

ANNA SZYMANIK-KOSTRZEWSKA  orcid.org/0000-0002-1544-7302

Katedra Psychologii Ogólnej i Rozwoju Człowieka Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy
Department of the General Psychology and Human Development, Kazimierz Wielki University, Bydgoszcz
e-mail: szymanik@ukw.edu.pl

Wzór funkcjonowania Matki-Polki jako korelat wypalenia rodzicielskiego i kierowania się wybranymi mitami rodzicielskimi. Wstępne wyniki badań

The Polish-Mother's Pattern of Functioning as a Correlate of Parental Burnout and Following Selected Parental Myths. Preliminary Research Results

Abstract. The pattern of the functioning of a Polish-Mother, based on the cognitive component of her stereotype shared by mothers, combines certain features, behaviors and devotion to the family. "Parenting myths" are parents' beliefs about the necessity to give their child all the best and ensure a happy childhood. It was assumed, that both self-sacrificing for children and being guided by myths can lead to women's overburdening with parental role. Three methods were used: the Identification with a Polish-Mother Questionnaire, the Selected Parental Myths Questionnaire and Polish version of the Parental Burnout Assessment. 284 mothers (aged 19–55) took part in the research. Preliminary results showed that the degree of identification with the characteristics of the Polish-Mother was negatively correlated with parental burnout symptoms, but positively with following parental myths.

Keywords: Polish-Mother, parental burnout, parental myths

Słowa kluczowe: Matka-Polka, wypalenie rodzicielskie, mity wychowawcze

WPROWADZENIE

Tematyka prezentowanego artykułu dotyczy wzajemnych relacji trzech konstruktów psychologicznych: wzoru funkcjonowania Matki-Polki, z którym współczesne Polki posiadające dzieci mogą się identyfikować, mitów wychowawczych, którymi matki mogą się kierować w myśleniu o swoich dzieciach oraz wypaleniu ich, a także wypalenia rodzicielskiego, którego kobiety mogą doświadczać, pełniąc rolę matki.

Wzór funkcjonowania Matki-Polki. „Matka-Polka” to określenie odnoszące się do matek o narodowości polskiej, posiadających pewne, określone charakterystyki (zob. Szymanik-Kostrzevska, Michalska, 2020). Ewa Jarczevska-Gerc (Margielska, 2015) uważa Matkę-Polkę za kobietę poświęcającą się macierzyństwu i rodzinie, która z tego powodu rezygnuje po części z własnego życia i przyjemności. Wskazuje, że przez studentów najczęściej jest ona kojarzona ze zmęczoną matką, robiącą zakupy dla rodziny.

Matka-Polka funkcjonuje jako archetyp płci, głównie w literaturze, sztuce i źródłach historycznych – heroicznej matki (Imbierowicz, 2012), wychowującej swoje dzieci „w duchu patriotyzmu” (Grzebalska, 2013). Jacek Kowalski (2019) podkreśla historyczne aspekty funkcjonowania Matek-Polek, mianowicie wychowywanie synów we wspomnianym duchu patriotyzmu i mobilizowanie bliskich im mężczyzn do walki w imię wiary i wolności. Karolina Dzimira-Zarzycka (2017) z kolei sugeruje, że wizerunek Matki-Polki, stanowiący swojego czasu „narodowy mit”, przekształcił się w obecny stereotyp. Jest to stereotyp matki nieegoistycznej, zdolnej do poświęceń, choć uciążonej codziennymi obowiązkami (Sikorska, 2012; Jonczy-Adamska, 2019). Do formalnych cech stereotypu zalicza się jego komponenty – emocjonalny, poznawczy i behawioralny (Chlewiński, 1992). W przypadku Matki-Polki emocjonalny komponent odzwierciedla pozytywne bądź negatywne emocje względem osoby, którą za taką Matkę-Polkę się uważa. Komponent poznawczy to charakterystyki Matki-Polki, jej cechy, zachowania, sposób myślenia czy priorytety, którymi się kieruje. Komponent behawioralny obejmuje aspekt związany z zachowaniem, czyli zarówno generalizację treści stereotypu na daną grupę osób (tu: matek), jak i prezentowane względem nich zachowania (np. nacisk na bycie Matką-Polką).

Dotychczasowe badanie na grupie matek małych dzieci (zob. Szymanik-Kostrzewska, Michalska, 2020) pozwoliło określić charakterystyki Matki-Polki, które są jej najczęściej przypisywane – składają się one na komponent poznawczy stereotypu Matki-Polki. Podstawę badania stanowiła lista 65 opisów – charakterystyk Matki-Polki, wygenerowanych przez 44 studentów psychologii i uzupełnionych o zebrane przez badaczki określenia, formułowane przez matki. Następnie 442 matki, z których każda miała przynajmniej jedno dziecko w wieku 1–7 lat, określiły, jak trafnie każda z charakterystyk opisuje Matkę-Polkę. Uzyskano wysokie wyniki i wysoką zgodność osób badanych w przypadku 23 opisów, niskie wyniki – w przypadku 4. Charakterystyki najczęściej przypisywane Matce-Polce dotyczyły:

- jej cech, jak np.: opiekuńcza, troskliwa, wytrwała, pracowita, zaradna, zorganizowana czy pełna ciepła;
- jej zachowań oraz wyznawanych wartości, m.in.: bardzo dba o swoje dzieci, jest wierna swojemu mężowi, podejmuje się wielu zadań naraz, rozsądnie planuje domowy budżet, spełnia się w roli matki, pomaga innym w potrzebie, rodzinę (dzieci) stawia zawsze na pierwszym miejscu, kosztem siebie samej, przedkłada dobro rodziny ponad swoje.

Wśród charakterystyk Matki-Polki 4 odnosiły się do poświęcenia się rodzinie, 1 wskazywała na przekonanie, że jako matka powinna sobie ze wszystkim poradzić, pozostałe natomiast stanowiły cechy i zachowania generalnie u kobiet cenione. Zważywszy, że wszystkie 23 charakterystyki można było odnieść do sposobów postępowania Matki-Polki, a ponadto nie wykluczały się one nawzajem (nie odnotowano cech ani zachowań przeciwstawnych), przyjęto, że poznawczy komponent stereotypu Matki-Polki stanowi stosunkowo spójny wzór funkcjonowania Matki-Polki. Wysłunęto również sugestię, że współczesne matki mogą identyfikować się z tym wzorem bądź nie, a dobrowolność identyfikacji będzie znajdowała pewne przełożenie na satysfakcję z pełnienia roli matki – jako Matki-Polki.

Interesujące okazały się 4 charakterystyki, których nie przypisywano Matce-Polce (zob. Szymanik-Kostrzewska, Michalska, 2020) – nie dba o siebie, z wyglądu zaniedbana, ma nadwagę i tak naprawdę nie jest szczęśliwa, robiąc to, co robi. Analogicznie przyjęto, że składają się one na wzór postępowania nie-Matki-Polki, ponadto częściowo stoją w opozycji do najczęściej przypisywanych jej charakterystyk.

W dotychczasowych badaniach (zob. Szymanik-Kostrzewska, Michalska, 2020) analizowano stopień identyfikacji badanych matek z obrazem Matki-Polki, posługując się procedurą stosowaną przy badaniu wartości w modelu Schwartza (Schwartz i in., 2012). Mianowicie pytano badane matki, w jakim stopniu uważają się za podobne do scharakteryzowanej przez nich Matki-Polki. Stopień ten był przeciętny. Należy jednak wziąć pod uwagę, że wysoka

zgodność badanych dotyczyła 23 z 65 charakterystyk, więc identyfikacja dotyczyła relatywnie różnych treści komponentów poznawczych Matki-Polki.

Mity wychowawcze. „Mity wychowawcze” (ang. *parental myths, upbringing myths*) to określenie na konstrukt teoretyczny autorstwa Janusza Trempały (2010). Trempała łączy je z obsesyjną miłością rodziców do dzieci. Uważa, że niektórzy rodzice, zwłaszcza młode matki, doświadczają obsesji bezwarunkowej miłości do dzieci, miłości, która jest błędnie rozumiana i która w dużej mierze wynika z lęku przed najdrobniejszymi nawet rodzicielskimi zaniedbaniami. Mity wychowawcze, rodzicielskie, dotyczące wychowania dziecka, stają się – zdaniem Trempały (2010) – przedmiotem obsesyjnych myśli i przekładają się na sposób wychowania dziecka. Prezentowane są jako kategoryczne imperatywy, uniwersalne zasady postępowania, ponadto zwykle mają formę pozornie jasných, ogólnie akceptowanych zasad (Szymanik-Kostrzewska, Trempała, 2017). Przykładowo stwierdzenie: „akceptuj dziecko takie, jakie jest” staje się mitem w momencie, gdy jest przyjmowane bezrefleksyjnie i bez wyjaśnienia, że przedmiotem akceptacji powinny być te cechy czy też zachowania dziecka, na które ono samo nie ma wpływu i które nie podlegają zmianie w toku wychowania. Akceptacja natomiast nie powinna dotyczyć chociażby okrucieństwa, lenistwa, złośliwości czy braku dobrej woli.

