



Monika Kornaszewska-Polak



EMOCJE I PŁEĆ



Studium dynamiki
zaangażowania
i dystansowania
w związkach
romantycznych



UNIWERSYTET ŚLĄSKI
WYDAWNICTWO



Foto: Magdalena Kyzioł

Monika Kornaszewska-Polak

Doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii, kierownik interdyscyplinarnego zespołu badań nad rodziną WTL UŚ, członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego o. Katowice - przewodnicząca Komisji Rewizyjnej, członek Polskiego Oddziału Towarzystwa Badań nad Emocjami i Przywiązaniem „SEAS Polska”. Czynna uczestniczka konferencji międzynarodowych na Węgrzech, w Belgii, Niemczech, Czechach, Wielkiej Brytanii i Kanadzie. Redaktorka dwóch monografii naukowych: Wystarczająco dobre życie. Konteksty psychologiczne (2015) i Asystentura rodzin. Teoria, praktyka, badania (2016). Autorka kilkudziesięciu artykułów naukowych podejmujących takie zagadnienia jak relacje romantyczne, więzi małżeńskie, więzi w rodzinie, teoria przywiązania, poczucie osamotnienia, różnice indywidualne w zakresie płci, stres i radzenie sobie ze stresem, emocjonalne uwarunkowania bliskich relacji. Autorka wielu rozdziałów w monografiach i artykułów popularnonaukowych poświęconych wyżej wymienionym tematom.

Emocje i płeć

Studium dynamiki zaangażowania i dystansowania
w związkach romantycznych

Monika Kornaszewska-Polak

Emocje i płeć

Studium dynamiki zaangażowania i dystansowania
w związkach romantycznych

Recenzent
Maria Kaźmierczak

Patronat



Spis treści

Wstęp	9
Rozdział 1. Teoretyczne podstawy zagadnienia płci i różnic indywidualnych	13
Fenomen płci i kultura	15
Pojęcie tożsamości i konstrukty Ja	18
Definiowanie płciowości	24
Emocje, stres i różnice indywidualne	28
Stereotypy związane z płcią	34
Wczesne różnice indywidualne	39
Różnice indywidualne występujące w trakcie procesu rozwoju	47
Rozdział 2. Kobiety. Emocjonalność i style radzenia sobie ze stresem	57
Ja współzależne	59
Tożsamość kobiety – matki – żony	59
Różnice w wymiarze biologicznym	62
Różnice w wymiarze psychologicznym	65
Różnice w wymiarze społecznym	67
Emocjonalność kobiet	70
Różnice w doświadczaniu zjawisk afektywnych	70
Ekspresja emocji	71
Wyrażanie pozytywnych stanów afektywnych	74
Wyrażanie negatywnych stanów afektywnych	76
Komunikowanie się a emocje	79
Znaczenie empatii, inteligencji emocjonalnej i zaangażowania	80
Stres i style radzenia sobie z nim u kobiet	83
Kobieca reakcja na stres	83
Strategie radzenia sobie kobiet ze stresem	84
Radzenie sobie ze stresem i emocjonalność kobiet – efekty współdziałania	86
Kobiety XXI wieku	88
Nowe kobiety	88
Cechy nowej tożsamości kobiet	89
Dylematy łączenia ról: „życie pomiędzy”	91

Współczesna kobieta sukcesu	94
Równowaga praca-dom a sytuacja zawodowa kobiet	98
Zrównoważony rozwój	101
Rozdział 3. Mężczyźni. Emocjonalność i style radzenia sobie ze stresem	107
Ja niezależne	109
Tożsamość mężczyzny – męża – ojca	109
Różnice w wymiarze biologicznym	112
Różnice w wymiarze psychologicznym	116
Różnice w wymiarze społecznym	118
Emocjonalność mężczyzn	121
Różnice w doświadczaniu zjawisk afektywnych	121
Ekspresja emocji	125
Wyrażanie pozytywnych stanów afektywnych	127
Wyrażanie negatywnych stanów afektywnych	128
Komunikowanie się a emocje	131
Znaczenie empatii, aleksytymii i makiawelizmu	132
Stres i style radzenia sobie z nim u mężczyzn	134
Męska reakcja na stres	134
Strategie radzenia sobie mężczyzn ze stresem	136
Radzenie sobie ze stresem i emocjonalność mężczyzn – efekty współdzia-	
łania	139
Mężczyźni XXI wieku	141
Cechy obecnej tożsamości mężczyzn	141
Ojcowie XX i XXI wieku	144
Współczesne wyzwania zawodowe mężczyzn	149
Równowaga praca-dom a wyzwania zawodowe mężczyzn	153
Wytyczne dla zrównoważonego rozwoju mężczyzn	155
Rozdział 4. Emocjonalność i sposoby radzenia sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn – prezentacja badań własnych	159
Problem i metoda badań	161
Narzędzia badawcze	161
Dobór osób badanych	166
Model badawczy i badane zmienne	167
Prezentacja wyników badań własnych	169
Charakterystyka emocjonalności kobiet	169
Charakterystyka emocjonalności mężczyzn	174
Charakterystyka stosowanych przez kobiety sposobów radzenia sobie ze	
stresem	176
Emocjonalność kobiet a wybór strategii zaradczej	177
Charakterystyka stosowanych przez mężczyzn sposobów radzenia sobie ze	
stresem	181
Emocjonalność mężczyzn a wybór strategii zaradczej	182
Wnioski i dyskusja	185
Typ emocjonalności kobiecej	185

Typ emocjonalności męskiej	187
Cechy emocjonalności kobiet i mężczyzn – próba porównania	190
Kobięcy styl reakcji w sytuacji stresu	195
Męski styl reakcji w sytuacji stresu	199
Cechy stylów radzenia sobie kobiet i mężczyzn – próba porównania	200

Rozdział 5. Znaczenie emocjonalności w związkach romantycznych

XXI wieku	205
Nowy charakter związków XXI wieku	207
Kultura globalna – indywidualizm – egalitaryzm	207
Współczesny model bliskości	210
Komunikacja w parze	213
Dobór interpersonalny a niedokończone sprawy z przeszłości	216
Emocjonalność w związkach XXI wieku	217
Wykorzystanie emocji jako zasobów osobowych	217
Przywiązanie i satysfakcja w związkach	220
Emocjonalne zarażanie się	222
Empatia i jej brak w bliskich związkach	224
Zaangażowanie a satysfakcja i przywiązanie	228
Komplementarność kobiety i mężczyzny	232
Komplementarność, wspólnota, uzupełnianie się	232
Dopasowanie w związkach: układ wzajemny	234
Taniec małżeński: zaangażowanie – dystansowanie	235
Ku przyszłości	239
Nowe role w nowoczesnym świecie	239
Ja współzależne i Ja niezależne: współzależność w związkach	241
Rytm bliskości i dystansu	245
Równowaga praca-dom a jakość życia	250
Zakończenie	257
Sylwetki ekspertów	263
Bibliografia	265
Indeks osobowy	315
Indeks rzeczowy (opracowała Paulina Włodarczyk)	319
Spis rycin i tabel	333
Summary	335
Podziękowania	337

Wstęp

Monografia powstawała z motywów życia, pasji i pracy dotyczącej związków romantycznych i wszelkich perturbacji, jakie spotykają je w biegu życia. Badanie natury bliskich relacji jest fascynującym zadaniem dlatego, że związki te są niejednorodne, zmienne, dynamiczne i po prostu ciekawe. Codzienna rzeczywistość pokazuje, że niektóre z tych relacji są satysfakcjonujące, a inne nie. Poszukiwania przyczyn i uwarunkowań dobrostanu w bliskich relacjach mają wielowiekowe tradycje, lecz nadal nie znaleziono adekwatnej odpowiedzi na pytanie dotyczące szczęśliwego życia. Niniejsza publikacja jest głosem w bogatej dyskusji na tematy płci, tożsamości, emocjonalności, ról społecznych oraz tworzenia związków. Najważniejszy akcent został w niej położony na ludzką emocjonalność, jako czynnik różnicujący i spajający bliskie relacje, w tym związki intymne.

Związek romantyczny dwojga osób to coś więcej niż tylko jedna i druga płeć razem dodane, nie jest to bowiem wynik prostego dodawania. Bogactwo rzeczywistości ukazuje wielość różnorodnych układów społecznych, w których odnajduje się człowiek. Monografia porusza zagadnienia związane z nimi dwojgiem: kobietą i mężczyzną, oraz z tym, co im się przytrafia w trakcie procesu kształtowania się związku; związku traktowanego poważnie, czyli trwałego i w miarę stabilnego. Takie jest marzenie większości osób podejmujących decyzję o znalezieniu partnerki życiowej czy partnera życiowego, co potwierdzają najnowsze sondaże społeczne – najwyższe miejsce w strukturze wartości Polaków zajmuje rodzina i szczęśliwe życie rodzinne (Boguszewski, 2019).

Docenienie bliskich związków oznacza zauważenie i podkreślenie roli płci. Temat ten jest niezwykle przedyskutowany. Wydawałoby się, że niewiele więcej można powiedzieć w tym obszarze. Liczne poradniki, quizy, programy telewizyjne wypełniają szczerlnie tę przestrzeń. A jednak... tożsamość kobiety czy tożsamość mężczyzny wciąż nie są w oczywisty sposób zdefiniowane. Przeformułowań wymagają zmiany w relacjach intymnych powstające wraz z upływającym czasem, dookreślenia wymagają pytania: Kim jestem jako człowiek? W czym jestem podobny do innych, a czym się od nich różnię?

Studium dynamiki związku to studium przyciągania i odpychania: zaangażowania, troski oraz dystansu, chłodu. Nieustanny rytm życia wybijany falami

zainteresowania i jego braku pomiędzy parą – jak linia ładu niepokojona wiecznymi zmaganiem ziemi i wody. W książce poruszony jest temat fenomenu ludzkich więzi, można byłoby powiedzieć: miłości. Jednak samo uczucie to przecież nie wszystko. Może to **miłość**, **namiętność**, **zaangażowanie**, jak ujmują ludzkie więzi Robert J. Sternberg czy Bogdan Wojciszke, ale także **przywiązanie** w związkach osób dorosłych na kształt więzi pomiędzy dzieckiem a jego podstawowym opiekunem, jak ujęli to w swej teorii John Bowlby i Mary Ainsworth, a potem zaadaptowali do związków romantycznych Cindy Hazan i Phillip Shaver. Marzenie o stworzeniu idealnego wzorca czy idealnej zasady doboru i tworzenia szczęśliwego związku istniało w ludzkości niemal od zawsze.

Pomysł na strukturę książki odzwierciedla poruszane w niej dylematy: płci – kobiecości – męskości – związków romantycznych. Niezbędne wydało się wyjaśnienie, czym jest płeć i czym są różnice pomiędzy płciami na tle sporów teoretycznych i w pewnym sensie ideologicznych. Następnie podjęto wątek tego, co łączy kobietę i mężczyznę, jak tworzą więzi. Istnieje wiele teorii na ten temat, dlatego zadano pytanie: Jak poruszyć istotne kwestie w niebanalny i oryginalny sposób? Podział rozdziałów zaproponowany w niniejszej monografii na *Kobiety* oraz *Mężczyźni* to z jednej strony proste oddzielenie obu płci, natomiast z drugiej – próba porównania różnic w celu ukazania ich sensowności. Porównanie tych różnic zostaje dokonane w rozdziale czwartym – badawczym oraz w piątym, który podejmuje wątek związków romantycznych. Starano się uniknąć powszechnych, stygmatyzujących uproszczeń, a czytelnik oceni, na ile zadanie to udało się wykonać.

Publikacji na temat płci i związków, w mniejszym bądź większym stopniu naukowych, ukazało się wiele na przełomie XX i XXI wieku. Oprócz zebrania dużej części współczesnych badań na temat ról społecznych i relacji romantycznych kobiet i mężczyzn, monografia niniejsza podejmuje także zadanie scaleńia wątków płci, różnic płciowych, doboru do związków oraz funkcjonowania w parze. Jest ono na tyle ambitne, iż zdaję sobie sprawę, iż wiele poruszanych tematów nadal będzie wymagało dalszych doprecyzowań.

Drugim ważnym zadaniem monografii jest zaprezentowanie badań własnych – o polskiej specyfice – na tle wybranych tematycznie badań międzynarodowych. Ma być ono uzupełnieniem przyjętych założeń teoretycznych. Głównym celem badawczym jest przedstawienie emocjonalności kobiet i mężczyzn oraz jej wymiarów: dyspozycji (cechy) i stanu emocjonalnego, które przyjęto za Henrykiem Gasiulem (2002) na tle stresu życia codziennego. Z przyjętych teorii osobowości wyniknęło założenie o trwałych predyspozycjach osobowościowych do reagowania w określony sposób na sytuacje trudne, problemowe czy zagrażające. Zagadnienie stresu zostało podjęte z perspektywy trudności życia codziennego, które były badane w następujących sytuacjach trudnych: egzamin maturalny, sesja egzaminacyjna oraz stres dorosłego życia – nakładanie się ról społecznych i związanych z nimi obowiązków.

W badaniach zakładano, że odmienny typ emocjonalności, związany ze specyficznymi uwarunkowaniami płciowymi, będzie miał związek z różnymi stylami reakcji na stres i różnymi sposobami radzenia sobie ze stresem. Dobór w badaniu był celowy według kryteriów: **płeć** (żeńską i męską) oraz **wiek** (osoby we wczesnej dorosłości). Wczesny okres dorosłości to czas wchodzenia w dorosłe życie, podejmowania obowiązków oraz ich skumulowania w dojrzałym życiu zawodowym i rodzinnym.

Książka powstała z myślą o studentach przede wszystkim nauk o rodzinie oraz studentach dziedzin pokrewnych – psychologii, pedagogiki, socjologii, pracy socjalnej – jak również o osobach przygotowujących się w różnych trybach edukacyjnych ze specjalności asystentura rodziny. Ponadto jest to głos polemiczny w wielu dyskusjach, jakie obecnie toczą się na temat płci i związków. Poza tym publikacja ma także wymiar terapeutyczny – pracując z parami małżeńskimi, dostrzegłam potrzebę, by małżonkowie mogli wzajemnie zrozumieć różnice płci oraz uczyć się je wykorzystywać bardziej do budowania więzi aniżeli czynić je przedmiotem sporów.

Teoretyczne podstawy zagadnienia płci i różnic indywidualnych

- Fenomen płci i kultura
- Pojęcie tożsamości i konstrukty Ja
- Definiowanie płciowości
- Emocje, stres i różnice indywidualne
- Stereotypy związane z płcią
- Wczesne różnice indywidualne
- Różnice indywidualne występujące w trakcie procesu rozwoju

WYPOWIEDŹ EKSPERTKI

Współczesne globalne zmiany społeczno-ekonomiczne, ruchy migracyjne i udział mass mediów w transporcie danych o środowisku społecznym dotyczą każdej warstwy kultury, dekomponując jej zastale schematy i normatywy (Olivier, 2015). Jednymi z takich schematów – wedle koncepcji konstrukttywizmu społecznego – są społeczne przekonania na temat cech i ról płciowych, czyli stereotypy kobiecości i męskości (Brannon, 2015; Lauzen i in., 2008), a co za tym idzie postawy wobec ról płciowych (por. Klocke i Lamberty, 2015). Płeć należy obok wieku i rasy do najczęściej stosowanych i najłatwiej uruchamianych kategorii w procesie klasyfikowania społecznego (Risman, 2004; Zosuls i in., 2011), na przykład w takich aspektach życia, jak budowanie pojęcia Ja-inni, rozwijanie umiejętności i zainteresowań, zajęcia zawodowe (Bussey i Bandura, 1999).

W świetle społeczno-poznawczej teorii rozwoju płeć (gender = rodzaj) jest nie tylko produktem biologii, ale także konsekwencją udziału innowacji społecznych i technologicznych, stwarzających nowe środowiskowe naciski, promując pewne przekonania, zachowania i reakcje społeczne jako adaptacyjne (Tamże). Zmiana stereotypów płci i bardziej egalitarne postawy wobec ról płciowych to obserwacje ostatnich dekad. Początki zmiany tradycyjnego schematu kobiecości i męskości w Polsce przypadły na przełom lat 80. i 90. ubiegłego wieku, kiedy dochodziło do przeprofilowania zawodowego i transformacji ról społecznych, m.in. wskutek zmiany ustroju politycznego, rozwoju kapitalistycznej gospodarki, wolnego rynku, wejścia Polski do UE (Baranyai i Lux, 2014; Gilejko, 2009). Implikują więc one dzisiejszy pogląd kobiet i mężczyzn na kształt bliskich związków i „zarządzanie” wewnątrzrodzinnym work-life balance (Zalewska-Łunkiewicz i Zygmunt, 2018). Starcie nowoczesnych i tradycyjnych przekonań bywa przy tym jeszcze niejednokrotnie powodem pojawiania się kobiet i mężczyzn na konsultacji psychologicznej dla par. Dlatego znajomość przekształceń społeczno-kulturowych w odniesieniu do tematu płci, jak i umiejętność budowania „trialogu”: biologia-tradycja-nowoczesność, wydają się kluczowe w psychologicznym rozumieniu dylematów związanych z płcią.

Karolina Zalewska-Łunkiewicz
doktor nauk humanistycznych, psycholożka, terapeutka, socjoterapeutka

[Wypowiedź zawiera fragmenty artykułu: Zalewska-Łunkiewicz, 2018]

Fenomen płci i kultura

Płeć jako kategoria psychologiczna stanowi niezmiernie ciekawy fenomen w historii ludzkich rozważań. Będąc pojęciem biologicznym, psychologicznym, społecznym oraz kulturowym nie zamyka się tylko i jedynie w tych poszczególnych wymiarach, lecz obejmuje całe istnienie i działanie człowieka. Można byłoby sprowadzić ją do pojedynczego wymiaru, jak czyniono to w rozważaniach społecznych czy humanistycznych, co jednak stanowczo zawęży horyzont rozumienia tego fenomenu. Stając się w pewien sposób kategorią holistyczną, ogólną, płeć jako wyznacznik tożsamości człowieka wskazuje na różne sposoby oddziaływania jednostki na otaczającą ją środowisko. Człowiek, jako kobieta czy mężczyzna, kreuje otaczającą go rzeczywistość w specyficzny i wyjątkowy sposób.

Opisując płeć, poruszamy się w kontekstach zarówno natury, jak i kultury. Takie próby rozważań mają bogatą tradycję i długą historię, jednak zjawisko to cały czas domaga się dookreślenia oraz korzystania z narzędzi wielu nauk i dorobku interdyscyplinarnego. Jak pisze Jolanta Miluska (1995): „Problem płci może i powinien być analizowany na gruncie różnych teorii i z zastosowaniem różnych aparatów pojęciowych i warsztatów badawczych, jest on bowiem zagadnieniem w najwyższym stopniu interdyscyplinarnym” (s. 9). Postulaty te także są uzasadnione z perspektywy kulturowej, płeć bowiem, będąc również kategorią społeczną, umiejscowiona jest zawsze w jakiejś kulturze oraz w jakimś określonym czasie historycznym.

Amerykański antropolog, Clifford Geertz (1973/2005), opisując współczesną kulturę, wskazał, iż to ona nadaje światu znaczenie i czyni go zrozumiałym dla ludzi. Każda kultura posługuje się specyficznym systemem symboli i rytuałów, którym znaczenie nadają funkcjonujące w niej jednostki. Symbole te tworzą wzajemną sieć relacji, która jest możliwa do odczytania i zinterpretowania w pełni jedynie przez członków tych społeczności. Co istotne, sens nadawany jest rzeczom zawsze w określonym kontekście. Każdy postronny obserwator może jedynie próbować do tego sensu dotrzeć i zrozumieć go, ale nigdy nie dokonuje tego w pełni, czyli nie osiąga obiektywnej reprezentacji rzeczywistości innej kultury.

Czy jednak poznawanie świata polega jedynie na zwielokrotnionych interpretacjach sprowadzających się ostatecznie do relatywizmu światopoglądowego? Współczesny świat jest wieloaspektowy, jednak aby odkrywać mozaikę jego różnorodnych znaczeń, potrzebujemy kodów, określonej struktury czy znanych symboli – aby móc opisać to, co nowe i odrębne, i oddzielić to od tego, co już było. Dlatego też każdy postęp musi odwoływać się do tradycji w ten czy inny sposób, zwłaszcza do tradycyjnych wartości występujących w danych kulturach (Bańka i Trzeciak, 2017, s. 27–28). Tradycja własna danej społeczności bądź narodu staje się wyznacznikiem tożsamości indywidualnej i zbiorowej, a w ten

sposób zapewnia trwałość wartości wobec zmienności i przemijania znaczeń. Zakorzenie w własnej tradycji zapewnia silną tożsamość oraz wyrazistą podmiotowość wobec tego, co nowe i pewnym stopniu obce, powodujące kulturowe odłączenie i wyobcowanie.

W obecnym, pluralistycznym świecie jednym z głównych wyzwań stawianych przed człowiekiem jest odkrywanie własnej zmienności oraz cudzej inności (por. Boski, 2009). Jest to możliwe wówczas, gdy jednostka jest upodmiotowiona w wartościach danej społeczności (ma silną tożsamość), gdy potrafi jednocześnie wybrać ze współczesnej kultury wszystkie te wątki, które są dla niej ciekawe i twórcze. Dzięki temu obcość nowych wątków autobiograficznych zostaje zrównoważona stałością i nieprzemijalnością tych znanych. Efektywna adaptacja jednostki do tego ciągle zmieniającego się świata jest możliwa wówczas, gdy zachowując ważne aspekty swojej tożsamości, otwiera się na nowe idee i możliwości rozwoju. Wielkie migracje XX i XXI wieku pokazują, że przemieszczające się globalnie społeczności, wchodząc w nowe kultury, nie zawsze pragną całkowitej asymilacji, zaprogramowanej adaptacji, skazującej ostatecznie na alienację (Bańka i Trzeciak, 2017, s. 29). Następuje niejako dynamiczne, ruchome dopasowanie, częściowo akceptujące nowe aspekty zachowania, lecz także zachowujące wartości z kultury pochodzenia.

Podobnie dzieje się z fenomenem płci, który z jednej strony jest biologicznie przypisany, z drugiej natomiast – w wyjątkowy sposób realizowany w każdej istocie ludzkiej. Płeć, z biologicznego punktu widzenia, zostaje ustanowiona raz na zawsze. Jednak kształtuje się ona w toku oddziaływań socjalizacyjnych w określonych warunkach rodzinnych, społecznych oraz kulturowych. Proces rozwoju w cyklu życia pokazuje, że człowiek zmienia się, dojrzewa, rozszerza się jego perspektywa patrzenia na świat oraz zmienia się jego punkt widzenia pod wpływem różnych doświadczeń.

Zmienność otaczającego świata narzuca samemu człowiekowi konieczność ponownych redefinicji, odkrywania własnej natury i jej sensu. Aby bowiem móc funkcjonować w tym dynamicznym świecie, musi się on nieustannie do niego adaptować w celu przetrwania. Wobec tego „kształtuje on złożoną tożsamość, o płynnej i zależnej od okoliczności strukturze” (Pilarska, 2012, s. 9). Dowodzi to, że populacja ludzka jest zróżnicowana, zarówno pod względem interesującego nas kryterium płci, jak i pod względem innych kryteriów, ponieważ różnorodność stanowi naturę obecnego świata.

Opisując fenomen płci, przybliżamy się do kwestii długiego już sporu o fundamentalne antagonizmy pomiędzy płciami. W historii rozważań na ten temat pojawiało się wiele sprzecznych, zwalczających się opinii z dwóch stron barykady między tym, co takie samo, a tym, co inne. Za każdym razem w wyjaśnianiu kwestii płci za konkretnymi teoriami tkwią określone przekonania i postawy ideologiczne. Pomimo naukowości wypowiedzi, dyskurs radykalnych feministek czy katolików niejednokrotnie zbliżał się do wyrażania skrajnych czy emocjonal-

nych postaw. Niemniej jednak, jak pisze Miluska (1995), „[...] jakakolwiek analiza sytuacji jednej płci możliwa jest jedynie w kontekście dopełniającej refleksji, dotyczącej kondycji płci drugiej”; „[...] wiele teorii płci konstruowanych jest według kryteriów wolnych od respektowania wymogów racjonalności i obiektywizmu. Łatwo więc tu o zarzut tendencyjności” (s. 10).

