

Anna Linek

ORCID: 0000-0002-0883-8698

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Troska o *wellbeing* matek jako antidotum wobec rezygnacji z rodzicielstwa młodych dorosłych

Abstract

Anna Linek, *Troska o wellbeing matek jako antidotum wobec rezygnacji z rodzicielstwa młodych dorosłych* [Care for mothers' well-being as an antidote to young adults giving up parenthood]. Kultura – Społeczeństwo – Edukacja nr 1(25) 2024, Poznań 2024, pp. 39–51, Adam Mickiewicz University Press. ISSN (Online) 2719-2717, ISSN (Print) 2300-0422. <https://doi.org/10.14746/kse.2024.25.1.3>

The aim of the article is to show the role of the mother in the eyes of young people in the context of their procreation plans. Based on available research reports, they notice a decrease in interest in having a child, which, according to sociologists and psychologists, results from many different reasons. The presented analysis assumes that the mother's image may contribute to this condition. Her role in the children's lives is extremely important and she enjoys great authority in their eyes, giving them the support they need, but this involves certain costs on her part. The text refers to the results of existing research, from which emerges a picture of a tired, stressed mother who does not have time to take care of her health and other important needs, which may largely contribute to the decline in interest in copying such a pattern by young people who may not feel ready to make a similar sacrifice. The key point in this study is to point out the need to take broadly understood care aimed at the well-being of mothers – starting from themselves, so that they are more likely to take into account their own health, well-being and satisfaction, to broader social awareness and a whole range of activities in many fields of social life – so their children could see them primarily as happy women and have such an image of their own future.

Keywords

mothers; young adults; parenting; fatigue; wellbeing

Wprowadzenie

Rodzicielstwo to pojęcie podejmowane dziś w kontekście wielu obszarów życia społecznego, to kluczowa wartość, która przez lata stała na czele w systemie wartości Polaków, kazała walczyć o *work-life balance*, by życie nie przechyliło się w stronę prze-

ciężenia pracą, by mieć potrzebny czas i energię na życie rodzinne, by ostatecznie pojawić się w formie pytania stawianego młodym – dlaczego nie wybierają rodzicielstwa. Z jednej strony więc są zatroskani rodzice, zmęczeni codziennymi obowiązkami, łączeniem pracy zawodowej z zadaniami domowymi i rodzicielskimi, jednak przeważnie usatysfakcjonowani swoimi życiowymi wyborami i decyzjami podjętymi zgodnie z przyjętym przez nich systemem wartości, a z drugiej – ich dzieci, które właśnie wkroczyły w dorosłość i (jak wynika z najnowszych raportów badawczych) niekoniecznie są zainteresowane taką wizją swojej przyszłości. I choć zdawać by się mogło, że każda ze stron to osobny temat, celem niniejszego opracowania jest ukazanie ich jako wzajemnie ze sobą powiązanych, a głównym punktem odniesienia będzie osoba matki, ze względu na jej szczególną rolę w życiu rodzinnym.

Artykuł jest zaproszeniem do refleksji nad pytaniem, czy obraz matki – często zapracowanej, zmęczonej, zestresowanej, niemającej czasu, by zadbać o siebie, swoje zdrowie i inne ważne potrzeby – nie przyczynia się do matematycznych analiz dokonywanych przez dorosłe dzieci w kwestii tego, czy im taka wizja rodzicielstwa odpowiada (czy się opłaca), czy też – patrząc na problem szerzej – czy takie rodzicielstwo ich wystarczająco uszczęśliwi. A to pytanie pociąga kolejne (powszechnie dziś zadawane) – jakie działania wydają się być tymi najbardziej koniecznymi z punktu widzenia demografii, by plany prokreacyjne młodych ludzi nabrały bardziej optymistycznego charakteru. Tu właśnie rodzi się potrzeba ukazania koniecznej troski o szeroko pojęty *wellbeing* matek. Zasadne wydaje się jednak rozpoczęcie rozważań od zarysu opinii młodych dorosłych na temat ich planów prokreacyjnych, które dziś chętnie podejmują media, próbując dociec przyczyn rezygnacji z ujmowania rodziny, a dokładnie rodzicielstwa, jako ich kluczowego celu na najbliższą przyszłość.

Młodzi o rodzicielstwie w kontekście niżu demograficznego

Młodzi dorośli stają dziś wobec niełatwych czasów i związanych z nimi dylematów i trudności. Zaczynając od rozpadu dotychczasowych reguł rządzących życiem społecznym, co podsyca niepewność i mocno chwieje ich poczuciem bezpieczeństwa, przez niezwykle szeroki wachlarz możliwych wzorów i odniesień w kwestii kreowanej przez nich tożsamości, życie w otoczeniu wszechobecnych technologii z bogatym pakietem zagrożeń, które ze sobą niosą, funkcjonowanie naznaczone obawami i lękami związanymi z pandemią i toczącą się tuż obok wojną, na zmianach klimatycznych kończąc – trudno mówić o radosnym i optymistycznym wchodzeniu w dorosłość i świat, który ona ze sobą niesie. Dość zróżnicowany

i zmienny jest więc sposób widzenia przez młodych nie tylko złożonych zjawisk społecznych, ale też wartości i życiowych celów.