Dwa najprawdopodobniej najpopularniejsze mity (por. Szymanik-Kostrzewska, Trempała, 2017), których istnienie zasugerował Trempała (2010), to: „dziecko jest najważniejsze na świecie” i „rodzic powinien zapewnić dziecku szczęśliwe dzieciństwo”. Pierwszy mit łączy w sobie nie tylko przewartościowanie roli dziecka, ale także konsekwencje z tym związane, mianowicie przekonanie, że skoro dziecko jest najważniejsze, to bezwzględnie powinno dostać to, co najlepsze – zabawki, pokarmy, przekąski, ubrania, usługi, technologię, edukację, opiekę medyczną etc. Jakość czy liczba zabawek i nowinek technologicznych – zdaniem Trempały (2010) – niejednokrotnie przeraża możliwości rozwojowe i potrzeby dziecka, a najwyższa jakość usług wcale nie przekłada

się na zdrowie czy dobrostan dziecka, często po prostu przeciążonego dodatkowymi zajęciami. Ponadto skoro dziecko jest „najważniejsze na świecie”, to rodzic automatycznie staje się mniej ważny od niego. W efekcie dochodzi do sytuacji, gdy rodzic poświęca dla dziecka swój czas, energię i dodatkowe fundusze, zaniedbując tym samym swoje zdrowie, rezygnując z czasu na odpoczynek i własnego hobby. Drugi mit jest również obciążający dla rodzica, bazuje bowiem na założeniu, że to rodzic jest odpowiedzialny za to, by dziecko było szczęśliwe, czyli za doznawane przez dziecko emocje. Skoro dziecko nie jest szczęśliwe – w myśl mitu – jest to wina rodzica, który nie wywiązał się z obowiązku. Trempała (2010) sugeruje, że takie myślenie doprowadza do nadopiekuńczości wobec dziecka i prób uczynienia go szczęśliwym poprzez ochronę przed wydarzeniami czy doświadczeniami, które mogą wywołać złość, smutek czy stres. Nie chodzi tutaj o doświadczenia, na które potomek nie jest gotowy, ale chociażby o wyręczanie go w robieniu rzeczy, których syn czy córka nie lubią. W konsekwencji dziecko jest pozbawiane istotnych bodźców rozwojowych – nie uczy się, co robić, gdy doznaje przykrych emocji, nie ma możliwości wypracowania sposobów radzenia sobie ze stresem czy frustracją. Dodatkowo dorośli, starając się uszczęśliwić dzieci, często kierują się swoją definicją dziecięcego szczęścia, np. zapewniając dzieciom zabawki czy doświadczenia, których im samym brakowało, bez uwzględnienia preferencji czy potrzeb dzieci. Trempała (2010) nazywa to błędem dorosłocentryzmu (ang. *adult-centrism*).

Trempała (2010) pierwszy z mitów wiąże z inwestycjami materialnymi w rozwój dziecka. Drugi – z inwestycjami emocjonalnymi. Ich podstaw doszukuje się w tezie o przewartościowaniu społecznej roli i statusu dziecka w kulturze zachodniej. O tym zjawisku na gruncie amerykańskim pisała chociażby Viviana Zelizer (1985). Na podstawie zmian w społecznej wartości dziecka, obserwowanych od końca XVIII wieku do lat 30. XX wieku, stwierdziła, że dzieci stały się ekonomicznie „bezwartościowe”, ale jednocześnie emocjonalnie „bezcenne”. Tym samym obecność dziecka w rodzinie w coraz mniejszym stopniu wiązała się z cenieniem

korzyści materialnych czy instrumentalnych, takich jak praca dziecka na rzecz rodziny i dołączanie się do domowego budżetu, a w coraz większym – z wysokim wartościowaniem miłości ze strony dziecka i radości doznawanej w kontakcie z nim. Cigdem Kagitcibasi w teorii zmian rodziny (ang. *Family Change Theory*, FCT) (1996, 2007) przyjmuje, że na skutek modernizacji i globalizacji społeczeństw pojawiają się modele rodzin, w których materialna zależność rodziców od dzieci zmniejsza się, natomiast emocjonalna pozostaje wysoka. Aktywność dzieci tym samym przestaje być źródłem zysków rodziców, a rozwój dzieci pozostaje przedmiotem inwestycji.

Carl Honoré (2011), zestawiając szacunkowe koszty wychowania dziecka z potencjalnymi zyskami z pracy zawodowej kobiet, przywołuje stwierdzenie z reportażu BBC, określając rodzicielstwo „finansowym samobójstwem” (s. 39). Wyjaśnia, że koszty posiadania dziecka przy rezygnacji z kariery zawodowej dla kobiety posiadającej wolny zawód mogą w USA sięgać ponad miliona dolarów. Dodaje, że w tym kontekście nie wzbudza zdziwienia pragnienie, by inwestycje w rozwój dzieci maksymalnie się opłacały. Analogiczne założenie formułuje Trempała (2010), odnosząc je do mitów rodzicielskich – inwestycje w rozwój dziecka mają się zwrócić. Podobnie jak Trempała (2010), Honoré (2011) zauważa, że to głównie matki czują się odpowiedzialne za pomyślny rozwój swoich dzieci, w tym – osiąganie sukcesów. Zdaniem Amy Chua (2011) jest to ważny aspekt wychowania dzieci przez chińskie matki, które określa mianem matek tygrysic (ang. *tiger mother*). Matka tygrysica to matka bardzo kontrolująca, restrykcyjna i kładąca duży nacisk na posłuszeństwo dziecka, które jest tak wychowywane, by osiągało sukcesy. Badania Lian-Hwanga Chiu (2007) potwierdzają, że chińskie matki są bardziej restrykcyjne i bardziej autorytarne niż angielskie czy amerykańskie. Z kolei Ruth Chao (2001) zauważa, że chińskie matki – mimo nacisku na osiąganie przez dziecko sukcesów i silnej kontroli – okazują dziecku dużo ciepła, wsparcia i miłości, a także dbają o emocjonalną z nim więź. O tym samym wspomina Chua (2011), zakładając, że restrykcyjne wychowa-

nie i presja na sukces są gwarancją szczęścia dziecka, ale i rodzica, któremu dziecko przynosi chlubę, ale także podkreślając, jak dużą rolę odgrywa matka – jej wysiłki, poświęcenia i czas przeznaczony dla dziecka. Okazuje się jednak, że w dobie promowania w Chinach rodzin jednodzielnich skupienie się rodziców na jedynakach doprowadziło do wychowania pokolenia „małych słońc” (Goh, 2011) czy też „małych imperatorów” (Miller, 2014). Są to dzieci nadzwyczaj cenione, mogące liczyć na szczególne względy w rodzinie i szybko uczące się tę przewagę wykorzystywać. Zjawisko to koresponduje z założeniami mitów wychowawczych, o których wspominał Trempała (2010) – „dziecko jest najważniejsze na świecie, więc powinno dostać to, co najlepsze”, a „odpowiedzialnością rodzica jest zapewnienie dziecku szczęścia”. Trempała (2010) podkreśla, że tego typu „mity” nie zawsze są oparte na faktach, ich założenia nie działają w praktyce, a przynajmniej wzbudzają wątpliwości. Kierowanie się „mitami” w konsekwencji generuje u rodziców lęk, zaburza nastrój, obniża samoocenę i poczucie satysfakcji z pełnionej roli rodzica. Dotąd nie udało się potwierdzić współzależności doznawania lęku i przejawiania przekonań czy zachowań deklarowanych przez matki, wynikających z kierowania się mitami w wychowaniu dzieci – ani stereotypowe wyjaśnienia, zawierające odniesienie do doznawania lęku (zob. Szymanik-Kostrzewska, Trempała, 2017), ani lęk jako cecha czy stan (Zychal, 2016) nie miały znaczenia dla natężenia przejawów kierowania się dwoma pierwszymi mitami. Należy jednak wziąć pod uwagę, że badania te zakładały pomiar lęku jawnego na podstawie deklaracji matek, ponadto próba badanych obejmowała jedynie 113 uczestniczek. Problem następstw kierowania się mitami wychowawczymi wciąż pozostaje nierozwiązany.

Wypalenie rodzicielskie. Wypalenie rodzicielskie jest rozumiane jako zmęczenie rolą rodzica, wynikające z chronicznej nierównowagi pomiędzy czynnikami zwiększającymi i łagodzącymi stres rodzicielski (Mikolajczak, Roskam, 2018). Jest to zjawisko podobne w swojej istocie do wypalenia doświadczanego w sferze aktywności zawodowej. Można

wyróżnić następujące symptomy wypalenia rodzicielskiego (zob. Szczygieł i in., 2020):

- postępujące wyczerpanie rolą rodzicielską – poczucie zmęczenia rodzica, gdy wstaje rano ze świadomością, że musi stawić czoła wyzwaniom kolejnego dnia spędzanego z dziećmi;
- dystans emocjonalny do dziecka – rodzic coraz mniej angażuje się w relację z dzieckiem, a ich kontakty ograniczają się do instrumentalnego/funkcjonalnego dbania o dziecko;
- przesyt rolą rodzicielską – utrata spełniania się w roli rodzicielskiej, satysfakcji odczuwanej z bycia ojcem bądź matką.

Powyższe trzy symptomy silnie kontrastują z wyobrażeniem siebie jako rodzica, zanim pojawiły się dzieci.

Wypalenie rodzicielskie prowadzi do negatywnych skutków zarówno dla rodzica (zaburzenia snu, dolegliwości somatyczne, uzależnienie od alkoholu, myśli eskapistyczne i samobójcze), dla jego relacji z partnerem bądź partnerką (wzrost liczby konfliktów, stopnia separowania się), jak i dla relacji z dzieckiem (zaniedbania i agresywne zachowania wobec dziecka) (m.in. Mikołajczak i in., 2018; Mikołajczak, Gross, Roskam, 2019; Mikołajczak, Roskam, 2018). Wyniki badań na gruncie polskim, prowadzonych pod kierunkiem Doroty Szczygieł (Szczygieł i in., 2020), wykazały, że na wypalenie rodzicielskie szczególnie narażeni są rodzice wysoko neurotyczni, o niskiej inteligencji emocjonalnej, wykazujący tzw. nieadaptacyjny perfekcjonizm, o niskim spostrzeganym wsparciu społecznym, z symptomami depresji, o niskiej satysfakcji małżeńskiej i życiowej, wypaleni zawodowo, bezrobotni, posiadający kilkoro dzieci i spędzający z nimi wiele czasu, posiadający dzieci niepełnosprawne, a w przypadku matek – także posiadający dzieci do lat 5. Z kolei wyniki badań analogicznym narzędziem (PBA) w 42 krajach (zob. Roskam i in., 2021) wykazały, że najwyższy współczynnik wypalenia rodzicielskiego obserwujemy właśnie w Polsce – przyjmując 92-punktowy wskaźnik wypalenia (doświadczanie jego przejawów średnio przynajmniej raz w tygodniu), można założyć, że doświadcza go 3,2% polskich ro-

dziców, a dokładniej 4,1% matek i 1,6% ojców (zob. Szczygieł i in., 2020).

