Daria Rajda-Marek

Doświadczenie macierzyństwa jako źródło kształtowania kompetencji osobistych i społecznych



UNIWERSYTET ŚLĄSKI
WYDAWNICTWO

Doświadczenie macierzyństwa jako źródło kształtowania kompetencji osobistych i społecznych

Daria Rajda-Marek

Doświadczenie macierzyństwa jako źródło kształtowania kompetencji osobistych i społecznych

Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego • Katowice 2026

RECENZJA

Agnieszka Stopińska-Pająk

Spis treści

Wprowadzenie 7

Rozdział 1
Macierzyństwo jako doświadczenie biograficzne i przestrzeń uczenia się kobiet **11**

Rozdział 2
Macierzyństwo jako fenomen deprecjonowany **25**

Rozdział 3
Macierzyństwo w perspektywie rozwoju kobiety **49**

Rozdział 4
Koncept metodologiczny badań własnych nad macierzyństwem **63**

Rozdział 5
Rozwój kompetencji kobiet pod wpływem doświadczenia macierzyństwa w świetle badań własnych **79**

1. Kompetencje rozwijające się pod wpływem doświadczenia macierzyństwa ... 81
   - 1.1. Nowa jakość empatii 81
   - 1.2. Nowe strategie w radzeniu sobie ze stresem 91
   - 1.3. Wielozadaniowość i wyższa skuteczność 104
   - 1.4. Nowa jakość umiejętności organizacyjnych 109
   - 1.5. Nowa jakość spostrzegawczości 118
2. Pogłębione wymiary kompetencji matek w ich narracjach i materiałach biograficznych 122
   - 2.1. Wyższa motywacja do działania 123
   - 2.2. Wzrost cierpliwości 127
   - 2.3. Wzrost kreatywności 129
   - 2.4. Wzrost zdolności profetycznych 132
   - 2.5. Wyższe umiejętności komunikacyjne 135

Rozdział 6
Implikacje rozwojowe i społeczne wynikające z doświadczenia macierzyństwa **139**

Zakończenie **151**
Bibliografia 155
Spis tabel 169
Indeks osobowy 171
Summary 177

Wprowadzenie

Wydaje się, że już od kilku dekad doświadczanie macierzyństwa w przestrzeni społecznej jest z jednej strony doceniane, z drugiej zaś bywa deprecjonowane. Przez całe wieki wartość kobiety mierzona była jej płodnością, a później – szczególnie w XVIII i XIX stuleciu – jakością pełnionej przez nią roli matki. Macierzyństwo oznaczało wówczas dla wielu kobiet zdobycie i umocnienie pozycji w rodzinie[1], a także możliwość uzyskania wysokiego prestiżu społecznego[2]. To sprawiało, że postrzegano je jako jedną z najważniejszych aktywności kobiety i nadawano mu szczególną wartość. Jednocześnie kobiecie często nie przypisywano żadnej innej wartości jako osobie, dopóki nie została matką[3]. W walce o uznanie godności kobiety jako osoby zakwestionowano również dotychczasowy sposób myślenia o macierzyństwie. O ile dotąd w małżeństwie i macierzyństwie widziano przestrzeń realizacji kobiety, o tyle obecnie coraz częściej postrzega się je jako czynniki ograniczające jej rozwój[4]. Deprecjacja ta polega na obniżaniu rangi matki przez bagatelizowanie jej potrzeb, lekceważenie kompetencji, którymi dysponuje, a także odsuwanie jej od zadań, z którymi – w ocenie społeczeństwa – mogłaby sobie nie poradzić. Traktowanie roli matki jako czegoś oczywistego sprawia natomiast, że nie zawsze dostrzega się

1 M. Bieńko, *Kulturowo-społeczne skrypty kobiecego macierzyństwa*, w: *Rodzicielstwo między domem, prawem, służbami społecznymi*, red. A. Kwak, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Warszawa 2008, s. 50.

2 F. Engels, *El origen de la familia, de la propiedad privada y del estado. Del socialism utópico al socialism cientifico*, Ediciones Mestas, [b.m.w.] 2001, s. 24.

3 K. Barrantes Valverde, M.F. Cubero Cubero, *La maternidad como un construkto social determinante en el rol de la feminidad*, „Escuela de Psicología" 2014, nr 9 (1), s. 33.

4 O. Wróbel, *Szczęśliwe macierzyństwo to pułapka kobiety*, 6.11.2016, https://krytykapolityczna.pl/kultura/czytaj-dalej/szczesliwe-macierzynstwo-to-pulapka-na-kobiety/?utm_source= [dostęp: 20.01.2025].

jej znaczenie, co w konsekwencji może utrudniać udział matek w różnych obszarach życia społecznego, zawodowego i kulturowego[5].

W wyniku takiego podejścia kobietom może być trudniej rozwijać się, akceptować siebie i w pełni uczestniczyć w życiu społecznym. W ujęciu pedagogicznym istotne staje się zatem pytanie o to, czy – a jeśli tak, to jak – społeczne postrzeganie macierzyństwa wiąże się ze sposobem, w jaki kobiety postrzegają siebie jako matki lub przyszłe matki. Ukazanie w przestrzeni społecznej, że doświadczenie macierzyństwa może stanowić przestrzeń rozwoju kobiety, pomoże kształtować nowe sposoby myślenia o macierzyństwie. Perspektywa ta wydaje się szczególnie istotna dla młodych ludzi zakorzenionych w etyce samorealizacji. Pozwala spojrzeć na doświadczenie macierzyństwa jako na czas sprzyjający nabywaniu różnorodnych kompetencji, przydatnych nie tylko w wychowaniu dzieci, lecz także w innych obszarach życia społecznego, np. w pracy zawodowej.

W toku prowadzonych w niniejszej książce rozważań pojawiają się pytania: Czy faktycznie bycie matką stanowi doświadczenie rozwojowe? Jeśli tak, jakich kompetencji kobieta może nabyć podczas praktykowania roli matki?

Macierzyństwo ujmuję zarówno jako indywidualne doświadczenie kobiety, jak i proces wpisany w biografię człowieka, stanowiący istotną przestrzeń uczenia się przez całe życie[6]. Przyjęta perspektywa andragogiczna pozwala spojrzeć na macierzyństwo nie tylko jak na wydarzenie rodzinne czy społeczne, lecz także jak na doświadczenie potencjalnie sprzyjające rozwojowi osobistemu oraz nabywaniu nowych kompetencji. W książce podejmuję refleksję nad społecznym obrazem macierzyństwa, jego miejscem we współczesnej kulturze, a także nad sposobami interpretowania tego doświadczenia: jako źródła ograniczeń oraz potencjalnej przestrzeni rozwoju kobiety. Przeprowadzone badania stanowią próbę empirycznej weryfikacji tych założeń. Doprowadziły one do sformułowania głównego pytania badawczego dotyczącego znaczenia macierzyństwa dla rozwoju kobiet. Poszukiwanie odpowiedzi na nie doprowadziło do postawienia kolejnych pytań: o różnice między matkami a kobietami niebędącymi matkami w zakresie empatii, w przeżywaniu stresu, w organizacji pracy własnej,

5 Na zjawisko deprecjacji macierzyństwa zwracają uwagę m.in. D. Łamejko, A. Gawron, A. Imbierowicz, K. Ellison.

6 P. Alheit, *Teoria biografii jako fundament pojęciowy uczenia się przez całe życie*, przeł. A. Nizińska, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja. Kwartalnik myśli społeczno-pedagogicznej" 2015, nr 4, s. 23–36.

w skuteczności wykonywania wielu zadań jednocześnie oraz w spostrzegawczości. Badaniu poddałam kobiety będące w pierwszej ciąży oraz kobiety nieposiadające potomstwa. Zastosowałam wywiad narracyjny oraz standaryzowane testy psychologiczne. Materiał badawczy uzupełniłam analizą wybranych źródeł biograficznych, takich jak blogi, vlogi oraz publikacje o charakterze pamiętnikarskim opisujące doświadczenie macierzyństwa.

Wyniki badań pokazują, że macierzyństwo jest doświadczeniem, które może prowadzić do rozwoju wielu kompetencji kobiety – zarówno tych odnoszących się do wymienionych już obszarów, jak i tych, ujawnionych w toku analizy zgromadzonego materiału badawczego, a dotyczących motywacji do działania, cierpliwości, kreatywności, zdolności profetycznych czy umiejętności komunikacyjnych.

Rozdział 1
Macierzyństwo jako doświadczenie biograficzne i przestrzeń uczenia się kobiet

Refleksja nad macierzyństwem towarzyszy rozwojowi społeczeństw od najdawniejszych czasów. W starożytnym Rzymie stanowiło ono jedną z najważniejszych ról społecznych przypisywanych kobietom, a narodziny dziecka wpływały na ich status oraz społeczne postrzeganie[1]. Spośród kobiecych ról rodzinnych rola matki uznana jest za najbardziej powszechną. Macierzyństwo znajduje się w obszarze zainteresowań psychologów, pedagogów, socjologów, andragogów oraz demografów[2]. Wielość perspektyw badawczych sprawia, że doświadczenie macierzyństwa może być interpretowane na różnych płaszczyznach, zależnie od przyjętego ujęcia teoretycznego. Szczególnie w perspektywie andragogicznej może być ono rozpatrywane jako przestrzeń uczenia się człowieka dorosłego oraz kształtowania nowych sposobów rozumienia siebie i własnej biografii.

Rozumienie pojęcia macierzyństwa stale ewoluuje i nabiera znaczeń w różnych kontekstach społeczno-historycznych[3]. W analizach Marii Stańskiej oraz Agnieszki Poźniak jest przedstawiane jako naturalne powołanie kobiety. W postrzeganiu autorek stanowi ono symbol kobiecości. Ich zdaniem macierzyństwo jest głęboko zakorzenione w naturze kobiety, która kierowana naturalnym i oczywistym instynktem macierzyńskim bez wahania pragnie mu się w pełni poświęcić[4]. Harriet Lerner zaznacza z kolei, że pojęcie instynktu

1 J. Marciniszyn, *Od córki do matki – jak dziewczynka stawała się kobietą w starożytnym Rzymie*, „Wieki Stare i Nowe" 2020, t. 15 (20), s. 156.

2 E. Krause, *Współczesna kobieta w kontekście macierzyństwa i roli matki*, „Wychowanie w Rodzinie" 2020, t. 22, nr 1, s. 33.

3 R. Royo Prieto, *Maternidad, paternidad y conciliación en la CAE: ¿Es el trabajo familiar un trabajo de mujeres?*, Universidad de Deusto, Bilbao 2011, s. 28; M. Molina, *Transformaciones Histórico Culturales del concepto de maternidad y sus repercusiones en la identidad de la mujer*, „Revista Psykhe" 2006, vol. 15 (2), s. 93–103.

4 A. Poźniak, *Macierzyństwo w ciekawych czasach*, „Przegląd Powszechny" 2010, nr 5, s. 39–40; M. Stańska, *Macierzyństwo miejscem dla kobiet?*, „Nowa Res Publica" 1997, nr 9, s. 27–32.

macierzyńskiego jako uniwersalnej siły, która rządzi wszystkimi kobietami, jest niczym więcej jak pobożnym życzeniem[5].

Współczesność przynosi inne rozumienia. W społeczeństwie macierzyństwo pojmowane jest jako cnota, a także naturalny atrybut kobiety, stanowiący w pewnym sensie gloryfikację jej kobiecości[6]. Zdaniem Karli Barrantes Valverde i Marií Fernandy Cubero Cubero macierzyństwo jest pewnym wzorcem cech i zachowań, które od początku dziejów przypisywane są kobiecie przez społeczeństwo i jego kulturę w danym momencie historycznym[7]. Jak zauważa Agnieszka Gromkowska-Melosik, jest również stanem, który umożliwia i ułatwia kobiecie socjalizację z płcią kulturową[8].

Powiązanie macierzyństwa ze znaczeniem społecznym odnaleźć można również w *Słowniku socjologii i nauk społecznych*. Macierzyństwo przedstawione jest tu jako zadanie oraz zespół czynności i zachowań matki wobec dziecka, dzięki którym kobieta może określić swoje miejsce w życiu rodzinnym i społecznym[9]. Na podstawie tej definicji można przyjąć, że pełnienie tej roli w sferze społecznej sprzyja pozytywnemu postrzeganiu kobiety przez osoby z jej otoczenia.

W tym kontekście interesującą interpretację przedstawia Bogusława Budrowska. Traktuje ona macierzyństwo jako punkt zwrotny – szczególny przełom w życiu kobiety, wiążący się z indywidualnym (podmiotowym lub przedmiotowym) sposobem przeżywania. Perspektywa ta stanowi ważny punkt odniesienia dla sposobu ujmowania macierzyństwa w niniejszej książce. B. Budrowska zauważa, że narodziny dziecka wprowadzają kobietę w zupełnie inny obszar jej funkcjonowania. Jest to świat odmienny od dotychczasowego, w którym pojawia się wiele obowiązków oraz konieczność rezygnacji z części własnych potrzeb i planów. W wyniku doświadczenia macierzyństwa kobiety zdecydowanie inaczej postrzegają swoje dotychczasowe życie i priorytety[10].

---

5 H. Lerner, *Karuzela macierzyństwa*, przeł. A. Cioch, Zysk i S-ka, Poznań 2002, s. 258.

6 A. Gromkowska-Melosik, *Rekonstrukcje tożsamości współczesnych kobiet. Paradoksy emancypacji*, „Pedagogika Społeczna" 2017, nr 2 (64), s. 101, 102.

7 K. Barrantes Valverde, M.F. Cubero Cubero, *La maternidad como un construkto social determinante en el rol de la feminidad*, „Escuela de Psicología" 2014, vol. 9 (1), s. 31.

8 A. Gromkowska-Melosik, *Rekonstrukcje tożsamości...*, s. 101, 102.

9 *Słownik socjologii i nauk społecznych*, red. G. Marshall, red. nauk. wyd. pol. M. Tabin, PWN, Warszawa 2004, s. 177.

10 B. Budrowska, *Macierzyństwo jako punkt zwrotny w życiu kobiety*, Funna, Wrocław 2000, s. 239, 248.

Podobne podejście prezentują Monika Frąckowiak-Sochańska, Karolina Kuryś-Szyncel oraz Diana Aksamit. Autorki dostrzegają, że wydanie na świat pierwszego dziecka ma znamiona tzw. wydarzenia krytycznego[11]. Wydarzenie krytyczne to doświadczenie, które odgrywa szczególnie znaczącą rolę w ludzkiej biografii. Zatrzymuje dotychczasową aktywność i wyznacza punkt, w którym człowiek rozpoczyna nowy etap. Do kategorii wydarzeń krytycznych kwalifikuje się np. śmierć lub chorobę. Prowadzą one do znaczących zmian w biografii, koncentrują ludzką energię i wymagają reakcji[12]. W literaturze przedmiotu wskazuje się znacznie więcej cech, które czynią wydarzenie krytycznym. Po pierwsze, są to sytuacje nagłe i niespodziewane. Po drugie, prowadzą do zmian w dotychczasowym życiu wymagających nowych sposobów radzenia sobie. Po trzecie, wydźwięk emocjonalny tych zdarzeń uwidacznia się w codziennym funkcjonowaniu. I po czwarte, mogą one skutkować regresem bądź aktywizować rozwój[13].

Ponadto wydarzenia krytyczne podzielić można na trzy rodzaje[14]:

– zdarzenia wpisane w bieg życia (tzw. *normatywne zdarzenia rozwojowe/zmiany uniwersalne*) – rozumiane jako naturalne zdarzenia życiowe, które prowadzą do uniwersalnych zmian, a także wpływają na rozwój, począwszy od dzieciństwa, poprzez dorosłość, aż do starości. Przykładem takich zmian są np. pierwsze kroki/słowa małego dziecka lub podjęcie pracy, małżeństwo, założenie rodziny;
– zdarzenia niewpisane w bieg ludzkiego życia, nagłe (tzw. *nienormatywne zdarzenia życiowe/zmiany indywidualne*) – mają osobiste znaczenie dla człowieka, naruszają rytm jego funkcjonowania, wymagają uruchomienia pewnych nowych mechanizmów działania i dostosowania się. Ich przykładem jest wypadek lub choroba, mogące się zdarzyć na każdym etapie życia;

11 M. Frąckowiak-Sochańska, *Preferencje ładów normatywnych w postawach kobiet wobec wartości w Polsce na przełomie XX i XXI wieku*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2009, s. 159; K. Kuryś-Szyncel, *Urodzenie pierwszego dziecka jako wydarzenie krytyczne w życiu kobiet i mężczyzn*, Impuls, Kraków 2010, s. 35; D. Aksamit, *Kobiety-matki o macierzyństwie*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Warszawa 2019, s. 51.

12 D. Aksamit, *Kobiety-matki...*, s. 47.

13 Tamże, s. 48–77.

14 K. Kuryś-Szyncel, *Urodzenie pierwszego dziecka...*, s. 14–15.

– zdarzenia historyczne (tzw. *normatywne zdarzenia historyczne/zmiany wspólne*) – są uzależnione od środowiska, z którego dany człowiek pochodzi (państwo, miasto, rodzina).

Wydarzenie krytyczne może zatem być pewnego rodzaju kryzysem, który w rozumieniu Erika Eriksona jest elementem ludzkiego rozwoju, punktem zwrotnym, stanowiącym warunek zmiany. Jeżeli kryzys zostanie rozwiązany, w rezultacie następuje rozwój. Natomiast w przypadku niepomyślnego zakończenia sprawy zmiana w funkcjonowaniu człowieka może mieć charakter destruktywny[15].

Odnosząc się do przytoczonych ustaleń, trzeba przyznać, że macierzyństwo to wydarzenie rozciągające się na całe życie, które (planowane bądź nie) często brane jest przez kobietę pod uwagę w perspektywie myślenia o przyszłości. Można założyć, że jest wydarzeniem normatywnym, wpisanym w bieg życia. Jednakże gdy dotykając psychicznego wymiaru funkcjonowania kobiety, przeobraża całe jej dotychczasowe życie, wówczas staje się zdarzeniem nienormatywnym[16].

Z całą pewnością macierzyństwo (zwłaszcza przeżywane po raz pierwszy) wpisuje się w koncepcję wydarzeń krytycznych. Poprzez to doświadczenie kobieta staje w obliczu nieuniknionej zmiany, będącej punktem zwrotnym w jej dotychczasowym życiu. Tak rozumiane macierzyństwo może być analizowane nie tylko w perspektywie psychologicznej, społecznej czy pedagogicznej, lecz także andragogicznej. W tym ostatnim ujęciu doświadczenia o charakterze przełomowym i biograficznym traktowane są jako potencjalna przestrzeń uczenia się człowieka dorosłego, prowadząca do reinterpretacji dotychczasowych doświadczeń, zmian w sposobie postrzegania siebie oraz nabywania nowych kompetencji. Szczególne znaczenie przypisuje się doświadczeniom biograficznym, które prowadzą do zmiany sposobu interpretowania siebie, własnych ról społecznych oraz otaczającej rzeczywistości. Danuta Lalak wskazuje, że biografia człowieka nie stanowi jedynie zapisu wydarzeń, lecz jest przestrzenią konstruowania znaczeń, interpretowania doświadczeń oraz rozwoju jednostki w toku całego życia[17]. W tym ujęciu doświadczenie macierzyństwa może być rozumiane jako

15 E.H. Erikson, *Insight and Responsability*, W.W. Norton & Company, New York 1994, s. 278.

16 D. Aksamit, *Kobiety-matki...*, s. 49.

17 Zob. D. Lalak, *Życie jako biografia. Podejście biograficzne w perspektywie pedagogicznej*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2010.

ważny element biografii kobiety, wpływający na jej sposób interpretowania siebie i własnej drogi życiowej.

Jack Mezirow wskazuje, że doświadczenia o charakterze przełomowym mogą prowadzić do tzw. uczenia się transformacyjnego[18], polegającego na zmianie sposobu interpretowania siebie oraz otaczającej rzeczywistości[19]. Istotą tego procesu jest krytyczna refleksja nad dotychczasowymi przekonaniami, schematami interpretacyjnymi oraz sposobem nadawania znaczeń własnym doświadczeniom[20]. W koncepcji J. Mezirowa szczególnie ważne jest pojęcie „ramy odniesienia", rozumianej jako zbiór utrwalonych przekonań, wartości i sposobów interpretowania rzeczywistości, wpływających na postrzeganie siebie i świata[21]. Macierzyństwo może być interpretowane jako doświadczenie uruchamiające proces transformacyjnego uczenia się, ponieważ wiąże się ze zmianą pełnionych ról, przewartościowaniem dotychczasowych przekonań oraz budowaniem nowego sposobu rozumienia siebie[22].

Transformacyjny charakter doświadczenia macierzyństwa widoczny jest już na etapie wchodzenia kobiety w nową rolę życiową oraz stopniowego kształtowania się tożsamości matki. Jak podaje Małgorzata Karwowska, momentem decydującym o wejściu w pierwszy etap macierzyństwa jest poczęcie, które właściwie rozpoczyna ważny okres w życiu kobiety. Pełnia macierzyństwa i szeroki wachlarz towarzyszących mu uczuć wykształca się nieco później, gdy dziecko przychodzi na świat, wtedy bowiem matka identyfikuje się z nową rolą. Rola ta ewoluuje z upływem czasu, który poświęca dziecku[23]. Takie podejście pokrywa

18 J. Mezirow po raz pierwszy posłużył się terminem „transformacja" podczas badań nad kobietami, które po kilku lub kilkunastoletniej przerwie poświęconej na pracę zawodową, powracały do sfery edukacji i podejmowały kształcenie podyplomowe. Zob. A. Perkowska-Klejman, *Transformacyjne uczenie się dorosłych w świetle teorii Jack'a Mezirowa*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych" 2018, nr 1, s. 33.

19 J. Mezirow, *Transformative Dimensions of Adult Learning*, Jossey-Bass, San Francisco 1991, za: K. Pleskot-Makulska, *Teoria uczenia się transformatywnego autorstwa Jack'a Mezirowa*, „Rocznik Andragogiczny" 2007, s. 82–83, 89–90, https://yadda.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-d6ce467b-a692-4a77-8192-ee526f168bfa [dostęp: 14.05.2026].

20 Tamże, s. 85, 89–90.

21 Tamże, s. 85–88.

22 Tamże, s. 89–94.

23 M. Karwowska, *Macierzyństwo wobec dziecka niepełnosprawnego intelektualnie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2007, s. 38, 39.

się ze stanowiskiem Karoliny Kuryś-Szyncel, która również początków macierzyństwa upatruje w chwili pojawienia się na świecie pierwszego dziecka[24]. Odmienne podejście prezentują Dorota Pauluk czy Anna Józefowicz. Zgodnie z ich koncepcją dojrzała postawa macierzyńska nie kształtuje się w momencie poczęcia, lecz znacznie wcześniej – na etapie świadomego przygotowywania się do ciąży i porodu[25].

Wskazane koncepcje pozwalają spojrzeć na macierzyństwo nie tylko przez pryzmat społecznej roli kobiety, lecz także jak na doświadczenie mogące prowadzić do reorganizacji dotychczasowej tożsamości, przewartościowania przekonań oraz nadawania nowych znaczeń własnej biografii. Z tego względu doświadczenie macierzyństwa może przejawiać się w różnych formach i być interpretowane w odmienny sposób, zależnie od indywidualnych doświadczeń kobiety, kontekstu społecznego oraz systemu wartości.

Choć macierzyństwo najczęściej kojarzy się z rolą kobiety, która wydała na świat dziecko, to jednak nie musi tak być. Istnieją bowiem różne płaszczyzny realizacji tej roli. Przykładem jest choćby macierzyństwo duchowe, którego obraz przedstawia w swych badaniach Agnieszka Poźniak. Za pomocą wywiadów narracyjnych przeprowadzonych z siostrami zakonnymi badaczka pokazuje, jak cenne, ważne i rozwijające może być macierzyństwo o charakterze duchowym. Pomimo że kobiety te nie realizują macierzyństwa w sposób fizyczny, doświadczają go na płaszczyźnie duchowej, w wymiarze kulturowym, i odkrywają podobną radość[26]. Kwestię dotyczącą macierzyństwa duchowego porusza również Rafał Główczyński w wywiadzie z siostrą zakonną. Pyta swoją rozmówczynię, czy fakt, że nie będzie „matką swoich dzieci", jest dla niej trudny. Choć w wypowiedzi siostry wyczuwalna jest pewna nuta tęsknoty, to jednak – jak sama zauważa – rezygnując z fizycznego macierzyństwa, wciąż

24 K. Kuryś-Szyncel, *Doświadczenie macierzyństwa – przestrzenie biograficznego uczenia się*, w: *W trosce o macierzyństwo*, red. E. Włodarczyk, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2017, s. 69.

25 D. Pauluk, *Modele ról kobiety w podręcznikach do wychowania seksualnego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2005, s. 115; A. Józefowicz, *Społeczno-kulturowe wyobrażenia o macierzyństwie w retrospekcji historycznej i współcześnie a rekonesans badawczy*, „Ars inter Culturas" 2017, nr 6, s. 97.

26 A. Poźniak, *Macierzyństwo w ciekawych czasach...*, s. 47; D. Kornas-Biela, *Docenić macierzyństwo*, w: *Miłość i życie. Małżeństwo i rodzina w budowaniu cywilizacji miłości*, red. M. Ryś, Z. Struzik, Instytut Papieża Jana Pawła II, Warszawa 2015, s. 25.

może je rozwijać duchowo, co rekompensuje w pewien sposób tamtą pustkę. W rozmowie siostra zakonna wyznaje, że zawsze marzyła o gromadce dzieci, a poprzez duchowe powołanie w pewien sposób to marzenie zrealizowała[27]. Rezygnacja z macierzyństwa fizycznego nie musi więc oznaczać pozbawienia kobiety płynących z niego przywilejów i radości. Wybór życia zakonnego pozwala bowiem doświadczać tej roli „wedle ducha" i zaspokajać potrzebę bycia matką nie tylko dla jednego, lecz dla wielu dzieci. Proponowana perspektywa rozwoju może dotyczyć również i tych kobiet, które swoje macierzyństwo realizują w wymiarze duchowym.

Idąc dalej tym tropem, warto odwołać się do rozważań Magdaleny Radkowskiej-Walkowicz, która w kontekście technologii reprodukcyjnych zwraca uwagę na rozdzielenie różnych wymiarów macierzyństwa. W sytuacji surogacji macierzyństwo bowiem przyjmuje odmienne formy: może być związane z przekazaniem materiału genetycznego, z biologicznym doświadczeniem ciąży lub z pełnieniem społecznej i prawnej roli matki[28].

W literaturze przedmiotu wskazuje się jeszcze inne ujęcia macierzyństwa, zaproponowane przez Beatę Trzop, przywoływane m.in. przez Mariolę Bieńko[29]:

- macierzyństwo, które wynika z potrzeby nadania większego sensu i znaczenia własnemu życiu (tzw. *macierzyństwo egzystencjalne*);
- macierzyństwo, które jest potrzebą bycia matką za wszelką cenę i bez względu na wszystko, np. bez względu na niekorzystną sytuację materialną (tzw. *macierzyństwo instynktowne*);
- macierzyństwo, które charakteryzuje się niechęcią wobec posiadania potomstwa (tzw. *macierzyństwo zaprzeczone*);
- macierzyństwo, w którym opiekę nad dzieckiem pełni kobieta niespokrewniona z nim *stricte* biologicznie (tzw. *macierzyństwo zastępcze*);

27 R. Główczyński, *„Brakuje mi bycia matką" – spowiedź siostry zakonnej*, https://www.youtube.com/watch?v=x407VmjkulI&t=218s [dostęp: 11.10.2020].

28 M. Radkowska-Walkowicz, *Aaaby wynająć brzuch. Antropologiczne konteksty macierzyństwa zastępczego*, w: *Pożegnanie z Matką Polką? Dyskursy, praktyki i reprezentacje macierzyństwa we współczesnej Polsce*, red. R.E. Hryciuk, E. Korolczuk, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2012, s. 331–332.

29 M. Bieńko, *Kulturowo-społeczne skrypty kobiecego macierzyństwa*, w: *Rodzicielstwo: między domem, prawem, służbami społecznymi*, red. A. Kwak, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Warszawa 2008, s. 46–47.

- macierzyństwo, które wynika z wszelkich skrajnych sytuacji, jak np. gwałt czy niedostateczna znajomość antykoncepcji (tzw. *macierzyństwo wymuszone*);
- macierzyństwo wynikające z chęci wpasowania się w pewne ramy społeczeństwa (tzw. *macierzyństwo konformistyczne*);
- macierzyństwo, które wiąże się z potrzebą zdobycia statusu matki, np. w celu zatrzymania przy sobie mężczyzny lub zapewnienia sobie opieki na późniejsze lata (tzw. *macierzyństwo pragmatyczne*).

Wielość różnych podejść do macierzyństwa dowodzi jego złożoności i wieloznaczności, wynikających z różnych kontekstów, motywów i przeżyć kobiet, które go doświadczają. Jakość macierzyństwa z jednej strony ma ogromne znaczenie dla dziecka z perspektywy jego rozwoju, kontaktu i relacji z matką, a z drugiej strony niesie określone konsekwencje dla samej kobiety. Ambiwalentny charakter tego doświadczenia jest również podkreślany w literaturze przedmiotu, na co zwraca uwagę m.in. Bogna Bartosz. Badaczka dostrzega, że jest to szczególnie niezwykłe i wyjątkowe przeżycie, które wzbogaca poczucie kobiecej autonomii i podmiotowości, a także jest dopełnieniem jej życia. Może wobec tego dawać ogromną szansę na rozwój. Jednocześnie bycie matką niesie z sobą trudną codzienność i poczucie zagrożenia własnej niezależności czy wolności. Wówczas może prowadzić do utraty możliwości realizacji pozamacierzyńskich celów i pragnień[30].

Podobnie kwestię ambiwalentności macierzyństwa prezentuje Kazimierz Pajor, który zwraca uwagę na pozytywne i negatywne aspekty samego archetypu matki. Pozytywny aspekt odnosi się do dobrych cech matki, tj. troski, rozsądku, mądrości, dawania życia i dbania o nie. Aspekt negatywny skupia się na hamującym i niszczącym wpływie macierzyństwa na życie kobiety oraz na jej negatywnej postawie względem tej roli, zadań z niej płynących i wreszcie wobec samego dziecka, które w jej percepcji może zawładnąć jej życiem. Takie podejście odnosi się jednak głównie do kobiety, która porzuca lub zabija potomstwo[31].

Z analizy polskiej literatury przedmiotu z lat sześćdziesiątych wynika, że w tamtym czasie matka postrzegana była jako pierwsza powierniczka i wychowawczyni dziecka. Przypisywano jej obowiązek wychowania dojrzałego

30 B. Bartosz, *Doświadczanie macierzyństwa. Analiza narracji autobiograficznych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2002, s. 193.

31 K. Pajor, *Psychologia archetypów Junga*, Eneteia, Warszawa 2004, s. 110.

i odpowiedzialnego pokolenia obywateli, którzy z dumą będą służyć społeczeństwu[32].

Jerzy Bartmiński w pracy pt. *Polski stereotyp „matki"* pokazuje wyniki trzech sondaży diagnostycznych, których przedmiot badań stanowił m.in. stereotyp matki. Respondenci definiowali w nich spontanicznie matkę na dwa sposoby – taksonomicznie (jako „kobietę"/osobę, która „dała życie", „urodziła") oraz typologicznie (jako „osobę, która rodzi, żywi, wychowuje", która „rządzi domem", „wychowuje dzieci" itp.). W drugim przypadku wskazywano zatem głównie na podstawowe funkcje społeczne matki, które realizuje względem dziecka. Warto zauważyć, że w przytoczonych badaniach część pytań miała ściśle ukierunkowany charakter i dotyczyła cech matki, po pierwsze, „typowej" i, po drugie, „prawdziwej". Dla matki „typowej" najczęściej podawano takie cechy, jak: miłość, opiekuńczość, nadopiekuńczość, dobroć, wyrozumiałość, troskliwość, uczuciowość i czułość. Pytanie o cechy matki „prawdziwej" przyniosło takie określenia, jak: miłość (66%), opiekuńczość, wyrozumiałość, poświęcenie, oddanie, dobroć, czułość. Warto zauważyć, że w obu przypadkach na czele listy znajdowały się te same cechy (miłość, opiekuńczość, wyrozumiałość)[33].

Dotychczasowe badania wskazują, że kobiety znacznie częściej traktują macierzyństwo jako kryzys i niełatwe do wykonania zadanie. Doświadczenie to kojarzy im się głównie z czułością, miłością i zaspokajaniem potrzeb emocjonalnych dziecka. Również mężczyźni utożsamiają macierzyństwo z ciepłem, opiekuńczością i troską[34]. Matka kojarzona jest z dzieckiem, z rolą opiekunki, ciepłem, dobrocią, miłością i ofiarnością. Jest pojmowana jako najważniejsza osoba w życiu dziecka, niezbędna mu do przeżycia[35]. Kobiety kojarzą też macierzyństwo w perspektywie ściśle określonego zadania, które jest przyjemne i szczególnie absorbujące. Nierzadko odnoszą się do tego doświadczenia przez pryzmat macierzyństwa własnej matki[36]. Z dotychczasowej analizy poglądów kobiet na temat macierzyństwa wynika, że dominuje przekonanie, iż pełnienie

32 D. Pauluk, *Modele ról kobiety w podręcznikach do wychowania seksualnego...*, s. 106, 114.

33 J. Bartmiński, *Polski stereotyp „matki"*, „Postscriptum Polonistyczne" 2008, nr 1, s. 39–41.

34 K. Kuryś-Szyncel, *Urodzenie pierwszego dziecka...*, s. 126, 131.

35 M. Jarosz, *Możliwości kontra oczekiwania. Jak komunikują się instamatki i jakie wartości wyznają?*, „Kultura – Media – Teologia" 2019, nr 39, s. 214.

36 M. Pryszmont-Ciesielska, *Macierzyństwo w relacjach auto/biograficznych i fotografiach kobiet*, Atut, Wrocław 2013, s. 21.

roli matki to dynamiczny proces, dający sposobność uczenia się i zdobywania nowych doświadczeń[37].

Badania przeprowadzone w 2023 roku dowodzą, że wśród badanych kobiet obraz macierzyństwa nie uległ znaczącym zmianom. Macierzyństwo wciąż najczęściej kojarzone jest z miłością (54%) i troską (36%). Co więcej, kobiety postrzegają je również jako odpowiedzialność na całe życie (29% – taka odpowiedź padała częściej ze strony matek niż kobiet nieposiadających potomstwa), a także jako ogromne poświęcenie (29%). Nieco rzadziej wskazywano również na macierzyństwo jako wyzwanie (7%). Wśród bardziej negatywnych skojarzeń najczęściej pojawiającą się odpowiedzią było: ograniczenie niezależności i wolności, a także utrata dotychczasowej tożsamości i konieczność budowania jej na nowo (11%)[38]. Analizując odpowiedzi kobiet, można jednak dostrzec, że obraz macierzyństwa kojarzy się głównie z pozytywnymi cechami, a rzadziej z negatywnymi. Nie zaobserwowano też znaczących różnic w odpowiedziach kobiet ze względu na wiek czy posiadanie potomstwa.

Z kolei analiza narracji matek dorosłych dzieci dokonana przez Agnieszkę Stopińską-Pająk pokazuje, że macierzyństwo postrzegane jest przez kobiety jako znacząca wartość, nadająca sens ich życiu, nawet jeśli wymagało to poświęcenia, rezygnacji z części własnych potrzeb i planów lub długotrwałego odraczania ich realizacji[39]. Urodzenie dziecka jest z pewnością jednym z najbardziej osobistych, wyjątkowych i intensywnych doświadczeń w życiu człowieka, a zarazem wydarzeniem o istotnym znaczeniu społecznym[40].

Macierzyństwo to pewnego rodzaju konstrukcja, która zdeterminowana jest kulturą oraz zdefiniowana i zorganizowana przez rozwijające się normy, wynikające z potrzeb danej grupy społecznej[41]. Znaczenie terminu „macierzyństwo"

37 U. Tataj-Puzyna i in., *Doświadczenie macierzyństwa – badania sondażowe matek w Warszawie*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio" 2017, vol. 30, no. 2, s. 129.

38 Badania własne. Badaniami objętych zostało 28 kobiet w wieku 23–42 lat, zarówno posiadających potomstwo, jak i bezdzietnych. W badaniu CBOS pojawiają się również odpowiedzi wskazujące na postrzeganie macierzyństwa jako źródła sensu życia, poświęcenia oraz ważnego celu życiowego.

39 A. Stopińska-Pająk, *Dialog międzypokoleniowy w perspektywie doświadczeń macierzyńskich matek dorosłych dzieci*, „Pedagogika Katolicka" 2023, nr 33a, s. 95.

40 Tamże, s. 254.

41 C. Palomar Verea, *Maternidad: Historia y Cultura*, „Revista de Estudios de Género. La ventana" 2005, núm. 22, s. 36.

może ewoluować i zmieniać się nie tylko w zależności od tych potrzeb i norm społecznych, lecz także w zależności od cech kobiety i jej indywidualnego pojmowania tej roli. Pewne jest jednak, że to fascynujące i dynamiczne doświadczenie, które stanowi istotną część życia kobiety, będącej matką. Bycie rodzicem to jedno z najbardziej wyjątkowych przeżyć, jakich człowiek może doświadczyć w swym życiu. W świetle badań i dyskursów nie ulega wątpliwości, że kobiety doświadczają tej roli dogłębniej i – siłą rzeczy – bardziej fizycznie, a wynikające z niej zmiany okazują się bardziej dominujące niż w przypadku mężczyzn – ojców.

Wzmiankowane wcześniej badania z 2023 roku prezentują macierzyństwo jako miłość, troskę, poświęcenie, wyzwanie, ale też ograniczenie wolności i autonomii. Analizując sens tych skojarzeń, można odnieść wrażenie, że bycie matką oznacza jedynie rezygnację z własnych potrzeb na rzecz dziecka. We współczesnych przemianach kulturowych taka wizja może wydawać się młodemu pokoleniu nieatrakcyjna, co ma również konsekwencje społeczne. Choć badania pokazują, że zaangażowanie matek w wychowanie potomstwa (szczególnie w pierwszych trzech latach życia) w najwyższym stopniu przyczynia się do rozwoju oraz zdrowia społecznego dzieci[42], to jednak bycie matką bywa postrzegane przez młode pokolenie kobiet przede wszystkim jako doświadczenie wymagające i obciążone licznymi trudnościami. W dalszych rozważaniach podejmuję próbę wskazania m.in. przyczyn tego stanu rzeczy.

Refleksja nad macierzyństwem jako doświadczeniem biograficznym wymaga uwzględnienia również wymiaru aksjologicznego, ponieważ sposób postrzegania tej roli pozostaje silnie związany z systemem wartości funkcjonującym w danym społeczeństwie. Wartości są nacechowane wieloznacznością i nieuchwytnością, a ponadto wyróżnia je szczególna podatność na rozmaite sposoby interpretacji. Zdaniem Jana Szczepańskiego przeznaczeniem wartości jest regulacja ludzkich dążeń i czynów. Umożliwia to ocenę ludzkich zachowań, które są podstawą oceny społeczeństwa w kontekście przydatności dla grupy, społecznej hierarchii i zasad funkcjonowania. Wartości są rezultatem zbiorowych doświadczeń, które tworzą się na drodze długotrwałych procesów[43]. W literaturze przedmiotu podkreśla się, że wartości odnoszą się głównie do tego, co uznawane jest za godne pożądania, stanowiąc zbiór przekonań podzielanych przez członków

42 Zob. S. Gerhardt, *Znaczenie miłości. Jak uczucia wpływają na rozwój mózgu*, przeł. B. Radwan, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2016.

43 J. Szczepański, *Elementarne pojęcia socjologii*, PWN, Warszawa 1970, s. 98–99.

społeczeństwa. Wartości pełnią również funkcję orientacyjną – pomagają jednostce i zbiorowości w interpretowaniu rzeczywistości społecznej. Z wartości wynikają określone wzory i normy zachowań, które stanowią podstawę komunikacji społecznej, budowania relacji oraz rozwiązywania konfliktów[44].

Jak wskazuje Renata Doniec, wartości realizowane w rodzinie podlegają przemianom i mogą różnić się w zależności od doświadczeń oraz kontekstu społecznego poszczególnych pokoleń[45].

W świetle zaprezentowanych stanowisk rodzi się pytanie, jaką wartość należy przypisać macierzyństwu w kontekście jego istoty? W literaturze podkreśla się, że macierzyństwo bywa ujmowane jako szczególna odpowiedzialność za biologiczne trwanie gatunku ludzkiego[46]. Jest to zadanie zasługujące na szacunek i uznanie. Trudno bowiem nie docenić wartości tego zadania, skoro zapewnia biologiczne przetrwanie gatunku. Nie sposób także zaprzeczać jego ogromnemu znaczeniu, skoro obecność, czułość i opieka matki stanowią jeden z warunków prawidłowego rozwoju psychicznego i biologicznego dziecka.

W literaturze podkreśla się wysoką wartość przypisywaną macierzyństwu, gdyż to właśnie matka opiekuje się dzieckiem, wychowuje je i poświęca wiele godzin swojego życia, aby zaspokoić wszystkie jego potrzeby – nosi na rękach, tuli, dba o higienę, zdrowie, karmi, myje, ubiera, uspokaja, pociesza i doradza. Matka pomaga dziecku i uczy je radzić sobie z trudami życia; nieraz zmaga się z przeżywanymi przez nie trudnościami. Bez względu na wszystko prowadzi za rękę i wprowadza w rzeczywistość społeczną. Dobra matka (w powszechnym rozumieniu) towarzyszy małemu człowiekowi od momentu poczęcia, poprzez narodziny, dzieciństwo i okres dojrzewania, a następnie wspiera swoją obecnością dojrzałego potomka. To właśnie matka nazywana jest pierwszą nauczycielką/wychowawczynią, dziecko bowiem najczęściej poprzez obserwację i naśladownictwo jej zachowania przyswaja pewne normy, wartości, wzorce i zasady, a w to wpisana jest również religia i patriotyzm. Jeżeli matka jest wierząca i przywiązana do ojczyzny, przekazuje to dziecku. Jeżeli ma inne

44 K. Żygulski, *Wartości i wzory kultury: rozważania socjologa*, Warszawa 1975, za: E. Włodarczyk, *Młodzież wobec macierzyństwa i jego kulturowej kreacji*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2008, s. 15–16; J. Szczepański, *Elementarne pojęcia socjologii*, PWN, Warszawa 1970, s. 98–99.

45 R. Doniec, *Rodzina wielkiego miasta. Przemiany społeczno-moralne w świadomości trzech pokoleń*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2001, s. 46–52.

46 D. Łamejko, *Macierzyństwo jako wartość filozoficzna i moralna*, „Etyka" 2003, nr 36, s. 193.

wartości, dziecko będzie przyswajało inny obraz Boga i świata. Zarówno badania naukowe, jak i obserwacja życia ludzkiego potwierdzają wartość matki dla zachowania życia i gatunku oraz dla rozwoju człowieka. Matka jest bowiem dla małego człowieka wszystkim i nie dziwi, że w poezji porównuje się ją do żyznej gleby, urodzajnej ziemi czy czystego źródła[47]. Dzięki ciepłu i miłości macierzyńskiej człowiek wzrasta i dojrzewa, a skutki wychowawczych działań matki są zauważalne na przestrzeni całego życia dziecka. Nie zaskakuje więc fakt, że to matka zazwyczaj cierpi najbardziej, gdy dziecku dzieje się krzywda, i jest najważniejszą osobą w jego życiu[48].

W niektórych publikacjach o charakterze popularnym podejmowana jest refleksja nad różnymi wymiarami doświadczenia macierzyństwa. Przykładem jest ujęcie zaproponowane przez Annę Melchior, która wskazuje na sześć jego aspektów[49]:

- macierzyństwo sprzyja tworzeniu wspólnoty matek, które wspierają się wzajemnie i dzielą doświadczeniami związanymi z opieką oraz wychowaniem dzieci;
- macierzyństwo stanowi fundament funkcjonowania społeczeństwa, ponieważ od narodzin i wychowania dzieci zależy jego trwanie oraz przyszła jakość życia społecznego;
- macierzyństwo oddziałuje również na sferę ekonomiczną, gdyż decyzje podejmowane przez matki jako konsumentki mogą wpływać na funkcjonowanie rynku i rozwój określonych sektorów gospodarki;
- pełnienie roli matki wymaga łączenia wielu ról i kompetencji, takich jak opieka, edukacja, organizacja życia rodzinnego czy reagowanie na różnorodne potrzeby dziecka;
- macierzyństwo wiąże się także z dużą odpowiedzialnością za organizację własnej pracy i życia rodzinnego, wymagając samodzielnego podejmowania decyzji i wyznaczania priorytetów;

47 D. Kornas-Biela, *Docenić macierzyństwo...*, s. 20.

48 Tamże, s. 20–23.

49 A. Melchior, *Matki nie noszą kostiumów. Jak uczynić macierzyństwo pasją*, tłum. A. Sachajko, Święty Paweł, Częstochowa 2007, s. 24–27. Na kwestię dotyczącą poczucia przynależności jako kluczowego znaczenia w procesie stawania się matką wskazują również A. Gamgam Leanderz, M. Larsson, F. Lygnegård, C. Bäckström i M. Henricson, zob. A. Gamgam Leanderz i in., *The Meaning of Becoming a Mother. A Phenomenological-Hermeneutic Study*, „Scandinavian Journal of Caring Sciences" 2025, vol. 39, no. 1, s. 4, https://doi.org/10.1111/scs.70011.

– macierzyństwo umożliwia poświęcanie czasu dzieciom w sytuacjach, gdy wymagają one szczególnej obecności i wsparcia ze strony matki. W tym sensie wiąże się ono z możliwością elastycznego dostosowywania organizacji codziennych obowiązków do potrzeb dziecka.

Przedstawione ujęcie ukazuje macierzyństwo jako doświadczenie wielowymiarowe, wykraczające poza samą tylko opiekę nad dzieckiem. Obejmuje ono szereg ról, zadań i odpowiedzialności, które nadają mu istotne znaczenie zarówno dla życia człowieka, jak i dla funkcjonowania społeczeństwa. Jednocześnie sposób postrzegania macierzyństwa nie jest jednoznaczny, co skłania do dalszej refleksji nad jego miejscem we współczesnej kulturze oraz debacie społecznej.

Rozdział 2
Macierzyństwo jako fenomen deprecjonowany

W dotychczasowych rozważaniach bycie matką zostało przedstawione jako cnota i szczególna wartość. Z pozytywną perspektywą postrzegania macierzyństwa omówioną w poprzednim rozdziale kontrastuje jednak lekceważenie matek i kreowanie względem nich uprzedzeń i stereotypów. Rzeczywistość pokazuje, że rola matki w społeczeństwie traktowana jest ambiwalentnie. Z jednej strony jest doceniana, z drugiej zaś – deprecjonowana, a wartości, które powinny określać macierzyństwo, są odrzucane i niedoceniane. Uznanie tych wartości i kompetencji matek jest jednym z większych wyzwań współczesnego świata. Stanowi to istotne zadanie społeczne i wychowawcze, konieczne również w sferze życia zawodowego.

Deprecjację należy rozumieć jako „pomniejszenie wartości czegoś, przedstawienie czegoś w gorszym świetle"[1]. W odniesieniu do macierzyństwa deprecjonowanie dokonuje się przez pomniejszanie jego wartości i przedstawianie roli macierzyńskiej w gorszym świetle.

W *Wielkim słowniku wyrazów bliskoznacznych* pod redakcją Mirosława Bańki „deprecjacja" oznacza „degradację, spadek, obniżenie"[2], a w słowniku synonimów Wojciecha Broniarka „deprecjonować" to inaczej „dewaluować, degradować, lekceważyć, bagatelizować, poniżać"[3]. Zjawisko to łączy się również z dyskredytacją i kwestionowaniem czyjegoś autorytetu, ignorowaniem człowieka i lekceważeniem jego zdania. Może przejawiać się marginalizowaniem, prymitywizowaniem oraz przedstawianiem kogoś w gorszym świetle. To także psucie czyjejś reputacji, a nierzadko też spłycanie i pomniejszanie czyjejś wartości i znaczenia[4].

---

1 *Deprecjacja* (hasło), w: E. Sobol, *Nowy słownik języka polskiego*, PWN, Warszawa 2002, s. 127.

2 *Deprecjacja* (hasło), w: M. Bańko, *Wielki słownik wyrazów obcych*, PWN, Warszawa 2005, s. 122.

3 *Deprecjonować* (hasło), w: W. Broniarek, *Gdy ci słowa zabraknie. Słownik synonimów*, Haroldson, Warszawa 2005, s. 94.

4 *Deprecjonować* (hasło): https://synonim.net/synonim/deprecjonowa%C4%87 [dostęp: 11.09.2024]; https://sjp.pwn.pl/slowniki/deprecjonowa%C4%87.html [dostęp: 11.09.2024].

Przykłady nasilenia tego zjawiska dostrzegalne są w codziennym życiu kobiet będących matkami. Nierzadko bowiem mierzą się one z odmową przyjęcia do pracy, dlatego że wcześniej długo nie pracowały, i traktowane są jako „tylko matki", które nie posiadają kompetencji wykraczających poza sferę macierzyństwa. I choć bycie matką poświęconą wychowaniu potomstwa ma ważkie znaczenie dla dziecka i jego rozwoju, tak dla samej matki już niekoniecznie. Może ono bowiem utrudnić, a nawet zatrzymać możliwość jej własnego rozwoju. Bagatelizuje się potrzeby samorozwoju matki, nierzadko kwestionuje się jej zdolności do bycia autorytetem, nie docenia się jej umiejętności i pomniejsza znaczenie kompetencji, które posiada i które mogłaby nabyć. Można wobec tego zaobserwować prymitywizowanie macierzyństwa i osadzanie matki wyłącznie w środowisku domowym, co z kolei stawia ją w gorszym świetle jako potencjalnego pracownika i równocześnie dyskredytuje na płaszczyźnie zawodowej i samorozwojowej. Deprecjacja macierzyństwa ma zatem znaczenie psychologiczne, społeczne i pedagogiczne. Doświadczające jej kobiety matki zaczynają postrzegać siebie jako osoby pozbawione kompetencji lub niewystarczająco wartościowe. Uważają, że macierzyństwo może prowadzić do ich społecznego i zawodowego ograniczenia, stając się jednocześnie okresem stagnacji, a nawet regresu. Takie przekonanie podtrzymuje opinia społeczna, według której pracodawcy widzą w matkach osoby, które zmarnowały wiele miesięcy lub lat na pozostawanie w domu, nie nabywając w tym czasie żadnych kompetencji, a nawet zapominając to, co już umiały. W konsekwencji kobiety mogą odczuwać niedocenienie oraz brak pewności siebie. Nie wierzą we własne możliwości i umiejętności. Może to prowadzić do rezygnacji z uczestnictwa w życiu społeczno-zawodowym z obawy przed niepodołaniem wyzwaniom lub do celowego odraczania momentu zostania matką.

Deprecjonowanie roli matek zostało zauważone w przestrzeni społecznej. Jak stwierdza Daria Łamejko, społeczeństwo traktuje macierzyństwo jako oczywistość, która podyktowana jest instynktem, i nie potrafi dostrzec w nim głębszej wartości. Postrzeganie roli matki wyłącznie w kategorii reprodukcji wyklucza jednocześnie jej pozytywną wartość, utrudniając lub uniemożliwiając matkom udział w kulturze i wielu innych obszarach życia społecznego[5].

Same kobiety również deprecjonowały macierzyństwo, choć dokonywało się to w konsekwencji ich dopominania się o swoje prawa. Agnieszka Gawron

5 D. Łamejko, *Macierzyństwo jako wartość filozoficzna i moralna*, „Etyka" 2003, nr 36, s. 200.

prezentuje macierzyństwo w dyskursie feministycznym. Nawiązując do najważniejszych tekstów kultury, przedstawia stanowiska takich autorek, jak: Simone de Beauvoir, Elisabeth Badinter, Dorothy Dinnerstein, Betty Friedan, Luce Irigaray, Julia Kristeva, Sally Macintyre, Adrienne Rich oraz Sara Ruddick. Pokrótce przybliżę poglądy tych autorek[6].

Simone de Beauvoir znacząco przyczyniła się do negacji tradycyjnego wzorca macierzyństwa, wskazując, że jest on jedynie źródłem opresji i kobiecej zależności. Jak twierdziła, mity traktujące macierzyństwo jako naturalne powołanie kobiety są błędne, a samo macierzyństwo stanowi pewien kompromis pomiędzy narcyzmem, altruizmem, marzeniem, szczerością, zakłamaniem, oddaniem oraz cynizmem i w związku z tym powinno być autonomicznym wyborem kobiety. Winno być składnikiem jej egzystencjalności, a nie podporządkowywaniem się społecznym konwencjom oraz „horrorem ciała"[7].

Elisabeth Badinter dokonała istotnej rewizji postaw macierzyńskich, pokazując, że miłość macierzyńska rozumiana jako wrodzona cecha, opierająca się na instynkcie każdej kobiety, stanowi mit. Autorka bierze pod lupę nowe pokolenie myśli feministycznej. Zaznacza negatywne konsekwencje nierozerwalnego łączenia kobiet z troską o innych. Przekłada się to bowiem na utrwalanie przekonań społeczeństwa, jakoby kobiety w swojej naturze miały zakodowaną troskę o innych, i wzmacnia tym samym stereotyp matki gotowej do pełnego

6 A. Gawron, *Macierzyństwo. Współczesna literatura, kultura, etyka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016, s. 51–87. Autorka przedstawiając macierzyństwo w dyskursie dotyczącym feminizmu, sięga do analizy tekstów: S. de Beauvoir, *Druga płeć*, t. 2, przeł. M. Leśniewska, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1972; B. Friedan, *Mistyka kobiecości*, przeł. A. Grzybek, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012; S. Macintyre, *Kto chce dzieci? Społeczne fabrykowanie „instynktów"*, w: *Nikt nie rodzi się kobietą*, red. T. Hołówka, Czytelnik, Warszawa 1982; A. Rich, *Zrodzone z kobiety. Macierzyństwo jako doświadczenie i instytucja*, przeł. J. Mizielińska, Sic!, Warszawa 2000; D. Dinnerstein, *The Mermaid and the Minotaur: Sexual Arrangements and Human Malaise*, Harpercollins, Miami 1976; E. Badinter, *Historia miłości macierzyńskiej*, przeł. K. Choiński, Oficyna Wydawnicza Volumen, Warszawa 1998; H. Cixous, *Śmiech Meduzy*, przeł. A. Nasiłkowska, „Teksty Drugie" 1993, nr 4/5/6, s. 168–188; L. Irigaray, *Divine Woman*, przeł. G.C. Gill, w: taż, *Sexes and Genealogies*, przeł. G.C. Gill, Columbia University Press, New York 1993; taż, *Speculum of the Other Woman*, przeł. G.C. Gill, Cornell University Press, Ithaca–New York 1985; taż, *Ciało w ciało z matką*, przeł. A. Araszkiewicz, eFKa, Kraków 2000; J. Kristeva, *Potęga obrzydzenia. Esej o wstręcie*, przeł. M. Falski, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2007; S. Ruddick, *Maternal Thinking Toward a Politics of Peace*, Ballantine, New York 1990.

7 Zob. S. de Beauvoir, *Druga płeć*, t. 2...

oddania się swojej roli i do poświęceń z tej roli wynikających. Jak zauważa E. Badinter, takie podejście ma swoje konsekwencje również na płaszczyźnie społeczno-politycznej, postrzeganie kobiet jako osób, których domenę stanowi troska, może bowiem tworzyć przekonanie o słusznym powołaniu ich jedynie do zawodów wiążących się z opiekuńczością. W rezultacie może to wiązać się z niskim wynagrodzeniem przypisanym zawodom kobiecym, takim jak zawód pielęgniarki[8].