O takich zmianach można wnioskować m.in. na podstawie raportów CBOS. Jak zauważają autorzy najnowszego raportu o młodzieży *Młodzież 2021*, „w porównaniu z poprzednimi pomiarami aktualna hierarchia celów życiowych młodzieży znacząco się zmieniła. Obecnie zdecydowanie rzadziej niż jeszcze w 2018 roku młodzi wymieniają w tym kontekście udane życie rodzinne wraz z posiadaniem dzieci (spadek o 9 punktów procentowych). Jednocześnie w tym samym czasie istotnie wzrosło (o 5 punktów procentowych) znaczenie przypisywane miłości i przyjaźni. Wraz ze spadkiem roli rodziny w hierarchii życiowych dążeń młodzieży nieznacznie awansowały także kwestie zawodowe i materialne” (Boguszewski, 2022, s. 72). Jak wynika z innego raportu, ASM – Centrum Badań i analiz Rynku z 2021 roku opublikowanego na stronie Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej, młodzi stawiają raczej na samorozwój, stabilizację finansową, rozwój zawodowy i edukację. Często deklarują, że nie czują potrzeby posiadania dziecka, chcą być wolni i niezależni, skupić się na własnych potrzebach, podczas gdy dziecko oznacza dużą odpowiedzialność, którą nie są zainteresowani (Dąbrowska i in., 2021).

Choć socjologowie wskazują tu jako kluczowe: zmianę pozycji kobiet i myślenia o ich roli, aktywność podejmowaną przez nie poza gruntem rodziny, indywidualizm, ale też wszechobecny konsumpcjonizm i wygodę życia (Garncarek, 2014; Slany, 2008; Tomaszewska, 2017), wydaje się, że lista przyczyn spychania rodziny i rodzicielstwa na dalsze pozycje w hierarchii celów jest dłuższa i bardziej złożona. Na pewno wiele zależy tu choćby od cech osobowości i samooceny jednostki (Malina, 2015), jak też indywidualnej oceny sytuacji życiowej i relacji z innymi. Jeśli jednak, omawiając zagadnienia związane z więziami społecznymi (rodzinnymi), sięga się do roli matki i więzi z matką jako najbardziej istotnej, tak i tu wydaje się ważne sięgnięcie do jej roli w kształtowaniu postaw prokreacyjnych dzieci, przy czym nie chodzi tu o przekazywane wzory i sposoby myślenia (bo choć są one niezmiernie ważne, to w dobie przemian i dyskusji nad tradycyjnymi wartościami często niewystarczające), ile raczej o obraz matki, jaki mają młodzi, i ich niezwykłą dziś wręcz zdolność do kalkulacji i pragmatycznego myślenia.

Rola matki w opinii młodych

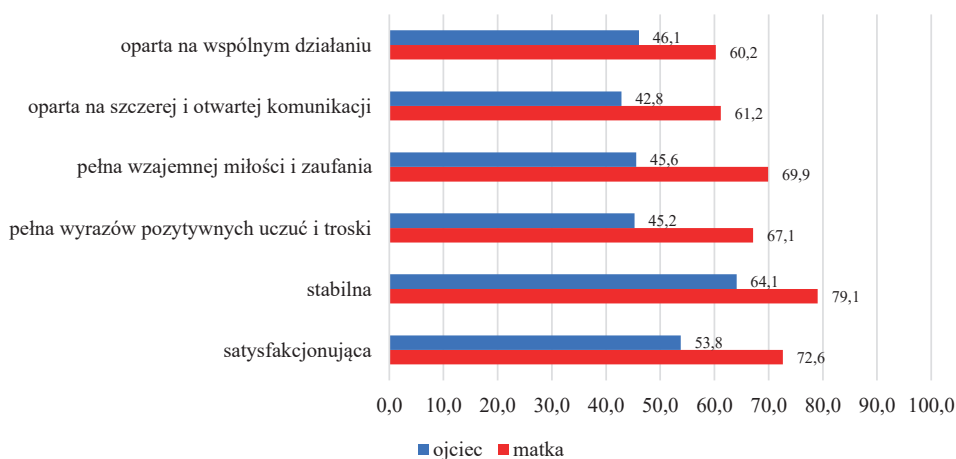
Jeśli jest ktoś, kto dla młodych ludzi jest osobą ważną, bliską, dającą wsparcie i czas, z którą można zawsze porozmawiać, to bez cienia wątpliwości można wskazać na matkę. Jak wynika z przywołanego raportu CBOS (jak też wielu wcześ-

niejszych badań na ten temat) najbliższą dla młodzieży osobą jest matka. To ona jest autorytetem i oparciem, a kiedy trzeba – przyjaciółką, zarówno dla dziewcząt, jak i chłopców, choć jest ona znaczącą postacią przede wszystkim dla dziewcząt (Roguska, 2022). Jak zauważają twórcy raportu, „wprawdzie nasi młodzi badani najchętniej rozmawiają i spędzają czas wolny z przyjaciółmi, ale to matkę wskazują jako osobę, na którą mogą liczyć w trudnych chwilach i na której uznaniu najbardziej im zależy [...] to z matką najczęściej rozmawiają o szkole i nauce oraz o planach na przyszłość. Trudno powiedzieć, czy ten układ stosunków w rodzinie można określić mianem matriarchatu, ale też trudno nie zauważyć centralnej roli matki w relacjach z dorastającym dzieckiem” (Grabowska, 2022, s. 8–9).

