

KONRAD PIOTROWSKI  <https://orcid.org/0000-0001-9752-510X>

Centrum Badań nad Rozwojem Osobowości, Uniwersytet SWPS, Wydział Psychologii i Prawa, Poznań
Center for Research on Personality Development, SWPS University, Faculty of Psychology and Law, Poznań
e-mail: konrad.piotrowski@swps.edu.pl

MICHALINA DZIELIŃSKA  <https://orcid.org/0000-0002-1657-6691>

Centrum Badań nad Rozwojem Osobowości, Uniwersytet SWPS, Wydział Psychologii i Prawa, Poznań
Center for Research on Personality Development, SWPS University, Faculty of Psychology and Law, Poznań
e-mail: mdzielinska@swps.edu.pl

KATARZYNA SANNA  <https://orcid.org/0000-0002-1903-1830>

Centrum Badań nad Rozwojem Osobowości, Uniwersytet SWPS, Wydział Psychologii i Prawa, Poznań
Center for Research on Personality Development, SWPS University, Faculty of Psychology and Law, Poznań
e-mail: ksanna@swps.edu.pl

DOROTA SZCZYGIEŁ  <https://orcid.org/0000-0001-9746-1505>

Wydział Psychologii, Uniwersytet SWPS, Wydział Psychologii, Sopot
Faculty of Psychology, SWPS University, Faculty of Psychology, Sopot
e-mail: dszczygiel@swps.edu.pl

Wypalenie rodzicielskie: wprowadzenie do teorii i badań

Parental Burnout: An Introduction to Theory and Research

Abstract. The aim of the article is to present the concept of parental burnout, which has recently become a topic of interest for researchers. In the article, we review the theoretical concept of parental burnout, present the questionnaires to measure it as well as the research results indicating risk factors and consequences of parental burnout, and the first studies on the effectiveness of psychological interventions to reduce it. This article presents information in a concise, simple and understandable way, providing readers with a quick overview of the theory of parental burnout and the latest research on this phenomenon.

Keywords: parental stress, exhaustion, parental burnout

Słowa kluczowe: stres rodzicielski, wyczerpanie, wypalenie rodzicielskie

WPROWADZENIE

Posiadanie potomstwa uznawane jest za jedno z najbardziej satysfakcjonujących doświadczeń życiowych (Aassve, Goisis, Sironi, 2012; No-

maguchi, Milkie, 2003; Pollmann-Schult, 2018), a bycie rodzicem za źródło wielu pozytywnych emocji (Aassve, Arpino, Balbo, 2016; Dix, 1991; Jones, Brayfield, 1997). Pełnienie funkcji rodzicielskiej wymaga jednak ciągłych, wieloletnich

działań związanych z ochroną, opieką, kontrolą i wspieraniem rozwoju dziecka (Błasiak, 2010), co może stanowić duże obciążenie dla rodziców i prowadzić do stresu (Bird, 1997; Crnic i in., 2005; Pisula, Barańczuk, 2019). Presja społeczna wywierana na rodzicach w odniesieniu do celów i metod wychowania, a także konsumpcyjny styl życia wymuszający wielogodzinną pracę sprawiają, że rodzicielstwo staje się dla wielu osób dużym wyzwaniem i obciążeniem. W rezultacie coraz więcej badań podejmuje tematykę negatywnych konsekwencji związanych z rodzicielstwem (Dong i in., 2022; Fang i in., 2022; Griffith, 2022; Piotrowski, 2021; Roskam, Vancorenland i in., 2022; Van Bakel i in., 2022). W kontekście trudności w realizowaniu roli rodzica jednym ze stosunkowo nowych obszarów badawczych, który zyskał duże znaczenie w ostatnich latach, jest *wypalenie rodzicielskie* (Roskam i in., 2017).

Chociaż wypalenie rodzicielskie stanowi obszar coraz bardziej eksplorowany przez badaczy, to według naszej wiedzy w polskiej literaturze przedmiotu można znaleźć zaledwie ogólne prace przeglądowe poświęcone temu zjawisku (Mandecka, 2019; Szczygieł, 2022). Natalia Mandecka (2019) rekapitułuje badania przeprowadzone w latach 2017–2018, głównie w Belgii i Francji, które doprowadziły do sformułowania pierwszych propozycji teoretycznych dotyczących współczesnego ujęcia wypalenia rodzicielskiego (por. Mikołajczak, Roskam, 2018; Roskam i in., 2017, 2018), ale przegląd ten powstał już kilka lat temu, przez co nie uwzględnia najnowszych ustaleń, które znacząco zmieniły spojrzenie na wypalonych rodziców. Aktualny stan wiedzy na temat wypalenia rodzicielskiego charakteryzuje Dorota Szczygieł (2022) we wprowadzeniu do tej problematyki. Prezentowany przez nas artykuł ma na celu uzupełnienie obu wspomnianych opracowań. Jego celem jest przedstawienie czterowymiarowego podejścia do wypalenia rodzicielskiego oraz przeglądu czynników ryzyka i czynników chroniących przed wypaleniem, zgodnie z proponowanym przez Moiré Mikołajczak i Isabelle Roskam (2018) modelem równowagi między czynnikami ryzyka i zasobami (*the balance between risks and resources*, BR²). Dodatkowo

w niniejszym tekście omówiono dostępne narzędzia do pomiaru wypalenia rodzicielskiego, a także badania poświęcone wsparciu wypalonych rodziców.

WYPALENIE RODZICIELSKIE – DEFINICJA ORAZ SPOSÓB POMIARU

Przez wiele lat wypalenie było analizowane w odniesieniu do aktywności zawodowej. Mimo że pojęcie wypalenia zawodowego wprowadził Herbert Freudenberg (1974), to intensywny rozwój badań nad tym zjawiskiem nastąpił wraz z powstaniem trójczynnikowego modelu wypalenia zawodowego Christiny Maslach (2001). W modelu tym za osiowe symptomy wypalenia zawodowego uznano: wyczerpanie emocjonalne (poczucie nadmiernego obciążenia emocjonalnego i przekonanie jednostki, że jej zasoby zostały w znacznym stopniu wyczerpane), depersonalizację (negatywne, obojętne lub bezduszne traktowanie osób, które są odbiorcą usług/pracy danej osoby) oraz obniżone poczucie osiągnięć osobistych (spadek poczucia własnych kompetencji i sukcesów w pracy). Wielu badaczy zwracało jednak uwagę, że chroniczny stres nie ogranicza się jedynie do pracy zawodowej, zatem zjawisko wypalenia nie musi dotyczyć tylko tej sfery funkcjonowania człowieka (Bianchi i in., 2014), ale może wystąpić we wszystkich sferach, które dają ludziom poczucie sensu i wiążą się z zaangażowaniem emocjonalnym (Pines, Aronson, 1988; Roskam i in., 2017).

