**Kryzys demograficzny w cieniu wypalenia rodzicielskiego**

**Malejąca liczba ludności, rekordowo niski współczynnik dzietności i rosnąca skala wypalenia rodzicielskiego tworzą dziś w Polsce złożony krajobraz wyzwań demograficznych. Przy okazji zbliżającego się Dnia Matki warto zadać pytanie, co sprawia, że decyzja o kolejnym dziecku zostaje odłożona – lub nigdy nie zapada? Czy spadek dzietności może być wynikiem emocjonalnego obciążenia rodziców – wyjaśnia psycholog dr hab. Konrad Piotrowski, prof. Uniwersytetu SWPS.**

Polska notuje historycznie niski przyrost naturalny. Według danych GUS, w 2024 roku urodziło się najmniej dzieci od zakończenia II wojny światowej. Jednocześnie populacja kraju zmniejszyła się – na koniec pierwszego kwartału 2025 roku wyniosła 37,437 miliona, co oznacza spadek o blisko 158 tysięcy w porównaniu z rokiem poprzednim. Alarmujące dane publikuje również serwis Birth Gauge, analizujący globalne trendy demograficzne. Współczynnik dzietności w Polsce w 2024 roku wyniósł 1,11 – najmniej w Unii Europejskiej. Prognozy na koniec 2025 roku przewidują dalszy spadek liczby dzieci, które urodzi statystyczna kobieta w wieku rozrodczym – do poziomu 1,03. W dobie kryzysu dzietności, odpowiednie rozpoznanie potrzeb i wsparcie rodziców może zdecydować o poprawie kondycji demograficznej naszego kraju.

**Zmęczeni rodzice, niechętni powiększaniu rodziny?**

Związek między wypaleniem rodzicielskim a postawami i zachowaniami prokreacyjnymi, w tym plany dotyczące posiadania kolejnych dzieci oraz podejmowanie starań w celu powiększenia rodziny, stał się niedawno przedmiotem badań prowadzonych przez zespół Centrum Badań nad Rozwojem Osobowości Uniwersytetu SWPS. Jak podkreśla kierownik jednostki dr hab. Konrad Piotrowski, prof. Uniwersytetu SWPS, nie można ignorować czynników psychologicznych w dyskusji na temat malejącej liczby urodzeń.

– Pierwsze wyniki, jakie posiadamy, każą poważnie potraktować tezę, zgodnie z którą za spadającą dzietność nie są odpowiedzialne jedynie czynniki strukturalne, często wymieniane w dyskursie publicznym, jak dostęp do żłobków i przedszkoli albo wsparcie finansowe ze strony państwa. Decyzja o posiadaniu dziecka, pierwszego oraz kolejnego, to złożony proces decyzyjny, w którym kwestie emocjonalne, w tym poziom wypalenia rodzicielskiego, mogą odgrywać fundamentalną rolę – mówi dr hab. Konrad Piotrowski, prof. Uniwersytetu SWPS, psycholog z Wydziału Psychologii i Prawa w Poznaniu USWPS, kierownik Centrum Badań nad Rozwojem Osobowości.

**Wypalenie rodzicielskie częściej dotyka kobiet**

Wypalenie rodzicielskie to syndrom, który jest efektem przewlekłego stresu wynikającego z pełnienia roli rodzica. Dotyka ono około 5-8 proc. rodziców, zwłaszcza w krajach rozwiniętych, w których dominują wartości indywidualistyczne[[1]](#footnote-0). Polska należy do krajów o wysokim poziomie wypalenia, które sięga około 8 proc., a w przypadku kobiet nawet więcej[[2]](#footnote-1). Dalsze 30 proc. rodziców doświadcza natomiast wyczerpania na tak wysokim poziomie, że można ich traktować jako zagrożonych wypaleniem[[3]](#footnote-2). Co prowadzi do wystąpienia tego stanu u rodziców?

– Sam stres, a za nim wypalenie, mogą być wywołane przez różne czynniki, w tym kontekstowe, jak liczba dzieci albo niepełnosprawność dziecka, oraz indywidualne, jak kompetencje w radzeniu sobie ze stresem, stabilność emocjonalna rodzica i jego zdrowie psychiczne. Kobiety są narażone na wypalenie rodzicielskie w większym stopniu niż mężczyźni, co może wynikać z ich większego zaangażowania w opiekę i wyższych oczekiwań, jakie stawia się kobietom w kontekście opieki – twierdzi prof. Konrad Piotrowski.

