

*Malwina Dankiewicz*¹*Sylwia Pieniżek*

Katedra Psychologii, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Poczucie szczęścia i sensu życia rodziców dzieci w okresie wczesnego i średniego dzieciństwa – przegląd badań

Streszczenie

W niniejszym artykule poruszono zagadnienie poczucia szczęścia rodziców dzieci w okresie wczesnego dzieciństwa (0–3 r.ż.) oraz średniego dzieciństwa (4–6 r.ż.). Celem artykułu jest prezentacja usystematyzowanego przeglądu dotychczasowych badań naukowych w tej dziedzinie. W przeglądzie uwzględniono badania psychologiczne dotyczące szczęścia rodzicielskiego, poczucia ogólnego dobrostanu i sensu życia, a także zadowolenia ze związku. Analizowane zagadnienie jest szczególnie istotne z perspektywy małżeństwa, ponieważ pierwsze dziecko rodzi się najczęściej w ciągu pierwszych pięciu lat formalnego związku, czyli w okresie, kiedy ryzyko rozwodu jest największe.

Słowa kluczowe: poczucie szczęścia, dobrostan psychiczny, poczucie sensu życia, macierzyństwo, rodzicielstwo

The sense of happiness and the meaning of life among parents of children in early and middle childhood – research review

Abstract

This article addresses the issue of happiness among parents of children in early childhood (0–3 y.o.) and middle childhood (4–6 y.o.). The aim of this article is a systematic review of previous research in this field of science. The article presents a review of psychological research on parental happiness, sense of general well-being and meaning of life, and also satisfaction with the relationship. The analyzed issue is an important matter, especially from the perspective of marriage, because the first child is usually born within the first five years of a formal relationship, i.e. during the period when the risk of divorce is the greatest.

Keywords: happiness, well-being, meaning of life, motherhood, parenthood

1 Adres do korespondencji: malwina.dankiewicz@up.krakow.pl; sylwia.pieniazek@up.krakow.pl

Wprowadzenie

Najnowsze badania sugerują, że zdecydowanie się na rodzicielstwo jest szczególnie ważnym wydarzeniem w związku małżeńskim, które zapewnia szczęście i radość, ale równie często związane jest z wieloma trudnościami i negatywnymi emocjami (Aassve, Goisis, & Sironi, 2012; Buddelmeyer, Hamermesh, & Wooden). Dlatego okres tuż po staniu się rodzicem może być momentem krytycznym, decydującym o dobrostanie i długotrwałości związku małżeńskiego (Shapiro, Gottman, & Carrère, 2000). Wśród istotnych doświadczeń tej fazy życia wymienia się m.in.: zmianę poczucia tożsamości, zamianę ról w małżeństwie i poza rodziną oraz zmiany w relacjach z własnymi rodzicami (Hirschberger, Srivastava, Marsh, Cowan, & Cowan, 2009). W ciągu ostatnich 50 lat wielu badaczy sugerowało, że satysfakcja z małżeństwa jest najwyższa bezpośrednio po ślubie, a następnie stopniowo i systematycznie się obniża (np. Burgess & Wallin, 1953; Holmes, Sasaki, & Hazen, 2013; O'Brien & Peyton, 2002; Vaillant & Vaillant, 1993). Jednak niektóre nowsze badania wskazują, że kiedy dzieci opuszczają dom rodzinny, rodzice doświadczają wzrostu satysfakcji z małżeństwa, nawet do poziomu, który towarzyszył im, kiedy byli tylko we dwoje (Gorchoff, John, & Helson, 2008). W przypadku małżeństw pierwsze dziecko rodzi się najczęściej w ciągu pierwszych pięciu lat formalnego związku, czyli w okresie, kiedy ryzyko rozwodu jest największe – ponad połowa rozwodów wydarza się podczas pierwszych siedmiu lat małżeństwa, a często poprzedzają je narodziny pierwszego dziecka (Bramlett & Mosher, 2001; Gottman, 1999). Jeśli uznać rodzicielstwo za rodzaj kryzysu, jak sugerują wczesne badania (np. LeMasters, 1957), wówczas wyjaśnienie wpływu narodzin dziecka może prowadzić do lepszego zrozumienia trudności w relacji małżeńskiej, jakiej doświadczają małżonkowie w początkowym okresie formalnego związku (Doss, Rhoades, Stanley, & Markman, 2009; Nazarinia, Schumm, & Britt, 2014). Przyjście na świat dziecka wiąże się ze zmianami, które przed jego narodzeniem nie były przez małżonków brane pod uwagę. W szczególności dotyczy to pierwszego dziecka – zdecydowana większość badań przytoczonych w niniejszym artykule wskazuje na pogarszanie się funkcjonowania zarówno indywidualnego, jak i relacyjnego partnerów w początkowym okresie po narodzinach pierwszego dziecka.

Według badań Gottmana (1999), prawie 70% par (głównie żon), skarży się na spadek satysfakcji z małżeństwa w ciągu pierwszych 12 miesięcy po przyjściu na świat pierwszego dziecka, nawet jeśli dziecko było oczekiwane. Z tego też względu okres ten uważa się za najpoważniejszy kryzys rozwojowy, z którym musi się zmierzyć cały system rodzinny.

Celem artykułu jest usystematyzowany przegląd dotychczasowych badań naukowych realizowanych w tej dziedzinie oraz ukazanie problematyki

związanej z poczuciem szczęścia rodzicielskiego, zadowolenia ze związku, poczucia subiektywnego dobrostanu psychicznego i sensu życia rodziców dzieci w okresie wczesnego i średniego dzieciństwa.

Poczucie szczęścia i sensu życia – ujęcia definicyjne

Istnieją dwa nurty w podejściu do kwestii szczęścia. Dominujący pogląd wśród współczesnych psychologów o orientacji hedonistycznej reprezentują Ed Diener, Richard E. Lucas i Shigehiro Oishi (2002). Definiują oni dobrostan jako poznawczą i emocjonalną ocenę życia dokonywaną przez człowieka, proces ten ma więc charakter subiektywny. W skład tej oceny wchodzi poznawcze sądy obejmujące spostrzegane spełnienie i zadowolenie oraz emocjonalne reakcje na daną sytuację lub wydarzenie. Badacze uważają, iż dobrostan jest bardzo szerokim pojęciem, które obejmuje takie elementy jak: (a) wysoki poziom zadowolenia z życia (komponent poznawczy, obejmujący pozytywne przekonania dotyczące własnego życia), (b) doświadczanie przyjemnych emocji (np. radości) oraz (c) niski wskaźnik emocji negatywnych (np. lęku lub złości). Zgodnie z propozycją cytowanych autorów suma powyższych trzech składników jest wskaźnikiem ogólnego poziomu szczęścia jednostki.

Drugi nurt badawczy związany jest z podejściem eudajmonistycznym. Jego czołową przedstawicielką jest Carol Ryff (1989), w której rozumieniu dobrostan jest konstruktem składającym się z zachowań mających na celu realizację wewnętrznego potencjału i prowadzenie życia ukierunkowanego na cel. Zasadnicza różnica pomiędzy wspomnianymi podejściami polega na tym, iż hedoniści skupiają się na znalezieniu odpowiedzi na pytanie, jak można żyć przyjemnie (szczęśliwie). Natomiast eudajmoniści koncentrują się na prowadzeniu życia „dobrego” (celowego, dającego poczucie sensu, znaczącego oraz respektującego cnoty moralne), niekoniecznie jednak radosnego, a czasem wręcz bolesnego i trudnego. W potocznym myśleniu również występują dwie orientacje życiowe: dla jednych najważniejsze jest dążenie do celów nadających sens życiu, dla innych wyznacznikiem szczęścia jest maksymalizowanie przyjemnych doświadczeń (Czapiński, 2015). Szczęście rodzicielskie można więc rozpatrywać z dwóch odmiennych perspektyw, zależnie od przyjętej definicji szczęścia, rozumianego jako przyjemność lub jako poczucie głębszego sensu. Pokazuje to, jak niejednoznacznym konceptem jest szczęście i że nie zawsze to, co dla nas ważne, jest przyjemne, a to co przyjemne – ważne. Być może satysfakcja z życia i ze związku nie jest najistotniejsza: ważniejsze może okazać się poczucie sensu, które wiąże się z posiadaniem i wychowaniem dzieci. Istotna jest również indywidualna hierarchia wartości aktualnych i potencjalnych rodziców. Jeśli wartości

hedonistyczne (takie jak rozwój osobisty, praca, kariera, pieniądze, poczucie spokoju, wolność, niezależność i swoboda działania), a nie eudajmonistyczne (np. uczciwość lub rodzinna – które mogą ograniczać poszukiwanie przyjemności) osiągają szczytową pozycję w hierarchicznej strukturze wartości rodziców, to dzieci nie będą podmiotem bezwarunkowej i skłonnej do poświęcenia miłości.

Warto jednak zwrócić uwagę, że poczucie sensu życia, podobnie jak poczucie szczęścia, złożone jest z podstawowych konstytuujących je elementów (przyjemności, poczucia sensu i zaangażowania) ma nie tylko charakter emocjonalny, ale również poznawczy (Seligman, 2005). Jest to „subiektywnie odczuwany, pozytywny stan psychiczny połączony ze świadomością realizacji wartości, poprzez które realizowany jest indywidualny cel życia” (Patyjewicz, 2005, s. 251). Poczucie sensu to więc nie tylko emocje pozytywne, ale również przekonanie o tym, jakie wartości warto w życiu realizować i jako takie jest podatne na wpływ społeczny. Stąd przekonanie, że dzieci są najwyższą wartością, może zostać wpojone poprzez wychowanie, a ich posiadanie nie musi stanowić celu wynikającego z wewnętrznej potrzeby przyszłego rodzica.

Z przedstawionych definicji wynika, że dobrostan psychiczny jest szerokim pojęciem, zawierającym w sobie poczucie szczęścia i/lub poczucie sensu życia. W niektórych definicjach poczucie szczęścia jest konstruktem złożonym, szerszym niż podstawowe poczucie radości, na który składa się również m.in. poczucie sensu życia. W przedstawionych poniżej badaniach, pojęcia subiektywnego poczucia dobrostanu oraz poczucie szczęścia są często używane zamiennie, natomiast poczucie sensu życia jest traktowane jako odrębny konstrukt. Jako synonim szczęścia jest też niekiedy traktowane zadowolenie, mające charakter poznawczy.

Poczucie szczęścia i sensu życia rodziców dzieci w wieku 0–6 r.ż. – przegląd badań

W badaniach Jay’a Belsky’ego i Michaela Rovine’a (1990) przeprowadzonych wśród 128 małżeńskich par, znaczna część badanych wykazała spadek satysfakcji z małżeństwa w okresie pomiędzy ciążą a 36 miesiącem po porodzie (od 30% do 59% badanych, zależnie od badanego aspektu małżeństwa). Były to cztery wzajemnie powiązane wymiary jakości relacji: doświadczanie miłości (poczucie przynależności do partnera), poziom konfliktu (poczucie złości lub urazy wobec partnera oraz częstość kłótni), poczucie ambiwalencji (niepewność uczuć wobec partnera) oraz chęć utrzymania związku (próby wzbogacenia i ulepszenia związku). Badacze ci stwierdzili, że pary z nieplanowanymi ciążami dostrzegały większe pogorszenie w różnych aspektach

ich relacji: spadek w zakresie uczucia miłości oraz wzrost konfliktów i poczucia ambiwalencji, występujące u żon, ale nie u mężów. Ponadto dowiedli oni, że pary, które były razem przez dłuższy czas przed narodzinami dziecka, wykazywały mniejszy wzrost konfliktów w związku i mniejszy spadek w poziomie wzajemnej miłości. Zostały również zebrane deklaracje dotyczące rocznego dochodu rodziny po urodzeniu dziecka. Okazało się, że sytuacja ekonomiczna rodziny okazała się być istotna dla satysfakcji z małżeństwa. Wyższe dochody przeciwdziałały wzrostowi konfliktów małżeńskich i ambiwalencji ojców wobec matek. Paradoksalnie, wyższy poziom romantyczności w związku podczas ciąży pozwalał na przewidywanie znaczącego spadku w deklarowanym przez mężów poziomie miłości, a także wzrost intensywności konfliktu w związku, zarówno deklarowany przez mężów, jak i żony. Najpoważniejszym powodem konfliktów między małżonkami okazał się być podział obowiązków, w tym opieka nad dzieckiem.

W badaniach przeprowadzonych przez Carolyn P. Cowan i Philipa A. Cowana (1995) zostało przebadanych 47 par, które po raz pierwszy zostały rodzicami. Naukowcy stwierdzili, że zadowolenie z relacji małżeńskich spadło u 45% mężczyzn i 58% kobiet pomiędzy ciążą a 18 miesiącem po porodzie (u młodych matek zwykle tuż po porodzie, u młodych ojców – 6 do 15 miesięcy po narodzinach dziecka). Badani przyznali, że nie czują się już tak szczęśliwi w związku jak wcześniej. Ponadto, w trakcie pierwszych osiemnastu miesięcy życia dziecka, jedna trzecia związków przechodzi tak poważny kryzys (mający znamiona psychopatologii), iż zagraża on trwałości związku (Cowan & Cowan, 2000). Po narodzinach dziecka młodzi rodzice zaczynają się częściej kłócić, co nie sprzyja ich poczuciu szczęścia, ponadto stanie się rodzicem ujawnia i wzmacnia istniejące już wcześniej problemy.

Jednak wbrew pozorom pozostawanie bezdzietnym nie zapewnia stabilności małżeńskiej i nie chroni przed rozwodem. Cowan i Cowan (1992) podali wskaźnik rozwodów w wysokości 50% dla par, które pozostały bezdzietne, natomiast dla par, które zostały rodzicami, wskaźnik ten wyniósł 25%. To ciekawe odkrycie w świetle przytłaczającej ilości badań wskazujących, że znaczna część par doświadcza spadku satysfakcji małżeńskiej, gdy zostają rodzicami. Jest możliwe, że część najbardziej zagrożonych stresem par nie pozostaje razem wystarczająco długo, aby zdecydować się na kolejny krok w postaci posiadania dziecka lub też dla niektórych par zostanie rodzicem może stanowić sposób na zabezpieczenie się przed rozwodem. Podobne wyniki uzyskali w późniejszych badaniach Shapiro, Gottman i Carrère (2000).

Ponieważ uzyskane w badaniach wyniki nie pozwoliły na wyciągnięcie jednoznacznych wniosków, umożliwiających rozstrzygnięcie wszelkich kwestii spornych, Jean M. Twenge, W. Keith Campbell i Craig A. Foster (2003)

podjęli się analizy realizowanych w różnych krajach badań porównawczych satysfakcji małżeńskiej rodziców i „nie-rodziców”. Wykonali metaanalizę 148 badań, w których brało udział blisko 48 tys. osób badanych. Okazało się, że rodzicielstwo i satysfakcja z małżeństwa nie pozostają w związku korelacyjnym – rodzice doświadczali znacząco niższej satysfakcji ze małżeńskiego związku aniżeli osoby niebędące rodzicami. Rodzice pozostający w związkach małżeńskich są relatywnie mniej zadowoleni ze swojego małżeństwa niż bezdzielne małżeństwa (45% z wysoką satysfakcją vs. 55%), a różnica ta pogłębia się wraz ze zwiększaniem się liczby dzieci w rodzinie. 62% bezdzielnych kobiet doświadczają wysokiej satysfakcji z małżeństwa, natomiast wśród matek odsetek ten wynosi jedynie 38%. Efekt pogorszenia satysfakcji z małżeństwa jest szczególnie widoczny wśród matek niemowląt w wieku od 1 do 12 miesięcy, natomiast u mężczyzn wpływ obecności dziecka na satysfakcję z małżeństwa jest również obserwowany, ale nie jest powiązany z wiekiem dziecka. Według cytowanych autorów obniżenie satysfakcji z małżeństwa występuje szczególnie silnie u tego z rodziców, który jest obciążony większą odpowiedzialnością za dziecko – zgodnie z powszechnie panującymi normami społeczno-kulturowymi najczęściej jest to matka. Negatywny wpływ rodzicielstwa na satysfakcję małżeńską obserwuje się przede wszystkim wśród wyższych klas społecznych i tłumaczy się konfliktem ról i ograniczeniem swobody. Autorzy cytowanej metaanalizy nie sugerują jednak, że małżeństwa powinny unikać posiadania dzieci, biorąc pod uwagę fakt, że różnica w satysfakcji związkowej między rodzicami a osobami bezdzielnymi jest co prawda istotna statystycznie, ale niewielka. Ponadto, jak wynika z innych badań, zmniejszenie satysfakcji ze związku wraz z upływem czasu dotyczy nie tylko rodziców, ale również osób bezdzielnych (Doss et al., 2009; Mitnick, Heyman, & Smith Slep, 2009; Vaillant & Vaillant, 1993). Starsi rodzice (w wieku 63 lat i więcej) nie różnią się również od swoich bezdzielnych rówieśników pod względem poziomu satysfakcji z życia (Nelson et al., 2013). Małżeństwa powinny zatem dążyć do równego podziału obowiązków, aby poprawić odczuwaną przez matki satysfakcję ze związku. Ponadto autorzy powyższej metaanalizy podkreślają, że satysfakcja z małżeństwa nie jest fenomenem najważniejszym dla jakości życia, istotniejsze może się okazać poczucie sensu życia, którego dostarczają dzieci (Baumeister, 1991).

W badaniu podłużnym przeprowadzonym przez Erikę Lawrence, Rebecę Cobb, Alexię Rothman, Michaela Rothmana i Thomasa Bradbury’ego (2008) wzięło udział 156 par obserwowanych od pierwszych 6 miesięcy małżeństwa do 12 miesięcy po urodzeniu pierwszego dziecka. Uwzględniono informację, czy ciąża była planowana czy też nie. Badanie objęło również dobrowolnie bezdzielną grupę kontrolną. Okazało się, że mężowie i żony, którzy zostali rodzicami w ciągu pierwszych 5 lat małżeństwa, byli bardziej

zadowoleni ze związku jako nowożeńcy w porównaniu z bezdzietnymi małżeństwami. Shapiro i współpracownicy (2000) podobnie stwierdzili, że żony, które początkowo były bardziej usatysfakcjonowane, częściej zostawały matkami w ciągu pierwszych 4 do 6 lat małżeństwa. Wnioski te pokrywają się z wynikami metaanalizy wykonanej przez Sophie Cetre, Andrew E. Clarka i Claudię Senik (2016), którzy wykazali, że szczęśliwsi ludzie częściej mają dzieci. Po drugie, rodzicielstwo wiązało się ze znaczącym spadkiem małżeńskiej satysfakcji przez pierwszy rok po porodzie, przekraczającym spadki zadowolenia, jakiego doświadczały pary bezdzietne o podobnym czasie trwania małżeństwa. Ponadto mężowie i żony, którzy byli bardziej zadowoleni ze swoich małżeństw przed podjęciem decyzji o posiadaniu dziecka, częściej zgłaszały wspólne planowanie ciąży, a mężowie (ale nie żony), doświadczyli również bardziej stabilnego zadowolenia małżeńskiego (tj. mniejszego spadku) w okresie trwania ciąży. Rodzice, którzy byli bardziej zadowoleni ze związku przed ciążą, doświadczyli większego spadku zadowolenia w porównaniu z rodzicami o niższym poziomie zadowolenia sprzed ciąży.

Doss i współpracownicy (2009) również przeprowadzili badania longitudinalne, w których wykazali, że na 218 zbadanych par, z których 132 miały dzieci, a 86 nie – po 8 latach małżeństwa spadek satysfakcji z małżeństwa nastąpił niemal u wszystkich par, ale u tych z dziećmi poziom frustracji i rozczarowań był znacznie większy. Szczególnie duże niezadowolenie następowало wkrótce po urodzeniu dziecka, bez względu na to, czy było ono planowane. Partnerzy skarżyli się w tym okresie na problemy z porozumieniem, większą liczbę konfliktów, ale także na spadek poczucia własnej wartości oraz brak pewności, co do przyszłości związku. Ponadto, kobiety zauważały u mężczyzn spadek zaangażowania w sprawy rodziny. W szczególności ojcowie, którzy mieli dziecko w krótkim czasie po ślubie, wykazują większy spadek zadowolenia z relacji po narodzinach dziecka w porównaniu z rodzicami, którzy na pojawienie się dziecka czekali dłużej. W największym stopniu do spadku satysfakcji z małżeństwa dochodziło u tych par, którym niedługo po ślubie urodziła się córka. Zależność ta wyjaśniana jest przez badaczy następująco: ojcowie zwykle bardziej angażują się w opiekę nad synami, a ich zaangażowanie zmniejsza liczbę konfliktów małżeńskich. Podobne wyniki otrzymali w swoich badaniach inni naukowcy: narodziny chłopców nie tylko zwiększały stabilność małżeńską, zmniejszając ryzyko podjęcia decyzji o rozwodzie (Dahl & Moretti, 2008; Morgan, Lye, & Condran, 1988), ale również ojcowie pierwotnych synów stawali się szczęśliwsi niż ojcowie pierwotnych córek (Kohler, Behrman, & Skyttthe, 2005). Na pourodzeniowe pogorszenie relacji szczególnie narażone są pary znajdujące się w skrajnie negatywnych relacjach, ale również, paradoksalnie, osoby bardzo zadowolone z relacji z partnerem. Parom, które bardzo dobrze funkcjonują w swoich

romantycznych związkach, trudniejsze wydaje się podjęcie i sprostanie obowiązkom rodzicielskim, a w związku z tym są bardziej narażone na kryzys. Ponadto, niższe indywidualne dochody dawały podstawę do przewidywania większego pogorszenia funkcjonowania ojców w związku po urodzeniu dziecka.

Natomiast w badaniach longitudinalnych przeprowadzonych w Norwegii (Dyrdal, Røysamb, Nes, & Vittersø, 2011) na ponad 67 tysiącach matek małych dzieci wykazano, że tuż po urodzeniu dziecka kobiety odczuwają zwiększoną satysfakcję ze swojego życia. Przez około 6 miesięcy można zaobserwować tzw. *baby honeymoon* (poporodowy miesiąc miodowy). Potem następuje powolny, ale ciągły spadek poziomu szczęścia aż do 3 r.ż. dziecka (powyżej tego wieku badania nie były kontynuowane). Satysfakcja ze związku zaczyna obniżać się już w ostatnich tygodniach ciąży i podobnie jak satysfakcja z życia, maleje do momentu aż dziecko osiągnie 3 r.ż. Wniosek z badań jest następujący: skoro jest wysoce prawdopodobne, że dziecko pogorszy relacje między rodzicami, kluczowe jest, jak szczęśliwi jesteście w relacji z naszym partnerem zanim dziecko się pojawi. Jeśli małżeństwo przeżywa kryzys, powiększenie rodziny na pewno nie poprawi sytuacji, a nawet może doprowadzić do jej pogorszenia.

Seria trzech badań przeprowadzonych przez S. Katherine Nelson, Kostadina Kushleva, Tammy English, Elizabeth W. Dunn i Sonję Lyubomirsky (2013) wśród ponad 7 tys. Amerykanów w wieku od 17 do 96 lat wpisuje się w nowy nurt badań, które sugerują, że rodzicielstwo niesie ze sobą relatywnie więcej korzyści niż strat, pomimo wynikających z niego obowiązków. Badania miały za zadanie przynieść odpowiedzi na pytania, czy rodzice są generalnie szczęśliwsi niż pary bezdzietne (oceniają swoje życie bardziej pozytywnie niż „nie-rodzice”), czy rodzice czują się lepiej z upływem czasu niż pary bezdzietne oraz czy rodzice doświadczają bardziej pozytywnych uczuć, gdy opiekują się dzieckiem niż podczas wykonywania innych codziennych zajęć. Z deklaracji osób badanych wynika, że rodzice są równie lub bardziej szczęśliwi niż osoby bezdzietne, a relatywnie większy dobrostan dotyczył zarówno oceny życia jako całości, jak i oceny chwilowych doświadczeń. Rodzice wykazywali wyższy poziom poczucia sensu życia niż „nie-rodzice”, jednak związek poczucia satysfakcji i szczęścia jest pozytywny jedynie dla ojców w wieku od 26 do 62 lat, nie dotyczy on natomiast matek oraz młodych (w wieku od 17 do 25 lat) i samotnych rodziców, którzy byli znacznie mniej zadowoleni niż ich bezdzietni rówieśnicy. Może to oznaczać, że przyjemność z ojcostwa jest okupiona wzrostem odpowiedzialności i ilości prac domowych u matek. Najmłodszy rodzice (w wieku 17–25 lat) deklaruje zadowolenie z życia niższe nie tylko od grupy najbardziej zadowolonych rodziców w średniej grupie wiekowej (którzy ukończyli 26 lat), ale i od

swoich bezdzietnych rówieśników. Co ciekawe, deklarowali przy tym relatywnie wysokie poczucie sensu życia. Ukazane zależności mogą być związane z występującą u starszych rodziców większą dojrzałością emocjonalną oraz bardziej stabilną sytuacją finansową, co niewątpliwie ułatwia opiekę nad dziećmi, podczas gdy młodzi rodzice nie są wystarczająco przygotowani na trudności i obciążenia związane z wychowaniem dziecka. Na podobne aspekty rodzicielstwa zwrócili uwagę w metaanalizie danych, pochodzących z badań w 163 krajach, Cetre i współpracownicy (2016): istnieje dodatni związek między rodzicielstwem a subiektywnym poczuciem dobrostanu u osób, które zostają rodzicami po 30 roku życia i mają wyższe dochody. Badacze twierdzą wręcz, że związek ten jest pozytywny tylko w krajach rozwiniętych. Zameężni rodzice nie różnili się poziomem zadowolenia i szczęścia od małżeństw bez dzieci, ale niezameężni rodzice zgłaszali niższy poziom szczęścia i zadowolenia niż osoby bezdzietne, co można tłumaczyć tym, że w związku małżeńskim prawdopodobnie otrzymuje się większe wsparcie społeczne i finansowe.

W badaniach Nelson i współpracowników (2013), rodzice mieli nie tylko wyższy poziom ogólnego samopoczucia niż osoby bezdzietne, ale także odnotowywali z upływem czasu więcej pozytywnych doświadczeń emocjonalnych oraz deklarowali silniejsze poczucie sensu życia. Jednakże nie można wykluczyć, że zależność przyczynowa jest odwrotna: być może szczęśliwsi ludzie są bardziej skłonni do tego, aby zostać rodzicami. Jeśli rodzicielstwo jest źródłem dobrego samopoczucia, a nie odwrotnie, to rodzice powinni doświadczać bardziej pozytywnych stanów, gdy opiekują się swoimi dziećmi niż gdy wykonują inne codzienne czynności – taka zależność została udowodniona w niniejszych badaniach. Według autorów badania rodzicielstwo jest więc nie tylko związane z poczuciem szczęścia i sensu życia, ale również sprawia, że ludzie stają się szczęśliwi. Wyniki te stoją jednak w sprzeczności z doniesieniami z wcześniejszych badań (np. Kahneman et al., 2004), co może wskazywać na istotny wpływ kontekstu społecznego i obserwowanych zmian cywilizacyjnych w krajach uprzemysłowionych

Według Nelson i współpracowników (2013), spójność wyników w zakresie przeprowadzonych przez nich badań daje silne dowody, które podważają dotychczas powszechnie panujący pogląd, że posiadanie dzieci wiąże się z obniżonym dobrostanem psychicznym. Należy jednak zauważyć, iż wyniki te nie są tak samo optymistyczne dla wszystkich rodziców: co prawda wzrost poczucia sensu życia dotyczy matek i ojców, jednak wzrost poczucia satysfakcji i szczęścia dotyczy jedynie ojców oraz rodziców, którzy ukończyli 26 lat i osób zameężnych. Wyniki te są również zgodne z wcześniejszymi badaniami sugerującymi, że młodzi rodzice, a także rodzice małych dzieci (którzy są zazwyczaj młodszy), odnotowują niższe poziomy samopoczucia

i większy stres niż ich rówieśnicy bez dzieci (Mirowsky & Ross, 2002, Nomaguchi & Milkie, 2003, Umberson & Gove, 1989; Umberson, Pudrovska, & Reczek, 2010).

Replikacji badań Nelson i współpracowników (2013) na gruncie polskim podjęły się Anna Baranowska-Rataj i Anna Matysiak (2014). Badaczki w oparciu o analizę własnego materiału badawczego wyciągnęły wnioski odmiennie niż prezentowane przez zespół amerykański, mianowicie: pierwsze dziecko podnosi poczucie szczęścia zarówno matki jak i ojca dziecka, rodzice z dwójką dzieci lub więcej są szczęśliwsi niż osoby nie posiadające dzieci, jednak narodziny każdego kolejnego dziecka nie zwiększają poczucia szczęścia w stopniu porównywalnym z przyjściem na świat pierwszego. Pierwsze dziecko wiąże się z pozytywnymi oczekiwaniami, nowymi doświadczeniami i wrażeniami, natomiast kolejne widziane jest bardziej realistycznie, pojawiają się większe trudności w pogodzeniu obowiązków zawodowych z rodzinnymi oraz kłopoty finansowe. Wzrost poziomu poczucia szczęścia wywołany urodzeniem się dziecka jest bardzo wyraźny, gdy dziecko jest bardzo małe, natomiast efekt ten maleje, gdy dziecko jest starsze. Samotne rodzicielstwo nie obniża poczucia szczęścia – niezamężne matki są ogólnie mniej szczęśliwe niż mężatki z dziećmi, ale wynika to z braku partnera, a nie z obowiązków związanych z macierzyństwem. Pojawiająca się tu rozbieżność w wynikach polskich i amerykańskich badań wynika z odmiennych metod analiz: zespół amerykański nie próbował ocenić, czy niższy poziom szczęścia samotnych matek jest konsekwencją urodzenia dziecka poza małżeństwem, czy raczej wiąże się z wpływem innych czynników. Polscy i amerykańscy naukowcy zgadzają się natomiast, że generalnie rodzice są szczęśliwsi niż osoby nieposiadające dzieci.

Kolejne badania (panelowe) zostały przeprowadzone przez Czapińskiego (2015), który zadał grupie ponad 22 tys. osób (w wieku powyżej 18 lat) następujące pytanie dotyczące poczucia szczęścia: *Biorąc wszystko razem pod uwagę, jak oceniliby(-aby) Pan(i) swoje życie w tych dniach – czy mógłby(mogłaby) Pan(i) powiedzieć, że jest: nieszczęśliwy(a), niezbyt szczęśliwy(a), doryć szczęśliwy(a), bardzo szczęśliwy(a)*. Zmienne wyjaśniające, które brano pod uwagę, to liczba dzieci oraz ich wiek, a także zmienne kontrolne, takie jak wiek, płeć, poziom wykształcenia rodziców generacyjnych oraz dochód na jednostkę. Jak się okazało, zmienne mające wpływ na dobrostan rodziców, to nie tylko wiek dziecka, ale również liczba dzieci. Podczas gdy drugie dziecko zwiększa poczucie dobrostanu pary małżeńskiej, trzecie i więcej powoduje jego znaczny spadek (jednak nie do poziomu bezdzietnego małżeństwa, które jest generalnie mniej szczęśliwe). Osoba samotna i bezdzietna okazała się mniej szczęśliwa niż małżeństwa z jednym lub dwojgiem dzieci, natomiast szczęśliwsza niż małżeństwa z trójką i więcej dzieci, choć był to

słaby efekt. Jednak negatywny efekt większej liczby dzieci wyraźnie słabł, gdy nie był brany pod uwagę wpływ wysokości dochodu (im niższy dochód, tym mniejsza satysfakcja z rodzicielstwa).

Podobne wyniki uzyskano w badaniach Kohlera i współpracowników (2005): pierwsze dziecko ma duży pozytywny wpływ na poczucie dobrostanu, natomiast kolejne dzieci już go nie podwyższają, a wręcz obniżają w przypadku matek. Wykazano negatywny wpływ drugiego dziecka, który jeszcze bardziej przybiera na sile w przypadku większej liczby potomstwa – powyżej trojga dzieci pozytywny efekt wzrostu poziomu poczucia szczęścia znika i staje się zbliżony do poziomu obserwowanego u osób bezdzietnych (Kohler et al., 2005). Podobnie Andrew E. Clark i Andrew J. Oswald (2002) na podstawie badań własnych stwierdzili, że dobrostan spada wraz z liczbą dzieci i jest znacząco mniejszy u rodziców trójki lub więcej dzieci, przy jednoczesnym braku pozytywnego wpływu narodzin pierwszego dziecka. Podobne wyniki otrzymali Rachel Margolis i Mikko Myrskylä (2011) w wyniku metaanalizy danych z badań przeprowadzonych w 86 krajach: na całym świecie szczęście maleje wraz z liczbą dzieci.

Według Czapińskiego (2015) tuż po urodzeniu pierwszego dziecka następuje wzrost poczucia szczęścia, natomiast długotrwały efekt, do 6 lat po urodzeniu dziecka, jest negatywny: subiektywne poczucie dobrostanu spada w dłuższej perspektywie czasowej. Szczególnie narażone na spadek satysfakcji z życia są związki nieformalne posiadające dzieci, a najszczęśliwsze są małżeństwa bez dzieci, jednak małżeństwa z dziećmi są bardziej szczęśliwe niż jakikolwiek rodzaj związku nieformalnego i samotni rodzice. Rodzice dzieci w wieku 0–2 lat są wyraźnie szczęśliwsi od osób bezdzietnych, jednak efekt ten maleje z czasem i gdy dziecko ma 7–12 lat są już mniej szczęśliwi niż wtedy, gdy dzieci nie mieli. Podobne wyniki uzyskali Clark, Flèche, Layard, Powdthavee i Ward (2018), którzy donoszą, że po osiągnięciu przez dziecko wieku 2–3 lat, wychowywanie dziecka obniża, zamiast podnosić, poczucie szczęścia rodziców. Do czasu gdy dziecko ma trzy do czterech lat, obie płcie deklarują zadowolenie znacznie poniżej poziomu wyjściowego (Clark, Diener, Georgellis, & Lucas, 2008). W relacjonowanych wcześniej badaniach Czapińskiego (ib.) wykazano, że zależność materialna dziecka od rodziców sprzyja dużemu natężeniu stresu życiowego, a obniżają go: wyższy dochód oraz dobre warunki mieszkaniowe. Narodziny dziecka zwiększają więc ogólny dobrostan subiektywny, w tym poczucie szczęścia, ale po dwóch latach od narodzin spada jednak zarówno poczucie szczęścia jak i ogólny dobrostan subiektywny i nigdy już w okresie czterech kolejnych lat nie wraca do poziomu sprzed narodzin. Autor badań konkluduje więc, że szczęście sprzyja narodzeniu dziecka, ale narodziny dziecka nie sprzyjają szczęściu w perspektywie długoterminowej.

Podsumowanie

Jak zauważają Dossi współpracownicy (2009) wśród badaczy panuje niezgoda w odniesieniu do tego, w jaki sposób zostanie rodzicem może wpływać na funkcjonowanie relacji partnerskiej. Na przykład Cowan i Cowan (1995, s. 412) stwierdzają, że „dla znacznej części nowych rodziców przejście do rodzicielstwa stanowi okres stresującej i czasami nieadaptacyjnej zmiany”, jednak Huston i Holmes (2004, s. 109) konkludują: „Przeważająca większość danych nie potwierdza poglądu, że rodzicielstwo zazwyczaj osłabia zadowolenie małżeńskie”. Te niezgodności wynikają według autorów przede wszystkim z różnych metodologii, które zostały wykorzystane do badania wpływu przejścia do rodzicielstwa (badania przekrojowe, longitudinalne z udziałem lub bez udziału „nie-rodziców”). Według Myrskylä i Margolis (2012), główną przyczyną wykazywanej różnicy między osobami bezdzietnymi a rodzicami, może być porównywanie poziomów szczęścia u tych samych osób przed i po urodzeniu dziecka, podczas gdy inne badania często opierają swoje wyniki na porównaniu dwóch grup różnych osób. Autorzy uważają, że ta ostatnia strategia jest potencjalnie stronnicza, ponieważ istnieją zmienne pośredniczące, które mogą wpływać zarówno na decyzje rodzicielskie, jak i poczucie dobrostanu (np. osobowość, czynniki genetyczne lub inne nieobserwowalne lub trudne do zmierzenia cechy, takie jak orientacja na karierę vs na rodzinę).

Wyniki badań satysfakcji rodziców uzależnione są nie tylko od grupy badanej (bezdzietni czy rodzice), ale również od czynników geograficznych (kraj realizacji badań). Większość badań, które dowodzą, że satysfakcja życiowa nieco rośnie, kiedy zostajemy rodzicami, została przeprowadzona w państwach skandynawskich, a ich wyniki tłumaczy się wysoko rozwiniętym systemem socjalnym, wsparciem, jakie dają młodym rodzicom, oraz równouprawnieniem kobiet i mężczyzn (np. norwescy rodzice mogą podzielić między siebie 46 tygodni pełnopłatnego urlopu wychowawczego). Dlatego młodzi Szwedzi stają się bardziej szczęśliwi, kiedy rodzi im się dziecko, natomiast w Polsce poczucie życiowej satysfakcji spada. Aspekt finansowy i jego wpływ na satysfakcję z rodzicielstwa okazał się istotny w wielu przytoczonych powyżej badaniach.

Istotna jest również definicja szczęścia przyjęta w badaniach, mająca swoje źródło w nurcie hedonistycznym lub eudajmonistycznym. Eudajmoniści częściej w badaniach wskazywali dzieci jako jeden z trzech najważniejszych warunków udanego, szczęśliwego życia (Czapiński, ib.).

Większość badań przemawia przeciwko pozytywnemu związkowi pomiędzy poczuciem szczęścia a posiadaniem dzieci, wskazując na takie aspekty jak: obniżenie jakości związku pomiędzy rodzicami po urodzeniu dziecka (Lavee, Sharlin, & Katz 1996), zwiększone ryzyko depresji u rodziców

(McLanahan & Adams, 1987; Ross, Mirowsky, & Goldsteen, 1990), zmniejszenie ilości czasu wolnego rodziców (Sanchez & Thomson, 1997), doświadczanie trudności w godzeniu obowiązków rodzinnych i zawodowych przez rodziców (Matysiak & Vignoli, 2008), zwiększenie obciążenia finansowego w wyniku posiadania dzieci (Zimmerman & Easterlin, 2006), a także słaby negatywny efekt posiadania dzieci w zakresie różnych miar dobrostanu psychicznego (zadowolenia z życia i poczucia szczęścia) (Czapiński, ib.). Warto jednak zaznaczyć, iż u podstaw teoretycznych tego zagadnienia leżą również argumenty przemawiające za istnieniem takiego związku. Chociaż rodzice często donoszą o znacząco niższym poczuciu szczęścia (Alesina, Di Tella, & MacCulloch, 2004), to potoczne przekonanie jest takie, że dzieci dają szczęście (Hansen, 2012). Niektórzy badacze tłumaczą (błędne według nich) wyobrażenie, że rodzicielstwo czyni nas szczęśliwymi, iluzją fokusuwaną (ang. *focusing illusion*). Większość autorów twierdzi, iż posiadanie dzieci nie zwiększa poziomu szczęścia, rodzice mają poczucie satysfakcji życiowej na tym samym lub niższym poziomie, co osoby bezdzietne, a jednak przyszli rodzice wierzą, że dzieci dadzą im szczęście. Może to wynikać z koncentracji jedynie na dobrych aspektach rodzicielstwa, które są przeceniane, oraz z wiary, że rzadkie, lecz znaczące i silnie nagradzające wydarzenia, takie jak pierwszy uśmiech dziecka, zdanie przez nie matury albo zawarcie małżeństwa, długotrwanie podwyższą nasze poczucie szczęścia. Natomiast w codziennej rutynie rzadko myślimy o tych istotnych doświadczeniach, ponieważ nie wydarzają się one każdego dnia. Codziennością, zajmującą większość czasu, jest sprawowanie opieki nad dzieckiem i zajmowanie się domem (zmienianie pieluch, gotowanie, pranie, odprawianie dziecka do szkoły) – czynności, które są znacznie częstsze, mniej istotne i znacznie gorzej oceniane. I to te niewielkie, mało pozytywne doświadczenia z większym prawdopodobieństwem wpływają na codzienne poczucie szczęścia i satysfakcji życiowej (Powdthavee, 2008). Psychologia ewolucyjna dostarcza natomiast argumentu na obronę rodzicielskiego szczęścia w postaci przekonania, że gatunek ludzki wykształcił predyspozycje do odczuwania przyjemności ze sprawowania opieki nad dziećmi (Foster, 2000). Natomiast koncepcja „wartości dzieci” wskazuje na fakt, że posiadanie dzieci podnosi status społeczny, a ich wychowywanie dostarcza wielu pozytywnych emocji, sprawiając, że dzieci są długoterminową inwestycją we własny dobrostan (Hoffman & Hoffman, 1973).

Podsumowując, sposób w jaki dzieci wpływają na szczęście rodzicielskie, zależy nie tylko od indywidualnych cech rodziców, ale również od wielu innych czynników społeczno-ekonomicznych. Poczucie szczęścia w związku i satysfakcja z życia rodziców dzieci w wieku 0–6 lat może osiągać mniej lub bardziej wyraźny wzrost, pod warunkiem, że pary decydują się na dzieci

póžno i nie zostają rodzicami w ciągu pierwszych 5 lat od ślubu, decydują się na maksymalnie dwoje dzieci (więcej dzieci nie równa się większej dozie szczęścia) i mają raczej synów niż córki. Ponadto poczucie szczęścia towarzyszy rodzicom, którzy pozostają w związku małżeńskim, będąc bardziej przyjaciółmi niż kochankami, są ze sobą szczęśliwi, ale nie traktują szczęścia jako przyjemności, a jako poczucie sensu życia, sprawiedliwie dzielą się obowiązkami, nie próbują ratować małżeństwa za pomocą powiększania rodziny, a także znajdują czas dla siebie samych i dla siebie nawzajem (czas na relaks i przyjemności). Nie bez znaczenia jest również posiadanie wystarczających środków finansowych, aby utrzymać rodzinę, a także bycie mieszkańcem jednego z krajów, w których rząd aktywnie wspiera młode rodziny, zapewnia dobre publiczne żłobki i przedszkola oraz urlopy macierzyńskie i ojcowskie, tak jak ma to miejsce w państwach skandynawskich. Warto jednak zaznaczyć, że w przypadku niespełnienia powyższych warunków społeczno-ekonomicznych, jednostka nadal może odczuwać szczęście z pełnienia roli rodzicielskiej, dzięki poczuciu sensu życia, którego dostarczają dzieci (Baumeister, 1991; Czapiński, 2015).

Powyższe opracowanie ma na celu ukazanie przeglądu dotychczasowych badań związanych z problematyką szczęścia rodzicielskiego. Stanowi ono wstęp do lepszego rozumienia poruszanej tematyki, jednakże w pełni jej nie wyczerpuje. Dlatego ważnym kierunkiem kolejnych analiz byłoby uwzględnienie kontekstu kulturowego, socjologicznego i demograficznego w rozważaniach nad obszarem rodziny, rodzicielstwa i satysfakcji z pełnienia ról rodzicielskich.

Bibliografia

- Alesina, A., Di Tella, R., & MacCulloch, R. (2004). Inequality and happiness: Are Europeans and Americans different? *Journal of Public Economics*, 88, 2009–2042.
- Aassve, A., Goisis, A., & Sironi, M. (2012). Happiness and childbearing across Europe. *Social Indicators Research*, 108(1), 65–86.
- Baranowska-Rataj, A., & Matysiak, A. (2014). Jak zachowania w zakresie formowania i rozwoju rodzin wpływają na zadowolenie z życia? W: A. Matysiak (red.), *Nowe wzorce formowania i rozwoju rodziny w Polsce: przyczyny oraz wpływ na zadowolenie z życia* (s. 187–208). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of life*. New York, NY: Guilford Press.
- Belsky, J., & Rovine, M. (1990). Patterns of marital change across the transition to parenthood: Pregnancy to three years postpartum. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 5–19.
- Bramlett, M.D., & Mosher, W.D. (2001). *First marriage dissolution, divorce, and remarriage: United States*. Advance data from vital and health statistics, no 323. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.

- Buddelmeyer, H., Hamermesh, D.S., & Wooden, M. (2018). The stress cost of children on moms and dads. *European Economic Review*, 109, 148–161.
- Burgess, E.W., & Wallin, P. (1953). *Engagement and marriage*. Chicago: J.B. Lippincott and Co.
- Cetre, S., Clark, A.E., & Senik, C. (2016). Happy people have children: Choice and self-selection into parenthood. *European Journal of Population* 32(3), 445–473.
- Clark, A.E., Diener, E., Georgellis, Y., & Lucas, R.E. (2008). Lags and leads in life satisfaction: A test of the baseline hypothesis. *Economic Journal*, 118(529), 222–243.
- Clark, A.E., Flèche, S., Layard, R., Powdthavee, N., & Ward, G. (2018). *The origins of happiness: The science of well-being over the life course*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Clark, A.E., & Oswald, A.J. (2002). Well-being in panels. <https://pdfs.semanticscholar.org/7364/98f9807569f96c59e6ba33a2785bf7ac735e.pdf> (dostęp 20.09.2018)
- Cowan, C.P., & Cowan, P.A. (1992). *When partners become parents: The big life change for couples*. New York: Basic Books.
- Cowan, C. P. & Cowan, P. A. (1995). Interventions to ease the transition to parenthood: Why they are needed and what they can do. *Family Relations*, 44(4), 412–423.
- Cowan, C.P., & Cowan, P.A. (2000). *When partners become parents: The big life change for couples*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Czapiński, J. (2015). Indywidualna jakość i styl życia. W: J. Czapiński i T. Panek (red.), *Diagnoza społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków* (s. 200–331). Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego.
- Dahl, G.B., & Moretti, E. (2008). The demand for sons. *Review of Economic Studies*, 75, 1085–1120.
- Diener, E., Lucas, R.E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C.R. Snyder, & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63–73). New York, NY: Oxford University Press.
- Doss, B.D., Rhoades, G.K., Stanley, S.M., & Markman, H.J. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: An eight-year prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(3), 601–619.
- Dyrdal, G.M., Røysamb, E., Nes, R.B., & Vittersø, J. (2011). Can a happy relationship predict a happy life? A population-based study of maternal well-being during the life transition of pregnancy, infancy, and toddlerhood. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 947–962.
- Foster, C. (2000). The limits to low fertility: A biosocial approach. *Population and Development Review*, 26, 209–234.
- Gorchoff, S.M., John, O.P., & Helson, R. (2008). Contextualizing change in marital satisfaction during middle age: An 18-year longitudinal study. *Psychological Science*, 19(11), 1194–1200.
- Gottman, J.M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically based marital therapy*. New York: W. W. Norton & Co.
- Hansen, T. (2012). Parenthood and happiness: A review of folk theories versus empirical evidence. *Social Indicators Research*, 108(1), 29–64.

- Hirschberger, G., Srivastava, S., Marsh, P., Cowan, C.P., & Cowan, P.A. (2009). Attachment, marital satisfaction, and divorce during the first fifteen years of parenthood. *Personal Relationships, 16*(3), 401–420.
- Hoffman, L.W., & Hoffman, M.L. (1973). The value of children to parents. In J.T. Fawcett (Ed.), *Psychological perspectives on population* (pp. 19–76). New York: Basic Books.
- Holmes, E., Sasaki, T., & Hazen, N.L. (2013). Smooth versus rocky transitions to parenthood: Family systems in developmental context. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies, 62*(5), 824–837.
- Huston, T.L., & Holmes, E.K. (2004). Becoming parents. In A.L. Vangelisti (Ed.), *Handbook of family communication* (pp. 105–133). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kahneman, D., Krueger, A.B., Schkade, D.A., Schwarz, N., & Stone, A.A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The Day Reconstruction Method. *Science, 306*, 1776–1780.
- Kielar-Turska, M. (2009). Średnie dzieciństwo. Wiek przedszkolny. W: B. Harwas-Napierała i J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka* (t. 2, s. 83–129). Warszawa: PWN.
- Kielar-Turska, M., & Białecka-Pikul, M. (2009). Wczesne dzieciństwo. W: B. Harwas-Napierała i J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka* (t. 2, s. 47–82). Warszawa: PWN.
- Kohler, H.P., Behrman, J.R., & Skytthe, A. (2005). Partner + children = happiness? The effects of partnerships and fertility on well-being. *Population and Development Review, 31*(3), 407–445.
- Lavee, Y., Sharlin, S., & Katz, R. (1996). The effect of parenting stress on marital quality: An integrated mother–father model. *Journal of Family Issues, 17*(1), 114–135.
- Lawrence, E., Cobb, R.J., Rothman, A.D., Rothman, M.T., & Bradbury, T.N. (2008). Marital satisfaction across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology, 22*(1), 41–50.
- LeMasters, E.E. (1957). Parenthood as crisis. *Marriage and Family Living, 19*, 352–355.
- Margolis, R., & Myrskylä, M. (2011). A global perspective on happiness and fertility. *Population and Development Review, 37*(1), 29–56.
- Matysiak, A., & Vignoli, D. (2008). Fertility and women's employment: A meta-analysis. *European Journal of Population, 24*(4), 363–384.
- McLanahan, S., & Adams, J. (1987). Parenthood and psychological well-being. *Annual Review of Sociology, 13*, 237–257.
- Mirowsky, J., & Ross, C.E. (2002). Depression, parenthood, and age at first birth. *Social Science and Medicine, 54*(8), 1281–1298.
- Mitnick, D.M., Heyman, R.E., & Smith Slep, A.M. (2009). Changes in relationship satisfaction across the transition to parenthood: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology, 23*(6), 848–852.
- Morgan, S.P., Lye, D.N., & Condran, G.A. (1988). Sons, daughters and the risk of marital disruption. *American Journal of Sociology, 94*(1), 110–129.
- Myrskylä, M., & Margolis, R. (2012). *Happiness: Before and after the kids. MPIDR Working Paper (WP 2012-013)*. <https://www.demogr.mpg.de/papers/working/wp-2012-013.pdf> (dostęp 25.09.2018)

- Nazarina, R.R., Schumm, W.R., & Britt, S. (2014). Relationship maintenance. In R.R. Nazarina, Schumm, W.R., & Britt, S. (Eds.), *Transition to parenthood* (pp. 125–159). New York: Springer.
- Nelson, S.K., Kushlev, K., English, T., Dunn, E.W., & Lyubomirsky, S. (2013). In defense of parenthood: Children are associated with more joy than misery. *Psychological Science*, 24(1), 3–10.
- Nomaguchi, K.M., & Milkie, M.A. (2003). Costs and rewards of children: The effects of becoming a parent on adults' lives. *Journal of Marriage and Family*, 65, 356–374.
- O'Brien, M., & Peyton, V. (2002). Parenting attitudes and marital intimacy: A longitudinal analysis. *Journal of Family Psychology*, 16(2), 118–127.
- Patyjewicz, L. (2005). Zdrowie a poczucie sensu życia. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Sectio D, vol. LX*, 250–254.
- Powdthavee, N. (2008). Putting a price tag on friends, relatives, and neighbours: Using surveys of life satisfaction to value social relationships. *Journal of Socio-Economics*, 37(4), 1459–1480.
- Ross, C.E., Mirowsky, J., & Goldsteen, K. (1990). The impact of the family on health: The decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 1059–1078.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Sanchez, L., & Thomson, E. (1997). Becoming mothers and fathers: Parenthood, gender, and the division of labor. *Gender and Society*, 11, 747–772.
- Seligman, M.E. (2005). *Prawdziwe szczęście*. Poznań: Media Rodzina.
- Shapiro, A.F., Gottman, J.M., & Carrère, S. (2000). The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. *Journal of Family Psychology*, 14(1), 59–70.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65, 574–583.
- Umberson, D., & Gove, W.R. (1989). Parenthood and psychological well-being: Theory, measurement, and stage in the family life course. *Journal of Family Issues*, 10(4), 440–462.
- Umberson, D., Pudrovska, T., & Reczek, C. (2010). Parenthood, childlessness, and well-being: A life course perspective. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 612–629.
- Vaillant, C.O., & Vaillant, G.E. (1993). Is the U-curve of marital satisfaction an illusion? A 40-year study of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 55(1), 230–239.
- Zimmermann, A.C., & Easterlin, R.A. (2006). Happily ever after? Cohabitation, marriage, divorce, and happiness in Germany. *Population and Development Review*, 32(3), 511–528.