Przeniesienie modelu wypalenia zawodowego na grunt rodzicielski budziło początkowo pewne wątpliwości dotyczące tego, czy wskaźniki opisujące kontekst zawodowy mogą bezpośrednio odnosić się też do wypalenia w sferze rodzicielstwa. W związku z tym Roskam i współpracownicy (2018) rozpoczęły od przeprowadzenia serii wywiadów z wypalonymi rodzicami, aby na tej podstawie zaproponować nowy model teoretyczny. Rezultatem ich pracy było powstanie czteroczynnikowego modelu wypalenia rodzicielskiego, obejmującego nie tylko wyczerpanie, dystansowanie się od dzieci i utratę przyjemności z pełnienia funkcji

rodzicielskiej (obecnych we wcześniejszym modelu trójczynnikiem; Roskam i in., 2017), ale także **kontrast** między wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu a tym, jak rodzic widzi swoją rolę obecnie. Zgodnie z tym modelem u rodzica, który zdaje sobie sprawę, że nie jest już takim rodzicem, jakim chciał być, pojawiają się niepokój, wstyd i poczucie winy, co intensyfikuje stres rodzicielski i prowadzi do wypalenia.

Jak wskazują Roskam i współpracownicy (2018), proces wypalenia rodzicielskiego rozpoczyna się, gdy rodzice zaczynają się czuć zmęczeni, wyczerpani swoją rolą, są przekonani, że brak im zasobów, aby poradzić sobie z obowiązkami. Wyczerpanie emocjonalne systematycznie nasila się, co sprawia, że rodzice starają się oszczędzać zasoby, które im pozostały, i chronić się przez emocjonalne dystansowanie się od dziecka i koncentrowanie jedynie na zaspokajaniu jego podstawowych potrzeb życiowych, a coraz mniej angażują się w rodzicielstwo i swoje relacje z dzieckiem, gdyż nie czerpią przyjemności z przebywania z nim. Kiedy taka sytuacja się przedłuża, wyczerpani i zdystansowani rodzice tracą radość z odgrywania swojej roli, co kontrastuje z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu i prowadzi do poczucia niskich osiągnięć w roli rodzica i spadku samooceny (Roskam i in., 2018; Roskam i Mikołajczak, 2021). Współwystępowanie tych zjawisk jest współcześnie określane właśnie mianem wypalenia rodzicielskiego (Roskam i Mikołajczak, 2021).

Pierwszym kompleksowym narzędziem kwestionariuszowym do pomiaru wypalenia rodzicielskiego był Inwentarz wypalenia rodzicielskiego (Parental Burnout Inventory; PBI; Roskam i in., 2017; w nielicznych, wcześniejszych badaniach nad wypaleniem rodzicielskim autorzy posługiwali się bardziej ogólnymi miarami wypalenia, niezwiązanymi bezpośrednio z rodzicielstwem; zob. przegląd: Roskam i in., 2017), skonstruowany na bazie Inwentarza wypalenia zawodowego (Maslach Burnout Inventory; MBI; Maslach i in., 1996). Stwierdzenia wchodzące w skład MBI zostały przeformułowane w taki sposób, aby mogły

mieć zastosowanie w kontekście rodzicielstwa. W związku z kolejnymi badaniami sugerującymi, że objawy wypalenia zawodowego różnią się nieco od objawów wypalenia rodzicielskiego (Roskam i in., 2018), rzadko się dziś stosuje kwestionariusz MBI.

Podstawowym narzędziem aktualnie wykorzystywanym w badaniach nad wypaleniem rodzicielskim jest Parental Burnout Assessment (PBA; Roskam i in., 2018). Narzędzie to nie tylko odznacza się dobrymi parametrami psychometrycznymi, ale także okazało się użyteczne do badań przesiewowych, gdyż pozwala na zidentyfikowanie rodziców, którzy doświadczają wypalenia rodzicielskiego bądź są nim zagrożeni (Mikołajczak, Roskam, 2018; Roskam i in., 2017). Kwestionariusz PBA składa się z 23 pozycji tworzących cztery podskale: Wyczerpanie rolą rodzicielską (dziewięć pozycji; np. *Czuje się całkowicie wyczerpany(-a) swoją rolą rodzica*); Kontrast z wcześniejszymi wyobrażeniami o sobie jako rodzicu (sześć pozycji; np. *Wydaje mi się, że nie jestem już tak dobrym ojcem/dobłą matką dla moich dzieci jak kiedyś*); Przesyt rolą rodzicielską (pięć pozycji; np. *Nie cieszy mnie spędzanie czasu z dzieckiem/dziećmi*) oraz Dystansowanie się od dzieci (trzy pozycje; np. *Robię dla mojego dziecka/dzieci to, co do mnie należy, ale nic więcej*). Pozycje są oceniane na siedmiopunktowej skali Likerta, od 0 – „nigdy” do 6 – „każdego dnia”. Kaisa Aunola i współpracownicy (2021) opracowali również skróconą wersję narzędzia Brief Parental Burnout Scale (BPBS), składającą się z pięciu pozycji i możliwą do wykorzystywania w badaniach naukowych oraz przesiewowych. Annette Griffith (2020) sugeruje, aby w pracy klinicznej przeprowadzać za pomocą BPBS badania przesiewowe wśród wszystkich rodziców w celu zidentyfikowania tych, wobec których dalsza ocena w kierunku wypalenia rodzicielskiego byłaby zasadna. Kwestionariusz PBA został zaadaptowany w Polsce przez Szczygieł i współpracowników (2020) i został wykorzystany w kilku opublikowanych już badaniach naukowych przeprowadzonych w naszym kraju (Lin, Szczygieł i in., 2021; Lin, Szczygieł, 2022a, 2022b; Piotrowski, 2021, 2022; Sikora, 2021).

CZYNNIKI RYZYKA I CZYNNIKI WSPARCIA W WYPALENIU RODZICIELSKIM

Wypalenie rodzicielskie jest skutkiem długotrwałego stresu rodzicielskiego (Roskam i in., 2017) pojawiającego się wówczas, gdy obciążenia wynikające z pełnienia funkcji rodzica nie udaje się zrównoważyć przez zasoby, jakie rodzic ma do dyspozycji (Mikolajczak, Roskam, 2018). Teoria równowagi czynników ryzyka i czynników wsparcia (BR²) to obecnie dominująca koncepcja wyjaśniająca różnice indywidualne pod względem wypalenia rodzicielskiego (Mikolajczak, Roskam, 2018). Za czynniki ryzyka wypalenia rodzicielskiego uznaje się takie, które przyczyniają się do narastania i utrzymywania się chronicznego stresu rodzicielskiego. Z kolei czynnikami obniżającymi ryzyko wypalenia rodzicielskiego są wszystkie te zasoby, które pozwalają go zmniejszyć.

Na podstawie dotychczas przeprowadzonych badań można wyróżnić cztery główne grupy czynników ryzyka/wsparcia: czynniki społeczno-demograficzne (m.in. wiek rodzica i dziecka, płeć rodzica, status społeczno-ekonomiczny rodziny), charakterystyki osobowościowe (podstawowe i specyficzne cechy osobowości dziecka i rodzica), charakterystyki społeczne (m.in. poczucie wsparcia, jakość relacji partnerskiej) oraz czynniki kulturowe (m.in. wymiary kultury, dominujące wartości). Podsumowanie badań nad rolą wymienionych czynników w przewidywaniu nasilenia wypalenia rodzicielskiego pokazuje tabela 1. Zgodnie z teorią równowagi (Mikolajczak, Roskam, 2018) zestawienie przedstawia czynniki, których jeden biegun jest czynnikiem ryzyka, drugi zaś czynnikiem ochronnym.

