



I'm So Happy I Can't Stop Crying

O nie-szczęściu bycia polskim rodzicem

- czyli rzecz o najbardziej wypalonych rodzicach świata



MAGDALENA PIWKOWSKA

SENIOR PROJECT MANAGER, IPSOS



MICHAŁ ROGOWSKI

CHIEF GROWTH OFFICER, IPSOS

zanim zaczniemy

Kto z Was ma dzieci?

Kto z Was myśli sobie
czasem, że nie radzi
sobie jako rodzic?

Kto z Was – gdyby
cofnąć czas – nie
zdecydowałby się
ponownie na
dziecko/dzieci?



A Concert: The Artist's Children and their Playmates, 1887



W Polsce właśnie spadła „satysfakcja z dzieci”

-10 punktów
procentowych

80% w 2024 vs 90% w 2023*

*Global IPSOS Global Happiness 2024. Realizacja badania: od 22.12.2023 - 5.01.2024, metoda CAWI, na próbie mieszkańców 31 wybranych państw (łącznie N=24.269). Badanie prowadzone w ramach cyklicznych pomiarów na platformie online Ipsos Global Advisor.

Bo **dzieci** są złe

Największą trudnością jest **terroryzm** dziecięcy

Awanturność wśród dzieci

Problemy z **modą** dziecka oraz internetem

Pyskowanie dziecka

Komputer **Telefon** Rówieśnicy

Ciągłe **kłótnie** rodzeństwa, **fochy**

Badanie zrealizowane przez Ipsos Polska, CAWI, rodzice w wieku 18–65 lat mieszkający ze swoimi dziećmi w gospodarstwie domowym, realizacja w sierpniu 2024, próba reprezentatywna N=620



Cigar-Smoking Boys, Mathilde Detrichson, 1877



The Enthusiastic Parent, Sharon Champion, 2023

Bo **partnerzy** są źli

Jestem **dużo sama z dziećmi** ponieważ mąż dużo pracuje

*Za małe zaangażowanie **drugiego rodzica***

Partner **nie poczuwa się** do obowiązku zajmowania się dzieckiem

Samotność w rodzicielstwie – mąż na wyjazdach, i brak innych osób do pomocy

Badanie zrealizowane przez Ipsos Polska, CAWI, rodzice w wieku 18-65 lat mieszkający ze swoimi dziećmi w gospodarstwie domowym, realizacja w sierpniu 2024, próba reprezentatywna N=620

Bo **okoliczności** są (obiektywnie) złe

Choroby przewlekłe dziecka, zespół
Aspergera i ADHD

Jestem mamą **bliźniaków**, więc organizacja
życia jest trudna

Brak komunikacji z miastem, w którym
mogłabym pracować, wynikające z tego
problemy finansowe

Trudności finansowe. Nie stać nas na
podstawowe rzeczy. Kłopoty mieszkalne.
Nie posiadamy odpowiednich warunków
do życia.

Lowry's Family Group, L S Lowry, 1938

Bo **bycie na celowniku** jest złe

Jako samotnie wychowująca matka **brak zrozumienia wśród współpracowników**

Presja społeczeństwa i porównywanie się

Do tego dochodzi **wścibska teściowa**, która ogranicza naszą prywatność

Brakuje nam wsparcia w naszych **rodzicach** ponieważ oni wychowywali nas inaczej **i nie zawsze rozumieją nasze postępowanie**

Badanie zrealizowane przez Ipsos Polska, CAWI, rodzice w wieku 18-65 lat mieszkający ze swoimi dziećmi w gospodarstwie domowym, realizacja w sierpniu 2024, próba reprezentatywna N=620



Monkeys as Judges of Art, Gabriel von Max, 1889



Dziecko jest w centrum naszej uwagi

Lepiej dla dziecka?

Dla rodziców na pewno trudniej!

A jaki jest **idealny** rodzic?

Troskliwy

Opiekuńczy

Cierpliwy

Kochający

Empatyczny

Wyrozumiały



Dzieci w ogrodzie,
Władysław Podkowiński, 1891

Badanie zrealizowane przez Ipsos Polska, CAWI, rodzice w wieku 18-65 lat mieszkający ze swoimi dziećmi w gospodarstwie domowym, realizacja w sierpniu 2024, próba reprezentatywna N=620

A jaki jest **idealny** rodzic?

