

KS. GRZEGORZ GODAWA

## MIĘDZY ZAANGAŻOWANIEM A WYPALENIEM RODZICIELSKIM. ZNACZENIE WSPÓLNOTY

### WSTĘP

Spośród wielu obszarów działalności dorosłego człowieka szczególne znaczenie ma rodzicielstwo. Jest złożonym i wieloletnim procesem, wiąże się głównie z zaspokajaniem potrzeb dziecka, wspieraniem jego rozwoju, wychowywaniem i przygotowywaniem do samodzielnego życia (Gawda, 2018). W obrazie współczesnego rodzicielstwa coraz częściej podkreśla się związany z nim trud i wyczerpanie, prowadzące do wypalenia w roli rodzica. Taki obraz rodzicielstwa przeciwstawia się dyskursowi gloryfikującemu rodzicielstwo, traktując je niekiedy jako opresyjne (Włodarczyk, 2017).

Jednocześnie rodzicielstwo jest wciąż postrzegane także jako wartość i szansa rozwojowa, której beneficjentami są nie tylko dzieci, ale także sami rodzice. Rodzicielstwo bowiem „wpisuje się w obszar rozwoju człowieka, zarówno dziecka, jak i dorosłego, oraz rozwój rodziny, gdzie rodzic jest głównym architektem kształtowanej rzeczywistości. Aktywność dorosłego w rolach rodzicielskich (jak również równoległe w innych rodzinnych) sprzyja jego indywidualnemu rozwojowi” (Błasiak, 2019, s. 15). Jak zauważa Danuta Opozda, odnosząc się do generatywnego ujęcia rodzicielstwa, bycie rodzicem jest istotnym źródłem doświadczeń, które mają duże znaczenie w procesie powstawania jakościowej zmiany rozwojowej w systemie psychicznym dorosłego człowieka (2017). Bycie rodzicem modyfikuje przebieg zmian rozwojowych w życiu dorosłych, bo stanowi ważny komponent tożsamości dorosłych, który wpływa na poza rodzicielskie obszary ich funkcjonowania (Bakiera, Stelter, 2010). Bycie rodzicem nie implikuje

---

Ks. dr hab. GRZEGORZ GODAWA, prof. UPJPII – Katedra Pedagogiki Społecznej, Instytut Pedagogiki i Nauk o Rodzinie, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie; adres do korespondencji: ul. Kanonicza 25 31-002 Kraków, e-mail: [grzegorz.godawa@upjp2.edu.pl](mailto:grzegorz.godawa@upjp2.edu.pl); ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2283-3965>.

automatycznie pomyślnego rozwoju dorosłych i realizowania zadań rodziny. Do tego potrzebne jest także osobiste zaangażowanie w tę rolę społeczną.

### 1. ZAANGAŻOWANIE RODZICIELSKIE

Stopień zaangażowania rodzicielskiego mieści się w *continuum* od głębokiego zaangażowania do wyobcowania w tej roli (Bakiera, Stelter, 2010). Zaangażowanie jest kluczowym pojęciem, które ma duże znaczenie dla jakości realizacji funkcji rodzicielskiej. Lucyna Bariera rozumie je jako „nabytą skłonność osoby dorosłej do trwałego koncentrowania własnej aktywności na roli rodzicielskiej” (2013, s. 180). Na tych założeniach budowane jest współczesne rodzicielstwo aktywne i zaangażowane, które stymuluje rodziców do ciągłego rozwoju i dostosowywania się do nieustannie zmieniających się okoliczności (Banach, 2019). W czasach, gdy „swoboda w kreowaniu roli rodzicielskiej powoduje, że działania z nią związane mogą oscylować pomiędzy pełną zaangażowaniem troską o rozwój dziecka a obojętnością lub odrzuceniem roli” (Bakiera, 2014, s. 154), decyzja o zaangażowaniu wiąże się z koniecznością poniesienia wielu trudów.

Zaangażowanie rodzicielskie wyraża się we współdziałaniu rodziców z dzieckiem na rzecz jego rozwoju. Pozytywne zainteresowanie rodziców sprawami dziecka oraz włączanie go w zadania domowe jest świadectwem korzystnej postawy wychowawczej. Do tego przyczynia się również troska rodziców o jakość kontaktów z dzieckiem, budująca wzajemne porozumienie. Jeremy D. Finn zidentyfikował cztery rodzaje domowego zaangażowania rodziców, konsekwentnie powiązane z wynikami w szkole: aktywne organizowanie i monitorowanie czasu dzieciom, pomoc w odrabianiu prac domowych, omawianie z dziećmi spraw szkolnych oraz promowanie czynności związanych z czytaniem. Badania nie pokazały związku zaangażowania rodziców w szkole z osiągnięciami uczniów, natomiast zasugerowały, że nauczyciele mogą zwracać większą uwagę na uczniów, których rodzice są zaangażowani w proces edukacji (1998).

Janet Goodall opracowała model efektywnego zaangażowania rodziców w proces uczenia się dzieci na podstawie kompleksowego przeglądu literatury. Model podkreśla znaczenie autorytatywnego rodzicielstwa oraz zwraca uwagę na potrzebę wczesnego rozpoczęcia zaangażowania, które winno być kontynuowane przez całe życie dziecka (2013).

