

Paulina Puszcz*

Trajektoria cierpienia matki wypalonej rodzicielsko: podejście biograficzne

The Trajectory of Suffering in a Parentally Burned-out Mother. A Biographical Approach

Abstract: The article addresses the issue of parental burnout from a biographical perspective, focusing on the analysis of the trajectory of suffering experienced by a mother. The research was conducted within the interpretative paradigm, using an autobiographical narrative interview and the Parental Burnout Assessment (PBA). The empirical material was analyzed with reference to Fritz Schütze's concept of the trajectory of suffering and the scheme of narrative-biographical data analysis. The results indicate that the experience of parental burnout can be interpreted as a trajectory of suffering, characterized by a sequence of phases: from the accumulation of crisis potential, through destabilization and the breakdown of everyday functioning, to theoretical and practical attempts at working through the experiences. Symptoms reconstructed from the narrative correspond to the four dimensions of parental burnout measurement, which strengthens the credibility of the interpretation. The narrative also reveals mechanisms of risk (perfectionism, lack of partner support, cultural pressure) and protective factors (therapy, partial rebuilding of resources, attempts at reorganizing daily life). The article is based on an in-depth case study analysis; therefore, it does not allow for statistical generalizations but provides practical implications. The conclusions emphasize the need to combine quantitative diagnosis with biographical analysis, which allows for a deeper understanding of the subjective dimension of parental burnout. The article contributes to pedagogy and counseling by pointing to the potential of applying elements of design thinking in work with parents experiencing burnout as a method supporting the recovery of agency and a sense of meaning in the parental role.

Keywords: parental burnout, trajectory of suffering, autobiographical narrative interview, biographical approach.

* Paulina Puszcz (ORCID: 0000-0002-0495-400X) – dr, Uniwersytet Ignatianum w Krakowie; kontakt: puszcz.paulina@gmail.com.

Wprowadzenie

Wypalenie rodzicielskie w ostatnich latach stało się odrębnym obszarem badań w psychologii, pedagogice i naukach o rodzinie. Badania międzykulturowe potwierdzają, że Polska należy do jednego z krajów o najwyższych wskaźnikach wypalenia rodzicielskiego¹, co wskazuje na potrzebę pogłębionych analiz tego problemu. Choć większość dotychczasowych badań prowadzona jest metodami ilościowymi, to konieczne wydaje się jednak zastosowanie ujęć jakościowych, które pozwalają uchwycić subiektywny wymiar doświadczania wypalenia rodzicielskiego.

Celem artykułu jest dokonanie rekonstrukcji przebiegu trajektorii cierpienia w doświadczaniu wypalenia rodzicielskiego, na podstawie analizy narracji autobiograficznej dotyczącej rodzicielstwa matki, oraz identyfikacja czynników ryzyka i zasobów uczestniczących w procesie jego powstawania i przepracowywania.

Wypalenie rodzicielskie

Polska w ostatnich latach zajmuje wysokie miejsce w rankingu państw o najwyższym wskaźniku wypalenia rodzicielskiego (w badaniu porównującym rodziców z 42 państw)². Wypalenie rodzicielskie jest konsekwencją przewlekłego stresu związanego z rodzicielstwem, który pojawia się w sytuacji, gdy wymagania i trudności związane z rolą rodzica przewyższają dostępne mu zasoby i możliwości radzenia sobie z tym problemem³.

Pierwszy i główny symptom wypalenia rodzicielskiego to nadmierne wyczerpanie. Rodzice czują się przemęczeni nadmiarem obowiązków i są niemal przytłoczeni myślą o kolejnym dniu obowiązków. Drugim symptomem jest emocjonalne oddalanie się od dzieci. Wiąże się to z coraz mniejszym zaangażowaniem w relacje z dziećmi, tzn. ograniczaniem się do aspektów funkcjonalnych.

1 I. Roskam i in., *Parental Burnout Around the Globe: A 42-country Study*, „Affective Science”, 2 (2021) s. 58–79, DOI: 10.1007/s42761-020-00028-4.

2 Tamże.

3 I. Roskam, M. E. Raes, M. Mikolajczak, *Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory*, „Frontiers in Psychology”, 8 (2017) s. 1–12, DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00163.

Trzeci symptom dotyczy utraty spełnienia w roli rodzicielskiej oraz pogubienie się w roli ojca/matki. Czwarty symptom wskazuje na subiektywnie odczuwany kontrast między tym, jakim rodzicem było się wcześniej a stanem obecnym. W tym wypadku narasta niepokój, poczucie winy, wstyd, co pogłębia stres rodzicielski⁴. Ważne w tym miejscu staje się zaznaczenie, że wymienione symptomy mogą występować u wielu rodziców, ale niekoniecznie będą oznaczały wypalenie. Istotna jest bowiem liczba i częstość pojawiania się tych objawów⁵.

Do pomiaru wypalenia rodzicielskiego służy Kwestionariusz Wypalenia Rodzicielskiego (Parental Burnout Assessment, w skrócie PBA)⁶ składający się z 23 pozycji odnoszących się do czterech skal: 1) wyczerpanie rolą rodzicielską, 2) emocjonalne zdystansowanie się od dziecka, 3) utrata przyjemności z bycia rodzicem, 4) kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu. Osoba wypełniająca Kwestionariusz ustosunkowuje się do podanych stwierdzeń według siedmiopunktowej skali – od „nigdy” (0) do „codziennie” (7). Maksymalny wynik wynosi 138 i oznacza, że osoba doświadcza wszystkich symptomów codziennie⁷. O wypaleniu można wnioskować, jeśli wynik jest równy lub większy niż 86⁸.

Aktualnie najbardziej uznawanym podejściem wyjaśniającym indywidualne różnice w podatności na wypalenie rodzicielskie jest tzw. model równowagi między czynnikami ryzyka a czynnikami chroniącymi. W myśl tej koncepcji wypalenie rodzicielskie rozwija się w sytuacji, gdy obciążenia przewyższają

- 4 I. Roskam, M. E. Brianda, M. Mikolajczak, *A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment*, „Frontiers in Psychology”, 9 (2018) s. 1–12, DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00758; K. Piotrowski, M. Dzielińska, K. Sanna, D. Szczygieł, *Wypalenie rodzicielskie: wprowadzenie do teorii i badań*, „Psychologia Rozwojowa”, 27 (2022) nr 3, s. 9–23, DOI: 10.4467/20843879PR.22.015.17676.
- 5 D. Szczygieł, *Wypalenie rodzicielskie – uwarunkowania i konsekwencje*, w: *Rodzicielstwo w zmieniającym się świecie*, red. L. Bakiera, Poznań 2022, s. 37–48.
- 6 I. Roskam, M. E. Brianda, M. Mikolajczak, *A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout*.
- 7 D. Szczygieł, *Wypalenie rodzicielskie*.
- 8 K. Aunola, M. Sorkkila, A. Tolvanen, A. Tassoul, M. Mikolajczak, I. Roskam, *Development and Validation of the Parental Burnout Scale*, „Psychological Assessment”, 33 (2021) nr 11, s. 1125–1137, DOI: 10.1037/pas0001064.

dostępne zasoby jednostki. Do czynników ryzyka zalicza się wszelkie okoliczności sprzyjające kumulacji chronicznego stresu rodzicielskiego, natomiast czynnikami chroniącymi są zasoby wspierające regulację tego stresu i przeciwdziałające jego skutkom⁹. Wśród najważniejszych grup czynników ryzyka i czynników chroniących znajdują się czynniki socjodemograficzne (są ważne, ale relacje te są istotnie słabsze niż związki osobowościowe z wypaleniem), czynniki osobowościowe, czynniki społeczne i czynniki kulturowe¹⁰.

Badania wskazują, że w grupie czynników socjodemograficznych zwiększoną podatnością na wypalenie charakteryzują się młodszy rodzice oraz osoby posiadające większą liczbę dzieci, szczególnie w sytuacjach znacznych między nimi różnic wiekowych¹¹. Istotną rolę odgrywa także sytuacja zawodowa – matki pracujące zawodowo na pełen etat zgłaszają niższy poziom wyczerpania emocjonalnego w porównaniu do matek nieaktywnych zawodowo, całkowicie skoncentrowanych na obowiązkach opiekuńczych¹². Znaczenie ma również płeć, ponieważ kobiety są bardziej narażone na wypalenie niż mężczyźni¹³. Dodatkowym czynnikiem ryzyka jest stan zdrowia dziecka – opieka nad dziećmi przewlekłe chorymi lub z niepełnosprawnością, jak wiadomo, znacząco zwiększa obciążenie rodzica¹⁴.

W sferze cech indywidualnych szczególną rolę odgrywa perfekcjonizm, zwłaszcza ten o charakterze lękowym, polegający na wyznaczaniu sobie wysokich standardów przy jednoczesnej nadmiernie krytycznej postawie wobec włas-

- 9 M. Mikolajczak, I. Roskam, *A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR²)*, „Frontiers in Psychology”, 9 (2018) s. 1–11, DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00886.
- 10 K. Piotrowski, M. Dzielińska, K. Sanna, D. Szczygiel, *Wypalenie rodzicielskie*.
- 11 I. Roskam, M. E. Raes, M. Mikolajczak, *Exhausted Parents*.
- 12 S. Le Vigouroux, E. Charbonnier, C. Scola, *Profiles and Age-Related Differences in the Expression of the Three Parental Burnout Dimensions*, „European Journal of Developmental Psychology”, 19 (2022) nr 6, s. 885–904, DOI: 10.1080/17405629.2021.1990749.
- 13 I. Roskam, M. Mikolajczak, *The Slippery Slope of Parental Exhaustion: A Process Model of Parental Burnout*, „Journal of Applied Developmental Psychology”, 77 (2021) nr 5, DOI: DOI:10.1016/j.appdev.2021.101354.
- 14 I. Roskam, M. E. Brianda, M. Mikolajczak, *A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout*.

nych błędów¹⁵. Równie istotne są cechy osobowości z tzw. wielkiej piątki, czyli wysoka neurotyczność, niska sumienność oraz niska ugodowość korelują z większym ryzykiem wypalenia¹⁶. Odwrotnie jest z inteligencją emocjonalną – jako zasób ochronny umożliwia ona skuteczną identyfikację, rozumienie i regulację emocji własnych oraz cudzych, co sprzyja lepszemu radzeniu sobie ze stresem¹⁷. Wypalenie dotyka poza tym częściej tych rodziców, którzy słabo identyfikują się ze swoją rolą rodzicielską i nie odczuwają z niej satysfakcji¹⁸.