Cierpliwy



Nieprzekupny

Niezniszczalny

Szybki

Wrozumiały

Kochający

Opiekuńczy

Troskliwy

Empatyczny



Wybaczący

Miłosierny

Litościwy

Wierny

Superman, Andy Warhol, 1987

Badanie zrealizowane przez Ipsos Polska, CAWI, rodzice w wieku 18-65 lat mieszkający ze swoimi dziećmi w gospodarstwie domowym, realizacja w sierpniu 2024, próba reprezentatywna N=620

Wypalenie rodzicielskie

Parental Burnout Around the Globe Study, 2018
Moira Mikolajczak, Isabelle Roskam
Katolicki Uniwersytet w Leuven (Belgia)

42 kraje

17,5 tysiąca rodziców

w Polsce badania prowadzone przez SWPS



The Ice, Lena Cronqvist, 1976

Wskaźnik wypalenia rodzicielskiego

4 sfery:

wyczerpanie rodzicielskie
poczucie kompromitacji
utrata przyjemności
dystansowanie się emocjonalne

<https://burnoutparental.com/>

Wskaźnik wypalenia rodzicielskiego

23 pytania

skala: od 0 (nigdy) do 6 (codziennie)

np.:

Jestem tak zmęczona/y rolą rodzica, że ilość snu wydaje mi się być niewystarczająca do tego, aby się zregenerować.

Nie jestem już w stanie okazać dziecku/dzieciom jak bardzo je kocham.

Bycie rodzicem to dla mnie prawdziwa szkoła przetrwania.