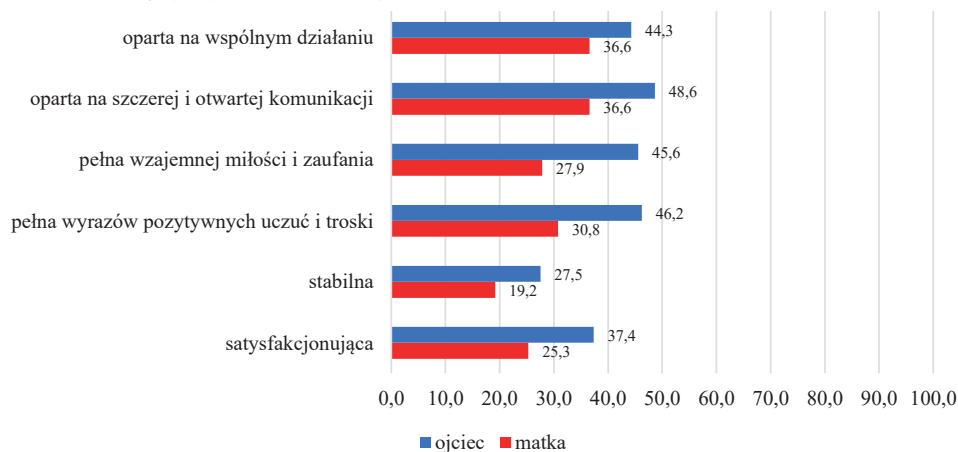
W jednym z badań Polskiego Pomiaru Postaw i Wartości, zatytułowanym *Młodość akademicka o rodzinie i religii*, a przeprowadzonym w 2020 roku wśród młodzieży akademickiej z różnych ośrodków naukowych w Polsce ($N = 621$) podczas pandemii COVID-19 (z wykorzystaniem techniki CAWI), respondentów zapytano między innymi o ocenę więzi z matką i z ojcem, wskazując jednocześnie jej podstawowe cechy, takie jak: satysfakcjonująca, stabilna, pełna wyrazów pozytywnych uczuć i troski, pełna wzajemnej miłości i zaufania, oparta na szczerzej i otwartej komunikacji, oparta na wspólnym działaniu (Linek, 2023). Na wykresie 1 przedstawiono zestawienie pozytywnych odpowiedzi respondentów (*zdecydowanie tak* i *raczej tak*) w odniesieniu do ocen więzi z ojcem i z matką, a na kolejnym – zestawienie ocen negatywnych (*raczej nie* i *zdecydowanie nie*).

Wykres 1

Zestawienie pozytywnych ocen więzi z ojcem i z matką (w %)

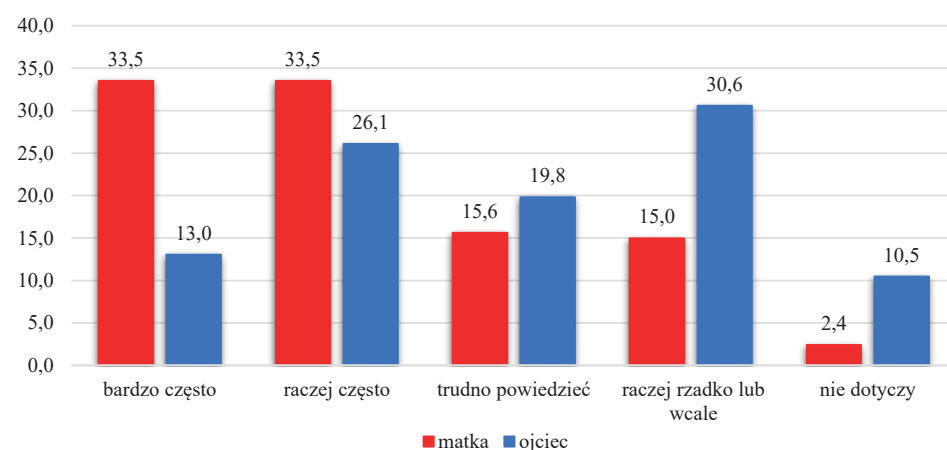


Źródło: Linek, 2023, s. 615.

Wykres 2*Zestawienie negatywnych ocen więzi z ojcem i z matką (w %)*

Źródło: Linek, 2023, s. 615.

Jak się okazuje, to właśnie więź z matką jest wskazywana jako satysfakcjonująca i stabilna, pełna miłości, pozytywnych uczuć i troski. Choć ponad połowa badanych pozytywnie ocenia więź z ojcem w kwestii satysfakcji i stabilności, to jednak w tym dwuwymiarowym zestawieniu wyraźnie matka jest osobą szczególnie bliską – w tym przypadku dorosłym już dzieciom. W przywołanym badaniu to matka także jest wskazywana jako osoba dająca wsparcie, co w okresie pandemii miało szczególne znaczenie.

Wykres 3*Wsparcie ze strony matki i ojca w trudnych sytuacjach (w %)*

Źródło: Linek, 2023, s. 617.

Wyniki wielu innych badań prowadzą do tych samych wniosków w kwestii dawania wsparcia dzieciom (Bieńko, 2017; Braun-Gałkowska, 1992; Grzelak i in., 2020; Kotlarska-Michalska, 2020). To matka okazuje się też być osobą wiodącą w budowaniu rodzinnych relacji (Argyle, 2001; Kotlarska-Michalska, 2011). Młodzi ludzie wskazują na większą ilość czasu spędzanego z matką niż z ojcem oraz na częstsze przeżywanie w relacjach z nią emocji pozytywnych (Miller i Lane, 1991). Jednocześnie podkreśla się wpływ zaangażowanych rodziców, a zwłaszcza matki na proces kształtowania się tożsamości ich dzieci, poczucie bezpieczeństwa i szeroko pojęty dobrostan psychiczny (Fingerman i in., 2012; Miller i Lane, 1991). Rola matki jest więc dla dzieci szczególna i niepowtarzalna.