Pomimo to, wciąż na nowo podejmowana refleksja o fenomenie ludzkiej płciowości domaga się osłabienia dyskursu dychotomii społecznej na rzecz ujęć bardziej pluralistycznych, uwzględniających różne oblicza i wymiary występujące w samym człowieku. Należy wziąć także pod uwagę kształtowanie osoby pod wpływem relacji z drugim człowiekiem. Człowiek staje się w pełni sobą poprzez nieustanną, kształtującą go obecność innych, bliskich i ważnych dla niego osób. „Nikt nie jest samotną wyspą”, jak twierdził Thomas Merton (2017), a każdy staje się w pełni człowiekiem w procesie oddziaływań, wpływu, socjalizacji i wychowania. Tworzy związki z innymi, które są dla niego znaczące przez całą długość życia i często nadają temu życiu sens.

Otoczający świat „wielorakich kulturowych wcieleń” powoduje, że perspektywa ludzkiego postrzegania ulega rozszerzeniu. Zauważamy różnice, jakie występują pomiędzy ludźmi, ale także uczymy się je szanować, nie ulegając panice obcości i wrogości doprowadzającej do konfliktów zbrojnych na tle politycznym, religijnym, terytorialnym czy ekonomicznym. Idea różnorodności (*diversity*), która jeszcze w ubiegłym wieku miała charakter instrumentu integracji na rynku pracy, obecnie rozszerzyła się do poszanowania odmienności ze względu na płeć, wiek, pochodzenie narodowe i etniczne, rasę, religię, orientację seksualną czy niepełnosprawność. Koncepcja różnorodności miała przeciwdziałać dyskryminacji oraz wykluczeniu różnych grup, ale także wydobywać potencjał i odkrywać talenty wśród tych grup, które do tej pory były pomijane (Golinowska, Hengstenberg i Żukowski, 2009). Nowy typ myślenia o równości szans, zwracający uwagę na wartości związane z szacunkiem dla innych, wymagał zmian w społecznych regułach funkcjonowania.

Na tle wskazanych aspektów różnorodności należy podkreślić, iż kategoria płci jako czynnika dychotomii społeczno-kulturowej ulegała i będzie dalej ulegać osłabieniu na rzecz większego zrozumienia i szacunku dla godności osoby (Miluska, 1995, s. 11). W miejsce antagonizmów i sporów teoretycznych pomiędzy zwolennikami tradycji a zwolennikami postępu może pojawić się większe zrozumienie dla różnorodności w obrębie samej osoby, w perspektywie płci, jak również odmienności społeczeństw, tradycji i kultur, ponieważ jesteśmy takimi samymi istotami ludzkimi, mającymi bardzo podobne potrzeby i pragnienia. Jednymi z najbardziej kluczowych potrzeb są potrzeby przynależności i akceptacji, tworzenia więzi bliskości i wzrastania w nich (Baumeister i Leary, 1995; Bowlby, 2007). Dzięki bliskim, akceptującym relacjom możliwe jest, aby jednostka rozwijała się prawidłowo ku pełni swojego człowieczeństwa. Nie jest to możliwe bez relacji z innymi ludźmi, a tym samym bez zaciekawienia drugim

człowiekiem, jego niepowtarzalnością i innością. Ta odmienność intryguje i mobilizuje do stworzenia połączenia. Tak tworzą się więzy miłości w związkach romantycznych.

Pojęcie tożsamości i konstrukty Ja

Pojęcie tożsamości jest jednym z głównych zagadnień psychologii osobowości, choć nie wszyscy twórcy teorii osobowości definiują ten termin. Nie jest to prostym zadaniem, ponieważ tożsamość jest zjawiskiem złożonym. Próby definiowania tego, kim jest człowiek, sięgają starożytności. Wówczas dyskurs na temat tożsamości zdominowały poglądy filozofów, natomiast obecnie tematykę tę najczęściej podejmuje się w rozważaniach antropologicznych oraz psychologicznych. Opisują one funkcjonowanie człowieka na kilku poziomach: biologiczno-fizjologicznym, emocjonalnym, psychologicznym czy społecznym i kulturowym. To właśnie od założeń antropologicznych danego autora oraz dominujących w kulturze nurtów filozoficznych będzie zależało, na który wymiar funkcjonowania zwróci się szczególną uwagę. Podczas gdy w cywilizacji zachodniej większy akcent stawiany jest na atrybuty wyglądu, zdrowia i dobrego samopoczucia jednostki (*well-being*), we wschodnich kulturach podkreśla się raczej harmonijny rozwój osoby w kontekście jej najbliższej wspólnoty rodzinnej, plemiennej, kastowej czy lokalnej (Hofstede, 2000).

Z drugiej strony definiowanie tożsamości bywa zagrożone poprzez redukcję nomotetyczną – wyjaśnianie wielopoziomowego funkcjonowania człowieka w oparciu o tylko jeden typ czynników. Takie definiowanie i sposób myślenia należy uzupełnić przez podejście holistyczne wymagające wskazania założeń dotyczących jednostki i jej kontekstu zarówno społecznego, jak i kulturowego, jej wymiaru funkcjonowania cielesnego, psychicznego oraz duchowego (Allport, 1988; Fromm, 2014; Rogers, 2018). W świecie zanikających wartości zwłaszcza ten ostatni postulat wydaje się być bardzo potrzebny. Biorąc pod uwagę mechanizmy prawidłowego rozwoju, w procesie tym jednostka dąży do osiągnięcia dojrzałości poprzez realizację siebie na wszystkich możliwych wymiarach (Kozielecki, 1987; Maslow, 2018).

Pomiędzy poszczególnymi kierunkami w psychologii występują zasadnicze różnice w interpretowaniu zjawiska tożsamości. Psychologiczne interpretacje odzwierciedlają spór o podstawowe założenia antropologiczne dotyczące człowieka i natury jego zachowania, dlatego w pewnym sensie mogą być także redukcjonistyczne. Nie jest łatwym zadaniem pozbycie się pewnych uproszczeń, niemniej jednak w niniejszym opracowaniu starano się przyjąć dwie perspektywy: (1) człowiek w relacji do siebie samego (samookreślenie) oraz (2) człowiek w stosunku do innych ludzi (relacje z innymi). W takim ujęciu „tożsamość stanowi nadrzędny regulator psychospołecznego funkcjonowania jed-

nostki” (Pilarska, 2012, s. 8). Obok pełnienia funkcji regulacyjnych tożsamość ma także za zadanie integrować różne, wspomniane wcześniej wymiary działania człowieka. Dopiero bowiem jako spójna całość, zintegrowana wewnętrznie jednostka, człowiek może działać w pełni świadomie, dojrzałe oraz odpowiedzialnie.

We współczesnej psychologii duże znaczenie mają dokonania psychologii amerykańskiej, która w dużej mierze odwołuje się do opisu natury człowieka jako bytu jednostkowego; jest to tzw. indywidualizm amerykański, którego korzenie sięgają do idei rewolucji francuskiej (Michina, 2005). Pomimo tego, że indywidualne aspekty człowieka w poważnym stopniu decydują o jego charakterze i sposobie funkcjonowania, to one same nie wystarczają do opisanego całości zjawiska tożsamości. Antropolodzy Paul Heelas i Andrew Lock (1981) twierdzą, że „rdzenna psychologia [amerykańska] działa na rzecz podtrzymania i realizacji założeń, jakimi nasz świat społeczny definiuje, kim powinniśmy być. Ale być może jest to sprzeczne z tym, czego wymaga nasza podstawowa natura psychologiczna; innymi słowy, społeczno-kulturowe poglądy na *self* niekoniecznie zaspokajają potrzeby Ja jako naturalnego bytu psychologicznego” (s. xvi).

W celu bardziej wszechstronnego zrozumienia natury człowieka nie wystarczy wziąć pod uwagę wyselekcjonowane aspekty działania, lecz należy rozważyć konteksty wewnątrzjednostkowe oraz konteksty związane z otoczeniem jednostki. Ciekawe pod tym względem wydają się teoria interpersonalnej relacyjności Shan Guisinger i Sidney J. Blatt (1994) czy teoria konstruktywów Ja niezależnego i Ja współzależnego Hazel R. Markus i Shinobu Kitayamy (1991). Autorzy tych teorii postawili wyzwanie indywidualistycznej myśli rozwoju Ja pozbywającej się elementu relacji społecznych. Prowadzi ono do przekonania, iż zachodni pogląd na samodzielny indywidualizm (*self-contained individualism*) jest wąski i niekompletny (Sampson, 1985).

Przekonania o autonomicznej, niezależnej i dążącej do sukcesu jednostce (cechy traktowane jako czynniki dojrzałej osobowości) doprowadziły do długotrwałego i nasilającego się kryzysu alienacji w świecie zachodnim (Bellah, Madsen, Sullivan, Swindler i Tipton, 1985; Borgmann, 1992). Przeciwnie im poglądy teoretyków psychoanalitycznych dotyczących przywiązania (Bowlby, 2007) czy relacji z obiektem (Winnicott, 2010) skierowały uwagę na najbliższy kontekst jednostki, jakim są jego relacje z bliskimi, znaczącymi osobami: rodzicami, rodziną, krewnymi. Nawet wyjaśnienia biologii ewolucyjnej dotyczące motywów funkcjonowania człowieka nie są jednoznaczne co do przeświadczenia o tym, że proces ewolucji musi wspierać tylko takie zachowania, które dają korzyści jednostkom. H.A. Simon (1990) udowadnia, iż działanie jednostki niewrażliwej na potrzeby innych spotyka się z dezaprobatą społeczności, natomiast działania altruistyczne są akceptowane oraz prowadzą do zachowań włączających w tę społeczność. To właśnie podatność na wpływ innych, umożliwiająca uczenie się

kompetencji społecznych i właściwych zachowań, realizuje potrzebę afiliacji – przynależności do wspólnoty.

Otoczenie, społeczeństwo i kultura wywierają wpływ na konstruowanie Ja, natomiast jednostka, dążąc do osiągnięcia spójności własnej tożsamości, integruje zarówno społeczne, jak i jednostkowe wymiary funkcjonowania (Bocheńska, 2008; Pilarska, 2012). Wiele dowodów kulturowych potwierdza wrodzoną interpersonalną relacyjność u człowieka: kultury niezachodnie czynią to poprzez socjocentryczną wizję osoby, a kultury zachodnie pośrednio – poprzez załamanie się absolutyzmu myśli indywidualistycznej (Guisinger i Blatt, 1994). Kultury socjocentryczne są w większym stopniu wspólnotowe, co oznacza, że bardziej minimalizują niż wyolbrzymiają rozróżnienie na Ja oraz inni. Zachowania prospołeczne wykryte u noworodków potwierdzają, że człowiek ma silną instynktowną potrzebę, aby pomagać innym w niebezpieczeństwie (Sagi i Hoffman, 1976; Hoffman, 1981). Obserwacje noworodków pomogły zidentyfikować zachowania pomocowe wśród pierwszych czynności życiowych. Z kolei społeczności hinduskie, konfucjańskie czy islamskie świadczą swą wielowiekową strukturą, iż jednostka jest osadzona w sieci relacji i zobowiązań społecznych, stąd granice pomiędzy Ja i nie-Ja są mniej wyraźne, a inni są włączeni w poczucie własnej tożsamości (Sampson, 1985).

John Bowlby (1969) w połowie XX wieku przedstawił wiele argumentów klinicznych na rzecz biologicznych mechanizmów zachowania, polegających na skłonności człowieka do tworzenia silnych emocjonalnych więzi z podstawowymi opiekunami. Skłonność ta ma przede wszystkim charakter adaptacyjny w środowiskach, które są nieprzewidywalne i nieprzychylnie dla młodego organizmu. Przywiązanie to służy więc poszukiwaniu opieki, a ze strony opiekuna polega na służeniu opieką i troską. Adaptacja taka jest potrzebna wszystkim gatunkom, u których noworodek jest niemal w 100% zależny od opieki innych. Zdrowa zależność oraz procesy uniezależniania się w trakcie rozwoju stanowią fundament dla tworzenia zdrowych więzi w dorosłości (Bowlby, 1988). Z drugiej strony studia nad osamotnieniem i izolacją społeczną pokazują, iż brak realizacji tej naturalnej potrzeby przynależności i kontaktu, w jej fizycznym i psychicznym wymiarze, może prowadzić do głębokiej depresji czy śmierci (Spitz i K.M. Wolf, 1946). Jednostka osamotniona, wyalienowana jest w większym stopniu podatna na choroby oraz zarażanie, z powodu obniżonej odporności immunologicznej (R.S. Weiss, 1987).

Teoria przywiązania pomaga lepiej zrozumieć koncepcję konstruktów Ja niezależnego i Ja współzależnego. W literaturze koncepcja ta bywa różnorodnie określana, także jako dążenie do indywiduacji i afiliacji (Pilarska, 2012, s. 22–23). Taka interpretacja dwudymensyjna konstruktu Ja nie jest rzeczą zupełnie nową, ponieważ tego typu pomysły pojawiały się już od dłuższego czasu. Zestawienie poglądów na ten temat pokazuje tabela 1.

Tabela 1. Zestawienie poglądów dotyczących konstruktu Ja w oparciu o podział dwudymen-syjny

Autor	Rok	Koncepcja
Freud	1923/1961	jedność z innymi oraz egoistyczne szczęście
Angyal	1941	oddanie oraz autonomia
Bakan	1966	bliskość oraz sprawstwo
Bowen	1966	wspólnota oraz indywidualność
Bowlby, Ainsworth	1969/1979	przywiązanie oraz eksploracja
Maslow	1970/1990	miłość i przynależność oraz samoaktualizacja
Fromm	1976/1993	potrzeba więzi z innymi oraz potrzeba poczucia indywidu- alności i tożsamości
McClelland	1985	afiliacja i intymność oraz władza i osiągnięcia
Markus i Kitayama	1991	niezależność oraz współzależność

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Pilarska, 2012, s. 22–23.

Konstrukty Ja niezależnego oraz Ja współzależnego uważane były za dwa bieguny jednego wymiaru, niemniej jednak częściej traktowano je jako dwie oddzielne ludzkie potrzeby, które w różnym nasileniu reprezentują każdą jednostkę (Markus i Kitayama, 1991; Guisinger i Blatt, 1994; Oyserman i Lee, 2007). Taka konstrukcja Ja służy do oceny, organizacji i regulacji działań jednostki, dlatego też uruchamiane w zachowaniu procesy poznawcze, motywacyjne i emocjonalne stanowią wynik funkcjonowania jego natury. Konstrukty Ja to także najbardziej ogólne schematy Ja, które wykorzystują wiele szczegółowych funkcji do procesów samoregulacji oraz integracji wewnętrznej (Baumeister i Leary, 1995; Markus i Kitayama, 2003).

Aleksandra Pilarska (2012) definiuje Ja w następujący sposób: „[...] pojęcie konstruktu Ja (*self construct*) odnosi się do sposobu pojmowania przez jednostkę własnego Ja w relacji do innych osób oraz do będącego efektem tego pojmowania obrazu Ja jako bytu w istocie niezależnego i odrębnego lub współzależnego z innymi i nigdy do końca niewyodrębnionego z kontekstu społecznego” (s. 21–22). Możemy wobec tego rozumieć, że Ja funkcjonuje niezależnie od kontekstu, jako oddzielony od innych samostanowiący byt, podążający za programem własnego rozwoju, a równocześnie jest jednostką w relacjach z innymi i od nich także zależy jego rozwój. Różne motywy i cele związane z daną sytuacją dyktują człowiekowi kierowanie się różnymi powodami: niekiedy głównie wspólnotowymi, innym razem bardziej indywidualistycznymi.

Zaproponowana teoria konstruktów Ja określa, w jaki sposób tożsamość reguluje funkcjonowanie jednostki. Pilarska (2012) stwierdza:

Z uwagi na centralne miejsce, jakie Ja zajmuje w systemie poznawczym, oraz szeroki zakres powiązań, jaki ma z innymi elementami tego systemu,

przysługuje mu szczególnie wpływ na przebieg procesów psychicznych – Ja kieruje procesami percepcji, pamięci oraz przetwarzania informacji dotyczących samego siebie i innych ludzi, w równie znacznym stopniu Ja łączy się z doświadczeniami emocjonalnymi jednostki, wreszcie – Ja jest źródłem motywów i celów, które kierują zachowaniem (s. 27).

Możemy z tej definicji wysnuć wniosek, że jednostka definiuje siebie elastycznie, dobierając cele związane z autonomią oraz przynależnością zależnie od tego, czego wymagają od niej motywy wewnętrzne oraz zewnętrzne (por. Gardner, Gabriel i Lee, 1999). Niemniej jednak Pilarska w swoich rozważaniach na temat ludzkiej tożsamości przychyliła się bardziej ku stanowisku indywidualistycznemu, uważając, że takie motywy zyskują większe poparcie w badaniach empirycznych.

W świetle przedstawionych rozważań można zadać pytanie: Czy rzeczywiście motywy dążeń indywidualistycznych w rozwoju jednostki są silniejsze? Jak twierdzą twórcy teorii interpersonalnej relacyjności Guisinger i Blatt (1994, s. 107), tożsamość jest skomplikowaną grą pomiędzy społecznymi i biologicznymi czynnikami w procesie rozwoju. Wydaje się, że funkcjonowanie jednostki w wymiarach indywidualnym i wspólnotowym to dwa nierozdzielne aspekty, które w perspektywie całościowej wzajemnie się przenikają lub uzupełniają, ale także wzmacniają. Rozwój w jednym wymiarze wzmacnia procesy rozwojowe w drugim, wobec czego oba wpływają na siebie dynamicznie, odpowiadając ostatecznie za osiągnięcie dojrzałości przez jednostkę. Bez motywów relacyjnych i wspólnotowych jednostka nie mogłaby zbudować matrycy dla całego rozwoju osobowości, matrycy służącej do kształtowania relacji na przestrzeni życia (Bowen, 1966; Bowlby, 1973; Buber, 1992; Winnicott, 2010).

Wyodrębnienie dwóch wymiarów tożsamości – Ja niezależnego i Ja współzależnego – odzwierciedla także szersze konstrukty funkcjonowania społecznego jednostki: jako kobiety i mężczyzny. Carol Gilligan (2003) twierdziła, iż kształtowanie się tożsamości u kobiet jest nastawione na zdolności do tworzenia i podtrzymywania relacji. Natomiast u mężczyzn budowanie tożsamości koncentruje się w większym stopniu wokół motywów związanych z indywidualizmem (Chodorow, 1978). Nie przekreśla to możliwości kształtowania indywidualności u kobiet oraz budowania relacji interpersonalnych u mężczyzn, mimo to u każdej z płci ujawnia się w perspektywie ogólnorozwojowej dominacja tendencji związanych z niezależnością oraz tych związanych ze współzależnością. Obie te tendencje prowadzą do stworzenia dojrzałej, zintegrowanej i spójnej jednostki, kierującej się także dojrzałymi motywami.

Podobne zdanie odnośnie do formowania się konstruktów Ja u kobiet i mężczyzn prezentuje Eugenia Mandal (2000, 2008). Wskazuje ona, że „tradycyjne teorie tożsamości oparte były na zachodnim widzeniu osoby jako indywidualnej i autonomicznej”, czyli wskazywały na Ja niezależne, które jest oddzielone od innych i charakteryzuje głównie mężczyzn (Mandal, 2000, s. 51). Kobiety

zaś częściej określano jako posiadające Ja zależne od innych i z nimi związane (Ja współzależne) (Markus i Kitayama, 1993; Cross i Madson, 1997). W motywach Ja niezależnego dominującym czynnikiem jest osiągnięcie autonomii, natomiast związki międzyludzkie służą do demonstrowania swojej indywidualności i wyjątkowości. Jak wskazują Susan E. Cross i Laura Madson (1997), wiele różnic płciowych w poznaniu, motywacji, emocjach i wymiarze społecznym wyjaśnia się różnicami w konstruowaniu Ja kobiet i mężczyzn. Dlatego też jako motywy tożsamości kobiecej w większym stopniu wyróżniano ciepło i ekspresyjność, z kolei motywami tożsamości męskiej były głównie kompetencja i racjonalność (Mandal, 2000). Także ciągle aktualnym pozostaje pytanie, jaki wymiar (ewentualnie konstrukt) psychologiczny jest bardziej podstawowy dla kształtowania jednostkowej tożsamości – biologiczny, psychologiczny czy społeczny.

Dialektyczny model rozwoju interpersonalnej relacyjności postuluje, że osiągnięcia w perspektywie Ja niezależnego przeplatają się z dokonaniem w perspektywie Ja współzależnego. Sugeruje też, iż coraz bardziej zróżnicowane, zintegrowane i dojrzałe poczucie Ja zależy od ustanowienia satysfakcjonujących relacji interpersonalnych (Blatt i Shichman, 1983). Procesy te osiągają swój punkt kulminacyjny we wczesnej dorosłości, kiedy motywy zarówno indywidualistyczne, jak i afiliacyjne łączą się w zintegrowaną tożsamość zdolną do stworzenia trwałych i zadowalających relacji z drugą osobą – partnerem relacji romantycznej. Takie dojrzałe tworzenie relacji cechuje się wzajemnością i intymnością – poprzez wyrażanie własnej indywidualności i kreatywności w związku (Guisinger i Blatt, 1994, s. 109). Wobec tego osoba dojrzała to osoba zdolna do tworzenia trwałych relacji z innymi. Taka tożsamość jest stabilna, oparta na realistycznym obrazie siebie oraz poczuciu własnej wartości, zdolna do tworzenia relacji, które są wzajemne, intymne i satysfakcjonujące.

Ważna jest w tym kontekście identyfikacja z określoną rolą płciową, która jest wynikiem kształtowania się różnych kategorii zachowań związanych z tym obszarem. Wynik ten zależy od oddziaływania wielu czynników, w tym elementów wpływu społecznego, osób najbliższych, znaczących dla jednostki (Wygotski, 1971; Kuczyńska, 1992). Jednym z najbardziej znaczących rodzajów wpływu społecznego jest identyfikacja dziecka z matką (Bowlby, 1969). Jeśli w wyniku prawidłowo ukształtowanej więzi dziecko potrafi zidentyfikować się z postawami i zachowaniami matki – czyli, inaczej ujmując, dziecko odzwierciedla nastroje i stany emocjonalne matki w podobnym stopniu, jak matka odzwierciedla stany mentalne dziecka – to mówimy o procesie mentalizacji (Fonagy, 2003). W jego wyniku dziecko czuje się akceptowane, jego świat wewnętrzny staje się dla niego w miarę zrozumiały, a także świat zewnętrzny wydaje się oswojony i przewidywalny. Proces identyfikacji bardziej płynnie przebiega u dziewcząt, aniżeli u chłopców, o czym będzie mowa w rozdziałach drugim i trzecim.

Ostatecznie psychologia personalistyczna wyznacza taką perspektywę relacyjną osoby, która rozciąga się na jej wymiary biologiczny, psychiczny oraz

duchowy. Frankl (1959) wyjaśnia, że sfera cielesna człowieka jest zdeterminowana przez prawa natury, a w sferze psychicznej osoba jest uzależniona od mechanizmów psychicznych, takich jak instynkty czy popędy. Jednak w sferze duchowej człowiek jest wolny, co pozwala mu nie tylko nadawać otaczającej go rzeczywistości określony sens, lecz także przekraczać tę rzeczywistość w kierunku transcendencji. Każda osoba ludzka posiada swą osobową godność, jednak istnieje ona w konkretnym „wcieleniu” – męskim albo żeńskim, dlatego podmiotem godności jest osoba mężczyzny i osoba kobiety (Bajda, 2008). Podstawą godności nie są wiek, mądrość, siła czy inne przymioty osoby, ale fakt bycia człowiekiem. Wynika on także z metafizyki osoby, która zakłada, że godność należy do tożsamości osoby jako wartość transcendentna, ponieważ osoba nie może znaleźć wytłumaczenia swej istoty w żadnych pojedynczych czynnikach leżących w sferze świata zewnętrznego. Dzięki tej godności człowiek odkrywa w pełni sens swego istnienia oraz jego cel.

Definiowanie płciowości

W tożsamość osoby ludzkiej, poza takimi wymiarami, jak wymiar poznawczy, emocjonalny czy motywacyjny, wpisuje się także wymiar płci. Staje się on we współczesnej kulturze jednym z najczęściej akcentowanych aspektów funkcjonowania człowieka, jako ważna perspektywa definiowania Ja. Jest to bardzo istotny pryzmat, przez który zwłaszcza młodzi ludzie oceniają samych siebie. Należy jednak pamiętać, że nie jest to aspekt jedyny. Wspomniano wcześniej, że zintegrowane Ja zarządza procesami przetwarzania informacji, włączania w nie doświadczenia emocjonalnego nadającego znaczenie tym informacjom, wyznaczania motywów i celów kierujących zachowaniem. Spójne Ja jest systemem uniwersalnym, cechującym każdą osobę ludzką bez względu na różnice pochodzenia, koloru skóry, wykształcenia czy poziomu naturalnych zdolności, i jako taki system zalicza się do tożsamości antropologicznej.