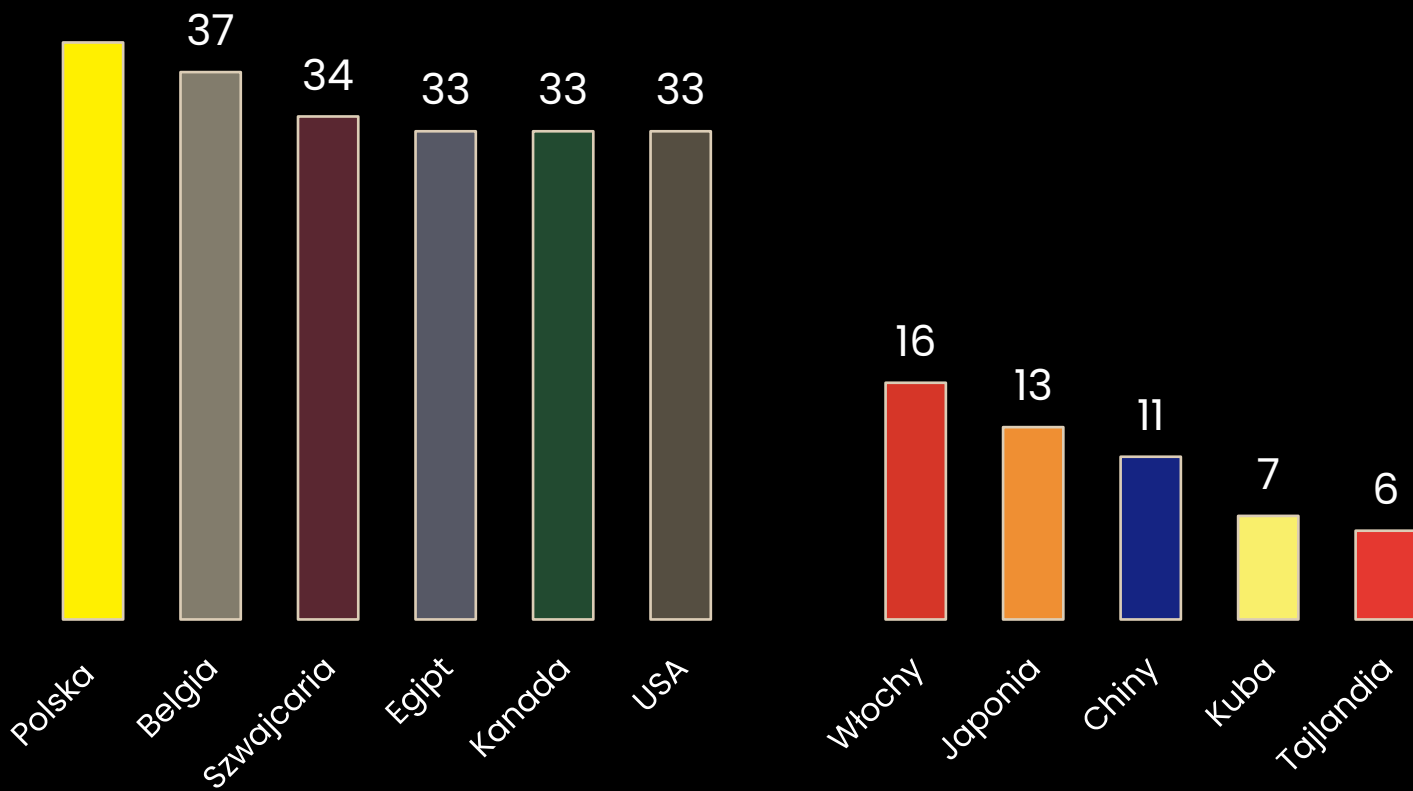
MIN : 0 pkt

MAX: 138 pkt (23 pyt. *6 pkt)

>92 pkt poważne wypalenie rodzicielskie

Gdzie jest **Polska**?

39



Parental Burnout Around the Globe Study, 2018



Gray Scramble, Frank Stella , 1969

Ale ale... Próba!



Throwing Snowballs, Gerhard Munthe, 1885



Poznań, Edward Dwurnik , 2018

miasta



Bociany, Józef Chełmoński , 1900

wieś



Poznań, Edward Dwurnik , 2018

miasta



Bociany, Józef Chełmoński , 1900

wieś

Wskaźnik wypalenia rodzicielskiego, 2024



32 pkt

Średni wskaźnik wypalenia rodzicielskiego w Polsce, 2024

4,8 %

Odsetek wypalonych (wskaźnik >92 pkt)

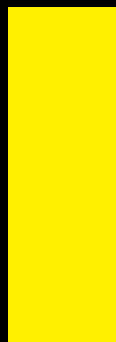
*Badanie wypalenia rodzicielskiego na bazie Kwestionariusza wypalenia rodzicielskiego, CAWI, rodzice w wieku 18-65 lat mieszkający ze swoimi dziećmi w gospodarstwie domowym, realizacja w sierpniu 2024, próba reprezentatywna N=620.
Badanie zrealizowane przez Ipsos Polska

Lina, Tomasz Kręcicki, 2021

Zacznijmy od początku

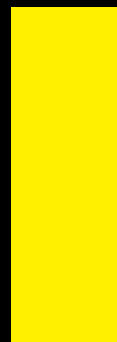
Średni wskaźnik wypalenia rodzicielskiego

32



ojcowie

32



Polska

31



matki



Badanie zrealizowane przez Ipsos Polska, CAWI, rodzice w wieku 18-65 lat mieszkający ze swoimi dziećmi w gospodarstwie domowym, realizacja w sierpniu 2024, próba reprezentatywna N=620

Adam i Ewa, Lucas Cranach młodszy, ok. 1537

Miejsce zamieszkania

Średni wskaźnik wypalenia rodzicielskiego

32



Poznań,
Edward Dwurnik , 2018

33



Mysłowice,
Rafał Malczewski, 1934

30



Miasteczko,
Nikifor Krynicki , 1968

31



Bociany,
Józef Chełmoński , 1900

wielkie i duże miasta

>100 tys.

średnie miasta

20–100 tys.

małe miasta

<20 tys.