Krytyczną postawę wobec macierzyństwa w aspekcie kobiecości przyjmuje również Betty Friedan. Autorka postuluje powrót matek do pracy w pełnowymiarowym etacie, co ma przyczynić się do ich osobistego rozwoju, a także uchronić je przed utratą własnej tożsamości, monotonią i depresją. B. Friedan nieco później zaczyna zauważać pewne ryzyko swoich wcześniejszych rozważań: brak angażowania mężczyzn do prac domowych przy jednoczesnym udziale kobiet w życiu publicznym[9].

W podejściu Sally Macintyre dostrzegalne z kolei jest nawiązanie do denaturalizacji macierzyństwa i obnażenia stereotypowej praktyki myślowej wobec kwestii funkcjonowania życia rodzinnego, płciowego oraz prokreacji. Autorka zarzuca socjologom oraz społeczeństwu traktowanie relacji między małżeństwem a macierzyństwem jako nierozłącznej, co oznaczałoby, że będąc żoną, jest się również matką. Odmienne stanowisko można zauważyć w rozważaniach filozofki Luce Irigaray, która przyjmuje, że matka jest w każdej kobiecie – i równolegle – w każdej matce jest kobieta. Sposób pojmowania przez nią macierzyństwa przekracza czysto empiryczny wymiar, stając się pozytywnym symbolem obecności kobiet w kulturze. Ponadto stanowi archaiczne źródło, z którego kobiety powinny czerpać, aby zniwelować poczucie doświadczanego opuszczenia. Jednocześnie dla autorki macierzyństwo stanowi kluczowy projekt metaforycznego wzorca pozytywnej inności, umożliwiającego emancypację kobiet. Zdaniem S. Macintyre takie podejście, łączące nierozerwalnie rolę kobiety z rolą matki, może prowadzić do refleksji nad istotą „naturalnej reprodukcji". Dopiero wówczas, gdy obie te sfery zostaną rozdzielone, kobiety matki zyskają możliwość wypowiedzenia się w kwestii macierzyństwa poza ramami, które ustala teoria rodziny nuklearnej. Ponadto autorka podkreśla, że patriarchalnym mitem, wynikającym ze stawiania znaku równości między

8 Zob. E. Badinter, *Historia miłości macierzyńskiej...*

9 Zob. B. Friedan, *Mistyka kobiecości...*

kobiecością a macierzyństwem, jest kobieta spełniająca swoje macierzyńskie obowiązki bez jakiejkolwiek ambiwalencji uczuć[10].

Kolejny feministyczny kierunek rozważań nad macierzyństwem wyznaczają prace Adrienne Rich – autorka, po pierwsze, dąży w nich do ujawnienia i potępienia sposobu zinstytucjonalizowania macierzyństwa, a po drugie, afirmuje doświadczenie macierzyństwa, odwołując się do jego indywidualnego wymiaru[11].

Odmienne podejście, wpisujące się w feministyczny dyskurs dotyczący macierzyństwa, stanowią rozważania Dorothy Dinnerstein, według której przyczyna niekorzystnych relacji pomiędzy płciami wynika z kobiecego monopolu w sferze opiekuńczej[12].

Julia Kristeva w swoich tekstach społecznej opresji kobiet upatruje w związku z ich macierzyństwem oraz biologiczną reprodukcją na symbolicznym poziomie. Macierzyństwo oraz ciało matki łączy z tym, co zaburza tożsamość, system oraz ład[13].

W ujęciu Sary Ruddick praktykę macierzyńską charakteryzuje zestawienie z sobą siły osobowej i bezsilności wobec zdarzeń życia codziennego. Według niej zadowolenie pojawiające się dzięki uznaniu ze strony rodziny i społeczeństwa oraz poczuciu własnej mocy reprodukcyjnej czy też rosnącym kompetencjom nie zawsze odpowiada ambiwalencji i złożoności uczuć, jakie towarzyszą opiece macierzyńskiej[14].

Podsumowując dyskurs feministyczny, można dopatrzyć się w nim silnego sprzeciwu wobec instytucjonalnego aspektu macierzyństwa. Eksplorując szerzej zjawisko deprecjacji, pragnę zwrócić uwagę na jeszcze kilka innych czynników, które mogą sprzyjać pojmowaniu macierzyństwa jako doświadczenia niepożądanego.

Przede wszystkim są to stereotypy płciowe, które w społeczeństwie mogą wzmacniać i utrwalać brak zaufania do kompetencji kobiet. W przestrzeni społecznej, publicznej i zawodowej wciąż preferuje się mężczyzn i to oni częściej są beneficjentami najwyższych stanowisk i przywilejów. Mężczyznom przydzielane są ważne zadania, kobiety natomiast nierzadko traktuje się z pewną dozą

10 Zob. S. Macintyre, *Kto chce dzieci?...*

11 Zob. A. Rich, *Zrodzone z kobiety...*

12 Zob. D. Dinnerstein, *The Mermaid and the Minotaur...*

13 Zob. J. Kristeva, *Potęga obrzydzenia...*

14 Zob. S. Ruddick, *Maternal Thinking Toward a Politics of Peace...*

niepewności i nieufności wobec ich kompetencji. Takie podejście wzmacnia przekonanie, jakoby kobiety były mniej utalentowane czy posiadały mniejsze predyspozycje osobowościowe. Kompetencje kobiet w przeciwieństwie do mężczyzn mają znaczenie bardziej symboliczne, a w sytuacji, gdy na to samo stanowisko startuje kobieta i mężczyzna o tych samych umiejętnościach i doświadczeniu, pracodawcy z reguły chętniej wybierają mężczyzn, sugerując się stereotypami na temat pracy kobiet[15]. Takie postępowanie pracodawców może mieć związek właśnie z okolicznością, że kobiety rodzą dzieci, co w opinii społecznej oddala je od rozwoju. Na takie decyzje pracodawców wpływa również fakt, że kobieta zachodząc w ciążę, nierzadko rezygnuje na pewien czas z powierzonych jej zadań. Dlatego właśnie kobiety będące matkami mogą doświadczać większej deprecjacji niż mężczyźni czy kobiety, które potomstwa nie posiadają. Nie od dziś w zakładach pracy o macierzyństwie otwarcie mówi się, że nie rokuje dobrze na przyszłość kariery i może być realnym zagrożeniem, które wytrąca kobietę z roboczego rytmu[16]. Opisane praktyki nie tylko obniżają wiarę kobiet we własne możliwości i umiejętności, lecz przede wszystkim niszczą perspektywy zawodowe, chęć oraz możliwość rozwoju osobistego i zawodowego. Ponadto mogą skutkować wybieraniem przez kobiety prac mniej prestiżowych, poniżej ich ambicji i umiejętności, a tym samym gorzej opłacanych, co dodatkowo umacnia ten stereotyp. Sfera zawodowa może być zatem obszarem, w którym szczególnie wyraźnie przejawia się deprecjacja. W literaturze podkreśla się, że pojawienie się dziecka często wiąże się z koniecznością ograniczenia aktywności zawodowej lub czasowego wycofania się z rynku pracy. Potwierdzają to dane z badań międzynarodowych, które wskazują, że średnio około 24% kobiet opuszcza rynek pracy w pierwszym roku po urodzeniu dziecka, a nawet po dekadzie około 15% pozostaje poza nim. Zjawisko to ma istotne konsekwencje dla przebiegu karier zawodowych kobiet, przyczyniając się m.in. do ich mniejszej reprezentacji na stanowiskach kierowniczych. Jednym z czynników wyjaśniających tę sytuację są utrwalone stereotypy dotyczące płci i przywództwa. W wielu kontekstach społecznych cechy przypisywane skutecznemu liderowi, takie jak rywalizacja, dominacja czy zdecydowanie, nadal kojarzone są przede wszystkim z męskością. W konsekwencji kobiety, a zwłaszcza matki, mogą być postrzegane

15 E. Kolasińska, *Deprecjacja kompetencji kobiet w polskich organizacjach*, „Kobieta i Biznes" 2012, nr 1–4, s. 22, 23.

16 U. Kusio, *Współczesna kobieta wobec macierzyństwa*, „Kultura i Edukacja" 2004, nr 4, s. 41.

jako mniej predysponowane do pełnienia funkcji przywódczych. Tego rodzaju sprzeczność między społecznymi oczekiwaniami wobec roli matki a wyobrażeniami dotyczącymi roli lidera prowadzi do sytuacji, w której macierzyństwo bywa czynnikiem ograniczającym możliwości rozwoju zawodowego kobiet[17].

W konsekwencji kobiety matki funkcjonują często w warunkach strukturalnego napięcia między oczekiwaniami związanymi z rolą rodzinną a wymaganiami rynku pracy. Łączenie macierzyństwa z aktywnością zawodową okazuje się zatem nie tylko osobistym wyzwaniem, lecz także obszarem społecznych uprzedzeń i instytucjonalnych nierówności[18]. Na dystans społeczny wobec roli matki uwagę zwraca Magdalena Gajtkowska, która wyjaśnia, dlaczego tak się dzieje. A mianowicie w perspektywie społecznej powstają pewne konflikty na linii macierzyństwo – praca. Według badaczki można wyróżnić trzy typy takich konfliktów[19].

- Konflikt czasu, który ma miejsce, gdy poświęcanie czasu na zaangażowanie w jedną z ról jednocześnie powoduje niewystarczające poświęcanie go na drugą rolę. Można przypuszczać, że w społecznym odbiorze funkcjonuje przekonanie, iż należy koncentrować się wyłącznie na jednym zadaniu lub jednej roli. Pojawia się więc obawa, że kobieta pełniąca jednocześnie rolę matki i pracownika na skutek zobowiązań wynikających z jednej z tych sfer może zaniedbywać obowiązki w drugiej. Należy jednak pamiętać, że tak naprawdę matki mogą osiągać wysoki poziom wielozadaniowości i organizacji pracy własnej, co nie tylko nie utrudnia, lecz wręcz ułatwia realizację obu ról.
- Konflikt napięć, który zachodzi wówczas, gdy wszelkie napięcia towarzyszące jednej roli mają niekorzystne odzwierciedlenie w pełnieniu innej roli. Wybrzmiewa tu zaniepokojenie, że trudy i negatywne zdarzenia występujące na jednej z płaszczyzn będą mieć negatywny wpływ na drugą. Na przykład trudności i stres związane z pracą zawodową mogą sprawić, że kobieta będzie zaniedbywać dziecko, stanie się rozdrażniona lub przygnębiona. Z kolei

17 A.J. Calegari Torres i in., *The Impact of Motherhood on Women's Career Progression: A Scoping Review of Evidence-Based Interventions*, „Behavioral Sciences" 2024, vol. 14 (4), s. 16, https://www.mdpi.com/2076-328X/14/4/275 [dostęp: 10.03.2026].

18 Z. Gawlina, *Macierzyństwo jako wartość w kontekście przemian społecznych*, „Roczniki Socjologii Rodziny" 2003, nr 15, s. 42.

19 M. Gajtkowska, *Pełnienie roli matki jako obszar wsparcia*, „Kultura – Społeczeństwo – Edukacja" 2014, nr 1 (5), s. 25–26.

trudności wynikające z pełnienia roli matki mogą skutkować tym, że kobieta nie będzie w pełni skoncentrowana na pracy, będzie często korzystała z L4 i będzie zmęczona, przez co jej produktywność spadnie.

– Konflikt zachowania odnoszący się do stylów zachowania, które są charakterystyczne dla jednej roli, lecz okazują się nieodpowiednie dla drugiej. Można przypuszczać, że u podstaw tego konfliktu leży przeświadczenie, że cechy i postawy, których wymaga się w niektórych zawodach, nie będą współgrały z rolą matki i odwrotnie. Mocno wybrzmiewa tu brak wiary w kompetencje matek i ich zdolność do elastycznego zmieniania kompetencji i zachowań w zależności od potrzeb. W rzeczywistości nie można na przykład zakładać, że dobrotliwa i empatyczna matka nie poradzi sobie w pracy z przestępcami i ze skazanymi, korzystając z własnych pokładów pewności siebie, stanowczości i bezkompromisowości. Tym bardziej że macierzyństwo na pewnym etapie może również wyzwalać w kobietach tego rodzaju zdolności.

Kolejną istotną przyczyną, której nie należy bagatelizować, jest kultura narodowa wraz z kulturą organizacyjną. Kultura danego kraju determinuje bowiem pewne style i sposoby prowadzenia biznesu, uznawane normy i wyznawane wartości, a także wzorce ról społecznych czy zawodowych. Kształtują one wzajemne relacje czy też stosunek danej społeczności do innych ról. Na przykład mężczyzn uważa się za bardziej asertywnych, twardych, nakierowanych na sukces i też takich cech od nich się wymaga. Kobiety kojarzone są natomiast ze skromnością, czułością i troską. W innych zaś społecznościach cechy te wzajemnie się przenikają[20]. W polskiej kulturze kobiecie najczęściej przypisuje się role rodzinne, rzadziej zawodowe, co może okazać się destruktywne nie tylko dla kobiety, lecz także dla danej organizacji.

Deprecjacja macierzyństwa wynika także z pewnych utartych stereotypów generowanych przez społeczeństwo. Stereotypy w polskiej kulturze odgrywają znaczącą rolę, mają ogromny wpływ na nastawienie człowieka do danego zjawiska, jego ocenę, interpretację i przekonania[21]. Przykładem jest utrwalony w kulturze stereotyp, zgodnie z którym kobieta powinna przede wszystkim

20 G. Hofstede, G.J. Hofstede, *Kultury i organizacje. Zaprogramowanie umysłu*, tłum. M. Durska, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2007, s. 140.

21 S. Osiński, *Deprecjacja kobiet w uwarunkowanych stereotypowo wypowiedziach mężczyzn w polskich dyskursach politycznych w latach 2016–2017*, „Przegląd Politologiczny" 2021, nr 1, s. 40.

realizować się w roli matki i opiekunki, natomiast aktywność zawodowa pozostaje domeną mężczyzn.

W literaturze przedmiotu stereotyp definiowany jest jako generalizacja dotycząca grupy ludzi, w której identyczne cechy przypisywane są wszystkim jej członkom, niezależnie od rzeczywistych różnic między nimi[22]. Stereotyp jest więc pewnym rodzajem rozpoznawczej sieci, która ściśle określa relacje pomiędzy jednostką a zbiorowością. Jest rodzajem kategoryzacji i konceptualizacji świata, których człowiek dokonuje za pomocą stereotypów, nie wyłączając przy tym jednak towarzyszących mu własnych przekonań i emocji[23].

Tak naprawdę w każdej kulturze funkcjonuje stereotyp macierzyństwa, czyli opinie na temat roli matki, jej praw i obowiązków. Jego treść nierzadko pozostawia ślad w postaci deprecjacji roli matki. Dzieje się tak, ponieważ stereotyp pokazuje matki jako kobiety, których głównym zadaniem jest prokreacja i poświęcenie się dziecku, a pomija kwestie związane z rozwojem osobistym i zawodowym. Stereotypy odnoszą się do rozmaitych „nakazów", sugerują na przykład, w jakim wieku kobieta powinna zostać matką i jaki status powinien mieć jej związek. Wiele uwagi poświęcają pożądanym cechom, jakimi powinna dysponować matka, a także obowiązkom jej przeznaczonym. Wydaje się, że treść stereotypów znacząco upraszcza obraz matki. Dużo mówi się o jej przydatności w rodzicielstwie, niewiele natomiast o korzyściach samorozwojowych, jakie kobieta może osiągać, pełniąc tę rolę. Być może dzieje się tak na skutek przekonania, że matka skupiając się na dziecku, nie może jednocześnie być dobrym pracownikiem, w pełni poświęcającym się tej przestrzeni, nie ma bowiem na to siły i czasu, jest rozkojarzona i nie zdobywa w czasie opieki nad dzieckiem żadnych nowych umiejętności. Każde odstępstwo od utartych stereotypów może spotykać się z niezrozumieniem i dezaprobatą społeczeństwa. Na skutek takiego a nie innego obrazu kobiety matki macierzyństwo staje się szczególnie podatne na deprecjację, dlatego też zasadne wydaje się dokładne przeanalizowanie pewnych stereotypów, które mogą do tej deprecjacji prowadzić.

Z literatury przedmiotu wynika, że w dyskursie kulturowym utrwalonych zostało wiele stereotypowych wyobrażeń dotyczących macierzyństwa. Jeannette

22 E. Aronson, T.D. Wilson, R.M. Akert, *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, tłum. A. Bezwińska i in., Zysk i S-ka, Poznań 1997, s. 543.

23 B. Tokarz, *Twórca – stereotyp – profilowanie, czyli literacka rzeczywistość alternatywna*, „Przestrzeń Teorii" 2003, nr 2, s. 23.

Słaby wyróżnia cztery podstawowe stereotypy obecne w literaturze i refleksji nad macierzyństwem[24]. Ich analiza pozwala zauważyć, że mogą one oddziaływać nie tylko na społeczne postrzeganie roli matki, lecz także na sposób, w jaki same kobiety postrzegają siebie i własną tożsamość.

Pierwszy z nich zakłada, że macierzyństwo jest stanem naturalnym i oczywistym dla kobiety, a ciąża stanowi biologicznie „normalny" etap jej życia[25]. Przekonanie o naturalności i oczywistości macierzyństwa może prowadzić do utrwalania społecznego oczekiwania, że każda kobieta powinna realizować się w tej roli. W konsekwencji kobiety, które nie planują macierzyństwa, odkładają je w czasie lub napotykają trudności z zajściem w ciążę, mogą doświadczać poczucia nieadekwatności do dominujących norm społecznych. Tego rodzaju stereotyp może zatem wpływać na sposób postrzegania własnej tożsamości oraz sprzyjać powstawaniu napięć psychicznych związanych z niespełnianiem społecznych oczekiwań.

Drugi stereotyp ujmuje macierzyństwo jako powielanie matrycy, czyli wpisany w kobiecość obowiązek rodzenia dzieci i kontynuowania ciągłości pokoleń[26]. Ujęcie macierzyństwa jako swoistego powielania wzorca kulturowego wskazuje na silne zakorzenienie tej roli w społecznych definicjach kobiecości. W takim ujęciu kobieta postrzegana jest przede wszystkim jako potencjalna matka, której zadaniem jest kontynuowanie porządku międzypokoleniowego. Może to prowadzić do ograniczania autonomii kobiet w podejmowaniu decyzji dotyczących własnego życia oraz utrwalać przekonania, że realizacja roli macierzyńskiej stanowi podstawowy element kobiecej tożsamości.

Trzeci stereotyp odnosi się do przekonania, że macierzyństwo ma charakter publiczny – ciąża oraz doświadczenie bycia matką traktowane są jako dobro wspólne, podlegające ocenie i kontroli społecznej[27]. Postrzeganie macierzyństwa jako zjawiska o charakterze publicznym powoduje, że doświadczenie ciąży oraz opieki nad dzieckiem staje się przedmiotem społecznej obserwacji i oceny. W rezultacie kobiety mogą odczuwać presję dostosowywania swojego zachowania do obowiązujących norm oraz oczekiwań otoczenia. Sytuacja ta może prowadzić

24 J. Słaby, *Stereotypy macierzyństwa w prozie Anny Nasiłowskiej i Manueli Gretkowskiej*, „Teksty Drugie" 2008, nr 1/2 (109/110), s. 119–137.

25 Tamże, s. 121–125.

26 Tamże, s. 126–128.

27 Tamże, s. 128–132.

do ograniczenia poczucia prywatności oraz wzrostu napięcia związanego z koniecznością nieustannego uzasadniania własnych wyborów dotyczących macierzyństwa i wychowania dziecka. Ponadto, jak zauważa Marta Olcoń-Kubicka, spora część kobiet sama dobrowolnie w miejscach publicznych eksponuje swoje doświadczenie. Przejawia się to np. w podkreślaniu stanu ciąży, odsłanianiu brzucha, publicznym karmieniu piersią. To również przyczynia się poniekąd do postrzegania macierzyństwa jako zjawiska publicznego[28]. Autorka także dostrzega, że coraz częstsze mówienie w mediach o sobie, swoich doświadczeniach, uczuciach i refleksjach dodatkowo powoduje przesunięcie granicy między tym, co publiczne, a tym, co prywatne. Taki rodzaj aktywności, który dawniej dziwił, obecnie jest akceptowalny, a nawet społecznie oczekiwany[29].

Ostatni stereotyp przedstawia matkę jako osobę aseksualną, której ciało zostaje podporządkowane funkcji macierzyńskiej, co prowadzi do oddzielenia kobiecej seksualności od roli matki[30]. Stereotyp aseksualnej matki opiera się na przekonaniu, że kobieta po wejściu w rolę macierzyńską traci swoją seksualność lub powinna ją ograniczyć. Takie podejście może prowadzić do symbolicznego oddzielenia kobiecej cielesności i seksualności od roli matki, a tym samym do marginalizowania innych wymiarów kobiecej tożsamości. W konsekwencji stereotyp ten może wpływać na sposób, w jaki kobiety postrzegają własne ciało oraz swoje potrzeby emocjonalne i seksualne w okresie macierzyństwa.

Odnosząc się do wymienionych stereotypów, warto zauważyć, że często to same matki są dla siebie najsurowszymi krytykami i równie surowo oceniają inne matki. Kelly Odenweller zwraca uwagę na niepokojące wyniki badań opublikowane na łamach „Journal of Family Communication". Wzmiankowane badanie opierało się na poprzednich analizach autorki, w których K. Odenweller zidentyfikowała siedem różnych stereotypów matek pracujących i pozostających w domu. Wraz ze współpracownikami z uniwersytetów West Wirginia i Chapman przeprowadziła ankietę wśród ponad 500 matek, aby dowiedzieć się więcej o postawach, emocjach, a także zachowaniach szkodliwych wobec

28 M. Olcoń-Kubicka, *Rola Internetu w powstawaniu nowego modelu macierzyństwa*, w: *Być rodzicem we współczesnej Polsce. Nowe wzory w konfrontacji z rzeczywistością*, red. M. Sikorska, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2009, s. 40.

29 Tamże, s. 59.

30 J. Słaby, *Stereotypy macierzyństwa...*, s. 132–137.

matek, wpisujących się w jeden z siedmiu stereotypów[31]. Badania wykazały, że matki idealne oraz leniwe wzbudzały największą pogardę, zarówno ze strony matek pracujących, jak i tych pozostających w domu. Rozmówczynie były gotowe wykluczyć taką matkę, kłócić się z nią i atakować ją słownie. Matka przepracowana pozostająca w domu również znajdowała się na szczycie tej listy. Badane współczuły natomiast przepracowanym pracującym matkom i były bardziej skłonne zaoferować im pomoc. Reakcje pozytywne i negatywne różniły się w zależności od tego, jak matki kategoryzowały siebie i stereotypy wobec innych matek. A zatem sposób, w jaki matka traktowała inną matkę, wynikał z tego, jak sama postrzegała własne macierzyństwo oraz inne modele jego realizacji. K. Odenweller podkreśla, że wiele stereotypów rozwija się z ideałów społecznych funkcjonujących w danej grupie. Środki masowego przekazu z kolei dodatkowo utrwalają standardy tego, co czyni kobietę dobrą matką. Wszystko to w konsekwencji zwiększa presję wśród matek[32]. Jak wskazuje Leslie Morgan Steiner, autorka książki *Mommy Wars: Stay at Home and Career Moms Face Off on Their Choices, Their Lives, Their Families*, napięcia między różnymi modelami macierzyństwa mogą prowadzić do poczucia niepewności i rywalizacji pomiędzy matkami[33].

---

31 W badaniach wyszczególniono takie stereotypy, jak:
przepracowana (*overworked*) – chce wszystko zrobić, jednak widać, że jest przemęczona;
skoncentrowana na domu (*home, family-oriented*) – traktuje priorytetowo dzieci, potrzeby partnera i domowe obowiązki;
idealna (*ideal*) – żongluje wieloma obowiązkami, ale daje radę i nie wygląda na zestresowaną;
pracowita i zrównoważona (*hardworking, balanced*) – nie jest idealną matką, jednak jest ambitna i oddana;
nietradycyjna: nowoczesna, liberalna, postępowa (*non-traditional*: *modern, liberal, progressive*) – dokonuje wyborów, które są dobre dla niej i dla rodziny, zarówno w domu, jak i w pracy;
tradycyjna (*traditional*) – uosabia role oczekiwane od kobiety, wierzy, że jej głównym celem jest wychowywanie dzieci i zajmowanie się domem;
niezaangażowana, leniwa (*lazy*) – nie jest opiekuńcza, uważna ani pracowita (dotyczy tylko matek pozostających w domu).

32 K. Odenweller, *Bad Behaviour between Moms Driver by Stereotypes, Judgment*, https://www.news.iastate.edu/news/2019/10/09/momwars [dostęp: 19.09.2024].

33 L. Morgan Steiner, *Mommy Wars: Stay at Home and Career Moms Face Off on Their Choices, Their Lives, Their Families*, Random House 2007, za: R. Hill, *The Fallacy and Danger of Mommy Stereotypes*, https://www.parentmap.com/article/mommy-stereotypes-working-stay-home-moms [dostęp: 19.09.2024].

Mając na uwadze fakt, że macierzyństwo ma w Polsce bardzo silną i ciekawą mitologię, dokonując analizy jego stereotypizacji, warto zatrzymać się nad wzorcem matki wynikającym z mitu matki Polki.

Mit w znaczeniu ogólnym stanowi pewną klasę wierzeń społecznych związanych z funkcjonowaniem i życiem danej grupy społecznej, do której należy jednostka. Warto zaznaczyć, że mity generowane i determinowane są głównie przez system wartości danej zbiorowości. Mit matki Polki, na który warto zwrócić szczególną uwagę, stanowi owoc polskiego tradycjonalizmu i konserwatyzmu i wynika jednocześnie z wartości katolickich[34]. Dobra matka musi z radością pełnić swoją rolę opiekunki i gospodyni domowej, zachowując przy tym jednocześnie ciepłe usposobienie i skoncentrowanie na dziecku. Stawia zatem dzieci ponad swoimi potrzebami i karierą. Społeczeństwo nie uważa, że pracujące matki są równie dobrymi matkami, dlatego obniża wobec nich oczekiwania. Wybacza tylko matkom, które podejmują pracę zawodową z konieczności finansowej, a nie z powodu indywidualnego spełnienia i chęci rozwoju. W związku z tym konserwatyści mogą oceniać pracujące matki mniej przychylnie, ponieważ odbiegają one od normy kobiet opiekunek. Przypisuje im się także częściej cechy męskie, które uważane są za mniej przydatne w roli matki[35].

Symbol matki Polki w polskiej kulturze odzwierciedla wzór idealnej matki i – jak podkreśla Sławomira Walczewska – „stanowi pewną formułę udziału kobiet w polskiej wspólnocie narodowej"[36]. W patriotycznie nastawionej literaturze polskiej XIX wieku funkcjonował bardzo wyrazisty ideologiczny stereotyp matki Polki, który wywiedziony został z nieco starszego stereotypu matki ojczyzny oraz Matki Boskiej[37]. Według literatury matka Polka powinna wydać na świat syna i wychować go na patriotę, a także strzec wartości narodowych, w pełni się temu poświęcając. Matka Polka postrzegana jest zatem jako istota godna podziwu i zachwytu, dobra, opiekuńcza i płodna, ale także patriotka,

34 A. Imbierowicz, *Matka Polka w defensywie? Przemiany mitu i jego wpływ na sytuację kobiet w polskim społeczeństwie*, „Ogrody Nauk i Sztuk" 2012, nr 2, s. 430.

35 E.A. Eder-Moreau, *Stereotypes, Beliefs about Working Mothers, and the Use of Gender System Justification*, [doctoral dissertation], Fordham Uniwersity, New York 2023, s. 22–24, https://research.library.fordham.edu/dissertations/AAI28868763/ [dostęp: 20.09.2024].

36 S. Walczewska, *Dwie dekady feminizmu*, w: *Feministki własnym głosem o sobie*, red. S. Walczewska, eFKa, Kraków 2005, s. 15.

37 J. Szulich-Kałuża, *Matki w popkulturze – zwykłe czy niezwykłe? O ekspertyzacji macierzyństwa w dyskursie medialnym*, „Zeszyty Naukowe KUL" 2016, nr 3 (235), s. 56.

ta, która rodzi i wychowuje obrońców ojczyzny, strzeże wartości narodowych[38]. Treścią tego mitu jest więc kobieta o cechach altruistycznych, gotowa do poświęcenia dla dobra innych, pielęgnująca patriotyczne obyczaje. Zdaje się, że sytuacja polskich kobiet nie tylko była, lecz wciąż jest szczególna przez wzgląd na te historyczne uwarunkowania. Kobiety polskie musiały przejmować liczne obowiązki swoich mężów i ojców podczas ich nieobecności w czasie walk o wolność ojczyzny[39].

Chociaż patriotyczne ujęcie matki Polki, obecne od romantyzmu aż po II wojnę światową, współcześnie straciło nieco na znaczeniu, aspekt ten wciąż jest głęboko zakorzeniony jako ważny dla większości polskich kobiet realizujących się w funkcji macierzyńskiej, stanowi też nadal aktualny wzorzec „prawdziwej" kobiety i matki[40]. Mit matki Polki wydaje się obrazem ambiwalentnym. W obecnych czasach, w konsekwencji przeobrażeń rozumienia jego treści, może działać na niekorzyść współczesnych matek, w których będzie wzrastała niechęć do pełnienia tej roli. Podczas gdy każda matka musi zdefiniować, co macierzyństwo oznacza dla niej indywidualnie, społeczeństwo już samo utrzymuje określony standard opisujący „dobrą" matkę. Wiele matek będzie czuło się w związku z tym winnych i zmuszonych kontrolować swoje wybory rodzicielskie, starając się osiągnąć przedstawiany ideał macierzyństwa

38 I. Kudlińska, *Społeczne konstruowanie roli (złej) matki – na przykładzie badań nad bezradnością opiekuńczo-wychowawczą*, w: *Społeczne konteksty i dylematy realizacji ról płciowych*, red. E. Malinowska, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2011, nr 39, s. 60; J. Bartmiński, *Językowe podstawy obrazu świata*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2006, s. 161; M. Monczka-Ciechomska, *Mit kobiety w kulturze polskiej*, w: *Głos mają kobiety. Teksty feministyczne*, red. S. Walczewska, eFKa, Kraków 1992, s. 95; A. Titkow, *Figura Matki Polki. Próba demitologizacji*, w: *Pożegnanie z Matką Polką? Dyskursy, praktyki i reprezentacje macierzyństwa we współczesnej Polsce*, red. R.E. Hryciuk, E. Korolczuk, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2012, s. 42.

39 L. Dyczewski, *Rodzina twórcą i przekazicielem kultury*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2003, s. 143–144; B. Pietkiewicz, *Stereotypy kobiet w mass mediach*, w: *Mass media w społeczeństwie obywatelskim. Zasada równych szans dla kobiet i mężczyzn w przekazie dziennikarskim*, red. E. Oleksy, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 1999, s. 79; M. Świstak-Fus, *Modele kobiecości i męskości w Polsce*, „Kultura Współczesna" 2005, nr 3, s. 131.

40 A. Poźniak, *Macierzyństwo w ciekawych czasach*, „Przegląd Powszechny" 2010, nr 5, s. 43; A. Palęcka, H. Szczodry, *Hipermacierzyństwo – na przykładzie matek osób z niepełnosprawnością intelektualną*, w: *Kobiety w społeczeństwie polskim*, red. A. Palęcka, H. Szczodry, M. Warat, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011, s. 21.

– mitycznej matki Polki[41]. Warto jednak dostrzec, że omawiany mit jest obrazem wyjątkowym i wartościowym. Choć przedstawiany niekorzystnie, jakoby degradował kobietę, pokazuje jednocześnie poświęcenie w macierzyństwie, które przecież też jest źródłem rozwoju. Kobieta przez doświadczanie roli matki, przez koncentrowanie się na niej może nabywać wielu nowych umiejętności, które będzie mogła później wykorzystać na różnych płaszczyznach swojego życia.

Jak można zauważyć, stereotyp wypływający z mitu o matce Polce stał się pewnego rodzaju idealnym przepisem na superkobietę i głównym składnikiem kobiecości[42]. Wizerunek ten – kobiety heroicznej i zdolnej do wszelkich poświęceń, skoncentrowanej nie na sobie, lecz na rodzinie – ingeruje w dużej mierze w konstrukcję tożsamości kobiety jako osoby o niezastąpionych kompetencjach. Jak prezentują badania, na obraz kobiety jako matki Polki składają się komentarze kobiet sugerujące, że bez ich poświęcenia rodzina nie byłaby w stanie sama sobie poradzić lub nikt nie zrobi danej rzeczy lepiej niż one. Takie podejście przekonuje o byciu jednostką niezastąpioną, wielofunkcyjną i najlepiej dbającą o rodzinę. Jednakże trwanie w konstrukcie matki Polki staje się sprawą dyskusyjną. Kobiety wpisujące się, świadomie bądź też nie, w omawiany mit mogą tworzyć w pewnym sensie swoją ograniczoną podmiotowość, gdyż ich czyny i zachowania determinowane są nie tyle przez ich osobiste pragnienia, ile przez oczekiwania kierowane wobec nich ze strony społeczeństwa i przypisywane im zadania zgodne z tym schematem macierzyństwa. Podmiotowość daje możliwość wpływania człowieka na wydarzenia otaczającego go świata zewnętrznego oraz na zmiany zachodzące w nim samym przy zachowaniu pełnej autonomii. Oczywiste jest, że pojawienie się dziecka sprawia, iż jego potrzeby stają się dla matki szczególnie ważne, a samo dziecko zajmuje centralne miejsce w jej życiu. Jednak w sytuacji, gdy kobieta dąży do realizowania wzorca matki idealnej, zjawisko to może okazać się dla niej niepokojące i potencjalnie destrukcyjne[43]. Może ona bowiem wówczas nie podołać realizacji zadania, ponieważ poprzeczkę wymagań względem siebie ustawiła zbyt wysoko – ponad swoje realne siły

41 E.A. Eder-Moreau, *Stereotypes, Beliefs about Working Mothers...*

42 A. Titkow, *Figura Matki Polki...*, s. 29.

43 A. Titkow, D. Duch-Krzystoszek, B. Budrowska, *Nieodpłatna praca kobiet. Mity, realia, perspektywy*, Wydawnictwo IFIS PAN, Warszawa 2004, s. 65; M. Sulik, *Kobiety w nauce. Podmiotowe i społeczno-kulturowe uwarunkowania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2010, s. 14.

i możliwości. W tym miejscu warto odnieść się do badań dotyczących społecznej roli matki i wyzwań związanych z macierzyństwem, przeprowadzonych przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego. Dla wielu respondentów postać matki Polki ma niewiele wspólnego z sytuacją współczesnych kobiet i kojarzy się raczej z minionym okresem. Natomiast sam termin oznacza dla nich głównie absolutne oddanie kobiety rodzinie i obowiązkom domowym. Z jednej strony wielu osobom taka sytuacja kojarzy się z cierpieniem, zmęczeniem i brakiem czasu na własne przyjemności, a kobieta taka wydaje się szczególnie przewrażliwiona na punkcie własnego potomstwa, zaniedbana i w pewnym sensie uwiązana, mogąca realizować się wyłącznie w przestrzeni domowej. Z drugiej zaś strony obraz matki Polki budzi wśród osób badanych także wydźwięk pozytywny – traktują go w perspektywie pewnego prestiżu zarówno kobiety, jak i całej jej rodziny, a samą kobietę postrzegają jako osobę potrafiącą tworzyć niepowtarzalną i wyjątkową atmosferę rodzinną[44].

Analizując kwestię stereotypizacji macierzyństwa wynikającej z mitu matki Polki, przedstawione rozważania ująć można w dwóch aspektach: idealizującym oraz tragicznym, z czego oba mogą wzajemnie z siebie wynikać. W odniesieniu do pierwszego postępowanie kobiety sprowadzone zostaje do heroizmu, poświęcenia oraz cnoty. Nawiązując do aspektu tragicznego, należy zaznaczyć, że redukowanie kobiecości wyłącznie do kwestii macierzyństwa, może prowadzić do wielu krzywd, zwłaszcza w obliczu zjawiska bezdzietności bądź wejścia w rolę matki wbrew własnej woli[45]. Można by się jednak zastanowić, czy odejście od mitu matki Polki i związanych z nim stereotypów nie spowoduje powstania kolejnego, który zajmie miejsce dotychczasowego.

Izabela Kowalczyk wskazuje, że strategie mające na celu przełamywanie stereotypu matki Polki mogą jednocześnie prowadzić do powstawania nowych mitów, takich jak obraz wiecznie młodej, szczęśliwej i zadbanej kobiety sukcesu czy tzw. supermatki, który stopniowo zaczyna funkcjonować w społeczeństwie polskim[46].

---

44 Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego, *Społeczna rola matki – wyzwania współczesnego macierzyństwa. Raport z badania*, Katowice 2015, https://old.rops-katowice.pl/dopobrania/2015.07.31-raport.pdf [dostęp: 18.10.2021].

45 A. Imbierowicz, *Matka Polka w defensywie...*, s. 437.

46 I. Kowalczyk, *Matka-Polka kontra supermatka?*, „Czas Kultury" 2003, nr 116, s. 20.

Mit matki Polki prowadzi więc do stereotypu matki jako kobiety nieskazitelnej moralnie, pozbawionej egoistycznych pobudek, a nawet własnej cielesności, widzianej w kategoriach świeckiego odpowiednika nieskalanej czystej Matki Boskiej. Matka Polka jest zatem zupełnie wolna od kwestii cielesnych i erotycznych – nieistotnych w obliczu jej najważniejszej życiowej roli, czyli macierzyństwa.

Pomimo że sylwetka matki Polki w odniesieniu do wychowania w patriotyzmie traci nieco na znaczeniu, to można zauważyć, że w dyskursie społecznym nadal dostrzega się tendencję do utożsamiania kobiecości z realizacją roli matki.

Matka Polka pozostaje więc wciąż najistotniejszym punktem odniesienia dla większości polskich kobiet, choć warto zaznaczyć, że w obecnych czasach konstruowaniem i utrzymywaniem mitów macierzyństwa oraz regulowaniem ich wzorców zajmują się głównie media[47]. Szczególnie ważną cechą mediów społecznościowych jest stworzenie możliwości wyrażania własnych poglądów i opinii, dzielenia się własnymi doświadczeniami. Dodatkowym ich atutem jest fakt, że działania te mają szerokie grono odbiorców. Dostęp do social mediów jest zazwyczaj darmowy, co jest ich niewątpliwą zaletą. Na popularności zyskują różnego rodzaju serwisy społecznościowe. Dają one użytkownikom możliwość formowania i wizualizacji sieci społecznych[48]. Do najpopularniejszych mediów społecznościowych obecnie należą: Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, Snapchat, TikTok[49].

Jako że media społecznościowe towarzyszą nam od bardzo dawna, nie zaskakuje fakt, że wiele przyszłych czy świeżo upieczonych matek szuka w nich informacji lub porad dotyczących macierzyństwa. Warto zwrócić uwagę na moment, w którym kobieta decyduje się dołączyć do społeczności matek w mediach społecznościowych. Zauważa się tu bowiem dwie tendencje – moment zajścia w pierwszą ciążę oraz pojawienie się na świecie pierwszego dziecka[50]. Statystyki pokazują, że 65% użytkowniczek takich społeczności stanowią kobiety będące w pierwszej ciąży, natomiast znacznie mniejszą część te, które są w drugiej i kolejnej ciąży. Konieczność oraz chęć eksplorowania nowego dla

47 A. Poźniak, *Macierzyństwo...*, s. 43; A. Palęcka, H. Szczodry, *Hipermacierzyństwo...*, s. 21.

48 J. Nowak, *Social media jako sieci obiegu przekazów medialnych*, „Nowe Media" 2012, t. 3, s. 17.

49 Tamże, s. 216.

50 M. Jarosz, *Możliwości kontra oczekiwania. Jak komunikują się instamatki i jakie wartości wyznają?*, „Kultura – Media – Teologia" 2019, nr 39, s. 53.

nich obszaru prowadzi do kontaktu z innymi kobietami, które są w podobnym doświadczeniu. Statystyki te uzmysławiają, że kobiety, które weszły po raz pierwszy w rolę matki, o wiele bardziej potrzebują zarówno konfrontacji, jak i społecznego wsparcia[51].

Jednak przez kreowanie wątpliwego obrazu macierzyństwa, a także propagowanie, a nawet narzucanie, konkretnych modeli życia media mogą wzmacniać w społeczeństwie negatywny sposób postrzegania matek, nasilając jednocześnie strach przed macierzyństwem[52]. W przestrzeni wirtualnej zauważa się promowanie macierzyństwa jako zjawiska modnego. Kobiety coraz częściej i chętniej upubliczniają swoje doświadczenia macierzyńskie, a publikowane treści często mają charakter wyidealizowany. Przykładem mogą być zdjęcia z wakacji, na których matka przedstawiona jest jako kobieta o szczupłej sylwetce, nienagannej fryzurze, a dzieci ukazane są jako uśmiechnięte i szczęśliwe. Innym przykładem jest matka rozpoczynająca etap rozszerzania diety dziecka – zdjęcie dziecka w czystych ubraniach, na tle doskonale wysprzątanego pokoju. Kolejnym przykładem jest matka prezentująca przygotowany przed chwilą obiad – stół dopracowany jest w najmniejszych detalach, obrus czysty, a z boku poskładane serwetki i piękne ozdoby. Przyrządzone dania wyglądają niewiarygodnie, a jeszcze bardziej niewiarygodne jest to, że autorka zdjęć dopiero co została mamą i to po raz pierwszy. Uwagę przykuwają również reklamy w centrach handlowych – idealne rodziny w doskonałych ubraniach, zadowolone bobasy w stylowych ubraniach i oczywiście chętni do pomocy ojcowie, bez oznak zmęczenia. Podobny obraz promowany jest w telewizji – szczęśliwi rodzice zmieniają radosnym niemowlakom pieluszki, odkładając następnie dzieci do łóżeczka na długi odpoczynek. Obraz taki, choć atrakcyjny, zamiast budzić radość, sprawia, że wiele kobiet zaczyna zastanawiać się, co z nimi jest nie tak, bo przecież sceny te zupełnie odbiegają od rzeczywistości w ich domach. Niejedna matka w konfrontacji z tymi idealnymi wizjami macierzyństwa może poczuć się osamotniona i winna[53].

51 M. Olcoń-Kubicka, *Rola Internetu...*, s. 45–46.

52 E. Krause, *Współczesna kobieta w kontekście macierzyństwa i roli matki*, „Wychowanie w Rodzinie" 2020, t. 22, nr 1, s. 39.

53 T. Kasprzyk, *Mama (nie)idealna – wizerunek macierzyństwa w mediach vs rzeczywistość*, https://www.lidl.pl/c/mama-nie-idealna-wizerunek-macierzynstwa-w-mediach-vs-rzeczywistosc-poradnik/s10012862 [dostęp: 26.12.2023].

Oprócz ukazanej wizualnej strony macierzyństwa jest jeszcze ta emocjonalna, równie ważna. Matki w mediach społecznościowych wykazują się cierpliwością, wszystko wiedzą, potrafią wszystkiemu zaradzić i mają mnóstwo pomysłów na odpowiednią reakcję w zależności od sytuacji. W życiu realnym trudno jednak o cierpliwość, gdy organizm zaczyna przekraczać granice zmęczenia. Wyobrażenie osoby zawsze cierpliwej, opanowanej i uśmiechniętej w relacji z dzieckiem w pewien sposób może obniżać pewność siebie matek i ich poczucie własnej wartości. Zapominamy, że to, co oglądamy w social mediach, nawet jeżeli jest prawdziwe, stanowi jedynie ulotny moment, mały wycinek życia danej rodziny, która akurat w tamtej chwili była zadowolona i uśmiechnięta. Do obrazu, który widzimy, sami niejednokrotnie dopowiadamy resztę, czyniąc go permanentnie idealnym. To sprawia, że kobiety matki czują się nieidealne, popadają w kompleksy, a ostatecznie wstydzą się mówić o swoich problemach, bojąc się pokazać, że u nich jest nieinstagramowo.

Regularne wpatrywanie się w kadry perfekcyjnego macierzyństwa może pociągać za sobą wiele innych negatywnych skutków, zwłaszcza natury psychicznej. Osoba silna psychicznie nie załamie się, gdy okaże się, że jej życie odbiega od świata pokazywanego w mediach. Jednak oglądanie takich scen może zaszkodzić osobom szczególnie wrażliwym, ambitnym, ze skłonnościami do perfekcjonizmu. Poziom stresu, niepokoju i zaskoczenia może powodować zakłócenia w codziennym funkcjonowaniu, w relacjach, a w najgorszych przypadkach prowadzić do depresji[54].

Opisane działania w mediach w konsekwencji wprowadzają do społecznego obiegu nowe modele, które przekształcają dotychczasowy wzorzec matki Polki. W jego ramach powstają dwa zwalczające się wzajemnie modele macierzyństwa. Pierwszy model jest bliższy tradycji „matki Polki udomowionej", drugi z kolei to nowoczesny model „matki Polki pracującej". W rzeczywistości jednak społeczny odbiór obu modeli bywa negatywny. Matkę, która poświęca w pełni swoją karierę zawodową dla wychowania dziecka, nierzadko postrzega się jako osobę mniej ambitną, o znacznie zaniżonych horyzontach intelektualnych. Matkom pracującym z kolei wypomina się brak czasu dla dzieci i zarzuca się

54 K. Pruszkowska-Sokalla, *Macierzyństwo na Instagramie: Bez frustracji, zmęczenia i trudów?*, 25.09.2021, https://tygodnik.interia.pl/news-macierzynstwo-na-instagramie-bez-frustracji-zmeczenia-i-trud,nId,5502618 [dostęp: 26.12.2023].

zaniedbywanie ich. Główny problem polega na tym, że społeczeństwo oczekuje od kobiety, że będzie ona jednocześnie dobrą matką, żoną i pracownicą[55].

Współcześnie zatem do wzoru matki Polki dodano społeczne wymagania, które kreują wizerunek superwoman i supermatki. Taka kobieta mierzy się z łączeniem zadań domowych, rodzinnych i macierzyńskich z obowiązkami zawodowymi. Nowością jest jednak to, że powinna odnosić sukcesy na wszystkich tych płaszczyznach i czerpać z tego satysfakcję. Jednocześnie musi być zadbana i atrakcyjna[56]. Do listy zadań i obowiązków kobiety matki dołączyła więc praca zawodowa i wymóg osiągania w niej sukcesów, wymóg bycia kobietą atrakcyjną, modną i wysportowaną, radzącą sobie z zarządzaniem, koordynacją i logistyką domowej rzeczywistości, bez problemu podejmującą rozmaite decyzje związane z potomstwem[57]. Te zmiany i społeczne oczekiwania sprawiają, że kobiety wypalają się zawodowo i macierzyńsko, próbując sprostać licznym wymaganiom. Mogą też sprawić, że adresatki budowanych w ten sposób mitów i oczekiwań znacznie częściej będą czuły się winne i zdezorientowane w starciu z rzeczywistością własnej macierzyńskiej roli. Nie będą miały sposobności w pełni doświadczać macierzyństwa jako źródła satysfakcji, a ono samo już od poczęcia stanie się bardziej wyzwaniem niż radością. Pokazane modele konkurują z sobą, przez co żaden z nich w pełni nie jest ani akceptowalny, ani realizowany.

Wydaje się, że macierzyństwo mogłoby być znacznie prostsze, gdyby kobiety miały możliwość zobaczenia jego prawdziwego obrazu, pozbawionego zniekształceń. Choć liczba profili wspierających matki stale rośnie, to jednak należy zauważyć, że niektóre z nich popadają w drugą skrajność. Chcąc ukazać macierzyństwo jako nieidealne (co powoli zaczyna być w modzie), przedstawiają je jako doświadczenie pełne udręki, smutku, trudów i wyrzeczeń. Na wielu kanałach można przeczytać liczne komentarze, w których osoby bezdzietne wyjawiają, że w związku z obejrzaną treścią nie planują zostać rodzicami. Matki z kolei odbierają twórczynie tych treści jako osoby wiecznie zrzędliwe i nieszczęśliwe, a także zarzucają im straszenie i zniechęcanie osób stojących przed wyborem macierzyństwa[58].

55 M. Olcoń-Kubicka, *Rola Internetu...*, s. 40.

56 E. Krause, *Współczesna kobieta...*, s. 41.

57 *Ciemna strona macierzyństwa: o niepokojach współczesnych matek*, red. M. Sikorska, Wydawnictwo AXA, Warszawa 2012, s. 106.

58 Profile takie można odnaleźć m.in. na TikToku.

We współczesnym świecie media społecznościowe pełnią również funkcję wspierającą i dydaktyczną, gdyż wielu specjalistów, m.in. z dziedziny psychologii, pedagogiki, logopedii, wykorzystuje je do przekazywania fachowej wiedzy. Kluczowe znaczenie ma zachowanie dystansu i umiaru zarówno przez nadawcę, jak i odbiorcę, a także umiejętność doboru odpowiednich treści i krytyczna selekcja przetwarzanych informacji. Zachowanie trzeźwego spojrzenia pozwala ograniczyć negatywny wpływ mediów na kobiety będące matkami oraz przeciwdziała deprecjonowaniu tej roli[59].

Jak zatem widać, matki doświadczają szczególnej deprecjacji społecznej[60]. Co więcej, daje się zauważyć, że ranga macierzyństwa wciąż bywa słabo podkreślana w społeczeństwie. Powinno ono zachęcać kobiety do podjęcia roli matki, a tymczasem funkcjonuje w nim wizja macierzyństwa jako czasu regresu kobiety[61]. Taka opinia jest krzywdząca i pogłębia deprecjację wartości macierzyństwa, które powinno przecież być jednym z najważniejszych przejawów kultury.

Stereotypy dotyczące roli matki bez wątpienia mogą mieć wpływ na jej deprecjację. Należy wobec tego zadbać o to, aby nie dopuścić do sytuacji, w której staną się one jedynym źródłem poznania. Faktem jest, że stereotypy poprzedzają użycie rozumu. Bywają niebezpieczną formą postrzegania, która narzuca konkretny charakter zmysłom, zanim te dotrą do ludzkiej świadomości[62]. Dlaczego mają one tak ogromny wpływ na człowieka? Odpowiedź znajduje psychologia, która wyjaśnia to zjawisko biegunowo. Z jednej strony szablonowy sposób myślenia, który nadaje brzmienie stereotypu, jest po prostu wygodny

59 D. Janik, *Macierzyństwo z Instagrama. Raport o zjawisku*, https://ladnebebe.pl/macierzynstwo-z-instagrama/ [dostęp: 26.12.2023]; Warsaw Enterprise Institute, [*Raport*] *Kultura nieprzyjazna macierzyństwu. Liczby i postawy wobec posiadania dzieci w Polsce*, 8.03.2023, https://wei.org.pl/2023/aktualnosci/admin/raport-kultura-nieprzyjazna-macierzynstwu-liczby-i-postawy-wobec-posiadania-dzieci-w-polsce/ [dostęp: 20.06.2024].

60 J. Szulich-Kałuża, *Matki w popkulturze – zwykłe czy niezwykłe?...*, s. 20.

61 Zob. K. Ellison, *Umysł mamy. Jak macierzyństwo rozwija naszą inteligencję*, przeł. O. Waśkiewicz, Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2008. Jak wynika z badań Centrum Badania Opinii Społecznej (*Kobieta pracująca. Komunikat z badań nr BS/28/2013/*, Warszawa 2013), znaczna część respondentów uważa, że kobiety realizujące się zawodowo cieszą się większym szacunkiem społecznym niż te, które koncentrują się na prowadzeniu domu i macierzyństwie. Zob. CBOS, *Kobieta pracująca. Komunikat z badań nr BS/28/2013*, Warszawa 2013, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_028_13.PDF [dostęp: 9.07.2026].

62 J. Słaby, *Stereotypy macierzyństwa...*, s. 117.

i oszczędza umysłowy wysiłek. Ponadto integruje z daną grupą czy zbiorowością, ułatwiając tym samym zyskanie w niej powszechnej aprobaty. Jednak z drugiej strony poddanie się takiemu zabiegowi oznacza narzucenie sobie wyłącznie jednego słusznego wzorca zachowań czy działań. W konsekwencji należy podporządkować się temu wzorcowi, co człowiek czyni nierzadko ze strachu przed byciem obcym[63].

Stereotypy nakładają na kobietę ogromną presję. Mogą przerażać i zniechęcać do podjęcia roli matki, a gdy kobieta już tą matką zostanie, musi dostosować się do tych stereotypów i pokornie poddać się deprecjacji, która wynika z nadmiernych wierzeń w utarte schematy.

Należy jednak zauważyć, że nie tylko stereotypy mają wpływ na decyzje kobiet o byciu matką. Postawy prokreacyjne zależą od wielu innych czynników, takich jak: status materialny, stan dojrzałości macierzyńskiej, posiadanie partnera/jego poziom odpowiedzialności, obawy natury ekonomicznej, wygoda, egoizm lub niegotowość do podjęcia roli matki. Dylematy z tym związane, wzmocnione społeczną deprecjacją, prowadzą do obserwowanego współcześnie zjawiska świadomej rezygnacji kobiet z bycia matką lub odraczania tej decyzji jak najdłużej. Mogą wywoływać również zagubienie życiowe, obawę, a nawet strach przed macierzyństwem[64]. W obecnych czasach nie każda kobieta pragnie być matką, a niechęć do macierzyństwa sprzyja bezdzietności, która współcześnie staje się coraz większym problemem[65].

63 B. Tokarz, *Twórca – stereotyp – profilowanie...*, s. 23.

64 M. Gajtkowska, *Pełnienie roli matki jako obszar wsparcia...*, s. 28, 31; Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego, *Społeczna rola matki – wyzwania współczesnego macierzyństwa. Raport z badania...*

65 Według badań przeprowadzonych w 2023 roku przez CBOS grupa deklarująca, że nie chciałaby pod żadnym pozorem posiadać dziecka, jest stosunkowo duża (15%), a największy odsetek stanowią w niej najmłodsi respondenci (23%). W rezultacie takiego podejścia w Polsce rodzi się jeszcze mniej dzieci niż średnio w Europie. Wyniki badań dotyczące planów reprodukcyjnych kobiet w wieku 18–45 lat pokazują, że większość Polek (68%), w domyśle bezdzietnych i młodych, nie chce mieć dzieci, a największa liczba respondentów (42%) jako uzasadnienie tej decyzji wskazała chęć prowadzenia wygodnego życia i skupienia się na własnych potrzebach. Na drugim miejscu (38%) znalazła się odpowiedź, że utrzymanie dziecka jest zbyt kosztowne finansowo, a na trzecim miejscu (33%) wskazywano na trudności w pogodzeniu posiadania dziecka z realizacją pracy zawodowej. CBOS, *Plany prokreacyjne kobiet. Komunikat z badań nr 3/2033*, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2023/K_003_23.PDF [dostęp: 12.12.2024].

Decyzja o nieposiadaniu dziecka wynika zatem z wielu obaw, począwszy od tych związanych ze zmianą dotychczasowego życia, licznymi wyrzeczeniami, poświęceniem, rezygnacją i ograniczeniami, poprzez obawy dotyczące kosztów związanych z rozwojem i potrzebami dziecka, aż po te związane z jego bezpieczeństwem, które wymaga szczególnej czujności. Na decyzję kobiet wpływają również ich obawy związane z utratą atrakcyjności fizycznej, ograniczeniem czasu dla siebie oraz koniecznością ponoszenia licznych poświęceń, na które często nie chcą się godzić[66]. Świadomość istniejącej deprecjacji, a także strach przed niepowodzeniem w sprostaniu oczekiwaniom i stereotypom dodatkowo może wzmacniać decyzję o rezygnacji z roli matki. W obliczu poczynionych ustaleń istotne wydaje się pokazanie kobietom, że czas macierzyństwa nie jest wyłącznie okresem ograniczeń (które są zresztą naturalne), lecz także czasem rozwoju, który warto dostrzec nie tylko z perspektywy własnego doświadczenia, lecz także w kontekście jego znaczenia dla innych obszarów funkcjonowania społecznego.

