą się z 17 stwierdzeń, opisujących zaniedbanie dziecka oraz 15 wskazujących na zachowania przemocowe wobec nich. Wyniki tychże badań ujawniły silną zależność między poziomem wypalenia rodzicielskiego, a częstością zaniedbań oraz zachowań przemocowych wobec dzieci. Owe zależności uznano za przyczynowo-skutkowe albowiem interwencja

psychoterapeutyczna wobec rodziców zmagających się z wypaleniem rodzicielskim sprawiła, że częstotliwość zaniedbań i przemocy spadła w sposób proporcjonalny do spadku wypalenia rodzicielskiego (Szczygieł 2022, 41).

Funkcjonowanie rodziny jest kolejnym czynnikiem warunkującym stosowanie przemocy wobec dziecka związane z wypaleniem rodzicielskim, które możemy rozpatrywać przy pomocy trzech wskaźników: zbyt niskie/wygórowane wymagania wobec rodziców, dotyczące rodzicielstwa, zadowolenie małżeńskie, wspólne rodzicielstwo i dezorganizacja w rodzinie. Dbanie o związek, relacje, prawidłowa komunikacja i satysfakcja z związku jest czynnikiem minimalizującym wypalenie rodzicielskie. Z drugiej strony dom, w którym panuje chaos, brak organizacji, hałas, napięte relacje, może być czynnikiem wzmacniającym występowanie tego zjawiska (Mikolajczak i in. 2018a, 604).

Choć nadal badania nad wypaleniem rodzicielskim są dopiero w początkowej fazie, to uzyskane wyniki pozwalają na zidentyfikowanie kluczowych konsekwencji wypalenia rodzicielskiego na całą rodzinę. Wypalenie rodzicielskie prowadzi do sytuacji, w której cierpi cała rodzina. Alarmujące statystyki wskazują na stosowanie przemocy wobec dzieci przez rodziców doświadczających wypalenia rodzicielskiego. Dzieci z takimi konsekwencjami mogą zmagać się przez wiele lat. W związku z tym istnieje pilna potrzeba podjęcia działań prewencyjnych oraz profilaktycznych, służących zapobieganiu wypaleniu rodzicielskiemu, a w sytuacji, gdy ono już nastąpi, jak najszybszej i skutecznej pomocy (Szczygieł 2022, 45-46).

Zakończenie

W czasach współczesnych, w których coraz częściej dominuje potrzeba bycia perfekcyjnym, idealnym, niezastąpionym w wielu dziedzinach życia, potrzeba pochylenia się nad sferą rodzicielską jest niezwykle istotna, nie jest ona bowiem wolna od nacisków społecznych. Wypalenie rodzicielskie może dotknąć rodzica w sytuacji, w której chce wypełnić swoją rolę w sposób nie budzący zastrzeżeń, dążąc do perfekcji na wielu obszarach, często z mizernym skutkiem. Rodzic odczuwa chroniczne zmęczenie, a interakcja z dzieckiem nie sprawia mu satysfakcji, staje się jedynie zwykłym obowiązkiem. Idealne rodzicielstwo jest niemożliwe do wykonania. Zakłada ono bowiem, że rodzic nie może popełnić błędu, że jest idealny.

Rodzicielstwo jednoznacznie wskazywane jest jako ważne (jeśli nie najważniejsze) doświadczenie nadające życiu sens, ale równocześnie uznawane jest za jedno z najbardziej wyczerpujących i trudnych wyzwań z jakimi zmagają się ludzie. Zadanie to związane jest z wielką odpowiedzialnością, prowadzącą często do licznych sytuacji stresogennych, w wyniku, których może

dojść do wypalenia rodzicielskiego. Wypalenie rodzicielskie ma oczywiście konsekwencje nie tylko dla rodzica/rodziców, ale przede wszystkim dla dziecka, zwiększając możliwości jego zaniedbania, użycia przemocy czy pozostawiania bez należytej opieki.

BIBLIOGRAFIA

Publikacje zwarte:

- Brańpiel, Józefa. 1996. *Zrozumieć dziecko skrzywdzone*. Opole: Uniwersytet Opolski.
- Burisch, Matthias. 1993. „In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burn-out”. W: *Professional Burnout. Recent Developments in Theory and Research* Schaufeli, red. Wilmar B. Schaufeli, Christina Maslach i Tadeusz Marek, 75-93. Washington: DC.
- Cudak, Henryk. 1999. *Znaczenie rodziny w rozwoju i wychowaniu małego dziecka*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej.
- Hejnicka-Bezwińska, Teresa. 2008. *Pedagogika ogólna*. Warszawa: Wydawnictwa AiP.
- Maćkiewicz, Jolanta. 2009. *Przemoc w wychowaniu rodzinnym*. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Mellibruda, Jerzy. 2000. „Wybrane problemy patologii życia rodzinnego”. W: *Podręcznik akademicki*, t. 3, *Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*. Gdańsk: Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rode, Danuta. 2010. *Psychologiczne uwarunkowania przemocy w rodzinie: charakterystyka sprawców*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Szlendak, Tomasz. 2012. *Socjologia rodziny. Ewolucja, historia, zróżnicowanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Szczygieł, Dorota. 2022. *Wypalenie rodzicielskie – uwarunkowania i konsekwencje*. W: *Rodzicielstwo w zmieniającym się świecie*, red. Lucyna Bakiera, 37-48. Poznań: Wydawnictwo UAM.