Czynniki socjodemograficzne. Dotychczasowe badania dowiodły, że na wypalenie rodzicielskie bardziej narażeni są młodzi rodzice, osoby mające więcej niż jedno dziecko oraz osoby, które wychowują dzieci znacznie różniące się wiekiem (Le Vigouroux i in., 2018; Mikolajczak, Raes i in., 2018). Znacząca okazała się także sytuacja zawodowa rodzica. Matki, które były

aktywne zawodowo, zatrudnione na pełen etat, czuły się mniej wyczerpane emocjonalnie niż niepracujące matki skoncentrowane na opiece nad dzieckiem (Lebert i in., 2018; Le Vigouroux, Charbonnier, Scola, 2022; Mikolajczak, Raes i in., 2018; Norberg, 2010).

Istotna dla ryzyka wypalenia zdaje się też płeć rodzica. Większość badań sugeruje, że wypalenie rodzicielskie częściej dotyka matek (Aunola i in., 2021; Roskam, Mikolajczak, 2021; Roskam i in., 2021). Wyniki niedawno opublikowanego badania z udziałem rodziców z 40 krajów wskazują na jedną z możliwych przyczyn tego zjawiska (Roskam, Gallée i in., 2022). Wyższy poziom wypalenia u matek obserwowany jest bowiem w państwach o wysokim poziomie równości płci, co może sugerować, że, paradoksalnie, równy dostęp do edukacji i rynku pracy zwiększa ryzyko wypalenia rodzicielskiego kobiet, które jednocześnie nadal są bardziej niż mężczyźni odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi. Niemniej Hedwig Van Bakel i współpracownicy (2018) oraz Konrad Piotrowski (2021) zaobserwowali, że wyższym poziomem wypalenia rodzicielskiego charakteryzują się mężczyźni, szczególnie jeśli chodzi o dystansowanie się od dziecka. Zdaniem Piotrowskiego (2021) mężczyźni doświadczają większych niż kobiety trudności z ukształtowaniem tożsamości rodzicielskiej (identyfikacji z rolą rodzica), co zwiększa w ich wypadku ryzyko wypalenia rodzicielskiego w przyszłości. Yifan Ping i współpracownicy (2022) z kolei zwracają uwagę na nadal obecny stereotyp ojca głowy rodziny, skłaniający mężczyzn do stosowania bardziej surowych praktyk rodzicielskich, które w długiej perspektywie czasowej nasilają trudności w relacji rodzic–dziecko, prowadząc do stresu rodzicielskiego, a w konsekwencji do wypalenia. Analizując rolę płci w procesie wypalenia rodzicielskiego, podkreśla się też, że układ czynników ryzyka i czynników wsparcia wśród kobiet i mężczyzn może być odmienny, a więc że wypalenie rodzicielskie wśród matek i wśród ojców może mieć nieco inną dynamikę. Zagadnienie to nadal stanowi przedmiot badań.

Tabela 1. Czynniki związane z wypaleniem rodzicielskim

CZYNNIKI SOCJODEMOGRAFICZNE		
Zmienne analizowane w dotychczasowych badaniach	Główne wnioski z badań	Literatura
Aktywność zawodowa rodziców, wykształcenie rodziców, struktura rodziny, liczba dzieci, płeć rodzica, wiek rodzica i dzieci, wiek rodzica w momencie urodzenia się dziecka, status społeczno-ekonomiczny rodziny, posiadanie dziecka przewlekle chorego lub z niepełnosprawnością	Czynniki socjodemograficzne są istotnie związane z wypaleniem rodzicielskim, ale relacje te są istotnie słabsze niż związki czynników osobowościowych z wypaleniem.	– Gérardin, Zech 2018, – Gillis, Roskam, 2020 – Hansotte i in., 2020 – Le Vigouroux i in., 2021 – Le Vigouroux, Scola, 2018 – Le Vigouroux i in., 2017 – Leineweber i in., 2018 – Lebert i in., 2018 – Lindström i in., 2011 – Lindahl i in., 2014 – Mikołajczak i in., 2018 – Mikołajczak, Roskam, 2018 – Mousavi, 2019 – Norberg i in., 2014 – Piotrowski, 2021 – Sorkkila, Aunola, 2020 – Szczygieł i in., 2020 – Weiss, 2002
CZYNNIKI OSOBOWOŚCIOWE		
Podstawowe cechy osobowości z modelu Wielkiej Piątki: neurotyczność, ugodowość, sumienność, ekstrawersja, otwartość na doświadczenia	Osobowości rodzica i dziecka są związane z ryzykiem powstania wypalenia rodzicielskiego, przy czym większe znaczenie mają cechy rodzica. Rodzicami najbardziej narażonymi na wypalenie rodzicielskie są rodzice wysoce neurotyczni, pełni perfekcjonistycznych obaw, silnie reagujący na negatywne zdarzenia, stosujący nieadaptacyjne strategie regulacji emocji, rygorystyczni, nadopiekuńczy i mający trudności w identyfikowaniu i rozumieniu potrzeb swojego dziecka.	– Gérardin, Zech, 2018 – Le Vigouroux, Scola, 2018 – Le Vigouroux i in., 2017 – Mikołajczak, Roskam, 2018 – Szczygieł i in., 2020
Inteligencja emocjonalna rodziców		– Bayot i in., 2021 – Lin, Hansotte, Szczygieł, Roskam, Mikołajczak, 2021 – Lin, Hansotte, Szczygieł, Meeussen, Roskam, Mikołajczak, 2021 – Lin, Roskam, Mikołajczak, 2021 – Lin, Szczygieł, 2022 – Szczygieł i in., 2020
Perfekcjonizm		– Le Vigouroux, Scola, 2018 – Lin, Szczygieł, 2022a – Lin i in., 2021 – Piotrowski, 2021 – Sorkkila, Aunola, 2020, 2021 – Szczygieł i in., 2020
Osobista historia życia		– Szczygieł i in., 2020
Poczucie tożsamości rodzicielskiej		– Piotrowski, 2021
Strategie radzenia sobie ze stresem		– Lebert i in., 2018 – Lindström i in., 2011 – Roskam i in. 2017
Osobowość dziecka		– Le Vigouroux, Scola, 2018

CZYNNIKI SPOŁECZNE		
Presja społeczna	Czynniki społeczne, podobnie jak socjodemograficzne, nie są tak silnie związane z wypaleniem rodzicielskim	– Donath, 2017 – Meeussen, Lan Laar, 2018 – Mikołajczak i in., 2018 – Roskam i in., 2017
Wsparcie instytucjonalne/ polityka rodzinna	jak czynniki osobowościowe, co nie znaczy, że nie należy ich brać pod uwagę w kontekście wypalenia rodzicielskiego.	– Mikołajczak, Raes i in., 2018 – Piotrowski, 2021 – Szczygieł i in., 2020
Wsparcie partnera	Badania wskazują, że rodzice, którzy odczuwają silną presję społeczną w zakresie rodzicielstwa, niski poziom wsparcia instytucjonalnego oraz relacyjnego, są bardziej narażeni na wypalenie rodzicielskie.	– Gillis, Roskam, 2020 – Lindström i in., 2011 – Leineweber i in., 2018
CZYNNIKI KULTUROWE		
Wymiary kulturowe wg Hoffstede (indywidualizm, dystans władzy, męskość, unikanie niepewności, orientacja długoterminowa)	W zakresie czynników kulturowych wskazano, że wraz ze wzrostem indywidualizmu oraz orientacji na wartości związane z umacnianiem siebie wzrasta nasilenie wypalenia rodzicielskiego. Z kolei wysoki poziom wartości związanych z przekraczaniem siebie chroni przed wypaleniem.	– Roskam i in., 2021

Źródło: opracowanie własne.