Wyniki badań przedstawione w części empirycznej ukazują wielowymiarowość doświadczeń macierzyńskich, wykraczającą poza narracje akcentujące przede wszystkim trudności, ograniczenia czy przeciążenie związane z rolą matki.

66 Tamże.

Rozdział 3
Macierzyństwo w perspektywie rozwoju kobiety

Rozwój kobiety w okresie wczesnej dorosłości wiąże się z realizacją szeregu zadań rozwojowych, obejmujących m.in. budowanie trwałych relacji partnerskich, podejmowanie aktywności zawodowej, tworzenie własnego gospodarstwa domowego czy przygotowanie do pełnienia ról rodzinnych i społecznych. Wykonanie tych zadań wiąże się z procesem kształtowania tożsamości oraz ze sposobem postrzegania siebie w rolach społecznych. Jak wskazują Anna Oleszkowicz i Anna Misztela, większe zaangażowanie kobiet w realizację zadań rozwojowych wynika z wyższego poziomu identyfikacji z podejmowanymi zobowiązaniami oraz dojrzalszymi procesami tożsamościowymi. Autorki podkreślają, że wypełnienie zadań typowych dla okresu wczesnej dorosłości może sprzyjać rozwojowi tożsamości oraz psychospołecznemu dojrzewaniu kobiet[1]. Jednym z istotnych doświadczeń zaliczanych do zadań rozwojowych kobiet może być również macierzyństwo, które dla wielu kobiet staje się doświadczeniem wpływającym na sposób postrzegania siebie, własnych kompetencji oraz pełnionych ról społecznych.

W literaturze przez długi czas macierzyństwo ujmowano przede wszystkim w kontekście obowiązków opiekuńczo-wychowawczych oraz licznych ograniczeń pojawiających się w życiu kobiety. Akcentowano głównie konieczność podporządkowania się nowym rolom społecznym, rezygnację z części dotychczasowych aktywności czy trudności związane z łączeniem życia rodzinnego i zawodowego. W konsekwencji doświadczenie macierzyństwa rzadko analizowano w perspektywie potencjału rozwojowego kobiety, lecz częściej jako obszar obciążeń i wyrzeczeń[2].

---

1 A. Oleszkowicz, A. Misztela, *Wybrane aspekty realizacji zadań rozwojowych a procesy tożsamościowe u kobiet we wczesnej dorosłości*, „Psychologia Rozwojowa" 2007, t. 22, nr 4, s. 79–81, 83–85.

2 M. Pryszmont-Ciesielska, *„Mikroświaty macierzyństwa"*, „Rocznik Andragogiczny" 2013, t. 20, s. 358; zob. R.E. Hryciuk, E. Korolczuk, *Wstęp. Pożegnanie z Matką Polką?*, w: *Pożegnanie z Matką Polką? Dyskursy, praktyki i reprezentacje macierzyństwa we współczesnej Polsce*,

Tymczasem bycie matką nie musi oznaczać wyłącznie rezygnacji z siebie, utraty dotychczasowego życia czy ograniczenia możliwości rozwoju w różnych obszarach funkcjonowania. Coraz częściej zwraca się uwagę, że doświadczenie macierzyństwa może wpływać na sposób postrzegania siebie, własnych kompetencji oraz pełnionych ról społecznych. Interesującą perspektywę w tej kwestii przedstawiono w książce *Umysł mamy. Jak macierzyństwo rozwija naszą inteligencję*. Jej autorka – Katherine Ellison – to amerykańska dziennikarka i pisarka, specjalizująca się w tematyce z zakresu psychologii i edukacji. W książce pisze o tym, jak doświadczenie macierzyństwa wpływa na mózg i zdolności poznawcze kobiet. Swoimi badaniami przełamuje stereotypy mówiące o tym, jakoby macierzyństwo prowadziło do zatracenia się czy ogłupienia kobiety. Zamiast tego podkreśla, że doświadczenie macierzyństwa jest okresem stymulującym rozwój umysłowy i emocjonalny kobiet. Zarówno jej badania, jak i publikacja opierają się na rozmowach z innymi naukowcami, a także na badaniach z zakresu neurobiologii i psychologii oraz na własnym doświadczeniu roli matki. K. Ellison w swojej książce wskazuje pięć kluczowych kompetencji, w ramach których macierzyństwo rozwija zdolności poznawcze. Są to: spostrzegawczość, skuteczność, odporność na stres, motywacja oraz inteligencja emocjonalna. Lektura *Umysłu mamy*... zainspirowała mnie do zadania pytania badawczego o kompetencje rozwijające się w doświadczeniu roli matki oraz do spojrzenia na macierzyństwo jako na przestrzeń rozwoju kobiety[3].

W niniejszym rozdziale przedstawiam czas bycia matką i macierzyństwo w perspektywie doświadczenia, które niesie zmianę i daje sposobność do indywidualnego i wszechstronnego rozwoju. Warto jednak najpierw ustalić, czym jest rozwój.

Rozwój człowieka najczęściej rozumiany jest jako długotrwały proces ukierunkowanych i następujących po sobie zmian, prowadzących do przechodzenia od form prostszych do bardziej złożonych. Współcześnie podkreśla się, że rozwój stanowi rezultat oddziaływania czynników biologicznych, społecznych oraz własnej aktywności jednostki, pozostającej w stałej interakcji z otoczeniem.

---

red. R.E. Hryciuk, E. Korolczuk, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2012, s. 9.

3 Zob. K. Ellison, *Umysł mamy. Jak macierzyństwo rozwija naszą inteligencję*, przeł. O. Waśkiewicz, Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2008, s. 99.

Ma on charakter całościowy i obejmuje różne sfery funkcjonowania człowieka – somatyczną, intelektualną, emocjonalną, społeczną oraz duchową[4].

Rozwój dokonuje się przez całe życie i obejmuje kolejne etapy związane z odmiennymi zadaniami rozwojowymi. Szczególne znaczenie w kontekście doświadczenia macierzyństwa ma okres wczesnej dorosłości, który wiąże się z podejmowaniem nowych ról społecznych, budowaniem bliskich relacji, tworzeniem rodziny oraz przejmowaniem odpowiedzialności za drugiego człowieka. Zadania rozwojowe charakterystyczne dla tego etapu wymagają od człowieka reorganizacji dotychczasowego sposobu funkcjonowania, redefinicji własnej tożsamości oraz nabywania nowych kompetencji emocjonalnych i społecznych.

Perspektywa psychologiczna pozwala dostrzec zmiany zachodzące w funkcjonowaniu kobiety w związku z macierzyństwem, jednak doświadczenie to można analizować również jako proces uczenia się człowieka dorosłego. W ujęciu andragogicznym doświadczenia związane z realizacją roli matki mogą stanowić istotne źródło uczenia się człowieka dorosłego. Jak podkreśla Jack Mezirow, człowiek uczy się przez refleksję nad własnym doświadczeniem oraz reinterpretację dotychczasowych schematów znaczeniowych. Macierzyństwo może zatem uruchamiać proces uczenia się transformacyjnego, prowadzącego do zmian w sposobie postrzegania siebie, własnych priorytetów oraz relacji ze światem społecznym[5].

Zdaniem Petera Alheita doświadczenia biograficzne stanowią istotny element procesu uczenia się dorosłego człowieka. Biograficzność odnosi się do zdolności jednostki do interpretowania własnych doświadczeń oraz nadawania im znaczeń w kontekście własnej historii życia. Macierzyństwo, jako doświadczenie przełomowe i silnie osadzone w biografii kobiety, może prowadzić do rekonstrukcji dotychczasowego obrazu siebie, redefinicji ról oraz tworzenia nowych perspektyw interpretacyjnych[6]. W tym ujęciu biografia kobiety

4 A. Brzezińska, *Psychologia rozwoju człowieka*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 1, red. J. Strelau, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 227–230.

5 J. Mezirow, *Transformative Dimensions of Adult Learning*, Jossey-Bass, San Francisco 1991, za: K. Pleskot-Makulska, *Teoria uczenia się transoformatywnego autorstwa Jack'a Mezirowa*, „Rocznik Andragogiczny" 2007, s. 82–83, 89–90, https://yadda.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-d6ce467b-a692-4a77-8192-ee526f168bfa [dostęp: 14.05.2026].

6 P. Alheit, *Teoria biografii jako fundament pojęciowy uczenia się przez całe życie*, przeł. A. Nizińska, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja. Kwartalnik myśli społeczno-pedagogicznej" 2015, nr 4 (72), s. 23–36.

obejmująca również doświadczenie macierzyństwa może stanowić przestrzeń konstruowania nowej wiedzy o sobie i własnym życiu. Olga Czerniawska oraz Elżbieta Dubas podkreślają natomiast, że refleksja nad własnymi doświadczeniami pozwala człowiekowi lepiej zrozumieć siebie oraz świadomie uczestniczyć w procesie własnego rozwoju[7].

W potocznym rozumieniu rozwój można ująć jako progresywną zmianę, dojrzewanie i doskonalenie się człowieka. Rozwój jest tym, co aktywizuje do przekraczania granic i barier, które dotychczas zdawały się nie do pokonania.

Z psychologicznego punktu widzenia rozwój jest dynamicznym i wielowymiarowym procesem, który obejmuje zmiany zachodzące w człowieku na różnych etapach jego życia. Zmiany te mogą dotyczyć zarówno sfery biologicznej, jak i poznawczej, emocjonalnej, społecznej czy duchowej[8].

Proces interpretowania własnych doświadczeń i budowania nowej wiedzy o sobie może łączyć się również z koniecznością redefinicji dotychczasowego sposobu funkcjonowania oraz przeżywania wewnętrznych napięć rozwojowych.

Macierzyństwo postrzega się także jako czas dezintegracji, która daje nowe możliwości. Koncepcję dezintegracji pozytywnej przedstawił Kazimierz Dąbrowski. Choć procesy dezintegracji z reguły traktuje się jako zjawisko negatywne, w ujęciu tego autora mogą one stanowić istotny element rozwoju jednostki. W teorii dezintegracji pozytywnej wskazuje się, że rozwój człowieka polega na przechodzeniu na coraz wyższe poziomy funkcjonowania. Na każdym kolejnym poziomie rozwoju potencjał jest coraz większy. Zdaniem K. Dąbrowskiego motorem wszystkich przemian są wewnętrzne konflikty, wymagające od nas rozstrzygnięć, które mogą być pozytywne rozwojowo. A zatem aby osiągnąć pewne oczekiwane efekty w zakresie własnego rozwoju, należy najpierw rozbić pewną integralną i pierwotną całość, by następnie poskładać ją na nowo, kształtując przy tym inną osobę – być może bardziej twórczą, bardziej wartościową, zdolną do nowych umiejętności. Początkowo proces dezintegracji może być spontaniczny i nieco chaotyczny, jednak z biegiem czasu jednostka mu poddana

7 E. Dubas, *Biograficzność w kontekście całożyciowego uczenia się*, w: E. Dubas, J. Stelmaszczyk, *Biografie i uczenie się*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015, s. 25; O. Czerniawska, *Badania biograficzne a edukacja*, w: *W stulecie metody biograficznej. Refleksje i przykłady badań z perspektywy polsko-frankofońskiej*, red. E. Dubas, A. Słowik, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2020, s. 99–100.

8 Zob. D.E. Papalia, G. Martorell, *Experience Human Development*, 14th ed., McGraw-Hill Education, New York 2019.

staje się bardziej świadoma zachodzących zmian, dzięki czemu może w sposób bardziej celowy kierować rozwojem własnej osobowości[9]. Wobec tego można uznać, że macierzyństwo jest doświadczeniem, które bezpośrednio przyczynia się do pozytywnej dezintegracji, w konsekwencji napędzając rozwój kobiety.

W tym miejscu zasadne wydaje się również przywołanie wcześniejszej koncepcji Johna Deweya, dla którego rozwój jest niczym innym jak społecznym procesem umożliwiającym wymianę myśli i ludzkich doświadczeń. Stanowisko J. Deweya odnosi się głównie do sposobu zdobywania przez człowieka wiedzy nie tylko o otaczającym go świecie, lecz także o nim samym. Zdolność do tego rozwoju jest jednak zależna od pewnych czynników – wsparcia płynącego ze strony otoczenia oraz swoistej plastyczności człowieka. Najważniejszym motorem ludzkiego rozwoju, zdaniem autora, jest motywacja oraz pragnienie poszukiwania celu własnych działań[10].

W takim rozumieniu człowiek jest istotą uczącą się, a proces uczenia się stanowi naturalną część jego życia[11] i jest aktywnością ludzką, która odnosi się do różnych sfer jego funkcjonowania[12]. W tym zakresie indywidualne doświadczenie człowieka postrzega się nie tylko jako źródło procesu uczenia się, lecz także jako zasób jego edukacyjnej aktywności. W konsekwencji tworzy się silna więź pomiędzy procesem uczenia się a indywidualnym doświadczeniem życiowym jednostki, czyli jej biografią[13].

9 A. Gałdowa, *Teoria dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego. Trud rozwoju ku tożsamości i osobowości*, w: *Tożsamość człowieka*, red. A. Gałdowa, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2000, s. 236.

10 J. Dewey, *Demokracja i wychowanie. Wprowadzenie do filozofii wychowania*, tłum. Z. Doroszowa, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław–Warszawa–Kraków–Gdańsk 1972, s. 76.

11 M. Malewski, *W poszukiwaniu teorii uczenia się ludzi dorosłych*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja. Kwartalnik myśli społeczno-pedagogicznej" 2006, nr 2 (34), s. 30.

12 P. Alheit, *„Podwójne oblicze" całożyciowego uczenia się: dwie analityczne perspektywy „cichej rewolucji"*, przeł. A. Zembrzuska, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja. Kwartalnik myśli społeczno-pedagogicznej" 2002, nr 2 (18), s. 64.

13 E. Kurantowicz, A. Nizińska, *Trajektorie uczenia się w instytucjach kształcenia ustawicznego*, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2012, s. 20–21; J. Golonka-Legut, *Indywidualne doświadczenie życiowe obszarem uczenia się człowieka dorosłego*, w: *Kultura jako przestrzeń edukacyjna – współczesne obszary uczenia się ludzi dorosłych*, red. W. Jakubowski, Impuls, Kraków 2012, s. 45–62.

Uczenie się z własnej biografii to świadomy proces, ujawniający głęboką refleksję nad życiowymi doświadczeniami człowieka – zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi[14].

Nawiązując do przedstawionej wcześniej koncepcji P. Alheita biograficznego uczenia się, warto podkreślić, że doświadczenie macierzyństwa stanowi szczególny przykład procesu uczenia się z własnej biografii. Biografia w kontekście uczenia się stanowi nurt poszukiwań, który coraz częściej staje się przedmiotem badań wielu naukowców. Refleksję odnoszącą się do relacji zachodzącej pomiędzy indywidualną biografią ludzką a procesem uczenia się zainicjował na początku lat dziewięćdziesiątych XX wieku P. Alheit. Badacz dostrzegł pewien edukacyjny potencjał, zawierający się w biograficznej i konstruktywnej logice doświadczeń człowieka, zwrócił jednocześnie uwagę na unikalny sposób jego uczenia się, odbywający się w wyniku refleksji nad historią swojego życia[15]. W Polsce potencjał edukacyjny biografii dostrzeżony został przez O. Czerniawską, która podkreśla jego szczególne znaczenie w procesie całościowego uczenia się dorosłej jednostki ludzkiej[16]. W latach 2008–2010 zespół składający się z badaczy reprezentujących różne ośrodki akademickie w kraju zrealizował projekt pod nazwą „Uczenie się z własnej biografii". Kluczowym jego celem było rozpoznanie pewnych procesów uczenia się jednostki z własnych doświadczeń biograficznych. Badaczy szczególnie interesowała kwestia, w jakiej mierze dorośli mogą uczyć się przez podejmowanie refleksji nad własną biografią/autobiografią[17].

---

14 B. Borowska-Beszta, *„Sama sobie tak postanowiłam, bo miałam dosyć takiego życia... […]". Uczenie się z własnej biografii w badaniach andragogicznych*, w: *Uczenie się z (własnej) biografii*, red. E. Dubas, W. Świtalski, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2011, s. 118.

15 M. Tedder, G. Biesta, *Uczenie się bez nauczania? Potencjał i ograniczenia biograficznego uczenia się dorosłych*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja. Kwartalnik myśli społeczno-pedagogicznej" 2009, nr 2 (46), s. 21.

16 O. Czerniawska, *Andragogiczny wymiar wydarzeń osobistych i globalnych w badaniach biograficznych*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź 2011, za: J. Golonka-Legut, *Uczenie się w perspektywie biograficzności. Perspektywa andragogiczna*, „Rocznik Andragogiczny" 2015, t. 22, s. 110. Autorką prac dotyczących badań biograficznych w kontekście edukacji dorosłych jest m.in. Agnieszka Stopińska-Pająk. W swych publikacjach koncentruje się na analizie biografii jako kluczowego elementu w badaniach nad edukacją dorosłych, ukazuje znaczenie indywidualnych doświadczeń w kształtowaniu teorii i praktyki andragogicznej.

17 E. Dubas, *Uczenie się z własnej biografii jako egzemplifikacja biograficznego uczenia się*, „Nauki o Wychowaniu. Studia interdyscyplinarne" 2017, nr 1 (4), s. 63. Projekt zrealizowano pod

Za prekursorkę badań nad rozwojem dorosłych uznaje się Charlotte Bühler, która analizowała biografie jednostek w kontekście przebiegu życia[18]. Biologiczny rozwój jest względnie stały i obejmuje pewne uniwersalne etapy, takie jak: dzieciństwo, dojrzewanie, dorosłość i starzenie się. Etapy te przebiegają zgodnie z planem genetycznym. Rozwój biograficzny zależy z kolei od indywidualnych wyborów, doświadczeń oraz wpływów społeczno-kulturowych. Ludzie podejmują kluczowe decyzje życiowe w różnym czasie, co z kolei prowadzi do znacznych różnic w przebiegu życia[19].

Wymiar edukacyjny doświadczeń, które zawarte są w toku życia ludzkiego, stanowi szczególną wartość pedagogiczną. Umożliwia on bowiem rozpoznanie, w jakim stopniu człowiek poddaje się kształtowaniu przez czynniki zewnętrzne, począwszy od sytuacji społeczno-gospodarczej, poprzez rodzinę i najbliższe otoczenie, aż po wydarzenia o charakterze obiektywnym, które mają szczególny wpływ na jego życie[20].

Fascynującym i wyjątkowym przeżyciem, którego człowiek może doświadczyć w swoim życiu, jest rodzicielstwo[21]. Jak zauważa Krystyna Ostoja-Zawadzka, rodzicielstwo stanowi wydarzenie, które stymuluje cykl rozwoju całej rodziny, prowadzi bowiem do jej przejścia ze stadium pierwszego, czyli małżeństwa bez dziecka, do stadium drugiego, jakim jest małżeństwo z dzieckiem[22].

Szczególnie interesująco w perspektywie rozwojowej jawi się rola matki. Jak wspomniałam w poprzednich rozdziałach, kobiety doświadczające macierzyństwa odbierają najwięcej zmian w tym zakresie. Zmiany te wynikają

kierunkiem Elżbiety Dubas, prof. Uniwersytetu Łódzkiego, kierowniczki Zakładu Andragogiki i Gerontologii Społecznej Uniwersytetu Łódzkiego.

18 Ch. Bühler, *Bieg życia ludzkiego*, tłum. E. Cichy, J. Jarosz, PWN, Warszawa 1999, za: K. Kuryś-Szyncel, *Urodzenie pierwszego dziecka jako wydarzenie krytyczne w życiu kobiet i mężczyzn*, Impuls, Kraków 2010, s. 1.

19 T. Rzepa, *Czy warto badać czyjeś drogi życiowe i jak je badać, nie dobiegając kresu własnej?*, „Przegląd Psychologiczny" 2022, t. 45, nr 1, s. 94.

20 J.K. Wawrzyniak, K. Wypiorczyk-Przygoda, *Pamięć i percepcja początku dorosłości w biografii osób starszych*, w: *Uczenie się z biografii innych*, red. E. Dubas, W. Świtalski, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2012, s. 217.

21 K. Kuryś-Szyncel, *Urodzenie pierwszego dziecka...*, s. 7.

22 K. Ostoja-Zawadzka, *Cykl życia rodzinnego*, w: *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, red. B. de Barbaro, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1999, s. 20–21.

głównie z większego zaangażowania i dłuższego czasu spędzonego z dzieckiem, a to z kolei może implikować rozwój.

W literaturze popularnej i naukowej, w mediach czy też w codziennych rozmowach najczęściej uwypuklane jest to, co matka daje dziecku[23]. Podkreśla się, jak ogromne są koszty macierzyństwa i z jak wielu spraw kobieta będąca matką musi na jego rzecz zrezygnować. Myśl o dziecku najczęściej nasuwa skojarzenie dotyczące nakładów finansowych, braku czasu i rezygnacji z wielu celów i pragnień, a także kwestii związanych z zaspokajaniem podstawowych potrzeb. Nadzwyczaj łatwo jest przeoczyć, że dziecko nie tylko jest biernym odbiorcą wszelkich zabiegów pielęgnacyjnych, wychowawczych i edukacyjnych, lecz wnosi również bardzo wiele do życia rodziców, będąc dla nich w pewnym sensie szkołą bogatszego człowieczeństwa. Dlatego bardzo ważne jest, aby zwrócić uwagę, że macierzyństwo również dla matki jest szansą rozwojową[24].

Doświadczenie macierzyństwa może dać kobiecie bardzo wiele. Przede wszystkim stanowi dla niej kolejną okazję do poznania samej siebie, swoich możliwości i swej dojrzałości. Wymaga wyjścia z kręgu własnego egocentryzmu i otwarcia się na drugiego człowieka, jego potrzeby, emocje i indywidualność. Jak zauważa Maria Ryś, macierzyństwo stwarza szeroki wachlarz okazji do rozwoju wyższych uczuć i kompetencji, takich jak wrażliwość, empatia, rozumienie innych. Wyzwala również umiejętność przepraszania i przebaczania, ukierunkowuje na delikatność, czułość oraz szczerość, pokorę czy wielkoduszność. Autorka nazywa macierzyństwo szkołą inteligencji emocjonalnej, gdyż wymaga znajomości uczuć, zarządzania oraz panowania nad nimi, odczytywania tych, które płyną ze strony innych, a także radzenia sobie z nimi. Co więcej, rola matki sprzyja własnemu rozwojowi moralnemu, odpowiedzialności za siebie i innych oraz uwzględnianiu w decyzjach perspektywy drugiego człowieka. Wykształca zadaniowe nastawienie do życia, obiektywizację i krytyczny osąd

23 Na przykład takie publikacje, jak: I. O'Sullivan, *Matka. O pierwszej, najważniejszej i nie zawsze łatwej relacji*, Sensus, Gliwice 2024; N. Minge, *Kiedy rodzice się rozstają. Jak wspierać dziecko w czasie separacji lub rozwodu*, Mamania, Warszawa 2024; D.J. Siegel, T.P. Bryson, *Potęga obecności. Jak obecność rodziców wpływa na to, kim stają się nasze dzieci i kształtuje rozwój ich mózgów*, przeł. J. Dżdża, Mamania, Warszawa 2020. W wymienionych pozycjach podjęto temat, jak ważna dla dziecka jest matka i relacja z nią, podkreślono jej wpływ na funkcjonowanie dziecka, rozwój jego emocji i osobowości, a także na przyszłe życie.

24 *Miłość i życie. Małżeństwo i rodzina w budowaniu cywilizacji miłości*, red. M. Ryś, Instytut Papieża Jana Pawła II, Warszawa 2015, s. 28.

samej siebie[25]. Poprzez realizację obowiązków macierzyńskich rozwija się myślenie całościowe, wizualne, artystyczne, twórcze, uczuciowe i wyobrażeniowe. Macierzyństwo skłania do doskonalenia takich umiejętności, jak: przewidywanie, planowanie, organizowanie, egzekwowanie, systematyczność, elastyczność. Dzięki interakcji z dzieckiem matka rozwija również swoją wiedzę, umiejętności praktyczne i uzdolnienia, a także kształtuje lub nabywa nowe cechy charakteru, np. tolerancję, cierpliwość, wytrwałość, pracowitość, punktualność, skuteczność. Co więcej, opieka nad dzieckiem może zwiększać odporność na stres, ból, wysiłek i wszelką niewygodę[26]. Wiele matek oraz otoczenie, w którym żyją, zauważa, że macierzyństwo zmienia kobietę przez wykształcenie skrystalizowanego światopoglądu, nadanie głębszego sensu i życiowego celu, a także uzyskanie wewnętrznej integracji. Dzięki dziecku w matce dochodzi do przewartościowania celów, dążeń i priorytetów[27]. Ponadto częsty kontakt matki z dzieckiem rozwija w niej pozytywny stosunek do życia, poczucie humoru, a także wyzwala postawę ciekawości i chęci eksploracji świata, elastycznego myślenia i odpowiadania na trudne pytania[28].

Dzieje się tak, ponieważ dziecko poprzez swą aktywność stawia przed matką szereg wyzwań w postaci zadań do wykonania, a matka podejmując się ich, jednocześnie może rozwijać swoje kompetencje. Choć wymienione zmiany dokonujące się w kobiecie w wyniku macierzyństwa mogą wydawać się oczywiste, to jednak nieczęsto się o nich mówi. Zapomina się, że tak jak matka ma wpływ na rozwój swojego potomstwa, tak i ono ma ogromną zasługę w jej rozwoju. Badania prowadzone przez Craiga Kinsleya i Kelly Lambert pokazują, że dzięki aktywnemu i dynamicznemu połączeniu genów, hormonów, a także miłości i działania kobiecy mózg podlega pewnym zmianom w procesie wychowywania dzieci. Zmiana ta określana jest przełomową, gdyż może prowadzić do rozwoju[29].

---

25 Tamże, s. 29–30.

26 Tamże, s. 30.

27 W. Półtawska, *Macierzyństwo darem*, w: *Oblicza macierzyństwa*, red. D. Kornas-Biela, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1999, s. 45.

28 *Miłość i życie...*, s. 31.

29 C.H. Kinsley i in., *Motherhood Improves Learning and Memory*, „Nature" 1992, vol. 402, no. 6758, za: K. Ellison, *Umysł mamy...*, s. 18; K.G. Lambert, *The Life and Career of Paul MacLean: A Journey Toward Neurobiological and Social Harmony*, „Physiology & Behavior" 2003, vol. 79, no. 3, za: K. Ellison, *Umysł mamy...*, s. 18.

Michael Merzenich – badacz z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco, zajmujący się rozwojem mózgu – podkreśla, że z neurologicznego punktu widzenia macierzyństwo oznacza ogromną rewolucję, która zmienia całe życie i sposób funkcjonowania kobiety. Musi ona bowiem nagle poradzić sobie z wieloma wyzwaniami, występującymi zarówno na płaszczyźnie fizycznej, jak i umysłowej. Wobec tego niejednokrotnie wzrastają jej kompetencje, np. w zakresie rozwiązywania kilku problemów naraz. Jak podkreśla badacz, urodzenie dziecka stanowi najlepszą rzecz, jaką kobieta może uczynić dla swojego mózgu[30].

Każdego dnia, niemalże w każdej sekundzie życia, człowiek mierzy się z różnorodnymi zdarzeniami. Nierzadko doświadcza również takich, z którymi styczność ma po raz pierwszy w życiu, choć często wielu ludzi przed nim już tego wcześniej doświadczyło. Dotyczy to również doświadczania macierzyństwa po raz pierwszy.

Urodzenie pierwszego dziecka stanowi przełomowe wydarzenie w życiu obojga rodziców. Kobiety swojemu pierwszemu macierzyństwu nadają szczególne, osobiste znaczenie, jest to bowiem moment, który nierzadko oznacza dla nich nie tylko nowy etap w życiu, lecz także kolejny krok ku dorosłości[31]. Urodzenie pierwszego dziecka jest podstawowym zadaniem rozwojowym, czyli specyficzną formą zmierzenia się i uporania z eriksonowskim kryzysem rozwojowym. Ponadto oznacza dla kobiety konieczność postawienia się w zupełnie nowej roli, co prowokuje i skłania do zdobywania i poszerzania kompetencji opiekuńczych i wychowawczych[32]. W życiu kobiety zachodzi wówczas szereg zmian, do których musi się przystosować.

Jak zauważa Bogna Bartosz, z perspektywy psychologicznej proces stawania się matką po raz pierwszy stanowi ogromny potencjał rozwojowy, gdyż pokonanie towarzyszących macierzyństwu kryzysów prowadzi do pełniejszej i głębszej dojrzałości kobiety, a także do wzbogacenia i dopełnienia jej psychiki[33]. Karolina Kuryś-Szyncel podkreśla, że nie ma znaczenia, czy z doświadczeniem

30 M.M. Merzenich i in., *Topographic Reorganization of Somatosensory Cortical Areas 3b and 1 in Adult Monkeys Following Restricted*, „Neuroscience" 1983, t. 8, s. 33–55, za: K. Ellison, *Umysł mamy...*, s. 20.

31 K. Kuryś-Szyncel, *Urodzenie pierwszego dziecka...*, s. 140.

32 Tamże.

33 B. Bartosz, *Doświadczenie macierzyństwa. Analiza narracji autobiograficznych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2002, s. 41.

pierwszego macierzyństwa łączą się emocje i myśli pozytywne, czy negatywne, ponieważ – jak przyznaje większość rodziców – pojawienie się pierwszego dziecka oznacza ogromny krok w dorosłość i zmiany będące warunkiem ich rozwoju[34]. Ponadto badaczka zauważa, że wydanie na świat pierwszego dziecka wymaga uruchomienia pewnych nowych form aktywności na płaszczyźnie poznawczej percepcji wydarzeń. Doświadczenie takie uruchamia proces wykształcania się ważnej kompetencji biograficznej, której elementem nadrzędnym staje się bycie matką[35].

Pomimo że w literaturze psychologicznej pytanie o sposób, w jaki dziecko wpływa na życie matki, pojawiło się już w latach siedemdziesiątych, to ujmowanie macierzyństwa z kobiecej perspektywy, przez pryzmat jej doświadczeń, stanowiło wciąż kwestię dalece drugorzędną[36]. Współcześnie coraz częściej zaczynają pojawiać się opracowania teoretyczne i popularnonaukowe traktujące fenomen macierzyństwa nie tylko w perspektywie społecznej roli kobiety, lecz także w kontekście doświadczenia[37]. Jednakże wciąż mało mówi się o tym, że doświadczenia te mogą implikować rozwój na wielu różnych płaszczyznach. Tymczasem macierzyństwo jest istotnym elementem rozwoju człowieka, gwarantuje właściwe i skuteczne poznawanie rzeczywistości i uczenie się, a jednocześnie pozwala na radość z tego płynącą[38]. W związku z powyższym z perspektywy badawczej wciąż brakuje wiedzy w tym zakresie.

Jeżeli uznać, że doświadczenie macierzyństwa może stanowić przestrzeń uczenia się i rozwoju kobiety, zasadne wydaje się postawienie pytania o to, jakie kompetencje mogą rozwijać się w toku wypełniania roli matki. W celu uporządkowania tych rozważań przyjęłam perspektywę zaproponowaną przez K. Ellison[39], koncentrującą się na kompetencjach, które potencjalnie rozwijają się wraz z realizacją roli matki. Kompetencje te odnoszą się zarówno do wiedzy, jak i umiejętności o charakterze koncepcyjnym, technicznym, interpretacyjnym

34 K. Kuryś-Szyncel, *Urodzenie pierwszego dziecka...*, s. 40.

35 Tamże, s. 140.

36 B. Bartosz, *Doświadczenie macierzyństwa...*, s. 24.

37 A. Gawron, *Macierzyństwo. Współczesna literatura, kultura, etyka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016, s. 23.

38 J. Dewey, *Sztuka jako doświadczenie*, przeł. A. Potocki, Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk, Wrocław 1975, s. 23.

39 Zob. K. Ellison, *Umysł mamy...*

oraz organizacyjnym. Są to zatem umiejętności, z których człowiek w praktyce korzysta przez całe życie[40].

Philippe Perrenoud definiuje kompetencje jako umiejętności oparte na wiedzy (lecz nieograniczone wyłącznie do niej), dzięki której człowiek nabywa umiejętności efektywnego działania w wielu sytuacjach i ważnych aspektach życia[41]. Takie rozumienie Franz Weinert rozszerza o system zdolności, umiejętności oraz sprawności, które są szczególnie niezbędne do osiągnięcia wybranego przez jednostkę celu[42]. Dla Johna Coolahana kompetencja oznacza szeroko rozumianą zdolność opartą nie tylko na wiedzy i doświadczeniu, lecz także na wartościach nabywanych w procesie edukacji, któremu podlega człowiek od narodzin aż do śmierci[43]. Niektóre z kompetencji warunkują sukces w relacjach z innymi i te określa się mianem kompetencji społecznych. Może to zatem oznaczać, że im więcej doświadczeń społecznych ma człowiek, tym lepiej potrafi zinterpretować i ocenić daną sytuację społeczną, a także określić realizowanie podjętych celów i wyzwań[44].

Kompetencje odgrywają zatem kluczową rolę w wszechstronnym rozwoju człowieka, wpływając na sukcesy edukacyjne i zawodowe, a także na jakość życia osobistego. Dlatego bardzo ważne wydaje się ich świadome rozwijanie i wspieranie na każdym etapie życia.

W odniesieniu do kompetencji kobiet badania zrealizowane w 1984 roku w Stanach Zjednoczonych dowodzą, że kobiety posiadają znacznie większe predyspozycje do pewnych kompetencji, takich jak empatia, cierpliwość, odporność na stres, a także umiejętność uczenia się. Ponadto ich inteligencja emocjonalna

40 E. Sobol, *Słownik języka polskiego*, PWN, Warszawa 2006, s. 348; W. Šmid, *Boss leksykon*, Wydawnictwo Dr Lex, Kraków 2012, s. 323. Próby zdefiniowania kompetencji podejmowane były przez wielu naukowców z takich dziedzin, jak: socjologia, filozofia, psychologia, pedagogika czy ekonomia. Zob. E. Sternal, *Kompetencje społeczne w obliczu przemian społeczno-gospodarczych*, „Przegląd Pedagogiczny" 2014, nr 2, s. 87.

41 Stanowisko Philippe'a Perrenouda referuję za: E. Sternal, *Kompetencje społeczne w obliczu przemian społeczno-gospodarczych...*, s. 87.

42 F.E. Weinert, *Concept of Competence: A Conceptual Clarification*, w: *Defining and Selecting Key Competencies*, eds. D.S. Rychen, L.H. Salganik, Hogrefe and Huber Publishers, Seattle–Toronto–Bern–Göttingen 2001, s. 45.

43 Stanowisko Johna Coolahana referuję za: E. Sternal, *Kompetencje społeczne w obliczu przemian społeczno-gospodarczych...*, s. 87.

44 A. Tomorowicz, *Struktura kompetencji społecznych w ujęciu interakcyjnym*, „Psychiatria" 2011, t. 8, nr 3, s. 91, 95.

może osiągać zdecydowanie wyższy poziom niż w przypadku mężczyzn[45]. Można domniemywać, że ta kompetencja została wypracowana właśnie w toku realizowania roli matki.

Źródłem refleksji nad kompetencjami rozwijanymi w doświadczeniu macierzyństwa mogą być m.in. narracje matek publikowane na blogach, analiza treści medialnych dotyczących macierzyństwa czy studium literatury kobiecej poświęconej temu doświadczeniu. Wyniki tego studium skonfrontowane z literaturą przedmiotu stały się dla mnie podstawą sformułowania koncepcji badawczej. Jej realizacja doprowadziła do interesujących wniosków dotyczących macierzyństwa jako etapu rozwoju, czyli czasu nabywania kompetencji. Przedstawione konkluzje mają istotną wartość pedagogiczno-społeczną. Przywołane stanowiska teoretyczne pozwalają spojrzeć na macierzyństwo nie tylko jak na społeczną rolę kobiety, lecz także jak na doświadczenie mogące sprzyjać jej rozwojowi osobistemu, emocjonalnemu i kompetencyjnemu.

45 Badania zrealizowane w Stanach Zjednoczonych w 1984 roku przez Ellisa Havelocka – brytyjskiego lekarza i reformatora społecznego, a także jednego z twórców nowoczesnej seksuologii oraz autora pojęcia narcyzmu.

Rozdział 4
Koncept metodologiczny badań własnych nad macierzyństwem

W prezentowanym projekcie badawczym przyjęłam założenie, że macierzyństwo może być rozumiane jako zadanie rozwojowe, którego doświadczenie i realizacja sprzyjają rozwojowi wielu kompetencji u matek. W tym kontekście analizuję macierzyństwo, które stanowi istotny punkt zwrotny w życiu kobiety, wiążący się z głęboką zmianą jej funkcjonowania oraz indywidualnym – podmiotowym bądź przedmiotowym – sposobem przeżywania tego doświadczenia[1].

Przeprowadzone badania osadziłam w paradygmacie interpretacyjnym, koncentrującym się na rozumieniu znaczeń nadawanych doświadczeniom przez osoby uczestniczące w badaniach oraz na interpretacji ich indywidualnych przeżyć i biografii. Przyjęta perspektywa badawcza umożliwiła mi spojrzenie na macierzyństwo nie tylko jak na rolę społeczną, lecz także jak na doświadczenie biograficzne i rozwojowe, związane z procesem reinterpretacji własnej tożsamości, kompetencji oraz sposobu postrzegania siebie i rzeczywistości społecznej. Wybór takiego ujęcia wpłynął na sposób konceptualizacji problematyki badawczej oraz dobór strategii i metod badawczych[2].

Metodologia nauk jasno i szczegółowo określa reguły postępowania w realizacji badań naukowych, dotyczy to przede wszystkim sposobów ich przygotowywania, prowadzenia i zasad opracowywania wyników[3]. W niniejszym rozdziale przedstawiam metodologiczne aspekty koncepcji badań, które ukierunkowane były na macierzyństwo w kontekście zmiany w zakresie rozwoju kompetencji u matek. Omawiam przedmiot i cel badań oraz problemy badawcze. Opisuję

1 B. Budrowska, *Macierzyństwo jako punkt zwrotny w życiu kobiety*, Funna, Wrocław 2000, s. 239.

2 D. Kubinowski, *Jakościowe badania pedagogiczne. Filozofia, metodyka, ewaluacja*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2010, s. 100; W. Łuszczuk, *Normatywny i interpretacyjny paradygmat w badaniach pedagogicznych*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas" 2008, nr 3, s. 23–24, https://sbc.org.pl/dlibra/publication/25008/edition/22112/normatywny-i-interpretatycjny-paradygmat-w-badaniach-pedagogicznych-luszczuk-wladyslawa [dostęp: 16.05.2026].

3 W. Okoń, *Nowy słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001, s. 236.

również motywy podjęcia badań, charakteryzuję grupę badawczą, a także zastosowane metody, techniki i narzędzia badawcze. Prezentuję ponadto schemat badań oraz wyjaśniam jego poszczególne etapy.

Przedmiotem badań uczyniłam doświadczenie macierzyństwa w kontekście nabywania przez kobiety wiedzy oraz umiejętności (kompetencji), a także w perspektywie zmian w percepcji rzeczywistości, jakie nastąpiły u nich w procesie stawania się i bycia matką.

Celem podjętych badań było rozpoznanie poziomu i zakresu rozwoju kompetencji społecznych u kobiet doświadczających macierzyństwa po raz pierwszy, a także identyfikacja zmian zachodzących w obszarze ich funkcjonowania społecznego, emocjonalnego i biograficznego. W części jakościowej badań skoncentrowałam się na poznaniu sposobu interpretowania doświadczenia macierzyństwa przez kobiety uczestniczące w badaniach oraz znaczeniach nadawanych zmianom zachodzącym we własnych kompetencjach, w tożsamości i codziennym funkcjonowaniu. Z kolei celem części ilościowej było określenie poziomu oraz zakresu zmian zachodzących w obszarze analizowanych kompetencji kobiet oraz sprawdzenie, czy po doświadczeniu macierzyństwa poziom tych kompetencji uległ zmianie w porównaniu zarówno z kobietami bezdzietnymi, jak i z matkami po upływie czasu. Dzięki połączonym badaniom ilościowym i jakościowym można spojrzeć na analizowane zjawisko z różnych perspektyw oraz pogłębić interpretację uzyskanych wyników, co wpisuje się w założenia triangulacji metodologicznej[4].

Motywacją do podjęcia badań były przesłanki społeczne oraz poznawcze zainteresowanie problematyką macierzyństwa. Pierwsze z nich stały się dla mnie istotnym impulsem badawczym, ponieważ społeczeństwo stanowi ważną przestrzeń funkcjonowania kobiet matek. Mogą one rozwijać w nim swoje kompetencje, a następnie wykorzystywać je w wielu dziedzinach i aspektach życia społecznego. Jednocześnie to właśnie w przestrzeni społecznej konstruowane są

4 Triangulację stosuje się do wyjaśnienia znaczenia badanego zjawiska poprzez przedstawienie różnych metod badania danego przypadku. Badacz jakościowy jest zainteresowany różnorodnością perspektyw badawczych, a nawet wielością rzeczywistości, w jakich żyją ludzie. Triangulacja pomaga je zidentyfikować. Zob. R.E. Stake, *Jakościowe studium przypadku*, w: *Metody badań jakościowych*, t. 1, red. N.K. Denzin, Y.S. Lincoln, red. wyd. pol. K. Podemski, PWN, Warszawa 2014, s. 640; J.W. Creswell, *Projektowanie badań naukowych. Metody jakościowe, ilościowe i mieszane*, tłum. J. Gilewicz, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013, s. 37–41.

stereotypy dotyczące macierzyństwa, przedstawiające je jako okres prowadzący do regresu w życiu kobiety; konsekwencje takiego stereotypu stanowią z kolei istotny problem społeczny. Zagadnienie ewentualnego rozwoju lub regresu kobiety doświadczającej macierzyństwa stało się fundamentem problemu badawczego, a jego rozstrzygnięcie stanowiło przesłankę do podjęcia niniejszych badań.

Głównym problemem badawczym było zatem pytanie: W jaki sposób kobiety doświadczające macierzyństwa po raz pierwszy interpretują wpływ tego doświadczenia na rozwój własnych kompetencji oraz zmianę sposobu postrzegania siebie? W związku z założonym charakterem badanego zjawiska sformułowałam również problemy szczegółowe, odnoszące się do części jakościowej i ilościowej badań. W części jakościowej badań poszukiwałam odpowiedzi na pytania:

- Jak kobiety interpretują doświadczenie pierwszego macierzyństwa?
- Jakie znaczenie nadają zmianom zachodzącym w ich życiu?
- Jak opisują wpływ macierzyństwa na własny rozwój i kompetencje?

Jeśli założymy, że macierzyństwo doświadczane przez kobiety jest równocześnie przełomem biograficznym, to odpowiedzi należy szukać w pierwszej kolejności w biografii kobiet, które macierzyństwa doświadczają. Biografia jest zjawiskiem powszechnym, cechującym się uniwersalnością i refleksyjnością. Fenomen doświadczenia własnego życia ma charakter indywidualny i nikt nie jest w stanie pojąć ani zrozumieć go lepiej niż osoba, która go doświadcza. W ogólnym znaczeniu biografia oznacza historię życiowej drogi od narodzin aż do śmierci, a jej treścią jest życie człowieka i wszystkie jego działania[5]. Z perspektywy prowadzonych badań szczególnego znaczenia nabiera edukacyjny wymiar doświadczeń składających się na biografię człowieka. Pozwala on spojrzeć na doświadczenie macierzyństwa jako element indywidualnej historii życia, który może wiązać się z procesem uczenia się, zmianą sposobu postrzegania siebie oraz własnym rozwojem[6]. Szukając więc odpowiedzi na postawione pytania, warto zatrzymać się przy badaniach biograficznych, gdyż dotyczą one

5 Zob. D. Lalak, *Życie jako biografia. Podejście biograficzne w perspektywie pedagogicznej*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2010, s. 105; L. Trzcionkowski, *Biografia starożytna – starożytność biografii*, w: *Biografia. Historiografia dawniej i dziś*, red. R. Kasperowicz, E. Wolicka, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2005, s. 12; *Słownik współczesnego języka polskiego*, red. B. Dunaj, Cykada, Warszawa 2000, s. 59.

6 J.K. Wawrzyniak, K. Wypiorczyk-Przygoda, *Pamięć i percepcja początku dorosłości w biografii osób starszych*, w: *Uczenie się z biografii innych*, red. E. Dubas, W. Świtalski, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2011, s. 217.

szczególnych jednostek, których historia życia jest na tyle znacząca, że badacz ma sposobność dowiedzenia się z niej czegoś ważnego zarówno o samym człowieku, jak i o świecie, w którym żyje.

Początki metody biograficznej sięgają co najmniej XIX stulecia, wówczas stosowana była ona głównie przez historyków[7]. Ogromnego jej potencjału upatruje się głównie w godnym uwagi uzupełnianiu i poszerzaniu metod badań pedagogicznych, które nastawione są przede wszystkim na opis oraz analizę jakościową. Ponadto metoda biograficzna pozwala badaczowi dotrzeć do przeżyć o charakterze głęboko subiektywnym, co z kolei umożliwia spojrzenie na intrygujący badacza problem z punktu widzenia osoby badanej. Dzięki tej metodzie można dotrzeć do takich danych, jak: przekonania, poglądy, wierzenia oraz ideały osób badanych, a także poznać uwarunkowania ludzkich zachowań w określonych sytuacjach i zdarzeniach społecznych[8].

Bez wątpienia jednym z większych przełomów w biografii jest doświadczenie macierzyństwa. Macierzyństwo jako wydarzenie krytyczne przyczynia się do zmian w rozwoju kobiety, czego przykładem może być zwykła interakcja z dzieckiem, która działa dwukierunkowo – nie tylko bowiem rodzice wpływają na swoje dziecko, lecz także ono dostarcza rodzicom wyjątkowych doświadczeń. Bogna Bartosz podkreśla, że doświadczenia te są wyjątkowe i nieporównywalne z żadnym innym przeżyciem[9]. Z perspektywy psychologicznej proces stawania się matką po raz pierwszy stanowi ogromny potencjał rozwojowy, gdyż pokonanie towarzyszących macierzyństwu kryzysów prowadzi do pełniejszej i głębszej dojrzałości kobiety, a także do wzbogacenia i dopełnienia jej psychiki[10].

Główne pytanie badawcze o charakterze jakościowym implikowało poszukiwania ewentualnych zmian rozwojowych w życiu kobiety zachodzących podczas doświadczania macierzyństwa. Pierwsza faza badań związana była z poszukiwaniem odpowiedzi na pytania badawcze o konkretne kompetencje, których pojawienie się mogło mieć związek z doświadczeniem przez kobietę przełomu, jakim jest macierzyństwo.

7 M. Łobocki, *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Impuls, Kraków 2009, s. 295–296.

8 Tamże, s. 308–310.

9 B. Bartosz, *Doświadczanie macierzyństwa. Analiza narracji autobiograficznych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2002, s. 43.

10 Tamże, s. 41.

Poszukując odpowiedzi na te pytania, zrealizowałam badania o charakterze quasieksperymentalnym (*ex post facto*), w których porównałam wyniki dwóch naturalnie występujących grup: kobiet będących matkami oraz kobiet niemających dzieci[11]. Badanie nie miało charakteru interwencyjnego, ponieważ zmienna niezależna (doświadczenie macierzyństwa) wystąpiła przed rozpoczęciem pomiaru. Schemat quasieksperymentalny to taki, w którym nie zastosowano doboru losowego. Badacz nie jest w stanie randomizować uczestników, ale mimo to chce zastosować grupy kontrolne. Grupą kontrolną była w tym przypadku grupa kobiet, które nie były matkami i nie zostały nimi w trakcie trwania pomiaru. Podstawową różnicą między grupą eksperymentalną a kontrolną było doświadczenie macierzyństwa przez kobiety z grupy eksperymentalnej. Projekt quasieksperymentalny nazywa się też projektem *ex post facto* (eksperymentami po fakcie), ponieważ eksperyment realizuje się po utworzeniu grup. Zmienna niezależna już wystąpiła, dlatego badany jest efekt po wystąpieniu tej zmiennej. Zaletą tej metody w stosunku do randomizowanych badań kontrolnych jest to, że umożliwia badaczowi zebranie więcej danych od szerszej grupy uczestników. Przy takich badaniach należy jednak pamiętać, aby grupy były do siebie jak najbardziej dopasowane, np. pod względem wieku lub płci, tak jak miało to miejsce w prezentowanym projekcie[12]. Quasieksperyment wynikał z konieczności zastosowania celowego doboru próby, chociażby ze względu na płeć badanych i – przede wszystkim – status bycia matką.

Tak też zrealizowałam badanie przełomu, jakim jest macierzyństwo, za pomocą narzędzi standaryzowanych, z zastosowaniem perspektywy porównawczej kobiet, które doświadczyły przełomu macierzyńskiego (grupa A), i kobiet, które go nie doświadczyły (grupa B).

Pierwszą grupę kobiet (matek) charakteryzowała średnia wieku na poziomie dwudziestu dziewięciu lat. Najmłodsza matka miała dwadzieścia pięć, najstarsza zaś trzydzieści dwa lata. W tej grupie jedenaście kobiet miało wykształcenie wyższe, a jedna – średnie. Jedenaście z nich było osobami pracującymi, natomiast jedna miała status nieaktywnej zawodowo. Jedenaście matek żyło w związku małżeńskim, a jedna była osobą samotną.

---

11 T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001, s. 36.

12 Zob. W.R. Shadish, T.D. Cook, D.T. Campbell, *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference*, Houghton Mifflin Company, Boston–New York 2002, s. 13–14.

Drugą grupę kobiet (kobiet bezdzietnych) charakteryzowała średnia wieku dwadzieścia siedem lat. Najmłodsza osoba miała dwadzieścia cztery, a najstarsza trzydzieści dwa lata. Dyplom ukończenia wyższej uczelni miało dziewięć kobiet, a pozostałe trzy legitymowały się wykształceniem średnim (w tym policealnym). Wszystkie kobiety były aktywne zawodowo. Nie pojawiły się w tej grupie osoby samotne, co oznacza, że każda kobieta pozostawała w związku partnerskim lub małżeńskim.

W badaniach posłużyłam się celowym doborem próby badawczej (zastosowałam quasieksperyment). Uczestniczyły w nich dwadzieścia cztery kobiety (grupa A – dwanaście kobiet będących w pierwszej ciąży; grupa B – dwanaście kobiet w podobnym przedziale wiekowym, nieposiadających potomstwa). Były to osoby chętne, które po zapoznaniu się z tematyką badań wyraziły zaciekawienie nią i chęć uczestniczenia w projekcie badawczym. Rozmówczynie pozyskiwałam za pośrednictwem grup oraz stron na platformie Facebook, a także dzięki uprzejmości Szkoły Rodzenia „Cud Narodzin" w Katowicach. Dokładną charakterystykę obu grup zawierają tabele 1–2.

Tabela 1. Charakterystyka badanej grupy – grupa A (matki)

Respondentka	Wiek	Charakterystyka
Matka 1	29 lat	wykształcenie wyższe, pracuje jako koordynator rodzinnej pieczy zastępczej
Matka 2	30 lat	wykształcenie wyższe, pracuje jako diagnosta laboratoryjny
Matka 3	29 lat	wykształcenie wyższe, pracuje jako pomoc administracyjna
Matka 4	27 lat	wykształcenie wyższe, pracuje jako specjalista ds. kadr
Matka 5	32 lata	wykształcenie wyższe, pracuje jako nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
Matka 6	25 lat	wykształcenie średnie, aktualnie nie pracuje
Matka 7	30 lat	wykształcenie wyższe, pracuje jako fizjoterapeutka
Matka 8	28 lat	wykształcenie wyższe, pracuje jako nauczyciel edukacji przedszkolnej
Matka 9	29 lat	wykształcenie wyższe, pracuje jako nauczyciel
Matka 10	31 lat	wykształcenie wyższe, pracuje w charakterze rekrutera
Matka 11	28 lat	wykształcenie wyższe, obecnie realizuje studia doktoranckie i pracuje jako biolog
Matka 12	30 lat	wykształcenie wyższe, pracuje jako lekarz

Tabela 2. Charakterystyka badanej grupy – grupa B (kobiety bezdzietne)

Respondentka	Wiek	Charakterystyka
Kobieta 1	32 lata	wykształcenie wyższe, pracuje w zawodzie korektora i redaktora tekstów
Kobieta 2	24 lata	wykształcenie wyższe, pracuje jako pedagog
Kobieta 3	27 lat	wykształcenie wyższe, pracuje jako nauczyciel
Kobieta 4	27 lat	wykształcenie wyższe, pracuje w charakterze robotyka
Kobieta 5	29 lat	wykształcenie wyższe, pracuje jako referent ds. sprzedaży
Kobieta 6	26 lat	wykształcenie policealne, pracuje jako księgowa
Kobieta 7	25 lat	wykształcenie średnie, pracuje jako kierowniczka sklepu
Kobieta 8	29 lat	wykształcenie wyższe, pracuje jako tłumaczka, copywriter
Kobieta 9	28 lat	wykształcenie wyższe, pracuje w korporacji
Kobieta 10	28 lat	wykształcenie wyższe, pracuje jako nauczyciel wspomagający
Kobieta 11	31 lat	wykształcenie policealne, pracuje jako informatyk
Kobieta 12	25 lat	wykształcenie wyższe, pracuje jako sprzedawca

Zdecydowałam się użyć testów psychologicznych, za pomocą których zbadałam poziom danych kompetencji w pewnym odcinku czasu u obu grup. Wykorzystałam w tym celu narzędzia:

- Mini-COPE – Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem,
- KKS – Kwestionariusz Kompetencji Społecznych,
- PKIE – Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej,
- NPGSES – Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności.

Mini-COPE to inwentarz, który jest najczęściej stosowanym narzędziem do pomiaru radzenia sobie ze stresem. Opiera się na tych samych podstawach teoretycznych co COPE. Wersja skrócona zawiera dwadzieścia osiem stwierdzeń, wchodzących w skład czternastu skal, które posiadały najwyższe ładunki czynnikowe i były najbardziej zrozumiałe. Wprowadzono ocenę 0–3 (0 – prawie nigdy tak nie postępuję, 3 – prawie zawsze tak postępuję). Rzetelność wewnętrzną polskiej wersji inwentarza Mini-COPE ustalono, uzyskując wskaźnik 0,86[13].

13 Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik, *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2012, s. 46–47.

Inwentarz ten umożliwił mi zaobserwowanie stylów radzenia sobie ze stresem w obu badanych grupach, a także porównanie tych stylów na przestrzeni czasu.

Kwestionariusz Kompetencji Społecznych to narzędzie służące do badania sytuacji, w których dochodzi do kontaktów interpersonalnych o bezpośrednim charakterze. Wyodrębnia się trzy typy takich sytuacji[14]:

- sytuacje intymne (I) – kompetencje odnoszące się do bliskich kontaktów interpersonalnych oraz wiążące się z daleko idącym ujawnianiem się partnerów. Przykładem takiej sytuacji jest np. zwierzanie się z osobistych problemów i wysłuchiwanie podobnych zwierzeń;
- sytuacje ekspozycji społecznej (ES) – kompetencje warunkujące efektywność zachowań w sytuacji bycia obiektem uwagi, a także oceny ze strony innych osób;
- sytuacje wymagające asertywności (A) – odnoszą się do kompetencji, które warunkują efektywność zachowań w sytuacji realizowania celów i potrzeb poprzez wywieranie wpływu na inne osoby lub opierania się temu wpływowi.