Znaczącym czynnikiem chroniącym przed wypaleniem rodzicielskim jest wsparcie społeczne. Im bardziej rozbudowana i aktywna jest sieć wsparcia instytucjonalnego oraz rodziny i przyjaciół, tym mniejsze ryzyko wypalenia rodzicielskiego. Wspierający partner odgrywa tu szczególną rolę – postrzeganie partnera jako zaangażowanego i wspomagającego w obowiązkach rodzicielskich chroni przed wypaleniem rodzicielskim. Jednocześnie także silna presja społeczna związana z dążeniem do bycia idealnym rodzicem może stanowić źródło wypalenia rodzicielskiego¹⁹.

Wypalenie rodzicielskie przynosi poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego rodziców, sytuacji dzieci oraz całej rodziny. Rodzice wypaleni rodzicielsko mogą doświadczać objawów depresyjnych, nasilenia myśli ucieczkowych i samobójczych, psychologicznych form ucieczkowych, np. zażywania alkoholu, uzależnień, zaburzeń czynności osi podwzgórze–przysadka–nadnercza, w tym np. zaburzeń snu. W odniesieniu do relacji z partnerem, wypalenie rodzicielskie sprzyja narastaniu konfliktów między rodzicami, może zmniejszać

- 15 G.-X. Lin, D. Szczygieł, *Perfectionistic Parents Are Burnt out by Hiding Emotions from Their Children, but this Effect Is Attenuated by Emotional Intelligence*, „Personality and Individual Differences”, 184 (2022), DOI: 10.1016/j.paid.2021.111187.
- 16 S. Le Vigouroux, C. Scola, *Differences in Parental Burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children*, „Frontiers in Psychology”, 9 (2018), s. 1–8, DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00887.
- 17 G.-X. Lin, D. Szczygieł, *Perfectionistic Parents Are Burnt out by Hiding Emotions from Their Children*.
- 18 K. Piotrowski, *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 (2020) nr 1, s. 55–72, DOI: 10.5334/pb.492.
- 19 K. Piotrowski, M. Dzielińska, K. Sanna, D. Szczygieł, *Wypalenie rodzicielskie*.

zadowolenie relacji z partnerem²⁰. Stanowi szczególne niebezpieczeństwo dla dzieci. Doświadczanie wypalenia rodzicielskiego przez rodziców zwiększa ryzyko występowania zaniedbań, agresji, a nawet przemocy wobec dzieci²¹.

Wypalenie rodzicielskie może być określane mianem cierpienia, ponieważ wiąże się z długotrwałym stresem, który wyczerpuje zasoby psychiczne i emocjonalne rodzica. Towarzyszą mu objawy podobne do tych charakterystycznych dla depresji: chroniczne zmęczenie, poczucie bezsilności, utrata radości z relacji z dzieckiem, co przekłada się na realne doświadczenie psychicznego bólu. Adekwatną perspektywą może też być ujęcie go jako procesu trajektorii cierpienia, w którym jednostka doświadcza załamania dotychczasowej równowagi i podejmuje wysiłek rekonstruowania sensu codziennych działań.

Trajektorie cierpienia

Struktura biografii charakteryzuje się doświadczaniem narastającego bezładu, chaosu, cierpienia, któremu towarzyszy poczucie utraty kontroli nad własnymi zachowaniami, reakcjami, a czasem nad całym życiem. Człowiek doświadczający takiego stanu traci zdolność do intencjonalnego, racjonalnego działania, ma poczucie bycia popychanym przez okoliczności zewnętrzne. W związku z obezwładniającym chaosem taka osoba odczuwa utratę gruntu pod nogami. Ma poczucie utraty zdolności do planowania codziennego życia i zaczyna biernie reagować na okoliczności. Czuje się jakby sterowana, popychana przez siły zewnętrzne. Towarzyszy jej lęk, rozpacz, dezorientacja²².

Osoba znajdującą się na krytycznym etapie w trajektorii cierpienia potrafi nawet doświadczyć braku zrozumienia samej siebie. Nie rozumie swojego zachowania, nie poznaje siebie, nie kontroluje się i nie potrafi przewidzieć własnego zachowania. Charakteryzuje ją irracjonalny, nieprzewidywalny i nieadekwatny do sytuacji styl działania. Typowy objaw przejawia się tym, że ową nie-

20 Tamże.

21 M. Mikolajczak, J. J. Gross, I. Roskam, *Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter?*, „Clinical Psychological Sciences”, 7 (2019) nr 6, s. 333–336, DOI: 10.1177/21677026198584.

22 K. Kaźmierska, K. Waniek, *Autobiograficzny wywiad narracyjny. Metoda, technika, analiza*, Łódź 2020.

racjonalność działania, uczucie przytłoczenia zauważają także inni. Nie mogą zrozumieć postępowania takiej osoby, nabierają dystansu, odsuwają się od niej, a cierpiący doświadcza tymczasem osamotnienia, niezrozumienia – aż „zamyka się” na innych²³.

Trajektoria cierpienia, choć w swej istocie wywołuje chaos, to jednak przebiega w sposób uporządkowany. Tok tego procesu postępuje według opisanej niżej kolejności.

Gromadzenie się potencjału trajektoryjnego

Związane jest z rosnącym ryzykiem załamania się równowagi życiowej skutkującej odczuwaniem rosnącej utraty kontroli nad życiem. Kluczowe są dwa czynniki: podatność biograficzna na zranienia i sprzeczności w aktualnej sytuacji życiowej. Ich wzajemne oddziaływanie zwiększa ryzyko wejścia w trajektorię.

Nagłe przekroczenie granicy między intencjonalnym działaniem a biernym reagowaniem

To etap, w którym człowiek doświadczający wpływu zewnętrznych sił traci zdolność świadomego postępowania, a ma poczucie bycia popychanym przez okoliczności zewnętrzne. Codziennosc się znosi, jest ona doświadczana, a nie przeżywana w intencjonalny, upragniony sposób. Etap ten prowadzi do nadpobudliwości i utraty kontroli nad sobą. Wywołuje to lęk i wrażenie obcości wobec samej siebie. Próby uporządkowania sytuacji przez zastosowanie znanych schematów zawodzą, co prowadzi do apatii, automatycznych zachowań i pogłębionej rozpacz. Znane kategorie interpretacyjne przestają działać, potęgując uczucie wyobcowania i samotności w obliczu chaotycznej, niezrozumiałej rzeczywistości.

Osiągnięcie i próby utrzymania stanu chwiejnej równowagi

Jednostka podejmuje intensywny wysiłek, by utrzymać psychiczną i fizyczną równowagę w obliczu destabilizacji codziennego życia. Próby zapanowania nad rozpadem dotychczasowego porządku skutkują osiągnięciem kruchej stabilizacji,

23 Tamże.

która jednak pozostaje nietrwała. W miarę upływu czasu osoba dotknięta kryzysem zaczyna rekonstruować swoją codzienność, adaptując się do nowych warunków oraz tworząc na ich potrzeby nowe sposoby rozumienia świata i siebie. Potencjał trajektoryjny, mimo pozornego opanowania kryzysu, nadal oddziałuje, czyniąc każdy dzień wyzwaniem wymagającym ogromnego wysiłku.

Destabilizacja stanu chwiejnej równowagi

Człowiek staje się wypalony, skrajnie zmęczony próbą utrzymywania równowagi w otaczającym go chaosie. Próby radzenia sobie ze sobą oraz otaczającą rzeczywistością przerastają go, powodują poczucie wyobcowania wobec siebie i świata. Trudno mu sprostać codziennym obowiązkom, reakcje na wydarzenia życiowe są coraz mniej podatne na kontrolę.

Załamanie się organizacji życia codziennego i orientacji wobec samego siebie

Nagromadzenie się trudności, chaos oraz skrajne wyczerpanie powodują podanie się procesowi trajektorii. Narasta lęk, wynikający z rozchwiania emocjonalnego – od nadmiernych, gwałtownych reakcji po całkowitą bierność – oraz z braku zaufania do własnych działań. W rezultacie osoba przestaje postrzegać siebie jako kompetentnego uczestnika życia społecznego i traci poczucie sprawczości w codziennych sytuacjach.

Próba teoretycznego przepracowania trajektorii

Człowiek w tej sytuacji osiąga moment względnego opanowania kryzysu i uzyskuje świadomość głębokiej zmiany, jaka dokonała się w jego życiu. Uznaje, że wydarzyło się coś, co trwale zmieniło jego sposób postrzegania siebie i otaczającego świata. W odpowiedzi na ten stan podejmuje próbę nadania nowego sensu swojemu doświadczeniu, tworząc alternatywne definicje rzeczywistości. Stara się zinterpretować źródła cierpienia, ocenić jego wpływ na przeszłość, teraźniejszość i przyszłość, tworząc o sobie nową narrację. W tym procesie ważne może być wsparcie profesjonalistów lub bliskich, którzy pomagają przepracować traumę i spojrzeć na nią z innej perspektywy.