Rodzice wychowujący co najmniej jedno dziecko ze specjalnymi potrzebami zdrowotnymi również odznaczają się wyższym poziomem wypalenia (Leber-Charron i in., 2018; Le Vigouroux, Scola, 2018; Roskam i in., 2018; Sekułowicz, Kwiatkowski, 2013). Już Ruth Sullivan (1979) zauważyła, że przeciążenie długotrwałą opieką, z którą zmagają się rodzice dzieci z trudnościami rozwojowymi lub przewlekłymi chorobami, może prowadzić do wyczerpania psychicznego lub fizycznego, poczucia osamotnienia oraz izolacji społecznej. Samo zaburzenie rozwoju dziecka jest dla rodziców czynnikiem stresogennym, a natężenie doświadczanego przez nich stresu może zależeć od indywidualnych czynników chroniących, a także od rodzaju i stopnia trudności w rozwoju dziecka (Heiman, 2002). Oprócz stanu zdrowia dziecka istotnymi predyktorami wypalenia rodzicielskiego okazały się też liczba dzieci oraz

ich wiek (Mikołajczak, Raes i in., 2018). Wychowywanie małego dziecka (do 5–6 lat) oraz większej liczby dzieci intensyfikują wymagania, zwiększając również ryzyko wypalenia.

Choć dotychczasowe badania nakazują uwzględnianie zmiennych socjodemograficznych jako czynników wpływających na równowagę między czynnikami ryzyka a czynnikami wsparcia, to w porównaniu z innymi badanymi konstruktami (np. cechami osobowości) ich znaczenie jest jednak oceniane jako niewielkie, a z całą pewnością nie jako kluczowe. Aby zrozumieć dynamikę procesu wypalenia rodzicielskiego, konieczne wydaje się sięgnięcie do charakterystyk psychologicznych (Lindstrom i in., 2011; Le Vigouroux i Scola, 2018; Mikołajczak i Roskam, 2018).

Czynniki osobowościowe. Zarówno osobowość rodzica, jak i osobowość dziecka wpływają na wyznaczenie ryzyka wypalenia rodzicielskiego.

W badaniach uwzględniających cechy Wielkiej Piątki wykazano szczególne znaczenie wysokiej neurotyczności, niskiej sumienności i ugodowości, przy czym wyraźnie większe znaczenie ma poziom tych cech u rodzica niż u jego dziecka (Le Vigouroux i in., 2017; Le Vigouroux, Scola, 2018).

Rodzice o silnym nasileniu neurotyzmu, charakteryzujący się niestabilnością emocjonalną z jednej strony wykazują bardziej rygorystyczne zachowania rodzicielskie, z drugiej zaś intensywniej reagują na wydarzenia życiowe i częściej przeżywają negatywne emocje (McNiel i Fleeson, 2006), co utrudnia im opiekę nad dzieckiem oraz obniża zdolność do nawiązywania i utrzymywania pozytywnych relacji emocjonalnych z dzieckiem (Gérain, Zech, 2018; Le Vigouroux i in., 2017; Le Vigouroux, Scola, 2018). Z kolei ugodowość, która przejawia się w postaci przyjaznych i empatycznych zachowań, nastawieniu na prospołeczność i współpracę (McCrae i Costa, 1991), pozwala rodzicom sprawniej odpowiadać na potrzeby emocjonalne dzieci, rozumieć je, pomagać w realizacji ich planów i rozwiązywaniu problemów, co również okazało się związane z mniejszym obciążeniem rolą rodzicielską (Le Vigouroux i in., 2018). Wysoka sumienność, przejawiająca się w skłonności do porządku, planowania i samodyscypliny (McCrae i Costa, 1991), ułatwia rodzicom dostosowanie się do wymagań rodzicielstwa, a także do warunków systemu edukacji, dzięki czemu są oni bardziej konsekwentni w działaniu i dążą do zapewnienia dziecku spójnego i ustrukturalizowanego środowiska wychowawczego (Le Vigouroux i in., 2018; Le Vigouroux, Scola, 2018).

Analizując cechy osobowości dziecka, wskazano, że w ich wypadku większa niestabilność emocjonalna (neurotyczność) również może współwystępować z wyższym ryzykiem wypalenia rodziców. Z kolei duża ugodowość dziecka sprzyjająca utrzymywaniu ciepłych relacji między rodzicami a dziećmi może ułatwiać odgrywanie roli rodzica, podobnie jak dziecięca sumienność, która sprawia, że dzieci łatwiej akceptują odroczone nagrody i są lepiej zorganizowane (Le Vigouroux, Scola, 2018).

Analizując zasoby i czynniki ryzyka wypalenia rodzicielskiego, należy wspomnieć także o kompetencjach emocjonalnych rodziców, rozumianych jako stopień, w jakim rodzic potrafi identyfikować, wyrażać, rozumieć i regulować emocje, zarówno swoje, jak i innych (Lin, Roskam, Mikołajczak, 2021; Roskam i in., 2018). Udowodniono, że inteligencja emocjonalna rodziców jest szczególnie ważnym zasobem chroniącym przed wypaleniem rodzicielskim. Jednak dokładniejsza analiza związków inteligencji emocjonalnej i wypalenia rodzicielskiego wskazała również na potencjalne ryzyko związane z wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej rodziców w aspekcie interpersonalnym (zdolności do zauważania i rozróżniania nastrojów, motywacji i intencji innych ludzi; Gardner, 2002). Z niskim wypaleniem współwystępuje głównie duże nasilenie intrapersonalnego aspektu inteligencji emocjonalnej (możliwości dostępu do własnego życia uczuciowego, własnych emocji, ich różnicowania, nazywania i kierowania nimi; Gardner, 2002), ale już interpersonalny aspekt może być zarówno zasobem, jak i czynnikiem ryzyka, gdyż może powodować nadmierne zaangażowanie w życie emocjonalne dziecka i innych ludzi oraz przeżywanie stresu w relacjach społecznych, co ostatecznie może prowadzić do wyczerpania emocjonalnego (Lin, Roskam, Mikołajczak, 2021).

Wypalenie rodzicielskie związane jest także z niską samooceną, wysoką potrzebą kontroli (Lindstrom, Norberg, 2011), strategią radzenia sobie ze stresem skoncentrowaną na emocjach (Lebert-Charron i in., 2018) i stosowaniem przez rodziców nieadaptacyjnych strategii regulacji emocji (Lin, Szczygieł, 2022a). Rodzice, którzy koncentrują się na problemie, a nie na emocjach, dzięki czemu potrafią zmniejszyć odczuwany stres, wyróżniają się też większym poczuciem osobistego spełnienia, a co za tym idzie – są mniej narażeni na wypalenie rodzicielskie (Lebert-Charron i in., 2018).