Obraz matki i jego znaczenie dla młodych

W tym miejscu warto postawić pytanie o to, jaki obraz matki rysuje się w oczach jej dzieci. Z badań młodzieży szkolnej wynika, że dla większości z nich matka jest wspaniałą osobą, mądrą i dobrą, jest przykładem i autorytetem. Jest troskliwa, otwarta, cierpliwa, gotowa do pomocy i godna zaufania (Przybył, 2006). Przedmiotem tej analizy nie są jednak cechy kobiet zaangażowanych w rodzicielstwo, ale raczej ich zwyczajna codzienność, która w powiązaniu z kochającą i wspierającą postawą po wielu latach może okazać się ogromnym zasobem niezwykle wręcz wysiłku podejmowanego w ramach czynności opiekuńczo-wychowawczych czy szerzej – wynikających z odpowiedzialności rodzicielskiej, w których bardzo mało miejsca pozostaje dla samej matki jako osoby z bagażem potrzeb i oczekiwań względem samej siebie (często niezrealizowanych). Być może jej satysfakcja jako matki skrywa u podstaw wszystko to, co poświęciła czy poświęca dla swoich dzieci, a z pewnością nie zabrakłoby tam odniesień do własnego zdrowia czy szeroko pojętego wellbeingu. I niekoniecznie będą za tym obrazem stały (często nierealne i sprzeczne) społeczne oczekiwania względem współczesnej matki, o których niejedno już napisano. Dziś w miejsce zewnętrznych wpływów, nacisków i wymagań wkracza wewnętrzna presja, na mocy której człowiek sam zmusza i wyzyskuje siebie (Han, 2022, s. 73). Często matka sama czuje, że tak chce, że taka jest właściwa kolejność działań. Chociaż macierzyństwo to dziś indywidualna decyzja, w której wiodącą jest potrzeba samorealizacji (Olcoń-Kubicka, 2009), a wzór matki Polki zawsze gotowej do poświęceń ulega przemianom (Titkow, 2007) i wymyka się poradnikowym ideałom (Giza-Poleszczuk, 2019, s. 193), to nieustannie ważnym komponentem w roli matki jest zaangażowanie rozumiane jako koncentracja na zadaniach, które nieodłącznie są w tę rolę wpisane (Bakiera, 2013).

Na podstawie wyników badania przeprowadzonego w 2018 roku wśród warszawskich matek i ojców ($N = 200$), przy użyciu ankiety skonstruowanej przez autorki badania, w której wymienione zostały różnego rodzaju problemy z obszaru relacji małżeńskich, rodzicielskich oraz problemów niezależnych od pełnionej roli społecznej, do których badani odnosili się na skali, wskazując częstość ich występowania w ich życiu (mogąc także dopisać własne problemy), zarysowana została mapa problemów współczesnych rodziców. Jak się okazało, pierwsze miejsce na podium zajęło zmęczenie (70% – z czego 22% respondentów problem ten dotyka bardzo często), na drugim miejscu wskazano stres (52%), a na trzecim – brak czasu na odpoczynek (48%) (Linek i Kurtyka-Chałas, 2019). Co ciekawe, płeć nie była tu czynnikiem różnicującym respondentów, podobnie jak wykształcenie czy liczba dzieci.

Na podobne typy problemów wskazują także inne badania. „Brak energii, czasu dla siebie, znudzenie – to emocje, które w większym lub mniejszym stopniu towarzyszą matkom” (Krzyżanowska i Wiśnicka, 2009, s. 125). Choć podejmowane przez nie czynności w dużej mierze wcześniej czy później stają się mocno wyuczone, to nie oznacza, że zmniejsza się stopień ich zaangażowania, a przecież to nie jedyne zadania, jakie stawia przed nimi codzienność. A one, stając się coraz lepszymi organizatorkami życia rodzinnego, stawiają przed sobą kolejne wyzwania wymagające czerpania z ich emocjonalno-ekspresyjnych zasobów (Linek, 2020). I choć związków egalitarnych przybywa, to zakres codziennych obowiązków wciąż jest szerszy po stronie matek (Duch-Krzystoszek, 2007, s. 39–42; Kotowska-Wójcik, 2015, s. 122–123; Płopa, 2011, s. 36; Szlendak, 2011, s. 410–415, 423–432; Titkow i in., 2004; Wróblewska-Skrzek, 2015, s. 43–49). Z analizy raportów GUS przeprowadzonej przez Joannę Wróblewską-Skrzek wynika, że matki mają znacznie mniej niż ojcowie czasu na realizację podstawowych potrzeb fizjologicznych (takich jak jedzenie i picie), własnych zainteresowań, aktywność sportową i bierny wypoczynek (Wróblewska-Skrzek, 2015, s. 43–45), co oczywiście nie oznacza, że ojcowie są mniej zmęczeni. Co więcej, badania pokazują, że problem zmęczenia jest dziś powszechny, nawet wśród dzieci i młodzieży (Chojnacka-Szawłowska, 2009; Duda, 2017; Kulik, 2010). Jednak, biorąc pod uwagę obciążenia zadaniowe matek i ich wpływ na dzieci oraz relacje rodzinne, to właśnie je należy traktować w tym względzie jako grupę najwyższego ryzyka.