Wewnętrzna zgodność poszczególnych skal jest wysoka, co oznacza, że współczynniki alfa Cronbacha przekraczają na ogół wartość 0,80 (wyjątek stanowi skala sytuacji intymnych – u kobiet oscyluje ona między 0,74 a 0,80, natomiast u mężczyzn sięga 0,80). Przyjmuje się tu, że błąd standardowy pomiaru dla skali w każdej grupie wynosi 3 punkty. Zgodność wewnętrzna wyniku ogólnego we wszystkich badanych grupach jest bardzo wysoka (0,93–0,95); standardowy błąd pomiaru może wynosić 5–6 punktów[15]. Zastosowanie KKS pozwoliło na dopełnienie oraz interpretację wyników uzyskanych za pomocą inwentarza Mini-COPE, który badał pewne aspekty radzenia sobie ze stresem. Wykorzystana tu analiza sytuacji ekspozycji społecznej dała głębsze zrozumienie i interpretację zmian, jakie zachodzą w obszarze relacji z innymi.

Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej to narzędzie, które składa się z dziewięćdziesięciu czterech pozycji i pozwala na obliczenie wyników w czterech skalach, a także wyniku ogólnego. Są to skale[16]:

14 A. Matczak, *Kwestionariusz Kompetencji Społecznych. Podręcznik*, wyd. 2 uzup., Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2012, s. 11.

15 Tamże, s. 15.

16 Czterdzieści pozycji kwestionariusza nie wchodzi w skład wymienionych skal. A. Jaworowska, A. Matczak, *Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej. Podręcznik*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2005, s. 9.

- AKC (15 pozycji) – odnosi się do akceptowania, wyrażania i wykorzystywania własnych emocji w działaniu;
- EMP (18 pozycji) – odnosi się do rozumienia i rozpoznawania emocji wyrażanych przez innych ludzi;
- KON (11 pozycji) – odnosi się do kontroli, również kontroli poznawczej oraz nad własnymi emocjami;
- ROZ (10 pozycji) – odnosi się do rozumienia i uświadamiania sobie własnych emocji.

Rzetelność wyniku ogólnego PKIE również jest bardzo wysoka, we wszystkich grupach bowiem osiąga ona lub nawet przekracza wartość 0,90. Rzetelność poszczególnych skal jest natomiast nieco niższa – w grupie osób dorosłych oscyluje wokół wartości 0,80[17]. Zastosowanie niniejszego kwestionariusza przyczyniło się do zbadania poziomu empatii u badanych osób, a także porównania tego poziomu po upływie pewnego czasu.

Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności to stosunkowo szybkie narzędzie badawcze. Zawiera zaledwie dziesięć pytań, które nawiązują do koncepcji oraz oczekiwań własnej skuteczności w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami i przeszkodami. Współczynnik alfa Cronbacha wynosi 0,85. Badany wybrane odpowiedzi zaznacza poprzez otoczenie kółkiem właściwej cyfry na skali 1–4 (1 – nie, 2 – raczej nie, 3 – raczej tak, 4 – tak)[18]. GSES posłużyło analizie oraz interpretacji danych odnośnie do kompetencji dotyczącej zdolności do wielozadaniowości.

Dodatkowo w obu grupach badanych (A i B) zastosowałam stworzony na potrzeby badania kwestionariusz wywiadu. Tu również wykorzystałam perspektywę porównawczą u obu grup w pewnym odcinku czasu. Kwestionariusz opracowałam na potrzeby niniejszych badań ze względu na brak standaryzowanego narzędzia umożliwiającego analizę zmian w zakresie umiejętności organizacyjnych kobiet w kontekście doświadczania macierzyństwa. Zastosowanie pytań otwartych pozwoliło badanym kobietom na swobodne opisanie własnych doświadczeń oraz zmian dostrzeganych w obszarze planowania, organizacji codziennych obowiązków i zarządzania wieloma zadaniami jednocześnie. Opisaną fazę badań przedstawiłam w tabeli 3.

17 Tamże, s. 13.

18 Z. Juczyński, *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2012, s. 89–90.

Tabela 3. Schemat badań: faza I – badania biograficzne (quasieksperyment)

Charakterystyka	Etap I	Etap II	Etap III
Przedmiot badania	badanie kobiet w ciąży i niebędących w ciąży	badanie kobiet będących matkami (sześć miesięcy po narodzinach dziecka) oraz kobiet niebędących matkami (sześć miesięcy po poprzednim badaniu)	analiza wyników badań w obydwu grupach oraz porównanie ich zarówno pomiędzy grupami, jak i w każdej z grup na przestrzeni pewnego wycinka czasu. Interpretacja tych wyników
Wykorzystane techniki i narzędzia	• standaryzowane testy psychologiczne narzędzia: Kwestionariusz Kompetencji Społecznych (KKS), Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (PKIE), Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (Mini-COPE), Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (NPGSES) • ankieta narzędzie: kwestionariusz wywiadu dot. umiejętności organizacyjnych	• standaryzowane testy psychologiczne narzędzia: Kwestionariusz Kompetencji Społecznych (KKS), Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (PKIE), Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (Mini-COPE), Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (NPGSES) • ankieta narzędzie: kwestionariusz wywiadu dot. umiejętności organizacyjnych	

Jak pokazuje tabela 3, w pierwszym etapie badań zastosowałam standaryzowane testy psychologiczne, tj. KKS, PKIE, GSES i Mini-COPE (aby móc korzystać z tego typu narzędzi odbyłam dwa szkolenia w Pracowni Testów Psychologicznych w Warszawie – szkolenie z podstaw psychometrii oraz z zakresu pomiaru inteligencji emocjonalnej i kompetencji społecznych, co nadało mi uprawnienia do nabywania i stosowania omawianych na szkoleniu testów z kategorii B2). Narzędzi tych użyłam w grupie A i B (wśród kobiet, które aktualnie znajdowały się na różnym etapie ciąży oraz wśród kobiet bezdzietnych). Ponadto w obu grupach zastosowałam również stworzony na potrzeby badań kwestionariusz wywiadu z krótkimi pytaniami otwartymi, które dotyczyły umiejętności organizacyjnych.

W drugim etapie badań zastosowałam te same standaryzowane narzędzia badawcze oraz ten sam kwestionariusz wywiadu. W przypadku matek (grupa A) badania powtórzono sześć miesięcy po porodzie, natomiast w przypadku kobiet nieposiadających potomstwa (grupa B) badania przeprowadzono powtórnie sześć miesięcy po pierwszym badaniu.

Etap trzeci pozwolił na porównanie wyników pomiędzy obiema grupami, a także w każdej z grup na przestrzeni czasu oraz na interpretację tych wyników.

Po zakończeniu części ilościowej przeprowadziłam wywiady narracyjne z kobietami z grupy matek, które wcześniej uczestniczyły w quasieksperymencie. Wywiady miały charakter pogłębiony i stanowiły główną jakościową część badań, umożliwiającą interpretację indywidualnych doświadczeń związanych z wejściem w rolę matki.

Jak podaje literatura przedmiotu, wywiad narracyjny jest wciąż kształtującą się dziedziną i stanowi szczególny typ wywiadu jakościowego. Technika ta koncentruje się wokół pewnych konkretnych elementów ludzkiej biografii, które podane są w takiej postaci, w jakiej pierwotnie opowiadane są przez osoby doświadczające tych zdarzeń biograficznych[19]. Zasadniczą koncepcję tego typu wywiadu opracował Fritz Schütze[20]. Wywiad narracyjny może być wywiadem eksperckim lub autobiograficzno-narracyjnym. Pierwszy typ umożliwia

19 *Metody badań jakościowych*, t. 2, red. N.K. Denzin, Y.S. Lincoln, red. wyd. pol. K. Podemski, PWN, Warszawa 2015, s. 3.

20 Zob. F. Schütze, *Trajektoria cierpienia jako przedmiot badań socjologii interpretatywnej*, przeł. M. Czyżewski, „Studia Socjologiczne" 1997, nr 1, s. 11–56.

poznanie problematyki dotyczącej życia społecznego, tj. środowiska szkolnego, wychowawczego czy rodzinnego. Drugi typ odnosi się natomiast ściśle do niniejszych badań, gdyż wykorzystywany jest w sytuacji, gdy badacz pragnie uchwycić pewien proces rozwoju, kształtowania się jednostek bądź genezę danego zjawiska. Trzeba dodać, że dane gromadzone w ten sposób usytuowane są w czasie, co jest niezwykle ważne, gdyż w przypadku badań biograficznych z zastosowaniem wywiadu narracyjnego czas stanowi istotny element, ponieważ pozwala badaczowi uchwycić zachodzące zmiany lub też ich brak[21].

W II fazie badania (tabela 4) zastosowałam więc wywiad narracyjny z kobietami matkami, które wzięły udział w quasieksperymencie. Wcześniejsza faza badań pozwoliła dostrzec pewne zmiany w zakresie analizowanych kompetencji, co stało się punktem wyjścia do pogłębionej interpretacji doświadczeń badanych kobiet. Zastosowanie wywiadu narracyjnego pozwoliło mi uchwycić indywidualny sposób rozumienia doświadczenia macierzyństwa przez uczestniczące w badaniach kobiety. Wywiad realizowany był wyłącznie w grupie matek sześć miesięcy po porodzie. Przeznaczony był on bowiem dla kobiet, które w swojej biografii doświadczyły zmiany w postaci wejścia w rolę matki i tego doświadczenia dotyczył wywiad. W ramach wywiadu narracyjnego kobiety zostały poproszone, by opowiedziały o drodze, którą przebyły do tej pory w swoim macierzyństwie; o tym, jak to było, gdy zostały mamą; co działo się w ich życiu i co się w nim zmieniło, odkąd pojawiło się dziecko. Poproszono je o uwzględnienie wszystkich kwestii, które uważają za najistotniejsze w tym okresie, i poinformowano, że podczas ich wypowiedzi nikt nie będzie im przerywał ani o nic pytał, żeby swobodnie mogły snuć swą opowieść. Zaznaczono również, że o ewentualne dodatkowe kwestie zapytane zostaną na końcu, jeżeli będzie taka konieczność (np. prośba o dopowiedzenie lub rozwinięcie danej wypowiedzi albo dopytanie o coś konkretnego, co nie zostało uwzględnione w narracji, a wydało się badaczowi istotne). Badane kobiety wyraziły zgodę na nagrywanie rozmowy.

Tabela 4. Schemat badań: faza II – wywiady narracyjne z matkami

Przedmiot badania	Wykorzystane narzędzia
badanie przeprowadzone wyłącznie w grupie matek	ewentualne pytania do zastosowania w wywiadzie

21 T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych...*, s. 329–330; zob. S.E. Chase, *Wywiad narracyjny. Wielość perspektyw, podejść, głosów*, w: *Metody badań jakościowych*, t. 2..., s. 15–47.

Uzupełnienie materiału empirycznego stanowiła analiza materiałów autobiograficznych (tabela 5) publikowanych w internecie oraz literatury o charakterze biograficznym dotyczącej doświadczenia macierzyństwa. Analiza ta miała charakter pomocniczy w stosunku do badań empirycznych i służyła poszerzeniu kontekstu interpretacyjnego uzyskanych wyników.

Chcąc zatem dojść poprzez biografię do odpowiedzi na pytanie badawcze o znaczenie macierzyństwa dla rozwoju kompetencji kobiet, analizie poddałam treści książek o charakterze biograficznym oraz treści blogów i vlogów, które tworzone były w formie osobistego dziennika/pamiętnika przez kobiety matki. Dobór tych treści miał charakter celowy. Do analizy wybrałam materiały autobiograficzne i narracyjne tworzone przez kobiety doświadczające macierzyństwa. Zawierały one opisy codziennych doświadczeń związanych z pełnieniem roli matki, zmian zachodzących w życiu kobiet po narodzinach dziecka oraz refleksji dotyczących własnego rozwoju, odczuwanych emocji i sposobu postrzegania siebie. Szczególną uwagę zwracałam na treści odnoszące się do zmian w zakresie funkcjonowania społecznego, organizacji codzienności, relacji interpersonalnych, przeżywania emocji oraz radzenia sobie z nową sytuacją życiową. Materiały analizowałam w okresie od stycznia 2020 roku do kwietnia 2021 roku. Analiza ta miała charakter jakościowy i interpretacyjny. Skupiała się na identyfikacji powtarzających się wątków odnoszących się do doświadczenia macierzyństwa oraz zmian zachodzących w funkcjonowaniu kobiet pod wpływem wejścia w rolę matki, ze szczególnym uwzględnieniem obszaru kompetencji społecznych, emocjonalnych i organizacyjnych.

I tak oto szczegółowej analizie i interpretacji poddałam:

– blogi[22]:
  • *O matko wariatko!*,
  • *Beztroska mama*,
  • *Agnieszka Kudela*,
  • *Ja mama*,
  • *Nieperfekcyjna mama*;

22 https://omatkowariatko.pl/; https://www.beztroskamama.pl/; https://agnieszkakudela.pl; https://www.jamama.pl; https://nieperfekcyjnamama.pl.

- vlogi[23]:
  - *Lidia Piechota*,
  - *Jumaszka*,
  - *organElka*,
  - *Mama i stetoskop*,
  - *Ja Ci dam Japonia*,
  - *Klaudia Stawiarska*,
  - *Do przegadania*,
  - *Julia Kobus*;
- literaturę popularną[24]:
  - Magda Fres: *Mama, smoczek!*,
  - Katarzyna Tubylewicz: *Jestem mamą*,
  - Justyna Walczak: *Dom pełen kosmitów. Jak nie zwariować z dziewiątką dzieci w dziesiątej ciąży*,
  - Lisa M. Hendey: *Mama na pełen etat*,
  - Harriet Lerner: *Karuzela macierzyństwa*,
  - Małgorzata Łukowiak: *Projekt matka.*

Tabela 5. Schemat badań: faza III – analiza hermeneutyczna (analiza jakościowa materiałów biograficznych)

Etap I	**Etap II**
1	2
analiza: • blogów: *O matko wariatko!*, *Beztroska mama*, *Agnieszka Kudela*, *Ja mama*, *Nieperfekcyjna mama*	analiza zebranego materiału jakościowego

23 https://www.youtube.com/LidiaPiechota; https://www.youtube.com/results?search_query=jumaszka; https://www.youtube.com/results?search_query=organelka; https://www.youtube.com/results?search_query=mama+i+stetoskop; https://www.youtube.com/results?search_query=ja+ci+dam+japonia; https://www.youtube.com/results?search_query=klaudia+stawiarska; https://www.youtube.com/results?search_query=do+przegadania; https://www.youtube.com/results?search_query=julia+kobus.

24 Zob. M. Fres, *Mama, smoczek!*, Prószyński i S-ka, Warszawa 2012; K. Tubylewicz, *Jestem mamą*, Znak, Kraków 2004; J. Walczak, *Dom pełen kosmitów. Jak nie zwariować z dziewiątką dzieci w dziesiątej ciąży*, The Facto, Warszawa 2013; L.M. Hendey, *Mama na pełen etat*, przeł. K. Dajksler, W Drodze, Poznań 2010; H. Lerner, *Karuzela macierzyństwa*, przeł. A. Cioch, Zysk i S-ka, Poznań 1998; M. Łukowiak, *Projekt matka*, Świat Książki, Warszawa 2013.

cd. tabeli 5

1	2
• vlogów: *Lidia Piechota*, *Jumaszka*, *organElka*, *Mama i stetoskop*, *Ja Ci dam Japonia*, *Klaudia Stawiarska*, *Do przegadania*, *Julia Kobus* • literatury kobiecej: Magda Fres *Mama, smoczek!*, Katarzyna Tubylewicz *Jestem mamą*, Justyna Walczak *Dom pełen kosmitów. Jak nie zwariować z dziewiątką dzieci w dziesiątej ciąży*, Lisa M. Hendey *Mama na pełen etat*, Harriet Lerner *Karuzela macierzyństwa*, Małgorzata Łukowiak *Projekt matka*	pod kątem celu pracy

Wymienione opracowania oraz źródła internetowe (tabela 5) skupiały się na macierzyństwie jako opowieści o odkrywaniu siebie samej poprzez to doświadczenie, a także o dojrzewaniu do bycia matką, zmianach w obszarze samoświadomości i ogólnego postrzegania świata.

Analiza literatury przedmiotu[25] i treści biograficznych wybranych książek, blogów i vlogów (autorstwa kobiet będących matkami lub o macierzyństwie piszących) pod kątem tego, jakie kompetencje przynosi doświadczenie macierzyństwa, pozwoliła wyodrębnić kompetencje, których kobiety matki mogą nabywać albo które mogą rozwijać. Analiza biograficznego materiału jakościowego nasunęła ważne pytanie: Czy rzeczywiście u matek pewne kompetencje rozwijają się w wyniku doświadczenia, jakim jest macierzyństwo? Wśród najczęściej pojawiających się kompetencji znalazły się takie, jak: empatia, odporność na stres, organizacja pracy własnej, skuteczność/wielozadaniowość, spostrzegawczość.

25 Zob. K. Ellison, *Umysł mamy. Jak macierzyństwo rozwija naszą inteligencję*, przeł. O. Waśkiewicz, Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2008; K. Dzwonkowska-Godula, *Tradycyjnie czy nowocześnie? Wzory macierzyństwa i ojcostwa w Polsce*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015; B. Bartosz, *Doświadczanie macierzyństwa...*; M.M. Merzenich i in., *Topographic Reorganization of Somatosensory Cortical Areas 3b and 1 in Adult Monkeys Following Restricted*, „Neuroscience" 1983, vol. 8, s. 33–55; H. Riess, *The Empathy Effect: Seven Neuroscience-Based Keys for Transforming the Way We Live, Love, Work, and Connect Across Differences*, Sounds True, Colorado 2018; S. Mamcarz, *Funkcjonowanie w sytuacji pracy wielozadaniowej o charakterze poznawczym i emocjonalnym*, [rozprawa doktorska], Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Lublin 2018, s. 75–76, https://repozytorium.kul.pl/server/api/core/bitstreams/c73ab93f-a64b-47cc-b9f0-edd8522e1d4b/content [dostęp: 17.02.2024]; J. Morgenstern, *Organizing from the Inside Out*, Owl Books, Dunfermline 1998; Z. Chodkowski, *Motywacja a proces uczenia się*, „Kultura – Przemiany – Edukacja" 2019, t. 7, s. 137–150; *Kompetencje kluczowe dzieci i młodzieży. Praktyka edukacyjna*, red. J. Uszyńska-Jarmoc, K. Nadachewicz, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2015.

Ta lista stała się punktem wyjścia do sformułowania pytań badawczych o bardziej naukowym charakterze:

1) Czy istnieją różnice w zakresie empatii między matkami a kobietami niebędącymi matkami? Jeśli tak: Jakie różnice występują w zakresie empatii między matkami a kobietami niebędącymi matkami?
2) Czy istnieją różnice w przeżywaniu stresu między matkami a kobietami niebędącymi matkami? Jeśli tak: Jakie różnice występują w przeżywaniu stresu między matkami a kobietami niebędącymi matkami?
3) Czy istnieją różnice w organizacji pracy własnej między matkami a kobietami niebędącymi matkami? Jeśli tak: Jakie różnice występują w organizacji pracy własnej między matkami a kobietami niebędącymi matkami?
4) Czy istnieją różnice w skuteczności/wykonywaniu wielu zadań jednocześnie między matkami a kobietami niebędącymi matkami? Jeśli tak: Jakie różnice występują w skuteczności/wykonywaniu wielu zadań jednocześnie między matkami a kobietami niebędącymi matkami?
5) Czy istnieją różnice w spostrzegawczości między matkami a kobietami niebędącymi matkami? Jeśli tak: Jakie różnice występują w spostrzegawczości między matkami a kobietami niebędącymi matkami?

Tak skonstruowany projekt badawczy umożliwił zarówno uchwycenie indywidualnego i biograficznego wymiaru doświadczenia macierzyństwa, jak i analizę zmian zachodzących w zakresie wybranych kompetencji u kobiet matek.

Rozdział 5
Rozwój kompetencji kobiet pod wpływem doświadczenia macierzyństwa w świetle badań własnych

W rozdziale tym analizuję relacje pomiędzy doświadczeniem macierzyństwa a rozwojem wybranych kompetencji kobiet. Analiza zgromadzonego materiału badawczego została uporządkowana według sformułowanych pytań badawczych. W kolejnych częściach rozdziału przedstawiam wyniki odnoszące się do poszczególnych obszarów kompetencji analizowanych w badaniu, takich jak: empatia, odporność na stres, organizacja pracy własnej, wielozadaniowość oraz spostrzegawczość. Każda z tych części stanowi próbę odpowiedzi na sformułowane pytania badawcze dotyczące różnic w zakresie analizowanych kompetencji pomiędzy kobietami będącymi matkami a kobietami nieposiadającymi dzieci.

Warto zadać sobie pytanie, ku czemu zmierza rozwój człowieka i jaki jest jego cel, nie jest to bowiem zadanie proste ani łatwe. W odpowiedzi można przywołać stwierdzenie Abrahama Maslowa, że rozwój nie ma celu, lecz jest po prostu procesem, który biegnie, przynosząc kolejne, nowe osiągnięcia[1]. Za istotę rozwoju przyjąć można zmianę, która jest jego rezultatem[2]. W niniejszych badaniach analizowana zmiana dotyczy wybranych kompetencji, w obszarze których może następować rozwój kobiety. Główne pytanie badawcze miało charakter pytania jakościowego zmierzającego do ustalenia ewentualnych kompetencji, których kobieta nabywa, doświadczając macierzyństwa. Brzmiało ono następująco: **Jakie znaczenie ma macierzyństwo dla rozwoju kompetencji kobiety?** W przeprowadzonych badaniach poszukiwano zatem określonych

1 G. Mendecka, *Twórczość a rozwój człowieka w biegu życia*, „Psychologia Rozwojowa" 2005, t. 10, nr 4, s. 26, za: A. Brzezińska, *Społeczna psychologia rozwoju*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2000, s. 22.

2 Tamże, s. 23.

typów kompetencji. Rozpoczęcie analizy uzyskanych wyników wymaga najpierw ustalenia, czym są poszukiwane kompetencje.

Przystępując do analizy uzyskanych wyników, przyjęłam przedstawione wcześniej szerokie rozumienie kompetencji, obejmujące nie tylko wiedzę i umiejętności, lecz także zdolności, doświadczenia oraz wartości, które mogą być rozwijane i wykorzystywane w różnych sytuacjach życiowych.

W przeprowadzonych badaniach próbowałam spojrzeć na macierzyństwo jak na doświadczenie mające znaczenie dla rozwoju kobiety. Przyjęłam założenie, że macierzyństwo – podobnie jak inne ważne wydarzenia biograficzne – może stanowić źródło nabywania i rozwijania różnych kompetencji. Kompetencje te mogą być następnie wykorzystywane w wielu sytuacjach życia osobistego, społecznego oraz zawodowego.

Macierzyństwo (jak każde zresztą doświadczenie) jest elementem rozwoju człowieka dającym sposobność do właściwego i skutecznego poznawania rzeczywistości oraz uczenia się, pozwalającym jednocześnie na radość płynącą z tych czynności[3].

W niniejszej książce rozwój analizowany jest przez kategorię kompetencji. Przyjęcie takiej perspektywy pozwala poszerzyć pole analiz dotyczących rozwoju człowieka, podejmowanych zarówno na gruncie psychologii, jak i pedagogiki. Ponadto ukazanie macierzyństwa jako doświadczenia sprzyjającego nabywaniu kompetencji może stanowić ważne uzupełnienie w sposobie postrzegania kobiet matek – zarówno przez potencjalnych pracodawców, jak i przez same kobiety.

W badaniach skoncentrowałam się na kobietach, które po raz pierwszy doświadczyły macierzyństwa. Przypuszczam bowiem, że w sytuacji pierwszego doświadczenia zmiany rozwojowe są szczególnie wyraźne i łatwiejsze do uchwycenia.

Przeprowadzone badania pozwoliły wyłonić kilka typów kompetencji, których kobieta może nabyć lub rozwinąć w doświadczeniu macierzyństwa. Część z nich była założona w oparciu o literaturę przedmiotu, natomiast niektóre ujawniły się dopiero w toku analizy materiału badawczego. Ich lista przedstawia się następująco:

– empatia,
– umiejętność radzenia sobie ze stresem,

3 J. Dewey, *Sztuka jako doświadczenie*, przeł. A. Potocki, Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk, Wrocław 1975, s. 23.

– umiejętności organizacyjne,
– wielozadaniowość (skuteczność),
– spostrzegawczość,
– motywacja,
– cierpliwość,
– kreatywność,
– umiejętność przewidywania przyszłych zdarzeń,
– umiejętności komunikacyjne.

Przedstawione w rozdziale studium stanowi analizę kompetencji nabywanych bądź rozwijanych przez kobiety w trakcie doświadczania macierzyństwa. W prezentacji wyników przyjęłam układ problemowy, koncentrujący się wokół analizowanych kompetencji. W obrębie poszczególnych obszarów zestawiłam wyniki analiz jakościowych oraz ilościowych, co umożliwiło ich wzajemne uzupełnienie i pogłębioną interpretację badanego zjawiska. Przedstawiając wyniki ilościowe, uczestniczki oznaczyłam numerami porządkowymi, natomiast w cytowanych fragmentach narracji zastosowałam pseudonimy, co pozwoliło zachować anonimowość uczestniczek przy jednoczesnym podkreśleniu indywidualnego charakteru ich doświadczeń.

1. Kompetencje rozwijające się pod wpływem doświadczenia macierzyństwa

W niniejszej części przedstawiam kompetencje, które zostały wyodrębnione na podstawie pytań badawczych oraz analizowane przy wykorzystaniu standaryzowanych narzędzi badawczych i wywiadów narracyjnych. Ich wybór wynikał zarówno z analizy literatury przedmiotu, jak i wcześniejszej analizy materiałów biograficznych dotyczących doświadczenia macierzyństwa. Poniżej prezentuję poszczególne obszary kompetencyjne wraz z ich interpretacją w świetle wyników badań ilościowych i jakościowych.

1.1. Nowa jakość empatii

Theodor Lipps po raz pierwszy użył terminu „einfulung" oznaczającego „uczucie wewnętrzne"; jako „empatię" na język polski przetłumaczył go Edward Titchener. Empatia może być traktowana jako koncepcja globalna, w którą wpisują

się dwa wymiary – poznawczy, czyli przyjmowanie perspektywy drugiej osoby, oraz emocjonalny, czyli umiejętność wyczucia potrzeb drugiej osoby względem nas. Według filozofów takich jak Gottfried Leibniz czy Jean-Jacques Rousseau należy umieć postawić się w sytuacji innych, aby być dobrym obywatelem[4]. Z kolei Adam Smith zwraca uwagę na zdolność człowieka do współczucia z powodu bólu innych i sugeruje, że stawianie się na miejscu drugiego człowieka pozytywnie wpływa na wyobraźnię[5].

W *Encyklopedii Britannica* empatia definiowana jest jako umiejętność wyobrażenia sobie siebie na miejscu kogoś innego po to, aby spróbować zrozumieć jego uczucia, pragnienia, a także poglądy, myśli, idee oraz czyny[6]. Natomiast Dan Batson, specjalizujący się w badaniach nad empatią, określa ją mianem relacji o charakterze emocjonalnym, która zorientowana jest na drugą osobę, a jej głównym celem jest wszystko to, co postrzegane jest w perspektywie dobra tej osoby[7].

Przywołane stanowiska pokazują, że kompetencja ta jest niezwykle ważna w kontaktach interpersonalnych i niezbędna dla zrozumienia drugiego człowieka, jego odczuć i powodów takiego, a nie innego postępowania[8].

---

4 Poglądy T. Lippsa, E. Titchenera, G. Leibniza, J.J. Rousseau referuję za: S. Cid Gutiérrez, *Desarrollo de la empatía en estudiantes universitarios del area económica*, „Cuadernos de Investigación Educativa" 2022, vol. 13, núm 1, s. 3.

5 D. Goleman i in., *Empatia. Inteligencja emocjonalna*, przeł. J. Sugiero, Helion, Gliwice 2018, s. 16.

6 *Britannica Concise Encyclopedia*, Encyclopaedia Britannica, Chicago 2006, s. 629.

7 K. Ellison, *Umysł mamy. Jak macierzyństwo rozwija naszą inteligencję*, przeł. O. Waśkiewicz, Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2008, s. 174.

8 Warto zdać sobie sprawę, że choć empatia wydaje się typowo ludzką cechą, to tak naprawdę badania nad zwierzętami są jednym z pierwotnych źródeł wiedzy w tym zakresie. W wyniku eksperymentów nad naczelnymi dostrzeżono bowiem, że podczas wykonywania jakiejś czynności i wówczas, gdy czynność ta jest obserwowana, aktywują się neurony lustrzane i – co za tym idzie – układ nerwowy jest w stanie zaprezentować obserwowane u kogoś innego działanie w swoim własnym układzie ruchowym. Badania behawioralne nie tylko na ludziach, ale i na zwierzętach sugerują, że podczas obserwacji emocji aktywują się dokładnie te same obwody nerwowe, co podczas jej odczuwania. Zatem nie tylko u ludzi, lecz także u innych gatunków ssaków zauważa się pewne pokłady empatii. Warto przytoczyć przykład szczura, który widząc, jak inny osobnik z jego gatunku, uwieszony na specjalnej uprzęży z przerażeniem wymachuje łapkami, postanawia go uwolnić. Innym przykładem jest historia małpy, która widząc, jak inna małpa zostaje rażona prądem za każdym razem, gdy ta pierwsza naciska przycisk w celu otrzymania pożywienia, postanawia wreszcie nie sięgać

Niektóre badania sugerują istnienie różnic w poziomie empatii w zależności od płci. Choć odnotowuje się pewne różnice na korzyść kobiet w zakresie empatii emocjonalnej i na korzyść mężczyzn w obszarze empatii poznawczej, to jednocześnie naukowcy nie są kategoryczni i nie osiągnęli konsensusu w tej kwestii[9].

Jakkolwiek dotychczasowe badania pokazują, że kobiety mogą mieć sposobność rozwoju tej kompetencji w wyniku biograficznego doświadczenia, jakim jest macierzyństwo. Na przykład w publikacji Krystyny Dzwonkowskiej-Goduli wskazuje się, że rola matki zwiększa wrażliwość kobiety na krzywdę i cierpienie drugiego człowieka, a także wyzwala chęć natychmiastowego reagowania w sytuacji, gdy osoba ta potrzebuje pomocy[10]. Wzrostu zdolności empatycznych dowodzi również turecki psychiatra Samet Kose. Przekonuje on, że kobietom, które zostały matkami, znacznie łatwiej jest zrozumieć punkt widzenia innych osób i podjąć próbę postawienia się na ich miejscu[11]. Do podobnego wniosku dochodzi również Ravenna Helson, która sugeruje, że u matek występują większe pokłady umiejętności zrozumienia siebie i innych[12].

Wobec powyższego można wysunąć wniosek, że empatia jest kompetencją, którą można rozwijać i pogłębiać. Podobne stanowisko prezentuje m.in. Helen Riess, zdaniem której człowiek rozwija się i stymuluje swoje zdolności do empatii poprzez darzenie innych troską i obserwowanie, a następnie analizowanie ich zachowań[13].

Empatia jest pewnego rodzaju predykatorem zachowań prospołecznych i jest niezbędna do prawidłowego życia w społeczeństwie. Jej znaczenie polega na modelowaniu relacji z innymi i na bezpośrednim modelowaniu zachowań społecznych, a jej wysokie pokłady umożliwiają zdrowe, harmonijne

---

po pokarm, aby tylko nie sprawiać bólu swojej towarzyszce. Zob. K.G. Lambert, *The Live and Career of Paul Maclean: A Journey Toward Neurobiological and Social Harmony*, „Physiology & Behavior" 2003, t. 79, nr 3.

9 S. Cid Gutiérrez, *Desarrollo de la empatía...*, s. 14.

10 K. Dzwonkowska-Godula, *Tradycyjnie czy nowocześnie? Wzory macierzyństwa i ojcostwa w Polsce*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015, s. 123, 146.

11 S. Kose, *Regional Broin Activity in Parents Listening to Infant Cries*, [wystąpienie na dorocznej konferencji Society for Neuroscience], San Diego, 23–27 września 2004.

12 K. Ellison, *Umysł mamy...*, s. 65.

13 Zob. H. Riess, *The Empathy Effect: Seven Neuroscience-Based Keys for Transforming the Way We Live, Love, Work, and Connect Across Differences*, Sounds True, Colorado 2018.

i właściwe więzi z innymi[14]. Jak pokazuje literatura przedmiotu, empatia jest ważna w interakcjach z innymi. Na poziomie obywatelskim jest mechanizmem, który wspomaga hamowanie przemocy i ogranicza egoizm. Indywidualnie zaś wspiera zachowania asertywne i proaktywne, które umożliwiają lepsze życie.

Odpowiadając na pierwsze pytanie badawcze dotyczące różnic w poziomie empatii pomiędzy kobietami będącymi matkami a kobietami nieposiadającymi dzieci, przeanalizowałam zgromadzony materiał badawczy obejmujący wypowiedzi matek, treści źródeł biograficznych (blogów i vlogów) oraz literaturę popularną. Z przeprowadzonej analizy wynika, że doświadczenie macierzyństwa może sprzyjać rozwojowi empatii. Okazuje się, że zdolność do empatii odnosi się do wielu różnych obszarów. Na podstawie zgromadzonego materiału badawczego wyszczególniłam trzy kategorie zmian: empatię rodzicielską, empatię wobec roli i odczuć drugiej matki oraz empatię społeczną.

Empatia rodzicielska stanowi jeden z obszarów najczęściej pojawiających się w wypowiedziach matek i oznacza głównie wzmożoną wrażliwość na krzywdę i cierpienie innego dziecka.

Negatywne doświadczenia przytrafiające się dziecku nierzadko budzą ogromne współczucie i ból. Jak się okazuje, wejście w rolę matki może dodatkowo zwiększać tę wrażliwość. Kobiety niejednokrotnie sygnalizują, że odkąd zostały matkami znacznie trudniej jest im się pogodzić z wiadomością o krzywdzie wyrządzanej dziecku i wywołuje to w nich większe emocje, aniżeli miało to miejsce dotychczas. Przykładem tego jest wypowiedź matki, która przyznaje, że stała się wrażliwsza na tego typu sytuacje w związku z byciem matką: [...] *jest mi smutniej, jak coś się dzieciaczkom małym dzieje. Jestem na to wrażliwsza, bardziej empatyczna. Zawsze byłam, ale chyba mniej.* [Marta, 29 lat, matka]. Podobnie sprawę przedstawia inna matka: [...] *jakieś przejawy agresji i przemocy lub, nie daj Boże, pedofilia. Historie, które mogą się dzieciom przydarzyć. Jakieś porzucone dzieci. Wszystko to budzi we mnie w tej chwili tak ogromne emocje, z jakich istnienia ja sobie wcześniej nawet nie zdawałam sprawy.* [Vlog: *organElka*, *Przygotowanie do macierzyństwa – co mnie zaskoczyło na początku*].

Inna matka z kolei zauważa, że stała się wrażliwsza nie tylko na autentyczne cierpienie dziecka, lecz także gdy dotyczy ono sytuacji fikcyjnych: [...] *przejmuję się innymi dziećmi bardziej.* [...] *Czy to nawet w filmach, jakieś takie abstrakcyjne*

14 S. Cid Gutiérrez, *Desarrollo de la empatía...*, s. 14.

sytuacje... widzę, jak dziecku się dzieje krzywda, to przeżywam to jeszcze bardziej, niż przeżywałam to wcześniej. [Sylwia, 28 lat, matka].

Kolejny przykład zwiększonej wrażliwości matek dotyczy dzieci z niepełnosprawnością: *Jak gdzieś widzę albo inne chore dzieci, albo coś takiego czy niepełnosprawne dzieci, czy z jakimiś problemami, to jeszcze bardziej jakoś tak przychodzi taki smutek. Albo w Internecie jakieś zbiórki i na jakieś takie dzieci czy coś, to jakoś jeszcze bardziej chce mi się płakać.* [Agnieszka, 28 lat, matka].

Oprócz zwiększonej empatii względem dziecka doświadczającego krzywdy obserwuje się również wśród badanych kobiet większą złość oraz sprzeciw wobec takiego stanu rzeczy: [...] *A teraz jak widzę i słyszę, że ktoś może krzywdzić takie małe dzieci jak mój synek, to tacy ludzie nie zasługują na to, aby chodzić po tym świecie.* [...] *Jeżeli wcześniej się nie godziłam na takie traktowanie dzieci, tak teraz się nie zgadzam całkowicie z podwójną siłą.* [Anna, 29 lat, matka].

Podobne obserwacje dotyczące zwiększonej empatii matek wobec cierpienia dzieci oraz większej wrażliwości na przekazy dotyczące przemocy wobec dzieci przedstawia również Viktorija Borovska w badaniach nad wpływem macierzyństwa na tożsamość kobiet[15].

W zaprezentowanych wypowiedziach kobiety sygnalizują, że odkąd zostały matkami, znacznie częściej dostrzegają krzywdę wyrządzaną dziecku. Sytuacje te wyzwalają w nich nie tylko większe pokłady empatii, lecz także bardziej zdecydowany bunt wobec takich czynów, niż miało to miejsce przed pojawieniem się dziecka. Nie oznacza to jednak, że kobieta nieposiadająca potomstwa jest nieempatyczna. Chodzi o to, że wchodząc w rolę matki, kompetencja ta może w kobiecie dodatkowo przybierać na sile.

Warto zastanowić się nad przyczynami obserwowanej zmiany. Można przypuszczać, że kobieta wchodząca w rolę matki zaczyna w większym stopniu odnosić pewne zdarzenia do własnej sytuacji oraz przyrównywać je do doświadczeń własnego dziecka. Obserwując krzywdę wyrządzaną innemu dziecku, jest w stanie wyobrazić sobie, że jej własne dziecko mogłoby doświadczyć czegoś podobnego, co sprzyja pojawieniu się silniejszej empatycznej wrażliwości ukierunkowanej na inne dzieci.

Kolejnym obszarem zmiany jest **empatia wobec roli i doświadczeń innych matek**, przejawiająca się większym zrozumieniem ich sytuacji i przeżyć.

15 Zob. V. Borovska, *Impact of Motherhood on Women's Identity*, „Annual of the Institute for Sociological, Political and Juridical Research" 2018, vol. 42, no. 1, s. 107–116.

Osoby znajdujące się poza daną sytuacją życiową często skłonne są do oceniania zachowań innych. Dotyczy to również matek, które jako grupa społeczna nierzadko poddawane są różnego rodzaju ocenom. Jednak doświadczenie rodzicielstwa sprawia, że łatwiej jest postawić się w sytuacji drugiego rodzica. Przeprowadzone badania wskazują, że doświadczenie macierzyństwa może prowadzić do zmiany stosunku badanych kobiet wobec innych matek oraz do zwiększenia ich empatii względem sytuacji, w których inne matki się znajdują, a także wobec podejmowanych przez nie decyzji i zachowań. Zjawisko to ilustrują wypowiedzi badanych kobiet.

Jedna z matek zauważa: *No i teraz, mając już dziecko i słysząc opowieści o dzieciach, gdzieś tam bardziej rozumiem inne mamy, przeżycia* [...]. [Marta, 29 lat, matka]. Inna wskazuje na podobne doświadczenie: *Jak na przykład młoda kobieta w ciąży źle się czuła i do dwóch szpitali próbowała się dostać i nikt jej nie przyjął. No to ja to wtedy tak bardzo przeżyłam, tak się nakręciłam na tą sytuację, zdenerwowałam się. Bolało mnie to, że ona była w ciąży i ja wtedy też byłam w ciąży.* [Anna, 29 lat, matka].

W wypowiedziach kobiet pojawia się również większe zrozumienie dla trudnych doświadczeń innych matek oraz gotowość do postawienia się w ich sytuacji. Jedna z kobiet określa to jako *solidaryzację z drugim człowiekiem* [vlog: *Jumaszka, Za to kocham bycie mamą i macierzyństwo*]. Inna matka podkreśla natomiast, że doświadczenie macierzyństwa zmieniło jej sposób postrzegania decyzji podejmowanych przez inne kobiety: *Inaczej to postrzegałam tak po prostu, jak byłam w ciąży jeszcze i nawet jak nie miałam dziecka. Teraz bardziej to rozumiem.* [Karolina, 30 lat, matka].

Poddając analizie słowa matek, można dostrzec, że ten obszar empatii odnosi się głównie do sytuacji trudnych, w których znalazła się lub mogła się znaleźć druga matka. Dotyczy on również podejścia do problemów, które wcześniej nie zawsze spotykały się ze strony badanych ze zrozumieniem, a które zaczęły być postrzegane inaczej w momencie, gdy same zostały matkami. Doświadczenie macierzyństwa pozwoliło im postawić się na miejscu innej matki i lepiej przez to zrozumieć jej wybory i obawy, a także jej doświadczenia i postępowanie.

Ostatnim obszarem zmian dostrzegalnych w obrębie tej kompetencji jest **empatia społeczna**. Ukierunkowana jest ona szerzej – na krzywdę i cierpienie innych osób, czyli każdego człowieka, niezależnie od jego wieku, płci czy pochodzenia.

Wypowiedź jednej z matek pokazuje empatię wobec problemów, z którymi zmaga się drugi człowiek: [...] *jak ktoś cokolwiek mi opowiada, jakieś problemy, to ja strasznie to zawsze przeżywam* [...] *i się łączę z tym i jest mi po prostu ciężko.* [Joanna, 32 lata, matka]. Kolejne słowa badanej odnoszą się do krzywdy i cierpienia, jakiego doświadczyła druga osoba w najgorszym z możliwych scenariuszy: *Teraz dziewczynę chłopak zamordował i teraz u nas pani tylko do „Biedronki" wyszła i nie żyje... Wczoraj ją znaleźli. No i powiem ci szczerze, że kiedyś to bym miała to gdzieś,* [...]. *Albo trzynastoletnia dziewczynka, w ciąży jeszcze i własny facet zamordował. No i powiem ci szczerze, że to mnie rusza. Tak jak kiedyś mnie nie ruszało.* [Magdalena, 25 lat, matka].

Przytoczone wypowiedzi pokazują, że kobieta wchodząc w rolę matki, nabywa większych pokładów empatii nie tylko wobec dzieci i ich rodziców, lecz także wobec innych ludzi oraz sytuacji, w których mogą się oni znaleźć.

Warto również zauważyć, że zmiany opisane w poszczególnych obszarach prowadziły do pojawienia się kolejnych interesujących zjawisk. Można je dostrzec w wypowiedziach wielu badanych kobiet. Szczegółowa analiza i interpretacja materiału badawczego pozwoliła na wyodrębnienie dwóch takich zjawisk.

Pierwszym z nich jest **przyjmowana przez matki postawa unikająca wobec świata medialnego i informacji z niego płynących**. Okazuje się, że krzywda wyrządzana drugiemu człowiekowi, a zwłaszcza dziecku, wyzwala w kobietach tak ogromne emocje, że decydują się one unikać negatywnych i przykrych informacji, które przekazywane są w mediach. Jedna z matek ujmuje to następująco: *Program „Uwaga", związany z dziećmi, no to staram się raczej tego nie oglądać, tak żeby się nie rozczulać tak bardzo. No bardziej myślę o tym, co ten rodzic może czuć i że to jest na pewno straszne i wolę tego nie oglądać, nie słuchać.* [Paulina, 27 lat, matka]. Inna matka przyznaje, że odkąd urodziła się jej córka, praktycznie w ogóle nie ogląda wiadomości, unikając również tych publikowanych w mediach społecznościowych. Dodaje przy tym: *już się tak nie przyglądam, co się dzieje, bo mnie to po prostu wszystko drażni, bo za bardzo to przeżywam. Tak samo telewizji też już nie oglądam od pół roku praktycznie w ogóle. Chciałam zrezygnować z telewizora.* [Joanna, 32 lata, matka]. Podobnie wypowiada się w swojej publikacji kolejna matka: *W ogóle nie oglądam wiadomości w telewizji. Kiedyś lubiłam słuchać radia, ale oni co chwilę mają blok informacyjny i co chwilę musiałam wyłączać.* [Literatura: Magda Fres, *Mama, smoczek!*].

Matki na złe wiadomości reagują zwykle przełączeniem programu telewizyjnego, a niektóre przyznają się do całkowitej rezygnacji z oglądania telewizji. Będąc matką, kobieta staje się zatem szczególnie wrażliwa na bolesne i trudne historie.

Postawa zamknięta na odbiór informacji dotyczących krzywd doświadczanych przez dzieci wiąże się poniekąd z drugą zmianą, która dotyczy **preferencji filmowych/prasowych**. Niektóre matki chętniej stawiają na kino pozbawione przemocy i tragedii: *Mój wybór zwykle pada na komedie.* [...] *Coraz bardziej zwracam uwagę też na kino familijne, a nawet animowane.* [Vlog: *Lidia Piechota, 16 tydzień ciąży Lidii: zmiany nastroju – czemu kino zawsze kończy się płaczem*].

W prasie z kolei kobiety poszukują częściej tematów neutralnych, o tematyce kulturalnej niż doniesień dotyczących smutnych i tragicznych wydarzeń. Świadczy o tym przykładowa wypowiedź jednej z matek: *Czytam „Wyborczą" w piątki i soboty, ale wybieram artykuły o nauce, środowisku i kulturze albo o tematyce społecznej, ale nie o tragediach. W telewizji staram się oglądać komedie.* [Literatura: Magda Fres, *Mama, smoczek!*].

Analiza czasu powstania niektórych wypowiedzi pozwala stwierdzić, że chociaż rozwój empatii szczególnie nasilał się po porodzie, to jednak w niektórych przypadkach jego początki pojawiały się już przed rozwiązaniem. Może to oznaczać, że empatia jest kompetencją, która wyraźnie rozwija się poprzez doświadczenie roli matki, jednak początków jej rozwoju można upatrywać już na etapie ciąży. Zjawisko to wydaje się zrozumiałe, ponieważ w momencie, gdy kobieta dowiaduje się, że nosi pod sercem nowe życie, w pewnym sensie mentalnie zaczyna już wchodzić w rolę matki. W chwili pojawienia się dziecka na świecie, poprzez namacalne doświadczenie macierzyństwa, kompetencja ta rozwija się jeszcze bardziej.

Przywołane narracje oraz analizy jakościowe znajdują częściowe potwierdzenie również w wynikach badań ilościowych. Zastosowanie Popularnego Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej pozwoliło na porównanie poziomu empatii wśród matek oraz kobiet nieposiadających potomstwa na przestrzeni pewnego odcinka czasu (w przypadku matek drugie badanie wykonano sześć miesięcy po porodzie, a kobiety bezdzietne zbadano ponownie sześć miesięcy po poprzednim badaniu). Dane pozyskane za pomocą tego narzędzia potwierdzają wzrost empatii u kobiet będących matkami (tabela 6).

Analiza danych przedstawionych w tabeli 6 wskazuje na wzrost poziomu empatii w przypadku siedmiu matek. Choć w odniesieniu do niektórych badanych ogólny wynik mógł nie wskazywać na wyraźną zmianę, bardziej szcze-

gółowa analiza poszczególnych wartości surowych pozwala dostrzec tendencję wzrostową. W przypadku realizowanych badań oraz zastosowanego w nich podejścia jakościowego ma to istotne znaczenie interpretacyjne. Analiza kolejnych danych wskazuje natomiast na brak zmiany w przypadku czterech kobiet (zarówno w odniesieniu do wzrostu, jak i spadku poziomu empatii). Niewielki spadek poziomu badanej kompetencji odnotowano tylko u jednej osoby.

Tabela 6. Ocena poziomu empatii matek w okresie ciąży i 6 miesięcy po porodzie

Osoba uczestnicząca w badaniach	Czas badania	Wynik surowy	85%	Steny 85%	Interpretacja
Matka 1	przed	66	61 (66) 71	3 (4) 6	niski/przeciętny
	po	66	61 (66) 71	3 (4) 6	niski/przeciętny
Matka 2	przed	63	58 (63) 68	3 (3) 5	niski/przeciętny
	po	60	55 (60) 65	2 (3) 4	niski/przeciętny
Matka 3	przed	78	73 (78) 83	6 (7) 9	przeciętny/wysoki
	po	78	73 (78) 83	6 (7) 9	przeciętny/wysoki
Matka 4	przed	68	63 (68) 73	3 (5) 6	niski/przeciętny
	po	75	70 (75) 80	5 (7) 8	przeciętny/wysoki
Matka 5	przed	76	71 (76) 81	6 (7) 8	przeciętny/wysoki
	po	76	71 (76) 81	6 (7) 8	przeciętny/wysoki
Matka 6	przed	67	63 (67) 72	3 (5) 6	niski/przeciętny
	po	69	64 (69) 74	4 (5) 5	przeciętny
Matka 7	przed	77	72 (77) 82	6 (7) 8	przeciętny/wysoki
	po	78	73 (78) 83	6 (7) 9	przeciętny/wysoki
Matka 8	przed	77	72 (77) 82	6 (7) 8	przeciętny/wysoki
	po	88	83 (88) 93	9 (10) 10	wysoki
Matka 9	przed	64	59 (64) 69	3 (4) 5	niski/przeciętny
	po	69	64 (69) 74	4 (5) 7	przeciętny
Matka 10	przed	81	76 (81) 86	7 (8) 9	przeciętny/wysoki
	po	81	76 (81) 86	7 (8) 9	przeciętny/wysoki
Matka 11	przed	66	61 (66) 71	3 (4) 6	niski/przeciętny
	po	69	64 (69) 74	4 (5) 7	przeciętny
Matka 12	przed	66	61 (66) 71	3 (4) 6	niski/przeciętny
	po	72	67 (72) 77	5 (6) 7	przeciętny

Istotne jest odniesienie do wyników badań dotyczących kobiet niebędących matkami (tabela 7). Nieznaczny wzrost poziomu empatii nastąpił u zaledwie dwóch osób. Lekki spadek zaobserwowano aż u dziewięciu kobiet, natomiast u jednej nie odnotowano żadnej zmiany.

Tabela 7. Ocena poziomu empatii kobiet nieposiadających potomstwa

Osoba uczestnicząca w badaniach	Czas badania	Wynik surowy	85%	Steny 85%	Interpretacja
Kobieta 1	I badanie	74	69 (74) 79	5 (7) 7	przeciętny
	II badanie	65	60 (65) 70	3 (4) 5	niski/przeciętny
Kobieta 2	I badanie	77	72 (77) 82	6 (7) 8	przeciętny/wysoki
	II badanie	79	74 (79) 84	7 (7) 9	przeciętny/wysoki
Kobieta 3	I badanie	79	74 (79) 84	7 (7) 9	przeciętny/wysoki
	II badanie	76	71 (76) 81	6 (7) 8	przeciętny/wysoki
Kobieta 4	I badanie	73	68 (73) 78	5 (6) 7	przeciętny
	II badanie	70	65 (70) 75	4 (5) 7	przeciętny
Kobieta 5	I badanie	64	59 (64) 69	3 (4) 5	niski/przeciętny
	II badanie	62	57 (62) 67	3 (3) 5	niski/przeciętny
Kobieta 6	I badanie	64	57 (62) 67	3 (4) 6	niski/przeciętny
	II badanie	62	57 (62) 67	3 (3) 5	niski/przeciętny
Kobieta 7	I badanie	74	69 (74) 79	5 (7) 7	przeciętny
	II badanie	71	69 (74) 79	4 (6) 7	przeciętny
Kobieta 8	I badanie	62	57 (62) 67	3 (3) 5	niski/przeciętny
	II badanie	64	59 (64) 69	4 (4) 5	przeciętny
Kobieta 9	I badanie	73	68 (73) 78	5 (6) 7	przeciętny
	II badanie	73	68 (73) 78	5 (6) 7	przeciętny
Kobieta 10	I badanie	86	81 (86) 91	8 (9) 10	wysoki
	II badanie	70	65 (70) 75	4 (5) 7	przeciętny
Kobieta 11	I badanie	81	76 (81) 86	7 (8) 9	przeciętny/wysoki
	II badanie	73	68 (73) 78	5 (6) 7	przeciętny
Kobieta 12	I badanie	71	66 (71) 76	4 (6) 7	przeciętny
	II badanie	67	62 (67) 72	3 (5) 6	niski/przeciętny

Porównanie danych przedstawionych w obu tabelach pozwala zauważyć, że empatia szczególnie wzmocniła się u kobiet, które doświadczyły macierzyństwa, ewentualnie poziom ten nie zmienił się, a zatem nie odnotowano również jego obniżenia. Natomiast w przypadku kobiet nieposiadających potomstwa w większości przypadków następował spadek poziomu empatii.

Rozwój tej kompetencji może przynosić kobiecie liczne korzyści w różnych obszarach jej funkcjonowania. Dotyczy to m.in. pracy zawodowej, w której coraz częściej poszukuje się osób posiadających wysokie zdolności empatyczne, jak również funkcjonowania w przestrzeni społecznej, gdzie kompetencja ta sprzyja budowaniu relacji z innymi oraz lepszemu rozumieniu ich potrzeb.

1.2. Nowe strategie w radzeniu sobie ze stresem

W literaturze stres definiowany jest na wiele różnych sposobów. Po pierwsze, jako sytuacja zewnętrzna (fizyczna lub psychiczna), która wywołuje reakcję stresową. Po drugie, jako reakcje fizjologiczne, psychologiczne i behawioralne, które dotyczą konkretnych zachowań i są odpowiedzią na działanie czynników stresujących. I po trzecie, jako reakcje na niedopasowanie zewnętrznych wymagań do faktycznych potrzeb i możliwości człowieka. Ostatecznie za definicję najczęściej przyjmuje się ostatnie ujęcie, zgodnie z którym stres to sytuacja, w której zewnętrzne wymagania są postrzegane przez człowieka jako niezgodne z jego potrzebami i możliwościami. Stres uważa się za jedno z największych zagrożeń związanych z obszarem zawodowym. Badania pokazują, że aż czterdzieści procent respondentów ocenia swoją pracę jako ekstremalnie stresującą. Co więcej, dowiedziono, że stres ma ogromne znaczenie w rozwoju wielu schorzeń, jak np. choroba niedokrwienna serca, zaburzenia dermatologiczne, gastryczne czy mięśniowo-szkieletowe. Ponadto długotrwały stres osłabia odporność, zwiększając tym samym podatność na wszelkie infekcje, a nawet choroby nowotworowe. Widocznym i skrajnym skutkiem stresu są również takie zachowania, jak nadużywanie substancji psychoaktywnych, problemy ze snem oraz mniejsza wydajność pracy[16]. Dlatego umiejętność radzenia sobie ze stresem odgrywa w życiu każdego człowieka bardzo ważną rolę, zarówno ze względu na zdrowie fizyczne i psychiczne, jak i z uwagi na funkcjonowanie w przestrzeni społeczno-zawodowej.

16 A. Łuczak, D. Żołnierczyk-Zreda, *Praca a stres*, „Bezpieczeństwo Pracy" 2002, nr 10, s. 2.

Odpowiadając na drugie pytanie badawcze, dotyczące różnic w przeżywaniu i radzeniu sobie ze stresem pomiędzy kobietami będącymi matkami a kobietami nieposiadającymi dzieci, przeanalizowałam zgromadzony materiał badawczy obejmujący wypowiedzi matek oraz treści źródeł biograficznych. Z przeprowadzonej analizy wynika, że doświadczenie macierzyństwa może sprzyjać rozwijaniu skuteczniejszych strategii radzenia sobie ze stresem. Zdolność ta uwidacznia się w licznych wypowiedziach matek.

Badane matki sygnalizują, że po urodzeniu dziecka niektóre sytuacje, które wcześniej wywoływały w nich silny stres, zaczęły postrzegać jako mniej istotne i mniej obciążające. Wynika to z faktu, że wraz z pojawieniem się dziecka staje się ono dla kobiety szczególnie ważne, a inne sprawy tracą na znaczeniu. W konsekwencji matka zaczyna lepiej radzić sobie z różnymi trudnościami oraz skuteczniej je rozwiązywać. Analiza wypowiedzi badanych kobiet pozwoliła wyróżnić kilka obszarów, w których matki lepiej radzą sobie ze stresem.