Próba praktycznego przepracowania trajektorii i uzyskania nad nią kontroli

Na tym etapie osoba doświadczająca trajektorii może stopniowo odzyskiwać kontrolę nad swoim życiem poprzez świadome przepracowanie cierpienia. Choć proces ten bywa trudny, to możliwe jest jednak oswojenie chaosu i nadanie nowego sensu własnym doświadczeniom czy przez wyjście z kryzysu (np. wyleczenie z choroby), zerwanie z destrukcyjnym stylem życia (np. uzależnieniem), czy też przyjęcie nowych planów biograficznych. W przypadku trwałych ograniczeń, jak np. choroba przewlekła, pełne wyeliminowanie potencjału trajektoryjnego może być niemożliwe, lecz możliwe jest jego zorganizowanie i częściowe opanowanie. Czasem w życiu osoby cierpiącej pojawiają się nieoczekiwane zdarzenia, które prowadzą do głębokiej wewnętrznej przemiany, tzw. metamorfozy biograficznej. Należy jednak pamiętać, że nie każda trajektoria przebiega według tego samego schematu. Niektórzy zatrzymują się na etapach wcześniejszych (np. poziomie gromadzenia się napięć) i nigdy nie dochodzą do etapu przepracowania. Kluczowe dla zrozumienia cierpienia jest nie tylko jego źródło, lecz sposób, w jaki jednostka owo cierpienie przeżywa i interpretuje w danym momencie życia. Istotna jest też różnica między doświadczeniem nieodwracalnego fatum (np. wojna, nieuleczalna choroba) a sytuacjami możliwymi do zmiany przy odpowiednim wysiłku (np. wypalenie zawodowe). Choć różnią się one charakterem, to wszystkie mogą być postrzegane jako głęboko destabilizujące i uruchamiające trajektorię cierpienia²⁴.

Założenia metodologiczne

Przedmiotem przeprowadzonych badań było doświadczanie trajektorii cierpienia matki wypalanej rodzicielsko. Celem badań własnych – rekonstrukcja wydarzeń ułożonych w biegu życia matki, stanowiących tło i wyraz trajektorii cierpienia z powodu wypalenia rodzicielskiego. Postawiono następujące główne pytanie badawcze: jak przebiega trajektoria cierpienia wypalanej

²⁴ Tamże.

rodzicielsko matki? W toku badań poszukiwano więc odpowiedzi na niżej sformułowane pytania szczegółowe.

- Jakich etapów trajektorii cierpienia doświadcza matka?
- Jakie doświadczenia życiowe są znaczące w kontekście doświadczania wypalenia rodzicielskiego przez matkę oraz jak je opisuje?

Badania przeprowadzono w paradygmacie interpretatywnym, w biograficznym podejściu badawczym²⁵. Materiał badawczy uzyskano poprzez autobiograficzny wywiad narracyjny przeprowadzony z matką, u której – na podstawie Kwestionariusza Wypalenia Rodzicielskiego – rozpoznano wypalenie rodzicielskie. Badana matka odpowiedziała na zaproszenie do wzięcia udziału w badaniach na temat rodzicielstwa i wypalenia rodzicielskiego, które zespół badawczy rozesłał do rodziców uczniów jednej z niepublicznych placówek edukacyjnych.

W zaproszeniu rodzice zostali powiadomieni o najważniejszych, wybranych informacjach dotyczących wypalenia rodzicielskiego. Osoby, które na podstawie tego opisu przypuszczały, że mogą/mogły go doświadczać i chciały sprawdzić, czy rzeczywiście problem odnosi się do nich, poproszono o kontakt. Na zaproszenie do wzięcia udziału w badaniach zareagowało 11 kobiet. Zainteresowanym, w odpowiedzi na zgłoszenie, przesłano Kwestionariusz Wypalenia Rodzicielskiego. Jeśli wynik wskazywał na występowanie problemu, zapraszano do udziału w wywiadzie (o czym rodzice byli poinformowani w pierwszym zaproszeniu). Co ciekawe, wbrew przypuszczeniom badanych, tylko jedna osoba uzyskała wynik świadczący o rozpoznaniu wypalenia rodzicielskiego. Okazało się, iż mimo odczuwania wypalenia rodzicielskiego, siła albo częstotliwość symptomów wskazywały bardziej na wyczerpanie rolę rodzicielską aniżeli na wypalenie rodzicielskie.

Jedna z badanych osób (kobieta) otrzymała wynik wynoszący 94 punkty. Szczegółowy rozkład punktacji wyglądał następująco:

- wyczerpanie rolę rodzicielską: 49 pkt.,
- kontrast z wcześniejszym wyobrażeniem o sobie jako rodzicu: 18 pkt.,
- utrata przyjemności z bycia rodzicem/przesyt rolę rodzicielską: 20 pkt.,
- emocjonalne zdystansowanie się do dziecka: 7 pkt.,
- wynik ogólny: 94 pkt.

25 D. Lalak, *Życie jako biografia. Podejście biograficzne w perspektywie pedagogicznej*, Warszawa 2010.

Badana wyraziła zgodę na wzięcie udziału w autobiograficznym wywiadzie narracyjnym. Rozpoczynając wywiad, zachęcono ją do snucia narracji, używając sformułowania: „Opowiedz mi o Twoim macierzyństwie”. Nie przerywano wypowiedzi, aż do momentu wyraźnego zakończenia opowiadania. Pytania dodatkowe związane były z doświadczaniem radości i trudności w rodzicielstwie, sytuacji znaczących w pełnieniu roli matki, zasobów w pełnieniu roli matki, obrazu siebie w roli matki, obrazu dzieci, obrazu relacji z mężem, wymagań społecznych co do pełnienia roli matki, doświadczania wypalenia rodzicielskiego. Uzyskano w ten sposób biografię tematyczną, dotyczącą rodzicielstwa. Badanie przeprowadzono w kwietniu 2024 r.

W pierwszej kolejności dokonano transkrypcji wywiadu z zachowaniem znaczników wypowiedzi: pauz, wahań i śmiechu. Sprawdzono zgodność transkrypcji z nagraniem. Do analizy zebranego materiału wykorzystano schemat opracowania materiału narracyjno-biograficznego²⁶. Po kilkukrotnym odcytaniu całości, wyodrębniono fragmenty odnoszące się do najważniejszych faktów z życia badanej matki, kluczowych wydarzeń życiowych, osób znaczących i relacji z nimi, zasobów w pełnieniu roli matki, emocji. Następnie, wykorzystując koncepcję Fritza Schützego, dotyczącą trajektorii cierpienia obecnego w biografii²⁷, dokonano podziału na sekwencje narracyjne, wyodrębniając fazy trajektorii cierpienia.

Zastosowano proces kodowania, który obejmował trzy etapy: wyodrębnienie kodów tematycznych (np. wyczerpanie rolą rodzicielską, kontrast między oczekiwaniami a rzeczywistością, perfekcjonizm, terapia, emocje, wsparcie męża, presja społeczna), łączenie kodów w kategorie, odpowiadające wypaleniu rodzicielskiemu i poszczególnym etapom trajektorii cierpienia oraz integracja kategorii wokół pojęcia centralnego „trajektorii cierpienia w wypaleniu rodzicielskim”. Każda kategoria została powiązana z cytatami. W celu zwiększenia wiarygodności zastosowano triangulację danych – połączenie wyników

26 E. Dubas, *Jak opracowywać materiał narracyjno-biograficzny? (Propozycja)*, w: *Uczenie się z (własnej) biografii*, red. E. Dubas, W. Świtalski, seria: Biografia i Badanie Biografii, t. 1, Łódź 2011, s. 241–245.

27 F. Schütze, *Trajektorie cierpienia jako przedmiot badań socjologii interpretatywnej*, „*Studia Socjologiczne*”, (1997) nr 1, s. 11–56; K. Kaźmierska, K. Waniek, *Autobiograficzny wywiad narracyjny*.

wywiadu z wynikami kwestionariusza Parental Burnout Assessment²⁸ – oraz triangulację teoretyczną, zestawiając ustalenia z koncepcją trajektorii cierpienia i modelem równowagi czynników ryzyka i czynników chroniących przed wypaleniem rodzicielskim²⁹.

Wszystkie etapy badania zostały przeprowadzone z zachowaniem standardów etycznych obowiązujących w badaniach jakościowych. Narratorka wyraziła świadomą i dobrowolną zgodę na udział w badaniu oraz na rejestrowanie i transkrypcję wywiadu. Została poinformowana o celu badań, sposobie wykorzystania danych oraz możliwości wycofania się z udziału na każdym etapie bez podania przyczyny. Dla zapewnienia poufności dane osobowe oraz szczegóły pozwalające na identyfikację zostały zanonimizowane. Badaczka zachowała postawę refleksyjną, mając świadomość własnego wpływu na przebieg rozmowy i interpretację narracji.

Analiza biografii tematycznej dotyczącej rodzicielstwa

Ogólna prezentacja badanej

Wypowiedź centralna towarzysząca w narracji autobiograficznej to formuła:

Czasem jest tak trudno, że przychodzą mi takie myśli, „po co ja zdecydowałam się na dzieci”.