Mechanizmy wypalenia rodzicielskiego wciąż są przedmiotem badań, natomiast niepokojąco wysoki wskaźnik wypalenia w Polsce może mieć podstawy kulturowe. Szczygieł (15.06.2021) zasugerowała, że jednym z powodów może być tendencja polskich matek do poświęcania się na rzecz dzieci, wyrażona w idei pełnienia roli Matki-Polki. Wysoki stopień identyfikacji ze wzorem funkcjonowania Matki-Polki może tym samym przekładać się na zmęczenie macierzyństwem. Kierowanie się mitami wychowawczymi również może oddziaływać na wypalenie rodzicielskie, na zasadzie analogii do nieadaptacyjnego perfekcjonizmu – konsekwentne dążenie do bycia „idealnym rodzicem”, obsesyjne myślenie o tym, by nic nie zaniedbać i poświęcanie się dla dziecka nie przynosi bowiem oczekiwanych skutków, w postaci wychowania dziecka superzdolnego i wiecznie szczęśliwego (zob. Trempała, 2010). Z kolei traktowanie dziecka jako „najważniejszego na świecie” i poczucie „odpowiedzialności za jego szczęście” może odzwierciedlać sposób myślenia Matki-Polki, która „stawia dziecko zawsze na pierwszym miejscu, kosztem siebie”.

PROBLEM BADAWCZY

Główny problem badawczy dotyczył odpowiedzi na następujące pytania:

1. Czy stopień identyfikacji ze wzorem funkcjonowania Matki-Polki koreluje ze stopniem wypalenia rodzicielskiego?
2. Czy stopień identyfikacji ze wzorem funkcjonowania Matki-Polki koreluje ze stopniem kierowania się wybranymi mitami wychowawczymi w:
 - a. przekonaniach matek;
 - b. deklarowanych zachowaniach matek?
3. Czy kierowanie się wybranymi mitami wychowawczymi w: a. przekonaniach matek i b. zachowaniach matek koreluje z poziomem wypalenia rodzicielskiego?

Sformułowano również czwarty problem badawczy, dotyczący zmiennej wypalenia rodzicielskiego. Miał on stanowić próbę podsu-

mowania wspólnego oddziaływania zmiennych na wypalenie rodzicielskie.

4. Które z badanych zmiennych (stopień identyfikacji ze wzorem funkcjonowania Matki-Polki, kierowanie się mitami wychowawczymi w przekonaniach i zachowaniach, zmienne socjodemograficzne) są istotne dla poziomu wypalenia rodzicielskiego?

Przyjęto następujące hipotezy:

H1. Stopień identyfikacji ze wzorem funkcjonowania Matki-Polki koreluje pozytywnie ze stopniem wypalenia rodzicielskiego.

Zgodnie z sugestią Szczygieł (15.06.2021) przyjęto, że tendencja polskich matek do poświęcania się na rzecz dzieci może znaleźć przełożenie w stopniu wypalenia rodzicielskiego. Wśród charakterystyk Matki-Polki mogących przekładać się na wyczerpanie rolą matki i w konsekwencji wypalenie rodzicielskie odnotowano:

- wskazujące na poświęcanie się matki dla rodziny („rodzina ważniejsza od niej samej”, „rodzinę stawia na pierwszym miejscu, kosztem siebie samej”, „przedkłada dobro rodziny ponad swoje”, „swoje życie poświęca rodzinie”) – wyczerpanie i obniżony dobrostan, związany z frustrowaniem swoich potrzeb na rzecz zaspokajania potrzeb rodziny;
- wzmożoną dbałość o rodzinę, dzieci i osoby potrzebujące pomocy („bardzo dba o swoje dzieci”, „wspiera swojego męża”, „jest oddaną, kochającą żoną”, „pomaga innym w potrzebie”) – niewykluczone, że odbywa się ona kosztem zaspokajania swoich potrzeb;
- potencjalny nacisk na wszechstronne radzenie sobie („wytrwała”, „pracowita”, „zaradna”, „zorganizowana”, „multifunkcyjna”, „przekonana, że powinna sobie ze wszystkim dobrze radzić”) – może wyzwalać przekonanie o konieczności bycia „idealną matką”, wiązać się z ciągłą presją na wysokie standardy pełnienia roli rodzicielskiej.

Ponadto założono, że stopień identyfikacji ze wzorem funkcjonowania Matki-Polki będzie korelował ujemnie z charakterystykami

nie-Matki-Polki, a kierunek relacji będzie jednostronny – wysoka identyfikacja z charakterystykami Matki-Polki będzie przekładać się na niską identyfikację z cechami nie-Matki-Polki. Kierunek tej relacji przyjęto na podstawie następujących założeń:

- charakterystyki Matki-Polki zawierają w sobie względnie stałe w czasie cechy (jak zaradność, pracowitość czy wytrwałość), stanowiące częściowe składowe cechy modelu PMO (m.in. Zawadzki in., 1998);
- charakterystyki nie-Matki-Polki to trzy dyspozycje sytuacyjne: „nie dba o siebie”, „z wyglądu zaniedbana”, „ma nadwagę”, mające charakter czasowy i jedno określenie odnoszące się do emocji – „tak naprawdę nie jest szczęśliwa, robiąc to, co robi”, które również – zważywszy na czas trwania emocji w porównaniu z np. cechami temperamentu czy osobowości (zob. Oatley, Jenkins, 1996) – może być krótkotrwałe;
- większa zmienność danych charakterystyk (chwilowych dyspozycji i emocji) sugeruje, że podlegają one oddziaływaniom charakterystyk bardziej stałych (cech).

H2. Stopień identyfikacji ze wzorem funkcjonowania Matki-Polki koreluje dodatnio ze stopniem kierowania się wybranymi mitami wychowawczymi.

Umiarkowany stopień kierowania się wybranymi mitami wychowawczymi najprawdopodobniej charakteryzuje współczesne polskie matki (Szymanik-Kostrzewska, w przygotowaniu), na co wskazuje średnie nasilenie przekonań i deklarowanych zachowań, relatywnie niezależne od zmiennych socjodemograficznych. Matki-Polki, skoncentrowane na dzieciach, tym bardziej mogą ulegać mitom wychowawczym – że dzieci są ważniejsze od nich, a ich rolą jest zapewniać im szczęście i to, co najlepsze. Założenie, że Matka-Polka bardzo dba o dzieci, nawet kosztem siebie, a ich dobro przedkłada nad swoje, koresponduje z przejawami mitów w postaci inwestowania w rozwój dziecka kosztem zaspokajania swoich potrzeb.

H3. Kierowanie się wybranymi mitami wychowawczymi koreluje dodatnio z wypaleniem rodzicielskim.

Poświęcanie się rodzica dla dziecka – stanowiące jedną z implikacji bezrefleksyjnego zaufania temu, że dziecko jest najważniejsze na świecie, dlatego zasługuje na to, co najlepsze, a rodzic powinien zapewnić mu szczęście – może być dla rodzica wyczerpujące i sprawiać, że jego rola jest nadzwyczaj trudna. Z jednej strony bowiem rodzic nie jest w stanie zapewnić dziecku wszystkiego, co najlepsze, ze względu na ograniczenia pragmatyczne. Nie jest też w stanie „dać dziecku szczęścia” i „permanentnie oszczędzić przykrości”, a jedynie stworzyć pewne warunki do doznawania radości. Z drugiej strony próby zapewnienia bycia najważniejszym i szczęścia dziecku odbywają się kosztem szczęścia, zdrowia, czasu i energii rodzica. Koszt ten bywa niewspółmierny do efektów. Po pierwsze, dzieci wcale nie muszą potrzebować ani tego, co najlepsze, ani zapewniania szczęścia poprzez ochronę przed smutkiem czy stresem. Po drugie, rodzicielskie działania – zdaniem Trempały (2010) – wcale nie przynoszą wymiernych efektów w postaci osiągnięcia przez dziecko samych sukcesów i doznawania pełni szczęścia. Może to wzbudzać w rodzicu przeświadczenie, że nie dość się stara, nie jest dość dobry, tym samym prowadzić do frustracji, zniechęcenia i zmęczenia pełnią rolą.

Do ostatniego problemu badawczego nie tworzono hipotez. Przyjęto jednak, że:

- pojedyncze korelacje nie będą w pełni odzwierciedlać wspólnego oddziaływania badanych zmiennych na wypalenie rodzicielskie;
- pewne zmienne socjodemograficzne – jak wiek matki czy dzieci (zob. Szczygieł i in., 2020) – mogą mieć znaczenie dla wypalenia rodzicielskiego.

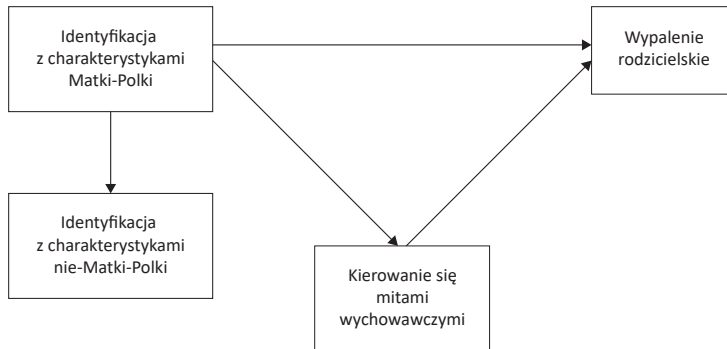
Roboczy model relacji między zmiennymi zaprezentowano na rysunku 1 (ze względu na małą przejrzystość graficzną modelu pominięto zmienne socjodemograficzne).