Istotnym wnioskiem z badań przeprowadzonych przez Lance Emerson z zespołem jest twierdzenie o istnieniu utrwalonego konsensusu dotyczącego związku pozytywnego zaangażowania rodziców oraz osiągnięć uczniów w nauce. Zaangażowanie to przynosi również korzyści w postaci pozytywnych efektów rozwojowych,

między innymi w obszarze społecznym czy emocjonalnym (2012). Przytoczone wyniki eksploracji badawczych wskazują na obszar edukacyjny, często obierany przez badaczy zaangażowania rodzicielskiego. Potwierdzają one wpływ zaangażowania rodzicielskiego na wyniki osiągnięte przez dzieci (Manzon, Miller, Hong, Khong, 2015).

## 2. WYPALENIE RODZICIELSKIE I JEGO NAUKOWA EKSPLOACJA

Wypalenie rodzicielskie jest zespołem wynikającym z trwałej ekspozycji rodziców na chroniczny i przytłaczający stres rodzicielski (Mikolajczak, Gross, Roskam, 2019). Zakłócenie równowagi między własnymi zasobami a wymaganiami rodzicielskimi powoduje zmęczenie psychiczne, którego konsekwencją może być wypalenie (Sikora, 2021). U źródeł powstania wypalenia znajdują się wymagania interpersonalne wpływające ze związków pomocy. Jednym z modeli teoretycznych wypalenia rodzicielskiego jest wzorowany na wypaleniu zawodowym trójskładnikowy model Christiny Maslach. Jego podstawę stanowi wyczerpanie emocjonalne, czyli poczucie nadmiernego obciążenia emocjonalnego, przy jednoczesnej świadomości znacznej utraty wysłanych zasobów emocji. Kolejnym czynnikiem jest depersonalizacja, dotycząca negatywnego lub obojętnego reagowania na innych ludzi, zwłaszcza korzystających z usług danej osoby. Trzecim czynnikiem jest obniżone poczucie osiągnięć osobistych, odnoszące się do spadku poczucia własnych kompetencji i sukcesów (2006). Dostosowując i rozwijając ten model, Isabelle Roskam, Maria-Elena Brianda i Moïra Mikolajczak, wyróżniły cztery wymiary zespołu wypalenia rodzicielskiego: wyczerpanie w roli rodzicielskiej, kontrast z poprzednim „Ja” rodzicielskim, uczucie znużenia rodzicielską rolą i emocjonalnego dystansu do swoich dzieci (2018).

Konsekwencje wypalania rodzicielskiego dla procesu wychowania oraz postaw rodzicielskich są poważne. Wypaleni rodzice mniej angażują się w wychowanie dziecka, więzi rodzinne stają się słabsze, motywacja wychowawcza słabnie, rośnie irytacja, frustracja, pojawia się przedmiotowy sposób traktowania, a w konsekwencji kryzysy małżeńskie i rodzinne. Silne wypalenie rodzicielskie, podobnie jak każde wypalenie, może prowadzić do myśli samobójczych, postaw ucieczkowych, zaburzeń psychosomatycznych. Specyficzna charakterystyka wypalenia rodzicielskiego sprawia, że jego konsekwencje przekraczają skutki np. wypalenia zawodowego, gdyż dotyczą więzi rodzinnych i małżeńskich, a więc interakcji o wysokim stopniu wrażliwości.

Skutki wypalenia rodzicielskiego mogą być potraktowane jako konsekwencje nadmiernego obciążenia trudnościami życia codziennego lub traumą. Nadmierne obciążenia przekraczają właściwości układu nerwowego, zależnego od określonego poziomu wrażliwości na emocjonalne i neuropsychiczne obciążenia, z drugiej strony determinują styl zachowania człowieka w sytuacjach trudnych (Kwiatkowski, Sekułowicz, 2016).

Pierwsze badania wypalenia rodzicielskiego pojawiły się wkrótce po pierwszych próbach zdefiniowania wypalenia zawodowego (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001). Podobieństwo mechanizmów zakłócających codzienne życie rodziców było duże, co wskazuje, że zjawiska te mają wspólne cechy (Kwiatkowski, Sekułowicz, 2016). W 1979 roku Ruth Sullivan i jej współpracownicy przedstawili koncepcję zespołu wypalenia się sił pojawiającego się u rodziców dzieci z zaburzeniami w rozwoju i z niepełnosprawnością (1979). Pionierskimi książkami na ten temat były: praca Edith Lanstrom *Christian parent burnout* (1983) oraz Josepha Procacciniego i Marka W. Kiefabera *Parent Burnout* (1983). Jednak, poza nielicznymi publikacjami, do roku 2000 nie zajmowano się szerzej tematyką wypalenia rodzicielskiego.

Dopiero na przełomie tysiącleci wzrosło zainteresowanie tego typu doświadczeniami rodzicielskimi. Wiązało się to z uwarunkowaniami społeczno-ekonomicznymi prac usługowych, wśród których I. Roskam, Marie-Emilie Reas i M. Mikołajczak wymieniają: frustrację związaną z sytuacją ekonomiczną społeczeństwa, sformalizowanie zawodów dotychczas uważanych za powołanie, osłabienie autorytetu zawodowego pracowników sektora pomocowego, wzrost oczekiwań wobec nich, nastawienie na osiąganie życiowych celów jak najmniejszym kosztem i zaangażowaniem (2017). W tym kontekście zwrócono uwagę na rolę rodzicielską i związane z nią zadania. Odniesienie ich do wymienionych założeń zmieniło sposób postrzegania rodzicielstwa i związanego z nim trudu.

