

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości

Wypalenie rodzicielskie może być związane nie tylko z przeciążeniem obowiązkami, ale także ze stopniowym słabnięciem ciekawości wobec emocji i przeżyć dziecka oraz mniejszą

pewnością w ich rozumieniu - wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.

Zgodnie z wcześniejszymi badaniami międzynarodowymi Polska należy do krajów o jednym z najwyższych wskaźników wypalenia rodzicielskiego.

Wypalenie rodzicielskie jest coraz częściej opisywane jako jedno z poważniejszych wyzwań zdrowia psychicznego rodziców małych dzieci. Problem szczególnie często dotyczy matek, a Polska należy do państw o najwyższych jego wskaźnikach. Nowe badanie przeprowadzone przez psychologów z Uniwersytetu SWPS sugeruje, że ważną rolę w rozwoju wypalenia mogą odgrywać czynniki, o których do tej pory nie mówiło się w tym kontekście: sposób, w jaki matka rozumie emocje i zachowania swojego dziecka oraz na ile pozostaje ciekawa jego świata psychicznego.

Naukowcy przez rok obserwowali 988 polskich matek wychowujących dzieci do 5. roku życia. W trzech pomiarach przeprowadzanych co kilka miesięcy kobiety wypełniały kwestionariusze dotyczące doświadczanych objawów wypalenia rodzicielskiego oraz różnych aspektów rozumienia emocji, myśli i zachowań swojego dziecka. Dzięki temu można było sprawdzić nie tylko różnice między poszczególnymi matkami, ale także to, jak zmieniają się doświadczenia u tej samej osoby w czasie.

- To ważne, bo większość wcześniejszych badań była przekrojowa, czyli opierała się na jednorazowym pomiarze. Mogły pokazać jedynie, że pewne zjawiska współwystępują, ale nie pozwalały ocenić, które z nich poprzedzają inne w czasie - wyjaśniła w rozmowie z PAP główna autorka badania dr Anna Kamza. Wyniki swoich prac naukowcy opisali w czasopiśmie [„Journal of Marriage and Family”](#).

Jak powiedziała dr Kamza, kierowniczka projektu, ona i jej współpracownicy skupili się głównie na roli tzw. mentalizacji w procesie wypalenia rodzicielskiego. - Mentalizację można zdefiniować jako zdolność do patrzenia na dziecko nie tylko przez pryzmat jego zachowania, ale też próbę zrozumienia, co jest pod tym zachowaniem. Czyli co dziecko może czuć, myśleć, przeżywać czy czego pragnąć - wyjaśniła badaczka.

Przeanalizowano trzy aspekty tego zjawiska. Pierwszy z nich nazwano prementalizacją. To sytuacja, w której rodzic zaczyna interpretować zachowanie dziecka w sposób zniekształcony albo defensywny. Małe dziecko przestaje być postrzegane jako zmęczone, przestraszone czy sfrustrowane, a zaczyna być odbierane jako manipulujące, złośliwe albo celowo sprawiające trudność. Przykładem może być przekonanie, że dziecko płacze na złość albo rzuca się na ziemię, by narobić matce wstydu.

- Czyli jest to przypisywanie dziecku niewłaściwych, czasem wręcz wrogich intencji, których ono w rzeczywistości nie ma - zaznaczyła psycholożka. Jak dodała, taki sposób myślenia może zdarzyć się każdemu rodzicowi, zwłaszcza pod wpływem silnego stresu. Ważne, żeby nie była to stała tendencja.

Drugim elementem jest poczucie pewności co do rozumienia stanów psychicznych dziecka. Chodzi o to, na ile matka ma poczucie, że rozumie, co dziecko może czuć, myśleć lub czego potrzebować. - Może jej się np. wydawać, że jej maleńkie dziecko płacze, ponieważ potrzebuje bliskości. Wtedy bierze je na ręce i obserwuje jego reakcję. Jeśli dziecko dalej płacze i nie daje się uspokoić, szuka innych możliwych przyczyn - powiedziała dr Kamza.

Trzeci element to zainteresowanie światem psychicznym dziecka. - Chodzi o taką aktywną, autentyczną ciekawość, co ono czuje, myśli i przeżywa - opisała autorka badania.

Najbardziej zaskakujące dla naukowców okazały się wyniki dotyczące prementalizacji. Spodziewali się, że matki częściej przypisujące dziecku złą wolę czy manipulację będą bardziej narażone na

wypalenie rodzicielskie. Badanie pokazało jednak odwrotny kierunek tej zależności.

- Bardziej negatywne albo uproszczone interpretowanie zachowań dziecka okazało się raczej następstwem wypalenia niż czynnikiem, który je poprzedzał. Innymi słowy: matka niekoniecznie wypala się dlatego, że przypisuje dziecku niewłaściwe intencje. To długotrwałe wyczerpanie emocjonalne wydaje się stopniowo zmieniać sposób, w jaki zaczyna interpretować zachowania dziecka - wytłumaczyła dr Kamza.