Płeć i wiek: kobieta, 38 lat

Miejsce zamieszkania: duże miasto

Wiek urodzenia pierwszego dziecka: 30 lat

Liczba dzieci i wiek: 2 synów, 8 lat i 4 lata

Zawód, aktywność zawodowa: wykształcenie wyższe, zawód: teolog, katecheta; świadoma rezygnacja z pracy zawodowej, od kiedy urodziło się pierwsze dziecko

28 I. Roskam, M. E. Brianda, M. Mikolajczak, *A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout*.

29 M. Mikolajczak, I. Roskam, *A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout*.

***Life history* Narratorki**

Narratorka wychowała się w rodzinie pełnej, jej rodzice mają 73 i 79 lat, ma starszego brata w wieku 51 lat. Ukończyła studia teologiczne. Po studiach pracowała jako katechetka. Związek małżeński zawarła w wieku 25 lat. Od trzydziestu lat jest w związku małżeńskim. Przed ślubem i na początku małżeństwa Narratorka miała wątpliwości co do posiadania dzieci. Obawiała się, że macierzyństwo może odebrać jej wolność i niezależność, co powodowało opory przed podjęciem decyzji o założeniu rodziny. Jej mąż od początku chciał mieć dzieci, jednak to ona tę decyzję odwlekła przez kilka lat. Dodatkowym czynnikiem, blokującym decyzję w sprawie posiadania potomstwa, było zamieszkiwanie z teściami przez pierwsze cztery lata małżeństwa.

Pierwsza ciąża Narratorki pojawiła się po roku starań, a dziecko urodziła ona w wieku trzydziestu lat, pięć lat po ślubie. W momencie zajścia w ciążę Narratorka mieszkała z mężem już w nowym mieszkaniu i miała ustabilizowaną sytuację zawodową. Ciąża i poród przebiegły z trudnościami natury zdrowotnej. Wystąpiły problemy z laktacją, wymagające dodatkowego wsparcia i zaangażowania. Decyzję o drugim dziecku podjęto wówczas, gdy pierwsze uczęszczało do przedszkola. Drugiego syna urodziła w wieku trzydziestu czterech lat. Po narodzinach drugiego dziecka obydwój synowie mieli problemy zdrowotne, wymagające dodatkowej opieki i rehabilitacji.

Dwa lata po urodzeniu pierwszego dziecka u Narratorki rozpoznano depresję i objawy wypalenia rodzicielskiego (jeszcze wtedy nie potwierdzone wynikiem Kwestionariusza Wypalenia Rodzicielskiego). Zakończyła terapię trwającą dwa lata. Aktualnie powróciła do prowadzenia samochodu oraz planuje powrót do pracy.

***Life story* Narratorki**

a) Kluczowe doświadczenia życiowe w biografii rodzicielskiej

- Początkowa niechęć do posiadania dzieci – na początku małżeństwa Narratorka planowała bezdzietność z powodu niechęci do utraty swobody i prowadzonego stylu życia, o czym mówiła:

Było właściwie tak, że nie chciałam dzieci. Wydawało mi się, że utracę swoją wolność, niezależność i to życie, które mam.

Odmienne pragnienia wyrażał mąż, który chciał zostać rodzicem. Mimo to, decyzję o posiadaniu potomstwa blokowała Narratorka.

- Decyzja o zajściu w ciążę – po wielu rozmowach i przemyśleniach, para zdecydowała się na dziecko, ale napotkali trudności z zajściem w ciążę. Przez około rok bezskutecznie starali się o dziecko, co wywołało u Narratorki stres i obawę o zdrowie. Ostatecznie okazało się, że główną przyczyną problemów z płodnością był stres. Problem Narratorki rozwiązał się niedługo po tym, gdy wyprowadzili się od teściów oraz ustabilizowała się jej sytuacja zawodowa.
- Szczęśliwy czas ciąży i wczesnego macierzyństwa – podczas opowiadania okres początków macierzyństwa wzbudzał u Narratorki wiele pozytywnych emocji. Początkowa radość, szczęście i poczucie silnego wsparcia i zaangażowania męża dawały jej szczęście.
- Pierwsze trudności macierzyńskie – po pierwszych miesiącach od narodzin pierwszego dziecka, Narratorka zmagiała się z trudnościami w nowej roli. Mimo wsparcia męża, czuła się osamotniona w obowiązkach domowych i wychowawczych. W miarę upływu czasu zaczęła dostosowywać się do roli matki, choć jej wyobrażenia o idealnym macierzyństwie uległy weryfikacji.
- Decyzja o drugim dziecku – była wyborem świadomym, chociaż Narratorka obawiała się kolejnej ciąży i porodu. Drugie dziecko urodziło się, gdy starszy syn zaczął uczęszczać do przedszkola. Spowodowało to dodatkowe wyzwania. Starszy syn okazywał zazdrość, co z kolei mnożyło trudności wychowawcze, wspominała:

Myślę sobie, co myśmy zrobili, albo że to był zły moment na urodzenie tego drugiego syna.

Ponadto u obu synów pojawiły się problemy zdrowotne, co wymagało dodatkowej opieki, a także rehabilitacji.

- Pierwszy kryzys – dwa lata po urodzeniu drugiego dziecka, Narratorka doświadczyła załamania psychicznego i depresji, wyznając w toku narracji:

Było już tak źle, że w końcu stwierdziłam, że potrzebuję pomocy.

Napięcie, stres, złość, poczucie bezradności i niepokój o swój stan psychiczny skłoniły Narratorkę do podjęcia decyzji o konsultacji z psychologiem. Zdecydowała się na pomoc psychologiczną i był to w jej życiu moment kluczowy.

- Terapia – pomogła jej zrozumieć własne emocje i nauczyć się samodzielnego radzenia sobie z trudnościami. W okresie terapii poznała zjawisko wypalenia rodzicielskiego. Chociaż nie wypełniała wtedy narzędzia służącego do jego rozpoznania (Kwestionariusza), czuła się rodzicielsko wypalona. W trakcie terapii Narratorka zaczęła bardziej świadomie myśleć o swoich potrzebach i dążyć do znalezienia równowagi między rolą matki a własnym życiem.
- Niedawny powrót do prowadzenia samochodu oraz plany powrotu do pracy – to ważne kroki w kierunku odzyskania niezależności i poprawy jakości życia. Choć Narratorka nadal zmagала się z wyzwaniem związanym z macierzyństwem i wypaleniem rodzicielskim, to teraz stała się zarazem świadoma konieczności dbania o siebie. Kontynuuje więc pracę nad wprowadzaniem zmian w życiu rodzinnym i osobistym, aby lepiej radzić sobie z codziennymi obowiązkami i odnaleźć satysfakcję w roli matki.

b) Osoby znaczące i relacje z nimi

- Osobą znaczącą w pełnionej roli rodzicielskiej jest mąż Narratorki – od początku ich małżeństwa chciał mieć dzieci, mimo sceptycyzmu żony. W trudnych chwilach pierwszych lat rodzicielstwa, mąż okazywał jej wsparcie:

Ja byłem załamana, że to tylko kropla mleka podczas odciągania laktatorem, a on patrzył na to tak pozytywnie, że zobacz, wcześniej nic nie było. Miał taką nadzieję, za nas dwoje.

Lecz Narratorka doznała również rozczarowania, ponieważ z czasem mąż wycofał się z roli ojca. Choć finansowo zapewniał byt rodzinie (zarabiał pieniądze) i pomagał w codziennych obowiązkach, to jednak nie angażował się emocjonalnie, o czym mówiła:

[...] jestem rozczarowana, że tak wycofał się z roli ojca. Niby jest, ale jakby go nie było.

- Dwóch synów – Narratorka skoncentrowała się na wychowaniu dzieci. Starszy syn, który ma 7 lat, uczęszcza do szkoły i jest zazdrosny o młodszego brata, co wywołuje napięcia w rodzinie. Do osiągnięcia wieku szkolnego był

objęty wczesnym wspomaganiem rozwoju. Młodszy syn (4 lata), przebywa jeszcze w domu. Ma problemy zdrowotne, wymaga rehabilitacji, a to dodatkowo obciąża Narratorkę i jej rodzinę.

c) Zasoby w pełnieniu roli matki

Wytrwałość – pomaga jej, mimo trudności. Jak sama zauważa:

Ktoś mi kiedyś powiedział, że Ty tak narzekasz, że jest źle, a potem otrzepiesz się i pójdziesz dalej.

- Powrót do prowadzenia samochodu – daje jej poczucie niezależności i sprawczości w pełnieniu codziennych obowiązków.
- Zasoby rodzinne – w przeszłości było to wsparcie męża, lecz w toku narracji badana wspomina o utraceniu tych zasobów. Sporadycznie na pomoc w opiece nad dziećmi może liczyć jedynie ze strony rodziców i teściów.
- Terapia – zakończone niedawno spotkania terapeutyczne (trwające dwa lata) wyrobiły w niej skłonność do poszukiwania sposobów radzenia sobie z wypaleniem rodzicielskim, dbania o własne potrzeby oraz do snucia planów na reorganizowanie pełnionej roli matki.

d) Emocje

W trakcie wywiadu Narratorka z nostalgią wspominała o szczęściu towarzyszącym jej w pierwszych dwóch latach pełnienia roli matki. Następnie przypominała o narastającym wyczerpaniu rolą rodzicielską, aż do codziennie doświadczanego wypalenia rodzicielskiego. Badanej towarzyszy rozczarowanie z powodu wycofania się męża z roli ojca, a także złość i frustracja spowodowane trudnościami w wychowywaniu dzieci, zazdrością starszego syna i problemami zdrowotnymi młodszego. Narratorka opowiadała o cierpieniu, całkowitym wyczerpaniu rolą matki, a także poczuciu wstydu za doświadczane emocjonalne dystansowanie się wobec dzieci i brak radości ze spędzanego z nimi czasu. Towarzyszy jej również wstyd w związku z uczuciami, które są sprzeczne z kanonem idealnej matki:

[...] kiedy zaznaczałam w Kwestionariuszu zdanie „Nie cieszy mnie spędzanie czasu z dziećmi” to pomyślałam, że wstyd się przyznać, bo co to za matka, która nie cieszy się z czasu z dziećmi, ale tak właśnie jest.

Kobieta opowiadała także o spełnieniu ambicji oraz poczuciu dumy z powrotu do prowadzenia samochodu i odzyskiwania niezależności.