METODA

Grupa badana

W prezentowanym badaniu wzięły udział 283 dorosłe kobiety (w wieku 19–55; $M = 33.7$; $SD = 6.3$). Kryterium włączenia do badania było posiadanie przynajmniej jednego dziecka w wieku od roku do 10 lat, które nie ma zdiagnozowanej niepełnosprawności ani opóźnień rozwojowych (np. na skutek zaburzeń czy problemów, które nie są uznawane za przejawy niepełnosprawności). Kryterium wyłączenia przyjęto ze względu na to, że posiadanie dzieci niepełnosprawnych nasila wypalenie rodzicielskie (zob. Szczygieł i in., 2020), a rodzaj zaburzenia rozwoju dziecka (jak autyzm, ADHD czy niepełnosprawność intelektualna) może oddziaływać na sposób traktowania dziecka, w tym – przejawy kierowania się wybranymi mitami rodzicielskimi. Matki więcej niż jednego dziecka deklarowały na początku badania, którego z dzieci będą dotyczyły odpowiedzi w kwestionariuszu odnoszącym się do jednego dziecka (Kwestionariuszu Wybranych Mitów Wychowawczych). Grupa wybranych dzieci składała się ze 158 dziewcząt i 125 chłopców, tym samym grupa dziewcząt była istotnie większa od chłopców ($\chi^2 = 7.7$; $p = .006$), różnica ta jednak była niewielka ($\phi^2 = .01$). Średni wiek dzieci wynosił 5 lat ($SD = 3$, brak różnic międzygrupowych ze względu na płeć). Uczestniczki badania miały średnio dwoje dzieci ($SD = 1$), najwięcej – dziesięcioro (1 uczestniczka, przy czym siedmioro dzieci osiągnęło już pełnoletność).

Ponad połowa uczestniczek badania miała wykształcenie wyższe ($N = 160$; 56,5%), jedna czwarte – średnie ($N = 73$; 25,8%), mniej niż jedna piąta – zawodowe ($N = 45$; 15,9%) bądź podstawowe ($N = 5$; 1,8%). Zdecydowana większość kobiet deklarowała przeciętną sytuację materialną ($N = 227$; 80,2%), mniej niż jedna piąta – powyżej przeciętnej ($N = 52$; 18,4%), nieliczne – poniżej przeciętnej ($N = 4$; 1,4%). 230 (81,3%) matek pozostawało w momencie badania w związku formalnym (było mężatkami), 36 (12,7%) deklarowało pozostawanie w związku nieformalnym, 17 (6%) – nie pozostawało w związku. Ponad jedna czwarta uczest-



Rysunek 1. Roboczy model relacji między zmiennymi
Źródło: opracowanie własne

niczek badania ($N = 74$; 26,2%) zamieszkiwała małe miasta, liczące nie więcej niż 100 tysięcy mieszkańców, ponad jedna trzecia mieszkała na wsi ($N = 98$; 34,6%), nieco więcej niż jedna trzecia ($N = 111$; 39,2%) zamieszkiwała duże miasta, liczące ponad 100 tysięcy mieszkańców.

Narzędzia

Do badania użyto trzech narzędzi w formie kwestionariuszowej.

1. Kwestionariusz Identyfikacji z Matką-Polką (KIM-P) został stworzony na podstawie Kwestionariusza Przekonań na Temat Matki-Polki (KPTMP) autorstwa Anny Szymanik-Kostrzewskiej i Pauliny Michalskiej (zob. Szymanik-Kostrzewska, Michalska, 2020). Bardzo wysoki stopień przypisywania danej charakterystyki Matce-Polce (średnia ponad 5 dla skali odpowiedzi 0–6) oraz wysoka zgodność badanych (odchylenie standardowe poniżej 1,5) przyjęto jako kryterium trafności teoretycznej dla pierwszorzędowych charakterystyk Matki-Polki w opinii matek małych dzieci. Wysoki wynik (średnia powyżej 4,5) i wysoką zgodność – jako kryterium dla drugorzędowych charakterystyk. Niski wynik (poniżej 2) – jako kryterium dla charakterystyk nie-Matki-Polki. Wyróżniono 10 charakterystyk pierwszorzędowych (1–10), 13 – drugorzędowych (11–23) i 4 cechy nie-Matki-Polki (62–65):

1. Jest opiekuńcza, troskliwa.
2. Bardzo dba o swoje dzieci, angażuje się w ich życie, wspiera je.

3. Jest wytrwała.
4. Dbą o porządek w domu.
5. Jest pracowita.
6. Spełnia się w roli matki.
7. Jest zaradna.
8. Jest wierna swojemu mężowi.
9. Jest zorganizowana.
10. Podejmuje się wielu zadań naraz, wykonuje wiele obowiązków, jest „wielozadaniowa”, „multifunkcyjna”.
11. Jest pełna ciepła.
12. Wspiera swojego męża.
13. Pomaga innym w potrzebie.
14. Jest gospodarna, rozsądnie planuje domowy budżet tak, że na wszystko starcza.
15. Jest świetną gospodynią domową.
16. Rodzina zawsze jest dla niej najważniejsza, ważniejsza od niej samej.
17. Jest oddaną, kochającą żoną.
18. Dobrze gotuje.
19. Rodzinę (dzieci) stawia zawsze na pierwszym miejscu, kosztem siebie samej.
20. Przedkłada dobro rodziny ponad swoje dobro.
21. Swoje życie poświęca rodzinie.
22. Jest przekonana, że powinna sobie ze wszystkim dobrze radzić.
23. Jest cierpliwa.
62. Nie dba o siebie.
63. Z wyglądu zaniedbana.
64. Ma nadwagę.
65. Tak naprawdę nie jest szczęśliwa, robiąc to, co robi.

Zadaniem badanych było odpowiedzieć na pytanie: „jak bardzo jesteś podobna do opisanej w dany sposób matki?”. Odpowiedzi były na skali Likerta od 0 („całkowicie niepodobna”) do 6 („bardzo podobna”). Badanym dano również możliwość odpowiedzi „nie jestem w stanie określić”, przy czym poproszono, by udzielać jej jedynie w ostateczności. Rzetelność pomiaru, dokonana przy użyciu współczynnika alfa Cronbacha, wyniosła .87 dla charakterystyk pierwszorzędowych, .82 – dla drugorzędowych i .74 dla charakterystyk nie-Matki-Polki, przy czym wyłączone z nich jedną cechę – nadwagę (włączenie tej zmiennej do skali obniżyło rzetelność do .64).

2. Kwestionariusz Wybranych Mitów Wychowawczych (KWMW) składa się z dwóch skal (po 20 pozycji), każda skala obejmuje dwie podskale (po 10 pozycji) i odzwierciedla założenia jednego z dwóch wybranych „mitów”. Narzędzie zostało skonstruowane na podstawie Kwestionariusza Obsesyjnej Miłości Matki do Dziecka (KOMMD) autorstwa Anny Szymanik-Kostrzewskiej, Michaliny Zychal i Janusza Trempały (Szymanik-Kostrzewska, Trempała, 2017). Pierwszy z „wybranych mitów” to „dziecko jest najważniejsze na świecie” (skala „Dziecko Najważniejsze”, DN). Podstawy teoretyczne konstrukcji skali, mianowicie treść i implikacje mitu (zob. Trempała, 2010), opisano następująco: „Dziecko jest najważniejsze na świecie i bezwzględnie powinno dostać od rodzica to, co najlepsze – ubrania, jedzenie, zabawki, zdobycze technologii, opiekę domową i lekarską, edukację. Zachowanie rodzica jest podporządkowane zasadzie maksymalnych inwestycji w potrzeby dziecka przy minimalizacji i marginalizacji swoich potrzeb”. Pierwszy z mitów odzwierciedla założenie o maksymalnych inwestycjach (przede wszystkim materialnych, ale także czasu i energii) w rozwój dziecka, nieadekwatnych jednak do potrzeb i możliwości rozwojowych dziecka, ponadto odbywających się kosztem zaspokajania potrzeb rodzica. Drugi z mitów to „rodzic powinien zapewnić dziecku szczęśliwe dzieciństwo” (Skala „Zapewnić Szczęście”, ZS). Podstawę teoretyczną stanowiły następujące założenia: „Rodzic jest odpowiedzialny za to, by dziecko

miało szczęśliwe dzieciństwo, i musi spełniać oczekiwania dziecka, które wiąże się z jego szczęściem. Uważa, że szczęście zapewni dziecku to, czego jemu brakowało w dzieciństwie. Często popełnia błąd, kierując się jedynie lub przede wszystkim swoimi wyobrażeniami na temat tego, co stanowi o szczęściu dziecka. Jest przekonany, że dziecko powinno być chronione przed stresami i porażkami, nie wolno narzucać mu wielu obowiązków. Należy wyręczać je w zadaniach, których wykonywanie nie wiąże się z radością dziecka – trudnych lub nielubianych”. Ten mit z kolei odnosi się do inwestycji przede wszystkim emocjonalnych, prowadzących do nadopiekuńczości, nadzaangażowania i przedkładania szczęścia dziecka nad swoje, nawet kosztem dobrego samopoczucia rodzica.

Podskale KWMW zawierają stwierdzenia odnoszące się do przekonań powiązanych z mitem – podskala „a” (np. „Rodzic powinien dbać, by kupić lub zapewnić dziecku to, co najlepsze (produkty, usługi, rozrywki)” – w skali DN, „Rodzic nigdy nie powinien przedkładać swojego szczęścia nad szczęście swojego dziecka” – w skali ZS) oraz analogicznych zachowań, które mogą u siebie zaobserwować matki – podskala „b” (np. „Dbam, by kupować i zapewniać mojemu dziecku wszystko to, co najlepsze (produkty, usługi, rozrywki)” – w skali DN, „Dbam o szczęście mojego dziecka bardziej niż o swoje” – w skali ZS). W kwestionariuszu najpierw znajdują się podskale zachowań, których częstość deklarują matki (skala Likerta 0–7 od „nigdy” do „zawsze”), następnie podskale przekonań poprzedzone informacją, że mogą one wyjaśniać niektóre z zachowań – matki określają, jak bardzo zgadzają się z danym przekonaniem (skala Likerta 0–7 od „całkowicie się nie zgadzam” do „całkowicie się zgadzam”). Każda podskala zawiera 5 pozycji kontrolnych, pierwsza na początku, następnie w odstępie 2 pozycji diagnostycznych.