Interesujące zależności pojawiły się też w przypadku poczucia rozumienia dziecka. W tym przypadku badacze zaobserwowali mechanizm przypominający błędne koło. Matki, które czuły większą niepewność w rozumieniu emocji i potrzeb swojego potomka, doświadczały silniejszego wypalenia. Jednocześnie wyższy poziom wypalenia wiązał się także z mniejszym poczuciem pewności w rozumieniu dziecka.

W opinii dr Kamzy najciekawszy okazał się jednak trzeci komponent - zainteresowanie światem psychicznym dziecka. Badanie pokazało, że gdy u matki spadała ciekawość tego, co jej potomek czuje i przeżywa, kilka miesięcy później nasilały się u niej objawy wypalenia rodzicielskiego. Zależność ta była widoczna zarówno między różnymi matkami, jak i w zmianach zachodzących u tej samej osoby w czasie. Sugeruje to, że wypalenie rodzicielskie nie jest wyłącznie skutkiem nadmiaru obowiązków czy braku snu, jak często się uważa, ale może być związane także z tym, na ile matka pozostaje ciekawa emocji i doświadczeń dziecka.

Badaczka podkreśliła jednocześnie, że nie chodzi tu o brak miłości czy troski wobec dziecka, ale raczej o stopniowe słabnięcie spontanicznej ciekawości wobec jego emocji i przeżyć. Według niej może to być jednak ważny sygnał ostrzegawczy. - Jeśli widzimy, że ta ciekawość się obniża, może to być sygnał zapowiadający, że w kolejnych miesiącach będą nasilały się objawy wypalenia rodzicielskiego - zaznaczyła.

Dlatego, zdaniem autorów, wspieranie matek nie powinno ograniczać się wyłącznie do lepszej organizacji obowiązków, zachęcania do dbania o siebie i odpoczynku. - To oczywiście jest bardzo ważne, ale równie ważne może być wspieranie rodziców w utrzymywaniu emocjonalnego kontaktu i ciekawości wobec dziecka - stwierdziła dr Kamza.

Naukowczynie zaznaczyła, że w analizach uwzględniono szereg czynników mogących wpływać na wyniki, m.in. wiek matki i dziecka, poziom wykształcenia matki, liczbę dzieci w rodzinie, sytuację zawodową czy miejsce zamieszkania. Dzięki temu można było lepiej ocenić, czy zaobserwowane zależności rzeczywiście wiążą się z tym, jak matka rozumie wewnętrzny świat dziecka, a nie wyłącznie z większą liczbą obowiązków czy innymi trudnościami związanymi z sytuacją życiową rodziny.

Autorzy publikacji dużo miejsca poświęcili także polskiemu kontekstowi społecznemu. Polska należy bowiem do krajów o jednym z najwyższych wskaźników wypalenia rodzicielskiego.

- W Europie zajmujemy najwyższe miejsce, a w skali światowej - trzecie. Może to wynikać z połączenia kilku czynników kulturowych i społecznych. W naszym kraju od rodziców, szczególnie matek, oczekuje się bardzo wysokiego poziomu zaangażowania emocjonalnego, czasowego i organizacyjnego. Rodzicielstwo ma być bardzo świadome, rozwijające i uważne. To tworzy bardzo trudny do osiągnięcia standard - wytłumaczyła badaczka.

Dodała, że - jak wskazuje literatura socjologiczna - w Polsce nadal silny pozostaje ideał „Matki Polki”, czyli wizja wyidealizowanego macierzyństwa, przy jednoczesnym znacznie rzadszym mówieniu o jego psychicznych kosztach. W takiej rzeczywistości kobietom trudno jest mówić

o frustracji czy wyczerpaniu, bo pojawia się u nich poczucie winy i lęk przed oceną.

Autorzy badania planują kolejne projekty, w których m.in. sprawdzą, czy podobne zależności pojawiają się także w innych krajach oraz jak wypalenie rodzicielskie wiąże się z funkcjonowaniem kobiet z depresją poporodową i zaburzeniami lękowymi. Chcą też lepiej przyjrzeć się sytuacji osób wychowujących dzieci w mniejszych miejscowościach.

- Chcielibyśmy lepiej zrozumieć, jak różne warunki społeczne i środowiskowe wpływają na doświadczenie rodzicielstwa. W mniejszych miejscowościach wsparcie społeczne bywa większe, podczas gdy w dużych aglomeracjach rodzice częściej funkcjonują w większym osamotnieniu i muszą liczyć głównie na siebie, co może mieć znaczenie dla rozwoju wypalenia - zauważyła dr Kamza.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32885.html>



29-05-2026

Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

[Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...](#)

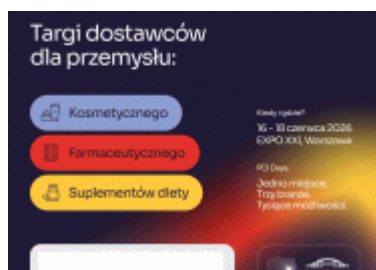
Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?



29-05-2026

[Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#)

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad](#)

[komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)
[studenckiej Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu Wypalenie](#)
[rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości Studenci z Wrocławia pracują nad](#)
[komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)
[studenckiej](#)

Partnerzy