Tematyka płci stała się niezwykle popularna; pojawiło się też wiele opracowań zarówno naukowych, jak i popularno-naukowych poszerzających jej horyzonty. Stanowisko klasyczne, odpowiadając na pytanie, czym jest płeć ludzka, wskazuje na podstawową zdolność do wytwarzania komórek rozrodczych oraz cechy płciowe pierwszo-, drugo- i trzeciorzędowe (*Nowa Encyklopedia Powszechna*, 2004). Płeć z personalistycznego punktu widzenia jest wartością osobową, tak w aspekcie fizycznym, jak i psychicznym czy społecznym, i jako wartość określa tożsamość człowieka będącego kobietą lub mężczyzną (Bajda, 2010; Kornaszewska-Polak, 2013a). Są to cechy konstytucjonalne istoty ludzkiej (*Homo sapiens sapiens*) i od początku istnienia człowieka ten dymorfizm płciowy był identyfikowany. W ujęciu psychologicznym jest on „układem cech psychicznych związanych z płcią, takich jak kobiecość czy męskość, które kształtują się w jed-

nostce od wczesnego dzieciństwa, dzięki jej uczestnictwu w życiu społecznym” (Kuczyńska, 1992, s. 237).

Kobieta i mężczyzna są takimi samymi ludźmi, a występujące pomiędzy nimi różnice funkcjonują jako założenia kultury zachodniej (por. Arystoteles, Tomasz z Akwinu, Francis Bacon, Kartezjusz, John Locke, Jean-Jacques Rousseau). Różnorodność jest faktem biologicznym, podczas gdy równość to zasada polityczna, etyczna czy społeczna¹. Ważnym aspektem w doświadczaniu płciowości ludzkiej jest identyfikowanie się z postawami, przekonaniami i rolami, jakie prezentują osoby najbliższe, czyli rodzice lub opiekunowie. Wspomniano wcześniej o identyfikacji dziecka z matką opisywanej w teorii przywiązania. Dzieci w zależności od płci wykazują stały bądź zmienny wzorzec identyfikacji: dziewczynki, utożsamiając się z matką, reprezentują wzorzec stały, natomiast chłopcy początkowo utożsamiają się z matką, a potem z ojcem (wzorzec zmienny) (Pospiszyl, 2004). Akceptacja własnej płciowości gwarantuje wewnętrzną zgodność osoby oraz prowadzi do podejmowania ról społecznych zgodnych z płcią. Jednak w obecnej rzeczywistości obserwuje się rosnącą liczbę osób, które nie w pełni mogą się zidentyfikować z własną płcią, co prowadzi do podejmowania decyzji o zmianie płci (Kłonska i Bojarska, 2014).

Pilarska (2012, s. 29–30) stwierdza, iż jedną z dominujących w literaturze wykładni na temat tożsamości – Ja niezależnego i Ja współzależnego – można odnieść również do płci. Konstrukty Ja niezależnego jest bardziej charakterystyczny dla mężczyzn, natomiast Ja współzależnego – dla kobiet. Przekonanie to potwierdza także wielu autorów². Podziału konstruktywów Ja dokonano z jednej strony w oparciu o zasady rozwoju, z drugiej zaś na bazie kryteriów adaptacyjności. Kryteria te wskazują u mężczyzn przewagę zachowań eksploracyjnych, natomiast u kobiet zachowań związanych z budowaniem i podtrzymywaniem relacji interpersonalnych. Stąd też w dominujących motywach zachowania dla męskiej tożsamości istotne wydają się być aspekty tożsamości rozproszonej oraz przejętej, a dla kobiet tożsamości relacyjnej³.

Kategoria płci jako wymiaru tożsamości nierozłącznie wiąże się ze sporami o jej naturę – biologiczną czy też społeczną. Szeroki dyskurs na ten temat można zaobserwować na gruncie rozważań nie tylko naukowych, lecz także popularnonaukowych i publicystycznych. W sporach tych dochodzi często do ścierania się różnych założeń ideologicznych, co niestety zubaża samą istotę dialogu o tożsamości ludzkiej. Jedne postulaty bowiem dążą do wyjaśnień czysto biologicznych, inne zaś ukazują argumenty jedynie społeczne przemawiające za kształtem płciowości ludzkiej. Brakuje w nich niejednokrotnie aspektów syntetyzujących wiedzę.

¹ Por. Maccoby, 1971; Brzeziński, 1973; Pospiszyl, 1978; za: Rożnowska, 1987; Moir i Jessel, 1993; Kołodziejczyk, 2002.

² Por. Meeus, 1996; Cross i Madson, 1997; Madson i Trafimow, 2001; Głuchowska, 2007.

³ Waterman i Nevid, 1977; Lewis, 2003; Gilani, 2008; Bartoszek i Pittman, 2010.

Podział na kobiecość i męskość odnajdujemy w personalizmie, gdzie różnica ta staje się istotna jedynie ze względu na płeć, lecz nie ze względu na istotę i godność człowieczeństwa (Bajda, 2008). Zarówno kobiecość, jak i męskość to sposób bycia osobą, i jako właściwość natury ludzkiej włączona zostaje w tożsamość osoby. Podejmowanie tematyki związków romantycznych, małżeństwa, rodziny jest możliwe jedynie wówczas, gdy bierzemy pod uwagę kategorię płciowości jako wymiaru funkcjonowania człowieka w społeczności, dzięki któremu ta społeczność ma rację bytu. Płciowość należy do natury ludzkiej jako podstawa specyficznej dla ludzkości więzi społecznej, a tym samym należy także do integralnie rozumianej kultury (Styczeń, 1993). Zatracając kategorię płciowości, człowiek przestaje być zrozumiały sam dla siebie, pozbywa się ważnego wymiaru swojej tożsamości. Zanurzając się w różnorodnych interpretacjach i dyskursach niedających oparcia ontycznego, a jedynie doraźne rozwiązania pojawiających się problemów, gubi sens swojego istnienia w świecie (Bajda, 2010). Kategoria płci poddana zasadzie wolnego wyboru traci swój wymiar ściśle antropologiczny i staje się jednym z płynnych symboli kulturowych. Podlega ona wobec tego zmianom zależnym od obowiązującej fali kulturowej.

Mandal (2000) wskazuje na istnienie dwóch skrajnych podejść do zagadnienia różnic płci – maksymalistycznego i minimalistycznego. Z jednej strony rola płci jest znacząca, stąd podkreśla się wszelkie istniejące różnice, dążąc do silnej polaryzacji. W tym podejściu wykazuje się różnice biologiczne: anatomiczne, genetyczne, hormonalne, ale podkreśla się także różnice społeczno-kulturowe (Eagly, 1987). Z drugiej natomiast strony, podejście minimalistyczne przyjmuje nieliczne różnice płciowe (poznawcze i emocjonalne), tym samym uwalniając psychologię od zagadnienia płci i prowadząc do „fragmentarycznych, zwykle androcentrycznych lub zgoła fałszywych teorii” (Mandal, 2000, s. 54–55). Wyolbrzymiając różnice, można doprowadzić do pewnego dualizmu, myślenia o kobietach i mężczyznach jako dwóch różnych kategoriach człowieka, i przyczyniać się do faktycznego występowania różnic w traktowaniu płci, zwłaszcza w środowisku pracy (Brannon, 2002; Pakszys i Baer, 2003). Niemniej jednak ignorowanie zmiennej płci nie jest możliwe w badaniach psychologicznych, ponieważ większość z nich rzeczywiście musi je uwzględniać, aby były rzetelne naukowo.

W sporze pomiędzy dwoma ścierającymi się podejściami występują często ideologiczne i polityczne naciski, jak stwierdza Mandal (2000), od czego nie można abstrahować, zwłaszcza w obszarze stereotypizacji płci (Aronson, Wilson i Akert, 2017), dlatego też należy tę sferę poddawać dalszym badaniom, do momentu uzyskania szerokich i rzetelnych opisów rzeczywistości. Z kolei Em Griffin (2003, s. 496) podkreśla, iż twierdzenie o różnicach pomiędzy kobietami i mężczyznami nie wynika jedynie ze sposobu, w jaki traktuje się kobiety czy mężczyzn, a tym samym różnic tych nie da się wyeliminować działaniami polegającymi na argumentach siłowych (feminizm radykalny czy szowinizm). Spory

teoretyczne wynikają także z określonych napięć między tożsamością jednostkową oraz zbiorową i niełatwo je rozstrzygać przy użyciu generalizującej wykładni.

Pewnej syntezy dotyczącej interpretacji różnic między płciami podjęli się Zbyszko Melosik i Agnieszka Gromkowska-Melosik (2008), poddając krytyce dwie skrajności (ideologie) – esencjalizmu oraz konstruktywizmu społecznego. Pierwszy z nurtów wywodzi kobiecość i męskość z cech naturalnych, biologicznych. Płeć jest tu nieodwołalnie określana przez geny i wyznacza przebieg rozwoju zarówno biologicznego, jak i psychicznego, a także konsekwentnie poddaje jednostkę socjalizacji społecznej. Natomiast drugi nurt – konstruktywizm społeczny – zakłada, że płeć jest kształtowana dyskursywnie w procesach społecznych. Skrajność podejścia kulturowego zakłada, że to, co męskie, może być tym, co kobiece i odwrotnie (Renzetti i Curran, 2008). Biologiczny paradygmat jest często oskarżany o to, że może być przestrzenią do niewłaściwych ocen oraz niepotrzebnych stygmatyzacji przez osoby, które „mają mało kategorii do interpretacji” (Mandal, 2000, s. 153). Małżonkowie Melosik dowodzą, że „akceptacja skrajnie przeciwnej tezy – iż tożsamość człowieka jest tylko i wyłącznie »konstrukcją społeczną« – prowadzi do wniosku, iż teoretycznie »każdy może stać się każdym«. Męskość i kobiecość okazują się wówczas kategoriami umownymi, wyznaczonymi przez aktualnie panujące tendencje kulturowe; w skrajnych przypadkach mężczyzna może stać się kobietą, i odwrotnie” (Melosik i Gromkowska-Melosik, 2008, s. XIV).

Odchodząc od skrajnych poglądów, Melosikowie proponują nowy nurt najczęściej określany jako postfeminizm, który uznaje, że wyzwolenie kobiet już się dokonało, kobiety uzyskały równe prawa w większości dziedzin, o które walczyły, a sam feminizm – wyczerpał się. Dla wielu współczesnych kobiet troska o rodzinę i dom oznacza dużo więcej niż kariera zawodowa i chcą się one poświęcić na rzecz rodziny i wychowania dzieci (zwłaszcza kiedy dzieci są małe) (Gromkowska-Melosik, 2004, s. 31–32). Wychodząc od tego typu uzgodnień światopoglądowych oraz naukowych, można uznać antropologię alternatywną, wprowadzającą kategorie płci do konstruktu społecznego, za element ducha czasu, który poddaje się próbie tego czasu.

Zwolennicy płci kulturowej wysuwają liczne argumenty na poparcie swego stanowiska, którym nie sposób zaprzeczyć. Dynamika zmian epoki postindustrialnej wprowadziła wiele nowych kategorii w świat społeczny, zachwiała podstawami dawniej ugruntowanych doktryn (choćby biologicznej) i zaczęła zadawać na nowo pytania o sens istnienia człowieka w zmieniającym się świecie. Walka o równe prawa kobiet i mężczyzn, a także wielu mniejszości etnicznych, narodowych, religijnych i innych, okazała się bezprecedensowa i zakończyła się w przeważającej mierze wygraną tych, którzy czuli się dyskryminowani.

Niemniej w dyskursie naukowym nie należy ograniczać wymiarów opisu człowieka tylko i jedynie do kategorii społecznej, jest to zbyt daleko posunięte uproszczenie. Takie działania zaprzepaściłyby lata badań antropologicznych,

genetycznych, biologicznych, neuroimmunologicznych, endokrynologicznych i spowodowałyby daleko posunięty „redukcjonizm społeczny”. Nauka nie pozwala sobie na takie ograniczenia, raczej otwiera horyzonty i perspektywy interpretacyjne, aniżeli je redukuje; ma także to do siebie, że każda z epok przynosi wciąż nowe, fascynujące odkrycia. Nie wiadomo jeszcze, do jakich konkluzji badacze społeczni dojdą za 50 lat – społeczeństwo będzie się bowiem cały czas zmieniać, natura biologiczna człowieka pozostaje jednak cały czas taka sama.

Emocje, stres i różnice indywidualne

Modele funkcjonowania człowieka skupiają się na strukturach poznawczych, emocjonalnych i behawioralnych. Z tych trzech obszarów za wysoce istotny uznano wymiar emocjonalny. Powszechnie uznaje się, iż mechanizmy działania wspomnianych trzech struktur działają podobnie w każdej jednostce ludzkiej. System poznawczy, traktowany jako ośrodek przetwarzania informacji, opisuje przebieg procesów umysłowych w podobny sposób u wszystkich ludzi. Natomiast działanie systemu emocjonalnego wykazuje większy zakres różnic indywidualnych zwłaszcza ze względu na płeć. Można wyznaczyć wiele takich różnic, biorąc pod uwagę doświadczanie i wyrażanie emocji, szczególnie tych związanych ze stresem (sytuacje trudne), oraz wypracowywane strategie radzenia sobie z nimi, które są kształtowane w procesie socjalizacji.

Jedną z bardziej powszechnych i ogólnych definicji emocji jest definicja zaproponowana przez Philipa G. Zimbardo (2001), która określa emocję jako „złożony zespół zmian cielesnych i psychicznych, obejmujących pobudzenie fizjologiczne, uczucia, procesy poznawcze i reakcje behawioralne wykonywane w odpowiedzi na sytuację, spostrzeganą jako ważna dla danej osoby” (s. 231). Pobudzenie fizjologiczne rozumiane jest tu jako ogół zmian neuronalnych, hormonalnych, trzewiowych i mięśniowych; procesy poznawcze są to oceny, wspomnienia i oczekiwania; natomiast reakcje behawioralne wskazują na wymiar ekspresywny emocji. Wszelkie zjawiska afektywne są zasadniczo charakteryzowane jako dwubiegunowe: dobry – zły, pozytywny – negatywny, korzystny – niekorzystny.

Wieloletni badacz zjawisk afektywnych, Daniel Goleman (1997), wskazuje, iż procesy emocjonalne nie są tylko i wyłącznie reakcjami organizmu, odruchami na różnorodne bodźce pochodzące ze środowiska. Struktury emocjonalne współdziałają bowiem ze strukturami poznawczymi na rzecz identyfikowania, nazywania i przetwarzania doznań afektywnych. W trakcie rozwoju dochodzimy do umiejętności świadomego zarządzania własnymi procesami emocjonalnymi. Niemniej jednak osoby różnią się między sobą stopniem umiejętności kierowania własnymi emocjami, czyli kontroli emocjonalnej. Umiejętność różniwania i kontrolowania emocji prowadzić może do większej pewności siebie

(przekonania, że znam siebie), bardziej skoordynowanych procesów psychicznych (wyższe wskaźniki zdrowia psychicznego) oraz wyższego poziomu optymizmu wobec zmian życiowych (Goleman, 1997, s. 88).

Z kolei Joseph LeDoux (2000) przekonuje, że emocje są swoistymi etykietami ułatwiającymi nazywanie różnych aspektów działania mózgu i umysłu, a dzięki temu zwiększają skuteczność funkcji adaptacyjnych organizmu. Kora mózgowa przesyła nieustannie informacje do ciała migdałowatego oraz otrzymuje informacje zwrotne, dzięki czemu układy te mogą działać zarówno równolegle, jak i niezależnie. W procesie tym możliwe jest uruchamianie emocji przy wywołaniu określonych, świadomych wspomnień, ale przywoływane wspomnienia mogą być uruchamiane także za pomocą określonych stanów afektywnych. Natomiast niezależność obu opisywanych struktur opiera się na fakcie, iż doznania emocjonalne i myśli generowane są przez odmienne układy podsymboliczne, a ponadto doznania emocjonalne angażują więcej układów mózgowych niż myśli, przez co wyzwalają ogromną aktywność całego organizmu. Same procesy poznawcze, jeśli nie uruchamiają reakcji emocjonalnych, nie są w stanie dokonać poważnego pobudzenia organizmu. Rozważania LeDoux (2000) prowadzą do wniosku, że „przy zwiększeniu połączeń między korą i ciałem migdałowatym kognicje i emocje mogą zacząć działać razem, a nie oddzielnie” (s. 361).

Podobne badania nad systemami poznawczym i emocjonalnym prowadziła w Polsce Anna Matczak, eksplorując zagadnienie zdolności warunkujących efektywność społeczno-emocjonalnego funkcjonowania człowieka (Jaworowska i Matczak, 2005). Do tego celu wykorzystwała teorię inteligencji emocjonalnej Petera Saloveya i Jacka Mayera, na którą składają się następujące kompetencje:

- rozpoznawania i wyrażania emocji u siebie i u innych (empatia);
- emocjonalnego wspomagania myślenia (włączanie emocji w przebieg procesów poznawczych);
- rozumienia i analizowania emocji;
- kierowania emocjami (kontrolowania i regulowania).

Struktury poznawcze i proces poznania warunkują działanie systemu emocjonalnego. Jak pokazują badania integrujące: psychologiczne, fizjologiczne i modele komputerowe, wysoka płynność spostrzegania bodźców płynących z otoczenia prowadzi do bardziej pozytywnej oceny tych bodźców (Olszanowski i Winkielman, 2015). Poznawczo-emocjonalne oceny przejawiają się w przekonaniach o świecie oraz w reakcjach fizjologicznych, które wpływają na proces formowania się potrzeb i pragnień.

Przygotowanie i przeprowadzenie badań własnych dotyczących mechanizmów emocjonalnych działających u płci w różnych sytuacjach życia codziennego, które zostaną zaprezentowane w następnych rozdziałach, doprowadziło do przedstawienia roboczej definicji emocjonalności. Termin ten, pomimo potocznego stosowania, nie doczekał się zdefiniowania, czego podjęto się w niniejszej monografii. Definicja ta będzie służyła do przedstawienia w dalszej kolejności

stylów emocjonalności kobiecej oraz męskiej. Proponowana definicja operacyjna emocjonalności brzmi:

Emocjonalność jest złożonym wymiarem życia psychicznego obejmującym zdolność do indywidualnego, jednostkowego reagowania człowieka na różne aspekty otaczającej go rzeczywistości; wymiar ten ma aktywny, sprawczy charakter i zależy od poziomu rozwoju i dojrzałości jednostki. W tym ostatnim aspekcie biorą udział w poważnym stopniu procesy poznawcze. Na emocjonalność składają się dyspozycje osobowościowe do przeżywania określonych stanów emocjonalnych, dzięki którym człowiek doświadcza interakcji ze światem. Cechy indywidualne typowe dla emocjonalności danego człowieka mogą być określane przez styl emocjonalny.

Zaproponowanie definicji emocjonalności prowadzi do zadania pytania o to, czy emocjonalność jest inna u obu płci. Jak wcześniej wspomniano, kształtowanie tożsamości w procesach socjalizacji odbywa się odmiennie u dziewcząt i chłopców, choć podlegają oni tym samym zasadom rozwojowym. W ich efekcie powstaje tożsamość kobieca (współzależna) oraz tożsamość męska (niezależna). Jednak do zbudowania w pełni dojrzałej struktury Ja potrzebna jest znajomość siebie, a także umiejętność nazywania własnych emocji i kierowania nimi oraz własnym życiem emocjonalnym.

Za brakiem różnic w obszarze emocjonalnym u kobiet i u mężczyzn wypowiada się Mandal (2000, s. 157), twierdząc, że dychotomie: serce – rozum oraz natura – kultura nigdy nie miały odnośnika: kobieta – mężczyzna. Sugeruje ona, że stereotypowo kobietom przypisuje się emocjonalność jako typową dla nich charakterystykę, natomiast płęć męska postrzegana jest jako powściągliwa w ekspresji emocji. Jeśli mężczyźni mają doświadczać emocji, to są to głównie: agresja, złość, lekceważenie czy pogarda. Jak wnioskuje badaczka, tendencje te ukazują społeczne stereotypy związane z płcią oraz służą jako uproszczone kategoryzacje. Do funkcji stereotypów nawiązuje kolejny podrozdział, tu jednak warto zauważyć, iż takie społeczne uproszczenia ujawniają pewne przekonania, które nie zawsze odzwierciedlają rzeczywisty stan różnic czy podobieństw. Mimo to w stereotypie mówiącym o tym, iż kobiety są bardziej emocjonalne, a mężczyźni mniej, tkwi pewna prawidłowość, która zostanie przedstawiona w toku prezentowanych badań własnych.

Poza perspektywą ewolucyjną istnieją przynajmniej cztery szkoły wyjaśniania niejednoznaczności panujących w badaniach nad różnicami w emocjonalności obu płci:

1. Wspomnienia kobiet o doświadczanych emocjach są bardziej szczegółowe niż mężczyzn (Seidlitz i Diener, 1998).
2. Po wydarzeniach stymulujących emocje kobiety mogą mieć ruminacje na temat swego doświadczenia, po czym relacjonują łącznie więcej emocji związanych z pojedynczym wydarzeniem (Brody, 1999).

3. Globalne oceny emocji w postaci kwestionariuszy zacierają granice pomiędzy doświadczaniem a ekspresją emocji (Brody, 1999).
4. Relacje o przeżywanych emocjach odbijają stereotypy płciowe w myśleniu, które z kolei mogą być rezultatem cech oczekiwanych w kwestionariuszu (Grossman i W. Wood, 1993; Eisenberg i Fabes, 1995)⁴.

W kolejnych rozdziałach zostaną omówione – z uwzględnieniem wymienionych wyżej typów niejednoznaczności – sposoby doświadczania emocji przez kobiety, następnie przez mężczyzn, a ostatecznie, w części dotyczącej relacji romantycznych, zostaną podkreślone te cechy procesów emocjonalnych, które służą tworzeniu się par i budowaniu związków intymnych.

Obraz doświadczanych emocji nabiera szczególnie wyrazistego charakteru, kiedy jednostka przeżywa stres psychologiczny pod wpływem sytuacji trudnej. Zestawienie sytuacji trudnych przedstawił w XX wieku Tadeusz Tomaszewski (1979), dzieląc je na: deprywację, przeciążenia, utrudnienia, konflikty oraz zagrożenia. Mogą one powodować, iż jednostka doświadczy napięcia i przeciążenia emocjonalnego. Takie emocje zostały określone jako stres psychologiczny, który jest „nieswoistą reakcją organizmu na wszelkie stawiane mu żądania” (Selye, 1979, s. 25). Stres jest stanem napięcia emocjonalnego wzbudzany przez wszelkie trudności, które przekraczają aktualne zdolności radzenia sobie jednostki. Każda z tych sytuacji stawia organizmowi określone wymagania, które domagają się przystosowania do powstałych zmian. Będzie ono uzależnione od poziomu odporności organizmu oraz od posiadanych przez jednostkę zasobów wewnętrznych i zewnętrznych.

Już pierwsze kliniczne badania nad stresem psychologicznym potwierdziły istnienie stałych różnic w reakcjach ludzi na takie same sytuacje stresogenne zarówno pod względem ilości, jak i rodzaju reakcji (S.M. Miller, 1992; Terekla, 2001). Dotychczas prowadzone analizy podkreśliły wagę ogólnych aspektów osobowości – takich jak temperament, lęk, optymizm, poczucie własnej skuteczności czy pięć głównych czynników osobowości (*Big Five*) – dla procesu radzenia sobie ze stresem (Heszen-Niejodek, 1997). Lista ta nie wyczerpuje wszystkich elementów osobowościowych leżących u podstaw różnic w procesach zaradczych, wobec czego uzasadnione wydaje się poszukiwanie czynników afektywnych biorących udział w tych procesach.

Radzenie sobie, jak stwierdza Richard S. Lazarus (1986), nie jest pojedynczym aktem, lecz konstelacją procesów poznawczych i związanych z nimi działań. Zarówno poznawcze, jak i behawioralne wymiary radzenia sobie opierają się na jednostkowym zespole oczekiwań co do kształtu przyszłych wydarzeń i są charakterystyczne dla danej osoby. Według Władysława Łosiaka (1994) zjawisko radzenia sobie z sytuacjami trudnymi można rozpatrywać w oparciu o aspekty osobowe: stałe właściwości czy tendencje w zachowaniu, np. styl

⁴ Zestawienie badań wymienione w punktach za: de Oca, 2000.