Wzrost zainteresowania trudem rodzicielstwa zaowocował kolejnymi badaniami, które charakteryzowały się szerszym ujęciem zagadnienia, wykraczającym poza wąskie grupy matek lub grupy rodziców dzieci cierpiących na choroby przewlekłe (Mandecka, 2019). Annika Norberg zbadała, w jaki sposób wypalenie rodzicielskie wpływa na rodziców dzieci, które wygrały walkę z rakiem mózgu i jaki ma wpływ na codzienne życie. Badania pokazały, że obciążenie rodzicielskie po guzie mózgu dziecka może obejmować chroniczne przeciążenie odczuwane szczególnie przez matki (2010). Caisac Lindström skupiła się na tematyce klinicznej badając rodziców dzieci chorych na cukrzycę typu pierwszego. Wyniki pokazały obciążenia rodzicielskie doświadczane szczególnie przez matki, a także związek przyczynowy między odpowiedzialnością rodzicielską, czynnikami

psychospołecznymi i wypaleniem (2011). Duże znaczenie miały badania Dennisa M. Pelsmy z zespołem, który zastosował w swoich badaniach kwestionariusz Ch. Maslach do badania wypalenia zawodowego (Pelsma, Roland, Tollefson, Wigington, 2018). Z kolei I. Roskam M. E. Raes i M. Mikołajczyk stworzyli kwestionariusz badający wszystkie trzy wymiary wypalenia rodzicielskiego, tj. dystansowanie się emocjonalne do dziecka, wyczerpanie psychiczne i emocjonalne oraz poczucie daremności bycia rodzicem (2017). Badania potwierdziły istnienie zjawiska wypalenia rodzicielskiego.

W Polsce warto zwrócić uwagę na badania Konrada Piotrowskiego. Otrzymane wyniki pokazują, że odsetek polskich rodziców, którzy żałują rodzicielstwa, jest wyższy niż rodziców w USA czy w Niemczech. Wyniki wskazują, że żal z powodu bycia rodzicem jest ważnym problemem społecznym i psychologicznym, który powinien stać się obiektem zainteresowania badaczy zajmujących się różnymi dyscyplinami naukowymi oraz obszarem działań polityki społecznej realizowanej przez władze państwowe.

Na szczególną uwagę zasługują badania przeprowadzone przez I. Roskam z zespołem. Badania posiadają globalny charakter dzięki temu, że zostały przeprowadzone w latach 2018-2019 w czterdziestu dwóch krajach świata, obejmując 17 409 respondentów (Roskam, Aguiar, Akgun, Artavia, Avalosse, Aunola, Bader, Bahati, Barham, 2021). W tym największym jak do tej pory projekcie badawczym, dotyczącym wypalenia rodzicielskiego, zastosowano 23-punktowy kwestionariusz oceniający cztery podstawowe objawy wypalenia rodzicielskiego:

- wyczerpanie emocjonalne (np. „Czuję się całkowicie wyczerpana/-y rolą matki/ojca”),
- poczucie kompromitacji, wynikające z odczuwanego kontrastu między poprzednim/wyobrażonym „ja” rodzicielskim a rzeczywistością (np. „Nie jestem już takim ojcem, jakim byłem”, „Miałam być całkiem inną matką”),
- utrata przyjemności z bycia rodzicem („Nie lubię przebywać z moimi dziećmi”),
- emocjonalny dystans do dzieci („Nie jestem w stanie pokazać dzieciom, że je kocham”) (Roskam i in., 2021).

Wyniki badania dotyczą także sytuacji w Polsce, znajdującej się wśród państw z najwyższym odsetkiem raportowanego wypalenia rodzicielskiego. Polscy rodzice osiągnęli prawie 40 na 138 punktów w zakresie średniego poziomu wypalenia, co oznacza, że przeciętna polska matka i przeciętny ojciec odczuwają każdy z 23 przejawów wypalenia rodzicielskiego średnio prawie raz w miesiącu. Odsetek rodziców całkiem wypalonych (wynik ponad 86 pkt) jest w Polsce tak wysoki, że pojawia się na najwyższych punktowanych miejscach (Roskam, i in., 2021). Trzeba

zaznaczyć, że rodziców wypalonych jest w społeczeństwie procentowo niewiele, ale ze względu na silne zaburzenie pełnienia przez nich zadań rodzicielskich wynik jest znaczący.

W badaniu uwzględniono sześć charakterystyk kultur, ale okazało się, że tylko indywidualizm był skorelowany (silnie) z wypaleniem rodzicielskim. Wyniki sugerują, że kultura ma duży wpływ na wypalenie rodzicielskie i wskazują na to, że szczególnie narażeni są rodzice z krajów o nastawieniu indywidualistycznym. Dlatego niezbędne jest przywrócenie znaczenia i wzmocnienie społeczności, sieci wzajemnej pomocy i solidarności wokół rodzin. Dostępność wsparcia społecznego jest bardzo silnym czynnikiem ochronnym przed wypaleniem rodziców (Roskam i in., 2021).

Biorąc pod uwagę przedstawione wyniki badań, warto zatrzymać się dłużej nad indywidualistycznym ujęciem wychowania. Dzięki temu możliwe będzie przedstawienie propozycji dotyczących wychowania uwzględniającego ryzyko wypalenia rodzicielskiego.