Doświadczane przez Narratorkę emocje – w szczególności wstyd (dyshonor) związany z dystansowaniem się wobec dzieci oraz poczucie winy wynikające z niespełniania norm idealnego macierzyństwa – są zbieżne z ustaleniami opisanymi w literaturze przedmiotu, które wskazują, że kluczowym predyktorem eskalacji kryzysu rodzicielskiego jest właśnie emocjonalna sfera wypalenia³⁰. Oprócz tego, doświadczany przez Narratorkę wstyd z powodu emocjonalnego dystansowania się od dzieci można osadzić w koncepcji społecznych norm idealnego macierzyństwa. To właśnie presja kulturowa związana z perfekcyjnymi standardami wzmacnia ryzyko wypalenia rodzicielskiego³¹. Emocje Narratorki nie tylko odzwierciedlają indywidualny kryzys, ale także szerszy kontekst społeczno-kulturowy.

Wypalenie rodzicielskie Narratorki

Dalszy wywiad z badaną matką potwierdził, że kobieta wciąż trwała w stanie wypalenia rodzicielskiego. Podczas wypełniania Kwestionariusza Wypalenia Rodzicielskiego, stwierdziła, że nadal codziennie pojawiają się u niej następujące odczucia:

- Czuję się całkowicie wyczerpany rolą rodzica (odczucie pojawia się codziennie).
- Czuję się zmęczona/y jako rodzic.
- Kiedy wstaję rano by zmierzyć się z kolejnym dniem, czuję się zmęczona/y już na samą myśl o jego rozpoczęciu.
- Rola rodzica wyczerpuje wszystkie moje zasoby.

30 M. Mikołajczak, J. J. Gross, I. Roskam, *Parental Burnout*.

31 K. Piotrowski, M. Dzielińska, K. Sanna, D. Szczygieł, *Wypalenie rodzicielskie*.

- Wypaliłem się jako rodzic.
- Bycie rodzicem to dla mnie prawdziwa szkoła przetrwania.

Kilka razy w tygodniu występują u niej również takie doznania, jak:

- Jestem tak zmęczony rolą rodzica, że ilość snu wydaje mi się być niewystarczająca do tego, aby się zregenerować.
- Czasami mam wrażenie, że zajmuję się dzieckiem/dziećmi w sposób automatyczny.
- Wydaje mi się, że nie jestem już tak dobrym ojcem/dobłą matką dla moich dzieci jak kiedyś.
- Nie cieszy mnie spędzanie czasu z dzieckiem/dziećmi.
- Sama myśl o wszystkim, co muszę zrobić dla dziecka/dzieci jest dla mnie wyczerpująca.

Narratorka opowiada o swoim doświadczeniu wypalenia rodzicielskiego jako o stanie głębokiego zmęczenia zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Czuje, że jej zasoby są całkowicie wyczerpane, a każdy dzień jest wyzwaniem, wymagającym ogromnego wysiłku. Opisuje to jako uczucie posiadania „pustego zbiornika”, co powoduje brak siły i energii do codziennych obowiązków:

Takie poczucie takiego zmęczenia, ale takiego psychicznego i też takiego jakby wyczerpania zasobów, że tak jakbym miała pusty zbiornik i brakowałoby mi energii do różnych rzeczy i siły.

Zauważała, że brakuje jej cierpliwości i łatwiej wybucha złością, co wcześniej nie było dla niej typowe:

To co wspominałam o moich wybuchach złości, że tu się też to jakoś tak przejawia, że brakuje tej siły, cierpliwości.

Podkreśla, że jest to wyczerpanie głównie psychiczne. Po ciężkim dniu pełnym hałasów i obowiązków, czuje się przytłoczona i przygnębiona. Wieczory są dla niej najtrudniejsze, gdy po całym dniu spędzonym z dziećmi czuje, że jej układ nerwowy już nie wytrzymuje:

Zwykła codzienność, takie najprostsze czynności, jak przygotowanie starszego syna do przedszkola, ogarnianie niemowlaka, ubieranie się, pieluchy – to wszystko mnie przerastało.

Czasami ma wrażenie, że nie ma już siły, ale mimo to, po chwili odpoczynku, znajduje w sobie motywację, by następnego dnia znowu stawić czoła obowiązkom, kiedy mówi:

[...] myślę, że jutro jest nowy dzień i będzie lepiej.

Przyznaje, że jej wypalenie nie wynika jedynie z fizycznego zmęczenia, lecz głównie z obciążenia emocjonalnego. Problemy zdrowotne dzieci, konieczność wypełniania codziennych obowiązków oraz brak pełnego wsparcia ze strony męża, to czynniki potęgujące jej poczucie wyczerpania:

Antek, starszy syn, miał problemy emocjonalne, musiałam jeździć z nim do poradni. Młodszy syn też wymagał rehabilitacji. To wszystko było na mojej głowie i czułam się z tym sama.

Trajektoria cierpienia Narratorki

Na podstawie teorii trajektorii cierpienia Schütze³², jak również interpretacji tej koncepcji przedstawionej przez Kaję Kaźmierską i Katarzynę Waniek³³, można w biografii rodzicielskiej Narratorki rozpoznać etapy trajektorii cierpienia związanej z doświadczaniem wypalenia rodzicielskiego.

a) Gromadzenie się potencjału trajektoryjnego

Ten etap Narratorka przeżywała przed podjęciem decyzji o posiadaniu dziecka, w pierwszych latach małżeństwa i krótko po urodzeniu pierwszego dziecka. Wątpliwości co do posiadania dzieci oraz obawy przed utratą wolności i niezależności były pierwszymi sygnałami gromadzących się trudności, jak mówi:

32 F. Schütze, *Trajektorie cierpienia jako przedmiot badań socjologii interpretatywnej*.

33 K. Kaźmierska, K. Waniek, *Autobiograficzny wywiad narracyjny*.

Nie chciałam dzieci. Wydawało mi się, że utracę swoją wolność, niezależność, to życie, które mam.

Przed ślubem Narratorka miała określone wyobrażenia o małżeństwie i macierzyństwie, a także związane z tym własne oczekiwania. Nabrała wewnętrznego poczucia przyzwolenia na możliwość utraty wolności, ale nie spodziewała się poważniejszych trudności związanych z opieką nad dzieckiem oraz skali swoich negatywnych, osobistych doświadczeń rodzicielskich. Liczyła, że skoro to mąż od początku małżeństwa pragnął dzieci, to zapewne wykaże ustawiczne zaangażowanie w swoją rolę.

Mniej więcej rok po urodzeniu pierwszego dziecka, czuła się szczęśliwa w roli matki. Jednak konfrontacja odczuć z późniejszą rzeczywistością spowodowała, że codzienność zaczęła ją przegniatać. Najtrudniejsze były dla niej perturbacje podczas porodu, silny krwotok po pierwszym porodzie i związane z tym konsekwencje zdrowotne, trudności z laktacją, konieczność konsultacji stanu zdrowia starszego syna z neurologiem, fizjoterapeutą, specjalistami poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz słabnące zaangażowanie męża, które zmieniało się wraz z wiekiem starszego dziecka.

Był to okres pojawiania się pierwszych symptomów wypalenia rodzicielskiego – wyczerpanie, utrata przyjemności z czasu spędzanego z dzieckiem – oraz doświadczanie kontrastu między własnym wyobrażaniem siebie i męża w roli rodziców a stanem bieżącym. Wątpliwości związane z macierzyństwem, problemy zdrowotne dzieci oraz malejące zaangażowanie męża stanowiły czynniki kumulujące potencjał trajektoryjny. Zgodnie z ujęciem Schützego³⁴ jest to etap, w którym narastają trudności, a jednostka próbuje je jeszcze interpretować w kategoriach znanych schematów. W kontekście modelu równowagi czynników ryzyka i zasobów³⁵ można wtedy mówić o stopniowej przewadze obciążeń nad dostępnymi zasobami.

b) Przekroczenie granicy między intencjonalnym działaniem a biernym reagowaniem

Mimo narastających trudności, których doświadczali w opiece nad starszym synem, małżonkowie zdecydowali się na drugie dziecko. Narratorka była pełna

34 F. Schütze, *Trajektorie cierpienia jako przedmiot badań socjologii interpretatywnej*.

35 I. Roskam, M. E. Raes, M. Mikolajczak, *Exhausted Parents*.

obaw, choć powtórnie liczyła na zaangażowanie męża. Perspektywa pojawienia się rodzeństwa dla starszego syna okazała się jednak szalenie istotna. Od momentu urodzenia drugiego dziecka, w Narratorce narastało zarazem wyczerpanie i poczucie bezradności w trakcie pełnieniu roli matki, a sytuacja w rodzinie uległa dalszej destabilizacji. W ocenie Narratorki, starszy syn okazał się bardzo zazdrosny o młodszego brata. Jego urodzenie zbiegło się ponadto z rozpoczęciem edukacji przedszkolnej pierwszego syna. Z tych zdarzeń Narratorka wyniosła również doświadczenia negatywne:

[...] zastanawiałam się co myśmy zrobili, żałowałam, że wybraliśmy taki moment, może trzeba było dłużej czekać z drugim dzieckiem.

Narratorka doświadczała uczucia złości i frustracji w związku z poczuciem wyczerpania, nieradzenia sobie z rolą rodzicielską oraz coraz mniejszym angażowaniem się męża w opiekę nad dziećmi. Poczucie utraty radości z zabawy z dziećmi narastało, jak wspomina:

[...] kiedyś po powrocie z placu zabaw mówiłam mu, że było dużo tatusiów z dziećmi. Pytał czy to sugestia. Śmiejąc się, mówiłam, że tak. Wiesz, on mówi, że tego nie lubi. No ale ja też nie jestem fanką robienia babek z piasku, to nie jest moja misja życiowa, a jednak to robię, bo to chodzi o ten czas, relacje z dziećmi. Chciałabym więcej tego czasu z całą rodziną.