(Miller, 1992), oraz aspekty wydarzenia: proces, sytuacja, wybór strategii (Łosiak, 1994).

Richard S. Lazarus i Susan Folkman (1984) definiują radzenie sobie (*coping*) jako „poznawcze i behawioralne usiłowania sprostania specyficznym wymaganiom zewnętrznym lub wewnętrznym, ocenianym jako wyczerpujące lub przekraczające zasoby jednostki” (s. 141). Na podstawie tych założeń teoretycznych wyróżniono początkowo cztery, a następnie osiem strategii radzenia sobie ze stresem: konfrontacja, dystansowanie, samokontrola, poszukiwanie wsparcia, przyjmowanie odpowiedzialności, ucieczka-unikanie, planowe rozwiązywanie problemu, przewartościowanie. Nazwy strategii zaradczych są uzależnione od proponowanej teorii radzenia sobie; prezentowane w tym miejscu opierają się na badaniach Richarda S. Lazarusa i współpracowników (1986), Ireny Heszen-Niejodek (1989) i Władysława Łosiaka (1992).

Istotne jest scharakteryzowanie różnic płciowych w kontekście radzenia sobie ze stresem, ponieważ z obrazu różnych badań nie wyłaniają się na ten temat jednoznaczne sformułowania. Także niektóre analizy wskazują na brak istotnych różnic pomiędzy płciami w dziedzinie stresu czy radzenia sobie z nim (Piko, 1996; Porter i in., 2000; S. Matthews, Power i Stansfeld, 2001). Jak można myśleć, brak różnic nie zawsze musi być podyktowany rzeczywistą jednorodnością zachowań kobiet i mężczyzn; może być spowodowany trudnościami metodologicznymi przeprowadzanych badań, w postaci np. przypisywania płciom strategii opartych o konwencjonalne stereotypy ról, nie zaś o rzeczywiste zachowania (Triffleman, 2000).

Wskazywanie na różnice w stosowaniu strategii radzenia sobie w zależności od płci pojawiło się w kilku badaniach, jednak ustalenia były niespójne (Phelps i Jarvis, 1994; Copeland i Hess, 1995). Chociaż czynniki sytuacyjne i kontekstowe wpływają na odpowiedzi radzenia sobie stosowane przez nastolatków (Blanchard-Fields, Sulsky i Robinson-Whelen, 1991), kilka analiz wykazujących różnice płci w radzeniu sobie w wieku dojrzewania nie kontrolowało kontekstu sytuacji (Patterson i McCubbin, 1987; Olah, 1995). Tak więc różnice płciowe w radzeniu sobie mogły być zakłócone kontekstem, na który reagowały osoby badane. Dlatego ważne jest dalsze poszukiwanie przekonujących argumentów na rzecz występowania takich różnic lub ich braku.

W toku badań nad sposobami radzenia sobie ze stresem wykryto także różnorodne konsekwencje stosowania poszczególnych typów strategii zaradczych. Dla zdrowia psychospołecznego (dobrostanu) korzystne okazuje się realizowanie strategii radzenia sobie skupionych na zadaniu oraz na poszukiwaniu wsparcia, natomiast niekorzystne jest stosowanie strategii ucieczki-unikania i podejmowania ryzyka (Piko, 2001). Osoby korzystające ze strategii zadaniowych wykazują istotnie niższy poziom niepokoju, depresji i dystresu, podczas gdy te bazujące na strategiach emocjonalnych mają istotnie wyższy poziom hipochondrii, niepokoju i depresji (Coubasson, Endler i Kocovsky, 2002).

Według Elizabeth G. Menaghan (1983; za: Łosiak, 1994, s. 32) skuteczne radzenie sobie powinno przynieść trzy zasadnicze efekty: redukcję emocji negatywnych, rozwiązanie lub zmniejszenie problemu oraz utrzymanie poczucia własnej wartości. Skuteczność postępowania jednostki wobec stresu zależy w znacznym stopniu także od:

- rodzaju sytuacji (niekontrolowana i kontrolowana);
- natury stresora (jednostkowy lub chroniczny);
- zasobów, którymi dysponuje jednostka (materialne i pozamaterialne);
- odporności fizycznej i psychicznej;
- selektywnego stosowania mechanizmów obronnych;
- działań skupionych na rozwiązywaniu problemu;
- elastyczności w stosowaniu strategii (Lazarus i Folkman, 1984; Heszen-Niejo-dek, 1991, 1997; Poprawa i Makowska, 1996).

Systematycznym podejściem do dziedziny różnic indywidualnych w sferze emocjonalnej są badania Richarda J. Davidsona (1992), który je sklasyfikował oraz określił mianem stylu afektywnego. Indywidualny styl afektywny różnicuje jednostki pod względem reakcji na wywołujące emocje zdarzenia, przy czym – podobnie jak cechy osobowości – jest on względnie stały, niezależny od sytuacji czy aktualnego stanu emocjonalnego. Zdaniem Davidsona (1999, s. 269) pewne cechy osobowości można uważać za wyraz stylu afektywnego, gdyż skojarzone są z różnicami dotyczącymi pobudliwości emocjonalnej (reaktywności). Poszczególne osoby różnią się między sobą pod względem rodzaju doświadczanych zjawisk emocjonalnych, ich intensywności czy sposobów wyrażania emocji, przejawiają także tendencję do reagowania afektem pozytywnym bądź negatywnym.

Odkrycie asymetrycznego wzorca lateralizacji mózgu pomogło Davidsonowi (1999) wyjaśnić występowanie związku pomiędzy reakcjami emocjonalnymi a skutecznością radzenia sobie w stresie. Aktywacja lewego obszaru przedniego płąta czołowego wiązała się z pobudzeniem systemu zbliżania, czyli ze skłonnościami do emocji pozytywnych, których doświadczanie umożliwia skuteczne radzenie sobie ze stresem. Natomiast sytuacja odwrotna – aktywacja prawego obszaru przedniego – cechowała się pobudzeniem systemu unikania (skłonności do emocji negatywnych) i w konsekwencji prowadziła do nieadaptacyjnego radzenia sobie ze stresem. Aktywację typu pierwszego Davidson określił mianem pozytywnego stylu afektywnego, a aktywację typu drugiego – mianem negatywnego stylu afektywnego.

Różnice w obrębie emocjonalności ze względu na płeć wydają się być właściwą wykładnią z punktu widzenia relacji interpersonalnych, ponieważ często sądzi się, iż emocje są siłą napędową tych relacji. Istnienie takich różnic emocjonalnych wykazały badania Janet T. Spence i Camille E. Buckner (2000). Wskazały one, iż kobiety cechuje wyższy poziom ekspresywności rozumianej jako skłonność do utrzymania więzi, rozwiązywania konfliktów, wsparcia

emocjonalnego, przyjacielskości, otwartości na innych oraz mniejsza skłonność do podejmowania inicjatyw. Mężczyźni natomiast wykazują wyższy poziom instrumentalności – oznaczający skupienie się na rozwiązywaniu zaistniałych problemów, osiąganie wyznaczonego celu – oraz aktywnej manipulacji otoczeniem. Na podstawie tych dwóch tendencji występujących u kobiet i mężczyzn można zauważyć szereg różnic w zachowaniach, które prowadzą do inicjowania relacji romantycznych.

Stereotypy związane z płcią

W literaturze zachodniej psychologowie posługują się pojęciem płci (*sex*), natomiast ci, którzy skupiają się na społecznej naturze różnic – pojęciem rodzaju (*gender*). W nauce staramy się używać terminów wolnych od ideologicznych uproszczeń, dlatego – jak wykazano wcześniej – redukcjonizm zarówno biologiczny, jak i społeczny w tym wypadku prowadzi do nienaukowych rozważań. Mandal (2000) zadaje pytanie: „Czy istnieje niezależny od kultury i epoki społeczny schemat płci dający się wyróżnić na podstawie przesłanek socjologicznych?” (s. 154). Z osiągnięć psychologii poznawczej oraz społecznej wynika, iż schematy poznawcze są tworzone zawsze w określonym kontekście, kulturze, społeczeństwie i odpowiadają na aktualne zapotrzebowania tego społeczeństwa (Aronson i in., 1997, s. 128–136). Co prawda schematy upraszczają obraz rzeczywistości, niemniej jednak także go porządkują i pozwalają radzić sobie z niejednoznacznością.

Rozważania dotyczące schematu płci prowadziła Sandra L. Bem (1981), która określiła go jako „poznawczą strukturę o charakterze złożonym i kompleksowym, która organizuje wokół siebie inne informacje dotyczące płci i zachowań zgodnych z rolami płciowymi” (s. 211). W dalszej kolejności badaczka rozszerzyła swoją pierwotną teorię schematu płciowego o analizę androcentrycznych i różnicujących płcie praktyk społecznych (Bem, 1993). Nawiązując do tego schematu, Gary D. Levy i Robyn Fivush (1993) wyróżnili inne poznawcze reprezentacje rzeczywistości – skrypty płciowe. Wskazują one na wiedzę dotyczącą relacji społecznych kobiet i mężczyzn umiejscowionych w określonym czasie i w określonej kulturze, dzięki którym już około trzeciego roku życia dzieci organizują swoją wiedzę o tych relacjach.

Współczesne rozważania nad zagadnieniem płci dostarczyły nowego nazewnictwa, które traktuje płć jako rodzaj lub *gender* (Brannon, 2002, s. 34). W tym wypadku jest ono zbliżone bardziej do określenia „schemat” czy „skrypt”, mający służyć „społecznej kategoryzacji jednostek” (Sheriff, 1982, s. 376). Wśród badaczy zajmujących się tą problematyką to raczej termin „płć” wydaje się „bardziej neutralnym ideologicznie” (Wojciszke, 2002b, s. 418). Obecnie dyskutowane jest także zagadnienie schematu *gender*, który z czasem stał się znaczącym

narzędziem ideologizacji w społeczeństwie (zajęcia z edukacji seksualnej w wieku przedszkolnym) oraz manipulacji w procesie wychowania dzieci i młodzieży (Peeters, 2013; Ryś i Walaszczyk, 2013; Kacprzak, 2014; Kuby, 2014; Wiech, 2017)⁵. Jednocześnie na przestrzeni lat, niezmiennie akcentuje się znaczenie badań płci i różnic międzypłciowych. Albowiem ignorowanie zmiennej płci, jak i psychologia wolna od płci prowadzą do generowania fragmentarycznych lub fałszywych teorii.

O ile „schemat poznawczy” jest określeniem raczej neutralnym czy obiektywnym, to o stereotypach poznawczych nie można już tego stwierdzić. Stereotyp jest uproszczoną strukturą myślenia mającą na celu porządkowanie ludzkich przekonań za pomocą określonych kategorii, generalizacji czy schematów poznawczych (Aronson i in., 1997). Gordon W. Allport (1954) nazwał wykorzystywanie stereotypów prawem najmniejszego wysiłku. Jeśli stereotyp, np. płci, wynika z doświadczenia i jest adekwatny do obserwowanej rzeczywistości, to służy jako metoda radzenia sobie ze złożonymi zjawiskami. Natomiast stereotyp może uniemożliwić dostrzeganie indywidualnych różnic; jest wówczas nieadaptacyjny i szkodliwy (Aronson i in., 1997, s. 544). Niemniej jednak prawdopodobnie nie ma takiej osoby na świecie, która nigdy nie użyłaby jakiegoś stereotypu.

Stereotypy związane z płcią tworzą przekonania, którymi człowiek posługuje się nie tylko wobec innych ludzi, lecz także w stosunku do samego siebie. Na przykład przekonania o rolach społecznych związanych z płcią są tworzone od najmłodszych lat w kontekście procesów socjalizacyjnych w obrębie rodziny (Palus, 2006). Nawet jednoroczne czy dwuletnie dzieci naśladują wiele zachowań rodziców, włącznie z zachowaniami afektywnymi, sposobem radzenia sobie ze stresem czy rozwiązywaniem problemów (Bandura, 2007). Obecnie wiele stereotypów związanych z płcią uważa się za uproszczone koncepcje zachowania kobiet lub mężczyzn, podzielane przez ogół danego społeczeństwa, które jednocześnie ulegają przekształceniom na rzecz nowych postaw i ról (Mandal, 2000, s. 38; Szlendak, 2010, s. 457).

Negatywnym skutkiem oddziaływania stereotypów są przede wszystkim uprzedzenia, jako wrogie postawy wobec innych osób, grup, społeczności, wynikające jedynie z powodu przynależności do tych grup lub społeczności (Aronson i in., 1997, s. 543). Należy pamiętać, że postawy te charakteryzuje głównie komponent emocjonalny, który decyduje o sile tego typu przekonań. Dynamika ich powstawania i funkcjonowania w umyśle jest raczej obojętna dla całości procesów

⁵ Chłopiec z eksperymentu zmiany płci (David Reimer), który został przeprowadzony pod wpływem Johna Moneya (1994), w wieku młodzieńczym doświadczał wstrząsających negatywnych przeżyć, walki z myślami samobójczymi oraz poczucia silnego wstydu po odbytej terapii. Osiągnąwszy dorosłość, sam podjął decyzję o rekonstrukcji płci biologicznej, jednak szereg dodatkowych niepowodzeń doprowadziło go do samobójstwa w wieku 38 lat, a następnie pod wpływem tych wydarzeń samobójstwa dokonali jego brat bliźniak oraz matka.

poznawczych, co sprawia, że wszelkiego rodzaju stereotypy potwierdzają się same (samospełniające się proroctwa) (Goleman, 2007, s. 248).

Jak pokazują ekspertyzy Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (APA) dotyczące stereotypów z lat dziewięćdziesiątych XX wieku, „oddziaływanie ich może w pewnych warunkach powodować skutki dyskryminujące grupy postrzegane stereotypowo, a więc również i kobiety” (Fiske, Bersoff, Borgida, Deaux i Heilman, 2003, s. 378). Dyskryminacja ta dotyczyła głównie ról kobiecych w społeczeństwie, a zwłaszcza ról zawodowych. Kobiety zachowujące się w sposób stereotypowo męski w miejscu pracy postrzegano jako bardziej kompetentne, jednak oceniano je w sferze interpersonalnej, a nie kompetencyjnej (Fiske i in., 2003, s. 385). Dalszą konsekwencją zachowań niezgodnych z rolą przypisaną płci była atmosfera braku akceptacji wobec tych kobiet.

Zagadnienie stereotypów związanych z płcią było także silnie krytykowane przez ruch feministyczny w trakcie jego czterech stadiów, określanych również mianem „fal feminizmu” (Gamble, 1999). Dążenia kobiet do emancypacji i równouprawnienia płci, a także postulaty równości płci, zostały przyjęte i zaakceptowane przez większość społeczeństw zachodnich już podczas pierwszej i drugiej fali feminizmu. Natomiast obecnie, w trzeciej oraz czwartej fali (postfeminizm), nastąpiło wiele rozłamów wśród działaczek, a wspólnym ich motywem przewodnim są działania na rzecz zwiększenia udziału kobiet w różnych obszarach życia. Działania kobiet dotyczące równouprawnienia miały ogromne znaczenie na przestrzeni ponad stu lat działalności, jednak obecnie krytykuje się je za zaniedbanie kwestii rasowych, etnicznych i klasowych na rzecz interesów białych, heteroseksualnych kobiet z klasy średniej państw zachodnich. Inną istotną kwestią jest, iż nie wiadomo, na ile feministki mają prawo reprezentować głos i interesy wszystkich kobiet. W polskich badaniach kobiety sukcesu – menedżerki i akademiczki – były bardzo sceptyczne wobec feminizmu, z którym się nie identyfikowały (Gromkowska-Melosik, 2011, s. 475).

Kolejnym ważkim zagadnieniem jest tożsamość płciowa, postrzegana w kategoriach przynależności płci do grupy społecznej (kobiet lub mężczyzn), jako element tożsamości zbiorowej (Trew, 1998). Zgodnie z tą teorią kategorie zbiorowe takie jak grupy społeczne różnią się między sobą m.in. władzą i statusem (Mandal, 2003, s. 154). W wielu społeczeństwach na świecie tożsamość płciowa wpajana jest dzieciom bardzo wcześnie w procesach socjalizacji, które bywają postrzegane jako segregacyjne (Deaux i Kite, 2002; Kostera, 2002). Takie pojmowanie stereotypów związanych z tożsamością płciową może prowadzić do nierówności płci w strukturach społecznych, podziale władzy czy dostępie do dóbr materialnych i edukacyjnych (Mandal, 2008, s. 50). Jednak przy bliższym przyjrzeniu się współczesnemu młodemu pokoleniu, tzw. millenialsów, urodzonych w okolicach 2000 roku, uwyraźnia się fakt, iż to nie problem ograniczeń zewnętrznych stanowi istotę trudności, a wręcz przeciwnie – jest to kwestia zbyt wielu możliwości i związanych z nimi licznych wyborów (Kornaszewska-Polak, 2012a). Posta-

wy krytyczne wobec teorii tożsamości społecznej nawiązują raczej do teorii kultury niż do teorii związanej z kształtowaniem Ja.

Kolejnym ważnym aspektem myślenia stereotypowego związanym z płcią jest wyrażanie skrajnych przekonań odnoszących się do dominujących czynników rozwojowych: natury albo kultury. Opowiadanie się wyłącznie za jednym z tych zespołów czynników (biologia albo środowisko) jest obecnie traktowane jako poważny błąd, ponieważ wiele badań dowiodło współdziałania genów i środowiska w cyklu życia (Trempała, 2011). Na temat rozwoju człowieka Janusz Trempała (2011) wypowiada się w następujący sposób: „Wyniki badań empirycznych dowodzą, że dziecko rodzi się zaprogramowane do poszukiwania właściwej stymulacji i do reagowania na określone doświadczenia. Z drugiej strony, nawet genetycy zachowania dostrzegają rolę środowiska w aktywizowaniu skłonności genetycznych oraz w powstawaniu różnic indywidualnych” (s. 58; por. Plomin, 1994).

Skomplikowane interakcje czynników dziedzicznych oraz środowiskowych ukazują, iż nie działają one w sposób oddzielony, a są spójnym, dynamicznym systemem oddziaływań. Dlatego też zachowania człowieka mają podstawę genetyczną, kontekst środowiskowy oraz ramy czasowe (Trempała, 2011, s. 61). Ludwig von Bertalanffy (1950) opisywał dynamicznie działający system jako organizację składającą się z wielu części, z których każda spełnia właściwą sobie funkcję i działa według określonych zasad. Wobec powyższego, zarówno czynniki genetyczne, jak i środowiskowe (kulturowe) pozostają we wzajemnej zależności, podlegając następującym zasadom systemowym: całościowości, integralności podsystemów, stałości i zmianie oraz cyrkularności wpływu. Ta funkcjonalna współzależność okazuje się jedną z najwyższych zasad działania systemu, który jest zdolny tak do osiągnięcia równowagi, jak i do wprowadzania zmian w swej organizacji (Trempała, 2011, s. 64–65).

Ostatecznie poruszając zagadnienia związane ze stereotypami, należy także wziąć pod uwagę kwestie zmian ról społecznych dokonujących się równocześnie z przemianami kultury na przełomie XX i XXI wieku. Role kobiece, dzięki wcześniej wspomnianym nurtom feministycznym, zmieniły się diametralnie, w efekcie czego kobiety wygrały większość praw, o które walczyły. Ostatecznie miało to doprowadzić do większego zrównoważenia ról życiowych, zawodowych i społecznych pomiędzy kobietami i mężczyznami oraz do pełniejszej satysfakcji z życia kobiet. Jak jednak pokazują badania, zarówno kobiety, jak i mężczyźni nie w pełni są zadowoleni z obecnego stanu rzeczy. Te pierwsze – z powodu przeciążenia zadaniami związanymi z każdą z pełnionych funkcji, a ci drudzy – z racji niepełnej akceptacji faktu, że kobiety przestały już być u steru życia rodzinnego (Szlendak, 2010, s. 417–441). Brak zgody z określoną rolą przejawia się na wielu płaszczyznach, ale przede wszystkim w wymiarze doświadczenia własnej płci.

Zwolennicy teorii kulturowych przypisują tożsamości płciowej charakter etykiety własnej, która powoduje określenie siebie w obszarze osobowościowym oraz światopoglądowym (Mandal, 2000; Spence i Buckner, 2000). Oznacza to, iż każdy człowiek może rozwijać swoje poczucie męskości lub kobiecości w granicach określonych przez kulturę. Co ciekawe, etykietowanie postaw i zachowań jednostki w innych miejscach krytykowane (Szasz, 1960/1974, 1963/1989, 1970/1997; Rosenhan, 1973) tu dochodzi do głosu, jako uprawnioną teorią określającą ludzkie postawy. Kultura niewątpliwie ma duży wpływ na kształtowanie postaw, co przejawia się np. wśród młodzieży w różnych ruchach popkulturowych. Młode osoby przesiąknięte nowymi ideami chętnie je przejmują i próbują kontestować to, co tradycyjne. Niemniej jednak jedno z podstawowych praw rozwoju człowieka dorosłego mówi o tym, iż przechodząc do etapu dorosłości i przyjmując dojrzałe role społeczne, jednostka powraca do wartości, które uważa za ważne drogowskazy funkcjonowania w rzeczywistości, a także akceptowane społecznie schematy Ja (Markus i Zajonc, 1985; Ross, 1989; Lodi-Smith i B.W. Roberts, 2007).

Należy z kolei zwrócić uwagę na to, iż tożsamość oraz osobowość rozwijają się od najwcześniejszych lat życia, a są także teorie wskazujące na elementy rozwoju jeszcze w okresie prenatalnym (Coe i Lubach, 2008; Kornas-Biela, 2009). Na tych wczesnych etapach rozwoju kształtowanie postaw i ról odbywa się przede wszystkim w rodzinie, gdzie dzieci uczą się od rodziców zachowań typowych dla płci w procesach identyfikacji i naśladowania (*secondary identification*) (Maccoby, 1998; Bandura, 2007). Nie należy zapominać w tym kontekście, że sami rodzice również funkcjonują w określonej kulturze i przekazują dzieciom te normy, które w tej kulturze uważają za ważne. Następnie w okresie dojrzewania i intensywnego rozwoju tożsamości w jednostce ścierają się wyuczone przekonania z tymi przejętymi z otoczenia, od rówieśników, a także normy płynące z wzorców kulturowych. Wiele osób młodych kontestuje w tym okresie stare wartości, tworząc własne, i ma szerokie pole możliwości wybierania tego, co w kulturze uważa za ważne. Niemniej jednak wartości wyniesione z domu pochodzenia młodzież często przenosi w dorosłe życie, w tym te postawy i wartości, które dotyczą tożsamości i ról związanych z płcią. W badaniach młodzieży akademickiej dowiedziono, iż „w procesie kształtowania się postaw i systemu wartości młodego człowieka dom rodzinny odgrywa kluczową rolę” (Strózik, 2009, s. 122). Od wielu lat dla Polaków to rodzina stanowi wartość najważniejszą, jak pokazują sondaże CBOS – porównania dokonano pomiędzy 2008 a 2019 rokiem (Boguszewski, 2019). Aleksandra Jasińska-Kania (2012) o strukturze wartości Polaków pisze: „W hierarchii wartości uznawanych za najważniejsze w życiu na pierwszym miejscu w Polsce, podobnie jak i na całym świecie, lokowana jest rodzina. W 1990 r. wymieniało ją jako bardzo ważną w swoim życiu 82% Europejczyków i 91% Polaków” (s. 325). Także międzykulturowe badania przeprowadzone w kil-

kudzieściu krajach na świecie pokazują, że rodzina stanowi wartość centralną (*World Values Survey*, 2016).

Wiedza dotycząca tożsamości, zwłaszcza płciowej – związanej z rolami społecznymi – przekazywana jest wcześnie, co prowadzi do ukształtowania określonych przekonań i schematów zachowania w pierwszych latach życia dziecka. Następnie, poprzez obcowanie z kulturą i otoczeniem społecznym, dziecko ma możliwość poznawania alternatyw dla swoich przekonań i testowania ich słuszności w okresie młodzieńczym. Wiele młodych osób eksperymentuje nawet ze swą tożsamością w celu ukształtowania dojrzałego Ja (Gwóźdź, 2014). Niemniej jednak większość ludzi w okresie wczesnej dorosłości, utrwalwszy konkretne postawy związane z męskością lub kobiecością, wybiera role zgodne ze schematem płci (Mandal, 2000, s. 48). Środowisko społeczne w tym czasie winno dostarczać potrzebnych informacji na temat ról i postaw charakterystycznych dla płci. Jednak dane płynące z otoczenia społecznego i kultury nie zawsze są zgodne. Na przykład badania Carol Watson (2003) pokazały, że „zarówno mężczyźni, jak i kobiety postrzegani są negatywnie, kiedy zachowują się w sposób sprzeczny z oczekiwaniami społecznymi w zakresie kulturowo określonych ról płciowych” (s. 186). Kiedy kobiety dopuszczają do repertuaru własnych postaw zachowania rywalizacyjne – jako najbardziej skuteczne w pracy – to spotykają się często z negatywną reakcją i są postrzegane jako mało kobiece, natomiast te same postawy są akceptowane u mężczyzn bez zastrzeżeń.