Artykuły:

- Adasiewicz, Eulalia. 2013. „Wpływ wartości na przeobrażenia współczesnej rodziny w aspekcie jej trwałości”. *Pedagogika Rodziny*, 3(4): 55-64.
- Burisch, Matthias. 1989. *Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung*. Berlin: Springer.
- Burisch, Matthias. 1993. „In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burn-out”. W: *Professional Burnout. Recent Developments in Theory and Research*, red. Wilmar B. Schaufeli, Christina Maslach i Tadeusz Marek, 75-93. Washington DC.
- Kawamoto, Taishi, Kaichiro Furutani i Maryam Alimardani. 2018. „Preliminary Validation of Japanese Version of the Parental Burnout Inventory and Its Relationship With Perfectionism”. *Frontiers in Psychology*, 9: 1-10.
- Klajmon-Lech, Urszula. 2018. „Doświadczenia stresu i wypalenia sił oraz sposoby radzenia sobie z nimi z perspektywy matek dzieci z rzadką chorobą genetyczną”. *Problemy Edukacji, Rehabilitacji i Socjalizacji Osób Niepełnosprawnych*, 27(2): 143-156.
- Kwiatkowski, Piotr i Małgorzata Sekułowicz. 2016. „Próba oceny trafności nowej skali wypalenia rodzicielskiego”. *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 22(1): 163-192.
- Mandecka, Natalia. 2019. „Wypalenie rodzicielskie – nowe spojrzenie na przemęczonych rodziców. Przegląd literatury oraz badań”. *Kultura i wychowanie*, 2(16): 23-33.
- Mikolajczak, Moïra. 2018. „Exhausted Parents: Sociodemographic, Child Related, Parent Related, Parenting and Family Functioning Correlates of Parental Burnout”. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2): 602-614.
- Mikolajczak, Moïra, James J. Gross i Isabelle Roskam. 2021. „Beyond Job Burnout: Parental Burnout!”. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(5): 333-336.

- Mikolajczak, Moïra i in. 2018a. „Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence”. *Child Abuse & Neglect*, 80: 134-145.
- Mikolajczak, Moïra i in. 2018b. „Exhausted Parents: Sociodemographic, Child-Related, Parent Related, Parenting and Family-Functioning Correlates of Parental Burnout”. *Journal of Child and Family Studies*, 27: 602-614.
- Pospiszył, Irena. 1988. „Źródła trwałości rodziny we współczesnym społeczeństwie”. *Problemy Rodziny*, 2: 14-21.
- Roskam, Isabelle, Maria-Elena Brianda i Moïra Mikolajczak. 2018. „A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA)”. *Frontiers in Psychology*, 9: 758.
- Sadziak, Aleksandra, Wojciech Wiliński i Marta Wieczorek. 2019. „Parental burnout as a health determinant in mothers raising disabled children”. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11(3): 77-89.
- Sánchez-Rodríguez, Raquel i in. 2019. „Depression, anxiety, and guilt in mothers with burnout of preschool and school-aged children: Insight from a cluster analysis”. *Journal of Affective Disorders*, 259: 244-250.
- Sekułowicz, Małgorzata i Piotr Kwiatkowski. 2013. „Wypalanie się sił u rodziców dzieci z niepełnosprawnością – konstrukcja nowego narzędzia badawczego”. *Studia Edukacyjne*, 25: 29-50.
- Skrzypniak, Ryszard. 2001. „Transmisja międzypokoleniowa wartości wychowawczych w rodzinie”. *Roczniki socjologii rodziny*, 13: 149-160.
- Varghese, Reuben Thomas i S. Venkatesan. 2013. „A Comparative Study of Maternal Burnout in Autism and Hearing Impairment”. *International Journal of Psychology and Psychiatry*, 1(2): 101-108.

Źródła internetowe:

- Mellibruda, Jerzy. 1993. *Psychologiczne aspekty przemocy domowej*. Dostęp: 26.09.2024. <http://www.psychologia.edu.pl>.
- Mikołajczyk-Kłębek, Anna. 2022. *Wypalenie rodzicielskie*. Dostęp: 26.09.2024. <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/aktualnosci/300554,wypalenie-rodzicielskie>.
- WHO. 2002. *World report on violence and health*, red. Etienne G. Krug i in. Dostęp: 26.09.2024. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42495/9241545615_eng.pdf?sequence=1.

MONIKA LEWICKA – dr, adiunkt badawczo-dydaktyczny w Katedrze Pedagogiki Kultury, Wydział Pedagogiki na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Zainteresowania naukowe koncentrują się wokół problematyki rodziny, rodzicielstwa, dziecka i wartości. Autorka monografii i artykułów poświęconych powyższej tematyce.