### 3. INDYWIDUALIZM *VERSUS* KOLEKTYWIZM

Indywidualizm jest często analizowany w odniesieniu do kolektywizmu, który głosi zasadę moralności zakładającą pierwszeństwo celów wspólnych nad celami jednostki i charakteryzuje się wysokim poziomem zwartości grupowej (Bybluk, 2003). W kontekście wychowania mówi się o kolektywizmie pedagogicznym, który „jednoznacznie opowiada się za koniecznością wychowania. Człowiek bowiem – jak się uzasadnia – jest jedynie tzw. jednostką: różni się od innych numerycznie i wspólnie z innymi ludźmi tworzy tzw. masy bądź zasoby ludzkie, swoisty «surowiec», który doznaje zróżnicowania, hierarchizuje i porządkuje się wówczas, gdy stanie się funkcją nadrzędnej struktury, jaką jest państwo” (Kiereś, 2021, s. 289). Kolektywizm był fundamentalnym założeniem wychowania w szkole socjalistycznej, która dobitnie akcentowała potrzebę radykalnie głębszej ingerencji w proces wychowania niż to miało miejsce w indywidualizmie. W teorii wychowania socjalistycznego kolektywizm był rozumiany jako zasada ideowo-moralna, likwidująca sprzeczność między jednostką a społecznością. Kolektywizm stanowił także fundamentalne kryterium oceny osobowości i działań człowieka (Bybluk, 2003).

W opozycji do kolektywizmu ukształtował się indywidualizm. To orientacja i zarazem zasada filozofii politycznej i etyki, zgodnie z którą jednostka ludzka uznawana jest za najwyższe dobro (Duraj-Nowakowa, 2018). Idee indywiduali-

styczne pojawiły się w filozofii polityki i etyce już w starożytnej Grecji (Sokrates, Demokryt), były rozwijane w średniowieczu (Jan Duns Szkot), a najmocniej zaistniały w renesansowym zwrocie ku człowiekowi. Samo pojęcie indywidualizmu powstało na początku w XIX w. we Francji, a następnie rozwijał się on w myśli Friedricha Nietzschego oraz innych myślicieli (Duraj-Nowakowa, 2018). Z indywidualizmem spotykamy się w psychologii, etyce, pedagogice czy socjologii. Bożena Sieradzka-Baziur definiuje indywidualizm jako „sposób myślenia oraz postępowania charakteryzujący się odmiennością i dystansem wobec poczynań ogółu” (2017, s. 17). Wyodrębnia indywidualizm prawdziwy, służący rozwojowi człowieka, którego przykładem są np. dzieła literackie, muzyczne, malarskie czy określenie wielkiego artysty mianem indywidualności twórczej. Na przeciwnym biegunie sytuuje się fałszywy indywidualizm człowieka, który jest wynikiem egocentryzmu i prowadzi do alienacji jednostki, rodząc negatywne konsekwencje dla pojedynczego człowieka i dla społeczeństwa (Sieradzka-Baziur, 2017).

Z kolei Agata Cudowska, odnosząc się do szerszego kontaktu społecznego, pisze: „Wydaje się, że określenie współczesnej kultury mianem kultury indywidualistycznej jest wynikiem pojmowania indywidualizmu jako efektu procesu emancypacji jednostki, który postępuje wraz z modernizacją społeczną. Późna nowoczesność jest więc czasem szczególnie sprzyjającym eksponowaniu indywidualistycznych wartości i strategii życia” (2009, s. 202). Te wartości i strategie stanowią ważne odniesienie dla wychowania. Ukształtowany w ich nurcie indywidualizm wychowawczy opiera się na założeniu, że człowiek to jednostka rozumiana jako jednostka–absolut, której stanem natury jest przyrodzona wolność jednostki, jej naturalna dobroć oraz autonomia wobec innych, zwłaszcza wobec instytucji społecznych oraz państwa (Kiereś, 2021). Założenia te są bliskie koncepcjom pedagogicznym Jeana J. Rousseau, Johna Deweya, Bertranda Russella czy Hubertusa von Schoenebecka. Indywidualizm w wychowaniu niedyrektywnym wyraża się we wspieraniu dzieci i młodzieży w rozpoznawaniu oraz realizacji możliwości rozwojowych. W antypedagogice jest on fundamentem szacunku wobec suwerennego i decydującego o sobie młodego człowieka (Schoenebeck, 2007).

Krystyna Duraj-Nowakowa, zauważając walory zjawiska indywidualizacji, przestrzega przed jego absolutyzacją: „Dążenie do maksymalnej indywidualizacji w wychowaniu, zaznaczyć tu trzeba, prowadzić może do atomizacji społeczeństwa. Jednostka, wyizolowana z grupy rodzinnej, etnicznej, narodowej, profesjonalnej, staje się sama dla siebie «sterem, żeglarzem, okrętem», bez względu na dobro swych współtowarzyszy i dobro społeczne” (2018, s. 23). Z kolei Zbigniew Bokszański zauważa, że zasadniczy wymiar konstrukcyjny współczesnego indy-

widualizmu stanowi coraz wyraźniej zarysowujący się proces jego transformacji, która polega na przechodzeniu od podmiotowej autonomii pełniącej funkcję „środka” w strategiach interakcyjnych jednostki do indywidualizmu, w którym najważniejsza jest funkcja „celu”: „Przyjęcie takiej orientacji światopoglądowej oznaczało wkroczenie na drogę, która najczęściej nazywana bywa „dążeniem do autentyczności» lub „samorealizacji». Osiągnięcie i realizacja stanu «autentyczności» to kategoria ogólna. Obejmuje oczywiście różnorodne decyzje i akty działania podmiotu, przebiegające w wielu obszarach aktywności. Uzasadnia je, wspiera i motywuje, ale także i łączy niekwestionowaną wartość w postaci «autentyczności». Jest ona «osią» organizującą strategie biograficzne jednostek, ale także celem nagradzającym podejmowane wysiłki” (2007, s. 57-58).