Stereotypy i schematy poznawcze ulegają zmianom i przekształceniom; dzieje się to jednak rzadko i z dużymi oporami jednostek (Aronson i in., 1997, s. 136–147). Bogdan Wojciszke (2002a) podkreśla trudności, jakie powstają przy próbie oszacowania wielkości zmian treści stereotypów. Badania dowodzą, że różnice pomiędzy płciami istnieją, co więcej – weszły do kanonu przekonań na temat ról i postaw społecznych jako trwałe wzorce osobowych (Marcia, 2002; Erikson, 2004). Pomimo to, pewne fakty z życia społecznego przełomu XX i XXI wieku świadczą o ewoluowaniu tych stereotypów, co może wskazywać na wykształcanie się ich nowej jakości. Wątki te będą kolejno podejmowane w rozdziałach dotyczących kobiet oraz mężczyzn.

Wczesne różnice indywidualne

Jak zaznacza wybitny polski znawca psychologii różnic indywidualnych Jan Strelau (1975, 2003), odmiennosc ludzi jest zjawiskiem powszechnym, prawdopodobnie nie ma takiej cechy, która nie różnicowałaby jednostek w populacji. Ta zdeterminowana genetycznie niepowtarzalność pomaga zrozumieć specyficzne formy adaptacji do otaczającego środowiska. Zagadnieniami psychologii różnic indywidualnych są przede wszystkim inteligencja, zdolności, temperament i style poznawcze (Strelau, 2003). W ostatnich dekadach do szerszych rozważań

teoretycznych nad różnicami indywidualnymi zaczęto włączać także tematykę różnic płci (Brannon, 2002; Wojciszke, 2002b). „Pojmowanie płci jako zmiennej indywidualnej dostarcza psychologom ogromnej, wręcz encyklopedycznej wiedzy o podobieństwach i różnicach międzypłciowych” (Mandal, 2000, s. 42). Obraz różnic płciowych porównywanych współcześnie na podstawie studiów metaanalitycznych jest bardziej złożony niż się wydawało wcześniej, składają się bowiem na niego czynniki zarówno biologiczne, jak i społeczne, oraz ich interakcje.

Pomiar różnic indywidualnych i osiągane w ten sposób wyniki nie zawsze są właściwie odczytywane i interpretowane. Czasami interpretacje jawią się jako typowe ilustracje danego zjawiska, jednak mogą one reprezentować nieobiektywny oraz selektywny wybór z całej literatury badawczej. Stąd z jednej strony potrzebne są metody metaanalityczne uprawiane według określonych reguł, ujawniające różnice indywidualne, a z drugiej wskazywanie na konteksty, w jakich różnice występują, a w jakich nie mają one miejsca (Eagly, 2003). Z kolei „skrajny wniosek, iż różnice wyszukiwane z tak wielkim trudem są w istocie niewielkie, nie da się obronić [...]. Niektóre wyniki badań dotyczące różnic między mężczyznami a kobietami należy uznać za znaczące w odniesieniu do typowych zjawisk analizowanych przez psychologów” (Eagly, 2003, s. 38–39). Należy jednak pamiętać, iż opisywane w publikacjach psychologicznych różnice pomiędzy płciami mają istotne znaczenie w kulturze zachodniej, są natomiast postrzegane jako dużo mniej znaczące w kulturze wschodniej (por. Guimond, 2008).

Znaczące różnice pomiędzy płciami odnotowano wielokrotnie w obrębie zdolności poznawczych, wybranych zachowań społecznych, seksualnych, pewnej klasy cech osobowości (troskliwość, opiekuńczość, empatia) i niektórych zdolności fizycznych (szybkość, celność rzutu piłką). Większość z dostępnych wyników badań porównujących kobiety i mężczyzn mieści się w zakresie różnic od małych do średnich, co jest typową sytuacją w analizach psychologicznych, stąd posługują się one głównie miarą różnic pomiędzy **średnimi**, natomiast nie mówią nic o **jednostkach** (Baron-Cohen, 2005, s. 77). Miara standaryzowanych różnic uwzględnia procent wypadków, w których wynik losowo wybrany z jednego rozkładu przewyższa wynik losowo wybrany z innego. Przykładowo: analizując jeden z testów matematycznych, wskazano na różnicę wyników na korzyść chłopców o 5,4%, natomiast losowe wielokrotne porównania wybranych chłopców i dziewcząt wykazały, że wyniki osiągane przez tych pierwszych były lepsze w 63% wypadków (McGraw i Wong, 1992). W dziedzinie zawodowej 1% różnic na korzyść mężczyzn w ocenie pracy miał poważne skutki dla struktury organizacyjnej firmy, w której tylko 35% stanowisk kierowniczych zajmowały kobiety (Martell, Lane i Willis, 1995). Z kolei w jednej z metaanaliz uzyskane przez Judith A. Hall (1984) różnice między płciami w zakresie uśmiechu, jako reakcji na kontakt społeczny, wyjaśniały 9% zmienności tej dyspozycji, co mogło być uważane za niewielką różnicę. Pokazanie jednak tego wyniku jako efektu zmienności dla zmiennych dychotomicznych wskazało, iż 65% kobiet

i 35% mężczyzn uśmiecha się w reakcji na kontakt społeczny (Rosenthal i Rubin, 1982). Tak ukazana różnica jawi się rzeczywiście jako istotna dla przeciętnego odbiorcy.

Przedstawione przykłady „praktycznego znaczenia pozornie małych wartości wskaźników zróżnicowania” dowodzą, że można łatwo pomylić się, zestawiając ze sobą dane z różnych badań, oddzielonych od siebie dużym odcinkiem czasu, różne próby badawcze czy odmienne wartości współczynników zróżnicowania danej cechy w populacji (Eagly, 2003, s. 40). Alice H. Eagly (2003), przyglądając się tym wskaźnikom, podsumowuje, iż „badanie konsekwencji różnic grupowych w środowisku naturalnym jest najlepszym wskaźnikiem znaczenia różnic” (s. 40), co będzie podstawą do dalszych rozważań w rozdziale piątym, dotyczącym związków romantycznych. Z kolei niektórych badaczy takie zróżnicowanie cech ze względu na płeć niepokoi. Wyciągają oni np. wnioski dotyczące różnic płciowych, iż one prawie w ogóle nie występują lub są oceniane jako małe, nieznaczące (Lott, 2003). Inni badacze twierdzą wprost przeciwnie, jak już wcześniej wspomniano: że silny dualizm płci prowadzi do konstrukcji dwóch światów lub dwóch odrębnych kultur – kobiecej i męskiej (Janion, 1993; Moir i Jessel, 1993; Tannen, 1999; Cross i Markus, 2002). Pewna idea w tym przesłaniu istnieje, ponieważ w połowie ubiegłego wieku Karen Horney (2001) stwierdziła, iż nie można mówić o cywilizacji w ogóle, że jest ona albo kobieca, albo męska. Podobnie Barrie Thorne (1995), która badała społeczne relacje między dziećmi, stwierdziła, że istnieje model dwóch oddzielnych subkultur dziewczynek i chłopców, który nie jest determinowany wyłącznie przez biologię, lecz także poprzez układy społeczne, wzorce kulturowe oraz zasady postępowania wpajane przez osoby znaczące.

Różnice indywidualne w rozwoju osobniczym pojawiają się dosyć wcześnie i wówczas mają największy zakres oddziaływania na osobowość. Ujawniające się stopniowo w procesie rozwoju czynniki środowiskowe mają w dalszych etapach także duży udział w różnicowaniu. Zestawienia udziału tych czynników dokonał Strelau (2003) na podstawie metaanaliz różnych badań na dużych próbach osób, przy użyciu metody dopasowania modeli, co zostało uwidocznione w tabeli 2.

Największe różnice indywidualne możemy zaobserwować w sferze inteligencji – gdzie wpływ czynników genetycznych przeważa nad czynnikami środowiskowymi – w przypadku natomiast cech temperamentalnych zakres oddziaływania obu rodzajów czynników jest porównywalny. Z kolei przy porównaniu par bliźniąt monozygotycznych i dizygotycznych w dużej próbie 4000 dzieci badacze doszli do wniosku, iż „ludzie są organizmami eksploracyjnymi, których wrodzone zdolności i predyspozycje pomagają im w selekcji tego, co jest adekwatne i adaptacyjne w ramach zakresu okazji i bodźców, których dostarcza środowisko. Stąd efekty mobilności i uczenia się raczej wzmacniają niż wykorzeniają efekty wpływu genotypu na zachowanie” (Martin i in., 1986, s. 4368).

Tabela 2. Udział czynników genetycznych oraz środowiskowych w wybranych wymiarach rozwoju osobniczego

Cechy poznawcze i osobowościowe	Czynnik genetyczny (%)	Czynnik środowiska wspólnego ^{a)} (%)	Czynnik środowiska specyficznego ^{b)} (%)	Błąd pomiaru (%)
Inteligencja	50	25	15	10
Temperament	35	5	40	20
Osobowość – NEO: otwartość ugodowość sumienność	38	6	36	≥ 20
Osobowość – NEO: neurotyzm	42	38		≥ 20
Osobowość – NEO: ekstrawersja	35–39	41–45		≥ 20

Adnotacja: ^{a), b)} Rola środowiska została podzielona przez genetyków zachowania na wpływ czynników środowiska wspólnego oraz środowiska specyficznego, gdzie to pierwsze zostało określone jako czynniki upodabniające poszczególnych członków rodziny do siebie, a to drugie jako czynniki różnicujące członków tej samej rodziny (por. Oniszczenko, 1997).

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Strelau, 2003, s. 667–676.

Dowody z wielu badań przeprowadzanych w ostatnim półwieczu pokazują, iż obserwowany dymorfizm wzorców zachowań ze względu na czynnik płci ustala się bardzo wcześnie w wyniku oddziaływania czynników genetycznych, prenatalnych i postnatalnych⁶. Ma on bezpośredni wpływ na różnice w pierwszych miesiącach życia w obrębie:

- budowy mózgu;
- różnic hormonalnych, poczynając od życia płodowego;
- procesów rozwojowych (centralny układ nerwowy, osiągnięcie etapów rozwojowych czy przerwy między etapami);
- różnic funkcjonalnych w umyśle, poznaniu i zachowaniu.

W budowie ludzkiego mózgu występuje duże indywidualne zróżnicowanie (Giedd, Vaituzis i Hamburger, 1996), jednak zauważa się także różnice w męskiej i kobiecej konstrukcji tego organu (Baron-Cohen, Knickmeyer i Belmonte, 2005). Wśród tych różnic najważniejsze to: większa u mężczyzn objętość kresomózgowia o około 9%, która spowodowana jest większą ilością substancji białej (J.S. Allen, Damasio, Grabowski, Bruss i Zhang, 2003; Luders i in., 2005); większe u mężczyzn ciało migdałowe, które przechodzi u chłopców dłuższy okres wzrostu (Goldstein i in., 2001; Merke i in., 2003); w męskiej korze mózgowej jest więcej neuronów (Pakkenberg i Gundersen, 1997) i są one gęściej umiejscowione (Rabinowicz, Petetot, Gartside, D. Sheyn i T. Sheyn, 2002); natomiast mniejsze jest spoidło wielkie mózgu (ciało modzelowate) w stosunku do objętości kreso-

⁶ Zestawienie badań za: Reinisch i in., 2003.

mózgowia (J.S. Allen i in., 2003), co predysponuje do mniejszej ilości połączeń międzypółkulowych (Ringo, Demeter i Simard, 1994). Większa ilość neuronów łącznie z większą wewnątrzpółkulową istotą szarą predysponują męski mózg do większej łączności lokalnej oraz obniżonej ilości połączeń między półkulami (dalszego zasięgu). W przeciwieństwie do tego obrazu większą ilość połączeń międzypółkulowych obserwuje się w mózgu kobiecym, co jest związane także z bilateralną (obustronną) aktywacją ośrodków mowy (Baxter i in., 2003).

Badania dokonywane za pomocą nowoczesnych środków obrazowania dają coraz więcej dowodów na występowanie różnic w budowie i pracy mózgu kobiecego i mózgu męskiego. Wykorzystanie magnetycznej encefalografii (MEG) pasma gamma pozwoliło ujawnić zwiększoną fazę zamknięcia pomiędzy czołowymi a ciemieniowymi płacami u kobiet podczas aktywności poznawczej, co sugeruje większą łączność dalszego zasięgu (Braeutigam, Rose, Swithenby i Ambler, 2004). Kolejne badanie, polegające na modelowaniu sieci połączeń neuronalnych za pomocą obrazowania dyfuzji tensora (*diffusion tensor imaging*) w próbie 950 osób, udowodniło, że we wszystkich regionach mężczyźni wykazywali większą łączność wewnątrz półkulową, a także zwiększoną modułowość i przechodność, podczas gdy łączność między półkulami i udział między modułami dominowały u kobiet (Ingalhalikar, Smith, Parker i Verma, 2014). Autorzy badania sugerują, iż różnice rozwojowe między mężczyznami i kobietami prowadzą do takiej budowy mózgu, która umożliwia mężczyznom łączność między percepcją a skoordynowanym działaniem, kobietom zaś – komunikację między analitycznymi i intuicyjnymi sposobami przetwarzania danych⁷.

Drugim wskazanym obszarem różnic między płciami jest środowisko hormonalne, w którym przebiega rozwój płodów męskich i żeńskich. Od drugiego miesiąca życia płodowego obecność lub brak hormonów męskich (testosteronu) powoduje morfologiczne i fizjologiczne różnice między płciami prowadzące do późniejszych różnic w zachowaniu (Reinisch, Rosenblum, Rubin i Schulsinger, 2003). Wyniki badań Simona Barona-Cohana i współpracowników (Auyeung i in., 2009) ukazują związek między testosteronem płodu a rozwojem typowego dla płci zachowania u dzieci w populacji ogólnej. Są one pierwszymi danymi łączącymi wysoki poziom prenatalnego testosteronu ze zwiększonym zakresem zachowań typowych dla mężczyzn (pomiar testosteronu zostały dokonane w środowisku płodowym)⁸. Poparciem dla tej tezy może być fakt, iż dziewczęta

⁷ Dowody na bezpośredni genetyczny wpływ na dymorfizm płciowy mózgu istnieją. Na przykład myszy, u których nie korespondują ze sobą płeć chromosomalna i płeć gonady, różnią się: (a) w zachowaniach związanych z odkrywaniem drogi w labiryncie oraz (b) neurochemicznie w unerwieniu wazopresynowym przegrody bocznej nosa (DeVries i Simerley, 2002). Obserwacje neuroanatomiczne w populacjach z nietypowymi różnicami chromosomu płciowego mogą przynieść dalsze odkrycia.

⁸ Wcześniejsze badania łączące prenatalny testosteron z zachowaniem w dzieciństwie dotyczyły populacji klinicznych lub pomiarów poziomów hormonów matczynych (por. Knickmeyer i in., 2005).

narażone na wysoki poziom androgenów w okresie prenatalnym, z zaburzeniem genetycznym z powodu wrodzonego przerostu nadnerczy, wykazują zwiększony zakres zachowań typowych dla mężczyzn, co sugeruje podobny wpływ hormonalny na wczesny rozwój u kobiet (Hines i in., 2016).

Androgeny, w tym testosteron, produkowane przez jądra w trakcie okresu płodowego i noworodkowego oddziałują na mózg, kształtując różnice płci w strukturach nerwowych i funkcjonalnych (Baron-Cohen i in., 2005). Testosteron jest małą molekułą, która z łatwością przechodzi przez barierę krwioną mózgu oraz poprzez błony komórkowe. Kiedy receptor androgenu AR wiąże się z testosteronem AR, wchodzi do jądra, gdzie łączy się z DNA i oddziałuje na transkrypcję, wpływa na połączenia nerwowe oraz modyfikuje profile neurochemiczne (DeVries i Simerley, 2002). Ekspozycja na nietypowe, wysokie poziomy androgenów rodzicielskich powoduje zachowania zmaskulinizowane oraz różnice we wzorcach zdolności (Berenbaum, 2001). Normalne różnice międzyosobnicze w poziomach hormonów prenatalnych, mierzonych w wodach płodowych, korelują z późniejszymi zachowaniami typowymi dla płci (Lutchmaya, Baron-Cohen, Raggatt i Manning, 2004). Badania Barona-Cohana (2005) dotyczące budowy i funkcjonowania mózgu wskazały dodatkowo, iż osoby ze spektrum autyzmu wykazują rozbudowany męski profil (*extreme male brain*). Jak dowodzi June M. Reinisch i współpracownicy (2003), różnice te mają wpływ na „sposób w jaki dziecko reaguje na otoczenie oraz sposób w jaki otoczenie społeczne reaguje na dziecko. [...] Jest prawdopodobne, że nawet niewielkie różnice percepcyjne, kognitywne i temperamentalne prowadzą do różnych interpretacji otoczenia i różnych na nie reakcji” (s. 52).

Ciekawe dane dotyczące różnic na wczesnym etapie rozwojowym (pierwszy rok życia dziecka) na dużej próbie 4000 dzieci uzyskano w badaniu duńskim (Reinisch i in., 2003). Różnice między płciami w chronologii osiągania podstawowych etapów rozwoju zostały wyjaśnione kolejno: przyczynami genetyczno-prenatalnymi, procesami dojrzewania, oczekiwaniami społecznymi stawianymi każdej z płci oraz interakcjami pomiędzy czynnikami biologicznymi i środowiskowymi. Różnice te polegały na tym, iż dziewczynki szybciej niż chłopcy przechodziły do podstawowych etapów rozwoju, które sprzyjały interakcjom społecznym i komunikacji, natomiast po ich osiągnięciu potrzebowały więcej czasu na przejście do etapów zapewniających niezależność. Z kolei chłopcy po osiągnięciu etapów rozwojowych mogących sprzyjać interakcji społecznej szybko przechodzili do stadiów pozwalających osiągnąć niezależność, co skróciło czas na kontakt twarzą w twarz z opiekunem. Dowody te potwierdzają koncepcję instrumentalności i ekspresyjności, wspomnianą wcześniej przy opisie kształtowania się tożsamości (Cross i Madson, 1997).

Wczesny dymorfizm pomiędzy płciami przejawia się nie tylko w budowie, lecz także w funkcjonowaniu dzieci od pierwszych chwil życia. Jednym z badań potwierdzających tę tezę był pomiar werbalnej i niewerbalnej stymulacji słu-

chowej u trzymiesięcznych niemowląt (J.L. Shucard, D.W. Shucard i Cummins, 1981). W jego wyniku zaobserwowano znaczącą asymetrię amplitudy w wywołanych potencjałach słuchowych (*auditory evoked potentials*) – zależną od płci. Niemowlaki żeńskie wytwarzały odpowiedzi o wyższej amplitudzie z lewej półkuli, a niemowlaki męskie – z półkuli prawej, w trakcie odbierania bodźców zarówno werbalnych, jak i niewerbalnych. Nie uzyskano znaczących asymetrii potencjałów słuchowych w niezależnej grupie niemowląt, które usłyszały dźwięki sondy. Dane te sugerują występowanie różnic między mężczyznami i kobietami w rozwoju funkcji językowych i przestrzennych na wczesnych etapach rozwojowych, gdzie wpływ czynników społecznych jest jeszcze w poważnym stopniu ograniczony.

Zrozumienie wczesnego dymorfizmu zachowań może pomóc w wyjaśnianiu źródeł różnic między kobietami i mężczyznami (Kimura, 1992). Wyniki przeprowadzonych przez Barona-Cohena badań wskazują na różnice pomiędzy płciami w funkcjonalnym rozwoju centralnego układu nerwowego już w trzecim miesiącu życia (Goldenfeld, Baron-Cohen i Wheelwright, 2006). Różnice te wyjaśnił w oparciu o model empatii (*The Empathizing System*), który wskazuje na percepcję bodźców, ich interpretację oraz reakcję afektywną na nie. W tym rodzaju działania przewodziły niemowlęta płci żeńskiej. Model empatii wskazał na wiodącą rolę emocji i empatii w kształtowaniu relacji z otoczeniem społecznym. W modelu zostały wyróżnione cztery mechanizmy neurokognitywne: (1) detektory emocji oraz (2) detektory intencjonalności (rozwijające się między 1. a 9. miesiącem życia), (3) mechanizm podzielnej uwagi (między 9. a 14. miesiącem życia) oraz (4) mechanizm teorii umysłu – umiejętność pozwalająca na rozpoznanie i werbalne przedstawienie stanów umysłu innej osoby (od 48. miesiąca życia)⁹. W trakcie procesu rozwojowego na bazie wspomnianych mechanizmów buduje się model empatii, który zapewnia korzyści adaptacyjne w postaci właściwego odróżniania stanów emocjonalnych własnych i cudzych, określania intencji innej osoby, oceny zagrożenia oraz skłonności do pomagania innym.

Drugim biegunem w modelu empatii, przeciwnym do bieguna umożliwiającego empatyzowanie z innymi osobami, jest zdolność do systematyzowania, która polega głównie na umiejętności przewidywania oraz odpowiadania na zachowania czy też bodźce płynące od pozaludzkich systemów deterministycznych (Baron-Cohen i in., 2005). Zdolność do systematyzowania ujawnia się poprzez analizę relacji: wejście – działanie – wyjście oraz dedukowanie o zasadach, które zarządzają tymi systemami. Opierając się na badaniach neuroanatomicznych i neurofizjologicznych, Baron-Cohen (2005) twierdzi, iż w budowie i pracy mózgu „więcej mężczyzn niż kobiet wykazuje profil systematyzacji niż empatii oraz więcej kobiet niż mężczyzn wykazuje profil przeciwny. Stosunek ten wyraża się

⁹ Por. zdolność do mentalizacji (Fonagy, 2003).

jak 3 : 1 dla profilu S > E oraz 3 : 1 dla profilu E > S¹⁰. Tak więc, różnica wyników definiuje »męskie« i »kobiece« mózgi» (s. 77).

Powyższe wnioski są wynikiem eksperymentu, jakiemu poddano jednodniowe noworodki obu płci, które w niewielkim stopniu doświadczyły oddziaływania procesu socjalizacji. Stwierdzono, iż noworodki żeńskie przyglądały się dłużej żywej ludzkiej twarzy, natomiast noworodki męskie dłużej obserwowały przedmiot w ruchu, jakim była piłka. Z kolei szachownice, które były pokazywane noworodkom we wcześniejszych badaniach (Connellan, Baron-Cohen, Wheelwright, Batki i Ahluwalia, 2000), nie wskazały w obserwacji żadnych różnic pomiędzy płciami, ponieważ prawdopodobnie były stymulatorem niewłaściwym¹¹. W dalszych konkluzjach Baron-Cohen (2005) stwierdza, że zrozumienie różnic płciowych w populacji ogólnej, zwłaszcza w obszarze empatii, implikuje rozumienie uwarunkowań spektrum autystycznego. Pomiędzy czwartym a piątym rokiem życia u dzieci wykształca się zdolność poznawcza określana poprzez teorię mechanizmu umysłowego (teorię umysłu), która umożliwia im przyjmowanie czyjejś perspektywy oraz rozumienie intencji innych osób. Jest to umiejętność wrodzona, jednak u dzieci z autyzmem występuje jej deficyt czy też brak dojrzałości w tym obszarze odpowiadający za niewielką zdolność do interakcji społecznych i przywiązywanie się do pojedynczych obiektów (przedmiotów). Dlatego osoby z autyzmem mają duże trudności w kontaktach społecznych – z powodu braku możliwości wnioskowania o stanach umysłu innych osób na podstawie uświadamiania sobie własnych stanów.