Piotrowski (2020, 2021, 2022) zwrócił również uwagę na znaczenie rozwoju poczucia tożsamości rodzicielskiej w kontekście adaptacji do rodzicielstwa oraz ryzyka wypalenia rodzicielskiego. Dobrze ukształtowane i stabilne poczucie tożsamości to ważny zasób pomagający

w radzeniu sobie ze stresem, powzięciu decyzji, czerpaniu satysfakcji z podejmowanej aktywności (Marcia, 1980), a trudności w kształtowaniu stabilnej tożsamości są ściśle związane z problemami natury psychicznej (Klimstra, Denissen, 2017). Jak wskazuje Piotrowski (2021), tożsamość rodzicielska nie jest wyjątkiem. W prowadzonych przez niego badaniach opiekunowie, którzy w niewielkim stopniu utożsamiali się z rolą rodzica i nie czerpali satysfakcji z pełnionej roli, charakteryzowali się wyższym poziomem wypalenia rodzicielskiego. W badaniu podłużnym przeprowadzonym w okresie pandemii COVID-19 Piotrowski (2022) udowodnił, że stabilne poczucie tożsamości rodzicielskiej mogło chronić rodziców przed wzrostem wypalenia rodzicielskiego.

Czynniki społeczne. Presja społeczna związana z pełnieniem funkcji rodzica znacząco wzrosła w ostatnich dekadach, przez co rodzicom coraz trudniej jest nabrać przekonania, że realizują tę rolę poprawnie. Może to wywoływać frustrację, lęk oraz stres i prowadzić do wypalenia (Meeussen, Van Laar, 2018). Od obecnych rodziców częściej niż we wcześniejszych pokoleniach oczekuje się, że będą dostarczać dziecku jak najwięcej pozytywnych, a jak najmniej negatywnych emocji. Współczesne, pozytywne rodzicielstwo skłania zatem rodziców do wyrażania ciepła, miłości i radości w kontakcie z dzieckiem, przy jednoczesnym kontrolowaniu i unikaniu negatywnych emocji, co wymaga większego wysiłku, a co za tym idzie – większa ryzyko wypalenia rodzicielskiego (Lin, Hansotte i in., 2021). Wzrost standardów rodzicielskich przekłada się też na wzrost liczby obowiązków rodzicielskich, z których wywiązanie się często stanowi podstawę oceny tego, jakim się jest rodzicem. W konsekwencji rodzice mają coraz mniej czasu, który mogą poświęcić sobie, przykładowo realizując swoje pasje, co także naraża ich na wyczerpanie i wypalenie rodzicielskie (Griffith, 2020).

Stres rodzicielski łączy się również z poziomem oraz jakością otrzymywanego wsparcia społecznego, które rodzic może uzyskać ze zróżnicowanych źródeł – od rodziny, przyjaciół czy instytucji państwowych. W tym kontekście szczególnie ważne wydaje się wsparcie partnera, którego niski poziom jest istotnym czynnikiem ryzyka wypalenia rodzicielskiego (Mikolajczak, Roskam, 2018; Szczygieł

i in., 2020). Badania pokazały, że rodzice, którzy postrzegają swojego partnera jako wspierającego w wychowaniu dziecka, zgłaszają niższy poziom odczuwanego stresu rodzicielskiego, co w konsekwencji staje się czynnikiem chroniącym przed wypaleniem rodzicielskim. Opiekunowie pozostający w satysfakcjonującym związku i wspólnie wychowujący dziecko stanowią diadę, w której zauważyć można codzienną regulację polegającą na tym, że na większe obciążenie odczuwane przez jednego z rodziców odpowiada większe wsparcie ze strony partnera, pozwalające na poradzenie sobie ze stresem (Gillis, Roskam, 2019, 2020).

Analizując czynniki społeczne związane z wypaleniem rodzicielskim, należy zwrócić także uwagę na sytuację, w której znaleźli się niedawno rodzice, a mianowicie pandemię COVID-19. Ograniczenia wynikłe z rozprzestrzeniania się wirusa wymusiły na rodzicach zmiany w dotychczasowym funkcjonowaniu, w tym funkcjonowaniu rodzinnym. Sytuacja ta, potęgując źródła stresu rodzinnego (np. zwiększoną opiekę nad dzieckiem), jednocześnie zmniejszyła zasoby rodziców (np. wsparcie rodziny), co skutkowało zwiększonym stresem rodzicielskim i wyczerpaniem rodziców (Aguiar i in., 2021). Rodzice musieli nie tylko szybko dostosować się do zmian związanych z pandemią (np. zamykania szkół/przedszkoli), ale także radzić sobie z własnymi lękami i niepewnością (Le Vigouroux, Lebert-Charron i in., 2022) oraz trudnościami ze zrównoważeniem indywidualnych i wspólnych potrzeb (Wauters i in., 2022). Zgodnie z teorią równowagi zwiększenie poziomu czynników ryzyka przy jednoczesnym zmniejszeniu zasobów rodziców prowadzi do nasilania się wypalenia rodzicielskiego, co potwierdzają badania rodziców podczas lockdownów (Piotrowski, 2022). Analizy prowadzonych badań (Aguiar i in., 2021; Kerr i in., 2021; Le Vigouroux i in., 2021; Wauters i in., 2022) ujawniły istotne związki między trudnościami rodziców spowodowanymi pandemią COVID-19 a wyższym poziomem doświadczanego wypalenia rodzicielskiego (Piotrowski, 2022).

Czynniki kulturowe. Wyniki badania przeprowadzonego wśród rodziców pochodzących z 42 krajów wykazały duże różnice w poziomie wypalenia rodzicielskiego (Roskam i in., 2021). Analiza wyników pokazuje, że wypalenie rodzicielskie

dotyczy głównie mieszkańców Zachodu (Ameryki Północnej i Europy), którzy są pięciokrotnie bardziej narażeni na wystąpienie tego syndromu niż rodzice w innych częściach świata (Roskam i in., 2021). W badaniu tym poddano również analizie związek między poziomem wypalenia rodzicielskiego w poszczególnych państwach i specyficznymi dla nich wskaźnikami wymiarów kultur narodowych opisanych przez Geerta Hofstede (2001). Wyniki wykazały, że jedynym wymiarem kulturowym wiążącym się z podatnością rodziców na wypalenie jest wymiar kolektywizmu–indywidualizmu: wraz ze wzrostem indywidualizmu (realizacja zadań istotniejsza niż relacje międzyludzkie; interes jednostki ważniejszy od interesu innych) rośnie nasilenie symptomów wypalenia w danym kraju (Roskam i in., 2021). W kolejnym badaniu Gao-Xian Lin i Szczygieł (2022b) przeanalizowali związek wartości na poziomie indywidualnym (według modelu Shaloma Schwartza, np. Ciecuch, 2013) z poziomem wypalenia rodzicielskiego. Okazało się, że czynnikiem zwiększającym ryzyko wypalenia rodziców jest ich orientacja na wartości związane z umacnianiem siebie (osiągnięcia i władza), natomiast życzliwość (orientacja na innych), reprezentująca wartości łączące się z przekraczaniem siebie, chroni przed wypaleniem. Powyższe wyniki układają się w dość spójny obraz pokazujący, że wypalenie rodzicielskie może być również skutkiem koncentracji na wartościach promowanych przez kulturę indywidualizmu.

Wypalenie rodzicielskie ma związek z wieloma czynnikami socjodemograficznymi, społecznymi, kulturowymi, jednak najsilniejsze związki obserwuje się w wypadku czynników osobowościowych, zarówno w kontekście osobowości rodzica, jak i dziecka. Z uwagi na to, że wypalenie rodzicielskie jest zagadnieniem stosunkowo nowym, większość dostępnych badań z użyciem teorii BR² ma charakter przekrojowy/poprzeczny, co znacznie utrudnia identyfikację możliwych sprzężeń zwrotnych między badanymi zmiennymi oraz związków czasowych pomiędzy nimi, dlatego konieczne wydaje się dalsze prowadzenie badań w tym zakresie, szczególnie badań podłużnych.