Analiza kolektywizmu i indywidualizmu w wychowaniu pokazuje zalety i wady tych odmiennych koncepcji. Biorąc pod uwagę wychowanie w rodzinie i znaczenie rodziców w tym procesie, warto odnieść się do Zbigniewa Bokszańskiego, który wskazuje na dwa wyznaczniki, różnicujące społeczeństwo kolektywistyczne od społeczeństwa indywidualistycznego. Są nimi „kultura wstydu” i „kultura winy”. Społeczeństwa indywidualistyczne to społeczeństwa „kultury winy”. Jednostka przekraczająca normy społeczne ma poczucie winy, której źródłem jest intensywnie rozwinięta świadomość siebie. Społeczeństwo kolektywistyczne to kultura wstydu, które jest z natury zjawiskiem społecznym i zależy od tego, czy o przewinieniu wiedzą inni (2007). To oznacza, że indywidualizm w wychowaniu rodzinnym może generować poczucie winy, które jest przeżywane wewnętrznie, przez co jest mniej widoczne, ale nie mniej bolesne dla rodziców.

Ponowoczesną rodzinę charakteryzuje również indywidualizm i autonomia, przejawiające się w tendencji do izolowania się od reszty społeczeństwa oraz skupieniu na realizacji własnych potrzeb i pragnień. Autonomizacja rodziny względem społeczeństwa powoduje, że jej wspólnotowość wytwarza się przede wszystkim między najbliższymi, tworzącymi ją osobami. Jest to siła, a zarazem słabość zindywidualizowanej rodziny. Zrywając swoją silną więź ze społeczeństwem, rodzina jednocześnie traci oparcie w większej grupie społecznej, stając się patchworkiem różnych alternatywnych stylów i zachowań. Tym samym autorytety wytwarzane w rodzinie są nietrwałe, w łatwy sposób mogą zostać zanegowane przez tworzących ją członków. Rodzina staje się coraz częściej strukturą nietrwałą, podatną na rozpad (Kamińska, 2016). Indywidualizm w definiowaniu i traktowaniu rodziny ma konsekwencje między innymi w zjawisku wypalenia rodzicielskiego. Przytoczone wyniki badań pokazują silny związek tych zmiennych. Rodzi się więc pytanie, jakie są drogi wyjścia z tej niezwykle trudnej sytuacji społecznej, uciążliwej przede wszystkim dla rodziców.



#### 4. ZNACZENIE WSPÓLNOT BYTOWANIA I DZIAŁANIA

Henryk Kiereś, na podstawie analizy historycznych początków kultury, wyróżnił trzy konkurujące ze sobą koncepcje wychowania: kolektywizm, indywidualizm oraz personalizm pedagogiczny (2021). Barbara Kiereś dwie pierwsze z nich określa mianem koncepcji idealistycznych, trzecią jako realistyczną (2018). Idąc tym tokiem rozumowania, warto zwrócić uwagę na personalistyczne ujęcie wychowania jako tworzenie wspólnoty rodzinnej.

Personalizm jest ontologiczno-aksjologiczną koncepcją człowieka jako osoby, która stanowi byt w sobie i dla siebie. Człowiek, będąc częścią świata materialnego, przerasta go swym nadprzyrodzonym odniesieniem. Osoba jest obdarzona należnymi jej prawami i jako taka stanowi część składową rodziny i innych społeczności (Adamski, 2005). Termin ten nawiązuje do greckiego słowa *prosopon* (osoba) i jest odnoszony do wszystkich nurtów i teorii, które eksponują osobę jako istotę autonomiczną, posiadającą godność i rozum. Rozważając koncepcję personalistyczną, należy pamiętać, że nurt ten jest niejednorodny, dlatego przy szczegółowym charakteryzowaniu tego podejścia właściwiej jest mówić o pewnych grupach personalizmów bądź też prezentować poglądy poszczególnych myślicieli.

Jednym z nich jest Karol Wojtyła, który w swojej koncepcji człowieka podkreśla nierozzerwalny związek bycia osobą z pełnym uczestnictwem we wspólnotach osób. Wyróżnia wspólnoty działania, które gromadzą osoby ze względu na wspólny cel działania, oraz wspólnoty bytowania. Te ostatnie, szczególnie istotne dla życia człowieka, stają się widoczne w naturalnych społecznościach, takich jak rodzina, naród, grupa religijna, państwowa, itp. Wojtyła podkreśla jednak, że nie każde członkostwo we wspólnocie czy to działania, czy nawet bytowania, jest pełnym, osobowym uczestnictwem. By tak było, niezbędne jest świadome przyjęcie autentycznych postaw służących wspólnocie i jej dobru wspólnemu. Wojtyła, poddając krytyce indywidualizm oraz antyindywidualizm, wskazuje na uczestnictwo jako na fundament wspólnego bytowania i działania (1969).