Po pierwsze – **życie zawodowe**. Badane kobiety przyznają, że dawniej bardzo stresowała je praca i słabo radziły sobie z tym uczuciem. Jednak odkąd doświadczyły macierzyństwa, zaczęły dostrzegać, że ich podejście do wszelkich stresujących spraw się zmieniło. Odzwierciedlają to przykładowe wypowiedzi matek: *Kiedyś strasznie stresowała mnie praca i życie zawodowe* [...]. *Myślę, że słabo sobie z tym radziłam* [...]. *Myślę, że bym miała teraz inne do tego podejście, dlatego że mam dziecko i myślę, że są ważniejsze problemy niż stresowanie się pracą* [...]. *Wcześniej tak nie miałam.* [Paulina, 27 lat, matka]; *Kiedyś stresowały mnie jakieś tam sytuacje w pracy, jakieś błahostki* [...]. *Tak naprawdę mam to w nosie. No więc już nie zamierzam się tak stresować i przeżywać tego, że coś się w pracy dzieje.* [Agnieszka, 28 lat, matka]. Inna matka z kolei pisze w swojej książce: *Przestały mnie dręczyć drobne zawodowe frustracje, małe smuteczki, listopadowe nostalgie. Kompletnie nie mam na to czasu i siły.* [Literatura: Katarzyna Tubylewicz, *Jestem mamą*].

Przytoczone wypowiedzi wskazują na pozytywną zmianę w zakresie odporności na stres związany z pracą zawodową. Odporność ta wynika głównie ze zmiany sposobu postrzegania różnych sytuacji, a także z umiejętności przewartościowania priorytetów. Dla kobiety, która została matką, istotne stają się inne kwestie niż dotychczas, co sprawia, że przestaje ona przywiązywać tak dużą wagę do problemów, które wcześniej stanowiły źródło stresu. Kobiety zaczęły dostrzegać, że istnieje wiele ważniejszych trosk, dlatego dotychczasowe trudności straciły na znaczeniu i stały się mniej stresujące.

Drugim obszarem są **studia** (w przypadku tych matek, które studiowały), a sposób podejścia do nich wynika z podobnych kwestii jak w przypadku pracy zawodowej. Kobiety przyznają, że realizacja nauki, a także wiążących się z nią zadań i obowiązków była dla nich sporym źródłem stresu, co diametralnie zmieniło się, gdy doświadczyły w swoim życiu roli matki. Dla jednej z matek stresujące dawniej były eksperymenty i pisanie pracy w ramach studiów doktoranckich: [...] *dla mnie moim źródłem stresu były te wszystkie eksperymenty* [...], *że powinnam coś pisać. Wcześniej się tym bardzo przejmowałam* [...], *dużym stresem przedtem było to, że jestem na uczelni i że tam powinnam się cały czas jeszcze jakoś wykazywać czy coś robić* [...]. *A teraz to tak... no rzeczywiście na luzie.* [Aneta, 30 lat, matka]. Kolejna matka odnosząc się do realizowanych studiów, sygnalizuje, że dawniej bardziej i dłużej przejmowała się sprawami, które się jej nie powiodły, co zmieniło się po urodzeniu dziecka: [...] *jak nie było jeszcze dziecka, to wtedy by mi to siedziało na głowie cały dzień, dwa dni, trzy dni, że coś tam mi się nie udało i nie wyszło, no a teraz jednak szybciej o tym zapominam no i tak tego nie przeżywam.* [Karolina, 30 lat, matka].

Podobnie jak w przypadku życia zawodowego, tak i w odniesieniu do studiów można dostrzec zmianę w podejściu badanych matek do życia oraz przewartościowanie dotychczasowych priorytetów. Pojawiło się również nowe spojrzenie na pojawiające się trudności. Zmiany te przyczyniły się do odczuwania niższego poziomu stresu oraz skuteczniejszego radzenia sobie z nim.

Trzecim obszarem, w którym matki lepiej radzą sobie ze stresem, okazały się **wizyty u lekarza czy planowane zabiegi**. Matki sygnalizują, że dawniej bardzo stresujące były dla nich wyjścia do lekarza i załatwianie spraw z tym związanych. Świadczą o tym wypowiedzi: *Na przykład wyjście do lekarza... kiedyś się stresowałam bardziej, bo w zasadzie każde wyjście do lekarza to mnie stresowało. A teraz na przykład jest spoko.* [Karolina, 30 lat, matka]; *Kiedyś stresowały mnie wszystkie jakieś operacje, jakieś tam pobierania krwi* [...]. *Na pewno jestem odporniejsza* [...]. *Co z tego, że będę mieć wycinanego kaszaka, nie? To nic takiego.* [...] *A wcześniej bym się przejmowała, że muszę iść do ośrodka, że będą mi znieczulać, że może zemdleję po tym zabiegu. A teraz... pal licho.* [Agnieszka, 28 lat, matka].

Źródłem stresu były nie tylko wizyty i zabiegi, lecz także kontakt z personelem, który nie zawsze odnosił się do pacjentek z empatią i szacunkiem. Mówi o tym kolejna matka: *I to był właśnie taki stres... do lekarza iść, tam też nie są zawsze panie takie bardzo miłe* [...], *ale teraz już nie* [...]. *Idę i już naprawdę się nie przejmuję tymi paniami* [...], *bo to nie ma sensu.* [Magdalena, 25 lat, matka].

Analizowane wypowiedzi wskazują, że kobiety stały się bardziej odporne na opisane sytuacje. Zmiana ta może mieć związek z samym doświadczeniem ciąży i porodu, które z reguły wymagają licznych wizyt lekarskich oraz wiążą się z bólem i stresem. Może to sugerować, że zarówno okres ciąży, jak i doświadczenie porodu w pewnym stopniu uodparniają kobietę na stres w omawianym obszarze. Ponadto zmiana ta może być związana z faktem, że w czasie ciąży troska o własne zdrowie nabiera szczególnego znaczenia, ponieważ kobieta dba już nie tylko o siebie, lecz także o rozwijające się dziecko. W związku z tym odczuwa większą motywację do podejmowania i doprowadzania do końca różnych spraw. Z czasem sytuacje te stają się bardziej oswojone i naturalne, dlatego nie wywołują już tak silnego stresu jak wcześniej.

Czwarty obszar dotyczy **załatwiania innych ważnych spraw**. Jedna z matek wraz z doświadczeniem macierzyństwa przestała się mniej stresować załatwianiem kwestii urzędowych: *Zawsze miałam taki stres, jak miałam gdzieś iść. Czy do urzędu czy co.* [...] *ale teraz już nie.* [Magdalena, 25 lat, matka]. Inna kobieta z kolei odnosi się do takich sytuacji, jak wyjście do sklepu czy restauracji, które niegdyś ją przerastały: [...] *miałam problem właśnie z lękami, z radzeniem sobie ze stresem. I on mnie strasznie przytłaczał.* [...] *no nie wiem, czy to kwestia tego naprawdę macierzyństwa czy ciąży, że doszłam do siebie, że się nie boję już wychodzić z domu* [...]. *Gdzieś tak nie przytłaczają mnie takie normalne sytuacje, bo były normalne sytuacje, które normalnie mnie przerażały. Jak wyjście do restauracji. Ja nie byłam po prostu w stanie tego zrobić.* [Joanna, 32 lata, matka]. Ta sama matka zasugerowała również, że wpływ na poprawę u niej w tym obszarze mogło mieć połączenie dwóch rzeczy – kontynuowana od dłuższego czasu psychoterapia oraz większe skupienie uwagi na macierzyństwie i na dziecku. Warto podkreślić, że zmiana w omawianym obszarze wiąże się z większą odwagą, która podobnie jak w przypadku wizyt u lekarza z jednej strony wynika z troski o dziecko, z drugiej zaś – może wiązać się z doświadczeniem ciąży i porodu, które uodparniają kobietę.

Ostatnim – piątym – obszarem, w którym badane matki zaobserwowały u siebie redukcję stresu, jest **opinia i ocena innych osób**. Kobiety przed wejściem w rolę matki bardziej stresowały się tym, co ktoś inny może myśleć na ich temat, obawiając się niezrozumienia, a nawet wyśmiania. Świadczą o tym takie wypowiedzi, jak: *Wcześniej na przykład bardzo często stresowało mnie to, co pomyślą sobie o mnie inni. Jak się zachowuję, to czy ktoś mnie nie wyśmieje albo że robię coś głupio. Teraz jakoś nabrałam trochę pewności siebie.* [Sylwia, 28 lat,

matka]; *Macierzyństwo nauczyło mnie puszczania mimo uszu obcych komentarzy.* [Blog: *Nieperfekcyjna mama*]. Z perspektywy czasu okazało się, że odkąd badane kobiety zostały matkami, są bardziej pewne siebie i mniej przejmują się opinią innych.

Patrząc na opisane zmiany, można zauważyć, że lepsza umiejętność radzenia sobie ze stresem najczęściej wynika z dwóch zasadniczych czynników. Przede wszystkim kobiety, które doświadczyły macierzyństwa, w większym stopniu otworzyły się na rozmowę z drugim człowiekiem, co sprzyja skuteczniejszemu radzeniu sobie w sytuacjach stresujących. Zmiana ta polegała m.in. na tym, że przestały tłumić swoje obawy i emocje, a częściej zaczęły je komunikować. Rozmowa oraz możliwość wyrażenia przeżywanych emocji pozwalają bowiem lepiej radzić sobie z trudnościami, a także z sytuacjami, które wywołują niepokój i napięcie. Ponadto wraz z pojawieniem się dziecka kobiety zaczęły w większym stopniu kierować swoją uwagę na sprawy z nim związane. W konsekwencji kwestie, które wcześniej stanowiły dla nich źródło stresu, zaczęły postrzegać jako mniej istotne. Wypowiedzi badanych świadczą więc o zmianie hierarchii ważności różnych spraw, czego wyrazem są stwierdzenia takie, jak: *teraz większe problemy są na świecie* czy *inne sprawy są ważniejsze.*

Warto zwrócić uwagę, że lepsze radzenie sobie ze stresem często wiąże się z inną kompetencją, którą należałoby potraktować w tym przypadku jako efekt przewartościowania życia lub jego źródło. Przewartościowanie życia rodzi mianowicie szeroko pojęty **dystans**, czyli stosunek wobec pewnych spraw pozwalający na chłodną ocenę danej sytuacji i spojrzenie na różne sprawy bardziej obiektywnie. To dzięki niemu człowiek mniej przejmuje się błahostkami, które jednocześnie zaczynają wyzwalać w nim mniejsze pokłady stresu czy też całkowicie pomagają się go wyzbyć w odniesieniu do różnych sytuacji. Analiza blogów, vlogów, literatury kobiecej oraz wywiadów narracyjnych pokazała, że dystans ten jest obecny w licznych wypowiedziach matek, a co więcej – przejawia się on w kilku podstawowych obszarach ich funkcjonowania.

Po pierwsze, jest to **dystans wobec obowiązków domowych**. Związany jest on głównie z większą skłonnością do odpuszczania pewnych spraw czy też z mniejszym przejmowaniem się nimi, niż miało to miejsce przed zostaniem matką. Jedna z matek wspomina np. o gotowaniu: [...] *nauczyłam się wiele rzeczy odpuszczać* [...]. *On też ma coraz mniej drzemek, a wiadomo sam obiad się nie zrobi. I czasami, no powiem ci, że jest tak, że... no obiadu nie ma. I wtedy kupujemy sobie gotową pizzę i ja sobie odpuszczam, no bo mówię sobie, no nie, ja się nie będę*

denerwować. [Katarzyna, 30 lat, matka]. Inna – o prasowaniu: *Prasowanie jest dobrym przykładem, bo przed urodzeniem się synka wszystko prasowałam, wszystkie jego ubranka takie wyprasowane, ułożone* [...]. *Od czasu porodu nie wyciągnęłam jeszcze deski do prasowania* [...]. *W sumie stwierdziłam, że nie wygląda, że nie jest uprasowane.* [Monika, 29 lat, matka].

Kolejne wypowiedzi nawiązują do dystansu wobec takich obowiązków jak sprzątanie: [...] *z perspektywy czasu to wiem, co zdążę, to zdążę. A może nic z tego w ogóle nie zrobię.* [...] *to nie jest tak ważne, jak kiedyś dla mnie było. Jakieś porządki, inne rzeczy, no trudno, czasami dłużej jest bałagan.* [...] *sprzątnąć wieczorem na tyle, co jest konieczne, a nie wszystko.* [Aneta, 30 lat, matka]; *Nie czuję ciśnienia, aby w domu był perfekcyjny porządek. Jeżeli nie zrobię obiadu, to krzywda nikomu się nie stanie.* [Blog: *Beztroska mama*].

W wypowiedziach badanych uwidacznia się bardziej elastyczne podejście do obowiązków domowych. Dystans do tego typu zadań sprawia, że przestają być one postrzegane jako źródło napięcia. Kobiety zaczynają także dostrzegać, że na część sytuacji nie mają realnego wpływu. Przyjęcie takiej perspektywy sprzyja akceptacji codziennych trudności, które wcześniej mogły wywoływać stres i niepokój.

Po drugie, jest to **dystans do pracy zawodowej**. To on właśnie okazuje się kluczem do lepszego radzenia sobie ze stresem związanym z płaszczyzną zawodową. Kobiety, które zostały matkami, wypowiadają się o tym następująco: *Wyluzowałam z pracą totalnie.* [Anna, 29 lat, matka]; [...] *cieszę się, jak mam jakieś tam sukcesy w pracy, ale myślę sobie, że już nie jest to dla mnie takim stresem, że jest to jakimś takim głównym w życiu. Więc jakby to zeszło trochę na drugi plan.* [Sylwia, 28 lat, matka]; *Inaczej zaczęłam patrzeć na pracę.* [...] *Ja bardzo się angażowałam w pracę, w takim sensie, że potrafiłam własne plany zmodyfikować pod to, co ode mnie wymagano dodatkowo. Angażowałam się więcej.* [...] *byłam bardzo dyspozycyjna.* [...] *A teraz priorytetem ma być bardziej dziecko zaopiekowane, a jak zdążę, to się zajmę jakimiś innymi rzeczami.* [Aneta, 30 lat, matka].

Poprzez większy dystans do wielu spraw związanych z pracą zawodową zaczęła ona być traktowana jako kwestia o mniejszym znaczeniu niż dotychczas. W konsekwencji przestała być tak silnym źródłem stresu, a kobiety lepiej zaczęły radzić sobie z pojawiającymi się napięciami, nie zaniedbując przy tym obowiązków zawodowych ani zadań z nich wynikających.

Po trzecie, **dystans do wyglądu zewnętrznego**. Kobiety zauważyły, że jako matki przestały przejmować się drobiazgami takimi jak makijaż czy ubiór:

[...] *jeszcze parę lat temu nie wyszłabym z domu bez makijażu. A jeszcze przed ciążą nie wyszłabym nieuczesana w dresie.* [Blog: *O matko wariatko!*]; *Kiedyś, jak wychodziłam, to musiałam być bardziej wystrojona, a teraz wychodzę w dresie i w ogóle mi to nie przeszkadza, nawet jak się spotykam u znajomych.* [Marta, 29 lat, matka].

Na podstawie tych wypowiedzi można zauważyć, że kobieta, która zostaje matką, przewartościowuje w swoim życiu wiele kwestii i w rezultacie bywa tak, że przestaje zaprzątać sobie głowę sprawami, które kiedyś były dla niej ważne i którymi się przejmowała. Inne kwestie bowiem stają się ważniejsze, na pozostałe zaś zaczyna patrzeć z dystansem.

I po czwarte, **dystans w zakresie stosunków z innymi**, który oznacza mniejsze przejmowanie się ludźmi, tym, co myślą, bądź też ewentualnymi negatywnymi komentarzami, kierowanymi pod adresem badanych. Jak to określa jedna z matek, macierzyństwo nauczyło ją *nieprzejmowania się drobiazgami, puszczania mimo uszu obcych komentarzy* [...]. [Blog: *Nieperfekcyjna mama*]. Inna matka przyznaje: [...] *wcześniej bardzo przejmowałam się tym i brałam do siebie to, co kto na mój temat powiedział, jak oceniał moje życie. Teraz, jak synek się urodził, to po prostu uznałam, że... no nie ma sensu przejmować się zdaniem innych.* [Katarzyna, 30 lat, matka]. Kolejna stwierdza natomiast: [...] *bardziej się zdystansowałam* [...]. *Nie dogodzę wszystkim. Muszę więc się zdystansować do ludzi.* [Blog: *O matko wariatko!*].

Warto poświęcić więcej uwagi obszarowi relacji z innymi, aby dostrzec pewną interesującą zależność. Zauważa się bowiem, że zarówno większy dystans w kontaktach z innymi ludźmi, jak i mniejszy poziom stresu wynikającego z typowego dla człowieka przejmowania się opinią innych mają silny związek z kompetencjami społecznymi warunkującymi **efektywność radzenia sobie w sytuacji ekspozycji społecznej**. Mowa o sytuacjach, w których człowiek staje się obiektem uwagi czy też oceny ze strony innych osób. Takie doświadczenia najczęściej odbierane są jako stresujące, ponieważ mogą wiązać się z ryzykiem negatywnej, nieprzyjemnej oceny ze strony drugiej osoby[17].

Interesującego kontekstu interpretacyjnego dostarczają również wyniki badań ilościowych. Zastosowanie Kwestionariusza Kompetencji Społecznych pozwoliło dokładniej przyjrzeć się wspomnianej kompetencji zarówno u matek (tabela 8), jak i u kobiet bezdzietnych (tabela 9).

17 Zob. A. Matczak, *Kwestionariusz Kompetencji Społecznych*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2012.

Tabela 8. Ocena ekspozycji społecznej u matek w okresie ciąży i 6 miesięcy po porodzie

Osoba uczestnicząca w badaniach	Czas badania	Wynik surowy	85%	Steny 85%	Interpretacja
Matka 1	przed	49	45 (49) 53	4 (4) 6	przeciętny
	po	53	49 (53) 57	4 (6) 7	przeciętny
Matka 2	przed	25	21 (25) 29	1 (1) 1	niski
	po	30	26 (30) 34	1 (1) 1	niski
Matka 3	przed	48	44 (48) 52	4 (5) 6	przeciętny
	po	47	43 (47) 51	4 (5) 6	przeciętny
Matka 4	przed	53	49 (53) 57	5 (6) 7	przeciętny
	po	58	54 (58) 62	6 (7) 8	przeciętny/ wysoki
Matka 5	przed	55	51 (55) 59	6 (6) 7	przeciętny
	po	54	50 (54) 58	5 (6) 7	przeciętny
Matka 6	przed	39	35 (39) 43	2 (3) 4	niski/przeciętny
	po	43	39 (43) 47	3 (4) 5	niski/przeciętny
Matka 7	przed	42	38 (42) 46	3 (3) 4	niski/przeciętny
	po	43	39 (43) 47	3 (4) 5	niski/przeciętny
Matka 8	przed	66	62 (66) 70	8 (9) 10	wysoki
	po	70	66 (70) 74	9 (10) 10	wysoki
Matka 9	przed	35	31 (35) 39	1(2) 3	niski
	po	34	30 (34) 38	1 (1) 3	niski
Matka 10	przed	54	50 (54) 58	6 (6) 7	przeciętny
	po	54	50 (54) 58	6 (6) 7	przeciętny
Matka 11	przed	59	55 (59) 63	5 (7) 8	przeciętny/ wysoki
	po	58	54 (58) 62	6 (7) 8	przeciętny/ wysoki
Matka 12	przed	63	59 (63) 67	7 (8) 9	przeciętny/ wysoki
	po	65	61 (65) 69	7 (8) 10	przeciętny/ wysoki

Tabela 9. Ocena ekspozycji społecznej u kobiet nieposiadających potomstwa

Osoba uczestnicząca w badaniach	Czas badania	Wynik surowy	85%	Steny 85%	Interpretacja
Kobieta 1	I badanie	59	55 (59) 63	6 (7) 8	przeciętny/ wysoki
	II badanie	56	52 (56) 60	6 (6) 7	przecietny
Kobieta 2	I badanie	59	55 (59) 63	6 (7) 8	przec/wysoki
	II badanie	49	45 (49) 53	4 (5) 6	przeciętny
Kobieta 3	I badanie	40	36 (40) 44	2 (3) 4	niski/przeciętny
	II badanie	36	32 (36) 40	1 (2) 3	niski
Kobieta 4	I badanie	57	53 (57) 61	6 (7) 7	przeciętny
	II badanie	53	49 (53) 57	5 (6) 7	przeciętny
Kobieta 5	I badanie	48	44 (48) 52	4 (5) 6	przeciętny
	II badanie	39	35 (39) 43	2 (3) 4	niski/przeciętny
Kobieta 6	I badanie	43	39 (43) 47	3 (4) 5	niski/przeciętny
	II badanie	41	37 (41) 45	2 (3) 4	niski/przeciętny
Kobieta 7	I badanie	51	47 (51) 55	5 (6) 6	przeciętny
	II badanie	55	51 (55) 59	6 (6) 7	przeciętny
Kobieta 8	I badanie	37	33 (37) 41	1 (2) 3	niski
	II badanie	45	41 (45) 49	3 (4) 5	niski/przeciętny
Kobieta 9	I badanie	48	44 (48) 52	4 (5) 6	przeciętny
	II badanie	46	42 (46) 50	3 (4) 5	niski/przeciętny
Kobieta 10	I badanie	37	33 (37) 41	1 (2) 3	niski
	II badanie	48	44 (48) 52	4 (5) 6	przeciętny
Kobieta 11	I badanie	59	55 (59) 63	6 (7) 8	przeciętny/ wysoki
	II badanie	59	55 (59) 63	6 (7) 8	przeciętny/ wysoki
Kobieta 12	I badanie	45	41 (45) 49	3 (4) 5	niski/przeciętny
	II badanie	45	41 (45) 49	3 (4) 5	niski/przeciętny

Analizując dane zawarte w tabelach 8 i 9, można dostrzec, że u kobiet, które doświadczyły macierzyństwa, znacznie częściej następował wzrost kompetencji warunkujących efektywność radzenia sobie w sytuacji ekspozycji społecznej – miało to miejsce w przypadku ośmiu matek. U kobiet bezdzietnych takie

zjawisko zaobserwowano zaledwie u trzech z nich. Analogicznie w grupie matek odnotowano mniej sytuacji spadku poziomu tej kompetencji (cztery matki), a u kobiet nieposiadających potomstwa spadek ten występował znacznie częściej, bo dotyczył aż siedmiu kobiet. Ponadto można zauważyć brak zmiany w tym zakresie u jednej matki oraz u dwóch kobiet niebędących matkami. Chociaż w znaczeniu ogólnym różnice zawarte w tabelach mogą nie wydawać się duże, to jednak stosując pogłębiony wgląd jakościowy, można stwierdzić, że doświadczenie macierzyństwa ma znaczenie dla rozwoju umiejętności radzenia sobie w sytuacji ekspozycji społecznej. To z kolei może istotnie wpływać zarówno na dystans w stosunkach z innymi, jak i na większe pokłady odporności na stres wobec płynącej ze strony innych oceny czy krytyki.

Umiejętność radzenia sobie ze stresem stanowi zatem kolejną kompetencję, która w wyniku doświadczenia roli matki ulega pozytywnym przemianom. Analiza wyników uzyskanych w dwóch grupach kobiet, przeprowadzona z wykorzystaniem standaryzowanego narzędzia badawczego – kwestionariusza Mini-COPE – pozwoliła również zaobserwować, w jaki sposób u badanych kształtowały się strategie radzenia sobie ze stresem. Należy jednak podkreślić, że zmiany w tym zakresie mają charakter indywidualny i przebiegają odmiennie u poszczególnych kobiet.

Jeśli chodzi o **aktywne radzenie sobie ze stresem**, w grupie matek strategia ta pozostała głównie na tym samym poziomie lub nastąpiło jej wzmocnienie. Zarówno brak zmiany, jak i wzmocnienie odnotowano u pięciu matek, a spadek nastąpił zaledwie w dwóch przypadkach. W grupie kobiet niebędących matkami umiejętność ta pozostała bez zmian znacznie częściej (siedem kobiet) w porównaniu z poprzednim badaniem, więcej odnotowano też przypadków spadku umiejętności radzenia sobie ze stresem poprzez wykorzystanie tej strategii (cztery kobiety). Wzrost odnotowano tylko u jednej badanej. Dane te wskazują, że matki znacznie częściej wybierają aktywny sposób radzenia sobie ze stresem niż kobiety bezdzietne.

Natomiast **umiejętność planowania** na przestrzeni czasu nie zmieniła się u sześciu matek, a jej wyraźny wzrost odnotowano w pięciu przypadkach. U kobiet bezdzietnych na przestrzeni czasu poziomy umiejętności planowania były niemalże zbliżone do siebie – brak zmiany odnotowano w pięciu przypadkach, a jej wyraźny wzrost – u czterech kobiet. Chociaż dane w obu grupach nie różnią się znacząco, warto zauważyć, że wśród kobiet bezdzietnych częstszy był spadek umiejętności (trzy osoby) niż w przypadku matek (jedna osoba).

W kategorii **pozytywnego przewartościowania** u matek odnotowano wzmocnienie w siedmiu przypadkach, spadek nastąpił u dwóch matek, natomiast u trzech sytuacja pozostała bez zmian (nie uległa zatem ani polepszeniu, ani pogorszeniu). W grupie kobiet nieposiadających potomstwa spadek dotyczył czterech kobiet, a sytuacja nie zmieniła się u pięciu.

Interesująco przedstawia się sytuacja dotycząca strategii **akceptacji**. Gdyż w obu grupach dostrzeżono liczne spadki – u sześciu matek oraz czterech kobiet bezdzietnych. Wśród kobiet niebędących matkami nierzadkim zjawiskiem był również brak zmiany w tej strategii, odnotowany w pięciu przypadkach. Oznacza to, że w obu grupach zaistniał pewien problem z akceptacją pojawiającej się ewentualnej sytuacji stresującej.

W odniesieniu do **poczucia humoru** w obu grupach raczej nie nastąpiła żadna zmiana. Można wobec tego domniemywać, że matki miały rzadszą potrzebę korzystania z tej strategii, a ponadto poczucie humoru stanowi zakorzenioną cechę charakteru, która jest stała i niezależna od doświadczanych zmian. A zatem bez względu na to, czy kobieta doświadczyła macierzyństwa, czy też nie, sposób radzenia sobie ze stresem przez poczucie humoru nie zmieniał się. Brak zmiany w tym zakresie odnotowano u pięciu matek i siedmiu kobiet nieposiadających potomstwa.

Podobnie jak z poczuciem humoru było ze **zwrotem ku religii**. Kobiety bez względu na to, czy posiadały potomstwo, czy jeszcze macierzyństwa nie doświadczyły, nie wykazywały różnic w korzystaniu z tej strategii. Kwestia religijności również jest zatem stała i niepodatna na doświadczane zmiany. Brak zmian zaobserwowano u sześciu matek i ośmiu kobiet bezdzietnych. Odnosząc się natomiast do poziomu tej strategii, należy zaznaczyć, że w obu grupach nie był on wysoki. Oznacza to, że zarówno matki, jak i kobiety niebędące matkami nie poszukiwały raczej wsparcia w religii.

Jeśli chodzi o **poszukiwanie wsparcia emocjonalnego**, strategia ta pozostawała głównie bez zmian, co dotyczyło sześciu kobiet bezdzietnych. U matek brak zmiany był podobny, bo odnosił się do pięciu przypadków. Warto jednak zwrócić uwagę, że w grupie kobiet niebędących matkami częściej następował spadek (pięć kobiet) niż w grupie matek (trzy matki). Może to oznaczać, że matki znacznie częściej potrzebują i poszukują wsparcia o charakterze emocjonalnym w perspektywie doświadczania sytuacji stresujących.

Z kolei w przypadku **poszukiwania wsparcia instrumentalnego** w obu grupach sytuacja pozostawała najczęściej bez zmian. Dotyczyło to dziewięciu

matek oraz siedmiu kobiet bezdzietnych. Warto zwrócić uwagę, że spadek następował jednak znacznie częściej u kobiet nieposiadających potomstwa (pięć kobiet) niż wśród matek (jedna matka). W grupie kobiet bezdzietnych nie odnotowano żadnego wzrostu, który dla porównania wśród matek nastąpił dwa razy. Można wobec tego zasugerować, że w przypadku kobiet, które posiadają dziecko, tego typu wsparcie okazuje się bardziej pożądane i poszukiwane.

W odniesieniu do strategii **zajmowania się czymś innym** u kobiet nieposiadających potomstwa zarówno spadek, jak i wzrost strategii wystąpił w równym rozkładzie – u pięciu kobiet. Wśród matek wzrost, spadek i brak zmiany również rozkładał się po równo (odnotowano po cztery takie sytuacje). Zwraca uwagę brak istotnych różnic w zakresie tej strategii pomiędzy wszystkimi badanymi kobietami.

W obrębie kategorii **zaprzeczania** wśród kobiet nieposiadających potomstwa odnotowano głównie brak zmiany, który wystąpił u dziewięciu kobiet. W grupie matek natomiast wzrost, spadek i brak zmiany w ramach tej strategii dotyczył odpowiednio: trzech, czterech i pięciu przypadków. Ważne jest, że w odniesieniu do kobiet bezdzietnych wspomniany brak zmiany miał charakter pozytywny, gdyż liczby wskazywały na brak wystąpienia tej strategii lub jej bardzo niski poziom, który nie uległ wzmocnieniu. W przypadku matek, chociaż u czterech z nich nastąpił spadek, to jednak w perspektywie ogólnej strategia ta miała wyższy poziom niż u kobiet bezdzietnych.

Poziomy strategii **wyładowania** były bardziej zróżnicowane w obu badanych grupach. A mianowicie u ośmiu matek następował wzrost, a u dziesięciu kobiet bezdzietnych odnotowano brak zmiany. Brak zmiany miał wydźwięk negatywny, ponieważ oscylował w granicach bardzo wysokiego wyniku i utrzymywał się przez cały czas na tym samym poziomie. Wzrost w przypadku matek również był informacją negatywną.

Jeśli chodzi o **zażywanie substancji psychoaktywnych** u dziewięciu matek nie nastąpiła żadna zmiana w obrębie tej strategii, u trzech natomiast odnotowano spadek. Zarówno brak zmiany, jak i spadek miał w tym przypadku wymiar pozytywny, gdyż odpowiedzi badanych matek wskazywały na brak wzmocnienia lub całkowity brak uciekania się do tego typu strategii. W odniesieniu do kobiet bezdzietnych odnotowano brak zmiany u siedmiu kobiet, jednak w tej grupie często wynik był na dosyć wysokim poziomie, co oznaczało, że choć nie uległ on zmianie, to jednocześnie nie poprawił się. W grupie kobiet bezdzietnych u czterech osób zauważono wzmocnienie, którego nie odnotowano

u matek. Dane te świadczą o tym, że kobiety bezdzietne mogą gorzej radzić sobie ze stresem i w związku z tym częściej sięgać po różnego rodzaju środki psychoaktywne, jako sposób na przezwyciężenie trudnej sytuacji czy też na poprawę samopoczucia. Jednakże należy wziąć pod uwagę, że lepszy wynik u matek w obrębie tej strategii może wiązać się z koniecznością odstawienia substancji psychoaktywnych na czas ciąży, karmienia piersią czy opieki nad dzieckiem. Kobiety nieposiadające potomstwa, nie mając zobowiązań związanych z opieką nad dzieckiem, w większym stopniu mogły sobie zatem pozwolić na korzystanie z tej strategii.

W odniesieniu do **zaprzestania działania** spadek poziomu tej strategii zauważono u pięciu matek, również u pięciu matek odnotowano brak zmiany, a wzrost nastąpił u dwóch z nich. W przypadku kobiet bezdzietnych głównie zaobserwowano brak zmiany, co dotyczyło sześciu kobiet. Zdecydowanie częściej niż w przypadku matek pojawiło się również wzmocnienie (u trzech kobiet). Tę kategorię można porównać ze strategią pierwszą – aktywnego radzenia sobie – która znacznie lepiej wypadła w grupie matek, a którą uznać można za przeciwieństwo kategorii zaprzestania działania.

W przypadku **obwiniania siebie** wśród kobiet posiadających potomstwo najczęstszy był spadek (osiem matek), natomiast u kobiet nieposiadających potomstwa często występował wzrost (pięć kobiet) lub brak zmiany (sześć kobiet). Strategia ta w przypadku braku zmiany niejednokrotnie oznaczała sytuację raczej negatywną, ponieważ dla wielu badanych wiązało się to z jej stałym, wysokim poziomem. W związku z tymi danymi można stwierdzić, że matki radziły sobie lepiej, rzadziej obwiniając siebie, niż miało to miejsce w przypadku drugiej grupy.

Podsumowując analizę wynikającą z zastosowanego kwestionariusza Mini-COPE, można dostrzec, że w przypadku matek częściej występowały strategie „pozytywne" i znacznie częstsze było też ich wzmocnienie. Z kolei korzystanie przez matki ze strategii „negatywnych", „destruktywnych" ulegało obniżeniu. W grupie kobiet bezdzietnych odnotowano częstszy spadek poziomu strategii „pozytywnych", przy jednoczesnym wzroście tych niewłaściwych lub też sytuacja pozostawała bez zmian, co w przypadku strategii negatywnych oznaczało brak poprawy. Nie znaczy to jednak, że kobieta niebędąca matką nie radzi sobie dobrze w sytuacjach stresujących. Chodzi o to, że przez doświadczenie roli matki poziom kompetencji radzenia sobie ze stresem dodatkowo może wzrastać, a konieczność skupienia większej uwagi na dziecku niż na

pobocznych problemach może sprawić, że poziom stresu i podejście do niektórych spraw się zmieni.

Można zatem uznać, że badania w pewnej mierze wskazują, że macierzyństwo jest wydarzeniem biograficznym, które wspiera umiejętność radzenia sobie ze stresem[18]. Kobiety pełniące rolę matki rozwijają umiejętność radzenia sobie ze stresem, co może pozytywnie wpływać na ich funkcjonowanie w społeczeństwie oraz przynosić im wiele korzyści. Odporność na stres stanowi jedną z najbardziej pożądanych cech u pracownika, niezależnie od zajmowanego stanowiska. Kompetencja ta jest uniwersalnym składnikiem wysokiej przydatności zawodowej kandydata i należy do istotnych kryteriów oceny jego predyspozycji w procesie zatrudnienia. Udział kobiet będących matkami w przestrzeni zawodowej bywa jednak postrzegany negatywnie i często działa na ich niekorzyść. Jeśli jednak uwzględni się fakt, że kobieta matka może mieć szczególnie rozwinięte umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych, warto spojrzeć na tę kwestię także z perspektywy pozyskania wartościowego pracownika. Większa odporność na stres sprzyja bowiem pełnieniu roli lidera, wspierającego współpracownika oraz osoby stabilnej emocjonalnie, której można zaufać i powierzyć odpowiedzialne zadania.

1.3. Wielozadaniowość i wyższa skuteczność

Zdefiniowanie wielozadaniowości nie jest łatwe. W najogólniejszym rozumieniu oznacza ona zdolność do wykonywania wielu czynności w zbliżonym czasie. Jest to jednak ujęcie bardzo szerokie. Analizując ten termin bardziej szczegółowo, można wskazać kilka podstawowych warunków, które muszą być spełnione, aby dana sytuacja miała charakter wielozadaniowy. Po pierwsze, wymaga ona realizacji wielu zadań. Po drugie, wiąże się z koniecznością ciągłego przechodzenia pomiędzy nimi. Po trzecie natomiast, wykonywanie tych czynności wymaga szybkiego przemieszczania uwagi w krótkich przedziałach

18 Badania własne. Kwestię dotyczącą zmiany w zakresie efektywnego radzenia sobie ze stresem zauważa np. Margaret Altemus, która wykazuje, że karmienie piersią pozwala osłabić reakcje stresowe u kobiet. Zdania badaczy są w tej kwestii nieco podzielone, gdyż jedni uważają, że zdolność ta zanika wraz z zakończeniem karmienia, inni przekonują, że ma ona szansę utrzymywać się dłużej. Przyczyn powyższego zjawiska upatruje się w działaniu oksytocyny, która wydziela się podczas porodu i karmienia. Zob. K. Ellison, *Umysł mamy...*, s. 121.

czasu. Są to kluczowe czynniki pozwalające określić, czy dana sytuacja ma charakter wielozadaniowy[19].

Katherine Ellison zwraca jednak uwagę, że wielozadaniowość nie polega wyłącznie na wykonywaniu wielu czynności jednocześnie, lecz na takim sposobie funkcjonowania, który obejmuje umiejętność skupienia się na tym, co najważniejsze, ignorowania spraw mniej istotnych oraz osiągania większej efektywności w danym czasie. Można zatem stwierdzić, że bycie osobą wielozadaniową i skuteczną oznacza przede wszystkim zdolność sprawnego doprowadzania podejmowanych działań do końca.

Umiejętność wykonywania wielu zadań jest przydatna w sprawnym radzeniu sobie z codziennymi obowiązkami, a także z zadaniami powierzanymi przez innych.

Odpowiadając na trzecie pytanie badawcze, dotyczące różnic w skuteczności wykonywania wielu zadań jednocześnie pomiędzy kobietami będącymi matkami a kobietami nieposiadającymi dzieci, przeanalizowałam zgromadzony materiał badawczy obejmujący wypowiedzi matek oraz treści źródeł biograficznych.

Wbrew utrwalonemu stereotypowi, zgodnie z którym macierzyństwo miałoby „otępiać" kobietę, można zauważyć, że matki często wykazują większą skuteczność w wykonywaniu wielu zadań jednocześnie. Wynika to m.in. z faktu, że wraz z pojawieniem się dziecka kobieta staje wobec licznych wyzwań organizacyjnych i opiekuńczych, co sprzyja rozwijaniu zdolności poznawczych oraz umiejętności zarządzania wieloma zadaniami równocześnie. W konsekwencji kobiety stają się bardziej biegłe w realizowaniu kilku czynności w tym samym czasie[20].

Jak wynika z badań przywołanych przez K. Ellison, a prowadzonych m.in. przez Jeffreya Lorberbauma oraz Sameta Kose, kobiety, które weszły w rolę matki, wykazują większą zdolność do zajmowania się kilkoma sprawami jednocześnie. Co więcej, badacze sugerują, że doświadczenie macierzyństwa rozwija kobiecy mózg nie tylko w zakresie, który niezbędny jest to pełnienia opieki nad

19 S. Mamcarz, *Funkcjonowanie w sytuacji pracy wielozadaniowej o charakterze poznawczym i emocjonalnym*, [rozprawa doktorska], Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Lublin 2018, s. 75–76, https://repozytorium.kul.pl/server/api/core/bitstreams/c73ab93f-a64b-47cc-b9f0-edd8522e1d4b/content [dostęp: 17.02.2024].

20 K. Ellison, *Umysł mamy...*, s. 97.

dzieckiem, lecz daje jej również sposobność skuteczniejszego radzenia sobie w świecie zewnętrznym[21].

Analiza zgromadzonego materiału badawczego wskazuje, że macierzyństwo może sprzyjać rozwojowi zdolności do wielozadaniowości. Z interpretacji wywiadów, treści publikacji autorstwa kobiet oraz biograficznych źródeł internetowych wynika, że kobiety doświadczające macierzyństwa często rozwijają umiejętność wykonywania wielu czynności jednocześnie.

Obrazują to wypowiedzi matek: *Często mam takie sytuacje, że muszę wiele rzeczy naraz zrobić. Wypadałoby wstawić pranie, powiesić je, w międzyczasie jeszcze nastawić drugie, zrobić obiad* [...]. *Synek takiej wielozadaniowości mnie uczy.* [Katarzyna, 30 lat, matka]; *Jak ona śpi, to ja ogarniam wszystko praktycznie naraz* [...]. *Potrafię i sobie poćwiczyć i zrobić obiad, i posprzątać, wstawić pranie, zmywanie. Gdzieś tam napić się kawy w spokoju, zamówić coś przez Internet.* [Marta, 29 lat, matka]; [...] *kiedyś nie miałam takiej umiejętności. Nie umiałam robić kilku czynności jednocześnie. Ale z synkiem to szybko można było się nauczyć kilka czynności jednocześnie i równocześnie gotować, i się bawić, jeść obiad i go huśtać.* [Monika, 29 lat, matka].

Interesującymi przykładami wielozadaniowości dzieli się kolejna młoda matka: *Tutaj synka czymś zajmę i polecę sobie wstawię kawę, w międzyczasie jeszcze wyjmę coś tam z mikrofali i w tym czasie, jak wyjmę z mikrofali, jeszcze zdążę coś zjeść.* [...]. *Właśnie dostał smoczka, żeby mu na nim podać witaminę D i wtedy wstawię pranie.* [...] *No to sobie zakropię tymi nieszczęsnymi kroplami oczy i w tym czasie mam zamknięte oczy i myję zęby, a równocześnie próbuję się rozbierać pod prysznic.* [Natalia, 31 lat, matka].

Przejawy wielozadaniowości dostrzec można również w biograficznych źródłach internetowych, w których kobiety doświadczające roli matki mówią o tym w następujący sposób: [...] *nawet udaje mi się z Zachariaszem popracować przy komputerze albo nawet ugotować obiad.* [Vlog: *Lidia Piechota, Trzeci tydzień bycia mamą*]; *On śpi, ja ugotowałam obiad, zjadłam, odłożyłam obiadek dla niego, zrobiłam sobie kawę, teraz będę nagrywać.* [...] *Ale robiąc obiad, umyłam oczywiście*

21 Tamże, s. 98–99. Kelly Lambert zagłębiając się w kwestię wielozadaniowości w świecie zwierząt, również pokazuje, że zostając matką, można zwiększyć poziom tej umiejętności. Zob. K.G. Lambert, *The Live and Career of Paul Maclean: A Journey Toward Neurobiological and Social Harmony*, „Physiology & Behavior" 2003, t. 79, nr 3.

kuchnię, a więc robię pięćdziesiąt rzeczy w tym samym czasie. [Vlog: *Julia Kobus, Moja organizacja czasu*].

Wspólnym mianownikiem tych wypowiedzi jest wskazywanie na wielozadaniowość obejmującą przede wszystkim takie obszary, jak: obowiązki domowe (np. sprzątanie, gotowanie), opieka i zabawa z dzieckiem, a także czas przeznaczany przez matkę na własny odpoczynek lub inne preferowane aktywności.

Kompetencja, jaką jest wielozadaniowość, ściśle wiąże się ze **skutecznością**, którą to K. Ellison określa mianem „matki wielozadaniowości"[22]. W celu poszerzenia interpretacji analizowanych doświadczeń uwzględniłam także wyniki badań ilościowych. Korzystając z polskiej wersji Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) autorstwa Ralfa Schwarzera, Michaela Jerusalema i Zygfryda Juczyńskiego, zbadałam poziom opisywanej kompetencji wśród matek i kobiet bezdzietnych na przestrzeni czasu (quasieksperyment).

Przyglądając się danym uzyskanym w grupie matek (tabela 10), można dostrzec wzrost poziomu własnej skuteczności, który nastąpił u dziewięciu osób. Spadek odnotowano zaledwie w jednym przypadku, a w dwóch pozostałych zauważono brak zmiany w tym obszarze (jednakże w obu przypadkach poziom tej kompetencji i tak był wysoki).

Z analizy wartości uzyskanych w grupie kobiet bezdzietnych (tabela 11) wynika, że na przestrzeni czasu głównie następował spadek poziomu własnej skuteczności. Taką sytuację odnotowano u siedmiu kobiet. W dwóch przypadkach dostrzeżono brak zmiany, natomiast u trzech kobiet odnotowano wzrost. Odnosząc się zatem do danych uzyskanych za pomocą narzędzia GSES, można stwierdzić, że u matek znacznie częściej po urodzeniu dziecka następuje wzrost poziomu własnej skuteczności niż w przypadku kobiet nieposiadających potomstwa. W grupie kobiet bezdzietnych częściej niż u matek odnotowano spadek poziomu tej kompetencji.

Na tej podstawie można sformułować wniosek, że matki mogą wykazywać się większą skutecznością niż kobiety, które nie doświadczyły macierzyństwa. Przypuszczalnie wynika to z faktu, że pełnienie roli matki wiąże się z koniecznością realizowania wielu zadań jednocześnie, często wymagających sprytu organizacyjnego oraz szybkiego przełączania uwagi pomiędzy różnymi czynnościami. Taka codzienna praktyka może sprzyjać rozwijaniu opisywanych umiejętności, które w konsekwencji mogą przynosić liczne korzyści zarówno

22 K. Ellison, *Umysł mamy...*, s. 96.

w życiu prywatnym, jak i w przestrzeni społeczno-zawodowej. Zdolność do wielozadaniowości może dawać matkom większe poczucie kontroli nad realizowanymi obowiązkami, umożliwiając sprawne doprowadzanie wielu zadań do końca. Jest to kompetencja ceniona zarówno na rynku pracy, jak i w codziennym funkcjonowaniu w przestrzeni domowej.

Tabela 10. Poziom skuteczności u matek w okresie przed porodem i 6 miesięcy po porodzie

Osoba uczestnicząca w badaniach	Czas badania	Wynik surowy	Sten	Interpretacja
Matka 1	przed	26	5	przeciętny
	po	30	7	wysoki
Matka 2	przed	32	7	wysoki
	po	30	7	wysoki
Matka 3	przed	31	7	wysoki
	po	22	4	niski
Matka 4	przed	36	9	wysoki
	po	40	10	wysoki
Matka 5	przed	26	5	przeciętny
	po	28	6	przeciętny
Matka 6	przed	29	6	przeciętny
	po	33	8	wysoki
Matka 7	przed	29	6	przeciętny
	po	34	8	wysoki
Matka 8	przed	35	8	wysoki
	po	40	10	wysoki
Matka 9	przed	28	6	przeciętny
	po	34	8	wysoki
Matka 10	przed	32	7	wysoki
	po	34	8	wysoki
Matka 11	przed	31	7	wysoki
	po	31	7	wysoki
Matka 12	przed	29	6	przeciętny
	po	34	8	wysoki

Tabela 11. Poziom skuteczności u kobiet bezdzietnych

Osoba uczestnicząca w badaniach	Czas badania	Wynik surowy	Sten	Interpretacja
Kobieta 1	I badanie	36	9	wysoki
	II badanie	33	8	wysoki
Kobieta 2	I badanie	36	9	wysoki
	II badanie	32	7	wysoki
Kobieta 3	I badanie	19	2	niski
	II badanie	10	1	niski
Kobieta 4	I badanie	29	6	przeciętny
	II badanie	33	8	wysoki
Kobieta 5	I badanie	28	6	przeciętny
	II badanie	28	6	przeciętny
Kobieta 6	I badanie	21	3	niski
	II badanie	15	1	niski
Kobieta 7	I badanie	34	8	wysoki
	II badanie	33	8	wysoki
Kobieta 8	I badanie	17	2	niski
	II badanie	20	3	niski
Kobieta 9	I badanie	36	9	wysoki
	II badanie	35	8	wysoki
Kobieta 10	I badanie	31	7	wysoki
	II badanie	35	8	wysoki
Kobieta 11	I badanie	34	8	wysoki
	II badanie	31	7	wysoki
Kobieta 12	I badanie	34	8	wysoki
	II badanie	31	7	wysoki

1.4. Nowa jakość umiejętności organizacyjnych

Skuteczne zarządzanie czasem jest ważną i pomocną umiejętnością w codziennym życiu człowieka. Zdolności organizacyjne pozwalają sprawnie i efektywnie godzić ze sobą obowiązki, a także dają nieoceniony komfort wynikający z poczucia, że wszystko jest tak, jak być powinno. Dzięki tej kompetencji

można w produktywny sposób rozplanować ważne i mniej ważne zadania, a także przygotować się na ewentualne nieprzewidziane zdarzenia, co czyni życie łatwiejszym.

W kontekście organizacji i zarządzania czasem warto zwrócić uwagę na dwa podstawowe sposoby, jakie można wykorzystać zarówno prywatnie, jak i w pracy zawodowej. Jedną z najpopularniejszych metod jest tzw. metoda ABC. Opiera się na tworzeniu listy spraw, które są do zrealizowania w najbliższym czasie. Każdej z nich przypisuje się znacznik A, B lub C, co odpowiada hierarchii ich ważności[23]. Druga metoda to macierz Eisenhowera, która polega na uporządkowaniu zadań odpowiednio w czterech polach, opierając się na ich ważności i priorytetowości. W ostatnim polu zapisuje się tzw. pożeracze czasu, czyli takie zadania, które są mniej pilne, nierzadko też zupełnie nieprzydatne, takie, z których bez problemu można zrezygnować, jak np. granie w gry[24].

W rozważaniach Katherine Ellison i Krystyny Dzwonkowskiej-Goduli można odnaleźć wypowiedzi kobiet sugerujące, że wejście w rolę matki przyczynia się poniekąd do rozwoju omawianej kompetencji. Kobiety matki częściej stosują pewne metody, które pozwalają im o niczym nie zapomnieć i być bardziej zorganizowanymi, aniżeli miało to miejsce przed macierzyństwem[25].

Odpowiadając na czwarte pytanie badawcze, dotyczące różnic w organizacji pracy własnej pomiędzy kobietami będącymi matkami a kobietami nieposiadającymi dzieci, przeanalizowałam zgromadzony materiał badawczy obejmujący wypowiedzi matek pozyskane drogą wywiadów narracyjnych oraz źródła biograficzne (blogi, vlogi i literaturę kobiecą).

Pojawienie się dziecka w życiu każdego rodzica wiąże się z ogromną rewolucją w całym dotychczasowym funkcjonowaniu, a jednym z jej elementów jest poczucie ograniczonego czasu. Okazuje się jednak, że ta z pozoru mało optymistyczna zmiana może przekładać się na wiele plusów. Wynika z niej bowiem coś istotnego – **szacunek do czasu i umiejętność efektywniejszego wykorzystania go**, aniżeli miało to miejsce przed pojawieniem się dziecka.

23 K. Pujer, *Współczesna rodzina. Szanse – zagrożenia – kierunki przemian*, Exante, Wrocław 2016, s. 87.

24 M. Cerecka, *Macierz Eisenhowera*, http://zarzadzanie-czasem.cioswnos.pl/macierz-eisenhowera [dostęp: 28.08.2020].

25 K. Dzwonkowska-Godula, *Tradycyjnie czy nowocześnie...*, s. 201–202, 208; K. Ellison, *Umysł mamy...*, s. 98.

Świadczą o tym następujące wypowiedzi: *Może zaczęłam bardziej szanować czas, jaki mam. I jakoś tak tego czasu teraz nie marnować na głupoty.* [...] *jest on lepiej wykorzystany można powiedzieć.* [Sylwia, 28 lat, matka]; *Teraz każda wolna chwila, jaką się ma, jest lepiej wykorzystana na pewno.* [Natalia, 31 lat, matka]; *Ja bym powiedziała tak, że im mniej masz czasu na zrobienie pewnych rzeczy, tym lepiej ten czas wykorzystujesz.* [...] *Idzie się teraz zorganizować raz dwa.* [Marta, 29 lat, matka].

Przykładów większego doceniania czasu dostarcza również literatura kobieca: *Zaczęłam doceniać czas i lepiej go wykorzystywać. Każde pół godziny intensywnie zagospodarowane może rozciągnąć się niewiarygodnie.* [Literatura: Katarzyna Tubylewicz, *Jestem mamą*].

W kolejnych wypowiedziach matek można dostrzec interesujące przykłady wykorzystania przez nie czasu wolnego. Okazuje się, że w krótkim czasie potrafią zrobić bardzo dużo, co wcześniej wydawało im się niemożliwe. Macierzyństwo jednak wiele zmieniło w tej kwestii i nauczyło je dobrze wykorzystać każdą okazję. Dowodzą tego następujące wypowiedzi: *Ona ma krótkie drzemki, więc ona śpi, to ja sobie zrobię śniadanie. Później przy drugiej drzemce w południe coś przygotuję na obiad.* [Aneta, 30 lat, matka].

Kolejne przykłady wypowiedzi pochodzą z vlogów: *Kiedyś godzina wolnego, mogłabym ją zmarnować, nie zrobić nic. A dzisiaj wiedząc, że mam np. tylko godzinę wolnego, to potrafię ją tak wycisnąć na maxa, że w przeciągu godziny potrafię zrobić tyle rzeczy, ile normalnie zrobiłabym w dwie godziny.* [...] *Nie marnuję czasu na pierdoły.* [Vlog: *Jumaszka, Za co kocham bycie mamą i macierzyństwo*]; [...] *potrafię go wykorzystać na sto dziesięć procent, czyli to, co zrobię w dwie godziny teraz, kiedyś bym robiła pewnie dwa dni.* [Vlog: *Klaudia Stawiarska, Jak pogodziłam macierzyństwo z biznesem online*].

Ciekawym przykładem organizacji czasu dzieli się również matka pisząca na swoim blogu: *Opanujesz sztukę całkowitej stylizacji (prysznic + ubiór + makijaż) w kwadrans.* [Blog: *O matko wariatko!*].

Sztukę skutecznego zarządzania czasem dostrzec można także w literaturze: *Jeśli chodzi o zarządzanie czasem, każda matka musi wykazać się elastycznością.* [...] *Dziś pracując poza domem, nadal żongluję spotkaniami, pisaniem i wywiadami, podporządkowując je najważniejszej rzeczy w moim życiu – rodzinie.* [...] *I najbardziej skomplikowanie zaplanowany rozkład dnia muszę przeorganizować, by wepchnąć nagłą wizytę u ortodonty lub wyprawę do szkoły i podrzucenie zapomnianego śniadania.* [Literatura: Lisa M. Hendey, *Mama na pełen etat*].

Pozostałe kwestie dotyczące rozwoju umiejętności organizacyjnych dotyczą najczęściej pewnych konkretnych obszarów, w zakresie których uwidacznia się ta kompetencja.

Pierwszy obszar odnosi się do zmiany w zakresie **wyznaczonych priorytetów**. Warto przytoczyć w tym miejscu słowa Julie Morgenstern – zawodowej organizatorki – która pisze, że „podstawowym elementem każdej pracy organizacyjnej jest uświadomienie sobie, co sprawia nam największą trudność"[26]. Autorka przekonuje, że należy ustalić kwestie, z którymi mamy największy problem, i od tego zacząć, pamiętając jednocześnie, aby nie robić wszystkiego naraz. Odniesienie do powyższego można dostrzec w licznych wypowiedziach matek, które podkreślają istnienie pewnych zadań, które obecnie mają dla nich wyższy priorytet aniżeli inne zadania.

Dla jednej z matek takim priorytetem okazało się np. pranie, o czym mówi w następujący sposób: *Pranie musi być zrobione. To jest punkt obowiązkowy. Natomiast na dalszy plan zostało odsunięte sprzątanie.* [Sylwia, 28 lat, matka]. Kolejna matka również na pierwszym planie stawia pranie, ale nie jest ono jedynym priorytetowym zadaniem: *No na pewno muszę zrobić pranie i to pranie przede wszystkim jego rzeczy, plus wyprasowanie tego, poskładanie i schowanie.* [...] *Lubię mieć umyte garnki, posprzątane w kuchni* [...]. *No to, to jest tak naprawdę najważniejsze. Wcześniej też chciałam mieć zawsze garnki umyte, ale z tym prasowaniem tak sobie odpuszczałam.* [Agnieszka, 28 lat, matka]. Inna matka zdradza sposób organizacji kolejności zadań: *Zaczynam też od tych takich trudnych, jakichś zadań, trudnych spraw, trudnych telefonów* [...], *no a później zajmuję się takimi lżejszymi sprawami, bo wiem, że z rana z reguły jest spokojnie.* [Paulina, 27 lat, matka].

W przytoczonych wypowiedziach można zauważyć, że często powtarzającym się elementem codziennych obowiązków jest pranie oraz prasowanie. Wynika to najpewniej z dwóch powodów. Po pierwsze, z dbałości o higienę ubrań dziecka, a po drugie, z uwarunkowań organizacyjnych – obecność małego dziecka w domu sprawia, że czynności związane z praniem wykonywane są znacznie częściej, przez co stają się jednym z częściej pojawiających się obowiązków w codziennym funkcjonowaniu matki.