KONSEKWENCJE I SPOSOBY PRZECIWDZIAŁANIA WYPALENIU RODZICIELSKIEMU

Według Moiry Mikołajczak, Marii Eleny Briandy i współpracowników (2018), aby uznać dany objaw za konsekwencję wypalenia rodzicielskiego, powinien on spełniać przynajmniej jedno z następujących kryteriów: 1) jest on udokumentowaną konsekwencją długotrwałego stresu rodzicielskiego, 2) jest on udokumentowanym skutkiem wypalenia zawodowego, ale może jednocześnie dotyczyć wypalenia rodzicielskiego, 3) jest on często zgłaszany przez osoby doświadczające wypalenia rodzicielskiego jako szczególnie trudny dla nich. Wyniki dotychczasowych badań sugerują (Mikołajczak i in., 2019), że wypalenie rodzicielskie, podobnie jak wypalenie zawodowe, może prowadzić do uzależnień, konfliktów między rodzicami oraz zaburzeń snu. Wraz ze wzrostem wypalenia rodzicielskiego narastają także objawy depresyjne i myśli samobójcze (Hansotte i in., 2020; Mikołajczak, Brianda i in., 2018), podczas gdy zadowolenie z życia i z relacji z partnerem zmniejsza się (Szczygieł i in., 2020). O ile jednak w wypadku wypalenia zawodowego pracownik może się udać na zwolnienie lekarskie czy też zmienić pracę na taką, w której będzie narażony na mniejszy stres, o tyle w przypadku wypalenia rodzicielskiego opiekun nie ma zazwyczaj możliwości dłuższego odseparowania się od czynników powodujących u niego stres, co dodatkowo utrudnia sytuację rodziców. Wyniki wskazują również, że wyższy stres rodzicielski zwiększa nasilenie przemocy wobec dzieci (East i in., 2012; Roskam, Vancorenland i in., 2022). Biorąc pod uwagę to, iż wypalenie rodzicielskie jest konsekwencją długotrwałego narażenia na stres, nie powinno dziwić, że w wypadku silnie wypalonych rodziców zaobserwowano ich skłonność do zaniebdywania oraz stosowania przemocy. Co interesujące, związek między wypaleniem rodzicielskim a zaniebdywaniem i przemocą wobec dzieci zaobserwowano w różnych typach rodzin, bez względu na poziom dochodów, wykształcenie rodziców czy występowanie uzależnienia w rodzinie (Chen i in., 2022; Mikołajczak, Raes i in., 2019).

Chociaż problematyka wypalenia rodzicielskiego jest zagadnieniem stosunkowo nowym i wciąż mało poznanym, to pojawiły się już pierwsze badania nad skutecznością interwencji psychologicznych mających na celu obniżenie wypalenia rodzicielskiego. Brianda i współpracownicy (2020) sprawdzili skuteczność dwóch ośmiotygodniowych programów obniżania wypalenia rodzicielskiego: wystandaryzowanej i dyrektywnej interwencji grupowej, mającej na celu zminimalizowanie oddziaływania czynników stresogennych i rozwój zasobów rodzicielskich, oraz elastycznej i niedyrektywnej grupy wsparcia, która skoncentrowana była na wymianie doświadczeń, wzajemnym szacunku i wspieraniu. Wyniki badań wskazały, że przy braku jakiegokolwiek interwencji wypalenie rodzicielskie utrzymywało się na stałym poziomie, udział w obu programach interwencyjnych przyniósł natomiast znaczne obniżenie objawów wypalenia rodzicielskiego, a efekt ten utrzymywał się jeszcze trzy miesiące po zakończeniu interwencji. Poprawę można było zauważyć zarówno w samoocenie rodziców, jak i w ocenie ich bliskich. Zmniejszeniu uległo także nasilenie zaniedbywania i przemocy wobec dzieci.

Pierwsze pozytywne wyniki prowadzonych interwencji wskazują na potrzebę dalszych badań w tym zakresie. Biorąc pod uwagę częstotliwość, złożoność, a przede wszystkim mnogość i znaczenie konsekwencji wypalenia rodzicielskiego, konieczne są dalsze badania eksperymentalne i podłużne identyfikujące zarówno sposoby redukcji wypalenia rodzicielskiego, jak i metody przeciwdziałania temu wypaleniu. To dotychczas jedyne badanie (Brianda i in., 2020), w którym w kontrolowany sposób testowano skuteczność oddziaływań psychologicznych, co pokazuje wagę tego typu badań w przyszłości.

PODSUMOWANIE

Rodzicielstwo jest jedną z najważniejszych i najpowszechniej podejmowanych ról okresu dorosłości. Bycie rodzicem dostarcza wielu pozytywnych przeżyć i emocji, ale nierozdzielnie łączy się także ze stresem rodzicielskim (Cnric i in., 2005; Heiman, 2002; Pisula,

Barańczuk, 2019), z którym rodzice radzą sobie dzięki swoim zasobom, wsparciu społecznemu i innym czynnikom osobowościowym i sytuacyjnym. Zdarza się jednak, że zasoby są zbyt małe w porównaniu z obciążeniami związanymi z rodzicielstwem, co może powodować poczucie wyczerpania emocjonalnego, brak satysfakcji z pełnienia funkcji rodzica i prowadzić do przeświadczenia, że nie jest się takim rodzicem, jakim chciało się być (Mikolajczak, Roskam, 2018). Nieustanna konieczność mierzenia się z obowiązkami rodzicielskimi pogłębia te objawy, ostatecznie doprowadzając do wypalenia rodzicielskiego (Roskam i in., 2017, 2018; Roskam, Mikolajczak, 2021). Wypalony rodzic, nie mogąc zrezygnować z pełnienia tej funkcji, dystansuje się emocjonalnie od swoich dzieci, nie czerpie satysfakcji z realizowania tej roli, co w konsekwencji może prowadzić do wielu negatywnych następstw, takich jak trudności ze snem, zaburzenia psychiczne i przemoc wobec dzieci (Hansotte i in., 2020; Mikolajczak, Brianda i in., 2018; Szczygieł i in., 2020).

Biorąc pod uwagę, że Polska znajduje się w czołówce państw z najwyższym raportowanym odsetkiem silnie wypalonych rodziców (Piotrowski, 2021; Szczygieł i in., 2020), wydaje się konieczne rozpowszechnianie wiedzy, szybkie wprowadzenie badań przesiewowych, profilaktyki i zmian systemowych. Ze względu na to, że wypalenie rodzicielskie może prowadzić do problemów ze zdrowiem psychicznym, niezbędne jest kontynuowanie badań w tym zakresie. W szczególności należy się skupić na badaniach podłużnych, które pozwolą dokładniej się przyjrzeć dynamice zmian wypalenia rodzicielskiego i jej związku z psychopatologią. Interesujący wydaje się również kierunek podłużnych badań nad tożsamością rodzicielską, która, jak wskazują najnowsze badania (Piotrowski, 2022), może pomóc w wyjaśnieniu różnic indywidualnych w odniesieniu do ryzyka wypalenia rodzicielskiego.