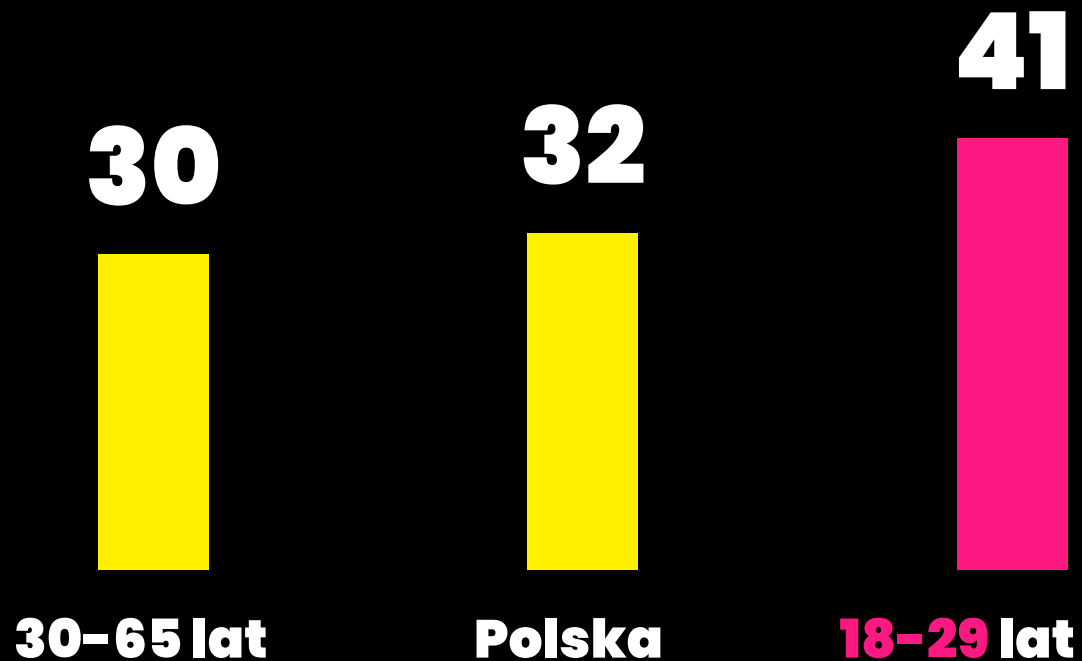
wieś

Badanie zrealizowane przez Ipsos Polska, CAWI, rodzice w wieku 18–65 lat mieszkający ze swoimi dziećmi w gospodarstwie domowym, realizacja w sierpniu 2024, próba reprezentatywna N=620

Świeżo wypaleni

Średni wskaźnik wypalenia rodzicielskiego

Wiek rodziców



Matka i dziecko, Christian Krohg, 1883

Badanie zrealizowane przez Ipsos Polska, CAWI, rodzice w wieku 18-65 lat mieszkający ze swoimi dziećmi w gospodarstwie domowym, realizacja w sierpniu 2024, próba reprezentatywna N=620

Wypalenie rodzicielskie a wiek najmłodszego z dzieci

Średni wskaźnik wypalenia rodzicielskiego

28



Dziecko poniżej 1 roku życia

45



Roczne dziecko

38



Dwuletnie dziecko

32



Dziecko w wieku 3-5 lat

29



Sześciolatek bądź starsze dziecko

Irving Ramsay Wiles „Portrait of Reynolds Miller” 1903; Josef Neugebauer Kinderporträt (1846), Pierre August Renoir „Dziecko z Biczem” (1885), John Nelson Merble „Portrait of Young Girl with Doll” (1890), Leopold von Kalckreuth „Kinderbildnis” (1899)

Badanie zrealizowane przez Ipsos Polska, CAWI, rodzice w wieku 18-65 lat mieszkający ze swoimi dziećmi w gospodarstwie domowym, realizacja w sierpniu 2024, próba reprezentatywna N=620

Wypaleni **biedą**

Średni wskaźnik wypalenia rodzicielskiego

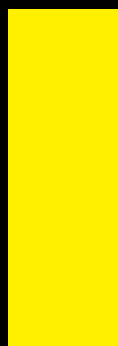
Jaka jest sytuacja materialna?