Można powiedzieć, że decyzja o drugim dziecku, mimo narastających trudności, okazała się punktem krytycznym. Od tego etapu życia, codzienne obowiązki zaczęły być wykonywane automatycznie. W interpretacji Schützego jest to faza utraty samodzielnego sterowania przebiegiem życia³⁶, a w świetle badań nad wypaleniem rodzicielskim – moment, w którym wyczerpują się dotychczasowe strategie radzenia sobie³⁷.

36 F. Schütze, *Pressure and Guilt: War Experiences of a Young German Soldier and their Biographical Implications*, „International Sociology”, 7 (1992) nr 2, s. 187–208; nr 3, s. 347–367.

37 K. Piotrowski, M. Dzielińska, K. Sanna, D. Szczygieł, *Wypalenie rodzicielskie*.

c) *Osiągnięcie i próby utrzymania stanu chwiejnej równowagi*

Narratorka, mimo narastającego przeciążenia, podejmowała wysiłki, by zachować kontrolę nad codziennością. Jednak równowaga ta nie była stabilna. Każdy dzień wymagał – jak sama podkreślała – „ogromnego wysiłku”. Odczuwanie opisywanych trudności narastało bowiem naprzemiennie z próbą radzenia sobie z nimi. Ten proces dobrze ilustruje spiralny charakter trajektorii: fazy względnej stabilizacji przeplatały się z kolejnymi epizodami kryzysu³⁸.

d) *Destabilizacja stanu chwiejnej równowagi*

W tej fazie równowaga, którą Narratorka starała się utrzymać, zaczyna się chwiać, a problemy osiągają punkt krytyczny.

e) *Załamanie się organizacji życia codziennego i orientacji wobec samego siebie*

Jest to faza, w której dochodzi do załamania codziennego funkcjonowania Narratorki. Poczucie bezsilności i wyczerpania osiągnęły swój punkt kulminacyjny. Przejawiało się to w obezwładniającym przytłoczeniu, niekontrolowanej złości, w trakcie których Narratorka zaczęła obawiać się o własne reakcje wobec dzieci, o swoją agresję:

Bałam się o moje reakcje. Że tak jak się słyszy w telewizji, że matka rzuciła dzieckiem o ścianę. I to nie musi być tak tylko, że ona jest taka zła, że tak zrobiła, tylko już tak źle się czuła, że nie wytrzymała. Bałam się, żeby nie zrobić czegoś moim dzieciom.

Dwa lata po urodzeniu drugiego dziecka Narratorka doświadczyła kryzysu psychicznego i depresji. Nie radziła sobie z codziennymi obowiązkami i emocjonalnym obciążeniem:

Jakoś dwa lata po urodzeniu drugiego dziecka było już tak źle, że w końcu stwierdziłam, że potrzebuję pomocy. Poszłam do psychologa i miałam taką przechodzoną depresję i załamanie nerwowe.

38 K. Kaźmierska, K. Waniek, *Autobiograficzny wywiad narracyjny*.

Narratorka rozpoznała u siebie, przy pomocy specjalisty, że jedną z przyczyn tego impasu jest wypalenie rodzicielskie, choć niepotwierdzone wtedy wynikiem uzyskanym w Kwestionariuszu Wypalenia Rodzicielskiego:

Ja już wtedy słyszałam o wypaleniu rodzicielskim. Przeczytałam o tym i trochę poczułam ulgę, że nie jestem nienormalna tylko coś takiego jest, że kobiety tak czują.

Opisane doświadczenia odpowiadają temu, co Schütze nazywa załamaniem orientacji wobec samego siebie, czyli momentem, w którym jednostka traci poczucie sprawczości, a jej działania stają się nieprzewidywalne³⁹. To nie tylko kryzys codziennego funkcjonowania, ale i kryzys tożsamości rodzicielskiej – matka przestaje rozpoznawać siebie w roli, którą dotąd pełniła. Zgodnie z wynikami badań Mikołajczak i in.⁴⁰, w fazie zaawansowanego wypalenia pojawiają się myśli ucieczkowe, a ryzyko wystąpienia zachowań agresywnych wzrasta. Relacja Narratorki, w której pojawia się lęk przed własnymi reakcjami wobec dzieci, ilustruje właśnie ten moment krytyczny. Co istotne, już w tej fazie pojawiają się pierwsze „próby teoretycznego przepracowania” – Narratorka, słysząc po raz pierwszy o wypaleniu rodzicielskim, doświadcza ulgi, że jej przeżycia mają nazwę i mieszczą się w szerszym kontekście.

f) Próba teoretycznego przepracowania trajektorii

W tej fazie Narratorka zaczyna analizować własne doświadczenia i stara się zrozumieć, co doprowadziło do kryzysu. Przystąpienie do terapii jest kluczowym elementem tego etapu. Podjęcie terapii pozwoliło jej na refleksję nad własnymi doświadczeniami i emocjami. Zaczęła rozważać swoje potrzeby i priorytety, co pomogło jej lepiej zrozumieć przyczyny kryzysu:

Poszłam do psychologa i miałam taką przechodzoną depresję i załamanie nerwowe. Terapia pomogła mi zrozumieć moje emocje i nauczyć się radzić sobie z trudnościami.

39 F. Schütze, *Trajektorie cierpienia jako przedmiot badań socjologii interpretatywnej*.

40 M. Mikołajczak, J. J. Gross, I. Roskam, *Parental Burnout*.

Proces ten można odczytać jako uczenie się strategii ochronnych przed wypaleniem rodzicielskim⁴¹.

g) Próba praktycznego przepracowania trajektorii i uzyskania nad nią kontroli

Po zakończonej niedawno terapii Narratorka podjęła działania mające na celu wprowadzenie zmian w swoim życiu, żeby odzyskać kontrolę nad sytuacją, o czym mówiła:

Wydaje mi się, że jestem w toku radzenia sobie z tym.

Jednak, jak sama stwierdza, owa przemiana zachodzi w zmieniających się przekonaniach Narratorki co do roli matki i odnosi się do snucia planów na przyszłość. W niewielkim stopniu dotyczy zaś wprowadzania realnych zmian w życie.

Narratorka próbuje wprowadzać w życie wnioski wyniesione z terapii. Próby te można interpretować jako fazę praktycznego przepracowania trajektorii w ujęciu Schützego, która charakteryzuje się podejmowaniem prób reorganizacji życia po kryzysie⁴². Jedną z nich jest sposób postrzegania macierzyństwa oraz zmiana obrazu siebie w roli matki. Przed decyzją o posiadaniu potomstwa, Narratorka postrzegała macierzyństwo jako utratę wolności. Perspektywa ta nie zmieniła się, ale z czasem kobieta, pozornie, pogodziła się z tym, że tak być może. Przed narodzeniem dziecka, Narratorka miała wyidealizowane wyobrażenie o macierzyństwie, które uległo zmianie pod wpływem trudności i kryzysów:

Miałam ten taki swój wyidealizowany obraz macierzyństwa. Że będzie prościej, że mąż będzie bardziej zaangażowany.

Podczas toczącej się narracji widać, że kobieta jest na etapie zdobywania większej akceptacji własnych ograniczeń. Zrozumiała, że nie jest idealną matką i że musi to przeniknąć do jej świadomości:

41 K. Piotrowski, M. Dzielińska, K. Sanna, D. Szczygiel, *Wypalenie rodzicielskie*.

42 F. Schütze, *Trajektorie cierpienia jako przedmiot badań socjologii interpretatywnej*.

Ja też trochę odpuściłam moje wcześniejsze wyobrażenia o tym jaką będę matką. Że nie będę i nie jestem idealna.

Tego rodzaju przesunięcie w narracji można traktować jako początek akceptacji własnych ograniczeń i budowania nowej tożsamości rodzicielskiej. Badana stara się znaleźć równowagę między rolą matki a własnym życiem:

Chciałabym też wrócić do pracy, jakiegokolwiek. Wyjść do ludzi, być bardziej niezależna finansowo.

Narratorka próbuje zatem doprowadzić do zmiany w zakresie swoich postaw. Wspomina, że dotychczas zatracala siebie w macierzyństwie. Poświęcała się dzieciom całkowicie, zaniedbując własne potrzeby. Uświadomiła sobie, że w przeszłości doświadczała nawet poczucia winy, gdy wychodziła z domu:

[...] długo miałam nawet poczucie winy, kiedy wychodziłam z domu, nawet na spotkanie z koleżanką. Bo wydawało mi się, że muszę być w domu z dziećmi.

Takie dążenia odzwierciedlają proces negocjowania między wartościami indywidualistycznymi (autonomia, samorealizacja) a tradycyjnym modelem pełnienia ról rodzicielskich, który jest jednym z czynników napięcia emocjonalnego u współczesnych matek⁴³.

Narratorka zaczęła wprowadzać w swoim życiu zmiany, takie jak np. powrót do prowadzenia samochodu, czy plany powrotu do pracy. Starła się dbać o własne potrzeby i znaleźć równowagę między rolą matki a własnym życiem. Mówiła o tym tak:

Zaczęłam bardziej myśleć o tym, czego ja potrzebuję. Dużą zmianą jest to, że wróciłam do prowadzenia samochodu. Zrobiłam to dla siebie i dzieci.

43 J. Ostrouch-Kamińska, *Relacje oparte na negocjacjach – wychowanie w rodzinie w dobie przemian ról rodzicielskich*, „Roczniki Pedagogiczne”, 14 (2022) nr 4, s. 9–24, DOI: 10.18290/rped22144.2.

Chciałabym też wrócić do pracy, jakiegokolwiek. Wyjść do ludzi, być bardziej niezależna finansowo.