Wczesny dymorfizm zachowań może być także wynikiem nietypowych mutacji (aberracji) genetycznych chromosomów płciowych. Część tych mutacji prowadzi do śmierci zarodka, inne z kolei „uniemożliwiają jednoznaczne zakwalifikowanie ich nosiciela do którejś z płci (tzw. interseksualizm)” (Gałęcki i Talarowska, 2015, s. 9). Mutacje te powodują następujące zespoły: zespół Jacobsa (XYY – supermęski), zespół Klinefeltera (47XXY), zespół tzw. nadkobiecy (XXX, 48XXXXY, 49XXXXXY) lub zespół Turnera (brak lub nieprawidłowa budowa jednego z chromosomów X). W ostatnim z wymienionych zespołów testosteron nie jest produkowany w organizmie noworodka płci żeńskiej, co wpływa u dziewczynek na ponadprzeciętne zdolności werbalne, skupienie uwagi na swej kobiecości oraz niedorozwój orientacji w przestrzeni (Connor i Ferguson-Smith, 1997). Kobiety z pojedynczym lub potrójnym chromosomem X (45X/47XXX)

¹⁰ Wyróżnia się także pośredni, trzeci typ B, gdzie E = S u tych, którzy są biegli zarówno w empatii, jak i w systematyzowaniu. W badaniu Simona Barona-Cohana procentowy udział osób badanych dla tego zbalansowanego typu wynosił: 35% kobiet oraz 24% mężczyzn (Goldenfeld i in., 2006).

¹¹ Za pochodzeniem określonych różnic o podłożu biologicznym w dokonywaniu wyboru obiektu zabawy przemawiają także eksperymenty przeprowadzane na małpach – koczokodanach, spośród których samce wołały bawić się zabawkowymi ciężarówkami, natomiast samice wybierały lalki (Alexander i Hines, 2002).

mogą urodzić zdrowe dziecko. Natomiast nie jest możliwe, aby mutacja prowadziła do wystąpienia pojedynczego chromosomu Y i by zarodek mógł przeżyć, ponieważ zawsze obumiera w takiej sytuacji.

Interesujące, choć wciąż badane zjawisko, to zagadnienie różnic płci w zakresie asymetrii funkcjonalnej półkul mózgowych, które budziło pewne kontrowersje, jednak rozwój neuronauki pozwala odkrywać i dookreślać występujące podobieństwa i różnice (Herman-Jeglińska, 1999; Sabiniewicz i Głąbiński, 2015). Akcent przesunął się z odmiennej asymetrii funkcjonalnej półkul mózgowych na organizację wewnątrzpółkulową określonych funkcji mózgu (Kimura, 1983). Na korzyść lateralizacji przemawiają badania słuchowe i wzrokowe, a także obserwacje kliniczne – dotyczące lezji i afazji jednej z półkul mózgowych, obniżające funkcjonowanie poznawcze oraz emocjonalne w różnym stopniu u kobiet i u mężczyzn (Herman-Jeglińska, 1999; Herzyk, 2000). Lateralizacja jest większa w mózgu męskim, stąd u osób leworęcznych, których zdecydowanie więcej jest wśród mężczyzn, występuje większa sprawność wzrokowo-przestrzenna, lecz słabsza pamięć bezpośrednia i odroczone oraz słabsza uwaga i fluencja słowna (Gałęcki i Talarowska, 2015, s. 25–28). Z mniejszą lateralizacją funkcji w mózgu kobiecym jest związany większy przepływ informacji za sprawą większej objętości ciała modelowanego. Dzięki temu funkcje językowe, zdolności komunikacji niewerbalnej, odczytywanie emocji oraz zdolności społeczne są bardziej rozwinięte u kobiet niż u mężczyzn.

Różnice indywidualne występujące w trakcie procesu rozwoju

Cechy ukształtowane biologicznie mogą być predyktorami różnic płciowych, podobnie jak wiele cech uformowanych w procesie socjalizacji, czyli na dalszych etapach rozwojowych niż niemowlęcy. Zaznacza się, iż procesy te są ściśle powiązane z trendami kulturowymi i je odzwierciedlają. Także w wyniku oddziaływania socjalizacji na etapie wczesnej edukacji (przedszkole i szkoła podstawowa) może występować i często występuje oddzielenie płci, określane jako **segregacja** dzieci według płci (Abra, 1991; Deaux i Kite, 2002; Kostera, 2002). Dla rozwoju osobowego jednostki niezwykle istotny jest etap asymilacji wzorców kulturowych i przyjmowania ról społecznych w procesie socjalizacji, podczas którego kształtuje się osobowość społeczna. W większości norm kulturowych na całym świecie ważne jest to, czy dana osoba jest kobietą czy mężczyzną; tożsamość płciowa wpajana jest dzieciom bardzo wcześnie (Pakszys i Heller, 1999). Procesy te zachodzą głównie w środowisku rodzinnym, gdzie osoby znaczące (rodzice, dziadkowie, kuzyni, dalsi krewni) – które opierają się na własnym systemie wartości – mają ogromny wpływ na kształtowanie i rozwój cech dziecka (Łobocki, 2002, s. 72).

W trakcie rozwoju duży wpływ zyskuje oddziaływanie bodźców kulturowych, w tym mass mediów, które dostarczają kulturowo uwarunkowaną wiedzę o stereotypach płci (Herman-Jeglińska, 1999; Deaux i Kite, 2002). W konsekwencji funkcjonowania tych stereotypów każda z płci może myśleć o sobie w odmienny sposób oraz kształtować inne pojęcie Ja. Zasadniczo kobiety łatwiej ulegają stereotypom, ponieważ generalnie są bardziej uległe oraz konformistyczne, co wynika z ich silniejszego ukierunkowania na relacje społeczne (Wojciszke, 2002a). Należy jednak podkreślić, iż czynniki zarówno kulturowe, społeczne, jak i biologiczne „nie tworzą odmiennych osobowości kobiet i mężczyzn” (Carli, 2003, s. 54–66). Oddziałują one w bardzo podobnym stopniu w procesie całościowym na kształtowanie cech osobowościowych – niezależnie od płci (Mandal, 2000, s. 154). Wiele badań dowodzi, że różnice wewnątrzgrupowe mogą być większe niż różnice międzygrupowe właśnie ze względu na wiele cech osobowości wyodrębnionych w klasycznych testach na osobowość, choćby NEO-FFI (Strelau, 2003, s. 546–557).

Interesujące wydają się różnice w poszczególnych zdolnościach kobiet i mężczyzn, które wyznaczają obraz odmienności funkcjonowania pomiędzy płciami. Począwszy od inteligencji, należy zdecydowanie stwierdzić, iż nie ma między płciami różnic w ogólnym poziomie tej cechy mierzonym w ostatnim trzydziestoleciu klasycznymi testami na inteligencję (Strelau, 2003, s. 677–679). Jednakże zwracając uwagę na zasadę równości społecznej, trzeba przytoczyć zdanie Strelaua (2003), iż „różnicowanie psychologiczne między ludźmi, w tym również ze względu na ich możliwości, wyrażające się przede wszystkim w zdolnościach i poziomie funkcjonowania intelektualnego, jest rzeczywistością” (s. 679).

Pomimo że mężczyźni i kobiety nie różnią się ogólnym poziomem inteligencji, to jednak specyficzne zdolności poznawcze wskazują na pewne różnice między nimi. Mężczyźni lepiej radzą sobie w następujących testach: rotacji umysłowych (Shephard i Metzler, 1971), nawigacji przestrzennej, włącznie z czytaniem map (Kimura, 1999), oraz celowania (N.V. Watson i Kimura, 1991), popełniają również mniej błędów i potrzebują mniej czasu, aby ukończyć wirtualne labirynty (Moffat, Hampson i Lee, 1998). Oni także jako dzieci częściej bawią się zabawkami mechanicznymi (Hines, L.S. Allen i Gorski, 1992), a jako dorośli osiągają wyższe wyniki w rozwiązywaniu problemów inżynierii i fizyki (Lawson, Baron-Cohen i Wheelwright, 2004). Natomiast kobiety wyższe wyniki zdobywają w testach rozpoznawania emocji (McClure, 2000), społecznej wrażliwości (Baron-Cohen, O’Riordan, Jones, V. Stone i Plaisted, 1999) oraz fluencji słownej (Hyde i Linn, 1988). Dziewczęta zaczynają mówić wcześniej niż chłopcy (Fenson i in., 1994) oraz dużo częściej bawią się lalkami (Hines i in., 1992). Wielkość efektu różnic oscyluje od małego (Cohen’s $d = 0,2$ dla rozpoznawania emocji) do dużego (Cohen’s $d =$ od 1,3 do 1,9 dla celowania). Należy przy tym podkreślić, iż wszystkie te różnice istnieją na poziomie populacji, a nie na poziomie

indywidualnym, dlatego nie można wyciągać wniosków dotyczących jednostek z różnic tego rzędu (Baron-Cohen i in., 2005, s. 819).

Wcześniej wspomniana teoria empatii-systematyzowania Barona-Cohana (2003), dotycząca psychologicznych różnic płci, wskazuje na silniejsze u mężczyzn procesy systematyzowania oraz silniejsze u kobiet procesy empatyzowania. Systematyzowanie jest zdolnością do analizy zasad funkcjonowania systemów, w celu możliwości przewidywania zachowania tych systemów. Empatyzowanie (empatia) to umiejętność identyfikowania stanów mentalnych innych ludzi i adekwatnego, afektywnego odpowiadania na nie. Zdolność ta pozwala przewidywać oraz reagować na zachowania innej osoby, które faktycznie niełatwo jest wydedukować na podstawie strategii systematyzowania. Podczas gdy systemy zdeterminowane wytwarzają zawsze taką samą reakcję wyjściową, kiedy wprowadza się do nich ten sam bodziec (impuls) wejściowy, to reakcje emocjonalne w dużej mierze zależą od doświadczenia i aktualnego kontekstu (stanu afektywnego) danej osoby i są trudne do sparametryzowania, ponieważ są wysoce zmienne (Baron-Cohen i in., 2005).

Kolejne badania longitudinalne dzieci, przeprowadzane początkowo w okresie płodowym, następnie w wieku czterech lat, potwierdziły hipotezę o związku poziomu testosteronu płodowego z jakością relacji społecznych, jakie dzieci nawiązywały w wieku przedszkolnym (Knickmeyer, Baron-Cohen, Raggatt i K. Taylor, 2005). Wyższy poziom testosteronu płodowego występował głównie u chłopców, co pozostawało w związku z gorszą jakością relacji rówieśniczych w późniejszym wieku oraz bardziej ograniczonymi zainteresowaniami społecznymi w stosunku do dziewczynek. Jednak biorąc pod uwagę obie płcie, u dzieci z podwyższonym poziomem testosteronu płodowego odnotowano podobne wyniki. Natomiast dziewczynki z niższym jego poziomem wykazywały się wyższym poziomem poznania społecznego, szerszymi zainteresowaniami społecznymi, lepszą oceną relacji społecznych, co ostatecznie skutkowało bardziej efektywnym nawiązywaniem takich relacji.

Podobne różnice płci w obszarze kontaktów społecznych odnotowano w wynikach *Kwestionariusza społecznych umiejętności poznawczych* (Skuse i in., 1997; Scourfield, Martin, Lewis i McGuffin, 1999) oraz w skali responsywności społecznej (Constantino i Todd, 2000; Constantino, Przybeck, Friesen i Todd, 2000). Na różnice te wskazują też pośrednio badania Stephanie M. Clancy i Stephena J. Dollingera (1993; za: Trew, 1998), w których studenci mogli fotografować się ze znajomymi osobami, aby pokazać kim są. W wyniku tych badań zauważono różnice płci polegające na tym, że studentki na zdjęciach częściej pokazywały się z przyjaciółmi i rodziną, co wskazywać może na wyższy poziom umiejętności w kontaktach społecznych. Natomiast studenci na fotografiach częściej występowali sami, w czasie aktywności fizycznej lub pozując ze swoimi samochodami, co może sugerować większą koncentrację na sobie oraz świecie nieożywionym u młodych mężczyzn.

Kolejny obszar zdolności różnicujących w pewnym stopniu obie płcie to zdolności wzrokowo-przestrzenne. W aktywnych zadaniach przestrzennych mężczyźni osiągają istotnie wyższe wyniki (Bosco, Longoni i Vecchi, 2004). Trudności w zakresie orientacji w przestrzeni występujące u części kobiet mogą być związane z procesami odpowiedzialnymi równocześnie za funkcje językowe i przestrzenne. Dlatego też obie płcie w sytuacjach związanych z orientacją w przestrzeni wykorzystują inne strategie poznawcze – kobiety biorą pod uwagę istotne cechy fizyczne obiektów, natomiast mężczyźni skupiają się na wskazówkach, takich jak właściwości geometryczne otoczenia, kierunki geograficzne czy lokalizacja. Większe zaangażowanie procesów poznawczych w funkcje językowe u kobiet ma efekt w postaci lepszego radzenia sobie z zadaniami oceniającymi płynność słowną, pamięć werbalną oraz szybkość artykulacji (McGlone i Kertesz, 1973; Gałęcki i Talarowska, 2015). U mężczyzn zaś mniejsze zaangażowanie w te procesy prowadzi do dwukrotnie częstszego diagnozowania w młodości zaburzeń mowy i czytania. Pośrednim dowodem na trudności w zdolnościach językowych doświadczanych przez mężczyzn są zaburzenia mowy o charakterze afazji wśród pacjentów po przebytych udarach w lewej półkuli mózgu, które częściej dotyczą przedstawicieli płci męskiej (McGlone, 1977; Pedersen, Vinter i Olsen, 2004).

Następnym obszarem zdolności, który stereotypowo uważany jest za różnicujący obie płcie to zdolności matematyczne. Zagadnienie to od dawna budzi spory i nieporozumienia, ale pojawiło się też wiele niejasnych wyników badań (Mandal, 2000; Gałęcki i Talarowska, 2015). Generalizując wyniki badań, można powiedzieć, iż to mężczyźni mają większe zdolności w tym obszarze, ponieważ o wiele więcej przedstawicieli tej płci uprawia matematykę oraz nauki ścisłe, wybitnymi przedstawicielami nauk ścisłych przez całą ich historię byli głównie mężczyźni, a gdy weźmie się pod uwagę badania dotyczące szkolnych zdolności matematycznych, okazuje się, że to chłopcy dominują wśród dzieci uzdolnionych pod tym względem (Halpern, Benbow i Gernsbacher, 2007; Hill, Corbett i Andresse, 2010). W badaniach tych uczestniczyły osoby młodociane oraz dorosłe, natomiast wyniki analiz dotyczące seniorów pokazują odmienny obraz. Wśród osób starszych bowiem lepsze wyniki w rozwiązywaniu zadań matematycznych i logicznych uzyskiwały kobiety (Hill i in., 2010).

Powodem częściowej przewagi mężczyzn w obszarze nauk ścisłych, w tym w dziedzinach matematycznych, może być sposób przyswajania wiedzy z zakresu matematyki. Dziewczęta do uczenia się częściej wykorzystują metody pamięciowe (zapamiętywanie mechaniczne), natomiast chłopcy próbują różnych kombinacji myślowych i metodą eliminacji dochodzą do sposobów rozwiązania konkretnego problemu (Herlitz, Airaksinen i Nordström, 1999; Maitland, Herlitz, Nyberg, Bäckman i Nilsson, 2004). Innym dowodem na różnice w zdolnościach matematycznych u płci może być fakt, iż w edukacji szkolnej od dziecięctwa kładzie się większy nacisk na rozwój sprawności językowych u dziewczynek, a sprawności matematycznych u chłopców (Hill i in., 2010). Stąd należy

wysnuć wnioszek, że możliwe jest posiadanie podobnych zasobów zdolności matematycznych przez obie płcie, jednak różne metody ich rozwijania podczas procesu edukacyjnego kształtują ostatecznie więcej mężczyzn do wykonywania zawodów w obszarze nauk ścisłych. Innym wyjaśnieniem tego stanu rzeczy może być teoria empatyzowania-systematyzowania Barona-Cohena (2005), wskazująca na nieco inną budowę i funkcjonowanie mózgów męskiego i żeńskiego.

Przechodząc do badań nad osobami dorosłymi i przyglądając się zdolnościom w komunikowaniu się u obu płci, można zauważyć wiele różnic, które zachęciły amerykańską badaczkę Deborah Tannen (1999) do ukucia terminu „dialekty rodzajowe”. W teorii dotyczącej komunikowania się obu płci, określanej mianem komunikacji międzykulturowej, Tannen stosuje wiele porównań, często zbliżonych do sytuacji życia codziennego, w których kobietom i mężczyznom trudno jest dojść do porozumienia. Autorka twierdzi, że każda z płci ma niejako odrębny styl komunikowania się: kobiety posługują się językiem porozumienia, mężczyźni zaś językiem sprawozdania, co niemal zupełnie uniemożliwia skuteczną komunikację pomiędzy płciami. Teoria ta nie doczekała się jednak weryfikacji empirycznej przez samą jej twórczynię, z kolei inni autorzy podjęli się jej krytyki (J. Wood i Inman, 1993; Opperman i Weber, 2000). Także autorka niniejszej monografii wraz z magistrantką podjęły się sprawdzenia teorii Tannen w warunkach polskich (Karkocha, 2014). Pomimo wielu starań dotyczących precyzji sformułowania twierdzeń do testu dialektów rodzajowych, a także zastosowania metody sędziów kompetentnych do zweryfikowania trafności stwierdzeń i ich zgodności z pierwotną teorią oraz z polskim kontekstem kulturowym, teorii tej nie udało się potwierdzić. Mimo iż zauważono niewielką tendencję do wykorzystywania stylu porozumienia przez badane kobiety, to jednak badani mężczyźni w zbliżonym stopniu do kobiet wykorzystywali język zarówno porozumienia, jak i sprawozdania.

Wielu innych badaczy poszukiwało tak podobieństw, jak i różnic w komunikowaniu się werbalnym i niewerbalnym kobiet i mężczyzn. W niektórych badaniach podjęto się także szerokich analiz porównawczych w postaci metaanaliz różnic występujących w komunikowaniu się obu płci. Wyniki dużej ich części przedstawia poniższa tabela 3.

W przedstawionym poniżej zestawieniu badań można zauważyć, iż różnic w stylach porozumiewania się kobiet i mężczyzn jest faktycznie dużo (także teoria Tannen z powodzeniem znalazłaby w nich wiele odniesień). Mimo to, należy pokreślić, iż kobiety i mężczyźni używają tego samego języka, uzależnionego od kultury i danej społeczności, ale w każdym wypadku jest to ten sam język. W literaturze możemy znaleźć wiele wypowiedzi negujących istnienie osobnych dialektów rodzajowych, jak choćby Ken Burke i współpracownicy (1984) czy Senta Troemel-Ploetz (1991). W rozdziale piątym niektóre ze wskazanych obszarów różnic zostaną omówione nie tylko z perspektywy indywidualnej, lecz także w kontekście związków interpersonalnych.

Tabela 3. Różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami w poszczególnych kompetencjach komunikowania się werbalnego i niewerbalnego

Autorzy badań	Kobiety	Mężczyźni	Wybrane moderatory
1	2	3	4
Parlee, 1979: komunikacja niewerbalna	podczas rozmowy uśmiechają się i utrzymują kontakt wzrokowy	kontrolują przebieg konwersacji, mówiąc głośniej	–
J.A. Hall, 1984: komunikacja niewerbalna	zajmują mniejszą przestrzeń osobistą, wykazują się większą wrażliwością na wskazówki niewerbalne, częściej pokazują gesty otwartości, są bardziej ekspresyjne	pokazują większą dominację i więcej oznak wyższego statusu	–
J.A. Hall, 1984; Dovidio, Ellyson, Keating, Heltman i Brown, 1988; Connelan i in., 2000; Lutchmaya i Baron-Cohen, 2002: spoglądanie na innych podczas interakcji	częściej patrzą na swoich partnerów interakcji, a także częściej kierują wzrok ku interakcjom społecznym	okazywanie dominacji wzrokowej (<i>high-visual dominance</i>), patrzą więcej na partnera interakcji podczas mówienia niż podczas słuchania	płeć osób wchodzących w diady, status
J.A. Hall, 1984 (metaanaliza 17 badań); Ozdemir, 2008; J.A. Hall i Gunnery, 2013: zachowywanie dystansu	niższy poziom, zwłaszcza w przypadku diad żeńskich i mieszanych	wyższy poziom, osiąga maksymalny poziom w przypadku diad męskich	niezależne kulturowo
J.A. Hall, 1984; Vrugt i Luyerink, 2000; J.A. Hall, Coats i LeBeau, 2005: postawa ciała podczas komunikowania się	przyjmują bardziej samoostrzegające postawy ciała, jednak dużo więcej gestykulują	przyjmują bardziej zrelaksowane oraz ekspansywne postawy ciała	–
J.A. Hall, 1984; K.J. Anderson i Leaper, 1998; Leaper i Ayres, 2007; Schmid i Szczesny, 2010; Leaper i Robnett, 2011: komunikacja werbalna – natężenie, częstotliwość, stosowanie przerw	są lepszymi słuchaczami, częściej wycofują się z mówienia w czasie, kiedy mówi inna osoba	są bardziej gadatliwi, mówią głośniej niż kobiety, częściej używają przerw „ah” i „umm” lub zdań niepełnych, stosują intruzywne przerywanie w celu przejęcia kontroli nad rozmową	–
Pearson, 1985*: komunikacja werbalna i dotyk	wyrażają się w sposób mniej stanowczy i bardziej społecznie czuły	przerywają innym i chętniej przejmują kontrolę, wyrażają się precyzyjnie	–
	używają dotyku do wyrażania zachowania, które ma demonstrować ciepło i bliskość	dotyk traktują jako formę instrumentalnego zachowania bądź jako przejaw zależności czy braku męskości	–

cd. tab. 3

1	2	3	4
Selnow, 1985; Lindenfield, 2000: ujawnianie siebie	chętniej słuchają i ujawniają intymne informacje na swój temat	częściej przerywają, przeszkadzają, przejmują inicjatywę, niechętnie ujawniają informacje na swój temat	–
Hyde i Linn, 1988: umiejętności werbalne	przewaga w twórczości werbalnej, płynności mówienia oraz ogólnego posługiwania się językiem	niewielka przewaga w tworzeniu analogii	–
Custrini i Feldman, 1989: kompetencje społeczne	większa kompetencja społeczna oraz większa zdolność do kodowania informacji	mniej kompetencja społeczna oraz mniejsza zdolność do kodowania informacji	wiek, kanał przekazu
Leary, Britt, Cutlip i Templeton, 1992; Drummond, 2013; von Hooff, 2013: rumienienie się podczas rozmowy	na równi z mężczyznami, z przewagą rumieńców nieśmiałości w kontekście zalotnym	na równi z kobietami	brak spójności w badaniach
S.A. Anderson i Sabatelli, 1999*: rola rozmówcy	są elastycznymi i bardziej podtrzymującymi rozmówcami	dostarczają rozmówcy sugestie, opinie lub informacje	–
Herman-Jeglińska, 1999: fluencja słowna	swobodne rozwiązywanie testów fluencji słownej	częstsze występowanie jąkania się i dysleksji	–
Brody, 1999; Baron-Cohen, Wheelwright, Hill, Raste i Plumb, 2001; J.A. Hall i Matsumoto, 2004; J.A. Hall, Murphy i Schmid, 2006; Letzring, 2010; Chan, Rogers, Parisotto i Biesanz, 2011: dekodowanie komunikatów werbalnych oraz niewerbalnych	prawidłowe odszyfrowanie niewerbalnych zachowań innych osób, niezależnie od płci, włączając w to patrzenie, uśmiechanie się, dotyk	większe kłopoty z prawidłowym odczytywaniem przekazu niewerbalnego, więcej popełnianych błędów	dwuznaczność sytuacji, flirtowanie, wyrażanie specyficznych emocji
Becht, Poortinga i Vingerhoets, 2001; Vingerhoets, 2013: plakanie	stereotyp płaczącej kobiety	stereotyp stoickiego mężczyzny	wiek
Griffin, 2003: cele komunikowania się	nawiązanie łączności, stworzenie więzów intymnych	ugruntowanie swoich wpływów, władza	w grupach mieszanych
LaFrance, Hecht i Paluck, 2003 (metaanaliza 418 badań): uśmiechanie się	częściej	rzadziej	wiek, kontekst, kraj, rasa

cd. tab. 3

1	2	3	4
Kornaszewska-Polak, 2012a: satysfakcja z porozumiewania się	wyższy poziom okazywanego wsparcia oraz depresji w porozumiewaniu się z małżonkiem	wyższy poziom okazywanego zaangażowania w porozumiewaniu się z małżonkiem	–
	satysfakcja z rozmów przez Internet korelowała w sposób istotny z satysfakcją z rozmów twarzą w twarz z małżonkiem ($p < 0,05$)	–	–

* Źródło: Część prezentowanych wyników badań na podstawie: LaFrance i Vial, 2016; pozostałe wyniki: opracowanie własne.