26



Komfortowa

32



Polska

40



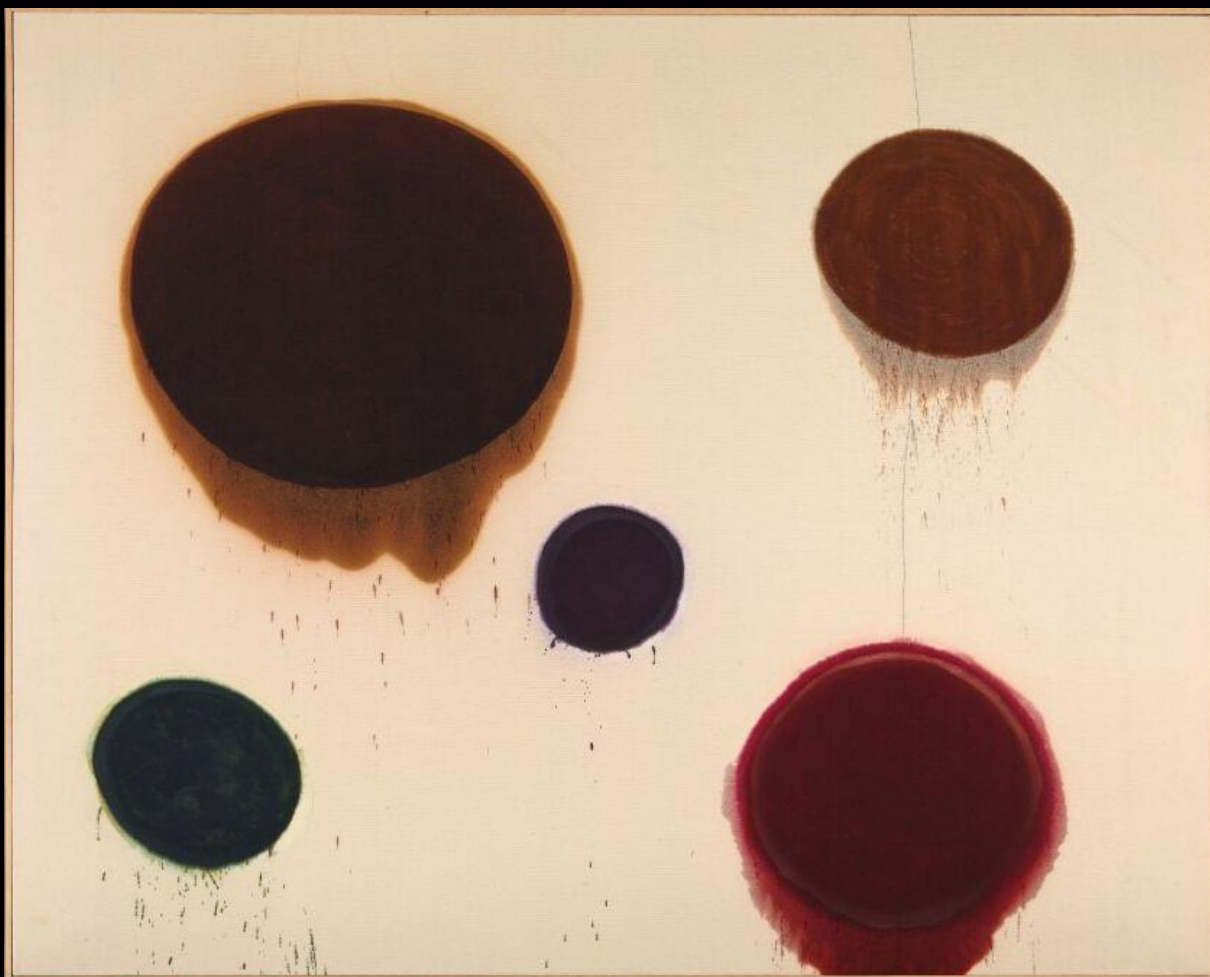
**Zła lub
bardzo zła**



Mama oddająca obrączki do lombardu, by mieć pieniądze na rachunki i jedzenie,
Patryk Różycki, 2022

Badanie zrealizowane przez Ipsos Polska, CAWI, rodzice w wieku 18-65 lat mieszkający ze swoimi dziećmi w gospodarstwie domowym, realizacja w sierpniu 2024, próba reprezentatywna N=620