Trafność teoretyczną KWMW oszacowało 4 sędziów kompetentnych – 3 psychologów i filolog języka polskiego, który koncentrował się przede wszystkim na znaczeniowym aspekcie treści pozycji. Po poprawkach uzyskano pełną zgodność sędziów (100%) odnośnie do wska-

zania, że pozycje są w wysokim stopniu zgodne z założeniami teoretycznymi skal oraz podskal, a stwierdzenia z podskal „a” i „b” odpowiadają sobie treściowo w wysokim stopniu. Rzetelność pomiaru, oszacowana za pomocą alfa Cronbacha, wyniosła .83 dla podskali DN-a, .82 dla podskali DN-b, .89 dla całej skali DN, .80 dla podskali ZS-a, .80 dla podskali ZS-b oraz .88 dla całej skali ZS.

3. *Parental Burnout Assessment* (PBA) autorstwa Isabelle Roskam, Marii-Eleny Briandy i Moiry Mikolajczak, a w polskiej wersji Doroty Szczygieł i in. (2020), to 23-itemowy kwestionariusz, badający 4 symptomy wypalenia rodzicielskiego:

- podskala Dystans (*Distancing*) bada emocjonalny dystans rodzica do dziecka (3 itemy);
- podskala Przesyt (*Saturation / being fed up*) bada przeciążenie z powodu bycia rodzicem (5 itemów);
- podskala Wyczerpania (*Exhaustion*) bada wyczerpanie rolą rodzicielską (9 itemów);
- podskala Kontrastu (*Contrast*) bada kontrast pomiędzy obecną sytuacją rodzica a wyobrażeniem siebie jako rodzica przed pojawieniem się dzieci (6 itemów).

Zadaniem badanych kobiet było określenie, jak często doświadczały form wyczerpania opisanych w kwestionariuszu (skala 0–6 od „nigdy” do „kilka razy dziennie”, przy czym 4 i więcej, tj. raz w tygodniu, to wskaźnik wypalenia rodzicielskiego) (Szczygieł i in., 2020). Trafność PBA-PL jest wysoka. Rzetelność pomiaru w prezentowanym badaniu, szacowana za pomocą współczynnika alfa Cronbacha, wynosiła .91 dla Wyczerpania, .80 dla Dystansu, .89 dla Przesytu, .88 dla Kontrastu i .96 dla całej skali.

Zebrano również dane socjodemograficzne w metryczce poprzedzającej kwestionariusze: wiek badanych, liczbę, wiek i płeć dzieci, informacje o wielkości miejsca zamieszkania, wykształceniu, pozostawaniu w związku i subiektywnie określonej sytuacji materialnej.

Procedura

Dobór osób badanych do próby odbywał się poprzez kombinację dwóch metod – „door to door” oraz „kuli śnieżnej”. O znalezienie matek chętnych do badań i jednocześnie deklarujących rzetelne wypełnienie kwestionariuszy poproszeni zostali studenci Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, tym samym większość uczestniczek stanowiły matki będące znajomymi studentów. Blisko jedną trzecią kobiet zrekrutowali i zbadali członkowie zespołu badawczego – studenci Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy: Wiktoria Fronskiewicz, Magdalena Kozak, Alicja Binczewska, Magdalena Ostasz, Alicja Czerwińska, Oliwia Dyko i Izabela Łagowska. Zespół badawczy poszukiwał badanych wśród swoich znajomych, ale także korzystał ze studenckich stron internetowych, które pozwalały na rekrutację osób do badań.

Osoby badane były informowane o anonimowości i dobrowolności badań, o ich ogólnym celu (określenie, w jakim stopniu matki małych dzieci identyfikują się z pewnym wzorem funkcjonowania matki, jakie mają przekonania na temat macierzyństwa i wychowania dzieci oraz w jakim stopniu doświadczają trudów związanych z macierzyństwem) i o wykorzystaniu wyników do celów naukowych. W instrukcji poproszono je o udzielanie szczerych odpowiedzi na pytania zawarte w kwestionariuszu. Zapewniono, że nie ma odpowiedzi dobrych bądź złych. Żeby nie sugerować odpowiedzi, osoby badane nie znały nazw kwestionariuszy (jedynie skróty) ani nie wiedziały, co dokładnie kwestionariusze badają (wypalenie rodzicielskie, kierowanie się mitami rodzicielskimi, identyfikację ze wzorem funkcjonowania Matki-Polki). Badane matki miały możliwość kontaktu z kierownikiem badań i rozmowy na temat badań w sytuacji, gdyby miały pytania bądź gdyby uczestnictwo w badaniu naraziło je na stres bądź lęk, jednak żadna z matek nie skorzystała z takiej możliwości.

Badanie było prowadzone od listopada 2020 roku, zostało zakończone w marcu 2022 roku. Ze względu na zagrożenie epidemiczne w większości prowadzono je online (na platformie Google

Forms), mniej niż 10% danych uzyskano za pomocą kwestionariuszy papierowych. Braki danych dla KIM-P wynosiły 1%, dla KWMW – 2%. 5 badanych nie wypełniło w ogóle PBA, nie podając powodu. W przypadku pozostałych badanych braki danych wyniosły 0,5%. Wyłączono dane od 6 uczestniczek – 5 nie spełniało kryteriów włączenia do badań (przynajmniej jedno dziecko w wieku od roku do 10 lat), wyniki jednej budziły zastrzeżenia (ponad 50% takich samych odpowiedzi następujących po sobie).

Badanie stanowi część szerszego projektu badawczego, o charakterze eksploracyjnym. Projekt uzyskał pozytywną opinię Komisji ds. Etyki Badań Naukowych przy Wydziale Psychologii Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego (Opinia nr 1/10.11.2020 z 24.11.2020).

WYNIKI

Do analizy uzyskanych danych wykorzystano program Statistica wersja 13 firmy StatSoft oraz kalkulator wielkości efektu (<https://www.socscistatistics.com/effectsize/default3.aspx>).

W pierwszej kolejności przeanalizowano rozkłady badanych zmiennych, korzystając ze współczynników skośności i kurtozy (zob. tabela 1). Kurtoza dla identyfikacji z charakterystykami Matki-Polki przekroczyła 1, skośność jest minusowa, co oznacza, że większość wyników jest wysoka. Średnia wyników dla identyfikacji z pierwszorzędownymi charakterystykami Matki-Polki jest bardzo wysoka (uwzględniając skalę odpowiedzi 0–6 z przedziałem wyników

średnich 2–4), z charakterystykami drugorzędownymi – wysoka, a dla charakterystyk nie-Matki-Polki średnia wyników jest niska. Dla obu skal mitów rodzicielskich uzyskano średnie wyników w przedziale średnich (uwzględniając skalę odpowiedzi 0–7 z przedziałem wyników średnich 2–5), a test Kolmogorova-Smirnova wykazał, że rozkłady nie różnią się istotnie od normalnych (skala DN: $K-S = .53$; $p > .2$; skala ZS: $K-S = .5$; $p > .2$). Wyniki w obrębie podskal również charakteryzowały się rozkładami zbliżonymi do normalnych (DN-a: $K-S = .6$; $p > .2$; DN-b: $K-S = .5$; $p > .2$, ZS-a: $K-S = .7$; $p > .2$; ZS-b: $K-S = .7$; $p > .1$). Kurtoza i skośność dla wyników skali PBA są powyżej 1, co oznacza przewagę wyników niskich. Średnie wyniki dla skali Wyczerpania i Kontrastu są niskie, dla Przesytu i Dystansu – bardzo niskie (uwzględniając skalę odpowiedzi 0–6 z przedziałem wyników średnich 2–4). Szczegółowa analiza wyników wykazała, że jedynie 2% badanych uzyskała 92 punkty i więcej, czyli wynik wskazujący na doświadczanie wypalenia rodzicielskiego (Szczygieł i in., 2020).

Rozkłady wszystkich zmiennych poza przekonaniami i zachowaniami wynikającymi z kierowania się mitami rodzicielskimi różniły się istotnie od normalnego, jednak powołując się na centralne twierdzenie graniczne dla dużych prób (Bedyńska, Książek, 2012) i uwzględniając, że zbadano dużą grupę badanych (ponad 200 osób), a skośność i kurtoza nie przekroczyły wartości bezwzględnej 2, do analizy zastosowano testy parametryczne we wszystkich przypadkach poza korelacjami z Przesytem i Dystansem.