Tak zbudowana wspólnota, także rodzinna, staje się wartością „eliptyczną”, którą scala „prawo daru” skierowane zarówno od jednostki do wspólnoty, jak i od wspólnoty do osoby. W tym przypadku, odnosząc się do myśli Marka Jeziorańskiego, wychowanie w rodzinie obejmuje:

- rozwój osobowy jednostki, polegający na rozpoznaniu prawdy o sobie, z jednoczesnym konstytuowaniem struktur samostanowienia;
- oddanie się „drugiemu”, które przezwycięża egoizm na rzecz bezinteresownej służby drugiemu człowiekowi, przez co koncepcja personalistyczna spotyka się z koncepcją kolektywistyczną;

– oddanie się „drugiego”, skutkiem oddania siebie „drugiemu” jest własny wzrost. Chodzi w nim o osobowe wzrastanie, które jest skutkiem „prawa daru”, a w konsekwencji dobrem osobowym jednostki (2014).

W społeczeństwie indywidualistycznym, a jednocześnie wciąż naznaczonym tradycją totalitarnego kolektywizmu, warto podkreślać znaczenie wspólnoty i budowania więzi jako warunku koniecznego do uczestniczenia we wspólnocie. Przy tym założeniu można dostrzec punkty stykowe indywidualizmu i kolektywizmu z uczestnictwem we wspólnocie. Nawiązując do tego, Alina Szczurek-Boruta zauważa, że „koncentracja na sobie i własnych celach nie wyklucza świadomości potrzeb innych ludzi. Nieuprawnione jest założenie, że indywidualistyczne wartości są związane przyczynowo z egoizmem, rywalizacją, izolacją od Innych i alienacją wobec samego siebie. [...] Przeciwnie niż uzasadnia się w stanowiskach liberalnych, wspólnota nie ogranicza, ale wzmacnia jednostkę, wspierając potrzeby wszystkich członków, budzi równocześnie poczucie obowiązku wobec innych” (2012, s. 24-25). Oczekiwana równowaga między docenieniem roli jednostki i społeczności ma największe szanse realizacji we wspólnocie, która przekracza zakres znaczeniowy kolektywu, a przez uczestniczenie we wspólnym życiu chroni przed wypaleniem.

Budowanie wspólnot życia i działania ma znaczenie rozwijające i zabezpieczające rodziców i członków rodziny. Dominantą tej diady jest wspólnota życia (bytowania). To ona stanowi istotę życia rodzinnego. Dla jego funkcjonowania i rozwoju niezbędne jest zaangażowanie rodziców, ale istota rodziny tkwi głębiej, na poziomie ontycznym, a on jest rzadko dostrzegany w dyskursie nad rodziną.

#### PODSUMOWANIE

Wyniki badań, pokazujące związek zaangażowania z wypaleniem rodzicielskim, mogą być interpretowane jako zagrożenie ze strony aktywnego rodzicielstwa, zniechęcające do zaangażowania rodzicielskiego. Ta interpretacja jest niewłaściwa, niepełna i zagraża procesowi samowychowania. By się jej sprzeciwić, należy pokazywać satysfakcję i radość z pełnienia ról rodzicielskich mimo trudu i zmęczenia. Przykłady utrudzonych, ale szczęśliwych rodziców są najlepszą promocją rodzicielstwa.

Jednocześnie trzeba pamiętać o nieunikaniu trudnych tematów związanych z rodzicielstwem. Stworzenie możliwości, by rodzice mogli wyrazić swoje odczucia, „wentylować” emocje czy wypowiedzieć gromadzące się frustracje i pretensje, wymaga taktu oraz otwartości ze strony pozostałej części społeczeństwa.

Liczne fora internetowe, kluby dyskusyjne czy inne formy wypowiedzi rodziców są dla nich szansą wymiany cennych doświadczeń. Ważne, by te głosy nie pozostawały w samoizolacyjnej przestrzeni, niedostępnej lub/i niezrozumiałej dla nierodziców. Tendencje indywidualistyczne sprzyjają bowiem budowaniu tego rodzaju przestrzeni, dlatego potrzebne jest „przetłumaczenie” języka i uwarunkowań funkcjonowania rodziców na język zrozumiały dla innych.

Indywidualizm wzmacnia „kulturę winy”. Skoncentrowanie na własnych siłach i na stawianych sobie wymaganiach może doprowadzić do zagubienia dystansu w realizacji roli rodzicielskiej. Poczucie porażki z kolei prowadzi do frustracji. Trudno jest funkcjonować z poczuciem winy płynącym z niespełnienia własnych wyobrażeń. W przeciwieństwie do „kultury wstydu”, która może być stosunkowo łatwo zniwelowana w relacjach społecznych, poczucie winy wymaga wewnętrznego i indywidualnego rozliczenia. Dlatego ważne jest, by w kształtowaniu postaw rodzicielskich, zwłaszcza przyszłych rodziców, troszczyć się o równowagę między pokazaniem ideału rodzicielskiego a trudem związanym z jego realizacją. W tym przypadku skrajne tendencje – zbyt idealistyczne bądź zupełnie pozbawione ideałów rodzicielskich – są niewłaściwe.