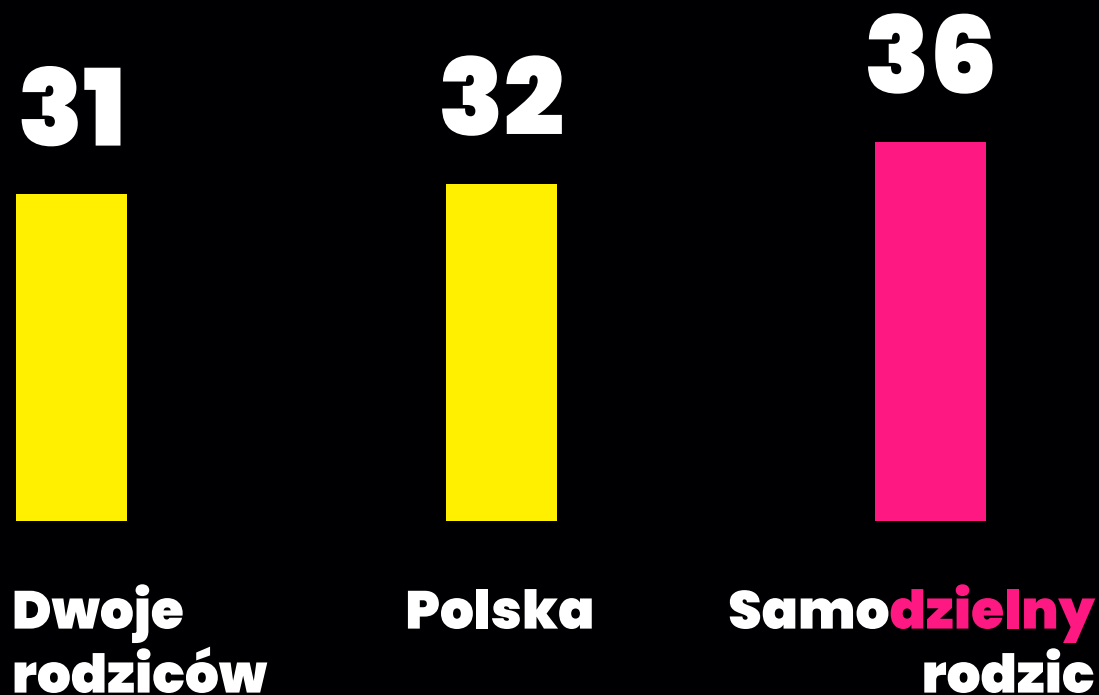
Solo jest trudniej



The Family, Per Inge Bjørlo, 1991

Średni wskaźnik wypalenia rodzicielskiego

Jaka jest sytuacja rodzinna?



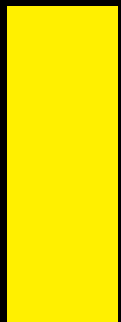
Badanie zrealizowane przez Ipsos Polska, CAWI, rodzice w wieku 18-65 lat mieszkający ze swoimi dziećmi w gospodarstwie domowym, realizacja w sierpniu 2024, próba reprezentatywna N=620

Dziadkowie, rodzice rodziców

Średni wskaźnik wypalenia rodzicielskiego

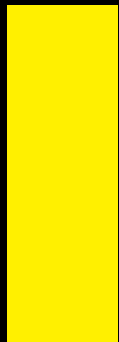
Czy mieszkasz z rodzicami?

30



Mieszkamy osobno

32



Polska

36



Mieszkamy **razem**
lub **bardzo blisko**



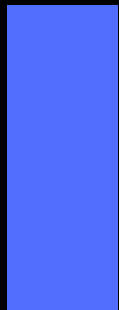
Grandmother's Birthday, Joseph Larent Dyckmans, 1876

Badanie zrealizowane przez Ipsos Polska, CAWI, rodzice w wieku 18-65 lat mieszkający ze swoimi dziećmi w gospodarstwie domowym, realizacja w sierpniu 2024, próba reprezentatywna N=620

Mamusia zajmie się **wnusiem**?

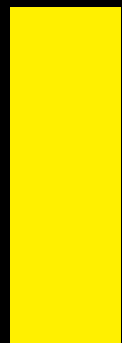
Czy możesz zostawić dziecko z dziadkami?
(dotyczy mieszkających blisko lub razem
z własnymi rodzicami/teściami)

29



**Mogę
zostawić
dziecko
z dziadkami**

32



Polska
Średni wskaźnik
wypalenia
rodzicielskiego

46



**Nie mogę
zostawić
dziecka z
dziadkami**



My Parents, David Hockney, 1977

Badanie zrealizowane przez Ipsos Polska, CAWI, rodzice w wieku 18-65 lat mieszkający ze swoimi dziećmi w gospodarstwie domowym, realizacja w sierpniu 2024, próba reprezentatywna N=620



Demografia to nie wszystko

Co nas wypala wg psychologów

INDYWIDUALIZM (vs. kolektywizm)