Tabela 1. Charakterystyki badanych zmiennych

Skale i podskale zastosowanych narzędzi	M	SD	Min	Max	SKE	Kurt
Pierwszorzędowne charakterystyki Matki-Polki	5.01	.70	2	6	-.82	1.01
Drugorzędowne charakterystyki Matki-Polki	4.47	.81	0.92	6	-.54	.65
Charakterystyki nie-Matki-Polki	1.54	1.34	0	6	.95	.60
Wszystkie charakterystyki Matki-Polki	4.7	.70	1.39	6	-.72	1.38
Mit wychowawczy „dziecko najważniejsze na świecie” – przekonania matek (DN-a)	4.2	.98	1.40	7	.13	-.06

Mit wychowawczy „dziecko najważniejsze na świecie” – deklarowane zachowania matek (DN-b)	4.77	.88	2.5	7	.17	-.31
Mit wychowawczy „rodzic odpowiedzialny za szczęście dziecka” – przekonania matek (ZS-a)	3.93	.96	1.4	7	.35	.60
Mit wychowawczy „rodzic odpowiedzialny za szczęście dziecka” – deklarowane zachowania matek (ZS-b)	4.28	.90	1.3	7	.19	.53
Mit wychowawczy „dziecko najważniejsze na świecie” (DN)	4.49	.90	2.3	7	.27	-.04
Mit wychowawczy „rodzic odpowiedzialny za szczęście dziecka” (ZS)	4.10	.85	1.45	6.95	.40	.78
Symptom wypalenia rodzicielskiego – Wyczerpanie	1.59	1.16	0	5.56	.87	.34
Symptom wypalenia rodzicielskiego – Kontrast	1.03	1.13	0	5	1.41	1.43
Symptom wypalenia rodzicielskiego – Przesyt	.91	1.11	0	5.4	1.73	2.76
Symptom wypalenia rodzicielskiego – Dystans	.79	1.1	0	5.33	1.91	3.73
Wypalenie rodzicielskie (PBA)	1.19	1.05	0	4.83	1.33	1.41

Źródło: opracowanie własne

Wstępnie przeprowadzona eksploracyjna analiza czynnikowa wykazała istnienie czterech czynników KWMW, a także rozdzielność podskal „a” i „b”, przy czym układ czynników nie w pełni odzwierciedlał podział treściowy pozycji na skale i podskale. Pary stwierdzeń stanowiących analogiczne przekonania i zachowania złożyły się na cztery czynniki grupujące itemy poszczególnych mitów wychowawczych (czynniki nie grupowały przekonań i zachowań, jak założono na podstawie treści itemów) – 2, 3, 8 i 9 oraz 5, 6, 11, 12, 14 i 13 dla DN, 16, 17, 23, 25 i 29 oraz 19, 20, 22, 26 i 28 dla ZS. Analiza konfirmacyjna planowana jest w toku dalszych badań (Szymanik-Kostrzewska, w przygotowaniu).

W celu weryfikacji pierwszych trzech hipotez badawczych, dotyczących korelacji między zmiennymi, przeprowadzono analizę korelacyjną zmiennych. Zastosowano korelacje parametryczne Pearsona do wszystkich zmiennych z wyjątkiem Przesytu i Dystansu (w tym przypadku skorzystano z korelacji nieparametrycznych Spearmana). Wyniki zaprezentowa-

no w tabeli 2. Przeprowadzono też dodatkową analizę korelacyjną stopnia identyfikacji z pojedynczymi charakterystykami Matki-Polki, które odzwierciedlały poświęcenie na rzecz rodziny oraz wyników dla poszczególnych symptomów wypalenia rodzicielskiego – uzyskano niskie, nieistotne statystycznie korelacje, zarówno dodatnie, jak i ujemne. Na podstawie wyników odrzucono H1 oraz H3, przyjęto natomiast H2.

Ponieważ z roboczego modelu badań wynika, że podskale KWMW mogły stanowić mediatory pomiędzy pierwszorzędownymi charakterystykami Matki-Polki a symptomami wypalenia rodzicielskiego, przeprowadzono odpowiednie analizy regresji wielorakiej. We wszystkich przypadkach wykluczono mediację – gdy do równania regresji włączano charakterystyki Matki-Polki i podskale KWMW jako predyktory symptomów wypalenia rodzicielskiego, podskale KWMW przestawały mieć istotne statystycznie znaczenie predykcyjne ($p > .05$; dokładne wyniki analiz wykraczają poza tematykę publikacji).

Tabela 2. Korelacje między zmiennymi

Zmienne	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
(1) Charakterystyki pierwszorzędowe Matki-Polki	.69***	-.20*	.28***	.34***	.18**	.16**	-.34***	-.34***	-.41***	-.38***
(2) Charakterystyki drugorzędowe Matki-Polki	–	-.01	.39***	.40***	.28***	.30***	-.20**	-.15*	-.27***	-.25***
(3) Charakterystyki nie-Matki-Polki	-.01	–	.12*	.02	.10	.14*	.48***	.50***	.45***	.32***
(4) Mit wychowawczy „Dziecko najważniejsze na świecie” – przekonania matek (DN-a)	.39***	.12*	–	.66***	.63***	.61***	-.10	<.001	-.11	-.13*
(5) Mit wychowawczy „Dziecko najważniejsze na świecie” – zachowania matek (DN-b)	.40***	.02	.66***	–	.48***	.61***	-.12*	-.06	-.17**	-.22***
(6) Mit wychowawczy „Rodzic odpowiedzialny za szczęście dziecka” – przekonania matek (ZS-a)	.28***	.10	.63***	.48***	–	.65***	-.15*	-.08	-.15*	-.11
(7) Mit wychowawczy „Rodzic odpowiedzialny za szczęście dziecka” – zachowania matek (ZS-b)	.3***	.14*	.61***	.61***	.65***	–	-.06	.02	-.07	-.09
(8) Symptom wypalenia rodzicielskiego – Wyczerpanie	-.20**	.48***	-.10	-.12*	-.15*	-.06	–	.80***	.80***	.65***
(9) Symptom wypalenia rodzicielskiego – Kontrast	-.15*	.50***	<.001	-.06	-.08	.02	.80***	–	.81***	.63***
(10) Symptom wypalenia rodzicielskiego – Przesyt	-.27***	.45***	-.11	-.17*	-.15*	-.07	.80***	.81***	–	.65***
(11) Symptom wypalenia rodzicielskiego – Dystans	-.25***	.32***	-.13*	-.22***	-.11	-.09	.65***	.63***	.65***	–

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Źródło: opracowanie własne.

W ostatnim kroku analizy przeprowadzono analizę regresji hierarchicznej metodą krokową wstępującą. W analizie uwzględniono pierwszo- i drugorzędowe charakterystyki Matki-Polki,

charakterystyki nie-Matki-Polki, wyniki dla podskal mitów wychowawczych DN-a, DN-b, ZS-a i ZS-b oraz zmienne socjodemograficzne (wiek matki, wykształcenie, miejsce zamiesz-

kania, status materialny, pozostawanie w związku, liczbę dzieci, wiek i płeć dziecka, którego dotyczyły odpowiedzi w KWMW). Ostatni krok analizy pozwolił wyróżnić 7 predyktorów wypa-

lenia rodzicielskiego, objaśniających najwyższy procent zmienności (37%) w zakresie wypalenia, przy czym jedynie 4 zmienne miały istotnie statystyczne znaczenie ($p < .05$) (zob. tabela 3).

Tabela 3. Analiza regresji metodą krokową postępującą dla wypalenia rodzicielskiego i jego predyktorów

Predyktory wypalenia rodzicielskiego ($R^2 = 0,37$)	β	p
1. Charakterystyki nie-Matki-Polki	.48	< .001
2. Charakterystyki pierwszorzędowe Matki-Polki	-.18	.002
3. Wiek matki	-.14	.006
4. Miejsce zamieszkania	.09	.06
5. Mit wychowawczy „dziecko najważniejsze na świecie” – deklarowane zachowania matek	-.11	.04
6. Sytuacja materialna	.06	.26
7. Pozostawanie w związku	.06	.29

Legenda:

Sposób kodowania zmiennych nominalnych:

- wiek matki w latach;
 - miejsce zamieszkania: 0 – wieś, 1 – małe miasto (do 100 tys. mieszkańców), 2 – duże miasto (pow. 100 tys. mieszkańców);
 - sytuacja materialna: 0 – poniżej przeciętnej, 1 – przeciętna, 2 – powyżej przeciętnej;
 - pozostawanie w związku: 0 – związek formalny, 1 – związek nieformalny, 2 – nie pozostaje w związku.
- Zmienne w modelu nie wykazywały znaczącej współliniowości (najwyższa korelacja $r = .35$; $p < .001$ pomiędzy zmiennymi 2 i 5).

Źródło: opracowanie własne.

DYSKUSJA

Celem badań było określenie stopnia identyfikacji matek ze wzorem funkcjonowania Matki-Polki, a także relacji pomiędzy nim a wypaleniem rodzicielskim oraz kierowaniem się mitami wychowawczymi w przekonaniach i deklarowanych zachowaniach. Uzyskane wyniki badań wykazały stosunkowo wysoki stopień identyfikacji badanych matek ze wzorem funkcjonowania Matki-Polki, a także relatywnie niski poziom wypalenia rodzicielskiego – o połowę niższy (2%) niż wynik w ogólnopolskiej próbie (4,1%) (Szczygieł i in., 2020). Jednocześnie pierwsza z postulowanych hipotez została odrzucona na rzecz alternatywnej – natężenie pierwszo- i drugorzędowych charakterystyk Matki-Polki korelowało ujemnie z symptomami wypalenia rodzicielskiego, przy czym obserwowane korelacje były na poziomie przeciętnym w przypadku charakterystyk pierwszorzędowych i niskim,

w przypadku drugorzędowych. Ponadto stopień identyfikacji badanych z charakterystykami nieprzypisywanymi Matce-Polce korelował dodatnio na poziomie średnim ze wszystkimi symptomami wypalenia rodzicielskiego.

Wysoki stopień identyfikacji badanych matek ze wzorem funkcjonowania Matki-Polki można wyjaśnić, biorąc pod uwagę określony we wcześniejszych badaniach komponent poznawczy stereotypu Matki-Polki, a dokładniej – jego treść (zob. Szymanik-Kostrzewska, Michalska, 2020). Początkowo zakładano, że charakterystyczne dla Matki-Polki poświęcenie na rzecz rodziny, nacisk na radzenie sobie i posiadanie cech warunkujących bycie „idealną matką” mogą prowadzić do wypalenia rodzicielskiego. Warto jednakże zauważyć, że wspomniane cechy są w dużej mierze społecznie pożądane i przydatne w życiu matki. Bycie opiekuńczą, wytrwałą, pracowitą, zaradną, zorganizowaną, „multifunkcyjną” (potrafiącą

robić wiele rzeczy jednocześnie), gospodarna czy cierpliwa ułatwia radzenie sobie w trudnych sytuacjach. Komponent poznawczy stereotypu Matki-Polki zawarł w sobie również przydatne matkom umiejętności i nawyki, mogące być źródłem dumy i satysfakcji, a także dobrego mniemania o sobie. Matka-Polka bowiem dba o porządek w domu, jest świetną gospodynią domową, dobrze gotuje, wspiera męża, pomaga innym w potrzebie i bardzo dba o dzieci, angażuje się w ich życie.