Z naukowego punktu widzenia zmęczenie analizowane jest w dwojakim ujęciu – fizjologicznym lub psychofizjologicznym (wiązącym się z pracą i wysiłkiem) oraz subiektywnym, w którym jest ono traktowane jako subiektywna ocena sumy różnych obciążeń doświadczanych w dłuższym okresie. Dziś coraz częściej podejmowany jest temat przewlekłego zmęczenia, w którym podkreśla się znacze-

nie czynników środowiskowo-społecznych i uważa się je za zaburzenie regulacji funkcji zmęczenia (Bańka, 2002; Bell i in., 2004; Urbańska, 2010, s. 18–19). Konsekwencje to: spadek motywacji do działania i skuteczności wykonywanych działań, podatność na infekcje, zaburzenia snu, trudności o charakterze poznawczo-emojonalnym i osłabienie kondycji fizycznej. W toku podjętej problematyki istotne jest również to, że stan ten dotyka częściej kobiety niż mężczyzn (Chojnacka-Szałowska, 2009; Duda, 2017; Kulik, 2010; Linek, 2021).

Współczesność, mimo całego zasobu udogodnień technologicznych (czy też wraz z tym zasobem), niesie ogrom obciążeń psychofizycznych dla jednostki. Zaczynając od wzrostu docierających do człowieka bodźców, poprzez wysokie tempo życia przy obniżonej aktywności fizycznej, aż do niekończących się wymagań adaptacyjnych. Ponowoczesność dyktuje styl życia, w którym niewiele jest miejsca na zdrowy sen, relaks psychiczny i fizyczny czy choćby zdrowy dystans do wymogów codzienności. Co więcej, nawet dotkliwie odczuwanie zmęczenia bywa niewystarczające do tego, aby skłonić jednostkę do odpoczynku (Kowalik, 2007). Niepomocne jest tu też postępujące przyzwyczajanie do wysokiego stopnia aktywności, które staje się swoistym „znieczuleniem” i odracza niezbędną interwencję w celu redukcji zmęczenia. Od lat psycholodzy i socjolodzy wskazują na konieczność znajdowania sposobów obniżania zmęczenia i regulacji jego mechanizmu, aby nie doprowadzać do pojawienia się zmęczenia patologicznego, z którym bardzo trudno jest sobie samemu poradzić (Giddens, 2001; Urbańska, 2010).

Jeśli dodać do tego wysoki poziom stresu, który zaliczany jest dziś do chorób cywilizacyjnych, a jak wskazano – w dużym stopniu dotyczy rodziców, obraz matki nabiera nasyconych barw, które z pewnością oddziałują na tych wszystkich, z którymi jest ona w bliskich relacjach, a zwłaszcza jej dzieci. Co więcej, o ile zmęczenie dotyka raczej osoby, która go doświadcza, o tyle stres zatacza znacznie szersze kręgi oddziaływania na innych.

Pojęciem *stres* opisuje się określoną reakcję zachodzącą między jednostką a otoczeniem, którą ocenia ona jako obciążającą lub przekraczającą jej zasoby oraz zagrażającą jej dobrostanowi (Heszen-Niejodek, 1998, s. 868). Jest to stan wywołujący silne negatywne emocje, które reorganizują poznawcze funkcjonowanie jednostki i jej zachowanie, choć warto zaznaczyć, że efekt może być też pozytywny z racji wyzwanej energii i mobilizacji do działania. Wiele zależy tu od subiektywnie pojętych przyczyn stresu i strategii radzenia sobie z nim (Heszen i Sęk, 2012, s. 79; Terelak, 1997, s. 29, 324). Choć istnieje wiele czynników wywołujących stres (przede wszystkim te o charakterze krytycznym i wynikające z kryzysów rozwojowych), to zwraca się uwagę, że wszystko co wiąże się ze zmianą życiową (nawet pozytywną) wymaga przystosowania się do niej i jest

nie lada wyzwaniem. Ponadto kluczowe są tu ważne wydarzenia z obszaru życia rodzinnego, ponieważ to właśnie w rodzinie zachodzi najwięcej zdarzeń, które mają najbardziej osobiste znaczenie. Ale stresujące są także zwykłe codzienne uciążliwości (drobne przeszkody, niedobory, przeciwności losu); choć wydają się nie mieć większego znaczenia, wywołują stan napięcia i niepokoju, który w dłuższym odcinku czasu także ma negatywne konsekwencje (Giddens, 2004, s. 436; Rathus, 2004, s. 565). Trzeba też wziąć pod uwagę charakterystykę stresu i zmęczenia, która wskazuje, że wywołują one wzajemną podatność – wysoki czy długotrwały poziom stresu prowadzi do zmęczenia, a zmęczenie zmniejsza odporność na stres (Linek i Kurtyka-Chałas, 2019, s. 64).