Kolejnymi zdolnościami psychicznymi, które różnicują kobiety i mężczyzn, są zdolności twórcze. Niemniej jednak metaanalizy przeprowadzone przez Aleksandra Kogana w 1974 roku, jak i te bardziej współczesne (Baer i J.C. Kaufman, 2008) wskazują, iż pomimo dowodów na występowanie różnic, istnieje względna równość w zdolnościach twórczych u obu płci. Inni badacze twierdzą, iż obie płcie odmiennie funkcjonują w sferze twórczości nie tyle pod względem ilości cech, ile w sposobach wyrażania swoich talentów (Abra, 1991). Wrodzone talenty stanowią potencjał, którego rozwój zależy od pracowitości, ale także od sprzyjających okoliczności. Ponieważ mężczyźni i kobiety mają inne możliwości twórczej realizacji siebie (motywacja płynąca z otoczenia, przeżywanie sukcesów i porażek), w konsekwencji prowadzi to do różnic w dokonaniach artystycznych.

Generalnie obie płcie mają podobne możliwości realizacji talentów i zdobywania osiągnięć w wielu dziedzinach. Tym jednak, co różni kobiety i mężczyzn, jest tzw. wydajność twórcza przemawiająca na korzyść mężczyzn. Jak twierdzą John Baer i James C. Kaufman (2008), jest kilka powodów tego stanu rzeczy. Po pierwsze nadrzędnym powodem tej różnicy na poziomie wymagań początkowych jest środowisko, w którym można rozwijać wiedzę specjalistyczną. Brak takiego wspierającego otoczenia pociąga za sobą zaniedbania w pielęgnowaniu wczesnych talentów, w spełnianiu oczekiwań społecznych zgodnych ze stereotypami płci, które płyną także od najbliższych środowisk, jakimi są rodziny pochodzenia, w tym postawy matek i ojców. Kolejną przyczyną są odmiennie systemy oceniania osiągnięć twórczych kobiet i mężczyzn. Ostatecznie to mężczyźni kontrolują dostęp do wielu dziedzin twórczych i zasobów potrzebnych do rozwijania talentów, kierując różnymi organizacjami i instytucjami. To właśnie powoduje utrudnienia w odnoszeniu sukcesów przez kobiety w praktycznie wszystkich dziedzinach (Helson i Wink, 1992; Simonton, 1994; Helson, Jones i Kwan, 2002).

Opierając się na teorii Barona-Cohena dotyczącej różnic płci w zakresie systematyzacji i empatyzowania, Rachel Kidron wraz ze współpracownikami (2018) przeprowadziła badanie dotyczące stylów poznawczych studentów kilku kierun-

ków akademickich. Jak się okazało, studenci nauk ścisłych mieli wyższy poziom myślenia (stylu) systematyzującego, natomiast studenci nauk humanistycznych mieli wyższy poziom myślenia (stylu) empatyzującego. Wspomniana teoria sugeruje, że w losowo dobranej populacji kobiety są bardziej skłonne do empatyzowania, a mężczyźni – do systematyzowania (Billington, Baron-Cohen i Wheelwright, 2007; Focquaert, Steven, Wolford, Colden i Gazzaniga, 2007; D.B. Wright i Skagerberg, 2012; Baron-Cohen i in., 2014).

Jak pokazały szczegółowe wyniki badania Kidron i współpracowników (2018), studentki nauk humanistycznych wykazywały znacznie silniejszą tendencję do empatyzowania niż do systematyzowania – w porównaniu do studentów nauk humanistycznych lub kolegów i koleżanek studiujących nauki ścisłe. Mężczyźni z kierunków ścisłych przejawiali o wiele większą tendencję do systematyzowania niż do empatyzowania – w porównaniu z kobietami studiującymi nauki ścisłe lub humanistyczne. Jednak różnice między studentkami i studentami w naukach ścisłych były mniejsze w porównaniu do różnicy między studentkami i studentami w humanistyce. Wyniki te sugerują, że siła różnic może pochodzić z tego drugiego czynnika, czyli rodzaju wybieranego kierunku studiów.

Klasyfikacja studentów według typologii Barona-Cohana może przynajmniej częściowo wyjaśniać różnice płci w środowisku akademickim. Na przykład pod względem liczby osób uczestniczących w studiach pierwszego stopnia kobiety przewyższają liczbę mężczyzn w stosunku 56% do 44% (McFarland i in., 2017); kobiety także są bardziej zainteresowane naukami humanistycznymi niż naukami ścisłymi (dane amerykańskie). W 2010 roku więcej stopni licencjackich w dziedzinach psychologii, edukacji i w naukach o zdrowiu uzyskiwały kobiety, natomiast licencjat z inżynierii, informatyki i nauk fizycznych częściej przyznawano mężczyznom (*National Science Foundation*, 2017). Dane z wspomnianego badania dowodzą, iż także kobiety zdobywają tytuł licencjata z inżynierii, matematyki, statystyki, fizyki i biologii, ale ogólny ich odsetek jest niewielki. Różni się on też w zależności od dziedziny, np. więcej kobiet zajmuje się naukowo biologią niż inżynierią.

Podkreślane różnice pomiędzy płciami odzwierciedlają różne pozycje społeczne zajmowane przez kobiety i mężczyzn we współczesnym społeczeństwie. To właśnie kobiety „przejawiają zachowania mniej indywidualistyczne i bardziej społeczne niż mężczyźni” (Eagly, 2003, s. 41). Dlatego też feministyczny ruch społeczny od pokoleń próbuje wpłynąć na zniwelowanie tych różnic tak, aby kształtować zmiany społeczne w sposób korzystny dla kobiet i ich wyborów życiowych. Niejednokrotnie okazywało się bowiem w przeszłości, że kobiety były traktowane jako obywatele drugiej kategorii (Friedan, 2012). Dowody na dyskryminację kobiet służą zwracaniu uwagi na ich sytuację społeczną, w tym zawodową, i sprzyjają tworzeniu konkretnych działań zmierzających do podniesienia statusu tej płci.

Na końcu tego rozdziału należy zwrócić uwagę, iż wskazywanie wielu różnic istniejących pomiędzy płciami może pozostawić odbiorców z wrażeniem, że kobiety i mężczyźni funkcjonują w dwóch różnych, często przeciwstawnych sobie światach (Deaux i Hanna, 1984; Mandal, 2000). Podziały takie mogą potęgować rywalizację między kobietami i mężczyznami, a ostatecznie wzmacniać poczucie niesprawiedliwości. Dlatego też od pewnego czasu w Unii Europejskiej, w Ameryce Północnej oraz w innych częściach świata podejmowane są kroki systemowe zapobiegające tworzeniu niepotrzebnych podziałów czy sytuacji nierówności. Jednym z takich mechanizmów jest choćby zasada równości ze względu na następujące obszary życia: edukację, rozwój zainteresowań i talentów, zatrudnienie, płace, środowisko społeczne, ale także pod względem takich ważnych cech jak rasa, wiek, płeć czy orientacja seksualna (*Polityka równości płci*, 2005).

Skupienie się jedynie na podziałach może być deprymujące, dlatego też kolejne rozdziały książki będą omawiać tematykę kobiecości i męskości, podejmą próbę zrozumienia ich fenomenu oraz ukazania ich w nowej perspektywie interpretacyjnej. Zwłaszcza rozdział piąty ma przyczynić się do takiej interpretacji różnic, która w możliwie spójny i zintegrowany sposób przedstawi analizę ludzkiego zachowania. Analiza ta ma prowadzić do wniosków dotyczących tworzenia więzi oraz kształtowania związków romantycznych. Ma ona także za zadanie przywracać nadwątloną w wyniku podziałów godność człowieka, niezależnie od tego, czy jest on kobietą czy mężczyzną.

Kobiety Emocjonalność i style radzenia sobie ze stresem

- Ja współzależne
- Emocjonalność kobiet
- Stres i style radzenia sobie z nim u kobiet
- Kobiety XXI wieku

WYPOWIEDŹ EKSPERTKI

Sytuację, w której obecnie znajdujemy się my – kobiety, cechuje pewien paradoks. Z jednej strony bowiem, jak nigdy przedtem, drzwi do wszelkiej aktywności zarówno tej publicznej, zawodowej czy samorozwoju stoją przed nami otworem. Wydaje się zatem, że wystarczy jedynie chcieć z możliwości tych skorzystać. Z drugiej jednak – przywiązanie do pewnych wpojonych schematów, wciąż żywe społeczne oczekiwania wobec ról, które pełniimy oraz szeroko rozumiana (albowiem także w aspekcie emocjonalnym) odpowiedzialność za siebie i bliskich powodują, że bycie kobietą XXI wieku jest nie lada wyzwaniem.

Dziś piastujemy najwyższe polityczne stanowiska, podejmujemy kluczowe ekonomiczne decyzje, jesteśmy świetnie wykształcone i niezwykle przedsiębiorcze. Jednocześnie nadal mierzymy się z brakiem wiary we własne kompetencje, luką płacową i szklanym sufitem. Często bywamy także „karane” za macierzyństwo, a przecież to w naszych decyzjach upatruje się remedium na problemy demograficzne. Równowaga praca–dom potrzebuje jednak prawdziwego (a nie jedynie symbolicznego) wsparcia w sprawowaniu opieki nad bliskimi, by móc płynnie łączyć sferę prywatną i zawodową. Wymaga ona także odpowiedniego „gruntu” w sferze prywatnej – poczucia bezpieczeństwa i współpracy z partnerem. Na szczęście czasy przekonań, że „brudy trzeba prac w własnym domu” minęły i powszechnie piętnowana jest przemoc wobec kobiet. Sytuacje kryzysowe (jak choćby spowodowana pandemią Covid-19 przymusowa izolacja) uświadamiają jednak, że ta nadal istnieje, często przyjmując po prostu bardziej zawoalowaną formę.

Nie ulega wątpliwości, że my – kobiety XXI wieku to kobiety wielozadaniowe, a cecha ta wydaje się pewnym „wytworem adaptacyjnym”, umożliwiającym przetrwanie w rzeczywistości, która wymaga od nas gotowości do działania na kilku płaszczyznach jednocześnie. Swobodnie manewrujemy pomiędzy „twardą” wiedzą i własną intuicją. Wreszcie – każdego dnia dokonujemy wyboru pomiędzy tym, czego naprawdę chcemy a tym co powinniśmy. W świetle powyższych pozostaje zatem trzymać mocno kciuki, by w tych pełnych paradoksów okolicznościach nasz kobiecy wybór każdego dnia był prawdziwie wolny, a jednocześnie pozwalał pozostać w zgodzie zarówno ze sobą, jak i z trudem wypracowanym feministycznym dorobkiem, bez którego o fundamentalnych zupełnie prawach mogłybyśmy nadal tylko marzyć.

Magdalena Półtorak
doktor nauk prawnych

Ja współzależne

Tożsamość kobiety – matki – żony

Budowanie tożsamości przez kobiety jest procesem długofalowym, całościowym, na który składa się mnóstwo czynników i uwarunkowań zarówno biologicznych, psychologicznych, jak i społecznych. Kształtując własną tożsamość, kobieta pragnie określić, kim jest w danym miejscu na świecie, w określonych warunkach społeczno-politycznych, z określoną historią życia, w oparciu o losy również poprzednich pokoleń. Uniwersalną funkcję w opisywaniu tożsamości pełni teoria konstruktu Ja, która uwydatnia nie tylko złożoność Ja, lecz także podstawowy charakter nastawienia wobec innych osób lub separowania się od nich – dążeń indywiduacji i afiliacji (Pilarska, 2012, s. 20). Ta złożona tendencja odwzorowuje poniekąd kulturowy wymiar indywidualizmu-kolektywizmu i plasuje się na płaszczyźnie różnic indywidualnych (Triandis, 1989)¹.

Jak twierdzą psychoanalitycy, na wczesnym etapie rozwoju kobieta nie musi, w przeciwieństwie do mężczyzny, odrzucić wzoru najsilniejszej identyfikacji – z matką – aby móc w dorosłym życiu zdefiniować swoją tożsamość płciową (Mahler, 1971). Jej głównym motywem rozwojowym nie jest separowanie się i indywidualizowanie, lecz tendencja do tworzenia więzi z innymi, do opiekuńczości i afiliacji – ukształtowana na podstawie zachowań matki. Pozostając w silnej identyfikacji z matką, dziewczęta definiują otaczający świat i siebie w kategoriach relacji z nią, a fakt ten wywiera poważny wpływ na wszystkie inne aspekty ich życia. Patrzą na życie przez pryzmat budowania więzi i wspólnoty z innymi, tworzenia porozumienia oraz okazywania troski i opiekuńczości².

Identyfikacja z rolą płciową następuje w efekcie kształtowania się różnych cech osobowości czy kategorii zachowań związanych z płcią (Kuczyńska, 1992). Największy wpływ społeczny ma tutaj identyfikacja dziecka z matką, jednakże chłopcy muszą ponieść trud zmiany kierunku: identyfikacji z rolą matki na identyfikację z rolą ojca (Rożnowska, 1987; Bly, 1993). Posiadanie prostego schematu płci pozwala dzieciom kodować i porządkować wiele różnych informacji według tych dwóch podstawowych kategorii – dziewczynki v. chłopcy (Martin i Halverson, 1983).

U kobiet znaczące procesy rozwoju biologicznego, wspomagane oddziaływaniem społecznym określonych postaw i zachowań, kształtowane są w kierunku jedności z innymi, bliskości, przynależności, poczucia więzi i wspólnoty. Postawy te zostały w psychologii określone jako tendencje do: **ekspresywności**

¹ Należy podkreślić, iż zmienna indywidualizmu-kolektywizmu nie jest zmienną psychologiczną, lecz złożonym zjawiskiem wyrażającym elementy subiektywne danej kultury. Dlatego część teoretyków jest zgodna, że nie jest uprawnione przenoszenie wymiaru kultury na jednostkowy poziom analizy (por. D. Cohen, 2007; Bocheńska, 2008; Urban, 2008).

² Por. etyka troski według Carol Gilligan (2003).

(Parsons i Bales, 1955; Herman-Jeglińska, 1999), **współzależności** (Markus i Kitayama, 1991) czy **defensywności** (Mandal, 2000). W poszczególnych badaniach udowodniono, iż osoby z **Ja współzależnym** cechuje m.in.:

- skłonność do podkreślania podobieństwa Ja – inni i asymilacji innych w obrębie Ja (Baumeister i Sommer, 1997; Woike i Matic, 2004);
- wyższy poziom aprobaty dla wartości kolektywistycznych (Gardner, Gabriel i Lee, 1999);
- wyższy poziom motywacji osiągnięć społecznych (Jørgensen i Grimstad, 2011);
- silniejsza tendencja do zaniżania samooceny (Uchida, 2003, za: Norasakkunkit, 2003);
- wolniejsze wyczerpywanie się ego w procesach samoregulacji (Seeley i Gardner, 2003).

Wymienione czynniki wskazują istotne powiązanie konstruktu Ja współzależnego z tendencjami afiliacyjnymi i siłą ego w działaniu procesów samokontroli, a także z nastawieniem prospołecznym.

Konstrukcja tożsamości kobiecej zależy w znacznym stopniu od jednostkowych doświadczeń emocjonalnych i społecznych, przy czym jest źródłem motywów i celów, które kierują całym zachowaniem. Opisując taką strukturę tożsamości, Heidi Keller i Carolin Demuth (2004) stwierdzają, że kobiety funkcjonują w przestrzeni pomiędzy Ja a My, gdzie nie starają się być antagonistami, a znajdują wspólne powody przeżywania otaczającego świata z innymi. W relacjach interpersonalnych kobiety znajdują podstawy do kształtowania więzi emocjonalnej, wspólnych doświadczeń oraz wzajemnej pomocy i wsparcia, a także odpowiedzialności (Kolb, 2003).

Nadrzędnym celem jednostki w przypadku konstruktu **Ja współzależnego** jest podtrzymanie współzależności oraz znajdowanie swego miejsca w sieci relacji społecznych; współzależne Ja staje się pełne i nabiera sensu poprzez osadzenie w odpowiednich społecznych relacjach (Markus i Kitayama, 1994). Można to przyrównać do charakterystyk konstruktu Ja ekspresywnego. Zachowania w obrębie **Ja ekspresywnego** polegają bowiem na utrzymywaniu więzi we wspólnocie, rozwiązywaniu konfliktów, emocjonalnym wspieraniu członków grupy oraz przyjęciu postawy przyjacielskiej, otwartej, lecz pasywnej na polu inicjatyw (Heintz, 1977; za: Abra, 1991). Kobiety o tendencjach **ekspresywnych** cechuje silna potrzeba tworzenia relacji wywołujących zadowolenie i satysfakcję oraz dbania o te relacje (Mandal, 2000).

W licznych badaniach nad konstruktom **Ja współzależnego** okazało się, że jest ono w znacznym stopniu związane z wysoką motywacją afiliacyjną (Olvermann i in., 2004; za: Hannover i Kühnen, 2004), niższym poziomem indywidualnej i inkluzyjnej autonomii, a wyższym poziomem zależnej motywacji osiągnięć (Rudy, Sheldon, Awong i Tan, 2007). Prawdopodobnie dlatego u kobiet występują tendencje do podejmowania czynności na rzecz wspólnoty, do pod-

porządkowywania własnych spraw celom wspólnotowym czy wiązania swych ambicji ze stylem życia najbliższego otoczenia. Youngmee Kim, Tim Kasser i Hoonkoo Lee (2003) udowodnili związek pomiędzy Ja współzależnym a wyższym poczuciem wspólnoty z innymi ludźmi i wyższym poziomem koncentracji na społecznym poznaniu, co wiązało się z niższym poziomem koncentracji na aspiracjach osobistych oraz samoakceptacji. Natomiast nieco inny wniosek wyciągnął ze swych badań E. Olcay Imamoğlu (2003), który stwierdził u osób z Ja współzależnym tendencje do wyższego poczucia bycia kochanym i akceptowanym, wyższego poziomu zadowolenia z siebie i satysfakcji z życia rodzinnego. W obszarze charakterystyk osobowościowych Ja współzależne korelowało dodatnio z: ugodowością, sumiennością, ekstrawersją, empatią, wrażliwością i odpowiedzialnością społeczną, wrażliwością na odrzucenie, podatnością na zawstydzenie, ekspresywnością i zależnością od pola; ujemnie zaś – z makiawelizmem czy otwartością na doświadczenie³.

Na podstawie powyższych badań można zaryzykować tezę, że kobiety w znacznym stopniu są skłonne do poświęceń na rzecz wspólnoty, w której żyją, oraz czerpią z tego powodu zadowolenie i satysfakcję. W tym zaangażowaniu na rzecz innych mogą pojawić się także pewne koszty stawiania na drugim miejscu siebie, swoich ambicji i planów życiowych. Agnieszka Czapczyńska (2002) stwierdza, że odbywa się to kosztem represji wrażliwości oraz cech twórczych u kobiet. Kobiety, realizując chęć tworzenia **Ja współzależnego**, skłonne są dostosowywać się do oczekiwań społecznych poprzez deklarację silnej potrzeby aprobaty społecznej, poniżania czy uległości (Trafimow i Finlay, 1996; Wojciszke, 2002a). Potwierdzono empirycznie silniejsze dążenie do akceptacji, podporządkowywania i stowarzyszania się, a słabsze dążenie do bycia w samotności u osób z Ja współzależnym (Wiekens i Stapel, 2008), a także wyższą skłonność do zachowań wyrażających skromność – unikanie bycia obiektem uwagi i zainteresowania innych, wyrażanie troski o innych, podkreślanie ich znaczenia (Chen, Bond, Chan, Tang i Buchtel, 2009).

Należy jednak mieć na uwadze, jak wspomniano w rozdziale pierwszym, że opisywany konstrukt Ja współzależnego nie powinien być utożsamiany w każdym przypadku z płcią żeńską, ponieważ zarówno jedna, jak i druga płeć mogą mieć cechy związane z tendencjami do współzależności i niezależności. Wiele badań wskazuje u kobiet na wyższe tendencje do współzależności, które są uwarunkowane wieloma czynnikami, zwłaszcza kulturowymi. Niezależność motywów indywidualnych i afiliacyjnych potwierdza, że każda jednostka może w elastyczny sposób definiować siebie jako bardziej niezależną lub bardziej współzależną (Gardner i in., 1999; Pilarska, 2012, s. 25–26). Także konstrukty Ja

³ Kwan i in., 1997; Cross, Bacon i Morris, 2000; Kühnen i in., 2001; Triandis i Suh, 2002; Hsu, 2004; Tsai i in., 2006; Locke i Christensen, 2007; Konrath, Bushman i Grove, 2009; C. Levinson, Langer i Rodebaugh, 2010; zestawienie badań za: Pilarska, 2012.

nie stanowią permanentnych charakterystyk osobowości, lecz cechy podatne na okoliczności i wymagania sytuacyjne, kulturowe czy społeczne.

Różnice w wymiarze biologicznym

Pierwsze naukowe badania w dziedzinie różnic pomiędzy płciami przeprowadził w 1882 roku Franciszek Galton z South Kensington Museum w Londynie. Zidentyfikował on znaczące różnice płciowe u kobiet pod względem wyższej wrażliwości na ból. Do cech typowo kobiecych dodano z czasem lepszy słuch, węch, bardziej konwencjonalne słownictwo, rozwiązywanie problemów praktycznych i konkretnych zadań (Galton, 1882; za: Abra, 1991). Galton w XIX wieku zapoczątkował badania nad różnicami indywidualnymi, jednak stosowane przez niego metody spotykały się z krytyką naukową Thomasa H. Morgana, twórcy chromosomowej teorii dziedziczności i laureata Nagrody Nobla w dziedzinie fizjologii i medycyny w 1933 roku. Krytyka teorii Galtona zyskiwała coraz więcej zwolenników i zapoczątkowała podejmowanie badań nad różnicami płciowymi.

Badania nieinwazyjne prowadzone na płodach ludzkich oraz noworodkach dowodzą obecności w pierwszym roku życia niewielkich, ale istotnych różnic między płciami, przy czym biorą pod uwagę osiąganie podstawowych etapów rozwoju oraz występowanie kolejnych przerw między etapami nabywania coraz dojrzałszych zachowań (Reinisch, Rosenblum, Rubin i Schulsinger, 2003). Poza odziedziczonym genotypem w procesie różnicowania płciowego duży wpływ na rozwój jednostki ma środowisko zewnętrzne w postaci stężenia hormonów płciowych (Kelly, 1990; Breedlove, 1994; za: Deaux i Kite, 2002). Badania nad niemowlętami pokazały, że dziewczynki są generalnie mniej aktywne, niż nowo narodzeni chłopcy, rzadziej płaczą oraz dłużej śpią (Wortman i Loftus, 1988). Na korzyść przynajmniej częściowego, prenatalnego uzasadnienia różnic między płciami występujących u dzieci przemawiają dane dotyczące niemowląt, które dowodzą, iż w zakresie progów sensorycznych dziewczynki bardziej intensywnie niż chłopcy reagują na stymulację poprzez dotyk, stymulację elektryczną, smak słodczy oraz stymulację obrazkową⁴.

Dane dotyczące dynamiki rozwoju sugerują, że pod wpływem hormonów płciowych dziewczynki szybciej niż chłopcy przechodzą do podstawowych etapów rozwoju, co sprzyja interakcjom społecznym i komunikacji (Korner, 1969). Po osiągnięciu tych stadiów potrzebują one jednak więcej czasu na przejście do dalszych etapów rozwoju, które mogą sprzyjać niezależności. Oddziaływanie układu hormonalnego towarzyszy także intensywnym przemianom okresu dojrzewania seksualnego. Wcześniejsza dojrzałość fizyczna i psychiczna dziewcząt może wyjaśniać podkreślaną w literaturze przewagę werbalną (Maccoby

⁴ Lipsett i Levy, 1959; Bell i Costello, 1964; Engel i in., 1968; Wolff, 1969; Nisbett i Gurwitz, 1970; zestawienie badań za: Reinisch, Rosenblum, Rubin i Schulsinger, 2003.

i Jacklin, 1974; Hyde, 1981; Hyde i Frost, 2002). Na różnicowanie się cech w tym okresie duży wpływ mają hormony płciowe, które w przypadku dziewcząt działają w sposób cykliczny (menstruacja), wywołując zmiany we wrażliwości fizycznej i doświadczanych nastrojach.