26 J. Morgenstern, *Organizing from the Inside Out*, Owl Books, Dunfermline 1998, cyt. za: K. Kendall-Tackett, *Wyzwania macierzyństwa*, przeł. M. Orski, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003, s. 101.

Drugi obszar dotyczy **planowania i organizacji dnia**. Matki sygnalizują, że osiągnęły wyższy poziom tej umiejętności, a odzwierciedleniem tego jest częstsze sporządzanie notatek, a nawet korzystanie z aplikacji, aby tę organizację usprawnić: *Lubię rozmyślać nad planami czy graficznie sobie gdzieś ładnie przedstawić.* [...] *Rysuję sobie tabelkę w moim notesiku* [...] *albo wiem, że podałam witaminę D, to sobie też odhaczam* [...]. *Czasem też mi pomagają aplikacje takie, żeby to ogarnąć.* [Natalia, 31 lat, matka].

W wypowiedziach matek zauważa się też ogromną potrzebę rutyny, która daje poczucie większej kontroli i porządku: *Zawsze tak samo się trzymamy stałych godzin. Wychodzimy tam sobie około godziny jedenastej* [...]. *I jak jest godzina kąpieli, to zawsze ją o tej godzinie kąpiemy. Jak jest godzina jej spania, to ona już leży w piżamce i leżymy w łóżku* [...], *dzięki temu mam takie poczucie, że jest tak jakby trochę porządek i takie poukładane życie.* [Joanna, 32 lata, matka].

Matki, aby poczuć się bardziej uporządkowane i zorganizowane, tworzą listy planów i zadań z wyprzedzeniem. Sięgają po różne techniki tworzenia planu dnia, tygodnia, a nawet planu obejmującego dłuższy okres, co pokazują przykładowe wypowiedzi: *Rozmawiam z mężem na temat naszego planu dnia, planu tygodnia, planu miesiąca, bo z reguły planujemy sobie cały miesiąc.* [...] *Czasem mi się zdarzyło zapomnieć, co miałam zrobić, bo przerywałam tą czynność i musiałam zająć się czymś innym, więc zdarzało się np. że zapominam, co ja miałam robić* [...]. *A teraz mam tak, że bardziej tego pilnuję, bardziej jestem uporządkowana.* [Paulina, 27 lat, matka]; *Ja lubię mieć teraz zaplanowane, to znaczy zakupy, no to jakieś karteczki. W kalendarzu, że trzeba gdzieś zadzwonić, coś umówić.* [...] *Jakoś sobie tak wcześniej zaplanować, co kupić, żeby nie iść do sklepu, wtedy kiedy nie mogę, bo córka chce się bawić, więc muszę to wcześniej zorganizować.* [Aneta, 30 lat, matka]; *Każdego dnia wstaję i mam swój kalendarz, mam swoją listę, wiem, co mam załatwić.* [Vlog: *Julia Kobus, Moja organizacja czasu*].

Na szczególną uwagę zasługuje wypowiedź Anny [29 lat, matka], która dzieli się pewnym sposobem na organizację czasu wolnego przeznaczonego wyłącznie dla siebie. Kobieta wyjawia, że wstaje godzinę wcześniej, aby spokojnie wypić kawę i wygospodarować w ten sposób odrobinę czasu na relaks. Można się zgodzić, że przedstawiony sposób wymaga ogromnej dyscypliny i uporu ze strony kobiety, aby dla wspomnianej „chwili dla siebie" jednocześnie zrezygnować z godziny, która mogła być przeznaczona na sen (a ten bez wątpienia szczególnie w pierwszych miesiącach macierzyństwa jest bardzo cenny). Podobnym sposobem dzieli się na swoim blogu inna matka, zaznaczając, że wygospodarowanie

czasu na jakiekolwiek czynności zależy od pewnej „żelaznej rady", jaką stosuje. A mianowicie proponuje ona wstać zawsze pięć minut wcześniej, aby tym sposobem zyskać czas na ewentualne nieprzewidziane i nagłe poślizgi czy nieplanowane obowiązki. Jeszcze innym jej sposobem na udaną organizację jest tworzenie i umieszczanie w widocznym miejscu planu dnia, jadłospisu czy listy zakupów. [Marta, 29 lat, matka].

Trzeci obszar dotyczy **gotowania**. Z badań wynika, że matki często pomimo niełatwej sytuacji i trudnych warunków potrafią doskonale zorganizować się tak, aby nie zaniedbać przygotowywania posiłków. Organizują swój dzień w taki sposób, aby wygospodarować czas na przygotowanie jedzenia. Najczęściej wiąże się to z przygotowaniem posiłków z wyprzedzeniem na kilka dni, a często z przygotowywaniem ich o niestandardowych porach. Świadczą o tym wypowiedzi: *Nauczyłam się, że obiad to się robi rano, bo po południu może nie być jak.* [Marta, 29 lat, matka]; *Gotujemy wieczorami na dwa dni od razu, a nie w ciągu dnia.* [Natalia, 31 lat, matka]; *Na przykład teraz organizowałam sobie tak, bo wiem, że ona jest rano grzeczna, no to rano staram się szybko gotować obiad i ten obiad czasami mam już naszykowany o dziewiątej, bo wiem, że ona potem mi tego nie da zrobić.* [Karolina, 30 lat, matka].

Jak widać, każda matka ma wypracowany swój własny system działania, bo ma świadomość, w jakim czasie najlepiej będzie jej to zadanie wykonać. Doskonale podsumowuje to w swojej książce jedna z matek, pisząc: *Jednym z naszych głównych obowiązków jest, by dbać o zdrowe żywienie naszej rodziny.* [...] *musimy stać się mistrzami w planowaniu posiłków, robieniu zakupów i przygotowaniu prostych podstawowych potraw.* [Literatura: Lisa M. Hendey, *Mama na pełen etat*].

Czwarty obszar odnosi się do **sprzątania**. Tu również matki wypowiadają się na temat sposobów organizacji czasu tak, aby jednocześnie zyskać go na tę czynność. Zdarza się zatem, że część obowiązków przygotowują z pewnym wyprzedzeniem, np. z samego rana, a nawet w nocy: *Jeżeli chodzi na przykład o takie pranie, powiedzmy, no to ja sobie je już w nocy nastawiam, szykuję, segreguję, rano tylko włączam pralkę, żeby to do ósmej, do dziewiątej się wyprało. Ją wkładam do fotelika i... no chwilę posiedzi.* [Karolina, 30 lat, matka]; *Dzisiaj na przykład wstałam rano, to sobie przy okazji złożyłam pranie. Wczoraj puściłam pranie rano.* [Anna, 29 lat, matka]. Inna matka z kolei sygnalizuje, że kwestie dotyczące takich czynności, jak pranie, prasowanie czy gotowanie jest w stanie wykonać w znacznie krótszym czasie niż wcześniej [Literatura: Justyna Walczak, *Dom pełen kosmitów*].

Przytoczone wypowiedzi kobiet wskazują, że chociaż organizowanie codziennego życia kobiet matek staje się znacznie bardziej wymagające niż przed pojawieniem się dziecka, to doświadczenie to jednocześnie wzmacnia ich motywację do działania. Motywem tym staje się właśnie dziecko. Pomimo licznych trudności matki podejmują wysiłek sprostania wielu obowiązkom, rozwijając przy tym swoje zdolności organizacyjne.

Nowa motywacja przejawia się przede wszystkim w dążeniu do maksymalnego skracania czasu wykonywania poszczególnych czynności. Przykładem może być stosowanie szamponu z odżywką w jednym produkcie, aby nie wykonywać tych czynności oddzielnie, o czym wspomina jedna z matek. Innym przykładem jest wybór szybkiego prysznica zamiast długiej kąpieli. Podobną funkcję pełnią również rozwiązania organizacyjne, takie jak zakup zmywarki czy przygotowywanie wcześniej listy zakupów, aby ograniczyć czas spędzany w sklepie na zastanawianiu się nad wyborem produktów[27]. Drugim przejawem tej motywacji jest rezygnacja z niektórych czynności, które wcześniej stanowiły stały element codziennej rutyny. Przykładowo rezygnacja z makijażu, która pozwala szybciej przygotować się do wyjścia z domu[28].

Porównując umiejętności organizacyjne w grupie matek i kobiet bezdzietnych okazało się, że kwestia ta również różni się pod kilkoma względami. Odpowiedzi kobiet z obu grup na przestrzeni pewnego odcinka czasu, pozyskane poprzez zastosowanie kwestionariusza wywiadu, pozwoliły na wyciągnięcie następujących wniosków.

– W grupie matek przed pojawieniem się dziecka znacznie więcej trudności sprawiało kobietom wyselekcjonowanie spraw priorytetowych. Po porodzie natomiast priorytetowość zadań stała się o wiele bardziej, jak to określały kobiety, „oczywista" i „uporządkowana". Co więcej, wcześniej matki zwykle sygnalizowały, że najpierw podejmują się zadań trudnych, a następnie przechodzą do łatwiejszych. Doświadczając macierzyństwa, najczęściej zaczęło to działać na zasadzie od ważniejszych do mniej istotnych. W grupie kobiet bezdzietnych częściej sygnalizowano, że priorytetowość zadań do wykonania idzie w kierunku od trudniejszych do łatwiejszych. Najczęściej kwestia ta dotyczyła jednak sfery zawodowej, a nie przestrzeni domowej, jak miało to miejsce w przypadku kobiet będących matkami.

27 Zob. Magda Fres, *Mama, smoczek!*, Prószyński i S-ka, Warszawa 2012.

28 Zob. vlog: *Lidia Piechota, Siedemnasty tydzień bycia mamą.*

- W grupie matek zdecydowana większość kobiet po pojawieniu się dziecka sygnalizuje, że choć dotrzymanie punktualności bywa dla nich trudniejsze, to jednak zauważają, iż znacznie częściej starają się jej przestrzegać. W przypadku kobiet nieposiadających dzieci część z nich określa siebie jako osoby punktualne, natomiast pozostałe wskazują, że wraz z wiekiem ich punktualność raczej się zmniejsza. Można zatem przypuszczać, że większa dbałość o punktualność może mieć związek z doświadczeniem macierzyństwa. Po pierwsze, kobiety mając świadomość, że przy małym dziecku trudniej jest wywiązać się z obowiązku bycia na czas, mogą zwracać na tę kwestię większą uwagę, aby mimo wszystko dotrzymać ustalonych terminów. Po drugie, kobieta nabywa umiejętności punktualnego działania przy okazji licznych wyjść z dzieckiem, takich jak szczepienia czy wizyty lekarskie. W konsekwencji można przypuszczać, że punktualność może rozwijać się wraz z nabywaniem umiejętności organizacyjnych oraz zdolności do wykonywania wielu czynności jednocześnie.
- Kobiety będące matkami przed wejściem w tę rolę określają siebie częściej jako chaotyczne w takich kwestiach, jak porządek w domu, w dokumentach czy w komputerze. Doświadczając natomiast macierzyństwa, dostrzegają, że o wiele bardziej zaczęły tego porządku pilnować, choć jednocześnie nie ukrywają, że stało się to większym wyzwaniem niż dotychczas. Kobiety, które potomstwa nie posiadają, najczęściej określają siebie jako zorganizowane i chaotyczne jednocześnie (w pracy stawiają na wysoki poziom zorganizowania, w domu zaś zauważają większą chaotyczność).
- Odkąd w życiu kobiet pojawiło się dziecko, częściej zdarza się im tworzyć plan dnia i zapisywać pomysły lub ważne sprawy w kalendarzu, co wcześniej nie było tak regularne. Umysł matki jest tak zaabsorbowany wieloma sprawami, że sporządzenie dobrego planu daje większy komfort psychiczny oraz pewność, że o niczym się nie zapomni. Część kobiet nieposiadających potomstwa przyznaje, że chętnie i często tworzy plan dnia/plan działania, natomiast druga część tej grupy nie korzysta z takich technik. Wydaje się to zatem sprawą bardzo indywidualną.
- Po pojawieniu się dziecka matki znacznie częściej zaczęły korzystać z pomocy i zaangażowania partnera, przydzielając mu określone zadanie, co wcześniej nie miało miejsca. Z kolei odpowiedzi kobiet bezdzietnych wskazują, że nie korzystają one z pomocy partnera oraz nie angażują go w obowiązki domowe tak często, jak dzieje się to w przypadku matek.

– Obie grupy zapytane zostały o to, co w ich odczuciu sprawia im największą trudność w organizacji zadań. W przypadku matek – przed porodem najczęstszymi odpowiedziami były:
  • ilość obowiązków,
  • konsekwencja i skupienie się na jednej rzeczy,
  • motywacja,
  • realistyczna ocena czasu na wykonanie danej czynności,
  • ocena hierarchii ważności spaw.

Z kolei po upływie sześciu miesięcy od porodu najczęściej padały odpowiedzi:

  • dziecko (jego humor, samopoczucie, nieprzewidywalność zachowań),
  • brak wystarczającej ilości czasu.

Wśród kobiet, które nie posiadały dziecka, najczęstszymi odpowiedziami w pierwszej turze badania były:

  • motywacja,
  • brak pomysłu,
  • brak czasu,
  • nadmiar obowiązków,
  • niespodziewane zdarzenia,
  • samodyscyplina.

Z kolei po upływie sześciu miesięcy od pierwszego badania najczęstsze były odpowiedzi:

  • motywacja,
  • brak czasu,
  • niespodziewane zdarzenia,
  • samodyscyplina.

Można zauważyć, że w przypadku kobiet bezdzietnych ich wypowiedzi na przestrzeni czasu nie różniły się znacząco. Z kolei w grupie matek odpowiedzi nie tylko istotnie się zmieniły, lecz także rzadziej wskazywano w nich na występowanie trudności. Wynika z nich, że kobiety w większym stopniu koncentrowały się na dziecku – jego samopoczuciu i zachowaniu, a także na ograniczeniach czasowych wynikających z jego pojawienia się niż na samych sobie.

Wydaje się, że dzięki doświadczeniu macierzyństwa i szerokiej gamie zmian wynikających z tej roli matki mogą nabywać większych predyspozycji do organizacji, a ponadto lepiej radzą sobie z trudnościami, które podczas tej organizacji mogą się pojawić.

Rozwój umiejętności organizacyjnych u matek stanowi szczególnie cenną zdolność, przydatną w codziennym funkcjonowaniu. Dzięki tej kompetencji kobiety potrafią wypracować ważny dla rozwoju dziecka rytm dnia, zagospodarować czas zarówno na obowiązki, jak i na przyjemności, a także pamiętać o istotnych sprawach. Sygnalizowana przez nie umiejętność właściwego ustalania priorytetów oraz większe uporządkowanie działań mogą sprzyjać sprawnemu funkcjonowaniu również w innych obszarach życia, np. w sferze zawodowej, gdzie organizacja spotkania czy przygotowanie konferencji nie stanowi większej trudności. Nie oznacza to jednak, że matki za sprawą macierzyństwa stają się w pełni uporządkowane. Zauważa się jednak, że stopień ich organizacji ulega wyraźnej poprawie w porównaniu z wcześniejszym sposobem funkcjonowania. Kobieta, która wcześniej wykazywała większą skłonność do chaosu organizacyjnego, w wyniku doświadczenia macierzyństwa może stać się bardziej uporządkowana, natomiast ta, która była już dobrze zorganizowana, może tę cechę jeszcze wzmocnić.

1.5. Nowa jakość spostrzegawczości

Spostrzegawczość oznacza otwartość umysłu i zdolność szybkiego dostrzegania szczegółów poprzez wnikliwą i zaangażowaną obserwację. Można spostrzegać zarówno przedmioty, osoby, jak i sytuacje, które istnieją realnie. Osoba spostrzegawcza to zatem ktoś, kto ma szczególną umiejętność dostrzegania pewnych szczegółów w stosunkowo krótkim czasie, a zdolność ta może w głównej mierze zależeć od umiejętności koncentracji uwagi[29].

Odnosząc tę kompetencję do fenomenu macierzyństwa, można przywołać charakterystyczną sytuację: kobieta prowadzi na placu zabaw żywą rozmowę z drugą osobą, jednocześnie nie tracąc z pola widzenia bezpieczeństwa swojego dziecka. Z podobną sytuacją mamy do czynienia również wtedy, gdy kobieta wykonując obowiązki domowe, równocześnie czujnie obserwuje, czym w danym momencie zajmuje się jej dziecko. Matka kontroluje na przykład, czy w zasięgu

29 B. Dunaj i in., *Słownik współczesnego języka polskiego*, t. 2, Wilga, Olsztyn 2000, s. 340; *Spostrzegawczy* (hasło), w: *Słownik języka polskiego PWN*, https://sjp.pwn.pl/slowniki/spostrzegawczy.html [dostęp: 27.09.2021]; *Percepcja* (hasło), https://edukuj.pl/percepcja-terminologia-psychologiczna.html [dostęp: 27.09.2021].

ręki dziecka nie znajduje się niebezpieczny przedmiot, który mógłby stanowić dla niego zagrożenie.

Spostrzegawczość jest zatem ważną cechą, istotną chociażby dla przetrwania. Co więcej, większa umiejętność spostrzegania i koncentracji uwagi przydaje się również w takich codziennych sytuacjach, jak podczas prowadzenia pojazdu, sprawowania opieki nad kimś czy ochraniania drugiej osoby. Badania z zakresu psychologii ewolucyjnej pokazują, że spostrzegawczość u kobiet mogła wyewoluować jako kluczowa cecha adaptacyjna, która związana jest z opieką nad potomstwem. Wysoki poziom tej zdolności był istotny w kontekście ochrony dziecka przed wszelkimi zagrożeniami płynącymi ze środowiska, w którym żyje, a także dla przewidywania jego potrzeb i reagowania na nie[30].

Odpowiadając na piąte pytanie badawcze, dotyczące różnic w poziomie spostrzegawczości pomiędzy kobietami będącymi matkami a kobietami nieposiadającymi dzieci, przeprowadziłam analizę materiału badawczego. Wynika z niej, że doświadczenie macierzyństwa sprzyja rozwojowi tej kompetencji. Spostrzegawczość przejawia się w trzech kategoriach.

Spostrzegawczość ukierunkowana na bezpieczeństwo dziecka – jest to umiejętność dostrzegania zagrożeń i niebezpieczeństw, które mogą znajdować się w pobliżu dziecka. Okazuje się, że matki potrafią dostrzec wiele potencjalnych zagrożeń (jeśli chodzi o ich dziecko), dzięki czemu mogą je w porę wyeliminować. Ten rodzaj spostrzegawczości ilustrują wypowiedzi: *Ja już o tym myślę, gdzie poprzekładać te niebezpieczne rzeczy, jakieś chemikalia, aby tego nie wypił, nie połknął. Dostrzegam takie zagrożenia potencjalne w przyszłości.* [Katarzyna, 30 lat, matka]; *Jeśli chodzi o bezpieczeństwo dziecka, to wcześniej nie zwracałam na to uwagi, że tu jest lampion, tu jest choinka z bombkami, a tu są świeczki zapalone.* [...] *A teraz dbam o to, żeby ta choinka nie była jednak za blisko, żeby nie pociągnął, żeby ta świeczka nie paliła się nad jego głową, bo to się wszystko może zaraz podpalić.* [Agnieszka, 28 lat, matka]; *Ostatnio zwracam uwagę na coraz więcej rzeczy. Czy coś na niego nie spadnie czy nie pociągnie gdzieś i gdzieś palców nie wetknie. Jakby stopniowo coraz większy obszar obejmuję swoją uwagą, co trzeba zabezpieczyć.* [Sylwia, 28 lat, matka].

30 N. Zhu, L. Chang, *Evolved but Not Fixed: A Life History Account of Gender Roles and Gender Inequality*, „Frontiers in Psychology" 2019, vol. 10, https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.01709/full [dostęp: 3.12.2024].

Z wypowiedzi kolejnych dwóch matek wyłania się umiejętność spostrzegania tego, co będzie mogło stanowić problem lub niebezpieczeństwo w nieco dalszej perspektywie, czyli gdy dziecko będzie starsze i bardziej ruchliwe: *Głównie gdzieś tak, jak czytam artykuły na temat śmierci łóżeczkowej, to zwracam uwagę, jak ona śpi w tym łóżeczku, żeby było jak najmniej zabawek.* [...] *Zauważyłam, ile niebezpieczeństw czyha na takie małe dziecko.* [...] *Tutaj kaloryfer jest niezabezpieczony. Mamy stolik kawowy, więc w przyszłości będę szuflady zabezpieczać i ten stolik.* [Marta, 29 lat, matka]; *Zwracam uwagę odnośnie tego, że kiedyś będzie większa i że np. zacznie wdrapywać się na szafki, więc zakupiliśmy meble, powiedziałam mężowi, żeby je wszystkie poprzywiązywał do ściany, bo ja już oczami wyobraźni to widzę, jak po półeczkach wchodzi do góry, żeby zobaczyć, jaka książka leży na górze.* [Paulina, 27 lat, matka].

Większa spostrzegawczość matek uwidacznia się również w nowej percepcji sygnałów dochodzących z zewnątrz: *Jestem chyba taka bardziej uważna, no bo wcześniej na przykład biegłam przez ulicę i nie za bardzo popatrzyłam, czy coś jedzie, czy nie. No teraz już tak rozglądam się dookoła.* [...] *Jakieś psy hałasują, powiedzmy, idziemy na spacer, no to już wiem, że tam szczeka pies, no to idziemy inną drogą, żeby ona się nie przestraszyła, żeby się nie bała.* [Karolina, 30 lat, matka].

Wypowiedzi kobiet pokazują, że wraz z macierzyństwem zaczynają one inaczej percypować rzeczywistość. Większa spostrzegawczość ukierunkowana jest wówczas przede wszystkim na zabezpieczenie przestrzeni dziecka w taki sposób, aby nie stała mu się krzywda. Wydaje się, że rozwój tej kompetencji nasila się wraz ze wzrostem umiejętności motorycznych dziecka. Dzieje się tak, ponieważ wówczas jest ono najbardziej narażone na wszelkie niebezpieczeństwa i drobne urazy, bo jest to etap, w którym szczególnie zaczyna interesować się otoczeniem. Wypowiedzi matek pokazują, że na początku ich spostrzegawczość była pewnego rodzaju wybieganiem w przyszłość, później zaś wiązała się z dostrzeganiem tego, co będzie stanowić potencjalne zagrożenie w momencie, gdy dziecko rozpocznie etap raczkowania, a następnie chodzenia. Jak się okazuje, kobiety potrafią dostrzec bardzo wiele różnych zagrożeń, które dla osoby nieposiadającej potomstwa mogą być nieoczywiste i trudniejsze do uchwycenia. Taka umiejętność wynika z konieczności wnikliwej obserwacji otoczenia, w którym znajduje się dziecko, ukierunkowanej na jego bezpieczeństwo.

Spostrzegawczość ukierunkowana na myśli i czyny drugiej matki – przejawia się w zwiększonej wrażliwości na wychowawcze postępowanie innych kobiet. Chodzi tu o takie obszary postępowania wychowawczego, jak

zapewnianie bezpieczeństwa dziecku oraz przekonania i poglądy prezentowane przez matki: *Zwracam na takie rzeczy uwagę, których wcześniej nie widziałam* [...]. *Myślę sobie o tym, że ktoś ma fotelik, który może być źle zapięty, że to jest właśnie ważne, aby dziecko było zapięte i bezpieczne w samochodzie.* [Paulina, 27 lat, matka]; *Jak ktoś tam np. ma swoje dzieci, to bardziej zwracam uwagę na to, jak je wychowują.* [Joanna, 32 lata, matka].

Spostrzega się różnice w postępowaniu matek wobec dziecka. Kobiety o wiele częściej zauważają nieprawidłowości i podobieństwa w tym względzie. Przykładem jest wypowiedź matki: *Teraz na przykład zauważam, kto np. myśli podobnie jak ja, a kto robi rzeczy, których ja bym nigdy nie zrobiła, czy odwrotnie. Albo kto mi narzuca swoje zdanie* [...], *a kto jest taki bardziej otwarty. Więc zauważam to, czego wcześniej nie było.* [Sylwia, 28 lat, matka].

Spostrzegawczość jako taka – odnosi się do wzrostu zdolności postrzegania różnych obszarów, które do tej pory były dla matek niewidoczne, a które zaczęły one zauważać, gdy doświadczyły fenomenu macierzyństwa. Dotyczy to na przykład zasłyszanych informacji na temat dzieci lub reklam z ich udziałem, płaczu dziecka w otoczeniu, a nawet przedmiotów, jakie ma inna matka, jak np. wózek czy fotelik. O takim rodzaju spostrzegawczości traktują wypowiedzi: *Jeśli chodzi o informacje dotyczące dzieci* [...]. *Wcześniej nie zwracałam na to uwagi. Na przykład jakieś takie zwykłe śniadaniówki.* [Katarzyna, 30 lat, matka]; *Jak dziecko gdzieś w okolicy płacze, to się zastanawiam, czy to nie moje. Zwracam uwagę, czy dzieci śpią w wózkach, czy są noszone. No w ogóle na dzieci bardziej.* [Aneta, 30 lat, matka]; *Bardziej dostrzegam na przykład w reklamie dzieci.* [Agnieszka, 28 lat, matka]; *Bardzo patrzę na wózki na spacerach, kto ma jaki.* [Marta, 29 lat, matka].

Interesującego przykładu rozwoju spostrzegawczości dostarcza następująca narracja matki: [...] *niemal nieświadomie zauważam w rzeczywistości wszystkie te elementy, które mogą zainteresować Feliksa.* [...] *Zaczęłam dostrzegać niezauważalne wcześniej drobiazgi – trzy kasztany leżące na chodniku albo biedronkę chodzącą po liściu. Albo piasek, kamienie i muszle.* [Literatura: Katarzyna Tubylewicz, *Jestem mamą*].

Kobiety matki dostrzegają u siebie nie tylko rozwój spostrzegawczości, lecz przede wszystkim wskazują na większą otwartość umysłu na otaczający je świat, który pragną pokazać swojemu potomstwu. Zasadny jest więc wniosek, że rozwój spostrzegawczości może być związany z rozwojem wrażliwości.

Wydaje się, że macierzyństwo może sprzyjać rozwojowi zdolności percepcyjnej. Przedstawiona analiza skłania jednak do refleksji, że zdolność ta jest wyraźnie ukierunkowana na obszary związane z realizacją roli matki. Nie można jednak wykluczyć, że większa wrażliwość percepcyjna rozwijana w tym obszarze będzie sprzyjać także wzrostowi spostrzegawczości poza przestrzenią domowo-macierzyńską. Kompetencja ta jest przydatna w wielu zawodach. Wysokiej uważności i zdolności dostrzegania szczegółów oczekuje się m.in. od kierowców, lekarzy czy opiekunów pracujących zarówno z dziećmi, jak i z osobami starszymi. Matki mogą wykorzystywać tę zdolność nie tylko w pracy zawodowej, lecz także w życiu osobistym. Spostrzegawczość wiąże się bowiem ze skupieniem uwagi oraz zdolnością dostrzegania różnic i podobieństw, a także z usprawnieniem pamięci i koncentracji. To kluczowa kompetencja umożliwiająca proces uczenia się. Ciągła umiejętność uczenia się jest ważna, ponieważ poprawia neuroplastyczność mózgu, umożliwia lepszą adaptację do zmian, a nawet zwiększa samoocenę i poczucie własnej wartości. Uczenie się często wiąże się z interakcjami społecznymi, które stają się korzystne, bo pomagają w zapobieganiu izolacji społecznej, co z kolei podnosi jakość życia[31].

2. Pogłębione wymiary kompetencji matek w ich narracjach i materiałach biograficznych

Analiza materiału badawczego pozwoliła na wyodrębnienie nie tylko kompetencji ujętych w pytaniach badawczych oraz analizowanych za pomocą standaryzowanych narzędzi, lecz także takich, które ujawniały się spontanicznie w narracjach uczestniczek oraz w analizowanych materiałach biograficznych. Choć nie były one wyodrębnione na etapie konstruowania badań ilościowych, częstotliwość oraz spójność ich występowania wskazują na ich istotne znaczenie w doświadczeniu macierzyństwa. W dalszej części rozdziału przedstawiam zestawienie tych kompetencji, ujętych syntetycznie i uporządkowanych według obszarów rozwojowych.

31 Zintegrowany System Kwalifikacji, *Uczenie się przez całe życie – 11 korzyści dla mózgu i nie tylko*, https://kwalifikacje.edu.pl/uczenie-sie-przez-cale-zycie-11-korzysci-dla-mozgu-i-nie-tylko/ [dostęp: 25.10.2024].

2.1. Wyższa motywacja do działania

Motywacja to proces świadomy lub nieświadomy, który prowadzi do określonego efektu poprzez sterowanie ludzkim zachowaniem. Psycholodzy dostrzegają, że najczęstszym źródłem motywacji są bodźce zewnętrzne, stany popędowe, wyznawane wartości oraz hierarchia potrzeb, którą człowiek się kieruje. Istnieje wiele rodzajów motywacji. Może być to np. *motywacja do osiągnięć*, która ukierunkowana jest właśnie na osiąganie sukcesów. Rodzi ona potrzebę wykonywania pewnych czynności możliwie szybko i jak najlepiej w celu osiągnięcia lub przekroczenia pewnych standardów. To również pragnienie i cel, do którego się dąży. Może być ona ściśle związana z poziomem aspiracji. Kolejny rodzaj motywacji to *motywacja wewnętrzna*, która odznacza się gotowością zaangażowania w jakieś zadanie, a także *motywacja ukierunkowana na własny rozwój.* Funkcjonuje również motywacja, która jest *dążeniem do podtrzymywania więzi z innymi ludźmi*, a także *wzajemnej pomocy* (często zupełnie bezinteresownej). I wreszcie motywacja, która koncentruje się wokół *pragnienia sprawowania władzy i kontroli nad innymi*[32]. W przywołanym rozumieniu motywacja może zatem przybierać zarówno postać pozytywną, jak i negatywną, w zależności od tego, co nią kieruje.

Według Kazimierza Obuchowskiego motyw to pewnego rodzaju sformułowanie, które określa przyczyny działania. Jest to zwerbalizowanie celu, które umożliwia podjęcie danej czynności. Zdaniem autora motyw zawsze istnieje, a jeżeli ktoś twierdzi, że działał bez motywu, to albo go ukrywa, albo cierpi na zaburzenia psychiczne. A zatem punktem wyjścia każdego działania jest uświadomienie sobie pewnego celu i określenie właściwego planu działania, który doprowadzi do jego realizacji[33].

Motywacja w dużej mierze zależy od ludzkiej aktywności, która ukierunkowana jest na zaspokojenie pewnych potrzeb i realizację zadań. Aktywność ta zależy od rodzajów procesów motywacyjnych, które pobudzają wszelkie

32 W. Okoń, *Słownik pedagogiczny*, PWN, Warszawa 1987, s. 186; *Motywacja* (hasło), w: *Encyklopedia PWN*, https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/motywacja;3943894.html [dostęp: 29.09.2021]; A. Bańka, *Motywacja osiągnięć*, Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Poznań–Warszawa 2016, s. 17.

33 K. Obuchowski, *Psychologia dążeń ludzkich*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1983, s. 27–29.

działania[34]. Ludzie z reguły kierują się wieloma motywami jednocześnie, a hierarchia ich istotności jest labilna i nie zawsze uświadomiona, co oznacza, że realnie odczuwalne potrzeby mogą mieszać się z mniej lub bardziej określonymi marzeniami, emocje pozytywne z negatywnymi, a zaufanie i wiara w siebie z niepewnością[35].

Jak zauważa Philip Zimbardo, kompetencja ta wzmaga wiele procesów ukierunkowanych na fizyczną i psychiczną aktywność człowieka[36]. A zatem wysoki poziom motywacji daje bardzo wiele korzyści, ponieważ motywacja sama w sobie może być pewnego rodzaju kluczem do osiągania sukcesów, np. w edukacji, w pracy zawodowej i życiu prywatnym. Obszarom tym często towarzyszą cele, których realizacja przyczynia się do osiągania korzyści, np. umożliwia bycie ekspertem w jakiejś dziedzinie.

Badania wskazują, że wzrost motywacji jest często sygnalizowany w wypowiedziach matek oraz w analizowanych materiałach biograficznych. Przypuszczalnie wraz z doświadczeniem macierzyństwa poziom motywacji może zwiększać się w różnych obszarach funkcjonowania.

Jednym z takich obszarów są **obowiązki domowe**. Kobiety sygnalizują, że odkąd weszły w rolę matki, znacznie częściej i łatwiej przychodzi im zmotywowanie się np. do sprzątania. Jedna z kobiet określa siebie mianem „perfekcyjnej pani domu" ze względu na to, że zaczęła sprzątać co drugi dzień [Anna, 29 lat, matka]. Inna matka przyznaje, że dawniej częściej zdarzało jej się odkładać tego typu czynności na inny dzień, obecnie łatwiej jest jej się zmotywować do wykonania pewnych obowiązków [Magdalena, 25 lat, matka].

Kolejna matka zauważa, że w ogóle zaczęła podejmować się czynności, których kiedyś nie wykonywała: *No i tu kolejna zmiana w moim życiu, prasuję,* [...] *gotuję.* [Vlog: *Lidia Piechota*].

Z wypowiedzi matek wynika, że choć łączenie roli matki z prowadzeniem gospodarstwa domowego stanowi dla nich duże wyzwanie, to doświadczenie macierzyństwa może jednocześnie sprzyjać zmianie w tym obszarze. Kobietom

34 Z. Chodkowski, *Motywacja a proces uczenia się*, „Kultura – Przemiany – Edukacja" 2019, t. 7, s. 144.

35 Z. Chodkowski, *Adaptacja człowieka do środowiska pracy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2019, s. 81.

36 P. Zimbardo, R.L. Johnson, V. McCann, *Psychologia. Kluczowe koncepcje.* T. 2: *Motywacja i uczenie się*, tłum. M. Guzowska-Dąbrowska, J. Radzicki, E. Czerniawska, PWN, Warszawa 2010, s. 60.

łatwiej jest bowiem zmotywować się do wykonywania codziennych obowiązków domowych niż wcześniej. Przed pojawieniem się dziecka częściej zdarzało im się odkładać pewne sprawy na później lub rezygnować z realizacji zaplanowanych działań.

Kolejny obszar dotyczy **realizacji osobistych celów i marzeń**, najczęściej takich, które wcześniej w wyniku braku motywacji pozostawały niezrealizowane. Matki na skutek doświadczenia nowej roli zapragnęły zmienić coś w swoim życiu, a jedną z często sygnalizowanych zmian było zrobienie prawa jazdy: *Jedynie co to urodzenie córki mnie bardziej zmobilizowało, że idę na prawko. I no właśnie popchnęła mnie do tego, aby zrobić prawo jazdy, bo byłam taka bardziej zależna od męża i jestem teraz zdeterminowana, aby to prawo jazdy mieć, aby do lekarza z córką albo gdzieś tam do sklepu. Kiedyś mi tak nie zależało. Zdam, to zdam, nie zdam, to nie zdam, a teraz mi zależy bardzo. Ale mam takie myślenie, że dam radę, a wcześniej to było „o Boże, prawko, zagrożenie na drodze". Jestem bardziej pewniejsza, że muszę to zrobić, doprowadzić do końca, bo później kiedy.* [Marta, 29 lat, matka]; *Prawo jazdy jest właśnie jedną z tych rzeczy, do których zmotywował mnie mały.* [Vlog: *Lidia Piechota*].

Inna kobieta wyznaje, że to właśnie dzięki roli matki zdecydowała się na odważny krok, jakim było rozpoczęcie działalności w internecie i stworzenie bloga: *W moim przypadku jestem przekonana, że to właśnie dzięki dzieciom odważyłam się i zaczęłam działać w Internecie i pokazywać wam tutaj różne medyczne ciekawostki.* [...] *Później, tak samo dzięki dzieciom, odważyłam się stworzyć bloga.* [Blog: *Mama i stetoskop*]. Jeszcze inna matka mówi o tym, że w wyniku doświadczenia macierzyństwa zmotywowała się do gotowania, dodatkowo edukując się w tym zakresie: *Kupiłam trzy książki z przepisami.* [...] *Edukuję się dziś kulinarnie,* [...] *jestem coraz lepszą kucharką.* [Literatura: Magda Fres, *Mama, smoczek!*].

Przytoczone wypowiedzi wskazują, że doświadczenie macierzyństwa może mobilizować kobiety do realizacji określonych planów. Kobiety stają się również bardziej pewne siebie oraz zdeterminowane w dążeniu do wyznaczonych celów. Pozostaje to w pewnej sprzeczności z rozpowszechnionym przekonaniem, zgodnie z którym macierzyństwo miałoby prowadzić do rezygnacji z siebie i własnych marzeń. Perspektywa ta pozwala spojrzeć na macierzyństwo w nieco innym świetle, ukazując, że jego doświadczenie może sprzyjać podejmowaniu aktywności będących realizacją osobistych potrzeb i pasji.

Trzeci obszar to motywacja do **zapoznania dziecka z otaczającym go światem**. Jest to szczególnie ważny rodzaj motywacji, ponieważ przyczynia się

do pogłębienia relacji na płaszczyźnie matka – dziecko, a także rozwija relację dziecka ze światem zewnętrznym. Jest też pewnego rodzaju impulsem do rozwoju matki w relacji do świata. Chęć pokazania dziecku świata i zwrócenia jego uwagi na rozmaite fenomeny natury jest dodatkowym motywem działania, a w konsekwencji własnego rozwoju. Na przykład jedna z matek wyznała, że pragnienie pokazania dziecku zimy sprawiło, że zmotywowała się do wyjścia z domu, na co dawniej nie miałaby ochoty: *Miałam taką sytuację, jak była zima i padał śnieg, to ja kiedyś bym się w domu zaszyła, znowu pada, nie wychodzę z domu, no to tak po prostu, mimo że zasypało nas i ciężko było pchać ten wózek, to ja stwierdziłam, że dziecku trzeba pokazać śnieg. Jak najwięcej mu chcę pokazać i patrzeć, jak on na to wszystko reaguje. Wiem, że to jest dla niego ważne.* [Anna, 29 lat, matka].

Inna matka z kolei mówi, że odkąd została mamą ma większą motywację do podróży, głównie ze względu na chęć pokazania córce kultury jej kraju: *Jak dla mnie to taka motywacja też do podróży* [...]*. Z nią chciałabym jeździć w różne miejsca w Japonii, aby zobaczyła swój kraj, zobaczyła swoją kulturę, żeby się w niej zakochała, tak jak mama.* [...] [Vlog: *Ja ci dam Japonia*, *Jak zmieniło mnie macierzyństwo*].

Można skonkludować, że urodzenie dziecka przyczynia się do rozwoju motywacji matek w różnych aspektach życia. Przy czym wzrost ten dotyczy również obszarów działania bezpośrednio niezwiązanych z macierzyństwem. Motywacja do działania w rozmaitych obszarach dała kobietom sposobność do osobistego rozwoju i realizacji własnych pasji i dawno zamierzonych celów. Można wobec tego przypuszczać, że macierzyństwo staje się impulsem rozwojowym w wielu różnych dziedzinach. Mając szeroko rozwiniętą motywację, kobiety są bardziej zdeterminowane w realizowaniu pragnień i celów, które stawiają sobie same lub wynikają z ich pracy zawodowej. Dzięki temu nie przestają rozwijać się prywatnie i zawodowo, mogąc się piąć po szczeblach kariery i stawać się lepszymi zarówno w swojej dziedzinie, jak i w obszarach zupełnie nowych. Warto odnieść się w tym miejscu do biografii Jane Lubchenco, dla której macierzyństwo stanowiło motywację do walki o zmiany w organizacji pracy. W połowie lat siedemdziesiątych XX wieku naukowcy mieli tylko jedną drogę – mężczyzna mógł kontynuować pracę na stanowisku profesora, kobieta natomiast opuszczała środowisko akademickie, by poświęcić się opiece nad dziećmi i prowadzeniu domu. Dostęp do instytucjonalnych form opieki nad dziećmi był wówczas ograniczony, co utrudniało małżonkom łączenie zaangażowania w wychowanie

dzieci z pracą zawodową. J. Lubchenco wraz z mężem zaproponowała wielu uniwersytetom nowy model pracy. Polegał on na zajęciu jednego stanowiska i podzielenia go na dwa osobne, po pół etatu, jednakże z możliwością stałego zatrudnienia. Dzięki temu każde z małżonków mogło poświęcać się zarówno pracy, jak i wychowaniu dzieci. Taki model pracy umożliwił równowagę pomiędzy życiem prywatnym a zawodowym, a także dał sposobność realizowania się na wybranych płaszczyznach życia zawodowego[37]. A zatem rozwój motywacji może pociągać za sobą wiele pozytywnych i potrzebnych człowiekowi zmian.

2.2. Wzrost cierpliwości

Cierpliwość najczęściej kojarzy się z równowagą i opanowaniem. To umiejętność spokojnego i wytrwałego znoszenia wszelkich trudności, przeciwności, a także cierpienia[38]. W perspektywie religijnej kompetencja ta jest „podstawowym wyznacznikiem siły ludzkiego ducha" i cnotą, której człowiek może się nauczyć, a jej pielęgnowanie pozwala cieszyć się każdym dniem[39]. Zdaje się zatem umiejętnością przydatną w wytrwałym dążeniu do celu, a także w radzeniu sobie w życiu z trudnymi i niekorzystnymi sytuacjami.

Realizacja macierzyństwa wystawia cierpliwość na próbę, ale również jej uczy. Znajduje to potwierdzenie w wielu wypowiedziach badanych kobiet. Zauważają one, że odkąd zostały matkami, stały się osobami bardziej cierpliwymi: *Na pewno* [macierzyństwo] *nauczyło mnie cierpliwości, której wcześniej w ogóle nie miałam.* [Marta, 29 lat, matka]. Inna matka na blogu konkluduje: *Czego nauczyło mnie macierzyństwo? Potrafię znaleźć w sobie spore pokłady cierpliwości.* [Blog: *O matko wariatko!*].

Również analiza vlogów dostarcza przykładów wzrostu cierpliwości dzięki pełnieniu roli matki: *Punkt numer trzy, za który naprawdę kocham macierzyństwo, to, że nic nie potrafiło tak bardzo nauczyć mnie cierpliwości.* [Vlog: *Jumaszka*,

37 J. Dos Passos Coggin, *A Conversation with Dr. Jane Lubchenco on Women's History Month*, 30.03.2020, https://www.climate.gov/news-features/features/conversation-dr-jane-lubchenco-women%E2%80%99s-history-month [dostęp: 3.12.2024].

38 B. Dunaj i in., *Słownik współczesnego języka polskiego*, t. 1, Wilga, Olsztyn 2000, s. 125.

39 W. Zieliński, *Cierpliwość jest cnotą, którą można ćwiczyć. Naprawdę warto się jej nauczyć*, https://przewodnikduchowy.pl/a/cierpliwosc.php [dostęp: 29.09.2021]; A. Nilsen, *Co jest potrzebne, by być cierpliwym?*, https://aktywnechrzescijanstwo.pl/co-jest-potrzebne-by-byc-cierpliwym [dostęp: 29.09.2021].

Za to kocham bycie mamą i macierzyństwo]; *Mam więcej cierpliwości do małego.* [...] *Staram się być jeszcze bardziej cierpliwa.* [Vlog: *Lidia Piechota, Dziewiąty tydzień bycia mamą*].

Ostatnim przykładem mogącym świadczyć o większych pokładach cierpliwości u matek jest wypowiedź zaczerpnięta z literatury kobiecej: *Nie denerwują mnie nawet ciągnące się w nieskończoność remonty ulic, bo możemy oglądać koparki, walce i betoniarki.* [Literatura: Katarzyna Tubylewicz, *Jestem mamą*].

Analizując wypowiedzi matek, można zauważyć, że kwestia cierpliwości odnosi się nie tylko do relacji z dzieckiem, lecz dotyczy także szerszych obszarów życia. Przypuszczalnie jest to więc zdolność, której rozwój następuje w wielu różnych sytuacjach związanych z doświadczeniem macierzyństwa. Dzieje się tak m.in. dlatego, że doświadczenie to od samego początku (często nawet jeszcze przed zajściem w ciążę) wiąże się z oczekiwaniem. Kobieta oczekuje na moment zajścia w ciążę, następnie na pojawienie się dziecka na świecie, a później na kolejne etapy jego rozwoju. Relacja, która kształtuje się pomiędzy matką a dzieckiem, również wymaga dużych zasobów cierpliwości i niejednokrotnie wystawia ją na próbę. Na ten aspekt zwraca uwagę K. Ellison, która wskazuje, że dziecko, wystawiając cierpliwość matki na próbę, często staje się dla niej istotnym wyzwaniem[40]. Macierzyństwo można zatem nazwać intensywnym i swoistym treningiem cierpliwości. Dzięki rozwijaniu tej cechy matki mogą skuteczniej unikać impulsywnych czy niekorzystnych decyzji oraz łatwiej panować nad emocjami, zwłaszcza tymi, które pojawiają się w relacji z dzieckiem. Postawa cierpliwości okazuje się istotna w wielu zawodach, ponieważ sprzyja skutecznemu radzeniu sobie z wyzwaniami oraz umożliwia budowanie zdrowych relacji zawodowych. Przykładem mogą być zawody medyczne, takie jak pielęgniarstwo, w którym cierpliwość często okazuje się niezbędna w kontakcie z wymagającymi pacjentami oraz ich rodzinami. Pielęgniarki nierzadko muszą mierzyć się z koniecznością wyjaśniania procedur czy uspokajania zdenerwowanych osób, a także podejmują działania wymagające czasu i dużej dokładności. Badania wskazują, że wysoki poziom cierpliwości w tym zawodzie sprzyja zwiększeniu jakości opieki oraz zmniejsza ryzyko błędów, które często wynikają ze stresu[41]. Cierpliwość to również kluczowa cecha w branży IT. Programiści potrzebują jej

40 K. Ellison, *Umysł mamy...*, s. 183–186.

41 N. Zhu, L. Chang, *Evolved but Not Fixed...*

bowiem podczas rozwiązywania skomplikowanych problemów technicznych[42]. Również nauczyciele muszą wykazywać się cierpliwością w procesie tłumaczenia trudnych tematów, a czasami też dostosowywania ich do indywidualnych potrzeb ucznia.

2.3. Wzrost kreatywności

Kreatywność definiowana jest w literaturze na wiele różnych sposobów. Pierwsze ujęcie odnosi się do tworzenia oraz innowacyjności. W takim rozumieniu kreatywność jest zachowaniem, które skupia się na generowaniu nowych i wartościowych wytworów w celu zaspokojenia pewnych potrzeb lub rozwiązania jakiegoś problemu[43]. Kolejne jest podejście osobowościowe, które wiąże się z takimi cechami, jak: wrażliwość, motywacja, otwartość oraz zdolności twórcze[44]. W takim rozumieniu kreatywność jest traktowana jako osobowościowy potencjał człowieka wykorzystywany do osiągania znaczących wyników w zakresie twórczości[45]. Można zatem stwierdzić, że kreatywność stanowi kompetencję wymagającą rozwiniętej wyobraźni oraz zdolności do oryginalnego myślenia[46]. To proces umysłowy, w wyniku którego uruchamiają się nowe perspektywy i możliwości, a także powstają nowe idee, koncepcje i skojarzenia[47]. Osoba, która charakteryzuje się kreatywnością, wyróżnia się także otwartością i elastycznością poglądów. Jest ciekawa nowych możliwości i wykazuje zdolność do krytycznej samooceny. Ponadto kreatywność pociąga za sobą zdolność do

42 *The Evolution of Roles in Infant Care: Insights from the Pikler Model on Observations, Diaries, and Primary Caregivers*, 7.08.2023, https://www.psfamilynyc.org/nurturing-cultural-identity-challenges-of-implementing-the-pikler-approach-in-daycare-centers/ [dostęp: 3.12.2024].

43 M. Brzeziński, *Organizacja kreatywna*, PWN, Warszawa 2009, s. 14.

44 K. Dąbrowska, *Kreatywność w pracy coacha w świetle badań własnych*, w: *Zarządzanie organizacją z perspektywy metodologicznej. Wybrane zagadnienia*, red. M.J. Szymankiewicz, P. Kuźbik, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014, s. 51, https://ebookpoint.pl/pobierz-fragment/zarzadzanie-organizacja-z-perspektywy-metodologicznej-wybrane-zagadnienia-maria-j-szymankiewicz-pawel-kuzbik,e_0e83/pdf [dostęp: 26.02.2024].

45 M. Karwowski, *Zgłębianie kreatywności. Studia nad pomiarem poziomu i stylu twórczości*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Warszawa 2009, s. 27.

46 J. Fazlagić, *Kreatywni w biznesie*, Wydawnictwo Poltext, Warszawa 2015, s. 19.

47 K. Dąbrowska, *Kreatywność w pracy coacha...*, s. 52.

omawianych uprzednio spostrzegawczości i motywacji[48]. Choć mogłoby się wydawać, że potencjał kreatywności przypisany jest wyłącznie umysłom wybitnym, nie jest to prawda. Aktualnie przyjmuje się, że każdy człowiek ma w sobie potencjał kreatywności, który może zostać rozwinięty[49]. Jak pokazują badania, siłą napędową dla rozwoju kreatywności może być doświadczenie macierzyństwa. Rozwój tej kompetencji w głównej mierze dotyczy zabaw z dzieckiem, ale nie tylko.

Matki na temat większych pokładów kreatywności wypowiadają się następująco: *A jaka kreatywność! W młodych rodzicach jaka jest kreatywność! Można wymyślać przeróżne rzeczy, żeby tylko dziecko rozweselić.* [Aneta, 30 lat, matka]; *Na pewno mi się wzmocniła kreatywność pod tym względem... jakichś głupich wierszyków, piosenek i tak dalej. Kiedyś się zdarzyło, że akurat mu śpiewaliśmy „hej sokoły" i dorabialiśmy jeszcze zwrotki na jego temat.* [...] *Do samego dziecka ile różnych zwrotów można wymyślić. Albo jakieś zabawy* [...], *jeśli widzisz, że dziecko coś zainteresuje i się to podłapuje, i nagle z byle czego robi się nową zabawę.* [Natalia, 31 lat, matka].

Kolejny przykład pokazuje, że kreatywność może przejawiać się również w umiejętności zastosowania ciekawego pomysłu na zapewnienie komfortu oraz bezpieczeństwa dziecku: *I tak samo ta szmatka tu, nie? Ona jest po to, żeby na telewizor nie patrzył. Ja to przywiązuję do tego ptaka, no bo nie chcę, żeby się gapił na telewizor, tym bardziej że on potem tak patrzy do tyłu, tak się odchyla. Oprócz tej szmatki... tak samo jak była kołyska, to na początku były te takie otulacze, takie żeby powietrze tak nie fruwało. Ale potem zauważyliśmy, że on łapie za szczebelki, więc ściągnęłam to, żeby mógł sobie łapać za te szczebelki. I czytam mu i wymyślam.* [Agnieszka, 28 lat, matka].

Warto podkreślić, że ta sama matka wraz z mężem wpadła na pomysł własnoręcznego stworzenia maty edukacyjnej oraz tablicy manipulacyjnej, których zadaniem jest wspieranie rozwoju dziecka, zachęcanie go i inspirowanie do odkrywania nowych przedmiotów i majsterkowania. Takie pomoce rozwijają

48 B. Dunaj i in., *Słownik współczesnego języka polskiego*, t. 1..., s. 424; K. Jaśkiewicz, *Kreatywność, rozwój inteligencji emocjonalnej. Materiały szkoleniowe*, https://www.am.szczecin.pl/themes/user/site/am/assets/img/pages/Skrypt_Kreatywnosc_rozwoj_inteligencji_emocjonalnej.pdf [dostęp: 30.09.2021].

49 E. de Bono, *Dziecko w szkole kreatywnego myślenia*, tłum. M. Witkowska, Helion, Gliwice 2010, s. 62.

wyobraźnię i ciekawość poznawczą dziecka[50]. Proponowanie dziecku tego typu przedmiotów umożliwia łączenie zabawy i nauki, które również w dziecku wyzwalają nowe pokłady kreatywności. Kobieta podkreślała, że odkąd na świecie pojawił się jej syn, stała się osobą znacznie bardziej pomysłową, niejednokrotnie potrafiącą stworzyć coś z pozornie prostych materiałów. Zjawisko to bywa określane mianem tzw. syndromu matki i wiąże się ze zmianami zachodzącymi w mózgu kobiety w okresie macierzyństwa. Badania naukowe potwierdzają bowiem, że w mózgu matki zachodzą zmiany w strukturze substancji szarej, a szczególnie w obszarach, które odpowiedzialne są za empatię, interakcje społeczne, zachowania opiekuńcze i wiele innych kompetencji, które rozwijają się za pomocą impulsu, jakim jest przebywanie z dzieckiem. Ponadto zauważono również fenomen, że kobiety przyjmujące bardziej entuzjastycznie przyjście na świat swojego dziecka doświadczają większego wachlarza zmian w mózgu[51].

Podobny zakres kreatywności można dostrzec u kolejnych matek, których wypowiedzi zawarte są w literaturze kobiecej: *Wczoraj na spacerze po południu Rumpel był chyba zmęczony i nudziło się mu. Jojczał całą drogę, aż wymyśliłam, żeby do pustej, plastikowej butelki po małej coca-coli wsadzić kilka kamyczków i okazało się, że taka zabawka – grzechotka bardzo mu się podoba.* [Literatura: Magda Fres, *Mama, smoczek!*]; *W ostatnim czasie zaczynam dostrzegać potencjał kreatywności.* [...] *Dla wielu mam uchwycenie i udokumentowanie tradycji rodziny jest sposobem na upust kreatywności* [...]. *To my jesteśmy rodzinnymi fotografami i kronikarzami.* [Literatura: Lisa M. Hendey, *Mama na pełen etat*]. W ostatniej wypowiedzi mowa głównie o dekorowaniu rodzinnych albumów ze zdjęciami pokazującymi najważniejsze wydarzenia z rodzinnego życia. W dalszych rozważaniach tej matki można przeczytać również o grze na skrzypcach. Kobieta bowiem wyznaje, że idąc dalej w pielęgnowaniu swojej kreatywności, odkryła w sobie „wewnętrznego artystę". Będąc matką, w miarę dostrzegania pewnego potencjału kreatywności, odnalazła radość w grze na skrzypcach, do czego szczególnie zachęcał ją mąż, który wspierał ją w tej pasji.

50 J. Pawnik, *Czy wiesz czym jest tablica manipulacyjna dla dzieci?*, 7.02.2023, https://hellomama.pl/maluch-1-3-lata/czy-wiesz-czym-jest-tablica-manipulacyjna-dla-dzieci/ [dostęp: 3.12.2024].

51 Zob. *Udowodniono, że ciąża zmienia mózg kobiety. I to na kilka lat!*, 28.12.2016, https://mamotoja.pl/ciaza/w-ciazy/zdrowie-w-ciazy/ciaza-zmienia-mozg-kobiety-21948-r1/ [dostęp: 3.12.2024]; *Jak macierzyństwo zmienia mózg kobiety?*, https://www.sosrodzice.pl/macierzynstwo-zmienia-mozg-kobiety/ [dostęp: 3.12.2024].

Przytoczone wypowiedzi wskazują, że doświadczenie macierzyństwa może wiązać się z rozwijaniem kreatywności, która często staje się środkiem wspierającym rozwój dziecka, a niekiedy także sposobem na jego uspokojenie. Kobiety, które stają się matkami, rozwijają swoją kreatywność w relacji z dzieckiem. Ono jest impulsem do podejmowania nowych działań. Jak zaznaczyłam na początku tego podrozdziału, kreatywność jest zachowaniem człowieka, które skupia się na generowaniu nowych i wartościowych wytworów w celu zaspokojenia pewnych potrzeb lub rozwiązania jakiegoś problemu. W tym ujęciu nie ma mowy o rodzaju czynnika, który ma być wyzwalaczem kreatywności. Choć w analizowanych wypowiedziach to właśnie dziecko – jego potrzeby oraz pojawiające się trudności – najczęściej stanowiło inspirację do nowych działań, zasadne jest przypuszczenie, że rozwój kreatywności kobiet w związku z doświadczeniem macierzyństwa może mieć charakter szerszy. Oznacza to, że kobiety, które wcześniej nie uważały się za kreatywne, mogą odkrywać w sobie tę zdolność, natomiast te, które już ją posiadały, mogą ją dalej rozwijać także w innych obszarach życia.