Stresory można opisać obiektywnie, ale stres (a zwłaszcza sposób radzenia sobie z nim) jest zjawiskiem określanym przede wszystkim subiektywnie. Istotne są: osobowościowe wyznaczniki odporności na stres, takie jak: potrzeby, dążenia i aspiracje, poczucie własnej wartości, poziom aspiracji i rzeczywistych możliwości, obraz siebie i samoocena, stopień lęklności i poczucie zagrożenia, światopogląd i życiowe cele, dojrzałość społeczno-emocjonalna oraz wyuczone sposoby reagowania na trudności (Terelak, 1997, s. 31–32). Ważna jest tu także ocena sytuacji i dostępnego wsparcia (Linek, 2021, s. 217; Rathus, 2004, s. 570). Chociaż to złożona gama czynników, na podstawie dotychczasowych analiz dość łatwo nasuwa się obraz matki jako kobiety nie tylko często obiektywnie przeciążonej zadaniami, ale przede wszystkim często postrzegającej samą siebie jako osobę zmęczoną i zestresowaną. Z pewnością jest to zauważane przez jej dorosłe dzieci, a to właśnie ich subiektywna ocena wydaje się tu mieć wiodący charakter. Jeśli widzą do tego brak wystarczającego (czy może nawet jakiegokolwiek) wsparcia dla matki (poza nimi samymi czy ich ojcem) nietrudno wyobrazić sobie ich konsternację i ogrom dylematów przy podejmowaniu decyzji prokreacyjnych. I choć trudno w tym momencie wskazać dane empiryczne, które ujawniają taką bezpośrednią zależność, nie można nie zauważyć (choćby na bazie przywołanych pośrednich powiązań), że jest to czynnik istotny, o którym trzeba mówić, a co ważniejsze, względem którego należy podejmować szeroko zakrojone działania.

Wnioski i podsumowanie

Spoglądając na młodych przez pryzmat ich światopoglądu i stosowanych systemów odniesień, nie sposób odnieść wrażenia, że niemal w każdym obszarze życia przeprowadzają oni szybką kalkulację i bazując na analizie zysków i strat, dokonują wyborów i podejmują decyzje lub odkładają je tak długo, jak to tylko możliwe.

Są być może w tym względzie tak pragmatyczni jak nigdy dotąd, a to nie pozostaje bez konsekwencji dla ich wyborów i decyzji życiowych. By mogli więc optymistycznie zobaczyć siebie w roli rodzica, muszą najpierw nabrać przekonania, że to ich prawdziwie uszczęśliwi, że ich dobrostan na tym nie ucierpi.

Jeśli miałyby coś w tym względzie zadziałać pozytywnie, patrząc zdroworozsądkowo w kategoriach przyczynowo-skutkowych, to głównym zadaniem staje się troska o szeroko pojęty wellbeing matek oraz wszelka promocja działań podjętych w tym kierunku, czyli zadbanie o ich zdrowie i samopoczucie, co ostatecznie pozwoliłoby dorosłym dzieciom postrzegać ich matki jako osoby w pierwszej kolejności zadowolone i szczęśliwe, by taka właśnie mogła przyświecać im wizja własnej przyszłości. Z pewnością trzeba na to wiele czasu, ale bez wątpienia – warto działać. Nie chodzi przy tym o to, by matki mniej się starały czy poświęcały, a o wielowymiarową troskę o dobrostan matek i wsparcie dla nich.

Objęcie szczególną troską matek każe pochylić się w pierwszej kolejności nad ich codziennymi problemami. Wbrew pozorom zmęczenie może okazać się właściwą ścieżką. Każe się zatrzymać i skłania do zagłębienia się we własne potrzeby. Co prawda przeżywanie w pojedynkę niekoniecznie doprowadzi do pozytywnych rezultatów, ale omówienie tego problemu z innymi, wspólna analiza sytuacji i jej przyczyn może prowadzić do zbudowania głębszych relacji oraz znalezienia skutecznych ścieżek „rehabilitacji” i poprawy sytuacji (Han, 2022). Niezbędny jest więc udział innych, zarówno bliskich, jak i tych, którzy ożywią działania instytucjonalne dedykowane matkom, oraz zintensyfikowanie różnych form edukacji ukierunkowanej na szeroko pojęte zdrowie matki i jej dobrostan.

Według badań kluczowe okazuje się bowiem zadbanie o stan zdrowia oraz narzucenie specyficznej organizacji czasu i aktywności. Samo zastępowanie aktywności fizycznej psychiczną i odwrotnie (często praktykowane) jest niewystarczające. Niezbędne są tu: sen (odpowiednia jego pora i długość), zdrowa dieta, aktywny wypoczynek, ale także wypoczynek bierny, sztuczne podnoszenie efektywności wypoczynku (przez adekwatne terapie: np. masaż, muzykoterapia, farmakoterapia – w miejscach wspomagających regenerację), nauka technik relaksacji i wypoczynku. Ważne jest także odpowiednie otoczenie – wzmagające pozytywne emocje (lub zmiana otoczenia) oraz unikanie bodźców wywołujących emocje negatywne, choćby przez drobne uciążliwości dnia, których eliminacja może okazać się ważną zmianą w dobrym kierunku. Aby wypoczynek był skuteczny, zwraca się też uwagę na jego dopasowanie do rodzaju i intensywności zmęczenia (Janiszewski i Kuński, 1996; Kowalik, 2007; Mansberg i Thomson, 2008; Urbańska, 2010). Działania te wymagają w pierwszej kolejności samoobserwacji i wstępnego zdiagnozowania przyczyn oraz oceny stopnia zmęczenia w celu wprowadzenia potrzebnych zmian.

Potrzebna jest więc aktywność po stronie najbliższego otoczenia, ale też po stronie otoczenia medycznego i psychologicznego. Najważniejsza może okazać się tu jednak konieczność zmiany sposobu myślenia samych matek – z tego ukierunkowanego na realizację zadań z wysokim stopniem gotowości do poświęceń, często kosztem własnego zdrowia, na myślenie „samolotowe”, w którym obowiązuje zasada, aby dorosły w pierwszej kolejności zadbał o własne bezpieczeństwo, a dopiero potem o tych, za których czuje się odpowiedzialny. W innym razie i dorosły, i dziecko mogą na tym ucierpieć.