Działania te można odczytać jako konkretne kroki ku odbudowie sprawczości. Stanowi to funkcję budowania zasobu ochronnego sprzyjającego redukcji objawów wypalenia.

Wnioski końcowe

Wyniki badania pokazują, że doświadczanie wypalenia rodzicielskiego może mieć przebieg procesualny, który jest dobrze uchwytany w kategoriach trajektorii cierpienia o charakterze spiralnym – od kumulacji napięć i utraty sterowności, poprzez epizody chwiejnej równowagi i destabilizacji, po próby teoretycznego i praktycznego przepracowania kryzysu, przeplatany z kolejnymi destabilizacjami⁴⁴.

Objawy wypalenia rodzicielskiego zrekonstruowane z narracji (wyczerpanie, emocjonalne dystansowanie, utrata przyjemności z kontaktu z dziećmi, kontrast z wcześniejszym obrazem siebie jako rodzica a rzeczywistością) odpowiadają czterem wymiarom pomiaru wypalenia rodzicielskiego, co wzmacnia wiarygodność interpretacji materiału narracyjno-biograficznego przez zestawienie z wynikami pomiaru Kwestionariuszem BPA⁴⁵. Z kolei mechanizm etiologiczny wyłaniający się z materiału empirycznego – chroniczna nierównowaga między wymaganiami a zasobami (m.in. opieka nad dziećmi o szczególnych potrzebach, spadek współuczestnictwa partnera, presja „idealnego macierzyństwa”) – jest zgodny z teorią równowagi czynników ryzyka i czynników chroniących, która wyjaśnia ryzyko wypalenia jako skutek długotrwałego przeciążenia przy niedostatku zasobów⁴⁶.

Wyniki wpisują się w ustalenia dotyczące znaczenia tła kulturowo-społecznego. Badania w 42 krajach pokazują, że rozpowszechnienie i nasilenie wypalenia różnicuje się kulturowo i jest wyższe tam, gdzie silniejsze są normy

44 F. Schütze, *Trajektorie cierpienia jako przedmiot badań socjologii interpretatywnej*; K. Kaźmierska, K. Waniek, *Autobiograficzny wywiad narracyjny*.

45 M. Mikolajczak, I. Roskam, *A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout*.

46 Tamże; K. Piotrowski, M. Dzielińska, K. Sanna, D. Szczygieł, *Wypalenie rodzicielskie*.

indywidualizmu i perfekcjonistyczne ideały rodzicielskie⁴⁷ – wątek ten jest obecny w narracji. Treści zawarte w narracji rezonują z ustaleniami o związku z cechami osobowości a występowaniem wypalenia rodzicielskiego – neurotyczność oraz niższa ugodowość i sumienność sprzyjają wypaleniu, natomiast perfekcjonizm (zwłaszcza o charakterze lękowym) oraz tłumienie ekspresji emocji zwiększa podatność na wyczerpanie i dystansowanie⁴⁸. Choć Narratorki nie badano testami osobowości, to opisy utraty cierpliwości, wstydu i samokrytycyzmu są zbieżne z tymi czynnikami ryzyka.

Konsekwencje wypalenia rodzicielskiego obserwowane w narracji (napięcia w relacji małżeńskiej, myśli ucieczkowe, obawy o własne reakcje wobec dzieci) odpowiadają wynikom badań podłużnych i przekrojowych, które wskazują, że wypalenie rodzicielskie zwiększa ryzyko konfliktów w parze, myśli ucieczkowych/samobójczych oraz zaniedbań i przemocy wobec dzieci⁴⁹.

Czynniki chroniące, które pojawiają się w biografii Narratorki (terapia, próby reorganizacji codzienności, częściowe odbudowywanie wsparcia), są zgodne z danymi zawartymi w literaturze przedmiotu i metaanalizami, wskazującymi, że wsparcie społeczne i współpraca między rodzicami⁵⁰, a także strategie regulacji emocji obniżają ryzyko i nasilenie wypalenia⁵¹. W praktyce pedagogicznej i poradniczej oznacza to potrzebę działań systemowych (budowania sieci wsparcia, edukacji rodziców) oraz indywidualnych (potrzebę wzmacniania umiejętności samoregulacji, modyfikacji perfekcjonistycznych standardów).

W analizowanej narracji dostrzegalna jest również silna obecność sprzecznych wartości i norm społecznych. Z jednej strony Narratorka pragnie powrotu do aktywności zawodowej, widząc w tym źródło niezależności finansowej, poczucia sprawczości i równowagi tożsamościowej. Z drugiej zaś doświadcza presji związanej z etosem „Matki Polki”, który wiąże się z przekonaniem

47 M. Mikołajczak, I. Roskam, *A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout*.

48 S. Le Vigouroux, C. Scola, M. E. Raes, M. Mikołajczak, I. Roskam, *The Big Five Personality Traits and Parental Burnout: Protective and Risk Factors*, „Personality and Individual Differences”, 119 (2017) s. 216–219, DOI: 10.1016/j.paid.2017.07.023.

49 Tamże; K. Piotrowski, M. Dzielińska, K. Sanna, D. Szczygieł, *Wypalenie rodzicielskie*.

50 J. Yamoah, L. Brown, *Understanding the Types of Social Support That Can Mitigate Parental Burnout in Mothers of Children with Medical Complexity*, „Child Care Health Dev.”, 49 (2023) nr 4, s. 732–739, DOI: 10.1111/cch.13087.

51 K. Piotrowski, M. Dzielińska, K. Sanna, D. Szczygieł, *Wypalenie rodzicielskie*.

o konieczności całkowitego poświęcenia się rodzinie, nawet kosztem własnych potrzeb⁵². Ambiwalencja ta wpisuje się zjawisko konfliktu ról społecznych⁵³, w którym współczesne matki balansują między rolami rodzinnymi a zawodowymi oraz między wartościami emancypacyjnymi (samorealizacja, autonomia, kariera) a normami tradycyjnego modelu rodziny.

Wyniki te są spójne z literaturą, która wskazuje, że presja kulturowa związana z normami rodzinnymi – szczególnie w kontekście tradycyjnego modelu rodziny nuklearnej, opartej na jednoosobowej odpowiedzialności matki za sferę opiekuńczą – sprzyja nasileniu wypaleniu rodzicielskiemu⁵⁴. Narracja badanej matki ukazuje, że do przeciążenia prowadzą nie tyle same obowiązki rodzicielskie, ile rozbieżność między wewnętrznymi aspiracjami a ideałami kulturowymi. Ten rozdzźwięk wzmacnia poczucie winy i wstydu, a tym samym utrwala trajektorię cierpienia. W praktyce oznacza to, że interwencje pedagogiczne i poradnicze powinny obejmować nie tylko wsparcie jednostkowe, lecz także pracę z normami i wartościami społecznymi, np. dekonstrukcję wyidealizowanego modelu rodzicielstwa oraz wspieranie rodziców w negocjowaniu podziału ról w rodzinie odpowiadającym ich potrzebom.

Rezultaty prowadzonej analizy przynoszą pewne implikacje praktyczne. W diagnozie i pracy z rodziną warto łączyć pomiar wypalenia rodzicielskiego z perspektywą biograficzną. Konieczne jest głębokie empatyzowanie potrzeb i problemów rodziców, by poznać złożony typ uwarunkowań wypalenia rodzicielskiego oraz jego przebiegu⁵⁵.

52 J. Radziszewska, *Matki Polki – ideał wiecznie żywy?*, w: *Oczekiwanie kobiet i wobec kobiet*, red. B. Płonka-Syroka, J. Radziszewska, A. Szlagowska, Warszawa 2007, s. 465–470.

53 F. McGinnity, E. Calvert, *Work-Life Conflict and Social Inequality in Western Europe*, „Social Indicators Research”, 93 (2009) nr 3, s. 489–508, DOI: 10.1007/s11205-008-9433-2; J. Ostrouch-Kamińska, *Relacje oparte na negocjacjach*; J. Ostrouch-Kamińska, *Rodzina z równoległymi karierami zawodowymi (dual-career family) jako przykład rodziny partnerskiej*, „Forum Oświatowe”, 23 (2011) nr 2 (45), s. 77–92; I. Grabowska, E. Słotwińska-Rosłanowska, *Konflikt pomiędzy pracą zawodową a obowiązkami rodzinnymi w Polsce*, „Studia Demograficzne”, (2017) nr 2 (172), s. 97–119, DOI: 10.33119/SD.2017.2.3

54 M. Mikołajczak, I. Roskam, *A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout*.

55 P. Puszcz, *Design Thinking in Fulfilling the Parental Role*, „Wychowanie w Rodzinie”, 31 (2024) nr 2, s. 73–90, DOI: 10.61905/wwr/195770.

W pracy z rodzicem doświadczającym wypalenia szczególnie istotne wydaje się nie tylko diagnozowanie poziomu obciążenia i analiza trajektorii jego doświadczeń, ale także poszukiwanie narzędzi, które umożliwią mu odzyskanie sprawczości i poczucia wpływu na własne życie rodzinne. Jak wskazuje Paulina Puszcz⁵⁶, adaptacja koncepcji *design thinking* do kontekstu rodzicielstwa umożliwia wprowadzenie perspektywy twórczego rozwiązywania problemów w obszarze pełnienia ról rodzicielskich. Istotnym walorem tej metody jest jej procesualny charakter, który zakłada empatyczne rozpoznanie potrzeb (empatyzowanie), definiowanie problemu, generowanie pomysłów, a następnie ich prototypowanie i testowanie⁵⁷ w warunkach codzienności rodzinnej. Włączenie elementów *design thinking* do interwencji pedagogicznych i poradniczych może pełnić rolę narzędzia wspierającego proces „przepracowania praktycznego” trajektorii cierpienia. Dzięki temu metoda ta nie ogranicza się do diagnozy zjawiska, lecz aktywizuje rodziców jako współtwórców rozwiązań adekwatnych do ich indywidualnych potrzeb, systemu wartości i dostępnych zasobów. W ten sposób *design thinking* wpisuje się w podejście skoncentrowane na subiektywnym świecie przeżyć jednostki, a zarazem otwiera przestrzeń dla innowacyjnych, zindywidualizowanych strategii wsparcia. Oznacza to przesunięcie akcentu z jednostronnego oddziaływania specjalisty na proces współprojektowania rozwiązań (które mogą sprzyjać redukcji objawów wypalenia) oraz odbudowę poczucia sprawczości i kompetencji rodzicielskich.