BIBLIOGRAFIA

- Aassve A., Arpino B., Balbo N. (2016), It takes two to tango: Couples' happiness and childbearing. *European Journal of Population*, 32(3), 339–354. <https://doi.org/10.1007/s10680-016-9385-1>.
- Aassve A., Goisis A., Sironi M. (2012), Happiness and childbearing across Europe. *Social Indicators Research*, 108(1), 65–86. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-011-9866-x>.
- Aguiar J., Matias M., Braz A.C., César F., Coimbra S., Gaspar M.F., Fontaine, A.M. (2021), Parental burnout and the COVID-19 pandemic: How Portuguese parents experienced lockdown measures. *Family Relations*, 70(4), 927–938. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>.
- Anczewska M., Świtaj P., Roszczyńska J. (2005), Wypalenie zawodowe. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 14(2), 67–77.
- Aunola K., Sorkkila M., Tolvanen A., Tassoul A., Mikołajczak M., Roskam I. (2021), Development and validation of the Brief Parental Burnout Scale (BPBS). *Psychological Assessment*, 33(11), 1125–1137. <https://doi.org/10.1037/pas0001064>.
- Bakel H. van, Bastiaansen C., Hall R., Schwabe I., Verspeek E., Gross J.J., Brandt J.A., Aguiar J., Akgun E., Arikan G., Aunola K., Bajgarová Z., Beyers W., Bilková Z., Boujut E., Chen B.B., Dorard G., Escobar M.J., Furutani K. ... Roskam I. (2022), Parental burnout across the globe during the COVID-19 pandemic. *International Perspectives in Psychology*, 11(3), 141–152. <https://doi.org/10.1027/2157-3891/a000050>.
- Bakel H.J. van, Van Engen M.L., Peters P. (2018), Validity of the parental burnout inventory among Dutch employees. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00697>.
- Barnett R.C., Baruch G.K. (1985), Women's involvement in multiple roles and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 135–145. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.135>.
- Bianchi R., Truchot D., Laurent E., Brisson R., Schonfeld I. (2014), Is burnout solely job-related? A critical comment. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(4), 357–361. <https://doi.org/10.1111/sjop.12119>.
- Bird C.E. (1997), Gender differences in the social and economic burdens of parenting and psychological distress. *Journal of Marriage and the Family*, 59(4), 809–823. <https://doi.org/10.2307/353784>.
- Błasiak A. (2010), *Znaczenie więzi i atmosfery rodzinnej dla funkcjonowania rodziny*. W: A. Błasiak, E. Dybowska (red.), *Wybrane zagadnienia pedagogiki rodziny*, 129–142. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Bragiel J. (2012), *Znaczenie przemian społecznych dla współczesnego rodzicielstwa*. W: J. Brągiel, B. Górnicka (red.), *Rodzicielstwo w kontekście współczesnych przemian społecznych*, 14–15. Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.
- Brianda M., Roskam I., Gross J., Franssen A., Kapala F., Gérard F., Mikołajczak M. (2020), Treating parental burnout: Impact of two treatment modalities on burnout symptoms, emotions, hair cortisol, and parental neglect and violence. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(5), 330–332. <https://doi.org/10.1159/000506354>.
- Burisch M. (2002), A longitudinal study of burnout: The relative importance of dispositions and experiences. *Work & Stress*, 16(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/02678370110112506>.
- Chen B.B., Qu Y., Yang, B., Chen X. (2022), Chinese mothers' parental burnout and adolescents' internalizing and externalizing problems: The mediating role of maternal hostility. *Developmental Psychology*, 58(4), 768–777. <https://doi.org/10.1037/dev0001311>.
- Cieciuch J. (2013). *Kształtowanie się systemu wartości od dzieciństwa do wczesnej dorosłości*. Stare Kościeliska: Wydawnictwo Liberi Libri.
- Crníc K., Gaze C., Hoffman C. (2005), Cumulative parenting stress across the preschool period: relations to maternal parenting and child behavior at age 5. *Infant and Child Development*, 14(2), 117–132. <https://doi.org/10.1002/icd.384>.
- Dix T. (1991), The affective organization of parenting: Adaptive and maladaptive processes. *Psychological Bulletin*, 110(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.3>.
- Dong S., Dong Q., Chen H. (2022), Mothers' parenting stress, depression, marital conflict, and marital satisfaction: The moderating effect of fathers' empathy tendency. *Journal of Affective Disorders*, 299, 682–690. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.079>.

- East P.L., Chien N.C., Barber J.S. (2012), Adolescents' pregnancy intentions, wantedness, and regret: Cross-lagged relations with mental health and harsh parenting. *Journal of Marriage and Family*, 74(1), 167–185. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2011.00885.x>.
- Fang Y., Luo J., Boele M., Windhorst D., van Grieken A., Raat H. (2022), Parent, child, and situational factors associated with parenting stress: a systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02027-1>.
- Freudenberger H.J. (1974), Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x.
- Gardner H. (2002), *Inteligencje wielorakie. Teoria w praktyce*. Media Rodzina.
- Gillis A., Roskam I. (2019), Daily exhaustion and support in parenting: Impact on the quality of the parent-child relationship. *Journal of Child and Family Studies*, 28(7), 2007–2016. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01428-2>.
- Gérain P., Zech E. (2018), Does informal caregiving lead to parental burnout? Comparing parents having (or not) children with mental and physical issues. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00884>.
- Gillis A., Roskam I. (2020), Regulation between daily exhaustion and support in parenting: A dyadic perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 44(3), 226–235. <https://doi.org/10.1177/0165025419868536>.
- Griffith A.K. (2020), Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence*, 37(5), 725–731. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>.
- Hansotte L., Nguyen N., Roskam I., Stinglhamber F., Mikołajczak M. (2020), Are all burned out parents neglectful and violent? A latent profile analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 30(1), 58–168. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01850-x>.
- Heiman T. (2002), Parents of children with disabilities: Resilience, coping, and future expectations. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 14(2), 159–171. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1015219514621>.
- Hofstede G. (2001), *Culture's cConsequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations Across Nations*, 2nd ed. SAGE Publications, Inc.
- Jones R.K., Brayfield A. (1997), Life's greatest joy?: European attitudes toward the centrality of children. *Social Forces*, 75(4), 1239–1269. <https://doi.org/10.2307/2580670>.
- Klimstra T.A., Denissen J.J.A. (2017), A theoretical framework for the associations between identity and psychopathology. *Developmental Psychology*, 53(11), 2052–2065. <https://doi.org/10.1037/dev0000356>.
- Kwiatkowski P., Sekułowicz M. (2016), Verifying the accuracy of a new scale of parental burnout. *Educational Studies Review*, 22(1), 163–192. <https://doi.org/10.12775/PBE.2015.067>.
- Lebert-Charron A., Dorard G., Boujut E., Wendland J. (2018), Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>.
- Leineweber C., Falkenberg H., Albrecht S.C. (2018), Parent's relative perceived work flexibility compared to their partner is associated with emotional exhaustion. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00640>.
- Le Vigouroux S., Charbonnier E., Scola C. (2022), Profiles and age-related differences in the expression of the three parental burnout dimensions. *European Journal of Developmental Psychology*, 19(6), 885–904. <https://doi.org/10.1080/17405629.2021.1990749>.
- Le Vigouroux S., Lebert-Charron A., Wendland J., Boujut E., Scola C., Dorard, G. (2022), COVID-19 and parental burnout: Parents locked down but not more exhausted. *Journal of Family Issues*, 43(7), 1705–1720. <https://doi.org/10.1177/0192513X211030038>.
- Le Vigouroux S., Scola C. (2018), Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>.
- Le Vigouroux S., Scola C., Raes M.E., Mikołajczak M., Roskam I. (2017), The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. Personality and individual differences. *Personality and Individual Differences*, 119, 216–219. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023>.