Podzielenie części odpowiedzialności rodzicielskiej ze społeczeństwem może dokonać się bez szkody dla samowychowania, jeśli w tej odpowiedzialności jest obecna obustronna gotowość do budowania i uczestniczenia w życiu wspólnotowym, które kanalizuje zarówno indywidualistyczne, jak i kolektywistyczne podejścia. Ta współodpowiedzialność winna wyrażać się także w różnych formach wsparcia społecznego wzmacniającego rodziców. Dzięki różnym formom opieki wyręczającej przemęczeni rodzice mają więcej możliwości odpoczynku. Opieka ta jest coraz częściej świadczona wobec rodziców dzieci przewlekle chorych. Wydaje się, że była ona, w niektórych przypadkach, potrzebna także rodzicom wyczerpanym uczestniczeniem w zdalnym nauczaniu swoich dzieci w czasie pandemii COVID-19. Przytoczone w artykule wyniki badań odnoszą się do czasu sprzed pandemii. Wydaje się, że czas popandemiczny odsłoni efekty tych obciążeń, co prawdopodobnie potwierdzą badania obecnie prowadzone przez badaczy.

Warto podkreślić rolę zasobów własnych rodziców. Ich wzajemna miłość oraz miłość do dziecka są najlepszym zabezpieczeniem przed wypaleniem rodzicielskim. Wiara w Boga oraz inne źródła duchowej siły mogą ułatwić przeciwstawienie się nieodwracalnemu wyczerpaniu rolą rodzicielską. Na koniec warto jeszcze raz pokreślić znaczenie wspólnoty rodzinnej, osadzonej w kontekście kulturowo-społecznym. Sieć więzi społecznych w rodzinie wielopokoleniowej niejednokrotnie bywa utrudnieniem, ale w społeczeństwie indywidualistycznym wsparcie ze strony członków bliższej i dalszej rodziny, może być postrzegane także jako cenny potencjał.

## BIBLIOGRAFIA

- ADAMSKI, F. (2005). Personalizm i pedagogika personalistyczna. W: T. Pilch (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*. T. 4 (s. 349-353). Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- BAKIERA, L. (2013). *Zaangażowane rodzicielstwo a autokreacyjny aspekt rozwoju dorosłych*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- BAKIERA, L. (2014). Zaangażowanie w rodzicielstwo na tle współczesnej rodziny. *Kultura i Edukacja*, 2(102), 146-172.
- BAKIERA, L., STELTER, Ż. (2010). Rodzicielstwo z perspektywy rodziców dziecka pełnosprawnego i niepełnosprawnego intelektualnie. *Roczniki Socjologii Rodziny. Studia Socjologiczne i Interdyscyplinarne*, 20, 131-151.
- BANACH, I. (2019). Świadomi rodzice i ich poczucie koherencji w wychowaniu w świetle koncepcji Anthonovsky'ego. *Wychowanie w Rodzinie*, 21(2), 189-212.
- BŁASIAK, A. (2019). *Między (nie)obecnością a zaangażowaniem. Rodzicielstwo rekonstruowane w ponowoczesności*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum.
- BOKSZAŃSKI, Z. (2007). *Indywidualizm a zmiana społeczna. Polacy wobec nowoczesności. Raport z badań*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- BYBLUK, M. (2003). Kolektywizm. W: T. Pilch (red.), *Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku*. T. 2 (s. 661), Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- CUDOWSKA, A. (2009). Wspólnota w kulturze indywidualizmu, W: J. Nikitorowicz, J. Muszyńska, M. Sobecki (red.), *Wspólnoty z perspektywy edukacji międzykulturowej* (s. 198-213). Białystok: Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie.
- DURAJ-NOWAKOWA, K. (2018). Indywidualizm współczesnych autorów. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika*, 16, 15-29.
- EMERSON, L., FEAR, J., FOX, S., SANDERS, E. (2012). *Parental engagement in learning and schooling: Lessons from research*. A report by the Australian Research Alliance for Children and Youth (ARACY) for the Family-School and Community Partnerships Bureau: Canberra.
- FINN, J. D. (1998). Parental engagement that makes a difference. *Educational Leadership*, 55(8), 20-24.
- GAWDA, K. (2018). Dojrzałość człowieka do rodzicielstwa. Próba charakterystyki. *Rozprawy Społeczne*, 12(4), 7-14.
- GOODALL, J. (2013). Parental engagement to support children's learning: a six point model. *School Leadership & Management*, 33(2), 133-150.
- JEZIORAŃSKI, M. (2015). Wychowawcza wartość wspólnoty w odniesieniu do wybranych koncepcji antropologicznych. *Acta Universitatis Nicolai Copernici Pedagogika*, 30, 27-47.
- KAMIŃSKA, A. (2016). Miejsce rodziny w życiu człowieka ponowoczesnego. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika*, 13, 79-88.
- KIEREŚ, B. (2018). Człowiek: podmiot wychowania czy jego funkcja. *Zeszyty Naukowe KUL*, 61(3), 257-266.
- KIEREŚ, H. (2021). U podstaw wychowania: aretologia czy aksjologia. *Paideia Παιδεία*, 3, 287-299.
- KWIATKOWSKI, P., SEKUŁOWICZ, M. (2016). Próba oceny trafności nowej skali wypalenia rodzicielskiego. *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 1(22), 163-192.
- LANSTROM, E. (1983). *Christian parent burnout*. St Louis, Missouri: Concordia.