Z kolei treści odnoszące się do poświęcenia na rzecz dzieci czy rodziny korespondują z najwyższą cenioną przez Polaków wartością, jaką jest szczęście rodzinne – w 2019 roku jako jedną z trzech najwyższych cenionych wartości wskazało je 83% badanych (CBOS, 2019). Stopień identyfikacji z charakterystykami Matki-Polki wymaga dalszej eksploracji, m.in. po to, by określić, które składowe tego wzoru funkcjonowania matki najczęściej u siebie zauważają.

Należy podkreślić, że uczestniczki badania miały za zadanie określić podobieństwo do Matki-Polki, tym samym badano stopień identyfikacji ze wzorem funkcjonowania Matki-Polki, bazującym na poznawczym komponencie stereotypu podzielanego przez matki małych dzieci (Szymanik-Kostrzeska, Michalska, 2020). Wskazywanie matki z powyższymi charakterystykami jako podobnej do siebie mogło mieć po części charakter życzeniowy – badane matki prawdopodobnie chciałyby takie być. Wynik ten nie jest zaskakujący, gdyż wzór funkcjonowania Matki-Polki może być utożsamiany z opisem „matki idealnej”, nie tylko w kwestii pełnienia roli rodzicielskiej, ale także pewnego (można powiedzieć „osobowościowego”) przygotowania do tej roli. Ponadto wzór ten nie musi dotyczyć jedynie polskich matek – może występować także w innych kulturach.

Jeśli chodzi o różnice w stopniu wypalenia rodzicielskiego pomiędzy badaną próbą a próbą ogólnopolską (Szczygieł i in., 2020), można wyjaśnić je kryteriami doboru do próby – wykluczono z niej matki dzieci niepełnosprawnych. Wypalenie rodzicielskie szczególnie mocno dotyka właśnie rodziców dzieci niepełnosprawnych (m.in. Mikołajczak, Roskam, 2018; Sekulowicz, Kwiatkowski, 2013). Ponadto

większość badanych pozostawała w związkach, co mogło skutkować uzyskiwaniem wsparcia drugiego rodzica (ojca) w opiece i wychowaniu dzieci.

Wysoka identyfikacja badanych matek ze wzorem funkcjonowania Matki-Polki współwystępowała z niskim stopniem wypalenia rodzicielskiego. Zakładano, że sposoby postępowania Matki-Polki, jak stawianie rodziny na pierwszym miejscu, kosztem siebie, przedkładanie dobra rodziny ponad swoje, poświęcanie życia rodzinie czy uważanie rodziny za ważniejszą od siebie, przełożą się właśnie na doświadczanie wypalenia rodzicielskiego. Należy jednak zauważyć, że powyższe charakterystyki znalazły się w grupie drugorzędowych, łącznie korelujących z wypaleniem rodzicielskim w stopniu niskim, pojedyncze charakterystyki natomiast korelowały z symptomami wypalenia rodzicielskiego w stopniu nieistotnym. Jeśli przyjąć, że poświęcanie się na rzecz rodziny stanowi świadomy i dobrowolny wybór kobiety, przekładający się na jej satysfakcję z roli matki (charakterystyka pierwszorzędowa Matki-Polki – „spełnia się w roli matki”), rzeczywiście nie musi ono prowadzić do stresu rodzicielskiego. W badaniach międzykulturowych (Roskam i in., 2021) wskaźnik kolektywizmu, odzwierciedlający koncentrację na innych (na rodzinie), okazał się czynnikiem chroniącym przed wypaleniem rodziców. Ponadto poświęcenie się rodzinie może stanowić przejaw kontrolowania przez matkę sytuacji związanych z trudami życia rodzinnego. Poczucie kontroli zaliczane jest do istotnych zasobów osobistych, które pozwalają skutecznie radzić sobie ze stresem (m.in. Folkman, 1984). Z kolei korelacje ujemne pomiędzy pierwszorzędowymi charakterystykami Matki-Polki a wypaleniem rodzicielskim mogą odzwierciedlać znaczenie owych charakterystyk jako zasobów do radzenia sobie ze stresem rodzicielskim.

Zaufanie do siebie, wiara w swoje możliwości i kompetencje to właściwości podmiotowe, które przekładają się na samoskuteczność – przekonanie, że dana osoba potrafi sobie poradzić, osiągnąć swój cel. Albert Bandura (1986) zauważa, że samoskuteczność w znaczącym stopniu determinuje dobór strategii

radzenia sobie ze stresem, także długotrwałość wysiłków oraz stopień zaangażowania w proces radzenia sobie. Znaczenie przekonania, że posiada się zasoby przydatne w radzeniu sobie ze stresem, wyjaśnia również Aaron Antonovsky (1979, 1987) – poczucie, że dysponuje się zasobami, dzięki którym można sprostać wymaganiom stawianym nam przez życie, definiuje jako sterowalność (ang. *manageability*), składową poczucia koherencji, czyli cechy osobowościowej pozwalającej poradzić sobie nawet w najgorszych sytuacjach. Niewykluczone, że przekonanie, że posiada się takie cechy, jak „wytrwała”, „pracowita”, „zaradna”, „zorganizowana” czy „multifunkcyjna”, w połączeniu z poczuciem samoskuteczności i sterowalności u matek, może chronić przed przeciążeniem stresem rodzicielskim, związanym z opieką i wychowaniem dzieci.

Uzyskane wyniki korespondują z rezultatami badań Gao-Xiana Lina i Doroty Szczygieł (2022), w których odniesiono wartości (według modelu Shaloma Schwartza) wyznawane na poziomie indywidualnym do wypalenia rodzicielskiego. Okazało się, że wyższy poziom wypalenia rodzicielskiego charakteryzował rodziców przykładających szczególną wagę do władzy i osiągnięć, natomiast uznawanie za priorytet życzliwości (dbanie o dobro bliskich, członków rodziny, przyjaciół, ludzi z otoczenia) chroniło przed wypaleniem. Matka-Polka w prezentowanym badaniu to matka, która nie tylko troszczy się o swoje dzieci i męża, ale też pomaga innym, co może być przejawem wysokiego cenięcia życzliwości. Posiada ona również zasoby (cechy jak „wytrwała”, „pracowita”, „zaradna”), które ułatwiają jej życzliwe postępowanie.

Analiza wyników badań wykazała, że istnieją umiarkowane, pozytywne korelacje pomiędzy symptomami wypalenia rodzicielskiego a charakterystykami nie-Matki-Polki, mianowicie byciem zaniedbanym i poczuciem, że nie jest się szczęśliwym, robiąc to, co się robi. Charakterystyki te korelowały również ujemnie z charakterystykami pierwszorzędnymi Matki-Polki. Zważywszy na dwukierunkowy charakter korelacji, można założyć, że poczucie braku szczęścia i niedbanie o siebie mogą być zarówno przyczyną, jak i wynikiem wpa-

lenia rodzicielskiego, którego przejawem jest chociażby brak poczucia satysfakcji z pełnionej roli rodzicielskiej, a korelatami – niska satysfakcja z życia i depresja (zob. Szczygieł i in., 2020), przy czym ta ostatnia może prowadzić do zaniedbań swojego wyglądu.

Druża z postulowanych hipotez badawczych została potwierdzona – zaobserwowano niskie i średnie, dodatnie korelacje pomiędzy pierwszo- i drugorzędnymi charakterystykami Matki-Polki a przejawami kierowania się mitami wychowawczymi w przekonaniach i deklarowanych zachowaniach matek. Interesujące jest, że odnotowano również dwie niskie, ale istotne korelacje dodatnie identyfikacji z cechami nie-Matki-Polki oraz przekonaniami, że „dziecko jest najważniejsze” i zachowaniami ukierunkowanymi na „zapewnianie mu szczęścia”. Być może ten sposób myślenia i zachowywania się jest podtrzymywany nawet, gdy matka nie dba o siebie i naprawdę nie jest szczęśliwa, robiąc to, co robi.

Wreszcie kierowanie się wybranymi mitami wychowawczymi korelowało (z wyjątkiem deklarowanych zachowań ukierunkowanych na zapewnianie dziecku szczęścia) w niewielkim stopniu z trzema symptomami wypalenia rodzicielskiego – wyczerpaniem, dystansem i przesytem, przy czym korelacje te były ujemne. Zakładano, że nasilone przekonania i zachowania, wynikające z uznawania „mitów” za imperatywy wychowawcze, będą sprzyjać wypaleniu. Obserwowane korelacje można wyjaśnić, odnosząc się do przejawów poszczególnych symptomów. Otóż emocjonalny dystans wobec dziecka może przekładać się na logiczny sprzeciw wobec założenia, że jest ono „najważniejsze na świecie” i jednocześnie brak sił rodzica, by dawać dziecku „to, co najlepsze”. Podobnie przesyta rolę rodzicielską może się łączyć z brakiem sił, by zapewniać dziecku jak najwięcej jak najwyższej jakości dóbr czy usług. Poczucie, że ma się dość bycia rodzicem, spadek zaangażowania w tę rolę i nieodczuwanie szczęścia z powodu bycia matką nie współgra również z myśleniem, że jest się odpowiedzialną za szczęście dziecka.