- Lin G.-X., Hansotte L., Szczygieł D., Meeussen L., Roskam I., Mikolajczak M. (2021), Parenting with a smile: Display rules, regulatory effort, and parental burnout. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(9), 2701–2721. <https://doi.org/10.1177/02654075211019124>.
- Lin G.-X., Roskam R., Mikolajczak M. (2021), Disentangling the effects of intrapersonal and interpersonal emotional competence on parental burnout. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02254-w>.
- Lin G.-X., Szczygieł D. (2022a), Perfectionistic parents are burnt out by hiding emotions from their children, but this effect is attenuated by emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 184, 111187. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111187>.
- Lin G.-X., Szczygieł D. (2022b), Basic personal values and parental burnout: A brief report. *Affective Science*, 3(2), 498–504. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00103-y>.
- Lin G.-X., Szczygieł D., Hansotte L., Roskam I., Mikolajczak M. (2021), Aiming to be perfect parents increases the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01509-w>.
- Lindahl Norberg A., Mellgren K., Winiarski J., Forinder U. (2014), Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatric Transplantation*, 18(3), 302–309. <https://doi.org/10.1111/petr.12228>.
- Lindström C., Åman J., Norberg A.L. (2011), Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica*, 100(7), 1011–1017. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2011.02198.x>.
- Mandecka N. (2019), Wypalenie rodzicielskie – nowe spojrzenie na przemęczonych rodziców. Przegląd literatury oraz badań. *Kultura i Wychowanie*, 2(16), 23–33. https://doi.org/10.25312/2083-2923.16/2019_02nm.
- Marcia J.E. (1980), Identity in Adolescence. W: J. Adelson (red.), *Handbook of Adolescent Psychology*. Wiley.
- Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. (1996), *Maslach Burnout Inventory. Manual*. CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. (2001), Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>.
- McCrae R.R., Costa Jr P.T. (1991), The NEO Personality Inventory: Using the five-factor model in counseling. *Journal of Counseling & Development*, 69(4), 367–372. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1991.tb01524.x>.
- McNiel J.M., Fleeson W. (2006), The causal effects of extraversion on positive affect and neuroticism on negative affect: Manipulating state extraversion and state neuroticism in an experimental approach. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 529–550. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.05.003>.
- Meeussen L., Van Laar C. (2018), Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>.
- Mikolajczak M., Brianda M.-E., Avalosse H., Roskam I. (2018), Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>.
- Mikolajczak M., Gross J., Roskam I. (2019), Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/21677026198584>.
- Mikolajczak M., Raes M.-E., Avalosse H., Roskam I. (2018), Exhausted parents: sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(3), 602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>.
- Mikolajczak M., Roskam I. (2018), A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR²). *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>.
- Mousavi S.F. (2019), The burnout and exhaustion due to parental responsibilities: The role of parent-child demographic variables. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 9, 123. <https://jdisabilstud.ir/article-1-1282-en.html>.
- Nomaguchi K.M., Mlikie M.A. (2003), Costs and rewards of children: The effects of becoming a parent on adults' lives. *Journal of Marriage and Family*, 65(2), 356–374. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00356.x>.

- Norberg A.L. (2010), Parents of children surviving a brain tumor: Burnout and the perceived disease-related influence on everyday life. *Journal of Pediatric Hematology/Oncology*, 32(7), 285–289. <https://doi.org/10.1097/MPH.0b013e3181e7dda6>.
- Pines A., Aronson E. (1988), *Career Burnout: Causes and Cures*. Free Press.
- Ping Y., Wang W., Li Y., Li Y. (2022), Fathers' parenting stress, parenting styles and children's problem behavior: The mediating role of parental burnout. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03667-x>.
- Piotrowski K. (2020), How good it would be to turn back time: Adult attachment and perfectionism in mothers and their relationships with the processes of parental identity formation. *Psychologica Belgica*, 60(1), 55–72. <https://doi.org/10.5334/pb.492>.
- Piotrowski K. (2021), How many parents regret having children and how it is linked to their personality and health: Two studies with national samples in Poland. *PloS One*, 16(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254163>.
- Piotrowski K. (2022), Trajectories of parental burnout in the first year of the COVID-19 pandemic. *Family Relations*. <https://doi.org/10.1111/fare.12819>.
- Pisula E., Barańczuk U. (2019), Psychometric properties of a Polish version of the Parental Stress Index III (PSI III). *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 32(3), 455–475. <https://doi.org/10.1007/s10882-019-09697-x>.
- Pollmann-Schult M. (2018), Single motherhood and life satisfaction in comparative perspective: Do institutional and cultural contexts explain the life satisfaction penalty for single mothers. *Journal of Family Issues*, 39(7), 2061–1984. <https://doi.org/10.1177/0192513X17741178>.
- 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., Bhen B.B., Dorard G., ... Mikolajczak M. (2021), Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science*, 2(1), 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>.
- Roskam I., Brianda M.E., Mikolajczak M. (2018), A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burnout assessment. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>.
- Roskam I., Gallée L., Aguiar J., Akgun E., Arena A., Arikan G., Aunola K., Bader M., Barham E.J., Besson E., Beyers W., Boujut E., Brianda M.E., Brytek-Matera A., Carbonneau N., César F., Chen B.B., Dorard G., dos Santos Elias L.C., ... Mikolajczak M. (2022), Gender equality and maternal burnout: A 40-country study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 53(2), 157–178. <https://doi.org/10.1177/00220221211072813>.
- Roskam I., Mikolajczak M. (2021), The slippery slope of parental exhaustion: A process model of parental burnout. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 77, 101354. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101354>.
- Roskam I., Raes M.-E., Mikolajczak M. (2017), Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>.
- Roskam I., Vancorenland S., Avalosse H., Mikolajczak M. (2022), The missing link between poverty and child maltreatment: Parental burnout. *Child Abuse & Neglect*, 134, 105908. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105908>.
- Sikora J. (2021), Postawy rodzicielskie a wypalenie rodzicielskie. Mediacyjna rola aleksytymii, depresji i podejmowanych strategii radzenia sobie ze stresem. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 45(1), 137–157. <https://doi.org/10.34766/fetr.v45i1.702>.
- Sorkkila M., Aunola K. (2020), Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>.
- Sorkkila M., Aunola K. (2021), Resilience and parental burnout among Finnish parents during the COVID-19 pandemic: Variable and person-oriented approaches. *The Family Journal*, 30(2), 139–147. <https://doi.org/10.1177/10664807211027307>.
- Sullivan R.C. (1979), Siblings of autistic children. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 9(3), 287–298. <https://doi.org/10.1007/BF01531743>.

- Szczygiel D. (2022), Wypalenie rodzicielskie – uwarunkowania i konsekwencje. W: L. Bakiera (red.), *Rodzicielstwo w zmieniającym się świecie*, 37–48. Poznań: Wydawnictwo Nauk Społecznych i Humanistycznych UAM.
- Wauters A., Vervoort T., Dhondt K., Soenens B., Vansteenkiste M., Morbée S., Van Hoecke E. (2022), Mental health outcomes among parents of children with a chronic disease during the COVID-19 pandemic: The role of parental burn-out. *Journal of Pediatric Psychology*, 47(4), 420–431. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsab129>.