Warto podkreślić raz jeszcze, że uczenie matek troski o własny wellbeing jest nie lada wyzwaniem. Nie wystarczy powiedzieć „proszę o siebie zadbać” – to jak mówić człowiekowi w depresji, żeby sobie poradził. Niezbędna jest szersza świadomość społeczna i cały szereg działań podjętych na wielu polach życia społecznego, z medycznym na czele, bez których zmiana jest mało prawdopodobna, a niewątpliwie potrzebna nie tylko matkom i ich rodzinom, ale całemu społeczeństwu.

Bibliografia

- Argyle, M. (2001). *Psychologia stosunków międzyludzkich* (W. Domachowski, tłum.). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bakiera, L. (2013). *Zaangażowane rodzicielstwo a autokreacyjny aspekt rozwoju dorosłych*. Wydawnictwo Difin.
- Bańka, A. (2002). *Społeczna psychologia środowiskowa*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Bell, P.A., Greene, Th.C, Fisher, J.D., Baum, A. (2004). *Psychologia środowiskowa* (M. Lewicka, A. Skorupka, T. Sosnowski, A. Jurkiewicz, J. Suchecki, tłum.). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Bieńko, M. (2017). Dorosłe dzieci mieszkające z rodzicami – refleksyjny obraz siebie. W: M. Bieńko, A. Kwak, M. Rosochacka-Gmitrzak, *Wciąż jeszcze w gnieździe rodzinnym? Socjologiczne spojrzenie na młodych dorosłych* (s. 39–96). Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
- Boguszewski, R. (2022). Aspiracje, dążenia i plany życiowe młodzieży. W: M. Grabowska, M. Gwiazda (red.), *Młodzież 2021* (s. 70–90). Opinie i Diagnostyka nr 49, raport CBOS.
- Braun-Gałkowska, M. (1992). *Psychologiczna analiza systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*. Towarzystwo Naukowe KUL.
- Chojnacka-Szawłowska, G. (2009). *Zmęczenie a zdrowie i choroba. Perspektywa psychologiczna*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Dąbrowska, E., Baryła-Zapała, E., Pietrzyk, M., Groblewski, Ł. (2021). *Zbadanie i określenie warunków do poprawy kondycji demograficznej Polski wraz z rekomendacjami zmian w obszarze godzenia życia zawodowego i prywatnego z wykorzystaniem środków z EFS w perspektywie finansowej 2021–2027. Raport końcowy z badania*. ASM – Centrum Badań i Analiz Rynku. <https://tinyurl.com/2hzhx29p>
- Duch-Krzysztosek, D. (2007). *Kto rządzi w rodzinie*. Wydawnictwo IFiS PAN.
- Duda, M. (2017). Zmęczenie jako współczesne zagrożenie cywilizacyjne. *Edukacja – Technika – Informatyka*, 19(1), 152–156.

- Fingerman, K.L., Cheng, Y.P., Tighe, L., Birditt, K.S., Zarit, S. (2012). Relationships between young adults and their parents. W: A. Booth, S.L. Brown, N.S. Landale, W.D. Manning, S.M. McHale (red.), *Early adulthood in a family context. National Symposium of Family Issues* (s. 59–86). Springer Science + Business Media.
- Garncarek, E. (2014). Dobrowolna bezdzietność a przemiany tożsamości płci współczesnych kobiet i mężczyzn. *Acta Universitatis Lodziensis. Folia Sociologica*, 51, 97–116.
- Giddens, A. (2001). *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności* (A. Szulżycka, tłum.). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Giddens, A. (2004). *Sociologia* (A. Szulżycka, tłum.). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Giza-Poleszczuk, A. (2009). Zakończenie, czyli chcieć i móc. W: M. Sikorska (red.), *Być rodzicem we współczesnej Polsce. Nowe wzory w konfrontacji z rzeczywistością* (s. 188–193). Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Grabowska, M. (2022). Młodzież 2021 – u progu dorosłości. W: M. Grabowska, M. Gwiazda (red.), *Młodzież 2021* (s. 7–13). Opinie i Diagnozy nr 49, raport CBOS.
- Grzelak, S., Siellawa-Kolbowska, E., Łuczka, M., Trafny, M., Grzelak, A. (2020). *Młodzież w czasie epidemii*. Raport Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej. http://edukacja.gdynia.pl/wp-content/uploads/2020/05/RAPORT_Modziez_w_czasie_epidemii_2020_IPZIN_Czesc_1.pdf
- Han, B.C. (2022). *Spółeczeństwo zmęczenia i inne eseje* (M. Sutowski, R. Pokrywka, tłum.). Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
- Heszen, I., Sęk, H. (2012). *Psychologia zdrowia*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen-Niejodek, I. (1998). Stres psychologiczny. W: W. Szewczuk (red.), *Encyklopedia psychologii* (s. 867–872). Fundacja „Innowacja”: Wyższa Szkoła Społeczno-Ekonomiczna.
- Janiszewski, M., Kuński, H. (1996). *Metody intensyfikacji wypoczynku*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Kotlarska-Michalska, A. (2011). Społeczne role kobiet. *Edukacja Humanistyczna*, 24(1), 25–35.
- Kotlarska-Michalska, A. (2020). Czynniki kształtujące współczesną rolę matki. W: M. Bieńko, M. Rosochacka-Gmitrzak, E. Widel (red.), *Obrazy życia rodzinnego i intymności* (s. 237–256). Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Kotowska-Wójcik, O. (2015). Nowa feministka jako naukowiec. Rzecz o pełni kobiecości. W: K. Lendzion, O. Kotowska-Wójcik (red.), *Waleczny duch kobiety. Społeczno-ekonomiczne aspekty ról kobiecych* (s. 111–126). Wydawnictwo Naukowe UKSW.
- Kowalik, S. (2007). Zmęczenie życiem codziennym i jego redukcja w czasie wolnym. W: K. Ciżkowicz, M. Sobczak (red.), *Czas wolny. Uwarunkowania społeczno-ekonomiczne i przyrodnicze* (s. 69–83). Wydawnictwo Uczelniane WSG.
- Krzyżanowska, Ł., Wiśnicka, M. (2009). Z wózkiem pod górkę, czyli o codziennych uciążliwościach macierzyństwa. W: M. Sikorska (red.), *Być rodzicem we współczesnej Polsce. Nowe wzory w konfrontacji z rzeczywistością* (s. 109–137). Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Kulik, A. (2010). *Zmęczenie przewlekłe u nastolatków. Charakterystyka psychologiczna*. Wydawnictwo KUL.
- Linek, A. (2020). Współcześni rodzice – między zmęczeniem a satysfakcją. W: M. Bieńko, M. Rosochacka-Gmitrzak, E. Widel (red.), *Obrazy życia rodzinnego i intymności* (s. 183–195). Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Linek, A. (2021). W kalejdoskopie „złych” emocji. O emocjonalnych konsekwencjach pandemii. W: S.H. Zaręba, J. Wróblewska-Skrzek (red.), *Między światem realnym a wirtualnym. Mieszkańcy Warszawy w czasie pandemii* (s. 211–229). Wydawnictwo Rys.