W takiej sytuacji decyzja o powiększeniu rodziny może stać się źródłem dodatkowego napięcia, a niekiedy również lęku – szczególnie jeśli wcześniejsze doświadczenia macierzyństwa wiązały się z dużym obciążeniem emocjonalnym. Wypalenie rodzicielskie nie tylko obniża satysfakcję z rodzicielstwa, ale może również wpływać na długoterminowe postawy wobec kolejnych ciąż i wychowywania dzieci.

**W jaki sposób można skutecznie zapobiegać zjawisku wypalenia rodzicielskiego?**

Badania pokazują, że wypalenie rodzicielskie jest doświadczeniem długotrwałym, często wieloletnim. W związku z tym, identyfikacja u siebie przejawów wypalenia rodzicielskiego, jak długotrwała niechęć do kontaktów z dzieckiem i izolowanie się, poczucie wyczerpania rodzicielstwem, negatywne myśli na temat siebie i dziecka, powinna zachęcać do poszukiwania profesjonalnej pomocy psychologicznej.

– Jak dotąd powstało niewiele opartych na dowodach naukowych programów pomocy dla wypalonych rodziców, ale specjaliści zdrowia psychicznego, psychoterapeuci i psychiatrzy dysponują wieloma narzędziami przydatnymi w tym kontekście. Badania potwierdzają także, że skuteczne są grupy wsparcia i grupy samorozwojowe dla rodziców, gdzie można spotkać osoby zmagające się z podobnymi doświadczeniami – mówi prof. Konrad Piotrowski.

Kluczowe jednak pozostaje, aby temat wypalenia rodzicielskiego przestał być tabu i zyskał należne miejsce zarówno w debacie publicznej, jak i w systemie wsparcia społecznego. Tylko wtedy możliwe będzie realne przeciwdziałanie jego skutkom – nie tylko dla dobra samych rodziców, ale również przyszłości dzieci i całego społeczeństwa. Niezbędna jest tu współpraca psychologów, instytucji państwowych oraz środowisk naukowych, medycznych i biznesowych, by tworzyć systemowe rozwiązania odpowiadające na potrzeby współczesnych rodzin.

**Codzienność pod presją – konferencja na Uniwersytecie SWPS w Poznaniu**

O zjawisku wypalenia – zarówno z perspektywy indywidualnej, jak i społecznej – będzie mowa podczas konferencji „Codzienność pod presją. Wypalenie w pracy, w rodzinie, w edukacji – jak reagować i zapobiegać?”, organizowanej przez Wydział Psychologii i Prawa Uniwersytetu SWPS w Poznaniu. W dniach 30–31 maja 2025 roku eksperci przyjrzą się mechanizmom powstawania wypalenia, czynnikom ryzyka i jego możliwym następstwom oraz strategiom zapobiegania wypalenia w trzech kluczowych obszarach życia: pracy, rodzicielstwie i szkolnej rzeczywistości.

Rodzice dzieci w wieku szkolnym doświadczający uczucia przytłoczenia i wyczerpania związanego z rodzicielstwem będą mogli wziąć także udział w warsztacie „Od przytłoczenia do równowagi”. Będzie to dobra okazja, by popracować nad obciążającymi czynnikami oraz zasobami, które mogą pozwolić na powrót do równowagi i lepszego doświadczania siebie w roli rodzica.

Konferencja jest otwarta dla wszystkich zainteresowanych i odbędzie się zarówno stacjonarnie przy ul. Kutrzeby 10 w Poznaniu, jak i online. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

Zapisy oraz więcej informacji na stronie: <https://swps.pl/my-uniwersytet/aktualnosci/konferencje-i-seminaria/37051-codziennosc-pod-presja>

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.

1. Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E. et al. Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. Affec Sci 2, 58–79 (2021). https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4 [↑](#footnote-ref-0)
2. Szczygiel D., Sekułowicz M., Kwiatkowski P, Roskam I., Mikolajczak M. (2020). Validation of the Polish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). New Directions for Child and Adolescent Development. 2020. 10.1002/cad.20385. [↑](#footnote-ref-1)
3. Piotrowski, Konrad. (2022). Trajectories of Parental Burnout in the First Year of the COVID-19 Pandemic. Family Relations. 72. 10.1111/fare.12819. [↑](#footnote-ref-2)