2.4. Wzrost zdolności profetycznych

Macierzyństwo stanowi wyjątkowy okres w życiu kobiety, który jednocześnie często wiąże się z licznymi obawami dotyczącymi zdrowia, życia oraz przyszłości dziecka. Matki stale analizują to, co mogłoby się wydarzyć, a to czyni je czujniejszymi. Czujność ta z kolei wyzwala w nich umiejętność przewidywania tego, co może zdarzyć się w bliższej bądź dalszej przyszłości dziecka. Taka umiejętność wydaje się bardzo ważna w sytuacjach, gdy chcemy być ostrożni, a także pozwala przewidzieć ewentualne niepowodzenia, zdarzenia czy konsekwencje pewnych działań. Zdolność do tworzenia alternatywnych scenariuszy wydarzeń, które mogą zajść w przyszłości, może okazać się kluczową kompetencją, która pociąga za sobą np. większą ostrożność w podejmowaniu decyzji. Pozwala to również zminimalizować ryzyko strat i negatywnych skutków poprzez dokładne analizowanie ewentualnych rezultatów podjętych działań. Ostrożność w podejmowaniu decyzji to umiejętność, która w literaturze zarządzania i psychologii organizacyjnej przypisywana jest liderom dobrze działających zespołów. Muszą oni bowiem aktywnie analizować potencjalne skutki dokonywanych wyborów, biorąc przy tym pod uwagę zarówno potrzeby całego zespołu, jak i cel organizacji.

Umiejętność ta pozwala na rozważanie długofalowych konsekwencji działań, budowanie zaufania i radzenie sobie z niepewnością[52].

Badania pokazują, że umiejętność przewidywania przyszłych zdarzeń może wynikać z pewnych myśli i rozważań, jakie matki snują zarówno na temat dalszej przyszłości dziecka, jak i koncentrujących się na tym, co może nastąpić w bliższej przyszłości.

Przykładowa wypowiedź jednej z matek odnosi się do czasu, gdy dziecko będzie starsze, do sytuacji, które będą mogły wówczas potencjalnie stanowić dla niego zagrożenie. Choć słowa te wybiegają bardzo daleko w przyszłość, pozwalają jednocześnie zrozumieć, jak ważne dla matek są tego typu obawy i wynikające z nich rozważania: *A teraz na pewno stresuje mnie myśl o przyszłości własnego dziecka, że ona kiedyś będzie dorosła, że będzie imprezować. Albo myślę sobie o tym też, że ona kiedyś pójdzie sama na dwór i ja będę się stresowała tym, że ona jeździ sobie sama na rowerze z koleżankami i tak wybiegam trochę w przyszłość.* [Paulina, 27 lat, matka]. Kolejna wypowiedź tej samej matki wskazuje na sposobność przewidywania zdarzeń bliższych, odnoszących się do teraźniejszości: *Teraz stresuję się tym..., bo będziemy rozszerzać dietę, że się będzie krztusić i ja będę musiała udzielić jej pierwszej pomocy na przykład.* [...] *Byłam na warsztatach i uczyli nas tego, ale myślę, że muszę to sobie jeszcze przypomnieć, zanim zacznę jej podawać kawałki, bo to jednak pamiętam, jak to było, ale myślę, że w stresującej sytuacji mogę zapomnieć, więc wolę to sobie jeszcze po prostu przypomnieć.*

W wypowiedzi tej uwidacznia się to, jak ważna jest zdolność do przewidywania różnych zdarzeń, buduje ona bowiem świadomość zagrożeń, których często można uniknąć bądź skutecznie sobie z nimi poradzić (w tym przypadku była to wewnętrzna potrzeba przypomnienia sobie zasad pierwszej pomocy). Jak zatem widać, omawiana kompetencja może skłaniać do rozwoju w wielu innych obszarach – matki analizują możliwe konsekwencje działań i podejmują się pewnych nauk praktycznych czy teoretycznych, doskonaląc się w tym, aby móc zapobiec temu, co niepożądane.

52 Zob. A. Shleifer, *Psychologist at the Gate: A Review of Daniel Kahneman's Thinking, Fast and Slow*, „Journal of Economic Literature" 2012, vol. 50, no. 4, s. 1–12, https://scholar.harvard.edu/files/shleifer/files/kahneman_review_jel_final.pdf [dostęp: 3.12.2024]; *What we learned about effective decision making from Nobel laureate Daniel Kahneman*, 28.03.2024, https://www.weforum.org/stories/2024/03/what-we-learned-from-nobel-winner-daniel-kahneman/ [dostęp: 3.12.2024].

Kolejne przykłady koncentrują się na nagłych, skrajnych wydarzeniach, które mogą mieć miejsce w każdym momencie życia: *Ciągle uczę Krzysztofa, jak zajmować się Rumplem, pokazuję mu, co robimy razem, i w ten sposób zabezpieczam moje dziecko na wypadek, gdybym umarła.* [Literatura: Magda Fres, *Mama, smoczek!*]; *Mając dzieci, martwimy się nie tylko o ich życie, ale i o własne.* [...] *do dziś dnia martwię się, że jeśli samolot spadnie, kiedy będę lecieć z mężem, nasze dzieci zostaną sierotami.* [Literatura: Harriet Lerner, *Karuzela macierzyństwa*].

Choć są to skrajne przykłady funkcjonowania omawianej kompetencji, tego typu analiza może sprzyjać budowaniu świadomości możliwych zdarzeń życiowych, a tym samym dawać poczucie większego spokoju oraz przekonanie o przygotowaniu na ewentualne trudne sytuacje, np. w kontekście zabezpieczenia przyszłości dziecka. Może ona także prowadzić do rezygnacji z działań, które potencjalnie mogłyby spowodować niekorzystne konsekwencje.

Ostatnie przykłady wskazują na umiejętność przewidywania zachowania dziecka, które może nastąpić za chwilę: *Teraz się na wszystko inaczej patrzy, bardziej długoterminowo. Na przykład, że wiem, jaką ma drzemkę, kiedy się obudzi, na przykład za wcześnie.* [...] *Tutaj jak gdyby też pomaga w przewidywaniu, co kiedy zrobi.* [Natalia, 31 lat, matka]; *Muszę przewidzieć, co ona może wykombinować.* [Karolina, 30 lat, matka].

Choć zdolność do przewidywania przyszłych zdarzeń jest interesującą i potencjalnie przydatną umiejętnością, należy zauważyć, że większość prezentowanych przykładów ma raczej charakter destruktywny. Wiąże się bowiem z większą podatnością na lęki i obawy, które choć stanowią naturalny element macierzyństwa, w nadmiarze mogą okazać się szkodliwe i negatywnie wpływać na samopoczucie. Ostatni przykład pokazuje tę bardziej właściwą formę przejawiania się tej kompetencji. Pozostałe mogą – choć nie muszą – prowadzić do poważniejszych konsekwencji, takich jak nadmierna opiekuńczość wobec dziecka, a nawet stany lękowe czy depresja. Jednocześnie warto zauważyć, że omawiana umiejętność może odgrywać ważną rolę w zapewnianiu dziecku bezpieczeństwa oraz w trosce o jego dobrostan. Zdolność przewidywania możliwych zagrożeń pozwala matkom zachowywać większą ostrożność i przezorność w życiu codziennym. W przestrzeni zawodowej natomiast kompetencja ta może być przydatna m.in. przy ocenie ryzyka.

2.5. Wyższe umiejętności komunikacyjne

Z psychologicznego punktu widzenia kompetencja komunikacyjna oznacza złożoną zdolność posługiwania się językiem adekwatnie do danej sytuacji lub cech rozmówcy[53]. To ważna umiejętność, ponieważ ułatwia nawiązywanie kontaktów z innymi, a także pozwala na utrzymanie tych kontaktów na odpowiednim poziomie. Osoba o wysokich umiejętnościach komunikacyjnych wykazuje się jednocześnie wysoką umiejętnością słuchania oraz rozumienia tego, co rozmówca stara się przekazać, sama tworzy jasne komunikaty i formułuje intencje, które zrozumiałe są dla innych[54]. Takie zdolności bez wątpienia przydają się zarówno w życiu prywatnym, jak i w przestrzeni zawodowej, zwłaszcza tej, która wymaga kontaktu z drugim człowiekiem.

Analizując wypowiedzi matek, a także inne źródła biograficzne, można dostrzec, że macierzyństwo ma istotny wpływ na rozwój kompetencji w zakresie komunikacji, a przejawiają się one w trzech kategoriach.

Pierwsza z nich to umiejętności związane z **nawiązywaniem i utrzymywaniem relacji**. Kobiety przyznają, że odkąd zostały matkami łatwiej jest im nawiązać kontakt z kimś obcym: *Jakoś tak nawet łatwiej przychodzi mi z tymi osobami (sąsiadami) rozmawiać, bo ja jestem z kolei taka skryta i tak ciężko mi złapać jakiś tam kontakt z obcymi, nowo zapoznanymi ludźmi. Teraz łatwiej było mi na przykład zagadać czy o coś tam poprosić.* [Karolina, 30 lat, matka]. W kategorii tej zawiera się również większa swoboda podczas prowadzenia rozmowy z drugą osobą: *Może taka swoboda w rozmowie. Swoboda w nawiązywaniu relacji.* [Karolina, 30 lat, matka].

O większej łatwości w nawiązywaniu relacji mówią również matki w narracjach na vlogach: *Nigdy w życiu nie spotkałam się z taką łatwością nawiązywania relacji.* [...] *Nigdy nie było mi tak łatwo znaleźć punktu zaczepienia, o którym można porozmawiać.* [Vlog: *Jumaszka, Macierzyństwo a samotność. Jak sobie z tym radzić*]; *To, co się zmieniło, a myślałam, że to się nigdy we mnie nie zmieni, a mianowicie ja i ludzie to tak nie bardzo po drodze ze sobą. A teraz się zmieniło*

53 *Kompetencja komunikacyjna* (hasło), w: *Encyklopedia PWN*, https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/kompetencja-komunikacyjna;3924602.html [dostęp: 3.10.2021].

54 K. Kuszak, *Werbalne kompetencje komunikacyjne w społeczeństwie wiedzy*, w: *Kompetencje kluczowe dzieci i młodzieży. Praktyka edukacyjna*, red. J. Uszyńska-Jarmoc, K. Nadachewicz, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2015, s. 52–53.

tak, że jednak ja i ludzie to jednak ze sobą po drodze. [Vlog: *Ja ci dam Japonia, Jak zmieniło mnie macierzyństwo*].

Kolejny przykład pochodzi z bloga i wskazuje na poprawę w kwestii stosunków z innymi ludźmi: *To nie mąż nas wkurza ani tym bardziej nie dziecko. To my wkurzamy się, gdyż nie potrafimy poradzić sobie z własnymi emocjami* [...]. *Zrozumienie tej kwestii ułatwiło mi stosunki z mężem, ale także ze znajomymi czy z czytelnikami.* [Blog: *Agnieszka Kudela, Dlaczego moje dziecko mnie wkurza?*].

Warto również podkreślić, że niektóre kobiety przyznają, że odkąd zostały matkami, chętniej zaczęły uczęszczać na różnego rodzaju zajęcia, na których ważny stał się dla nich kontakt z innymi matkami, czego wcześniej zupełnie nie potrzebowały. Z wypowiedzi wielu matek przebija także większa otwartość na drugiego człowieka i chęć zbudowania z nim trwalszej relacji.

Druga kategoria kompetencji komunikacyjnych odnosi się do **pewności siebie.** Zdolność ta przejawia się w większej śmiałości w mówieniu o sobie, swoich potrzebach, problemach i emocjach: *Wydaje mi się, że jestem bardziej pewna siebie po tym pół roku bycia mamą.* [Aneta, 30 lat, matka]; *Na przykład jakieś zdanie mężowi mogę narzucić i dlaczego ty robisz to tak, a ja to robię tak. Wcześniej tak nie miałam.* [Karolina, 30 lat, matka]. Ta sama matka dodaje: *Potrzebuję się komuś wygadać teraz, jak mam problem, aby mnie wysłuchał* [...]. *Kiedyś tak bardziej dusiłam to w sobie, że nikomu nie powiedziałam. Mam taką przyjaciółkę teraz, że trochę jej powiem, trochę siostrze zaczynam też mówić, a wcześniej nie robiłam tego, to tak w sobie dusiłam.*

Jak pokazuje wypowiedź zaczerpnięta z vloga prowadzonego przez matkę, w kategorii tej nierzadko zawiera się też śmiałość w proszeniu o pomoc: *Nauczyłam się też prosić o pomoc.* [Vlog: *Lidia Piechota, Jedenasty tydzień bycia mamą*].

Trzecia kategoria związana jest z **asertywnością**. Kobiety uczestniczące w badaniu przyznają bowiem, że odkąd w ich życiu pojawiło się dziecko, znacznie łatwiej jest im powiedzieć „nie", a także sprzeciwić się postępowaniu innych osób. Najczęściej dotyczy to takich przypadków, jak odwiedziny w domu lub wspólne wyjścia: *Kiedyś trudniej było mi odmówić na przykład spotkania albo podczas spotkania wyznać, że ja już muszę iść, bo chcę zakończyć to spotkanie. Teraz, jak jest dziecko, to po prostu mówię, że koniec spotkania albo że się nie zobaczymy lub zobaczymy się na takich, a nie innych zasadach.* [Marta, 29 lat, matka]; *Może to jest trochę niegościnne, ale jak ktoś przyjdzie i jest już późno, to łatwiej jest mi powiedzieć o tym niż wcześniej, aby wyszedł. Albo ja mówię, że ja idę spać i koniec, a wy tu sobie siedźcie z mężem na przykład. Kiedyś bym tak nie zrobiła.* [Joanna, 32 lata, matka].

Przytoczone wypowiedzi świadczą o większej gotowości matek do sprzeciwienia się sytuacjom niepożądanym lub niekomfortowym, a także do kwestionowania nieaprobowanych sądów i przekonań. Widoczna jest również większa śmiałość w podejmowaniu decyzji oraz w wyrażaniu własnego stanowiska. Zdolność do takiego asertywnego wyznaczania granic wynika zarówno z potrzeby ochrony dziecka i jego codziennej rutyny, jak i z troski o własny dobrostan.

Rozwój umiejętności komunikacyjnych przejawiający się w różnych kategoriach daje matkom wiele korzyści. Stają się odważniejsze, łatwiej jest im podjąć decyzję i czują się bardziej komfortowo w relacjach z innymi. Pozwala im to nie tylko zawierać nowe znajomości, lecz także otrzymywać drobną pomoc czy przysługę. Dzięki swojej asertywności mogą zapewnić sobie i dziecku bezpieczną przestrzeń. Może wzrastać ich wiara w siebie i swoje możliwości, co daje odwagę do działania i śmielszego komunikowania się. Równocześnie kobiety matki stają się bardziej otwarte na osoby z otoczenia, co również ułatwia komunikację uniwersalną. Umożliwia ona skuteczne porozumiewanie się z różnymi grupami odbiorców w różnych kontekstach, w zasięgu ich kultury czy języka[55]. Komunikacja uniwersalna może być istotna we wszystkich zawodach, ponieważ zapewnia transparentność i spójność, co z kolei pomaga liderom zdobyć szacunek i zaufanie, a także pozwala na udzielanie regularnego i konstruktywnego feedbacku pracownikom. Co więcej, w różnych środowiskach pracy pracodawcy, wykorzystując zdolność do komunikacji, mogą dostosowywać jej sposób do odbiorców, uwzględniając ich potrzeby i preferencje. W zespołach globalnych szczególnie ważne jest zrozumienie pewnych różnic kulturowych i dostosowanie przekazu w taki sposób, aby uniknąć wszelkich nieporozumień[56].

55 A. Kisielewska, *Człowiek kulturalny, czyli nowe kompetencje komunikacyjne*, w: *Akademia kompetencji kulturowych mieszkańców województwa podlaskiego. Raport z badań*, red. A. Kisielewska, J. Mytnik-Daniluk, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2024, https://repozytorium.uwb.edu.pl/jspui/bitstream/11320/17296/1/A_Kisielewska_Czlowiek_kulturalny.pdf [dostęp: 5.12.2024]; *Trudna sztuka komunikacji. Kompetencja komunikacyjna*, 12.06.2016, https://mockomunikacji.com/trudna-sztuka-komunikacji-kilka-slow-o-kompetencji-komunikacyjnej/ [dostęp: 2.12.2014].

56 D. Mróz, *Rola komunikacji w budowaniu pozytywnych więzi zawodowych*, https://edukacjasukcesu.pl/poradniki/rola-komunikacji-w-budowaniu-pozytywnych-relacji-zawodowych/ [dostęp: 5.12.2024]; *Komunikacja interpersonalna – złote zasady dobrej komunikacji w pracy*, 7.10.2023, https://www.kozminski.edu.pl/pl/review/komunikacja-interpersonalna-zlote-zasady-dobrej-komunikacji-w-pracy [dostęp: 5.12.2024].

Przedstawione w niniejszym podrozdziale kompetencje nie były ujęte w pierwotnym planie badawczym, jednak ich pojawienie się w wypowiedziach badanych kobiet nie miało charakteru jednostkowego ani przypadkowego. Przeciwnie – powtarzalność tych wątków oraz ich znaczenie w doświadczeniu macierzyństwa wskazują na istotność tych obszarów rozwoju. Dowodzi to faktu, że macierzyństwo wykracza poza ramy przewidywalnych ról i zadań, stając się dla matek impulsem do kształtowania zasobów osobistych, które mogą oddziaływać nie tylko na ich życie rodzinne, lecz także na funkcjonowanie zawodowe, społeczne, a nawet tożsamościowe. Tym samym rozwój wynikający z doświadczenia macierzyństwa jawi się jako zjawisko wielowymiarowe, często trudne do jednoznacznego zdefiniowania, lecz niezwykle bogate. Kompetencje ujawnione empirycznie, mimo że niezakładane, okazują się istotnym dopełnieniem obrazu matki jako osoby rozwijającej się, refleksyjnej i coraz bardziej świadomej swojej roli.

Zaprezentowane wyniki badań pozwalają odnieść się do postawionych wcześniej pytań badawczych dotyczących różnic w zakresie wybranych kompetencji pomiędzy matkami a kobietami niebędącymi matkami. Analiza uzyskanych danych wskazuje, że doświadczenie macierzyństwa może wiązać się z określonymi zmianami w sposobie funkcjonowania kobiet, zwłaszcza w obszarach takich, jak: empatia, radzenie sobie ze stresem, organizacja pracy własnej, skuteczność w wykonywaniu wielu zadań jednocześnie oraz spostrzegawczość. Jednocześnie w toku analizy materiału badawczego ujawniły się także inne kompetencje, które nie były pierwotnie ujęte w planie badawczym, takie jak m.in.: wzrost motywacji do działania, rozwój cierpliwości, kreatywności, zdolności przewidywania możliwych zdarzeń czy większa asertywność w relacjach z otoczeniem.

Rozdział 6
Implikacje rozwojowe i społeczne wynikające z doświadczenia macierzyństwa

W niniejszym rozdziale przedstawiam implikacje wynikające z badań własnych dotyczących macierzyństwa ujmowanego w perspektywie rozwoju kompetencji kobiet. Podstawę analiz stanowią wyniki badań ilościowych i jakościowych, w tym analiza wywiadów narracyjnych przeprowadzonych z matkami oraz materiałów autobiograficznych publikowanych w przestrzeni internetowej. Warto jednak zaznaczyć, że z uwagi na charakter i zakres zgromadzonego materiału formułowane wnioski należy traktować wyłącznie jako wskazujące na określone tendencje, a nie jako podstawę do szerokich uogólnień dotyczących całej populacji kobiet.

Analiza zgromadzonego materiału badawczego oraz przegląd literatury przedmiotu sugerują, że macierzyństwo jako doświadczenie istotne dla rozwoju społeczeństwa i kształtowania przyszłych pokoleń bywa we współczesnej debacie publicznej deprecjonowane. W kulturze, która nastawiona jest na konsumpcjonizm i sukces zawodowy, rola matki bywa postrzegana jako mniej istotna. W takim ujęciu macierzyństwo niejednokrotnie przedstawia się jako przeszkodę w realizacji indywidualnych potrzeb kobiety oraz jako okres regresu, w którym rozwój osobisty i zawodowy zostaje ograniczony. Przyczyn takiej deprecjacji może być wiele. Obecnie w debatach społecznych mocno podkreśla się znaczenie kariery zawodowej, która często staje się podstawowym wyznacznikiem wartości człowieka. Macierzyństwo zaś, z uwagi na swoją nieodpłatną naturę i wymagający charakter, rzadko wpisuje się w perspektywę sukcesu. Wobec tego można zauważyć, że rola matki nierzadko pozostaje w cieniu innych ról społecznych. Przyczyną deprecjacji może być również brak systemowego wsparcia, które stworzyłoby efektywne rozwiązania dla kobiet będących matkami (elastyczne godziny pracy, podział obowiązków domowych, dostępność żłobków i przedszkoli). Opisana sytuacja może dodatkowo wzmagać frustrację, poczucie izolacji i deprecjacji u matek. Taki sposób ujmowania macierzyństwa może mieć negatywne konsekwencje społeczne, włącznie z odkładaniem decyzji o posiadaniu dzieci oraz osłabieniem społecznego znaczenia rodzicielstwa

i relacji międzypokoleniowych (68% badanych kobiet w wieku 18–45 lat nie planuje mieć dzieci wcale)[1].

Choć macierzyństwo bywa w przestrzeni społecznej uznawane za doświadczenie ograniczające rozwój kobiety, wyniki przeprowadzonych badań własnych sugerują, że może ono stanowić dla nich przestrzeń rozwoju wielu kompetencji.

Jedną z nich jest **empatia**, rozumiana jako zdolność rozpoznawania, rozumienia i współodczuwania stanów emocjonalnych innych osób oraz przyjmowania ich perspektywy. Kompetencja ta wiąże się również z rozwiniętą inteligencją emocjonalną i odgrywa istotną rolę w relacjach interpersonalnych[2]. Empatia sprzyja budowaniu trwałych relacji społecznych oraz tworzeniu sieci wsparcia. Może mieć to szczególne znaczenie w doświadczeniu macierzyństwa, które często wiąże się ze zmianą dotychczasowych relacji społecznych i koniecznością odnalezienia się w nowych rolach oraz środowiskach. Empatia jest również kompetencją wysoko cenioną w wielu zawodach wymagających kontaktu z drugim człowiekiem, m.in. w edukacji, ochronie zdrowia, pracy społecznej czy administracji. Sprzyja budowaniu relacji opartych na zrozumieniu, ułatwia komunikację oraz wspiera rozwiązywanie konfliktów. Wysoki poziom empatii może pozytywnie wpływać na funkcjonowanie zawodowe i społeczne kobiet, wspierając współpracę, budowanie zaufania oraz skuteczną komunikację interpersonalną. Kompetencja ta może mieć szczególne znaczenie w zawodach związanych z edukacją, opieką i pomocą drugiemu człowiekowi. Zasadne jest przypuszczenie, że rozwinięta empatia może sprzyjać funkcjonowaniu kobiet zarówno w rolach zawodowych, jak i społecznych. Z tego względu warto

1 Zob. A. Giddens, *Socjologia*, tłum. A. Szulżycka, PWN, Warszawa 2006; Warsaw Interprise Institute, [*Raport*] *Kultura nieprzyjazna macierzyństwu. Liczby i postawy wobec posiadania dzieci w Polsce*, 8.03.2023, https://wei.org.pl/2023/aktualnosci/admin/raport-kultura-nieprzyjazna-macierzynstwu-liczby-i-postawy-wobec-posiadania-dzieci-w-polsce/ [dostęp: 6.12.2024]; A. Jankowska, *„To nie jest kraj do rodzenia dzieci". Dlaczego Polki nie decydują się na macierzyństwo – raport Forbes Women*, 26.05.2023, https://www.forbes.pl/forbeswomen/dzietnosc-i-macierzynstwo-w-polsce-dlaczego-polki-nie-chca-rodzic-dzieci-raport/hgb3l1s [dostęp: 6.12.2024]; *Najpierw dobra praca, później dziecko. Tak wyglądają priorytety Polek* [*raport*], 19.03.2023, https://wrolimamy.pl/pracujace-matki-najpierw-dobra-praca-pozniej-dziecko-priorytety-polek-raport/ [dostęp: 6.12.2024]; K. Bury, *Piszemy o tym, co ważne dla rodziców*, 3.06.2023, https://blog.rodzicwmiescie.pl/2023/03/05/albo-praca-albo-dziecko/ [dostęp: 6.12.2024].

2 E. Wilczek-Rużyczka, *Empatia i jej rozwój u osób pomagających*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002, s. 10.

dostrzegać potencjał kompetencyjny związany z doświadczeniem macierzyństwa i nie ujmować go wyłącznie w perspektywie obciążeń czy ograniczeń.

Macierzyństwo może sprzyjać również rozwojowi **odporności na stres**. Stres jest zjawiskiem obecnym w codziennym funkcjonowaniu człowieka i może zarówno mobilizować do działania, jak i utrudniać efektywne funkcjonowanie. W literaturze przedmiotu wiele miejsca poświęca się jego wpływowi na zdrowie psychiczne i fizyczne oraz sposobom radzenia sobie z napięciem. Rzadziej podejmowana jest natomiast refleksja nad znaczeniem odporności na stres jako kompetencji wspierającej codzienne funkcjonowanie człowieka. Rozwój tej kompetencji w doświadczeniu macierzyństwa wydaje się szczególnie interesujący, ponieważ umiejętność radzenia sobie ze stresem ma istotne znaczenie zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Kompetencja ta odgrywa ważną rolę zwłaszcza w zawodach wymagających działania pod presją czasu, wysokiej odpowiedzialności oraz konieczności podejmowania szybkich decyzji. Wyniki przeprowadzonych badań sugerują, że doświadczenie macierzyństwa może sprzyjać rozwojowi odporności na stres. Kompetencja ta wspiera bardziej efektywne funkcjonowanie w trudnych sytuacjach, zwiększa elastyczność działania oraz sprzyja stabilności emocjonalnej. Osoby charakteryzujące się wyższą odpornością na stres częściej potrafią zachować spokój, adekwatnie ocenić sytuację oraz podejmować przemyślane działania mimo presji i napięcia. Zasadne jest przypuszczenie, że osiągany dzięki doświadczeniu macierzyństwa rozwój odporności na stres może wspierać funkcjonowanie kobiet zarówno w relacjach interpersonalnych, jak i w rolach zawodowych wymagających stabilności emocjonalnej oraz sprawnego reagowania na trudne sytuacje. Warto jednak podkreślić, że odporność na stres nie oznacza braku reakcji emocjonalnych. Kompetencja ta wiąże się raczej ze zdolnością do zachowania większej kontroli nad emocjami, adekwatnej oceny sytuacji oraz podejmowania świadomych i konstruktywnych działań mimo pojawiającego się napięcia.

Inną kompetencją wskazywaną przez matki jest **wielozadaniowość**, rozumiana jako zdolność do wykonywania wielu czynności jednocześnie oraz szybkiego przenoszenia uwagi pomiędzy zadaniami[3]. Odgrywa ona istotną rolę

3 S. Mamcarz, *Funkcjonowanie w sytuacji pracy wielozadaniowej o charakterze poznawczym i emocjonalnym,* [rozprawa doktorska], Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Lublin 2018, s. 75–76, https://repozytorium.kul.pl/server/api/core/bitstreams/c73ab93f-a64b-47cc-b9f0-edd8522e1d4b/content [dostęp: 17.02.2024].

w życiu prywatnym oraz zawodowym, szczególnie w środowiskach wymagających dobrej organizacji pracy i szybkiego reagowania. W literaturze zwraca się uwagę, że nadmierna wielozadaniowość może wiązać się z przemęczeniem, stresem oraz spadkiem efektywności działania[4]. Istnieją jednak obszary funkcjonowania, w których kompetencja ta może sprzyjać sprawniejszej organizacji codziennych obowiązków. Analizowany materiał badawczy wskazuje, że matki często opisują siebie jako osoby funkcjonujące jednocześnie w wielu obszarach obowiązków domowych i organizacyjnych. Wielozadaniowość może wspierać sprawniejsze wykonywanie codziennych czynności oraz lepszą organizację działań zarówno w przestrzeni prywatnej, jak i zawodowej. Kompetencja ta może mieć znaczenie szczególnie w profesjach wymagających organizacji pracy, koordynowania wielu działań jednocześnie oraz szybkiego reagowania na zmieniające się sytuacje. Rozwinięta wielozadaniowość może sprzyjać sprawniejszemu funkcjonowaniu kobiet zarówno w pracy zespołowej, jak i w realizacji codziennych obowiązków domowych związanych z opieką nad dzieckiem i organizacją życia rodzinnego.

Zdolności organizacyjne stanowią ważny zasób w codziennym funkcjonowaniu, ponieważ umożliwiają efektywne łączenie różnych obowiązków oraz sprzyjają poczuciu porządku i kontroli nad wykonywanymi zadaniami. Jednym z kluczowych elementów tej kompetencji jest umiejętność zarządzania czasem, wysoko ceniona również w środowisku zawodowym. Kompetencje organizacyjne obejmują m.in. planowanie, koordynowanie działań, ustalanie priorytetów oraz zarządzanie zasobami[5]. W doświadczeniu macierzyństwa mogą one wspierać sprawniejsze organizowanie codziennych obowiązków oraz utrzymywanie rutyny zapewniającej dziecku poczucie bezpieczeństwa. Jeżeli macierzyństwo może sprzyjać rozwojowi kompetencji organizacyjnych, warto dostrzegać potencjał matek również poza obszarem życia rodzinnego. Zdolność planowania działań, elastyczność oraz umiejętność koordynowania wielu obowiązków mogą bowiem wspierać funkcjonowanie kobiet również w środowisku zawodowym, szczególnie w rolach wymagających dobrej organizacji pracy i zarządzania zadaniami. Realizacja zaplanowanych działań może wzmacniać

4 R. Krysa, *Multitasking – ogromna zaleta czy raczej wada?*, https://contentwriter.pl/multitasking/ [dostęp: 20.04.2024].

5 *Jakie mogą być umiejętności organizacyjne?*, 17.04.2024, https://kobietawe-biznesie.pl/jakie-moga-byc-umiejetnosci-organizacyjne/ [dostęp: 20.04.2024].

poczucie skuteczności i satysfakcji z wykonywanej pracy, zwiększając motywację do dalszej aktywności.

Spostrzegawczość jest jednym z fundamentalnych procesów poznawczych, polegającym na rejestrowaniu bodźców. To zdolność do zaangażowanej obserwacji, czyli sprawnego dostrzegania szczegółów i zależności, a także umiejętność oddzielania informacji ważnych od mniej istotnych. Kompetencja ta kojarzy się z przenikliwością i otwartością umysłu, która pozwala gromadzić oraz wykorzystywać zdobyte informacje, a następnie łączyć je z wcześniejszą wiedzą. Im sprawniej przebiega ten proces poznawczy, tym bardziej spostrzegawczy jesteśmy[6]. Zgromadzony materiał badawczy sugeruje, że doświadczenie macierzyństwa może sprzyjać rozwojowi spostrzegawczości. W narracjach matek pojawiało się przekonanie, że macierzyństwo zwiększyło ich uważność, koncentrację oraz zdolność dostrzegania szczegółów, co miało znaczenie przede wszystkim w kontekście zapewniania dziecku bezpieczeństwa. Kompetencja ta może jednak być przydatna również poza obszarem życia rodzinnego, zarówno w codziennym funkcjonowaniu, jak i w środowisku zawodowym. Spostrzegawczość odgrywa istotną rolę szczególnie w zawodach wymagających koncentracji, szybkiego reagowania oraz uważnej obserwacji, m.in. w obszarze edukacji, ochrony zdrowia, służb mundurowych czy pracy administracyjnej[7].

Motywacja stanowi istotny czynnik wpływający na podejmowanie i podtrzymywanie działań ukierunkowanych na osiąganie określonych celów. Kompetencja ta wiąże się z gotowością do podejmowania wysiłku, wytrwałością oraz zaangażowaniem w realizację zamierzonych działań. W literaturze przedmiotu podkreśla się jej znaczenie zarówno dla efektywności działania, jak i rozwoju osobistego oraz zawodowego[8]. Badania własne sugerują, że doświadczenie

6 M. Sobkowiak, *Jak rozwijać spostrzegawczość u dziecka?*, https://amakids.pl/blog/tpost/a6r7khvb61-jak-rozwija-spostrzegawczo-u-dziecka [dostęp: 23.04.2024]; *Spostrzegawczość*, https://www.kapitannauka.pl/s/208/spostrzegawczosc [dostęp: 23.04.2024]; K. Niewiadomski, E. Nieroba, I. Zawłocki, *Konteksty spostrzegania wykorzystywane w optymalizacji procesu kształcenia*, „Edukacja – Technika – Informatyka" 2015, t. 12, https://journals.ur.edu.pl/jetacomps/article/view/6489/8175 [dostęp: 25.08.2026].

7 *Zachęta do poznania swoich predyspozycji...*, oprac. R. Michalski, http://www.szkola-frombork.edu.pl/wp-content/uploads/2020/04/PREDYSPOZYCJE.pdf [dostęp: 23.04.2024].

8 K. Michalik, *Typologia czynników motywacji*, „Zeszyty Naukowe Małopolskiej Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Tarnowie" 2009, nr 2 (13), t. 2, s. 374–375; W. Łukaszewski, D. Doliński, *Mechanizmy leżące u podstaw motywacji*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, red. J. Strelau, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002, s. 427.

macierzyństwa może wiązać się ze wzrostem motywacji w różnych obszarach życia kobiet, szczególnie w zakresie realizacji wcześniej odkładanych planów i celów. Rozwinięta motywacja może sprzyjać większej wytrwałości, zaangażowaniu oraz gotowości do podejmowania nowych działań i doskonalenia własnych kompetencji zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Kompetencja ta może sprzyjać podnoszeniu kwalifikacji, realizacji wymagających zadań oraz większemu zaangażowaniu w wykonywane obowiązki. Wyniki badań sugerują, że doświadczenie macierzyństwa może stanowić jeden z czynników wspierających rozwój tej kompetencji.

Cierpliwość jest umiejętnością związaną ze zdolnością do wytrwałego dążenia do celu, spokojnego znoszenia trudności oraz tolerowania opóźnionych efektów działań. Kompetencja ta pozwala lepiej radzić sobie z frustracją, sprzyja samokontroli oraz ułatwia utrzymanie zaangażowania mimo pojawiających się przeszkód[9]. Współcześnie, w warunkach szybkiego tempa życia i dominacji natychmiastowych rezultatów, cierpliwość wydaje się kompetencją szczególnie istotną. Analizowany materiał badawczy sugeruje, że doświadczenie macierzyństwa może sprzyjać rozwijaniu cierpliwości. W narracjach matek kompetencja ta wiązała się m.in. z większą wytrwałością, umiejętnością spokojniejszego reagowania w trudnych sytuacjach oraz większą tolerancją wobec frustracji i długotrwałego wysiłku. Rozwinięta cierpliwość może wspierać zarówno relacje interpersonalne, jak i funkcjonowanie zawodowe, szczególnie w profesjach wymagających pracy z drugim człowiekiem, koncentracji oraz odporności na napięcie i powtarzalność działań[10]. Kompetencja ta może mieć znaczenie w zawodach związanych z edukacją, opieką, obsługą klienta czy analizą danych. Wyniki badań pozwalają przypuszczać, że doświadczenie macierzyństwa może stanowić jeden z czynników sprzyjających rozwojowi tej zdolności.

Kreatywność wiąże się ze zdolnością do nieschematycznego myślenia, poszukiwania nowych rozwiązań oraz elastycznego reagowania na pojawiające się problemy i wyzwania[11]. Kompetencja ta ułatwia adaptację do nowych

9 A. Dębowski, *Cecha, która zyskuje na znaczeniu. Jak być cierpliwym w czasach pędzącego świata i technologii?*, 18.08.2018, https://adamdebowski.pl/blog/coach-materialy/jak-byc-bardziej-cierpliwym/ [dostęp: 29.04.2024].

10 G. Sánchez Cuevas, *Umiejętność bycia cierpliwym: poznaj jej znaczenie*, 26.03.2019, https://piek noumyslu.com/umiejetnosc-bycia-cierpliwym-znaczenie/ [dostęp: 29.04.2024].

11 W. Łukaszewski, D. Doliński, *Mechanizmy leżące u podstaw motywacji...*, s. 467.

sytuacji, wspiera współpracę z innymi oraz sprzyja tworzeniu nowych pomysłów i koncepcji. Współcześnie kreatywność coraz częściej uznawana jest za istotny element efektywnego funkcjonowania zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Analizowany materiał badawczy sugeruje, że doświadczenie macierzyństwa może sprzyjać rozwojowi kreatywności rozumianej jako zdolność elastycznego reagowania na codzienne trudności i poszukiwania nowych rozwiązań. Kompetencja ta może wspierać realizację własnych pomysłów i pasji oraz okazywać się szczególnie przydatna w zawodach wymagających twórczego myślenia, pracy z ludźmi oraz szybkiego dostosowywania się do zmieniających się warunków. W narracjach matek pojawiała się również zwiększona czujność oraz skłonność do przewidywania możliwych konsekwencji podejmowanych działań. Zasadne jest przypuszczenie, że doświadczenie odpowiedzialności za dziecko może sprzyjać większej ostrożności i uważności w podejmowaniu decyzji. Kompetencje te mogą okazywać się przydatne zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym, szczególnie w profesjach wymagających odpowiedzialności, analizy sytuacji oraz przewidywania możliwych skutków działań.

Umiejętności komunikacyjne wiążą się ze zdolnością do jasnego przekazywania informacji, aktywnego słuchania oraz dostosowywania sposobu komunikacji do rozmówcy. Kompetencja ta obejmuje również umiejętność formułowania próśb i opinii w sposób asertywny oraz sprzyjający porozumieniu[12]. Analizowany materiał badawczy wskazuje, że doświadczenie macierzyństwa może sprzyjać rozwojowi kompetencji komunikacyjnych, w tym uważnego słuchania i większej asertywności, a także pozwala z łatwością nawiązywać kontakty. Dzięki wysokiemu poziomowi tej kompetencji matki stają się bardziej pewne siebie i asertywne, gdy sytuacja tego wymaga. Posiadanie takich umiejętności sprawia, że łatwiej się z nimi współpracuje i porozumiewa, a jednocześnie dzięki swojej asertywności nie ulegają wpływom otoczenia. Łatwość w nawiązywaniu kontaktów, klarowne sygnalizowanie komunikatów oraz własnych intencji to umiejętności, które są szczególnie pożądane na płaszczyźnie zawodowej i cenione przez wielu pracodawców. Umiejętności komunikacyjne sprzyjają rozwiązywaniu konfliktów i prowadzeniu negocjacji, a także pozwalają unikać komunikatów blokujących porozumiewanie. Dzięki nim praca w zespole przebiega sprawniej, przede wszystkim z tego względu, że zdolności

12 *Kompetencje. Co to są kompetencje komunikacyjne*, https://peopleforce.io/pl/hr-glossary/competency [dostęp: 1.05.2024].

te ułatwiają komunikację w ramach działów i pozwalają odpowiednio przekazywać informacje pracownikom oraz informacje zwrotne od pracowników do kierownictwa[13]. Zdolności komunikacyjne mogą okazać się szczególnie cenne zarówno w pracy z klientem, jak i w pełnieniu funkcji lidera. W obszarze życia osobistego zdolności takie sprzyjają kontaktom towarzyskim i ułatwiają pozostanie w strefie własnego komfortu, gdy sytuacja bądź relacja robi się trudna. Komunikacja to zatem bardzo ważna umiejętność społeczna, która przydaje się w codziennym funkcjonowaniu każdego człowieka.

Analizując korzyści, jakie macierzyństwo może przynosić kobiecie w przestrzeni społeczno-zawodowej, warto zauważyć, że wciąż stosunkowo niewiele mówi się o tego rodzaju pozytywnych aspektach wynikających z doświadczenia macierzyństwa. Podnoszenie w społeczeństwie świadomości w tym zakresie może odegrać istotną rolę w kształtowaniu stosunku do matek ze strony nie tylko pracodawców, lecz także samych kobiet – zarówno tych, które są już matkami, jak i tych, które dopiero rozważają tę rolę. Warto zatem podejmować działania edukacyjne skierowane do różnych grup społecznych, aby doświadczenie macierzyństwa było powszechnie postrzegane jako potencjalny zasób rozwojowy, sprzyjający nabywaniu i rozwijaniu kompetencji, mających znaczenie również na rynku pracy. Współczesne raporty dotyczące macierzyństwa wskazują jednak, że doświadczenie to bywa postrzegane przez część społeczeństwa w kategoriach ograniczenia lub straty dla indywidualnego rozwoju kobiety. W badaniach podkreśla się m.in. obawy związane z utratą niezależności, ograniczeniem czasu dla siebie czy trudnościami w łączeniu macierzyństwa z aktywnością zawodową. Zwraca się jednocześnie uwagę na niski poziom dzietności oraz potrzebę tworzenia rozwiązań wspierających rodziny i zmieniających społeczne postrzeganie rodzicielstwa[14]. Przywołane dane pokazują, że macierzyństwo bywa w debacie społecznej odbierane przede wszystkim w perspektywie ograniczeń i strat. Tymczasem wyniki omawianych w niniejszej publikacji badań pozwalają spojrzeć na to doświadczenie również jako na możliwą przestrzeń rozwoju i nabywania określonych kompetencji. Refleksja nad macierzyństwem w kontekście rozwoju

13 Tamże; J. Szymczyk, *Zdolności komunikacyjne – co się na nie składa i dlaczego są ważne?*, 1.03.2022, https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-zdolnosci-komunikacyjne-co-sie-na-nie-sklada-i-dlaczego-sa-wazne [dostęp: 1.05.2024].

14 Warsaw Enterprise Institute, [*Raport*] *Kultura nieprzyjazna macierzyństwu...*

kompetencji może zatem stanowić ważny punkt odniesienia dla działań edukacyjnych i społecznych, które warto by było wdrożyć.

Po pierwsze, istotne wydaje się wspieranie matek poprzez upowszechnianie wiedzy dotyczącej możliwego rozwojowego wymiaru macierzyństwa. Wiedza ta może pozwolić zarówno kobietom, jak i całemu społeczeństwu zobaczyć macierzyństwo w perspektywie pozytywnej zmiany, jaką jest rozwój oraz wynikające z niego korzyści dla różnych sfer funkcjonowania społecznego i zawodowego. Wraz z promocją wiedzy można podjąć konkretne inicjatywy w tym zakresie (organizowanie webinariów, seminariów, warsztatów) dla matek i przyszłych matek. Działania te mogłyby zmierzać do przepracowania obrazu samej siebie przez kobietę matkę, a młodym kobietom pozwolić na postrzeganie macierzyństwa w kontekście rozwoju. W Polsce podejmowane są pewne działania, które wspierają matki oraz przyszłe matki w ich roli. Przykładem tego typu inicjatyw są Kluby Mam i Kluby Rodzinne. Stanowią one przestrzeń, w której rodzice mogą uzyskać wsparcie i informacje w zakresie macierzyństwa, czy generalnie: rodzicielstwa i ochrony praw dziecka. Ich celem jest wspieranie osób w podnoszeniu kompetencji rodzicielskich, a także działania edukacyjne, animacyjne oraz pomoc w poszczególnych etapach życia rodzinnego[15]. Kolejnym przykładem jest grupa wsparcia dla matek dzieci do 1. roku życia, przeznaczona dla kobiet, które urodziły pierwsze dziecko i przeżywają wiele skrajnych emocji, próbując odnaleźć się w nowej roli. Spotkania w ramach grupy wsparcia dają sposobność podzielenia się nie tylko własnymi doświadczeniami, lecz także obawami, tym, co porusza i zastanawia[16]. Z kolei Fundacja „Rodzic w mieście" realizuje inicjatywę społeczną o nazwie Klub Przedsiębiorczych Mam. Klub wspiera matki, które chcą rozwijać się zawodowo po urodzeniu dziecka, jednocześnie nie rezygnując z bycia zaangażowanym rodzicem[17]. Wymienione działania wydają się ważne szczególnie w perspektywie nawiązywania trwałych relacji między kobietami. Spotkania w gronie innych matek, które mają podobne doświadczenia

15 K. Piwowarska, *Kluby Mam i Kluby Rodzinne – 7 mln zł w 2024*, 23.11.2023, https://kadry.infor.pl/kadry/indywidualne_prawo_pracy/uprawnienia_rodzicielskie/6378435,kluby-mam-i-kluby-rodzinne-7-mln-zl-w-2024.html [dostęp: 9.12.2024]; K. Czech, *Nowe Kluby Mam – tworzenie miejsc przyjaznych rodzinie*, 19.06.2023, https://oesg.pl/nowe-kluby-mam-tworzenie-miejsc-przyjaznych-rodzinie/ [dostęp: 9.12.2024].

16 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, https://rodzice.fdds.pl/spotkanie/grupa-wsparcia-i-rozwoju-dla-mam-z-dziecmi-do-10-miesiaca-zycia/ [dostęp: 9.12.2024].

17 Klub Przedsiębiorczych Mam, https://klubprzedsiebiorczychmam.org/ [dostęp: 9.12.2024].

i obawy, podnoszą na duchu i motywują do działania, pozwalając uwierzyć we własne możliwości.

Po drugie, istotne wydaje się upowszechnianie wiedzy o macierzyństwie jako możliwej przestrzeni rozwoju również w debacie społecznej. Działania takie mogą sprzyjać zmianie społecznego postrzegania macierzyństwa oraz większemu zrozumieniu tego doświadczenia także przez osoby, które nie pełnią roli matki.

Po trzecie, ważne jest również podjęcie konkretnych inicjatyw promujących wiedzę i inspirujących do działań wśród pracodawców – tak, aby uznali macierzyństwo za sferę rozwoju kompetencji miękkich, przydatnych w wielu zawodach. Zmiana myślenia w sferze administracyjnej, instytucjonalnej mogłaby sprawić, że kobiety decydując się na dłuższą przerwę w pracy, nie miałyby przekonania o stracie czasu i zmarnowaniu szans zawodowych. Nie byłyby obciążone przekonaniem, że realizowanie roli macierzyńskiej oznacza wypadnięcie z rynku pracy oraz zahamowanie własnego rozwoju. Powrót do pracy po urlopie macierzyńskim może być trudny, zwłaszcza że wielu pracodawców może żywić obawy, iż matka będzie mniej zaangażowana i elastyczna. Analizując głębiej tę kwestię, można zauważyć, że coraz częściej zachęca się kobiety, aby umiejętności nabytych w wyniku doświadczenia macierzyństwa nie pomijały w CV[18]. Dostrzega się bowiem, że wiele cech dobrego pracownika pokrywa się z cechami matek, a zdolności, którymi mogą one dysponować, są cenne dla pracodawców. Jeżeli kobieta aplikuje na stanowisko, na którym są wymagane kompetencje miękkie, urlop macierzyński jest czasem, kiedy te kompetencje ulegają rozwojowi. Kobiety nie powinny zatem obawiać się wpisywania do CV informacji o urlopie macierzyńskim i o umiejętnościach wynikających z tego doświadczenia, pod warunkiem że będą wiedziały, w jaki sposób to zrobić. Każda firma kieruje się bowiem własnym zbiorem wartości, które uwzględnia podczas rekrutacji pracowników do swojego zespołu[19]. Choć społecznie coraz częściej

18 W. Martyński, *Jak wpisać urlop macierzyński w CV? Czy warto to robić?*, 09.2024, https://interviewme.pl/blog/urlop-macierzynski-w-cv [dostęp: 9.12.2024].

19 Zob. E. Moskalik-Pieper, *Co każda mama może wpisać w swoje CV*, 8.08.2017, https://mamopracuj.pl/7-umiejetnosci-ktore-kazda-mama-moze-wpisac-w-swoje-cv/ [dostęp: 1.11.2024]; H. Szczesiak, *Czy urlop macierzyński wpisać w CV? CV matki – rekruterka obala mit*, 7.11.2018, https://kobieta.wp.pl/czy-urlop-macierzynski-wpisac-w-cv-cv-matki-rekruterka-obala-mit-6314328067545217a [dostęp: 1.11.2024]; Ż. Spadło, *Jak wpisać urlop macierzyński w CV i czy warto? Porady*, https://www.livecareer.pl/cv/urlop-macierzynski-cv [dostęp: 1.11.2024].

zauważa się potrzebę i wagę tych kompetencji, a także zachęca się do wpisywania macierzyństwa do CV, to jednak w powszechnym myśleniu kompetencje te nie są na tyle uznane przez instytucje, aby miało to charakter oficjalny i prawny.

Ponieważ macierzyństwo może być okresem sprzyjającym rozwojowi określonych kompetencji, warto podkreślić znaczenie edukacji różnych grup społecznych – matek, pracodawców – oraz szerzej: całego społeczeństwa tak, aby doświadczenie to było postrzegane jako potencjalny atut. Istotne jest ukazywanie macierzyństwa jako etapu sprzyjającego rozwojowi kobiety, w tym rozwojowi jej kompetencji mających znaczenie również na rynku pracy. Ich wykorzystanie zarówno w przestrzeni prywatnej, jak i zawodowej może przynosić dodatkowe korzyści.

Zakończenie

Fenomen macierzyństwa we współczesnych realiach społecznych z jednej strony bywa doceniany, z drugiej zaś nierzadko jest deprecjonowany. W konsekwencji może to obniżać społeczną rangę macierzyństwa, a także wpływać na sposób, w jaki doświadczenie to postrzegają same matki oraz kobiety stojące przed decyzją o wejściu w tę rolę. Taki stan rzeczy można traktować jako istotny problem społeczny i wychowawczy.

Z tego względu ważne jest ukazywanie doświadczenia macierzyństwa również w perspektywie rozwoju – jako okresu sprzyjającego wzrostowi osobistemu oraz nabywaniu różnych kompetencji. Warto zatem wskazywać możliwe korzyści płynące z tego doświadczenia oraz kształtować bardziej zrównoważone i pozytywne spojrzenie na macierzyństwo w różnych środowiskach społecznych, w których kobieta matka funkcjonuje i w których może wykorzystywać rozwijane kompetencje. Dotyczy to także sfery zawodowej, która współcześnie stanowi istotną część życia człowieka, a jednocześnie wciąż nie zawsze w pełni uwzględnia doświadczenie macierzyństwa.

Jak wynika z raportu Centrum Badania Opinii Społecznej *Postawy prokreacyjne kobiet 2023*, znaczna część kobiet w wieku 18–45 lat deklaruje, że nie planuje potomstwa lub nie wie, czy chce je mieć. Decyzje kobiet silnie uzależnione są od sytuacji ekonomicznej oraz wsparcia partnera[1]. Z kolei w raporcie Fundacji „Rodzic w mieście" *Macierzyństwo a aktywność zawodowa* (2021) wskazano na obawę kobiet wobec trudności pogodzenia pracy z obowiązkami rodzinnymi. Dane zawarte w tym dokumencie wskazują na potrzebę większego wsparcia w zakresie elastycznych godzin pracy, pracy zdalnej, a także dostępu do publicznych usług opieki nad dzieckiem. Ponadto kobiety obawiają się o utratę umiejętności zawodowych podczas przerwy związanej z urlopem macierzyńskim oraz niechęci pracodawców do ich zatrudnienia. Jak sugerują dane, znacznie

1 Centrum Badania Opinii Społecznej, *Postawy prokreacyjne kobiet. Komunikat z badań nr 3/2023*, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2023/K_003_23.PDF [dostęp: 12.12.2024].

większy procent odpowiedzi rekruterów na aplikację kobiet dotyczył tych, które nie posiadają dzieci, aniżeli matek posiadających małe dziecko. Wyniki przywoływanych badań mogą świadczyć o istnieniu barier utrudniających matkom powrót do aktywności zawodowej, skutkujących nieprzedłużeniem umowy przez pracodawcę po jej wygaśnięciu lub w trakcie urlopu, a także dawaniem do zrozumienia, że matka po powrocie nie będzie mile widziana[2]. To, że utrata pracy niejednokrotnie bezpośrednio może być związana z macierzyństwem, wybrzmiewa w wypowiedzi matki, zaczerpniętej z raportu: „Wygasła mi umowa o pracę w trakcie ciąży i oczywiście pracodawca jej nie przedłużył. Nie miałam już do czego wracać. Ta sytuacja spotkała mnie dwa razy, mimo tego, że byłam bardzo sumiennym pracownikiem"[3].

Taki stan rzeczy może wynikać m.in. ze stereotypowego myślenia pracodawców i pracowników o nieefektywności pracy matek, a także z braku ich możliwości lub gotowości do przekazania części obowiązków opiekuńczych ojcom oraz niewystarczająco rozwiniętego systemu publicznych usług opieki nad dzieckiem (niska ich dostępność, sztywne godziny otwarcia niedopasowane do potrzeb matek)[4].

W różnych krajach europejskich podejmowane są działania wspierające łączenie macierzyństwa z aktywnością zawodową, obejmujące m.in. elastyczne formy zatrudnienia, rozwinięty system opieki nad dziećmi czy rozwiązania związane z urlopami rodzicielskimi[5]. Działania te mają na celu wspieranie

2 Ł. Baszczak i in., *Mama wraca do pracy – bariery behawioralne i kierunki wsparcia*, „Policy Paper" 2022, nr 7, https://raportorium.pl/wp-content/uploads/2023/06/Mama-wraca-do-pracy.pdf [dostęp: 12.12.2024].

3 Tamże, s. 12.

4 Tamże. Zagadnienia związane z odraczaniem decyzji o posiadaniu dziecka można znaleźć również w raporcie *Misja: dziecko. Kobiety i mężczyźni wobec rodzicielstwa i prokreacji* przygotowanym przez Agatę Zygmunt. Autorka jako kluczowe wskazuje czynniki ekonomiczne i zawodowe, przemiany społeczne oraz obawy i bariery związane z łączeniem macierzyństwa z pracą zawodową, presją społeczną i oczekiwaniami wobec kobiet, a także dostępnością opieki instytucjonalnej dla dzieci. Zob. A. Zygmunt, *Misja: dziecko. Kobiety i mężczyźni wobec rodzicielstwa i prokreacji*, „Dyskursy Młodych Andragogów" 2020, nr 21, http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-cecd90f0-6bdf-48fe-becc-dc691c8fe2c6 [dostęp: 12.12.2024].

5 *Co po porodzie państwo daje Polce, a co Niemce*, 22.11.2022, https://kobieta.onet.pl/dziecko/co-po-porodzie-panstwo-daje-polce-a-co-niemce-opieka-poporodowa-w-europie/xbxsdbp [dostęp: 16.12.2024]; K. Piwowarska, *Kluby Mam i Kluby Rodzinne – 7 mln zł w 2024*, 23.11.2023, https://

rodzin oraz ograniczanie barier utrudniających kobietom powrót do aktywności zawodowej.

Literatura przedmiotu oraz raporty z badań poświęcone tej problematyce wskazują, że macierzyństwo bywa doświadczeniem, w którym kobiety mogą mierzyć się z deprecjacją oraz niedostatecznym docenieniem roli matki w społeczeństwie. Dlatego słuszne wydaje się wprowadzenie do przestrzeni społecznej konkretnych celów pedagogicznych i wychowawczych, które być może zmienią stereotypowe podejście do roli matki.

Istotne znaczenie mogą mieć również działania wspierające matki w wymiarze społecznym, emocjonalnym i edukacyjnym, takie jak grupy wsparcia, warsztaty czy inicjatywy lokalne. Mogą one sprzyjać wymianie doświadczeń, wzmacnianiu poczucia kompetencji oraz budowaniu wsparcia społecznego.