- LINDSTRÖM, C. (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.
- MANDECKA, N. (2019). Wypalenie rodzicielskie – nowe spojrzenie na przemęczonych rodziców. Przegląd literatury oraz badań. *Kultura i Wychowanie*, 2(16), 23-33.
- MANZON, M., MILLER, R., HONG, H., KHONG, L. (2015). *Parent Engagement in Education (NIE Working Paper Series No. 7)*. Singapore: National Institute of Education.
- MASLACH, C. (2006). Wypalenie – w perspektywie wielowymiarowej. W: H. Sęk (red.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie* (s. 13-31). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- MASLACH, C., SCHAUFELI, W.B., LEITER, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- MIKOLAJCZAK, M., GROSS, J.J., ROSKAM, I. (2019). Parental burnout: what is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319-1329.
- NORBERG, A.L. (2010). Parents of children surviving a brain tumour: burnout and the perceived disease-related influence on everyday life. *Journal of Pediatric Hematology/Oncology*, 32(7), e285-e289.
- OPOZDA, D. (2017). Zróżnicowane rodzicielstwo – zarys refleksji. W: D. Opozda, M. Leśniak (red.), *Rodzicielstwo w wybranych zagadnieniach pedagogicznych* (s. 19-28). Lublin: Episteme.
- PELSMA, D.M., ROLAND, B., TOLLEFSON, N., WIGINGTON, H. (2018). Parent burnout: validation of the Maslach burnout inventory with a sample of mothers. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 22(2), 81-87.
- 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), e0254163.
- PROCACCINI, J., KIEFABER, M.W. (1983). *Parent Burnout*. New York: Doubleday.
- ROSKAM, I., RAES, M.E., MIKOLAJCZAK, M. (2017). Exhausted parents: development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers of Psychology*, 8, 163.
- ROSKAM, I., BRIANDA, M.E., MIKOLAJCZAK, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burnout assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 758.
- ROSKAM, I., AGUIAR, J., AKGUN, E., ARIKAN, G., ARTAVIA, M., AVALOSSE, H., AUNOLA, K., BADER, M., BAHATI, C., BARHAM, E.J. (2021). Parental burnout around the globe: a 42-country study. *Affective Science*, 2, 58-79.
- SCHÖNEBECK, H. von (2007). *Antypedagogika. Być i wspierać zamiast wychowywać*. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski.
- SIERADZKA-BAZIUR, B. (2013). Indywidualizm jako pojęcie. *Horyzonty Wychowania*, 12(24), 17-35.
- 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.
- SULLIVAN, R. C. (1979). Siblings of autistic children. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 9(3), 287-298.
- SZCZUREK-BORUTA, A. (2012). Indywidualizm warunkiem uczestnictwa we wspólnocie – perspektywa edukacji międzykulturowej. *Studia z Teorii Wychowania*, 3/2(5), 19-30.

WŁODARCZYK, E. (2017). Misja 'mama'. Wyzwania i trudności. W: E. Włodarczyk (red.), *W trosce o macierzyństwo* (s. 53-68). Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.

WOJTYŁA, K. (1969). *Osoba i czyn*. Kraków: Polskie Towarzystwo Teologiczne.

#### MIĘDZY ZAANGAŻOWANIEM A WYPALENIEM RODZICIELSKIM. ZNACZENIE WSPÓLNOTY

##### STRESZCZENIE

Zaangażowanie rodzicielskie jest aktywnością, która przynosi wiele korzyści dzieciom oraz rodzicom. Ubocznym efektem zaangażowania jest zmęczenie, w skrajnym przypadku prowadzące do wyczerpania i wypalenia rodzicielskiego. Wyniki badań pokazują, że ma ono związek z indywidualizmem obecnym w życiu społecznym i w wychowaniu. Analiza tego zjawiska pokazuje, że zarówno indywidualistyczne, jak i kolektywistyczne podejście do wychowania nie daje pełnych możliwości rozwojowych, a także nie zabezpiecza przed wypaleniem. Dlatego potrzebne jest dowartościowanie znaczenia wspólnoty zarówno w bytowym, jak i zadaniowym wymiarze jej funkcjonowania. Budowanie wspólnoty rodzinnej i uczestniczenie we wspólnotach społecznych stwarza optymalne warunki do rozwoju członków rodziny.

**Słowa kluczowe:** zaangażowanie rodzicielskie; wypalenie rodzicielskie; indywidualizm; kolektywizm; wspólnota.

#### BETWEEN ENGAGEMENT AND PARENTAL BURNOUT: THE IMPORTANCE OF COMMUNITY

##### SUMMARY

Parental engagement is an activity which brings many benefits to children and parents as well. Fatigue is a side effect of the involvement, in an extreme case it leads to exhaustion and parental burn out. The results of the research show that it is related to the individualism present in social life and the upbringing. The analysis of this phenomenon shows that both individualistic and collectivist approaches to education do not provide full development opportunities and do not prevent from the burnout. Therefore, it is necessary to re-evaluate the meaning of the community, both in the living and task-related dimension of its functioning. Building a family community and participating in social communities creates optimal conditions for the development of family members.

**Keywords:** parental engagement; parental burnout; individualism; collectivism; community.