- Linek, A. (2023). Connected or set apart? Academic youth about their ties with the mother and the father. *Journal of Modern Science*, 2(51), 609–626.
- Linek, A., Kurtyka-Chałas, J. (2019). *Rodzina przed lustrem. Analiza codziennych problemów z perspektywy matek i ojców*. Warszawskie Wydawnictwo Socjologiczne, Wydawnictwo Rys.
- Malina, A. (2015). Osobowość młodych dorosłych a podejmowanie zadań rozwojowych związanych z rodziną. *Polskie Forum Psychologiczne*, 20(4), 559–572.
- Mansberg, G., Thomson, A. (2008). *Zespół przewlekłego zmęczenia. Jak odzyskać energię – porady lekarzy praktyków* (M. Czeakański, tłum.). Klub dla Ciebie.
- Miller, J.B., Lane, M. (1991). Relations between young adults and their parents. *Journal of Adolescence*, 14(2), 179–194.
- Olcoń-Kubicka, M. (2009). Rola internetu w powstawaniu nowego modelu macierzyństwa. W: M. Sikorska (red.), *Być rodzicem we współczesnej Polsce. Nowe wzory w konfrontacji z rzeczywistością* (s. 34–61). Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Płopa, M. (2011). Rodzicielstwo jako wyzwanie dla małżeństwa. Perspektywa teorii systemowej. W: H. Liberska, A. Malina (red.), *Wybrane problemy współczesnych małżeństw i rodzin* (s. 15–41). Wydawnictwo Difin.
- Przybył, I. (2006). Obraz matki i ojca a identyfikacja adolescentów z rodzicami. *Obrazy życia rodzinnego z perspektywy interdyscyplinarnej. Roczniki Socjologii Rodziny*, 17, 47–64. <https://repozytorium.amu.edu.pl/server/api/core/bitstreams/fa3b2bca-65ce-4b6a-af0f-9601ea1a2a81/content>
- Rathus, S.A. (2004). *Psychologia współczesna* (B. Wojciszke, tłum.). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Roguska, B. (2022). Dom rodzinny, rodzice i rówieśnicy w opiniach młodego pokolenia Polaków. W: M. Grabowska, M. Gwiazda (red.), *Młodzież 2021* (s. 16–30). Opinie i Diagnozy nr 49, raport CBOS.
- Slany, K. (2008). *Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego w ponowoczesnym świecie*. Zakład Wydawniczy Nomos.
- Szlendak, T. (2011). *Socjologia rodziny. Ewolucja, historia, zróżnicowanie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Terelak, J.F. (1997). *Studia z psychologii stresu*, Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej.
- Titkow, A. (2007). *Tożsamość polskich kobiet. Ciągłość, zmiana, konteksty*. Wydawnictwo IFiS PAN.
- Titkow, A., Duch-Krzystoszek, D., Budrowska, B. (2004). *Nieodpłatna praca kobiet. Mity, realia z perspektywy*. Wydawnictwo IFiS PAN.
- Tomaszewska, J. (2017). Childrenfree? Praktyki dyskursywne osób bezdzietnych z wyboru w Polsce. *Tematy z Szewskiej*, 19(2), 67–84. <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.mhp-8bc7760a-421b-4b4b-8359-9c25d9c9b761/c/05-Tomaszewska.pdf>
- Urbańska, J. (2010). *Zmęczenie życiem codziennym. Środowiskowe i zdrowotne uwarunkowania oraz możliwości redukcji w sanatorium*. Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych UAM.
- Wróblewska-Skrzek, J. (2015). Budżet czasu kobiety. W: K. Lenzion, O. Kotowska-Wójcik (red.), *Waleczny duch kobiety. Społeczno-ekonomiczne aspekty ról kobiecych* (s. 37–51). Wydawnictwo Naukowe UKSW.