Podejmowanie tego rodzaju działań mogłoby w pewnym stopniu przyczynić się do zmiany utrwalonych stereotypów dotyczących macierzyństwa oraz do ukazywania go w bardziej zrównoważonym świetle. W dalszej perspektywie mogłoby to sprzyjać większej społecznej akceptacji macierzyństwa oraz poprawie sytuacji kobiet na rynku pracy, ograniczając obawy związane z dyskryminacją. Szczególnie istotne jest wzmacnianie przekonania, że doświadczenie macierzyństwa może wiązać się z rozwojem kompetencji mających znaczenie nie tylko w życiu prywatnym, lecz także zawodowym.

Przeprowadzone przeze mnie badania wskazują, że doświadczenie macierzyństwa może sprzyjać rozwojowi takich kompetencji, jak: empatia, odporność na stres, umiejętności organizacyjne, wielozadaniowość czy spostrzegawczość. Analiza materiału badawczego ujawniła również inne obszary rozwoju, m.in. cierpliwość, kreatywność, motywację, zdolność przewidywania oraz umiejętności komunikacyjne.

---

kadry.infor.pl/kadry/indywidualne_prawo_pracy/uprawnienia_rodzicielskie/6378435,kluby-mam-i-kluby-rodzinne-7-mln-zl-w-2024.html [dostęp: 16.12.2024].

Bibliografia

Aksamit D., *Kobiety-matki o macierzyństwie*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Warszawa 2019.

Alheit P., *„Podwójne oblicze" całożyciowego uczenia się: dwie analityczne perspektywy „cichej rewolucji"*, przeł. A. Zembrzuska, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja. Kwartalnik myśli społeczno-pedagogicznej" 2002, nr 2 (18), s. 55–78.

Alheit P., *Teoria biografii jako fundament pojęciowy uczenia się przez całe życie*, przeł. A. Nizińska, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja. Kwartalnik myśli społeczno-pedagogicznej" 2015, nr 4, s. 23–36.

Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M., *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, tłum. A. Bezwińska i in., Zysk i S-ka, Poznań 1997.

Badinter E., *Historia miłości macierzyńskiej*, przeł. K. Choiński, Oficyna Wydawnicza Volumen, Warszawa 1998.

Bańka A., *Motywacja osiągnięć*, Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Poznań–Warszawa 2016.

Bańko M., *Wielki słownik wyrazów obcych*, PWN, Warszawa 2005.

Barrantes Valverde K., Cubero Cubero M.F., *La maternidad como un construkto social determinante en el rol de la feminidad*, „Escuela de Psicología" 2014, vol. 9 (1), s. 29–33.

Bartmiński J., *Językowe podstawy obrazu świata*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2006.

Bartmiński J., *Polski stereotyp „matki"*, „Postscriptum Polonistyczne" 2008, nr 1, s. 33–53.

Bartosz B., *Doświadczanie macierzyństwa. Analiza narracji autobiograficznych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2002.

Baszczak Ł. i in., *Mama wraca do pracy – bariery behawioralne i kierunki wsparcia*, „Policy Paper" 2022, nr 7, https://raportorium.pl/wp-content/uploads/2023/06/Mama-wraca-do-pracy.pdf [dostęp: 12.12.2024].

Biografia. Historiografia dawniej i dziś, red. R. Kasperowicz, E. Wolicka, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2005.

de Bono E., *Dziecko w szkole kreatywnego myślenia*, tłum. M. Witkowska, Helion, Gliwice 2010.

Borovska V., *Impact of Motherhood on Women's Identity*, „Annual of the Institute for Sociological, Political and Juridical Research" 2018, vol. 42, no. 1, s. 107–116.

Britannica Concise Encyclopedia, Encyclopaedia Britannica, Chicago 2006.

Broniarek W., *Gdy ci słowa zabraknie. Słownik synonimów*, Haroldson, Warszawa 2005.

Brzezińska A., *Społeczna psychologia rozwoju*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2000.

Brzeziński M., *Organizacja kreatywna*, PWN, Warszawa 2009.

Budrowska B., *Macierzyństwo jako punkt zwrotny w życiu kobiety*, Funna, Wrocław 2000.

Calegari Torres A.J. i in., *The Impact of Motherhood on Women's Career Progression: A Scoping Reviev of Evidence-Based Interventions*, „Behavioral Sciences" 2024, vol. 14 (4), s. 275, https://www.mdpi.com/2076-328X/14/4/275 [dostęp: 10.03.2026].

Chase S.E., *Wywiad narracyjny. Wielość perspektyw, podejść, głosów*, w: *Metody badań jakościowych*, t. 2, red. N.K. Denzin, Y.S. Lincoln, red. wyd. pol. K. Podemski, PWN, Warszawa 2015, s. 15–55.

Chodkowski Z., *Adaptacja człowieka do środowiska pracy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2019.

Chodkowski Z., *Motywacja a proces uczenia się*, „Kultura – Przemiany – Edukacja" 2019, t. 7, s. 137–150.

Cid Gutiérrez S., *Desarrollo de la empatía en estudiantes universitarios del area económica*, „Cuadernos de Investigación Educativa" 2022, vol. 13, núm 1, s. 59–78.

Ciemna strona macierzyństwa: o niepokojach współczesnych matek, red. M. Sikorska, Wydawnictwo AXA, Warszawa 2012.

Creswell J.W., *Projektowanie badań naukowych. Metody jakościowe, ilościowe i mieszane*, tłum. J. Gilewicz, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013.

Czerniawska O., *Badania biograficzne a edukacja*, w: *W stulecie metody biograficznej. Refleksje i przykłady badań z perspektywy polsko-frankofońskiej*, red. E. Dubas, A. Słowik, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2020, s. 99–106.

Dąbrowska K., *Kreatywność w pracy coacha w świetle badań własnych*, w: *Zarządzanie organizacją z perspektywy metodologicznej. Wybrane zagadnienia*, red. P. Kuźbik, M.J. Szymankiewicz, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014, s. 49–56.

Dewey J., *Demokracja i wychowanie. Wprowadzenie do filozofii wychowania*, tłum. Z. Doroszowa, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław–Warszawa–Kraków–Gdańsk 1972.

Dewey J., *Sztuka jako doświadczenie*, przeł. A. Potocki, Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk, Wrocław 1975.

Doniec R., *Rodzina wielkiego miasta. Przemiany społeczno-moralne w świadomości trzech pokoleń*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2001.

Dubas E., *Uczenie się z własnej biografii jako egzemplifikacja biograficznego uczenia się*, „Nauki o Wychowaniu. Studia interdyscyplinarne" 2017, nr 1 (4), s. 63–87.

Dubas E., Stelmaszczyk J., *Biografie i uczenie się*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015.

Dunaj B. i in., *Słownik współczesnego języka polskiego*, t. 2, Wilga, Olsztyn 2000.

Dyczewski L., *Rodzina twórcą i przekazicielem kultury*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2003.

Dzwonkowska-Godula K., *Tradycyjnie czy nowocześnie? Wzory macierzyństwa i ojcostwa w Polsce*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015.

Eder-Moreau E.A., *Stereotypes, Beliefs about Working Mothers, and the Use of Gender System Justification*, [doctoral dissertation], Fordham Uniwersity, New York 2023, https://research.library.fordham.edu/dissertations/AAI28868763/ [dostęp: 20.09.2024].

Ellison K., *Umysł mamy. Jak macierzyństwo rozwija naszą inteligencję*, przeł. O. Waśkiewicz, Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2008.

Engels F., *El origen de la familia, de la propiedad privada y del estado. Del socialism utópico al socialism cientifico*, Ediciones Mestas, [b.m.w.] 2001.

Erikson E.H., *Insight and Responsability*, W.W. Norton & Company, New York 1994.

Fazlagić J., *Kreatywni w biznesie*, Wydawnictwo Poltext, Warszawa 2015.

Feministki własnym głosem o sobie, red. S. Walczewska, eFKa, Kraków 2005.

Frankfort-Nachmias Ch., Nachmias D., *Metody badawcze w naukach społecznych*, przeł. E. Hornowska, Zysk i S-ka, Poznań 2001.

Frąckowiak-Sochańska M., *Preferencje ładów normatywnych w postawach kobiet wobec wartości w Polsce na przełomie XX i XXI wieku*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2009.

Fres M., *Mama, smoczek!*, Prószyński i S-ka, Warszawa 2012.

Gajtkowska M., *Pełnienie roli matki jako obszar wsparcia*, „Kultura – Społeczeństwo – Edukacja" 2014, nr 1 (5), s. 25–39.

Gamgam Leanderz A. i in., *The Meaning of Becoming a Mother. A Phenomenological-Hermeneutic Study*, „Scandinavian Journal of Caring Sciences" 2025, vol. 39, no. 1, https://doi.org/10.1111/scs.70011.

Gawlina Z., *Macierzyństwo jako wartość w kontekście przemian społecznych*, „Roczniki Socjologii Rodziny" 2003, nr 15, s. 33–45.

Gawron A., *Macierzyństwo. Współczesna literatura, kultura, etyka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016.

Głos mają kobiety. Teksty feministyczne, red. S. Walczewska, eFKa, Kraków 1992.

Goleman D. i in., *Empatia. Inteligencja emocjonalna*, przeł. J. Sugiero, Helion, Gliwice 2018.

Golonka-Legut J., *Uczenie się w perspektywie biograficzności. Perspektywa andragogiczna*, „Rocznik Andragogiczny" 2015, t. 22, s. 101–118.

Gromkowska-Melosik A., *Rekonstrukcje tożsamości współczesnych kobiet. Paradoksy emancypacji*, „Pedagogika Społeczna" 2017, 2 (64), s. 95–116.

Hendey L.M., *Mama na pełen etat*, przeł. K. Dajksler, W Drodze, Poznań 2010.

Hofstede G., Hofstede G.J., *Kultury i organizacje. Zaprogramowanie umysłu*, tłum. M. Durska, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2007.

Hryciuk R.E., Korolczuk E., *Wstęp. Pożegnanie z Matką Polką?*, w: *Pożegnanie z Matką Polką? Dyskursy, praktyki i reprezentacje macierzyństwa we współczesnej Polsce*, red. R.E. Hryciuk, E. Korolczuk, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2012, s. 7–24.

Imbierowicz A., *Matka Polka w defensywie? Przemiany mitu i jego wpływ na sytuację kobiet w polskim społeczeństwie*, „Ogrody Nauk i Sztuk" 2012, nr 2, s. 430–442.

Jarosz M., *Możliwości kontra oczekiwania. Jak komunikują się instamatki i jakie wartości wyznają?*, „Kultura – Media – Teologia" 2019, nr 39, s. 50–76.

Jaworowska A., Matczak A., *Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2005.

Józefowicz A., *Społeczno-kulturowe wyobrażenia o macierzyństwie w retrospekcji historycznej i współcześnie a rekonesans badawczy*, „Ars inter Culturas" 2017, nr 6, s. 97–112.

Juczyński Z., *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2012.

Juczyński Z., Ogińska-Bulik N., *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2012.

Jung C.G., *O naturze kobiety*, przeł. M. Starski, Brama, Poznań 1992.

Karwowska M., *Macierzyństwo wobec dziecka niepełnosprawnego intelektualnie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2007.

Karwowski M., *Zgłębianie kreatywności. Studia nad pomiarem poziomu i stylu twórczości*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Warszawa 2009.

Kinsley C.H. i in., *Motherhood Improves Learning and Memory*, „Nature" 1999, vol. 402, no. 6758, s. 137–138.

Kisielewska A., *Człowiek kulturalny, czyli nowe kompetencje komunikacyjne*, w: *Akademia kompetencji kulturowych mieszkańców województwa podlaskiego. Raport z badań*, red. A. Kisielewska, J. Mytnik-Daniluk, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2024, https://repozytorium.uwb.edu.pl/jspui/bitstream/11320/17296/1/A_Kisielewska_Czlowiek_kulturalny.pdf [dostęp: 2.12.2024].

Kobiety w społeczeństwie polskim, red. A. Palęcka, H. Szczodry, M. Warat, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011.

Kolasińska E., *Deprecjacja kompetencji kobiet w polskich organizacjach*, „Kobieta i Biznes" 2012, nr 1–4, s. 22–28.

Kompetencje kluczowe dzieci i młodzieży. Praktyka edukacyjna, red. J. Uszyńska-Jarmoc, K. Nadachewicz, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2015.

Kose S., *Regional Broin Activity in Parents Listening to Infant Cries*, [wystąpienie na dorocznej konferencji Society for Neuroscience], San Diego, 23–27 września 2004.

Kowalczyk I., *Matka-Polka kontra supermatka?*, „Czas Kultury" 2003, nr 116 (5), s. 11–21.

Krause E., *Współczesna kobieta w kontekście macierzyństwa i roli matki*, „Wychowanie w Rodzinie" 2020, t. 22, nr 1, s. 31–56.

Kubinowski D., *Jakościowe badania pedagogiczne. Filozofia, metodyka, ewaluacja*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2010.

Kudlińska I., *Społeczne konstruowanie roli (złej) matki – na przykładzie badań nad bezradnością opiekuńczo-wychowawczą*, w: *Społeczne konteksty i dylematy realizacji ról płciowych*, red. E. Malinowska, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2011, s. 53–72.

Kultura jako przestrzeń edukacyjna – współczesne obszary uczenia się ludzi dorosłych, red. W. Jakubowski, Impuls, Kraków 2012.

Kurantowicz E., Nizińska A., *Trajektorie uczenia się w instytucjach kształcenia ustawicznego*, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2012.

Kuryś-Szyncel K., *Urodzenie pierwszego dziecka jako wydarzenie krytyczne w życiu kobiet i mężczyzn*, Impuls, Kraków 2010.

Kusio U., *Współczesna kobieta wobec macierzyństwa*, „Kultura i Edukacja" 2004, nr 4, s. 40–47.

Lalak D., *Życie jako biografia. Podejście biograficzne w perspektywie pedagogicznej*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2010.

Lambert K.G., *The Life and Career of Paul Maclean: A Journey Toward Neurobiological and Social Harmony*, „Physiology & Behavior" 2003, vol. 79, no. 3, s. 343–349.

Lerner H., *Karuzela macierzyństwa*, przeł. A. Cioch, Zysk i S-ka, Poznań 2002.

Łamejko D., *Macierzyństwo jako wartość filozoficzna i moralna*, „Etyka" 2003, nr 36, s. 193–208.

Łobocki M., *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Impuls, Kraków 2011.

Łuczak A., Żołnierczyk-Zreda D., *Praca a stres*, „Bezpieczeństwo Pracy" 2002, nr 10, s. 2–5.

Łukowiak M., *Projekt matka*, Świat Książki, Warszawa 2013.

Łuszczuk W., *Normatywny i interpretacyjny paradygmat w badaniach pedagogicznych*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas" 2008, nr 3, s. 13–26.

Malewski M., *W poszukiwaniu teorii uczenia się ludzi dorosłych*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja. Kwartalnik myśli społeczno-pedagogicznej" 2006, nr 2 (34), s. 23–51.

Mamcarz S., *Funkcjonowanie w sytuacji pracy wielozadaniowej o charakterze poznawczym i emocjonalnym*, [rozprawa doktorska], Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Lublin 2018, https://repozytorium.kul.pl/server/api/core/bitstreams/c73ab93f-a64b-47cc-b9f0-edd8522e1d4b/content [dostęp: 17.02.2024].

Marciniszyn J., *Od córki do matki – jak dziewczynka stawała się kobietą w starożytnym Rzymie*, „Wieki Stare i Nowe" 2020, t. 15 (20), s. 153–158.

Mass media w społeczeństwie obywatelskim. Zasada równych szans dla kobiet i mężczyzn w przekazie dziennikarskim, red. E. Oleksy, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 1999.

Maszke A.W., *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2008.

Matczak A., *Kwestionariusz Kompetencji Społecznych. Podręcznik*, wyd. 2 uzup., Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2012.

Melchior A., *Matki nie noszą kostiumów. Jak uczynić macierzyństwo pasją*, tłum. A. Sachajko, Święty Paweł, Częstochowa 2007.

Metody badań jakościowych, t. 2, red. N.K. Denzin, Y.S. Lincoln, red. wyd. pol. K. Podemski, PWN, Warszawa 2015.

Michalik K., *Typologia czynników motywacji*, „Zeszyty Naukowe Małopolskiej Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Tarnowie" 2009, t. 13, nr 2, s. 373–387.

Miłość i życie. Małżeństwo i rodzina w budowaniu cywilizacji miłości, red. M. Ryś, Z. Struzik, Instytut Papieża Jana Pawła II, Warszawa 2015.

Molina M., *Transformaciones Histórico Culturales del concepto de maternidad y sus repercusiones en la identidad de la mujer*, „Revista Psykhe" 2006, vol. 15 (2), s. 93–103.

Niewiadomski K., Nieroba E., Zawłocki I., *Konteksty spostrzegania wykorzystywane w optymalizacji procesu kształcenia*, „Edukacja – Technika – Informatyka" 2015, nr 2 (12), s. 39–46.

Nowak J., *Social media jako sieci obiegu przekazów medialnych*, „Nowe Media. Czasopismo Naukowe" 2012, t. 3, s. 13–32.

Oblicza macierzyństwa, red. D. Kornas-Biela, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1999.

Obuchowski K., *Psychologia dążeń ludzkich*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1983.

Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001.

Okoń W., *Słownik pedagogiczny*, PWN, Warszawa 1987.

Olcoń-Kubicka M., *Rola Internetu w powstawaniu nowego modelu macierzyństwa*, w: *Być rodzicem we współczesnej Polsce. Nowe wzory w konfrontacji z rzeczywistością*, red. M. Sikorska, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2009, s. 34–61.

Oleszkowicz A., Misztela A., *Wybrane aspekty realizacji zadań rozwojowych a procesy tożsamościowe u kobiet we wczesnej dorosłości*, „Psychologia Rozwojowa" 2007, t. 22, nr 4, s. 75–88.

Osiński S., *Deprecjacja kobiet w uwarunkowanych stereotypowo wypowiedziach mężczyzn w polskich dyskursach politycznych w latach 2016–2017*, „Przegląd Politologiczny" 2021, nr 1, s. 40.

Palomar Verea C., *Maternidad: Historia y Cultura*, „Revista de Estudios de Género, La ventana" 2005, núm. 22, s. 35–68.

Papalia D.E., Martorell G., *Experience Human Development*, 14th ed., McGraw-Hill Education, New York 2019.

Pauluk D., *Modele ról kobiety w podręcznikach do wychowania seksualnego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2005.

Perkowska-Klejman A., *Transformacyjne uczenie się dorosłych w świetle teorii Jack'a Mezirowa*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych" 2018, nr 1, s. 29–43.

Pilch T., Bauman T., *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001.

Pleskot-Makulska K., *Teoria uczenia się transformatywnego autorstwa Jack'a Mezirowa*, „Rocznik Andragogiczny" 2007, s. 81–96.

Podstawy metodologii badań w pedagogice, red. S. Palka, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2010.

Poźniak A., *Macierzyństwo w ciekawych czasach*, „Przegląd Powszechny" 2010, nr 5, s. 38–49.

Pryszmont-Ciesielska M., *Macierzyństwo w relacjach auto/biograficznych i fotografiach kobiet*, Atut, Wrocław 2013.

Pryszmont-Ciesielska M., *„Mikroświaty macierzyństwa"*, „Rocznik Andragogiczny" 2013, t. 20, s. 357–366.

Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 2, red. J. Strelau, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002.

Radkowska-Walkowicz M., *Aaaby wynająć brzuch. Antropologiczne konteksty macierzyństwa zastępczego*, w: *Pożegnanie z Matką Polką? Dyskursy, praktyki i reprezentacje macierzyństwa we współczesnej Polsce*, red. R.E. Hryciuk, E. Korolczuk, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2012, s. 331–354.

Riess H., *The Empathy Effect: Seven Neuroscience-Based Keys for Transforming the Way We Live, Love, Work, and Connect Across Differences*, Sounds True, Colorado 2018.

Rodzicielstwo: między domem, prawem, służbami społecznymi, red. A. Kwak, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Warszawa 2008.

Royo Prieto R., *Maternidad, paternidad y conciliación en la CAE: ¿Es el trabajo familiar un trabajo de mujeres?*, Universidad de Deusto, Bilbao 2011.

Rychen D.S., Salganik L.H., *Defining and Selecting Key Competencies*, eds. D.S. Rychen, L.H. Salganik, Hogrefe and Huber Publishers, Seattle–Toronto–Bern–Göttingen 2001.

Rzepa T., *Czy warto badać czyjeś drogi życiowe i jak je badać, nie dobiegając kresu własnej?*, „Przegląd Psychologiczny" 2022, t. 45, nr 1, s. 93–108.

Schütze F., *Trajektoria cierpienia jako przedmiot badań socjologii interpretatywnej*, przeł. M. Czyżewski, „Studia Socjologiczne" 1997, nr 1 (144), s. 11–56.

Shadish W.R., Cook T.D., Campbell D.T., *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference*, Houghton Mifflin Company, Boston–New York 2002.

Shleifer A., *Psychologist at the Gate: A Review of Daniel Kahneman's Thinking, Fast and Slow*, „Journal of Economic Literature" 2012, vol. 50, no. 4, s. 1080–1091.

Sikorska M., *Być rodzicem we współczesnej Polsce. Nowe wzory w konfrontacji z rzeczywistością*, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2009.

Słaby J., *Stereotypy macierzyństwa w prozie Anny Nasiłowskiej i Manueli Gretkowskiej*, „Teksty Drugie" 2008, nr 1–2, s. 117–137.

Słownik socjologii i nauk społecznych, red. G. Marshall, red. nauk. wyd. pol. M. Tabin, PWN, Warszawa 2004.

Šmid W., *Boss leksykon*, Wydawnictwo Dr Lex, Kraków 2012.

Sobol E., *Nowy słownik języka polskiego*, PWN, Warszawa 2002.

Stake R.E., *Jakościowe studium przypadku*, w: *Metody badań jakościowych*, t. 1, red. N.K. Denzin, Y.S. Lincoln, red. wyd. pol. K. Podemski, PWN, Warszawa 2014, s. 623–655.

Stańska M., *Macierzyństwo miejscem dla kobiet*, „Nowa Res Publica" 1997, nr 9, s. 27–32.

Sternal E., *Kompetencje społeczne w obliczu przemian społeczno-gospodarczych*, „Przegląd Pedagogiczny" 2014, nr 2, s. 86–97.

Stopińska-Pająk A., *Dialog międzypokoleniowy w perspektywie doświadczeń macierzyńskich matek dorosłych dzieci*, „Pedagogika Katolicka" 2023, nr 33a, s. 93–104.

Sulik M., *Kobiety w nauce. Podmiotowe i społeczno-kulturowe uwarunkowania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2010.

Szczepański J., *Elementarne pojęcia socjologii*, PWN, Warszawa 1972.

Szulich-Kałuża J., *Matki w popkulturze – zwykłe czy niezwykłe? O ekspertyzacji macierzyństwa w dyskursie medialnym*, „Zeszyty Naukowe KUL" 2016, nr 3 (235), s. 15–28.

Świstak-Fus M., *Modele kobiecości i męskości w Polsce*, „Kultura Współczesna" 2005, nr 3, s. 130–151.

Tataj-Puzyna U. i in., *Doświadczenie macierzyństwa – badania sondażowe matek w Warszawie*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio" 2017, vol. 30, no. 2, s. 124–144.

Tedder M., Biesta G., *Uczenie się bez nauczania? Potencjał i ograniczenia biograficznego uczenia się dorosłych*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja. Kwartalnik myśli społeczno-pedagogicznej" 2009, nr 2 (46), s. 19–35.

Titkow A., *Figura Matki Polki. Próba demitologizacji*, w: *Pożegnanie z Matką Polką? Dyskursy, praktyki i reprezentacje macierzyństwa we współczesnej Polsce*, red. R.E. Hryciuk, E. Korolczuk, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2012, s. 27–48.

Titkow A., Duch-Krzystoszek D., Budrowska B., *Nieodpłatna praca kobiet. Mity, realia, perspektywy*, Wydawnictwo IFIS PAN, Warszawa 2004.

Tokarz B., *Twórca – stereotyp – profilowanie, czyli literacka rzeczywistość alternatywna*, „Przestrzeń Teorii" 2003, nr 2, s. 21–34.

Tomorowicz A., *Struktura kompetencji społecznych w ujęciu interakcyjnym*, „Psychiatria" 2011, t. 8, nr 3, s. 91–96.

Tożsamość człowieka, red. A. Gałdowa, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2000.

Tubylewicz K., *Jestem mamą*, Znak, Kraków 2004.

Uczenie się z (własnej) biografii, red. E. Dubas, W. Świtalski, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2011.

Walczak J., *Dom pełen kosmitów. Jak nie zwariować z dziewiątką dzieci w dziesiątej ciąży*, The Facto, Warszawa 2013.

Wilczek-Rużyczka E., *Empatia i jej rozwój u osób pomagających*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002.

Włodarczyk E., *Młodzież wobec macierzyństwa i jego kulturowej kreacji*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2008.

Włodarczyk E., *W trosce o macierzyństwo*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2017.

Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny, red. B. de Barbaro, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1999.

Zhu N., Chang L., *Evolved but Not Fixed: A Life History Account of Gender Roles and Gender Inequality*, „Frontiers in Psychology" 2019, vol. 10, art. 1709.

Zimbardo P., Johnson R.L., McCann V., *Psychologia. Kluczowe koncepcje*. T. 2: *Motywacja i uczenie się*, tłum. M. Guzowska-Dąbrowska, J. Radzicki, E. Czerniawska, PWN, Warszawa 2010.

Zygmunt A., *Misja: dziecko. Kobiety i mężczyźni wobec rodzicielstwa i prokreacji*, „Dyskursy Młodych Andragogów" 2020, t. 21, s. 377–392.

Netografia

Centrum Badania Opinii Społecznej, *Postawy prokreacyjne kobiet. Komunikat z badań nr 3/2023*, https://www.cbos.pl/spiskom.pol/2023/K_003_23.pdf [dostęp: 12.12.2024].

Co po porodzie państwo daje Polce, a co Niemce, 22.11.2022, https://kobieta.onet.pl/dziecko/co-po-porodzie-panstwo-daje-polce-a-co-niemce-opieka-poporodowa-w-europie/xbxsdbp [dostęp: 16.02.2024].

Czech K., *Nowe Kluby Mam – tworzenie miejsc przyjaznych rodzinie*, 19.06.2023, https://oesg.pl/nowe-kluby-mam-tworzenie-miejsc-przyjaznych-rodzinie/ [dostęp: 9.12.2024].

Dąbrowska K., *Ja mama*, [blog], https://www.jamama.pl.

Dębowski A., *Cecha, która zyskuje na znaczeniu. Jak być cierpliwym w czasach pędzącego świata i technologii?*, https://adamdebowski.pl/blog/coach-materialy/jak-byc-bardziej-cierpliwym/ [dostęp: 29.04.2024].

Dos Passos Coggin J., *A Conversation with Dr. Jane Lubchenco on Women's History Month*, 30.03.2020, https://www.climate.gov/news-features/features/conversation-dr-jane-lubchenco-women%E2%80%99s-history-month [dostęp: 3.12.2024].

Dydzik A., *„Otępiałe matki"* [wpis na blogu], *Nieperfekcyjna mama*, https://nieperfekcyjnamama.pl/2016/09/18/otepiale-matki/ [dostęp: 23.08.2021].

Dydzik A., *Nieperfekcyjna mama*, [blog], https://nieperfekcyjnamama.pl.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, https://rodzice.fdds.pl/spotkanie/grupa-wsparcia-i-rozwoju-dla-mam-z-dziecmi-do-10-miesiaca-zycia/ [dostęp: 9.12.20214].

Główczyński R., *„Brakuje mi bycia matką" – spowiedź siostry zakonnej*, https://www.youtube.com/watch?v=x407VmjkulI&t=218s [dostęp: 11.10.2020].

Hill R., *The Fallacy and Danger of Mommy Stereotypes*, https://www.parentmap.com/article/mommy-stereotypes-working-stay-home-moms [dostęp: 19.09.2024].

Jak macierzyństwo zmienia mózg kobiety?, https://www.sosrodzice.pl/macierzynstwo-zmienia-mozg-kobiety/ [dostęp: 3.12.2024].

Jakie mogą być umiejętności organizacyjne?, Kobieta w e-biznesie, 17.04.2024, https://kobietawe-biznesie.pl/jakie-moga-byc-umiejetnosci-organizacyjne/ [dostęp: 20.04.2024].

Janik D., *Macierzyństwo z instagrama. Raport o zjawisku*, https://ladnebebe.pl/macierzynstwo-z-instagrama/ [dostęp: 26.12.2023].

Jaśkiewicz K., *Kreatywność, rozwój inteligencji emocjonalnej. Materiały szkoleniowe,* https://www.am.szczecin.pl/themes/user/site/am/assets/img/pages/Skrypt_Kreatywnosc_rozwoj_inteligencji_emocjonalnej.pdf [dostęp: 30.09.2021].

Kasprzyk T., *Mama (nie)idealna – wizerunek macierzyństwa w mediach vs rzeczywistość*, https://www.lidl.pl/c/mama-nie-idealna-wizerunek-macierzynstwa-w-mediach-vs-rzeczywistosc-poradnik/s10012862 [dostęp: 26.12.2023].

Klub Przedsiębiorczych Mam, https://klubprzedsiebiorczychmam.org/ [dostęp: 9.12.2024].

Kompetencja (hasło), w: *Encyklopedia PWN*, https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/kompetencja-komunikacyjna;3924602.html [dostęp: 3.10.2021].

Kompetencje. Co to są kompetencje komunikacyjne, https://peopleforce.io/pl/hr-glossary/competency [dostęp: 1.05.2024].

Komunikacja interpersonalna – złote zasady dobrej komunikacji w pracy, 7.10.2023, https://www.kozminski.edu.pl/pl/review/komunikacja-interpersonalna-zlote-zasady-dobrej-komunikacji-w-pracy [dostęp: 5.12.2024].

Konarowska M., *Do przegadania*, [vlog], https://www.youtube.com/results?search_query=do+przegadania.

Krysa R., *Multitasking – ogromna zaleta czy raczej wada?*, 3.03.2022, https://contentwriter.pl/multitasking/ [dostęp: 20.04.2024].

Kudela A., *Agnieszka Kudela*, [blog], https://agnieszkakudela.pl.

Martyński W., *Jak wpisać urlop macierzyński w CV? Czy warto to robić?*, 09.2024, https://interviewme.pl/blog/urlop-macierzynski-w-cv [dostęp: 9.12.2024].

Mendes J., *Julia Kobus*, [vlog], https://www.youtube.com/results?search_query=julia+kobus.

Moskalik-Pieper E., *Co każda mama może wpisać w swoje CV*, 8.08.2017, https://mamopracuj.pl/7-umiejetnosci-ktore-kazda-mama-moze-wpisac-w-swoje-cv/ [dostęp: 1.11.2024].

Motywacja (hasło), w: *Encyklopedia PWN*, https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/motywacja;3943894.html [dostęp: 29.09.2021].

Mróz D., *Rola komunikacji w budowaniu pozytywnych więzi zawodowych*, https://edukacjasukcesu.pl/poradniki/rola-komunikacji-w-budowaniu-pozytywnych-relacji-zawodowych/ [dostęp: 5.12.2024].

Nilsen A., *Co jest potrzebne, by być cierpliwym?*, https://aktywnechrzescijanstwo.pl/co-jest-potrzebne-by-byc-cierpliwym [dostęp: 29.09.2021].

Odenweller K., *Bad Behavior between Moms Driver by Stereotypes, Judgment*, 9.10.2019, https://www.news.iastate.edu/news/2019/10/09/momwars [dostęp: 19.09.2024].

organElka, [vlog], https://www.youtube.com/results?search_query=organelka.

Pawnik J., *Czy wiesz czym jest tablica manipulacyjna dla dzieci?*, 7.02.2023, https://hellomama.pl/maluch-1-3-lata/czy-wiesz-czym-jest-tablica-manipulacyjna-dla-dzieci [dostęp: 3.12.2024].

Percepcja (hasło), https://edukuj.pl/percepcja-terminologia-psychologiczna.html [dostęp: 27.09.2021].

Pęksyk A., *Beztroska mama*, [blog], https://www.beztroskamama.pl/.

Piechota L., *Lidia Piechota*, [vlog], https://www.youtube.com/LidiaPiechota.

Piwowarska K., *Kluby Mam i Kluby Rodzinne – 7 mln zł w 2024*, 23.11.2023, https://kadry.infor.pl/kadry/indywidualne_prawo_pracy/uprawnienia_rodzicielskie/6378435,kluby-mam-i-kluby-rodzinne-7-mln-zl-w-2024.html [dostęp: 9.12.2024].

Pruszkowska-Sokalla K., *Macierzyństwo na instagramie: Bez frustracji, zmęczenia i trudów?*, 25.09.2021, https://tygodnik.interia.pl/news-macierzynstwo-na-instagramie-bez-frustracji-zmeczenia-i-trud,nId,5502618 [dostęp: 26.12.2023].

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego, *Społeczna rola matki – wyzwania współczesnego macierzyństwa. Raport z badania*, Katowice 2015, https://old.rops-katowice.pl/dopobrania/2015.07.31-raport.pdf [dostęp: 18.10.2021].

Sánchez Cuevas G., *Umiejętność bycia cierpliwym: poznaj jej znaczenie*, 26.03.2019, https://pieknoumyslu.com/umiejetnosc-bycia-cierpliwym-znaczenie/ [dostęp: 29.04.2024].

Smółka P., *Odporność na stres jako kryterium oceny pracownika*, 10.12.2010, https://kadry.infor.pl/kadry/hrm/ocena_pracy/469828,Odpornosc-na-stres-jako-kryterium-oceny-pracownika.html [dostęp: 13.02.2024].

Sobkowiak M., *Jak rozwijać spostrzegawczość u dziecka?*, https://amakids.pl/blog/tpost/a6r7khvb61-jak-rozwija-spostrzegawczo-u-dziecka [dostęp: 23.04.2024].

Spostrzegawczość, https://www.kapitannauka.pl/s/208/spostrzegawczosc [dostęp: 23.04.2024].

Spostrzegawczy (hasło), w: *Słownik języka polskiego PWN*, https://sjp.pwn.pl/slowniki/spostrzegawczy.html [dostęp: 27.09.2021].

Stawiarska K., *Klaudia Stawiarska*, [vlog], https://www.youtube.com/results?search_query=klaudia+stawiarska.

Szczesiak H., *Czy urlop macierzyński wpisać w cv? cv matki – rekruterka obala mit*, 7.11.2018, https://kobieta.wp.pl/czy-urlop-macierzynski-wpisac-w-cv-cv-matki-rekruterka-obala-mit-6314328067545217a [dostęp: 1.11.2024].

Szczęśliwe macierzyństwo to pułapka na kobiety, rozmowa Olgi Wróbel z Natalią Fiedorczuk-Cieślak, Krytyka Polityczna, https://krytykapolityczna.pl/kultura/czytaj-dalej/szczesliwe-macierzynstwo-to-pulapka-na-kobiety/?utm_source= [dostęp: 20.01.2025].

Szymczyk J., *Zdolności komunikacyjne – co się na nie składa i dlaczego są ważne?*, 1.03.2022, https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-zdolnosci-komunikacyjne-co-sie-na-nie-sklada-i-dlaczego-sa-wazne [dostęp: 1.05.2024].

Świsłowska J., *Jumaszka*, [vlog], https://www.youtube.com/results?search_query=jumaszka.

The Evolution of Roles in Infant Care: Insights from the Pikler Model on Observations, Diaries, and Primary Caregivers, 7.08.2023, https://www.psfamilynyc.org/nurturing-cultural-identity-challenges-of-implementing-the-pikler-approach-in-daycare-centers/ [dostęp: 3.12.2024].

Trudna sztuka komunikacji. Kompetencja komunikacyjna, 12.06.2016, https://mockomunikacji.com/trudna-sztuka-komunikacji-kilka-slow-o-kompetencji-komunikacyjnej/ [dostęp: 2.12.2024].

Tsukawki E., [vlog], *Ja Ci dam Japonia*, https://www.youtube.com/results?search_query=ja+ci+dam+japonia.

Udowodniono, że ciąża zmienia mózg kobiety. I to na kilka lat!, 28.12.2026, https://mamotoja.pl/ciaza/w-ciazy/zdrowie-w-ciazy/ciaza-zmienia-mozg-kobiety-21948-r1/ [dostęp: 3.12.2024].

Warsaw Enterprise Institute, [*Raport*] *Kultura nieprzyjazna macierzyństwu. Liczby i postawy wobec posiadania dzieci w Polsce*, 8.03.2023, https://wei.org.pl/2023/aktualnosci/admin/raport-kultura-nieprzyjazna-macierzynstwu-liczby-i-postawy-wobec-posiadania-dzieci-w-polsce/ [dostęp: 9.12.2024].

What we learned about effective decision making from Nobel laureate Daniel Kahneman, 28.03.2024, World Economic Forum, https://www.weforum.org/stories/2024/03/what-we-learned-from-nobel-winner-daniel-kahneman/ [dostęp: 3.12.2024].

Wołoszyn W., *O matko wariatko!*, [blog], https://omatkowariatko.pl/.

Woźniak K., *Mama i stetoskop*, [vlog], https://www.youtube.com/results?search_query=mama+i+stetoskop.

Zachęta do poznania swoich predyspozycji..., oprac. R. Michalski, http://www.szkola-fromborek.edu.pl/wp-content/uploads/2020/04/PREDYSPOZYCJE.pdf [dostęp: 23.04.2024].

Zieliński W., *Cierpliwość jest cnotą, którą można ćwiczyć. Naprawdę warto się jej nauczyć*, https://przewodnikduchowy.pl/a/cierpliwosc.php [dostęp: 29.09.2021].

Spis tabel*

Tabela 1. Charakterystyka badanej grupy – grupa A (matki) 68
Tabela 2. Charakterystyka badanej grupy – grupa B (kobiety bezdzietne) 69
Tabela 3. Schemat badań: faza I – badania biograficzne (quasieksperyment) ... 72
Tabela 4. Schemat badań: faza II – wywiady narracyjne z matkami 74
Tabela 5. Schemat badań: faza III – analiza hermeneutyczna (analiza jakościowa materiałów biograficznych) 76
Tabela 6. Ocena poziomu empatii matek w okresie ciąży i 6 miesięcy po porodzie 89
Tabela 7. Ocena poziomu empatii kobiet nieposiadających potomstwa 90
Tabela 8. Ocena ekspozycji społecznej u matek w okresie ciąży i 6 miesięcy po porodzie 98
Tabela 9. Ocena ekspozycji społecznej u kobiet nieposiadających potomstwa ... 99
Tabela 10. Poziom skuteczności u matek w okresie przed porodem i 6 miesięcy po porodzie 108
Tabela 11. Poziom skuteczności u kobiet bezdzietnych 109

* Wszystkie tabele opracowano na podstawie badań własnych.

Indeks osobowy

A

Akert Robin M. 33, 155
Aksamit Diana 13, 14, 155
Alheit Peter 8, 51, 53, 54, 155
Altemus Margaret 104
Aronson Elliot 33, 155

B

Bäckström Caroline 23
Badinter Elisabeth 27, 28, 155
Bańka Augustyn 123, 155
Bańko Mirosław 25, 155
Barbaro Bogdan de 55, 164
Barrantes Valverde Karla 7, 12, 155
Bartmiński Jerzy 19, 38, 155
Bartosz Bogna 18, 58, 59, 66, 77, 155
Batson Dan 82
Bauman Teresa 67, 74, 161
Beauvoir Simone de 27
Bezwińska Anna 33, 155
Bieńko Mariola 7, 17
Biesta Gert 54, 163
Bono Edward de 130, 155
Borovska Viktorija 85, 156
Borowska-Beszta Beata 54
Broniarek Wojciech 25, 156
Bryson Tina Payne 56
Brzezińska Anna 51, 79, 156
Brzeziński Marek 129, 156
Budrowska Bogusława 12, 39, 63, 156
Bühler Charlotte 55
Bury Karolina 140

C

Calegari Torres Ana Júlia 31, 156
Campbell Donald T. 67, 162
Cerecka Magdalena 110
Chang Lei 119, 128, 163
Chase Susan E. 74, 156
Chodkowski Zbigniew 77, 124, 156
Cid Gutiérrez Sebastián 82, 83, 84, 156
Cook Thomas D. 67, 162
Coolahan John 60
Creswell John W. 64, 156
Cubero Cubero María Fernanda 7, 12, 155
Czech Kamil 147, 167
Czerniawska Olga 52, 54, 156

D

Dąbrowska Karolina 129, 156, 164
Denzin Norman K. 64, 73, 156, 160, 162
Dewey John 53, 59, 80, 156
Dębowski Adam 144, 164
Dinnerstein Dorothy 27, 29
Doliński Dariusz 143, 144
Doniec Renata 22, 157
Dos Passos Coggin John 127, 164
Dubas Elżbieta 52, 54, 55, 65, 156, 157, 163

Duch-Krzystoszek Danuta 39, 136
Dunaj Bogusław 65, 118, 127, 130, 157
Dyczewski Leon 38, 157
Dydzik Anna 75, 164
Dzwonkowska-Godula Krystyna 77, 83, 110, 157

E
Eder-Moreau Elizabeth Anne 37, 39, 157
Ellison Katherine 8, 45, 50, 57, 58, 59, 77, 82, 83, 104, 105, 107, 110, 128, 157
Engels Friedrich 7, 157
Erikson Erik H. 14, 58, 157

F
Frąckowiak-Sochańska Monika 13, 157
Fres Magda 76, 77, 87, 88, 115, 125, 131, 134, 157
Friedan Betty 27, 28

G
Gajtkowska Magdalena 31, 46, 157
Gałdowa Anna 53, 163
Gamgam Leanderz Åsa 23, 157
Gawlina Zofia 31, 157
Gawron Agnieszka 8, 26, 27, 59, 157
Gerhardt Sue 21
Giddens Anthony 140
Główczyński Rafał 16, 17, 164
Goleman Daniel 82, 158
Golonka-Legut Joanna 53, 54, 158
Gromkowska-Melosik Agnieszka 12, 158

H
Helson Ravenna 83
Hendey Lisa M. 76, 77, 111, 114, 131, 158
Henricson Maria 23
Hill Rebecca 36, 165
Hofstede Geert 32, 158
Hofstede Gert Jan 32, 158
Hryciuk Renata E. 17, 38, 49, 50, 158, 162, 163

I
Imbierowicz Agnieszka 8, 37, 40, 158
Irigaray Luce 27, 28

J
Jakubowski Witold 53, 159
Janik Dominika 45, 165
Jankowska Agata 140
Jarosz Marta 19, 41, 158
Jaworowska Aleksandra 70, 158
Jerusalem Michael 107
Johnson Robert L. 124, 164
Józefowicz Anna 16, 158
Juczyński Zygfryd 69, 71, 107, 158
Jung Carl Gustav 18, 158

K
Karwowska Małgorzata 15, 158
Karwowski Maciej 129, 158
Kasperowicz Ryszard 65, 155
Kendall-Tackett Kathleen 112
Kinsley Craig H. 57, 158
Kisielewska Alicja 137, 159
Kobus Julia 76, 107, 113, 165
Kolasińska Elżbieta 30, 159
Kornas-Biela Dorota 16, 23, 57, 161
Korolczuk Elżbieta 17, 38, 49, 50, 158, 162, 163
Kose Samet 83, 105, 159

Kowalczyk Izabela 40, 159
Krause Ewa 11, 42, 44, 159
Kristeva Julia 27, 29
Krysa Roksana 142, 165
Kubinowski Dariusz 63, 159
Kudlińska Iwona 38, 159
Kurantowicz Ewa 53, 159
Kuryś-Szyncel Karolina 13, 16, 19, 55, 58, 59, 159
Kusio Urszula 30, 159
Kuszak Kinga 135
Kuźbik Paweł 129, 156
Kwak Anna 7, 17, 162

L
Lalak Danuta 14, 65, 159
Lambert Kelly G. 57, 83, 106, 159
Larsson Margaretha 23
Lerner Harriet 11, 12, 76, 77, 134, 159
Lincoln Yvonna S. 64, 73, 156, 160, 162
Lorberbaum Jeffrey 105
Lygnegård Frida 23

Ł
Łamejko Daria 8, 22, 26, 160
Łobocki Mieczysław 66, 160
Łuczak Anna 91, 160
Łukaszewski Wiesław 143, 144
Łukowiak Małgorzata 76, 77, 160
Łuszczuk Władysława 63, 160

M
McCann Vivian 124, 164
Macintyre Sally 27, 28, 29
Malewski Mieczysław 53, 160
Malinowska Ewa 38, 159
Marciniszyn Joanna 11, 160
Marshall Gordon 12, 162
Martorell Gabriela 52, 161
Martyński Wojciech 148, 165
Matczak Anna 70, 97, 158, 160
Melchior Anna 23, 160
Mendecka Grażyna 79
Merzenich Michael M. 58, 77
Mezirow Jack 15, 51, 161
Michalik Katarzyna 143, 160
Minge Natalia 56
Misztela Anna 49, 161
Molina María Elisa 11, 160
Monczka-Ciechomska Magda 38
Morgenstern Julie 77, 112
Moskalik-Pieper Ewa 148, 165
Mróz Dominika 137, 166
Mytnik-Daniluk Joanna 137, 159

N
Nadachewicz Katarzyna 77, 135, 159
Nieroba Ewa 143, 160
Niewiadomski Krzysztof 143, 160
Nilsen Andreas 127, 166
Nizińska Adrianna 8, 51, 53, 155, 159
Nowak Jakub 41, 161

O
Obuchowski Kazimierz 123, 161
Odenweller Kelly 35, 36, 166
Ogińska-Bulik Nina 69, 158
Okoń Wincenty 63, 123, 161
Olcoń-Kubicka Marta 35, 42, 44, 161
Oleksy Elżbieta 38, 160
Oleszkowicz Anna 49, 161
Osiński Sebastian 32, 161

Ostoja-Zawadzka Krystyna 55
O'Sullivan Izabela 56

P
Pajor Kazimierz 18
Palęcka Alicja 38, 41, 159
Palomar Verea Cristina 20, 161
Papalia Diane E. 52, 161
Pauluk Dorota 16, 19, 161
Pawnik Jolanta 131, 166
Perkowska-Klejman Anna 15, 161
Perrenoud Philippe 60
Piechota Lidia 76, 77, 88, 106, 115, 124, 125, 128, 136, 166
Pietkiewicz Barbara 38
Pilch Tadeusz 67, 74, 161
Piwowarska Kinga 147, 152, 166
Pleskot-Makulska Krystyna 15, 51, 161
Poźniak Agnieszka 11, 16, 38, 41, 161
Półtawska Wanda 57
Pruszkowska-Sokalla Katarzyna 43, 166
Pryszmont-Ciesielska Martyna 19, 49, 161, 162
Pujer Klaudia 110

R
Radkowska-Walkowicz Magdalena 17, 162
Rich Adrienne 27, 29
Riess Helen 77, 83, 162
Royo Prieto Raquel 11, 162
Ruddick Sara 27, 29
Rychen Dominique Simone 60, 162
Ryś Maria 16, 56, 160
Rzepa Teresa 55, 162

S
Salganik Laura Hersh 60, 162
Sánchez Cuevas Gema 144, 166
Schütze Fritz 73, 162
Schwarzer Ralf 107
Shadish William R. 67, 162
Shleifer Andrei 133, 162
Siegel Daniel J. 56
Sikorska Małgorzata 35, 44, 156, 161, 162
Słaby Jeannette 34, 35, 45, 162
Słowik Aneta 52, 156
Sobkowiak Monika 143, 166
Sobol Elżbieta 25, 60, 162
Stake Robert E. 64, 162
Stańska Maria 11, 163
Stawiarska Klaudia 76, 77, 111, 167
Steiner Leslie Morgan 36
Sternal Elżbieta 60, 163
Stopińska-Pająk Agnieszka 20, 54, 163
Strelau Jan 51, 143, 162
Sulik Monika 39, 163
Szczepański Jan 21, 22, 163
Szczesiak Hanna 148, 167
Szczodry Helena 38, 41, 159
Szulich-Kałuża Justyna 37, 45, 163
Szymankiewicz Maria J. 129, 156
Szymczyk Justyna 146, 167

Ś
Świstak-Fus Maria 38, 163
Świtalski Wojciech 54, 55, 65, 163

T
Tataj-Puzyna Urszula 20, 163
Tedder Michael 54, 163
Titkow Anna 38, 39, 163

Tokarz Bożena 33, 46, 163
Tomorowicz Agnieszka 60, 163
Trzcionkowski Lech 65
Tubylewicz Katarzyna 76, 77, 92, 111, 121, 128, 163

U
Uszyńska-Jarmoc Janina 77, 135, 159

W
Walczak Justyna 76, 77, 114, 163
Walczewska Sławomira 37, 38, 157, 158
Warat Marta 38, 159
Wawrzyniak Joanna K. 55, 65
Weinert Franz E. 60
Wilczek-Rużyczka Ewa 140, 163
Wilson Timothy D. 33, 155
Witkowska Magda 130, 155
Włodarczyk Ewa 16, 22, 164
Wolicka Elżbieta 65, 155
Wróbel Olga 7, 167
Wypiorczyk-Przygoda Katarzyna 55, 65

Z
Zawłocki Ireneusz 143, 160
Zhu Nan 119, 128, 164
Zieliński Wojciech 127, 168
Zimbardo Philip 124, 164
Zygmunt Agata 152, 164

Ż
Żołnierczyk-Zreda Dorota 91, 160
Żygulski Kazimierz 22

Daria Rajda-Marek

The Experience of Motherhood as a Source of Personal and Social Competences Development

Summary

Motherhood is one of the most significant biographical experiences in the lives of many women. In academic literature and public discourse, it is most often analysed through the lens of responsibilities, difficulties, and challenges associated with fulfilling the maternal role. Far less attention is devoted to its developmental potential and its significance for the formation of women's personal and social competencies. This monograph seeks to examine the experience of motherhood from the perspective of adult development and learning that takes place through everyday life experiences.

The aim of the publication was to identify the level and scope of the development of social competencies among women experiencing motherhood for the first time, as well as to explore changes occurring in their social, emotional, and biographical functioning. Particular attention was paid to the significance of the experience of motherhood for the development of women's competencies and to the possibilities of applying these competencies in various areas of private and professional life.

The theoretical framework of the study is based on pedagogical, psychological, and biographical approaches to motherhood. An important point of reference is also the andragogical perspective, in which life experiences are viewed as a source of learning, development, and transformation of one's biography. The study draws on concepts of biographical learning, emphasizing the importance of everyday experiences in the process of shaping identity, competencies, and ways of interpreting reality. Motherhood is presented as an experience embedded in a woman's individual biography, capable of leading to changes in the perception of oneself, other people, and one's own capabilities.

The publication also presents the evolution of ways in which motherhood has been perceived, as well as the changing meanings attributed to this role across different historical periods and socio-cultural contexts. Particular attention is devoted to the tension between dominant public narratives emphasizing the difficulties and costs associated with motherhood and the developmental perspective, which highlights its potential for fostering knowledge, skills, and competencies. In this approach, motherhood is treated not only as a family and social event but also as a biographical experience that may lead to changes in self-understanding, personal identity, and relationships with others.

The research was conducted using a strategy combining quantitative and qualitative approaches. In the quantitative part, standardized psychological instruments were used to measure selected social competencies. The study involved women experiencing their first pregnancy and women without children, followed by a repeated measurement after the experience of motherhood. The qualitative part was based on narrative interviews conducted with women who had become mothers for the first time. The research material was supplemented with an analysis of biographical sources, including blogs, vlogs, and memoir-style publications devoted to the experience of motherhood. The use of

multiple research methods made it possible to capture both measurable changes in competency levels and the subjective meanings attributed to the experience of being a mother.

The findings indicate that motherhood may foster the development of numerous personal and social competencies. The analysis of the research material highlighted the significance of such competencies as stress resilience, self-organization, effectiveness, multitasking, perceptiveness, and empathy. The narratives of the participants and the analysis of biographical materials additionally revealed the development of patience, creativity, motivation, predictive abilities, and communication skills. The experience of motherhood proved to be not only a period of assuming new responsibilities and obligations but also a space for reflection on oneself, one's identity, and the direction of further personal development.

The analysis of the qualitative material also revealed that the women frequently described motherhood as a turning point in their biographies. Their narratives pointed to a process of redefining previous priorities, changing perceptions of their own capabilities, and developing new ways of coping with everyday challenges. Motherhood was interpreted not only as a source of new responsibilities but also as an experience encouraging reflection on oneself, personal development, and the direction of one's future life.

The analyses conducted allow motherhood to be viewed as an experience with considerable developmental potential. The findings suggest that it may constitute an important space for learning in adulthood, fostering the development of competencies applicable in both private and professional life. At the same time, due to the nature of the collected research material, the conclusions presented should be treated as indicating certain tendencies rather than serving as a basis for broad generalizations. Nevertheless, they may provide a starting point for further research on the developmental significance of parental experiences, including fatherhood.

The findings are important not only from a cognitive and theoretical perspective but also from a practical one. They may provide a basis for educational and social initiatives aimed at supporting women in their maternal role and promoting knowledge about the developmental potential of motherhood. The conclusions drawn from the study may also be relevant for employers, educational institutions, and entities responsible for social and family policy.

The monograph contributes to research on experiential learning and human development across the lifespan. It also represents a voice in the discussion on the significance of everyday biographical experiences as a source of competency development and on the social perception of motherhood as a potential resource rather than solely an area of limitations and sacrifices.

Grafika na okładce inspirowana ilustracją z serwisu Pixabay (https://pixabay.com)
autorstwa PrintOnDemandLibrary

REDAKCJA
Barbara Zwierzyńska

PROJEKT OKŁADKI
Tomasz Tomczuk

KOREKTA
Marzena Marczyk

ŁAMANIE
Ireneusz Olsza

REDAKTOR INICJUJĄCY
Przemysław Pieniążek



Wersją referencyjną publikacji jest wersja elektroniczna.
Publikacja na licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)

https://orcid.org/0000-0002-9975-9775
Rajda-Marek, Daria
Doświadczenie macierzyństwa jako źródło kształtowania kompetencji osobistych i społecznych / Daria Rajda-Marek. – Wydanie I. – Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2026

https://doi.org/10.31261/PN.4350
ISBN 978-83-226-4705-9
(wersja elektroniczna)

Wydawca
Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego
ul. Jordana 18, 40-043 Katowice
https://wydawnictwo.us.edu.pl
e-mail: wydawnictwo@us.edu.pl

Wydanie I. Ark. druk. **11,25**. Ark. wyd. **11,5**. PN 4350.

Daria Rajda-Marek – pedagożka, surdopedagożka i autorka publikacji naukowych. W swoich pracach podejmuje zagadnienia związane z rodzicielstwem, rozwojem człowieka, profilaktyką społeczną oraz edukacją. Szczególne miejsce w jej zainteresowaniach naukowych zajmują takie kwestie, jak biograficzne uwarunkowania rozwoju oraz znaczenie doświadczeń życiowych w kształtowaniu kompetencji osobistych i społecznych. Oprócz publikacji naukowych tworzy również literaturę beletrystyczną.

* * *

Publikacja przedstawia macierzyństwo jako doświadczenie o potencjale rozwojowym, sprzyjające kształtowaniu kompetencji osobistych i społecznych kobiet. Autorka podejmuje próbę ukazania, w jaki sposób doświadczenia związane z pełnieniem roli matki wpływają na rozwój człowieka w dorosłości. W tym celu łączy perspektywy pedagogiczną, psychologiczną i biograficzną, wykorzystując wyniki badań ilościowych, wywiadów narracyjnych oraz analizę materiałów biograficznych. Opracowanie stanowi głos w dyskusji nad znaczeniem codziennych doświadczeń życiowych jako źródła uczenia się i rozwoju kompetencji.

Egzemplarz bezpłatny

ISBN 978-83-226-4705-9

9 788322 647059

Więcej informacji