Na zakończenie warto podkreślić, że niniejszy artykuł opiera się na pogłębionym studium przypadku. Zastosowane podejście biograficzne uzupełnia kwestionariuszowe badania ilościowe, dając głębszy wgląd w subiektywny wymiar cierpienia. Analiza ukazuje sens doświadczeń, jaki nadaje im Narratorka, ale nie uprawnia do uogólnień statystycznych. W przyszłości zasadne będą badania jakościowe przeprowadzone na większej grupie, badania podłużne, łączące narrację z powtarzanym PBA, oraz analizy interakcji w diadach rodzicielskich.

56 Tamże.

57 J. Thienen, C. Meinel, C. Nicolai, *How Design Thinking Tools Help to Solve Wicked Problems*, w: *Design Thinking Research. Building Innovations Eco-Systems*, red. H. Plattner, C. Meinel, L. Leifer, Berlin 2014, s. 97–102.

Streszczenie: Artykuł podejmuje problematykę wypalenia rodzicielskiego w perspektywie biograficznej, koncentrując się na analizie trajektorii cierpienia doświadczanej przez matkę. Badania osadzono w paradygmacie interpretatywnym, z zastosowaniem autobiograficznego wywiadu narracyjnego oraz Kwestionariusza Wypalenia Rodzicielskiego (Parental Burnout Assessment). Analizę materiału empirycznego przeprowadzono na podstawie koncepcji trajektorii cierpienia Fritza Schützego oraz schematu opracowania materiału narracyjno-biograficznego Elżbiety Dubas. Rezultaty analizy wskazują, że doświadczenie wypalenia rodzicielskiego może być interpretowane jako trajektoria cierpienia, charakteryzująca się sekwencją faz: od gromadzenia potencjału kryzysowego, przez destabilizację i załamanie codziennego funkcjonowania, po próby teoretycznego i praktycznego przepracowania doświadczeń. Objawy rekonstruowane z narracji odpowiadają czterem wymiarom pomiaru wypalenia rodzicielskiego, co wzmacnia wiarygodność interpretacji. W narracji ujawniają się także mechanizmy ryzyka (perfekcjonizm, brak wsparcia partnera, presja kulturowa) oraz czynniki ochronne (terapia, częściowa odbudowa zasobów, próby reorganizacji życia codziennego). Artykuł opiera się na pogłębionej analizie studium przypadku, nie uprawnia więc do uogólnień statystycznych, ale dostarcza implikacji praktycznych. Wnioski podkreślają konieczność łączenia diagnozy ilościowej z analizą biografii, co pozwala lepiej zrozumieć subiektywny wymiar wypalenia rodzicielskiego. Artykuł wnosi wkład w pedagogikę i poradnictwo, wskazując na potencjał zastosowania elementów *design thinking* w pracy z rodzicami doświadczającymi wypalenia jako metody wspierającej odzyskiwanie sprawczości i poczucia sensu w roli rodzicielskiej.

Słowa kluczowe: wypalenie rodzicielskie, trajektoria cierpienia, autobiograficzny wywiad narracyjny, podejście biograficzne.

Bibliografia

- Aunola K., Sorkkila M., Tolvanen A., Tassoul A., Mikolajczak M., Roskam I., *Development and Validation of the Parental Burnout Scale*, „Psychological Assessment”, 33 (2021) nr 11, s. 1125–1137, DOI: 10.1037/pas0001064.
- Dubas E., *Jak opracowywać materiał narracyjno-biograficzny?*, w: *Uczenie się z (własnej) biografii*, red. E. Dubas, W. Świtalski, seria: Biografia i Badanie Biografii, t. 1, Łódź 2011, s. 241–245.
- Grabowska I., Słotwińska-Rosłanowska E., *Konflikt pomiędzy pracą zawodową a obowiązkami rodzinnymi w Polsce*, „Studia Demograficzne”, (2017) nr 2 (172), s. 97–119, DOI: 10.33119/SD.2017.2.3.
- Każmierska K., Waniek K., *Autobiograficzny wywiad narracyjny. Metoda, technika, analiza*. Łódź 2020.

- Lalak D., *Życie jako biografia. Podejście biograficzne w perspektywie pedagogicznej*. Warszawa 2010.
- Le Vigouroux S., Charbonnier E., Scola C., *Profiles and Age-Related Differences in the Expression of the Three Parental Burnout Dimensions*, „European Journal of Developmental Psychology”, 19 (2022) nr 6, s. 885–904, DOI: 10.1080/17405629.2021.1990749.
- Le Vigouroux S., Scola C., *Differences in Parental Burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children*, „Frontiers in Psychology”, 9 (2018) s. 1–8, DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00887.
- Le Vigouroux S., Scola C., Raes M. E., Mikołajczak M., Roskam I., *The Big Five Personality Traits and Parental Burnout: Protective and Risk Factors*, „Personality and Individual Differences”, 119 (2017) s. 216–219, DOI: 10.1016/j.paid.2017.07.023.
- Lin G. X., Szczygieł D., *Perfectionistic Parents Are Burnt out by Hiding Emotions from Their Children, but this Effect Is Attenuated by Emotional Intelligence*, „Personality and Individual Differences”, 184 (2022), DOI: 10.1016/j.paid.2021.111187.
- McGinnity F., Calvert E., *Work-Life Conflict and Social Inequality in Western Europe*, „Social Indicators Research”, 93 (2009) nr 3, s. 489–508, DOI: 10.1007/s11205-008-9433-2.
- Mikołajczak M., Gross J. J., Roskam I., *Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter?*, „Clinical Psychological Sciences”, 7 (2019) nr 6, s. 333–336, DOI: 10.1177/21677026198584.
- Mikołajczak M., Roskam I., *A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR²)*, „Frontiers in Psychology”, 9 (2018) s. 1–11, DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00886.
- Ostrouch-Kamińska J., *Relacje oparte na negocjacjach – wychowanie w rodzinie w dobie przemian ról rodzicielskich*, „Roczniki Pedagogiczne”, 14 (2022) nr 4, s. 9–24, DOI: 10.18290/rped22144.2.
- Ostrouch-Kamińska J., *Rodzina z równoległymi karierami zawodowymi (dual-career family) jako przykład rodziny partnerskiej*, „Forum Oświatowe”, 23 (2011) nr 2 (45), s. 77–92.
- Piotrowski K., *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 (2020) nr 1, s. 55–72, DOI: 10.5334/pb.492.
- Piotrowski K., Dzielińska M., Sanna K., Szczygieł D., *Wypalenie rodzicielskie: wprowadzenie do teorii i badań*, „Psychologia rozwojowa”, 27 (2022) nr 3, s. 9–23, DOI: 10.4467/20843879PR.22.015.17676.
- Puszcz P., *Design Thinking in Fulfilling the Parental Role*, „Wychowanie w Rodzinie”, 31 (2024) nr 2, s. 73–90, DOI: 10.61905/wwr/195770.
- Radziszewska J., *Matki Polki – ideał wiecznie żywy?*, w: *Oczekiwania kobiet i wobec kobiet*, red. B. Płonka-Syroka, J. Radziszewska, A. Szlagowska, Warszawa 2007, s. 465–470.
- Roskam I., Mikołajczak M., *The Slippery Slope of Parental Exhaustion: A Process Model of Parental Burnout*, „Journal of Applied Developmental Psychology”, 77 (2021) nr 5, DOI: DOI:10.1016/j.appdev.2021.101354.

- Roskam I., Raes M-E., Mikolajczak M., *Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory*, „Frontiers in Psychology”, 8 (2017) s. 1–12, DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00163.
- Roskam I., Brianda M. E., Mikolajczak M., *A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment*, „Frontiers in Psychology”, 9 (2018) s. 1–12, DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00758.
- Roskam I. I in., *Parental Burnout Around the Globe: A 42-country Study*, „Affective Science”, 2 (2021) s. 58–79, DOI: 10.1007/s42761-020-00028-4.
- Schütze F., *Pressure and Guilt: War Experiences of a Young German Soldier and their Biographical Implications*, „International Sociology”, 7 (1992) nr 2, s. 187–208; nr 3, s. 347–367
- Schütze F., *Trajektorie cierpienia jako przedmiot badań socjologii interpretatywnej*, „Studia Socjologiczne”, (1997) nr 1, s. 11–56.
- Szczygieł D., *ypalenie rodzicielskie – uwarunkowania i konsekwencje*, w: *Rodzicielstwo w zmieniającym się świecie*, red. L. Bakiera, Poznań 2022, s. 37–48.
- Thienen J., Meinel C., Nicolai C., *How Design Thinking Tools Help to Solve Wicked Problems*, w: *Design Thinking Research. Building Innovations Eco-Systems*, red. H. Plattner, C. Meinel, L. Leifer, Berlin 2014, s. 97–102.
- Yamoah, J., Brown L., *Understanding the Types of Social Support That Can Mitigate Parental Burnout in Mothers of Children with Medical Complexity*, „Child Care Health Dev.”, 49 (2023) nr 4, s. 732–739, DOI: 10.1111/cch.13087.