Wysoka podatność na stres

Wysoka neurotyczność

PERFEKCJONIZM



*Parental Burnout Around the Globe Study, 2018

Kacper i Rita, Wilhelm Sasnal, 2011



„Nieraz **nie daję rady** niezależnie jak bym się starał

„Ciąggle mam wrażenie, że robię za mała. **Że przecież mogę więcej**

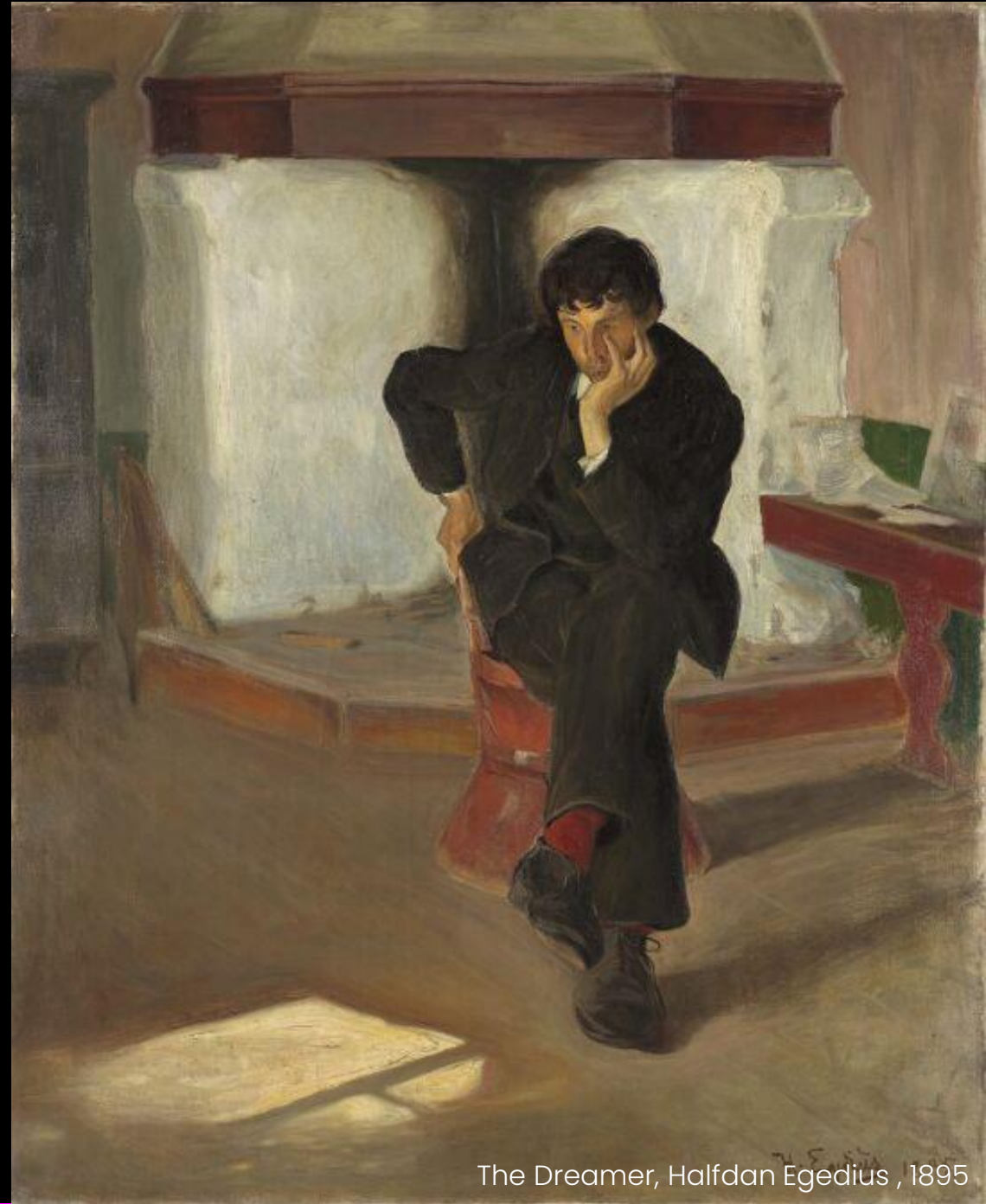
„Mam wrażenie, że **nie jestem tak dobrą** matką na jaką zasługuje moje dziecko

„Matka” wg Durerera, Ewa Juszkiewicz, 2012

Badanie zrealizowane przez Ipsos Polska, CAWI, rodzice w wieku 18-65 lat mieszkający ze swoimi dziećmi w gospodarstwie domowym, realizacja w sierpniu 2024, próba reprezentatywna N=620

Insighty

- Zauważmy napięcia rodzicielstwa w komunikacji marek
- **Odpuśćmy sobie.** Perfekcjonizm i swoje winy



The Dreamer, Halvdan Egedius , 1895

Insighty

- Zauważmy napięcia rodzicielstwa **w komunikacji marek**
 - Bądźmy wyrozumiali: **w kontekście zawodowym i ludzkim**
- **Odpuśćmy sobie.** Perfekcjonizm i swoje „winy”





Rodzicielstwo to sztuka, ale i ciężka praca

- doceńmy siebie samych
- doceńmy to jako społeczeństwo