Powyższe wyniki nasuwają trzy wnioski. Po pierwsze, w badaniu opartym na pojedynczym pomiarze nie udało się zaobserwować mecha-

nizmu oddziaływania kierowania się mitami wychowawczymi na wypalenie rodzicielskie. Być może nasilone przekonania i zachowania, ukierunkowane na zapewnienie dziecku tego, co najlepsze, i szczęścia, poprzedzają początki wypalenia rodzicielskiego, następnie – na skutek właśnie wypalenia – następuje spadek przejawów kierowania się mitami wychowawczymi. Po drugie, kwestionariusz do pomiaru przejawów kierowania się wybranymi mitami wychowawczymi zawierał stwierdzenia ogólne, obejmujące pewne obszary zachowań czy zgeneralizowane przekonania, że należy myśleć czy postępować w dany sposób. Wyniki tym samym mogły nie odzwierciedlać konkretnych zachowań, związanych z przeinwestowaniem w rolę rodzica, a więc znacząco wyczerpujących. Po trzecie, dotychczasowe badania nad kierowaniem się mitami wychowawczymi (Szymanik-Kostrzewska, w przygotowaniu) wskazują na umiarkowane ich natężenie w badanej populacji ($N > 700$), generalnie niezależne od zmiennych socjodemograficznych, ale jednocześnie na popularność innych sposobów myślenia i działania (jak dbanie zarówno o potrzeby swoje, jak i dziecka, zwracanie uwagi nie na jakość czy liczbę zabawek, a na to, czy są dla dziecka bezpieczne i atrakcyjne, uczenie dziecka radzenia sobie ze smutkiem zamiast chronienia przed nim).

Ostatnia z analiz wykazała, że spośród uwzględnionych w badaniu zmiennych dla wypalenia rodzicielskiego istotne znaczenie miały przede wszystkim charakterystyki nie-Matki-Polki, charakterystyki pierwszorzędowne Matki-Polki, wiek matki i deklarowane zachowania, ukierunkowane na danie dziecku tego, co najlepsze. Warto zauważyć, że obserwowanie przez matki charakterystyk nieprzypisywanych

Matce-Polce („zaniedbana”, „tak naprawdę nie jest szczęśliwa”) oraz niewielkie natężenie zachowań polegających na inwestowaniu w rozwój dziecka, współwystępujące z wysokim stopniem wypalenia rodzicielskiego, mogą stanowić jego konsekwencje. Znaczenie wieku matki, mianowicie większe natężenie wypalenia u młodszych matek, koresponduje z dotychczasowymi doniesieniami (zob. Szczygieł i in., 2020). Z kolei identyfikacja kobiety ze wzorem funkcjonowania Matki-Polki w zakresie pierwszych dziesięciu charakterystyk, stanowiących cechy społecznie pożądane i utożsamiane z zaletami „dobrej matki”, może z jednej strony stanowić pewien czynnik chroniący przed wypaleniem rodzicielskim, z drugiej – być przejawem wysokiej satysfakcji z pełnionej roli rodzicielskiej i poczucia spełnienia w niej, co może zwrócić do oceny siebie „w superlatywach” jako „doskonałej matki”.

Uzyskane dane wymagają dalszej eksploracji. W kolejnych badaniach istotne byłoby uwzględnienie możliwości pomiaru podłużnego oraz innych metod badania przejawów kierowania się „mitami wychowawczymi”. Warto byłoby również poszerzyć perspektywę badawczą poprzez uwzględnienie dodatkowych zmiennych, jak np. pomiaru cech osobowości matek, preferowanych przez nich wartości oraz wsparcia w pełnieniu roli matki. W prezentowanym badaniu niewielki odsetek matek doświadczających wypalenia rodzicielskiego (zaledwie 6 osób) znacząco ogranicza możliwości wnioskowania. Wartościowe byłoby przeprowadzenie badania z doбором celowym matek o nasilonym poczuciu zmęczenia rolą rodzicielską.

BIBLIOGRAFIA

- Antonovsky A. (1979), *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky A. (1987), *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bandura A. (1986), *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Bedyńska S., Książek S. (2012), *Statystyczny drogowcaz 3. Praktyczny przewodnik wykorzystania modeli regresji oraz równań strukturalnych*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie SEDNO.

- Centrum Badań Opinii Społecznej (2019), System wartości Polaków w 2019 roku. *CBOS News Newsletter*, 2/2020. <https://www.cbos.pl/PL/publikacje/news/2020/02/newsletter.php> (dostęp: 22.10.2021).
- Chao R. (2001), Extending research on the consequences of parenting style for Chinese Americans and European Americans. *Child Development*, 72, 1832–1843. doi: 10.1111/1467-8624.00381.
- Chiu L.H. (2007), Child-rearing attitudes of Chinese, Chinese-American, and Anglo-American mothers. *International Journal of Psychology*, 22, 4, 409–419. doi: 10.1080/00207598708246782.
- Chua A. (2011), *Bojowa Pieśń Tygrysy*, tłum. M. Moltzan-Małkowska, Warszawa: Wydawnictwo Prószyński i S-ka.
- Chlewiński Z. (1992), Stereotypy: struktura, funkcje, geneza. Analiza interdyscyplinarna. *Kolokwia Psychologiczne*, 1, 7–28.
- Dzimira-Zarzycka K. (2017), Skąd się wzięła Matka Polka? *Girlsroom.pl*. <http://www.girlsroom.pl/zycie/6999-skad-sie-wziela-matka-polka> (dostęp: 30.06.2019).
- Folkman S. (1984), Personal control, and stress, and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839–852.
- Goh E. (2011), *China's One-Child Policy and Multiple Caregiving: Raising Little Suns in Xiamen*. New York: Routledge.
- Grzebalska W. (2013), *Pleć powstania warszawskiego*. Warszawa: Wydawnictwo Lupa Obscura, Instytut Badań Literackich.
- Honoré C. (2011), *Pod presją. Dajmy dzieciom święty spokój!*, tłum. W. Mitura, Warszawa: Drzewo Babel.
- Imbierowicz A. (2012), Matka Polka w defensywie? Przemiany mitu i jego wpływ na sytuację kobiet w polskim społeczeństwie. *Ogrody Nauk i Sztuk*, 2, 430–442.
- Jonczy-Adamska M. (2019), Matka Polka – ver. 2.0. W: B. Falenta (red.), *Mamy dla mamy. Tom II. Macierzyństwo. Jak to się teraz robi?*, 498–502. Warszawa: Wydawnictwo Mamy dla Mamy.
- Kagitcibasi C. (1996), *Family and Human Development Across Cultures: A View From the Other Side*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Kagitcibasi C. (2007), *Family, Self, and Human Development Across Cultures: Theory and Applications* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Kowalski J. (2019), Czy Matka Polka istniała? *Polonia Chistiana. PCh24.pl*. <https://www.pch24.pl/czy-matka-polka-istniala-,58794,i.html> (dostęp: 30.06.2019).
- Lin G.-X., Szczygieł D. (2022), Basic personal values and parental burnout: A brief report. *Affective Science*. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00103-y>.
- Margielska K. (2015), Współczesna Matka Polka. *Zwierciadło.pl*. <https://zwierciadlo.pl/psychologia/wspolczesna-matka-polka> (dostęp: 30.06.2019).
- Mikolajczak M., Brianda M.E., Avalosse H., Roskam I. (2018), Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>.
- Mikolajczak M., Gross J.J., Roskam I. (2019), Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7, 6, 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>.
- Mikolajczak M., Roskam I. (2018), A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>.
- Miller C.L. (2014), Little Emperors and an Army of Orphans: The Government's Control over the Idea of Family in an Overpopulated World. *University Honors Program Theses*. Paper 1.
- Oatley K.O., Jenkins J.M. (1996), *Understanding Emotions*. Cambridge, MA: Blackwell.
- Roskam I., Aguiar J., Akgun E. i in. (2021), Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science*, 2, 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>.
- Schwartz S.H., Cieciuch J., Vecchione M., Davidov E., Fischer R., Beierlein C. i in. (2012), Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personal and Social Psychology*, 103(4), 663–688. <https://doi.org/10.1037/a0029393>.
- Sekulowicz M., Kwiatkowski P. (2013), The burnout syndrome in parents of children with disabilities; construction of a new research tool. *Studia Edukacyjne*, 25, 29-50.

- Sikorska M. (2012), Presje społeczne i medialne. W: M. Sikorska (red.), *Ciemna strona macierzyństwa – o niepokojach współczesnych matek. Raport przygotowany w ramach programu AXA „Wspieramy Mamy”*, 105–115. Warszawa. https://axa.pl/fileadmin/produkty/centrum_klienta/aktualnosci/raport_ciemna_strona_macierzynstwa_maj_2012.pdf (dostęp: 15.08.2019).
- Szczygieł D. (15.06.2021), Kulturowe uwarunkowania wypalenia rodzicielskiego. *Wystąpienie na II Ogólnopolskiej Konferencji Parentologicznej „Rodzicielstwo w zmieniającym się świecie”*, 15–16.06.2021, online.
- Szczygieł D., Sekulowicz M., Kwiatkowski P., Roskam I., Mikołajczak M. (2020), Validation of the Polish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1–22. <https://doi.org/10.1002/cad.20385>.
- Szymanik-Kostrzewska A. (w przygotowaniu), „Dziecko najważniejsze na świecie, rodzic odpowiedzialny za jego szczęście” – przejawy wiary matek w wybrane „mity wychowawcze”.
- Szymanik-Kostrzewska A., Michalska P. (2020), *Współczesne matki a stereotyp Matki-Polki*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Szymanik-Kostrzewska A., Trempała J. (2017), Idealne rodzicielstwo: deklarowane przekonania i zachowanie matek małych dzieci. *Psychologia Rozwojowa*, 22, 2, 71–85.
- Trempała J. (2010), Obsesyjna miłość rodziców do dziecka. Przyczynek do dyskusji. *Roczniki Naukowe WSiE TWP w Olsztynie*, 1–2, 169–180.
- Zawadzki B., Strelau J., Szczepaniak P., Śliwińska M. (1998), *Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Zelizer V.A. (1985), *Pricing the Priceless Child: The Changing Social Value of Children*. New York: Basic Books.
- Zychal M. (2016), Związek strategii oddziaływania wychowawczego z lękiem matek przed społecznym stereotypem złego rodzica. (Niepublikowana praca magisterska, napisana pod kierunkiem prof. dr hab. Janusza Trempały, na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy).