

## Kryteria udziału w badaniu

- Osoby w wieku 25 – 54 lat
- Mają dziecko, które nie skończyło 15 lat (współzamieszkujące)
- Pracują najemnie lub są samozatrudnieni
- [Kwalifikacja do badania na podstawie pytań w części A kwestionariusza]

Próba badania N = 2000

### Kwoty

		BAEL 2022 (%)	Próba IBS (%)	Próba IBS (n)
Płeć	Kobiety	52.85	52.85	1057
	Mężczyźni	47.15	47.15	943
Wiek	25 – 34	27.20	27.20	544
	35 – 44	57.97	57.95	1159
	45 – 54	14.82	14.85	297
Wykształcenie	Zasadnicze zawodowe, gimnazjalne lub niższe	17.93	17.95	359
	Średnie ogólnokształcące lub zawodowe	32.91	32.90	658
	Wyższe	49.16	49.15	983
Region	Makroregion wschodni	13.29	13.30	266
	Makroregion południowy i południowo-wschodni	29.56	29.55	591
	Makroregion północno-zachodni	16.62	16.6	332
	Makroregion północny	15.69	15.70	314
	Makroregion centralny i Mazowsze	24.84	24.85	497
Degurba	Duże miasta powyżej 100 000 mieszkańców	28.21	28.20	564
	Miasta i miejscowości pomiędzy 5000 and 99 9999 mieszkańców	23.26	23.25	465
	Obszary wiejskie i miejscowości poniżej 5000 mieszkańców	48.52	48.55	971

Źródło: BAEL 2022

Dzień dobry,

Kontaktujemy się z Panem/Panią, ponieważ chcemy poznać doświadczenia rodziców w łączeniu pracy w domu z karierą zawodową w kontekście udogodnień dla pracowników.

Wypełnienie ankiety zajmie nie więcej niż 15 minut.

Badanie jest prowadzone przez Instytut Badań Strukturalnych we współpracy z [wykonawca] w ramach projektu Preludium, który otrzymał finansowanie z Narodowego Centrum Nauki [umowa: nr 2021/41/N/HS4/03902].

W przypadku pytań technicznych prosimy o kontakt: [mail]

W przypadku pytań związanych z badaniem prosimy o kontakt: katarzyna.lipowska@ibs.org.pl

Dziękujemy za zaufanie!

<Dalej>

## A. Kwalifikacja do badania [Niebieskie tytuły sekcji nie pokazują się uczestnikom]

### 1) Proszę wskazać preferowaną formę grzecznościową:

- a) Pani
- b) Pan

### 2) Ile ma Pan(i) lat?

| \_\_\_\_\_ |

[Jeśli 1  $\geq$  25 i  $\leq$  49, idź do 2; w innym wypadku, osoba nie kwalifikuje się do badania]

### 3) Czy ma Pan(i) dzieci?

- a) Tak
- b) Nie

[Jeśli 2 =Tak, idź do 3; w innym wypadku osoba nie kwalifikuje się do badania]

### 4) Ile lat ma Pan(i) najmłodsze dziecko?

| \_\_\_\_\_ |

[Jeśli 3 < 15, idź do 4; w innym wypadku, osoba nie kwalifikuje się do badania]

### 5) Które określenie najlepiej opisuje Pana/Pani sytuację zawodową w ciągu ostatnich 7 dni?

- a) Jestem pracownikiem pracującym na pełny etat (30 godzin tygodniowo lub więcej)
- b) Jestem pracownikiem pracującym na niepełny etat (mniej niż 30 godzin tygodniowo)
- c) Jestem osobą samozatrudnioną
- d) Mam pracę, ale byłem na urlopie ojcowskim/rodzicielskim
- e) Mam pracę, ale byłem na wakacjach lub zwolnieniu lekarskim
- f) Nie miałem pracy, ale jej szukałem
- g) Nie miałem pracy i jej nie szukałem ze względu na obowiązki rodzinne
- h) Nie miałem pracy i jej nie szukałem z innych powodów (np. nauka, długotrwała choroba lub niepełnosprawność lub inny powód)

[Jeśli 4 =a lub b lub c lub d lub e, idź do 5; w innym wypadku, osoba nie kwalifikuje się do badania]

## B. Pomoc w opiece nad dziećmi

6) Czy korzysta Pan(i) regularnie z poniższych form pomocy w opiece nad dziećmi?

- |  | Tak                   | Nie                   |
|--|-----------------------|-----------------------|
| a) Żłobek lub inna placówka opieki dla dzieci do lat 3                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b) Przedszkole lub inna placówka opieki dla dzieci w wieku przedszkolnym | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c) Świetlica lub inna placówka opieki dla dzieci w wieku szkolnym        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| d) Inne instytucjonalne formy opieki                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| e) Opiekunka (niania)  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| f) Samodzielnie zorganizowana grupa opieki nad dziećmi                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| g) Pomoc rodziny lub przyjaciół  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| h) Nie korzystam z takiej pomocy   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## C. Cechy społeczno-demograficzne [Niebieskie tytuły sekcji nie pokazują się uczestnikom]

7) Czy ma Pan(i) męża/żonę lub partnera/partnerkę, z którym/którą zamieszkujecie wspólne gospodarstwo domowe?

- a) Tak, męża
- b) Tak, żonę
- c) Tak, partnera
- d) Tak, partnerkę
- e) Nie

8) Czy Pana(i) rodzice lub rodzice męża/żony lub partnerki/partnera mieszkają:

- |   | Tak                   | Nie                   | Nie dotyczy           |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| a) W tym samym domu/mieszkanii?                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b) W odległości do 30 minut jazdy od Państwa domu/mieszkania? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c) W odległości do 60 minut jazdy od Państwa domu/mieszkania? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

[Wyświetlaj po kolei. Jeśli 7a=Tak, idź do następnego pytania. Jeśli nie, wyświetl 7b. Jeśli 7b=Tak, idź do następnego pytania; jeśli nie wyświetl 7c]

9) Czy w gospodarstwie domowym mieszkają inne dorosłe osoby?

- a) Tak
- b) Nie

10) Czy któraś osoba w gospodarstwie domowym ma niepełnosprawność?

- a) Tak
- b) Nie

[Jeśli 9 =Tak, idź do 10; Jeśli 9 =Nie, idź do 11]

11) Czy osobą z niepełnosprawnością w gospodarstwie domowym jest dziecko?

- c) Tak
- d) Nie

12) Proszę wskazać swój poziom wykształcenia:

- a) Zasadnicze zawodowe, gimnazjalne lub niższe
- b) Średnie zawodowe lub ogólnokształcące
- c) Wyższe (przynajmniej licencjat)

13) Proszę wskazać poziom wykształcenia męża/żony/partnerki/partnera?

- a) Zasadnicze zawodowe, gimnazjalne lub niższe
- b) Średnie zawodowe lub ogólnokształcące
- c) Wyższe (przynajmniej licencjat)

14) Proszę podać wysokość Państwa zarobków netto w głównym miejscu pracy oraz w pracach dodatkowych (jeśli takie Państwo wykonują) za poprzedni miesiąc.

*Proszę włączyć wynagrodzenie za pracę w godzinach nadliczbowych, dodatki, nagrody, premie (w przeliczeniu na 1 miesiąc, np. z 1/3 premii kwartalnej, 1/12 tzw. „trzynastej pensji” itp.)*

Pan	Pana partnerka
Do 2900 PLN	Do 2900 PLN
Pomiędzy 2901 a 3050 PLN netto (na rękę)	Pomiędzy 2901 a 3050 PLN netto (na rękę)
Pomiędzy 3051 a 3500 PLN netto (na rękę)	Pomiędzy 3051 a 3500 PLN netto (na rękę)
Pomiędzy 3501 a 4000 PLN netto (na rękę)	Pomiędzy 3501 a 4000 PLN netto (na rękę)
Pomiędzy 4001 a 4700 PLN netto (na rękę)	Pomiędzy 4001 a 4700 PLN netto (na rękę)
Pomiędzy 4701 a 5300 PLN netto (na rękę)	Pomiędzy 4701 a 5300 PLN netto (na rękę)
Pomiędzy 5301 a 6000 PLN netto (na rękę)	Pomiędzy 5301 a 6000 PLN netto (na rękę)
Pomiędzy 6001 a 7300 PLN netto (na rękę)	Pomiędzy 6001 a 7300 PLN netto (na rękę)
Pomiędzy 7301 a 9700 PLN netto (na rękę)	Pomiędzy 7301 a 9700 PLN netto (na rękę)
9701 PLN netto (na rękę) i więcej	9701 PLN netto (na rękę) i więcej

#### D. Status na rynku pracy oraz charakterystyka miejsca prac [Niebieskie tytuły sekcji nie pokazują się uczestnikom]

15) W jakim zawodzie pracuje Pan/i w głównym miejscu pracy?

- a) Proszę wpisać swój zawód w pustym polu i wybrać z rozwijanej listy

| \_\_\_\_\_ | [Pole do wpisania z „zaszytymi” zawodami z listy Klasyfikacji Zawodów i Specjalności (KZIS) na poziomie 4 cyfr. Po wpisaniu kilku pierwszych liter, powinny pojawiać się

pasujące rekordy (np. po wpisaniu „pol”, powinna wyświetlić się lista z zawodem „policjant”). Listę KZiS dołączamy. W wyeksportowanej bazie koło nazwy zawodu powinien wyświetlić się numer zawodu.]

- b) Nie mogę znaleźć swojego zawodu [jeśli respondent zaznaczy opcję b, dopiero wtedy pojawia się puste pole do uzupełnienia]

Proszę wpisać pełną nazwę swojego zawodu

| \_\_\_\_\_ |

16) Czy Pana/i ostatnia umowa o pracę, to umowa na czas nieokreślony?

- a) Tak  
b) Nie

17) Czy w Pana/i głównym miejscu pracy:

	Generalnie możliwa	Rzadko możliwa	Niemożliwa
a) Możliwa jest praca zdalna/praca z domu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Możliwa jest zmiana czasu rozpoczęcia lub zakończenia dnia pracy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Możliwe jest wzięcie jednego lub dwóch dni urlopu z trzydniowym wyprzedzeniem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## E. Status na rynku pracy oraz charakterystyka miejsca pracy małżonka/partnera

~~partnerki~~ [Niebieskie tytuły sekcji nie pokazują się uczestnikom]

18) Które określenie najlepiej opisuje sytuację zawodową Pana/i partnera/partnerki w ciągu ostatnich 7 dni?

- a) Jest pracownikiem pracującym na pełny etat (30 godzin tygodniowo lub więcej)  
b) Jest pracownikiem pracującym na niepełny etat (mniej niż 30 godzin tygodniowo)  
c) Jest osobą samozatrudnioną  
d) Miała pracę, ale była na urlopie macierzyńskim/rodzicielskim  
e) Miała pracę, ale była na wakacjach lub zwolnieniu lekarskim  
f) Nie miała pracy, ale jej szukała  
g) Nie miała pracy i jej nie szukała ze względu na obowiązki rodzinne  
h) Nie miała pracy i jej nie szukała z innych powodów (np. nauka, długotrwała choroba lub niepełnosprawność lub inny powód)

----- [Jeśli 18=a lub b lub c lub d lub e idź do 19, w innym wypadku idź do 24] -----

19) W jakim zawodzie pracuje Pana/i partnera/partnerki w głównym miejscu pracy?

- a) Proszę wpisać zawód partnera/partnerki w pustym polu i wybrać z rozwijanej listy  
| \_\_\_\_\_ | [Pole do wpisania z „zaszytymi” zawodami z listy Klasyfikacji Zawodów i Specjalności (KZiS) na poziomie 4 cyfr. Po wpisaniu kilku pierwszych liter, powinny pojawiać się pasujące rekordy (np. po wpisaniu „pol”, powinna wyświetlić się lista z zawodem „policjant”). Listę KZiS dołączamy. W wyeksportowanej bazie koło nazwy zawodu powinien wyświetlić się numer zawodu.]

Nie mogę znaleźć zawodu Partnera/Partnerki [jeśli respondent zaznaczy opcję b, dopiero wtedy pojawia się puste pole do uzupełnienia]

Proszę wpisać pełną nazwę zawodu partnera/partnerki

| \_\_\_\_\_ |

20) Czy ostatnia umowa o pracę Pana/matżonka/i partnera/partnerki, to umowa na czas nieokreślony?

- a) Tak
- b) Nie
- c) Nie wiem

21) Jaki jest Pana/i ulubiony kolor? Niezależnie od Pana prawdziwych preferencji, proszę zaznaczyć poniżej kolor zielony. To pytanie ma na celu sprawdzenie, czy czyta Pan uważnie pytania.

- a) Czerwony
- b) Niebieski
- c) Zielony
- d) Fioletowy
- e) Żółty

22) Czy w głównym miejscu praca Pana/i partnera/partnerki :

	Generalnie możliwa/e	Rzadko możliwa/e	Niemożliwa/e
a) Możliwa jest praca zdalna/praca z domu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Możliwa jest zmiana czasu rozpoczęcia lub zakończenia dnia pracy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Możliwe jest wzięcie jednego lub dwóch dni urlopu z trzydniowym wyprzedzeniem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## F. Wypalenie zawodowe [Niebieskie tytuły sekcji nie pokazują się uczestnikom]

23) Proszę zaznaczyć, w jakim stopniu zgadza się Pan(i) z poniższymi stwierdzeniami.

	1	2	3	4
	Zdecydowanie się zgadzam	Zgadzam się	Nie zgadzam się	Zdecydowanie się nie zgadzam
a) Zawsze odnajduję nowe i interesujące aspekty mojej pracy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Są dni, kiedy już przed pracą czuję się zmęczony(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Coraz częściej zdarza się, że mówię o mojej pracy w negatywny sposób	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Po pracy zwykle potrzebuję więcej czasu niż kiedyś, aby się zrelaksować i wrócić do formy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Dość dobrze znoszę presję związaną z moją pracą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Ostatnio zwykle mniej myślę w pracy, a moją pracę wykonuję prawie mechanicznie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) Moja praca stwarza wiele pozytywnych wyzwań	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h) W czasie pracy coraz częściej czuję się emocjonalnie wyczerpany(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
i) Z czasem można stracić zaangażowanie w wykonywanie tego typu pracy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
j) Po pracy z reguły mam dość siły, aby zająć się czymś dla własnej przyjemności	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k) Czasami to, co robię w pracy, napawa mnie obrzydzeniem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
l) Po pracy zazwyczaj czuję się wykończony(a) i znużony(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
m) To jedyny typ pracy, jaki wyobrażam sobie, że mogę wykonywać	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
n) Zazwyczaj dobrze daję sobie radę z ilością pracy, jaką mam wykonać	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o) Z czasem coraz bardziej angażuję się w swoją pracę	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
p) Kiedy pracuję, zazwyczaj czuję się pełny(a) energii	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## G. Wypalenie rodzicielskie [Niebieskie tytuły sekcji nie pokazują się uczestnikom]

24) Każdy rodzic może czasem czuć się wyczerpany. Można kochać swoje dzieci i jednocześnie doświadczać wyczerpania rolą rodzica. Te uczucia nie wykluczają się wzajemnie. Dobrze je rozpoznać u siebie jak najwcześniej, żeby uzyskać pomoc i odzyskać dobre samopoczucie. Kiedy myśli Pan(i) o sobie jako rodzicu, jak często zdarza się Pani/Panu czuć w poniżej opisany sposób? Proszę zaznaczyć najbardziej właściwą odpowiedź:

	A	B	C
	Codziennie	Raz lub dwa razy w tygodniu	Rzadziej lub nigdy
a) Jestem tak zmęczona/y rolą rodzica, że ilość snu wydaje mi się być niewystarczająca do tego, aby się zregenerować.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Czuję się całkowicie wyczerpana/y rolą rodzica.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Czasami mam wrażenie, że zajmuję się dzieckiem/dziećmi w sposób automatyczny. (Robię dla moich dzieci to co jest konieczne, ale nic więcej)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Nie jestem już w stanie okazywać dziecku/dzieciom jak bardzo je kocham.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Czuję, że nie zniosę więcej jako rodzic.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Balance of Risks and Resources

Poniżej znajdują się pytania dotyczące różnych aspektów życia. Proszę zaznaczyć liczbę w skali od -5 do +5, która najlepiej określa jak bardzo zgadza się Pani/Pan z danym stwierdzeniem.

Im bardziej stwierdzenie jest bliskie Pani/Pana odczuciom, tym bliżej proszę zaznaczyć swoją odpowiedź. Zero oznacza, że nie potrafi Pani/Pan określić, które stwierdzenie jest Pani/Panu bliższe.

1C	Trudno mi pogodzić życie rodzinne z zawodowym.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Łatwo godzę życie rodzinne z zawodowym.
2S	Ze względu na obowiązki rodzicielskie nie jestem w stanie wygospodarować czasu dla siebie.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Pomimo obowiązków rodzicielskich, łatwo wygospodaruję czas dla siebie.
3C	Z natury jestem dość zestresowany/a.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Z natury jestem dosyć wyluzowany/a.
4S	Czuję, że nie mam kompetencji do bycia dobrym rodzicem (np. moje dzieci mnie nie słuchają, nie wiem, jak pomagać im w szkolnych obowiązkach we właściwy sposób, nie umiem się z nimi bawić).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Czuję, że mam kompetencje do bycia dobrym rodzicem (np. moje dzieci mnie słuchają, wiem, jak pomagać im w szkolnych obowiązkach we właściwy sposób, umiem się z nimi bawić).
5C	Z natury dążę do perfekcji (wywieram na siebie sporą presję i/lub obawiam się, jak postrzegają mnie inni).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Z natury jestem tolerancyjny/a wobec błędów, jakie mogę popełnić (nie wywieram na siebie dużej presji i uważam, że warto słuchać opinii innych, ale nie przejmuję się nimi).
6S	Mam wysokie standardy jako rodzic (staram się być idealnym rodzicem, wywieram na siebie sporą presję i/lub obawiam się, jak postrzegają mnie inni).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mam normalne standardy jako rodzic (jestem tolerancyjny/a wobec błędów, jakie mogę popełnić i uważam, że warto słuchać opinii innych, ale nie przejmuję się nimi).
7S	Nie uważam czasu spędzonego z dziećmi za udany (nie lubię się z nimi bawić i/lub im nie podobają się aktywności, które proponuję).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Uważam czas spędzony z dziećmi za udany (lubimy robić razem różne rzeczy).
8S	Nigdy nie poświęcam czasu na rozmowę z moimi dziećmi (żeby mogły mi opowiedzieć o swoim dniu, znaleźć rozwiązania problemów albo podzielić się pomysłami i opiniami)	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Regularnie poświęcam czas na rozmowę z moimi dziećmi (żeby mogły mi opowiedzieć o swoim dniu, znaleźć rozwiązania problemów albo podzielić się pomysłami i opiniami).
9S	Nie wymagam samodzielności od moich dzieci (rozwiązuję ich problemy, żeby uniknąć konfliktu albo dlatego, że tak jest łatwiej itp.).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Zachęcam moje dzieci do jak największej samodzielności (przy odrabianiu lekcji, ubieraniu się, dojazdach, zarządzaniu kieszonkowym, rozwiązywaniu niektórych problemów itp.).

10S	Nie potrafię odmawiać moim dzieciom (zmuszam się do robienia pewnych rzeczy, nie potrafię mówić dzieciom "nie", obawiam się, że będą sfrustrowane).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Nie mam problemu z odmawianiem dzieciom (wiem, jak określać własne granice i potrzeby, umiem stawiać dzieciom granice, umiem im odmawiać).
11C	Nie umiem mówić "nie", trudno mi wyrażać moje potrzeby albo powiedzieć, że coś mi nie odpowiada.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Łatwo mówię "nie" i wyrażam swoje potrzeby, albo mówię, że coś mi nie odpowiada.
12C	Kiedy wyrażam swoje emocje, często ranię bliskich i/lub przyjaciół.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Potrafię wyrażać swoje emocje nie raniąc bliskich i/ani przyjaciół.
13C	Trudno jest mi wyrażać emocje.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Łatwo wyrażam emocję.
14C	Mam trudności z radzeniem sobie z emocjami (gdy jestem zły/a, wybucham; kiedy jest mi smutno, nie potrafię znaleźć pocieszenia itp.).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Zwykle łatwo radzę sobie z emocjami (gdy jestem zły/a potrafię spokojnie i konstruktywnie powiedzieć, jak się czuję; kiedy jest mi smutno, wiem co zrobić na pocieszenie itp.).
15C	Jestem typem osoby, która często odczuwa negatywne emocje (smutek, złość, niepokój itp.).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Jestem typem osoby, która rzadko odczuwa negatywne emocje (smutek, złość, niepokój itp.).
16C	Uważam, że wszystko, co przytrafia mi się w życiu jest dziełem przypadku albo wynikiem decyzji innych osób.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Uważam, że wszystko co przytrafia mi się w życiu zależy od moich wyborów i decyzji.
17C	Obawiam się, że moja rodzina i znajomi nie są za mną tak bardzo, jak ja za nimi.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Jestem przekonany/a, że moja rodzina i przyjaciele lubią mnie tak bardzo, jak ja ich.
18C	Trudno mi wejść w bliskie relacje z najbliższymi krewnymi i przyjaciółmi (nie potrafię im zaufać, nie umiem ich przytulać).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Nie mam problemu z wejściem w bliskie relacje z najbliższymi krewnymi i przyjaciółmi (łatwo im ufam i przytulam ich na przykład na pocieszenie).
19S	Nie mogę liczyć na praktyczną pomoc przy dzieciach ze strony moich krewnych lub przyjaciół (zostanie z dziećmi, gdy muszę gdzieś wyjść, opieka nad nimi).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mogę liczyć na praktyczną pomoc przy dzieciach ze strony moich krewnych lub przyjaciół (zostanie z dziećmi, gdy muszę gdzieś wyjść, opieka nad nimi).
20S	Gdy mam problem z dziećmi, nie mam krewnego ani przyjaciela, z którym mógłbym/mogłabym o tym porozmawiać (ponieważ nie mam nikogo takiego albo nie mam odwagi albo te osoby nie mają czasu).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Gdy mam problemy z dziećmi, mam przyjaciół i krewnych, z którymi mogę porozmawiać (mam odwagę o tym mówić, a te osoby mają czas, żeby mnie wysłuchać).
21S	Jest tyle rzeczy, które muszę zrobić dla dzieci, że nie mam czasu na zrobienie wszystkiego.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mam czas na zrobienie dla moich dzieci wszystkiego co trzeba.

22S	Moje dzieci są tak absorbujące, że nie mam chwili dla siebie.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Moje dzieci są absorbujące, ale wciąż mam czas na inne rzeczy.
23S	Nie mam wystarczającej ilości czasu, aby zadbać o dzieci.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mam czas, żeby dbać o dzieci.
24S	Mój partner i ja całkowicie nie zgadzamy się w kwestii wychowywania dzieci.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mój partner i ja w pełni zgadzamy się w kwestii wychowywania dzieci.
25S	Mój partner dyskredytuje mnie jako matkę/ Moja partnerka dyskredytuje mnie jako ojca.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mój partner mówi, że jestem dobrą matką/ Moja partnerka mówi, że jestem dobrym ojcem.
26S	Mój partner/ Moja partnerka wcale mi nie pomaga przy dzieciach (nigdy się nimi nie zajmuje, mam wrażenie, że wychowuję dzieci sam/a).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mój partner/ moja partnerka bardzo pomaga mi przy dzieciach (często się nimi zajmuje, mogą na nim/na niej polegać).
27S	Mój partner/moja partnerka nigdy nie słucha czym się martwię, jako rodzic.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mój partner/moja partnerka zawsze słucha, czym się martwię jako rodzic.
28C	Odczuwam silne niezadowolenie z relacji z partnerem/partnerką.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Jestem bardzo zadowolony z relacji z partnerem/partnerką.
29C	Często kłócę się z partnerem/partnerką.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Nigdy nie kłócę się z partnerem/partnerką.
30S	Mój dom jest jak zoo (wszystko jest zdezorganizowane, panuje bałagan, nie słycać własnych myśli, nigdy nie wiadomo gdzie co jest).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	W naszym domu wszystko jest dobrze zorganizowane (panuje porządek, zawsze wiemy gdzie co znaleźć, mamy swoje rutyny itp.).
31S	Często kłócę się z dziećmi.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Nigdy nie kłócę się z dziećmi.
32S	Jestem nadmiernie zaangażowany/a w rolę rodzica.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Rola rodzica jest dla mnie ważna, ale inne rzeczy mają większe znaczenie (praca, zajęcia w czasie wolnym itp.)
33S	Mój partner/moja partnerka w ogóle nie angażuje się w rolę rodzica.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mój partner/moja partnerka nadmiernie angażuje się w rolę rodzica.
34S	Nie czuję się doceniony/a za inwestycję w dzieci (mój partner/moja partnerka nie zdają sobie sprawy z tego, co dla nich robię; nigdy mi nie dziękują).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Czuję się doceniony/a w związku z inwestycją w dzieci (mój partner/moja partnerka i dzieci mają świadomość, co dla nich robię; często mi dziękują).

35S	Moja wizja wychowawcza jest całkowicie odmienna od wizji, jaką mają osoby zajmujące się moim dzieckiem (nauczyciel, opiekunka, dziadkowie, były mąż/była żona (jeśli dotyczy)).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Moja wizja wychowawcza jest zbieżna z wizją, jaką mają inne osoby zajmujące się moim dzieckiem (nauczyciel, opiekunka, dziadkowie, były mąż/była żona (jeśli dotyczy)).
36S	Kiedy potrzebuję czasu dla siebie nigdy nie mogę liczyć, że partner/partnerka zajmie się dziećmi.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Kiedy potrzebuję czasu dla siebie zawsze mogę liczyć, że partner/partnerka zajmie się dziećmi.
37C	Jestem z natury pesymistą/pesymistką (najpierw zawsze dostrzegam co jest nie tak; zawsze przewiduję, że wszystko się źle skończy).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Jestem z natury optymistą/optymistką (najpierw zawsze dostrzegam dobre strony; zawsze przewiduję, że wszystko się dobrze skończy).
38S	Mój partner/moja partnerka stresuje mnie jako rodzic (trudniej jest mi zajmować się dziećmi w jego/jej obecności).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mój partner/ moja partnerka sprawia, że czuję, iż jestem lepszym rodzicem (łatwiej jest mi zajmować się dziećmi w jego/jej obecności).
39S	Moje dzieci ciągle ze sobą walczą (sprzecają się, krzyczą na siebie, dokuczają sobie).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Moje dzieci nigdy się nie kłócą (nie sprzecają się, nie krzyczą na siebie, nie dokuczają sobie).

## H. Podział pracy w gospodarstwie domowym

25) Proszę wskazać, w jakim stopniu jest Pan(i) odpowiedzialny/a za poniższe prace domowe w typowym tygodniu:

*Proszę wskazać na suwaku swój udział, uwzględniając tylko prace wykonywane przez Pana/iq i Pana/i matzonka/partnerkę/partnera. Jeśli wskaże Pan(i) 30%, oznacza to, że w typowym tygodniu z łącznego czasu poświęconego w gospodarstwie domowym na prace domowe przez 30 % czasu tymi pracami domowymi zajmuje się Pan(i), a przez 70% czasu Pana/i partnerka/partner.*

Przygotowywanie codziennych posiłków	Suwak 0% –100%
Zmywanie naczyń	Suwak 0% –100%
Sprzątanie	Suwak 0% –100%
Robienie zakupów spożywczych i innych artykułów codziennego użytku	Suwak 0% –100%

26) W świecie idealnym, w jaki sposób chciał(a)by Pan(i) podzielić pracę w gospodarstwie domowym? Proszę wskazać, w jakim stopniu był(a)by Pan(i) odpowiedzialny/a za poniższe prace domowe w typowym tygodniu:

*Proszę wskazać na suwaku swój udział, uwzględniając tylko prace wykonywane przez Pana/iq i Pana/i partnerkę/partnera. Jeśli wskaże Pan(i) 30%, oznacza to, że w typowym tygodniu z łącznego czasu poświęconego w gospodarstwie domowym na prace domowe przez 30 % czasu tymi pracami domowymi zajmuje się Pan(i), a przez 70% czasu Pana/i partnerka/partner.*

Przygotowywanie codziennych posiłków	Suwak 0% –100%
Zmywanie naczyń	Suwak 0% –100%
Sprzątanie	Suwak 0% –100%
Robienie zakupów spożywczych i innych artykułów codziennego użytku	Suwak 0% –100%

27) Proszę wskazać, w jakim stopniu jest Pan(i) odpowiedzialny/a w typowym tygodniu za poniższe obowiązki związane z opieką nad dziećmi:

*Proszę wskazać na suwaku swój udział, uwzględniając tylko prace wykonywane przez Pana/iq i Pana/i partnerkę/partnera. Jeśli wskaże Pan(i) 30%, oznacza to, że w typowym tygodniu z łącznego czasu poświęconego w gospodarstwie domowym na obowiązki związane z opieką nad dziećmi przez 30 % czasu tymi obowiązkami zajmuje się Pan(i), a przez 70% czasu Pana/i partnerka/partner.*

Ubieranie dzieci lub dogłądanie, aby były odpowiednio ubrane;	Suwak 0% –100%
Uspianie dzieci lub dogłądanie, aby poszły do łóżka;	Suwak 0% –100%
Odprowadzanie dzieci do szkoły, przedszkola, opiekunki, na zajęcia itp.;	Suwak 0% –100%
Przebywanie z chorymi dziećmi w domu.	Suwak 0% –100%

28) W świecie idealnym, w jaki sposób chciał(a)by Pan(i) podzielić pracę w gospodarstwie domowym? Proszę wskazać, w jakim stopniu był(a)by Pan(i) odpowiedzialny/a w typowym tygodniu za poniższe obowiązki związane z opieką nad dziećmi:

*Proszę wskazać na suwakach swój udział, uwzględniając tylko prace wykonywane przez Pana/iq i Pana/i partnerkę/partnera. Jeśli wskaże Pan 30%, oznacza to, że w typowym tygodniu z łącznego czasu poświęconego w gospodarstwie domowym na obowiązki związane z opieką nad dziećmi przez 30% czasu tymi obowiązkami zajmuje się Pan(i), a przez 70% czasu Pana/i partnerka/partner.*

Ubieranie dzieci lub dogłądanie, aby były odpowiednio ubrane;	Suwak 0% –100%
Uspianie dzieci lub dogłądanie, aby poszły do łóżka;	Suwak 0% –100%
Odprowadzanie dzieci do szkoły, przedszkola, opiekunki, na zajęcia itp.;	Suwak 0% –100%
Przebywanie z chorymi dziećmi w domu.	Suwak 0% –100%

29) W świecie idealnym, gdyby pieniądze nie stanowiły problemu, które z poniższych rozwiązań wybrałby Pan dla siebie?

- Rodzinę, w której tylko partnerka pracuje zawodowo
- Rodzinę, w której ja mam mniej wymagającą pracę niż partnerka i mam większy udział w pracach domowych i wychowywaniu dzieci
- rodzinę, w której oboje mają równie wymagającą pracę i każde z partnerów wykonuje połowę prac domowych i związanych z opieką nad dziećmi
- rodzinę, w której partnerka ma mniej wymagającą pracę niż ja i ma większy udział w pracach domowych i wychowywaniu dzieci
- rodzinę, w której tylko ja pracuję zarobkowo
- inne (jakie?) [text]

## I. Koniec ankiety [Niebieskie tytuły sekcji nie pokazują się uczestnikom]

Dziękujemy za uczestnictwo w badaniu!

[Zasoby o wypaleniu rodzicielskim](#) - link

[Zasoby o wypaleniu zawodowym](#) - link