Inną perspektywą eksploracji różnic płciowych o podłożu biologicznym jest zagadnienie odmiennej u płci budowy i organizacji strukturalnej mózgu. Wczesne analizy Pierre'a P. Broki w XIX wieku dotyczące różnic w budowie mózgu wskazały, iż kobiety mają mniejszy mózg, co potwierdzają badania (więcej różnic neuroanatomicznych opisano w rozdziale pierwszym) (Ankney, 1992). Istotnym faktem dla różnic płciowych okazuje się zagadnienie lateralizacji funkcji mózgu, ponieważ analizy potwierdziły większą symetryczność w strukturze mózgu kobiecego pod względem zarówno anatomicznym, jak i funkcjonalnym (McGlone, 1980; Inglis i Lawson, 1981; Lips, 1988; za: Abra, 1991). U kobiet obie półkule działają równolegle dzięki liczniejszym połączeniom nerwowym.

W odniesieniu do języka kobiety wykorzystują zarówno prawą, jak i lewą półkulę, ponieważ mają więcej połączeń między nimi. Półkula prawa kontroluje emocje, więc przy jej użyciu wzmacniana jest całość brzmieniowych właściwości mowy (Patel i in., 2018). Przeciwnie to jednak kobiety mają wyższy procent szarych komórek (Gur i in., 1999; Luders, Gaser, Narr i Toga, 2009). Co więcej, Richard J. Haier i współpracownicy odkryli, że w porównaniu z mężczyznami kobiety wykazują mniej szarych obszarów materii, ale więcej obszarów białej materii związanych z inteligencją. Badacze stwierdzili, że „mężczyźni i kobiety najwyraźniej osiągają podobne rezultaty ilorazu inteligencji IQ pochodzącego z różnych obszarów mózgu, co sugeruje, że nie ma pojedynczej struktury neuroanatomicznej dla inteligencji ogólnej oraz że różnice w budowie mózgów u obu płci prowadzą do równoważnego funkcjonowania intelektualnego” (Haier, Jung, Yeo, Head i Alkire, 2005, s. 326). Spekulacje naukowe dotyczą natomiast różnic w wykorzystaniu serotoniny w systemie mózgowym, ponieważ jej obniżony poziom może mieć wpływ na depresyjność i przewlekłe stany lękowe u znacznej części kobiet (Kuehner, 2016). Obrazowanie mózgu metodą rezonansu magnetycznego (MRI) wykazało, że hipokamp jest większy u kobiet niż u mężczyzn⁵. Jest on niezbędny do przechowywania zasobów pamięci i przestrzennego mapowania środowiska fizycznego. Badania pokazują, że kobiety są bardziej skłonne do nawigacji przy użyciu punktów orientacyjnych w przestrzeni. Żeńskie hormony płciowe mogą mieć wpływ na komórki hipokampa, które umożliwiają wzrost tolerancji wobec stresu oraz zmniejszają podatność na uszkodzenia mózgu (Gos i in., 2013; Braun i Champagne, 2014; Wigger, Gröger, Lesse i Waller, 2020).

⁵ Należy zauważyć, iż nie wszystkie dane w tym obszarze są zupełnie spójne. Część badaczy opowiada się za małymi różnicami w wielkości hipokampa, a inni za brakiem tych różnic (Perlaki i in., 2014; Tan, Ma, Vira, Marwha i Eliot 2016).

Aktywność poznawcza jednostki uzależniona jest od specyfiki organizacji anatomicznej i funkcjonalnej mózgu oraz pozostaje pod wpływem stężenia hormonów płciowych, zarówno w życiu płodowym, jak i w trakcie całego życia (Collaer i Hines, 1995; za: Herman-Jeglińska, 1999). Jedną z konsekwencji lateralizacji jest inny sposób koncentracji uwagi u obu płci. Uwaga kobiet jest w większym stopniu podzielna, gdyż w ich korze mózgowej występuje mniejsza niż u mężczyzn specjalizacja. Stąd kobiecy mózg funkcjonuje w sposób całościowy, różne jego obszary mogą być aktywowane równocześnie, a przy tym nie obniża się umiejętność selekcji informacji i bodźców z więcej niż jednego źródła (Zaidi, 2010).

Różnice płci widoczne są także w dziedzinie zdrowia psychofizycznego. Amerykańskie statystyki zdrowia wykazują, iż kobiety częściej zgłaszają kłopoty zdrowotne na dwóch płaszczyznach: zaburzeń łaknienia i depresyjnych zaburzeń psychicznych. Jeśli chodzi o te pierwsze, to około 90% wszystkich osób cierpiących na bulimię lub anoreksję to kobiety (Russo i Green, 2002); podobnie więcej kobiet zgłasza chroniczne stosowanie różnorodnych diet (Beardsworth, Bryman, Keil i Lancashire, 2002; Kiefer, Rathmanner i Kunze, 2005). W przypadku Polski statystyki zdrowia podają, że cztery najważniejsze choroby występujące u kobiet to: choroby układu krążenia, nowotwory, choroby układu oddechowego, urazy i zatrucia, natomiast zaburzenia związane z układem trawiennym i przemianami metabolicznymi znajdują się na piątym miejscu (*Rocznik Statystyczny...*, 2002, s. 113).

W zestawieniu obejmującym czternaście różnych chorób w przypadku Polek zaburzenia psychiczne znajdują się dopiero na miejscu trzynastym. Różnica pomiędzy kobietami a mężczyznami pod względem zdrowia psychicznego polega na słabszym zdrowiu psychicznym kobiet (wykryte w badaniach związku pomiędzy zdrowiem psychicznym a płcią okazały się słabsze dla kobiet) (M.C. Taylor i J.A. Hall, 1982, s. 362; Wojciszke, 2002b, s. 40). Kobiety są dwa razy bardziej niż mężczyźni narażone na wystąpienie depresji⁶. George S. Zubenko (2003) wskazuje, że rozwój depresji zależy u mężczyzn i kobiet od czynników genetycznych, mając przy tym na uwadze fakt, że bezpośrednim bodźcem uruchamiającym chorobę mogą być czynniki psychologiczne, neurologiczne bądź też sytuacyjne, takie jak stres. Mutacje różnych regionów genomu ludzkiego przyczyniają się w 80% do rozwoju depresji u kobiet. Inną przyczyną depresji kobiecych może być styl myślenia polegający na ruminacjach, stąd dla kobiet typowa jest nie tylko większa niż u mężczyzn zmienność nastrojów, lecz także większa zmienność poglądów i przekonań dotyczących samych siebie (Nolen-Hoeksema, 1987).

Kolejnym, niezwykle istotnym czynnikiem biologicznym mającym wpływ na różnice płci jest wskaźnik umieralności, który jest zasadniczo niższy dla ko-

⁶ Boyd i Weissman, 1981; Robins i in., 1984; Weissman i Klerman, 1985; Nolen-Hoeksema, 1987; O'Connell i Mayo, 1988; zestawienie badań za: Russo i Green, 2002.

biet (Niederlaender, 2006; Grzywa, 2017). Umieralność jest powodowana głównie przez uwarunkowania środowiskowe, niemniej jednak w przypadku kobiet sytuacja wydaje się być inna. Korzystniejszy jest dla nich wpływ czynników biologicznych w wieku młodszym, a w wieku dojrzałym i starszym następuje wzrost zachorowań i zgonów związany z typowym dla płci żeńskiej sposobem aktywności organizmu: ciąża, poród, połóg czy pokwitanie (Promińska, 1987).

Różnice w wymiarze psychologicznym

Wiele różnic płci o charakterze psychologicznym ma swe korzenie w uwarunkowaniach biologicznych. Niejednokrotnie trudno jest wskazać precyzyjną granicę pomiędzy płaszczyzną psychiczną a biologiczną, ponieważ obie są ściśle ze sobą związane. Z dzieła Alberta Ellisa opublikowanego w 1894 roku na temat różnic płciowych dowiadujemy się, że kobiety mają przewagę nad mężczyznami pod względem pamięci, sprytu, umiejętności udawania, zdolności do współczucia, cierpliwości i schludności (Ellis, 1894; za: Abra, 1991). Metaanalizy badań nad zdolnościami poznawczymi wykazują, że różnice płciowe w tym obszarze bardzo zmalały wraz z upływem czasu (Maccoby i Jacklin, 1974; Rozenthal i Rubin, 1982; za: Hyde i Frost, 2002).

Jednymi z lepiej opisanych w literaturze zdolności poznawczych są zdolności przestrzenne. Stereotypowe poglądy wskazywały przewagę mężczyzn w tej dziedzinie (Maccoby i Jacklin, 1974), jednak przeprowadzone metaanalizy różnicowały wyniki w zależności od typów tych umiejętności. Marcia C. Linn i Anne C. Petersen (1985) w badaniach własnych wyróżniły trzy typy umiejętności przestrzennych, z których wyobraźniowość przestrzenna (przekształcenia struktur geometrycznych) okazała się równoważna zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet. Do typowych dla kobiet umiejętności przestrzennych zalicza się szybkość odnalezienia pasujących do siebie obiektów oraz szybkość zapamiętywania położenia obiektu pośród wielu innych (Kimura, 1992; Halpern i Crothers, 1997; za: Herman-Jeglińska, 1999). Lepsza orientacja przestrzenna mężczyzn w terenie może wyjaśnić, dlaczego kobietom zajmuje więcej czasu odnalezienie właściwej drogi. Rezonans magnetyczny pracy mózgu wykazał, że przy poruszaniu się w terenie u kobiet pobudzana jest pamięć wzrokowa (Riepe, Grön, Wunderlich, Spitzer i Tomczak, 2000), wobec czego wybierając trasę, orientują się one przede wszystkim wedle charakterystycznych punktów terenu.

W dziedzinie zdolności poznawczych kobiety wykazują tendencję do myślenia holistycznego, co wcześniej tłumaczone było skłonnością do mniejszej lateralizacji funkcjonalnej mózgu (Lu, 2008; Konrath, Bushman i Grove, 2009; Jørgensen i Grimstad, 2011). W oparciu o analizę dotychczasowych badań możliwe jest przedstawienie typów funkcjonowania poznawczego w zależności od płci, jakie zaproponowała Anna Herman-Jeglińska (1999, s. 80). Typ kobiecy przejawiałby duże zdolności językowe, mniejszą asymetrię funkcjonalną półkul

mózgowych w przetwarzaniu bodźców tak werbalnych, jak i wzrokowo-przestrzennych, oraz częstszą preferencję prawej ręki. Generalizując: pomimo tego, że niektórzy uważają pomiary IQ za najlepszy sposób, aby wyciągnąć wnioski na temat poznawczych różnic płciowych, nie udało się udowodnić na tej podstawie przewagi którejś z płci w obszarze inteligencji (Strelau, 2003).

W zakresie kompetencji werbalnych wyniki badań wskazują na przewagę kobiet, szczególnie dotyczącą większej łatwości wydobywania potrzebnych słów z posiadanego zasobu leksykalnego, twórczości werbalnej, płynności mówienia oraz ogólnego posługiwania się językiem we wczesnych okresach rozwojowych (Hyde i Linn, 1988). U obu płci różnice w komunikowaniu się zostają uwidocznione poprzez sposoby ich ujawniania. Styl komunikacji kobiet nastawiony jest na współpracę z innymi ludźmi (Tannen, 1999). Większe zdolności werbalne kobiet przejawiają się w szczególności w swobodnym rozwiązywaniu testów fluencji słownej (Hampson, 1990; Yairi i Ambrose, 1992; van Goozen i in., 1995; za: Herman-Jeglińska, 1999). Również większość umiejętności niewerbalnych, takich jak zdolność do oceny sygnałów pozawerbalnych innych osób, ekspresja pozawerbalna czy przywoływanie w pamięci obrazu spotkanych ludzi, osiąga o wiele wyższy poziom u kobiet (J.A. Hall, 1987).

Badania płci w zakresie umiejętności matematycznych – traktowanych całościowo – wykazały niewielką przewagę dziewcząt do wieku szkoły średniej, a potem przewagę chłopców na przestrzeni całej dorosłości (Hyde, Fennema i Lamon, 1990; Colom i Lynn, 2004). W żadnym wieku nie znaleziono różnic w rozumieniu koncepcji matematycznych oraz arytmetyki. Podobnie wyniki analiz przeprowadzonych przez Allana Feingolda (1988; za: McGuinness, 1998) pokazują, że różnice międzypłciowe pojawiają się u uczniów powyżej trzynastego roku życia, a w grupie starszej są względnie stałe.

Spory wokół zagadnień moralności i różnic indywidualnych z nią związanych należą do jednych z najsłynniejszych w psychologii. Lawrence Kohlberg (1981) uważał, że kobiety są mniej licznie reprezentowane na wyższych poziomach rozwoju moralnego. Sprzeciwiając się takim tezom naukowym, Carol Gilligan (2003) argumentowała, że kobiece pojmowanie moralności osadzone jest na innych priorytetach niż męskie. Dla kobiet bowiem ważnym czynnikiem wartościującym jest troska i opieka nad innymi, moralność ta bardziej opiera się na przesłankach praktycznych i w żadnym wypadku nie jest kwestią wyznawania abstrakcyjnych zasad. Zdania na temat istnienia różnic związanych z płcią w rozwoju moralnym są podzielone, a także istnieją opinie stwierdzające brak takich różnic (J.S. Turner i Helms, 1999).

Z kolei w kwestii porównania poziomu samooceny pomiędzy płciami badania wskazują, że dorastające dziewczęta mają niższą niż chłopcy samoocenę i bardziej negatywną ocenę własnych cech fizycznych oraz zdolności intelektualnych (Kearney-Cooke, 1999). Wyniki te pomagają zrozumieć, dlaczego zaburzenia depresyjne oraz łaknienia są częstsze u dziewcząt. Wydaje się, że dla nich

okres dojrzewania jest czasem trudnym z tego powodu, iż do czasu szkoły średniej zgłaszają wyższy poziom depresji, brak satysfakcji z własnego ciała, spadek zaufania do siebie oraz niskie poczucie własnej wartości (Whitley, McHugh i Frieze, 1986). Taki stan samooceny u młodych kobiet może być tłumaczony faktem standardów dotyczących atrakcyjności fizycznej (Kearney-Cooke, 1999), jednakże nie wszystkie badania potwierdzają tę hipotezę (Eagly, Asmore, Makhijani i Longo, 1991). Kobiety mają tendencję do oceny siebie poprzez pryzmat oceny innych, co w konsekwencji utrudnia kształtowanie pozytywnego obrazu Ja u tej płci. Meta-analityczny przegląd danych dokonany przez Wendy Wood i współpracowników (1989) wskazał bardziej pozytywne wyniki wśród dorosłych kobiet w zakresie zadowolenia z życia i szczęścia oraz pozytywnego afektu. Wśród tej płci wysoki wynik dobrostanu uzyskiwały także te kobiety, które były mężatkami.

Jak dowodzą Susan E. Cross i Hazel R. Markus (2002) oraz inni badacze, osiągnięcia przez dziewczęta sukcesy w typowo chłopięcych zadaniach przypisuje się szczęściu, przypadkowi lub wysiłkowi. Argumentem przemawiającym za rzadszym zdobywaniem sukcesów przez kobiety jest fakt wykonywania kilku lub wielu zadań życiowych naraz (Eccles, 1985). Kobiety często obawiają się osiągnięć, zwłaszcza w dziedzinach typowo męskich, ponieważ są przekonane o własnym braku zdolności (Abra, 1991) lub też uważają, że może to narazić ich kobiece role na szwank (Lips, 1988).

W dorosłym życiu brak możliwości rozwijania kariery zawodowej skłania dużą część kobiet do zajęcia się domem i rodziną, co może być kolejną przyczyną wyższego poziomu depresyjności (Gater, Dean i Morris, 1989; Russo i Green, 2002; Friedan, 2012). Zarówno rodzenie, jak i wychowywanie dzieci obciążają odpowiedzialnością w głównej mierze kobiety, co może powodować większą podatność na stres, przeciążenie, przemęczenie i chwiejność nastroju (Gove, 1972; Aneshensel i in., 1981; za: Mills i Grasmick, 1992). Dodatkowo wykazano, że stresująca praca małżonka ma negatywny wpływ na zdrowie psychiczne żon, które w takiej sytuacji przejawiają krótkoterminowe oczekiwania życiowe (Fletcher, 1983).

Opisując wiele różnic psychicznych pomiędzy płciami, zwłaszcza pod względem rozwijania własnych możliwości i umiejętności na etapie edukacji i pracy zawodowej, należy pamiętać, że obok utrudnień w tym rozwoju występują także potencjalne szanse na rozwój, wspierane dodatkowo kobiecymi aspiracjami. Na te aspekty funkcjonowania płci pięknej zwrócimy uwagę w podrozdziale dotyczącym kobiet XXI wieku.

Różnice w wymiarze społecznym

W procesie socjalizacji dziewczynek nacisk kładzie się na wykształcenie zdolności komunikacyjnych i zdolności do wchodzenia w związki emocjonalne, którym towarzyszą takie żeńskie atrybuty, jak zrozumienie, troska, opiekuńczość,

odpowiedzialność, liczenie się z innymi i wrażliwość (Maruszewski i Ścigała, 1998; Tannen, 1999; Mandal, 2000; Czapczyńska, 2002). Dowodzi to faktu, iż do zidentyfikowania siebie kobiety potrzebują zidentyfikowania stosunków z innymi ludźmi, co oddaje struktura **Ja zależnego**. Kobiety więcej niż mężczyźni myślały o stosunkach międzyludzkich, podtrzymują więzi interpersonalne oraz przyjmują odpowiedzialność za związki (Wong i Csikszentmihalyi, 1991; za: Cross i Markus, 2002).

W bliskich relacjach cenione są bardziej typowe dla kobiet (lecz nie tylko) cechy ekspresywne (Antill, 1983; Green i Kendrick, 1994; Kurdek, 1998; za: Mandal, 2000), wobec czego kobiecie przewyższanie mężczyzn w nawiązywaniu więzi emocjonalnych polega na dawaniu poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego (Blum, 2000). Żeńskie sieci społeczne dotyczą przede wszystkim bliskich relacji, zwłaszcza diadycznych czy romantycznych, które skupiają więzi emocjonalne w niewielkich grupach osób oraz są nacechowane wysokim stopniem intymności (Baumeister i Sommer, 1997). Wydaje się, że kobiety bardziej niż mężczyźni określa cecha, którą Roy F. Baumeister i Mark R. Leary (1995) nazwali potrzebą przynależności.

Posiadanie prostego schematu płci pozwala dzieciom kodować i porządkować wiele różnych informacji według tych dwóch podstawowych kategorii – dziewczynki v. chłopcy (Martin i Halverson, 1983). W wyniku procesu socjalizacji zachowania kobiecie kształtowane są w kierunku **ekspresywnym** (Parson i Bales, 1955; za: Herman-Jeglińska, 1999). Zachowania ekspresywne mają polegać na utrzymywaniu więzi we wspólnocie, emocjonalnym wspieraniu innych oraz postawie troski i opieki (Heintz, 1977; za: Abra, 1991).

W procesach socjalizacji w kulturze zachodniej można zaobserwować różnice w traktowaniu dziewczynek oraz chłopców, począwszy od bardzo młodego wieku, przez rodziców, nauczycieli i inne osoby znaczące (Carli, 2003). Podczas interakcji z dziewczynkami ich matki są zazwyczaj bardziej ekspresywne emocjonalnie, częściej odwołują się do emocji i ujawniają więcej smutku. W rozmowach z córkami rodzice zwykle używają stylu komunikowania opartego o stereotyp kobiecości. Na przykład nauczyciele rzadziej reagują na asertywne czy negatywne zachowania dziewczynek, a jednocześnie częściej dostrzegają ich pozytywne reakcje. Co do kształtowania cech twórczych u dziewcząt, ich wychowawcy, często powielając istniejące stereotypy, mają tendencję do ignorowania, a nawet zniechęcania do takich zachowań. Działają oni według schematu mówiącego o tym, że takie dziedziny jak nauki ścisłe czy sztuka są przeznaczone dla płci męskiej, a dla płci żeńskiej – tradycyjne kariery i ostatecznie małżeństwo oraz macierzyństwo (Abra, 1991).

W kontekście historycznych uwarunkowań pozycji społecznej kobiet należy stwierdzić, że powszechnie napotykały one mnóstwo trudności, przygotowując się do podjęcia aktywności w większości sfer zawodowych (Eccles, 1985). Na niższych szczeblach edukacji mogły kształcić się na równi z chłopcami, jednak-

że odmawiano im dostępu do profesjonalnego nauczania zawodowego wymagającego zaawansowanego treningu umiejętności. Wobec tego kobiety często celowały w dziedzinach, w których formalne przygotowanie nie było konieczne, np. literatura, taniec, moda (Abra, 1991). Historia ruchów feministycznych na świecie pokazuje, jak długo trzeba było walczyć, aby kobiety miały dostęp do edukacji, zarządzania i polityki oraz mogły odegrać tam znaczącą rolę⁷. Jak stwierdza Wojciech Eichelberger (1997): „[...] cierpienie w życiu większości kobiet bierze swój początek z bezkrytycznego przyjmowania i uznawania za prawdę mitów i stereotypów, którymi jest nasycona nasza kultura i religijność, nasze koncepcje pedagogiczne i obyczajowość” (s. 12).

Role społeczna i zawodowa kobiety na przestrzeni wieków zmieniały się, niemniej jednak kanon określonych przekonań istniał oraz istnieje nadal, pociągając za sobą różnorodne konsekwencje. W badaniach międzykulturowych ustalono następujące typowe cechy kobiece: dążenie do nawiązywania więzi, wychowywanie potomstwa i wysoka potrzeba szacunku (Williams i Best, 1982; za: Wojciszke, 2002a). Bogdan Wojciszke (2002a, s. 453) dodaje do tych cech takie aspekty kobiecości, jak koncentracja na relacjach społecznych, innych ludziach czy uczuciach, skromność i serdeczność. Te proste przekonania powodują często, iż kobiety zajmują niskie miejsca na drabinie społecznej i zawodowej, a także znajdują się niejednokrotnie na marginesie życia społecznego (Harding, 1997; J.T. Wood, 1997; za: Griffin, 2003, s. 485).

Kolejnym wymiarem określającym role kobiece jest tradycyjny podział pracy, który wyznacza odmienne traktowanie przez instytucje obu płci (Eagly, 1987; Moore, 1998). Nierówne zasady selekcji w rekrutacji do wielu zawodów czy pomijanie kobiet przy awansie to główne przyczyny gorszej sytuacji płci żeńskiej na rynku pracy i mniejszych możliwości dostępu do zawodów typowo męskich (Wojciszke, 2002a; Gromkowska-Melosik, 2011). Wykonywana praca jest także podstawą oceny pozycji czy statusu społecznego. Na kryteria tej oceny wobec kobiet składają się: status współmałżonka, stan cywilny, samo wykonywanie pracy zawodowej, uroda i wygląd zewnętrzny (Mandal, 2000). Ocena kobiety na podstawie statusu męża dotyczy oczywiście jedynie mężatek.

Jednym z najistotniejszych argumentów przemawiających za tożsamością kobiety kształtowaną w społecznym kontekście jest rola matki; przez jednych traktowana jako społeczne „zło konieczne” i uruchamiająca mechanizm represji stosowanych wobec kobiet na przestrzeni wieków (Firestone, 1970), dla innych zaś będąca podstawowym fundamentem budowania relacji międzyludzkich i kształtowania społeczeństw (Fromm, 1956/1994). Te niechciane role macierzyńskie wynikają często z problemów psychologicznych i społecznych samych matek,

⁷ „Nadal kluczową rolę odgrywają tylko jednostki. Jeśli chodzi np. o światową średnią dotyczącą parlamentów, to zaledwie co czwarty deputowany to kobieta. Jeśli natomiast chodzi o różnice płacowe, to osiągnięcie równości w tym zakresie przy obecnym tempie zmian potrwa jeszcze ponad dwieście lat” (uwagi ekspertki, prawniczki, dr Magdaleny Półtorak).

takich jak przedwczesne macierzyństwo (matki młodociane), ciąża w wyniku gwałtu bądź przemocy psychicznej (także męża), ciąża w czasie rozwijania kariery zawodowej, samotne macierzyństwo, ubóstwo, wielodzietność (Helios i Jedlecka, 2016; Kempieńska, 2017; Szczechowicz i Żywucka-Kozłowska, 2017; Mikołajczyk, 2018).

Pojawia się wobec tego zadziwiający społeczny paradoks: niektóre feministki o skrajnych poglądach z jednej strony walczą o uprawnienia do wszystkiego, a z drugiej – w sytuacjach życia prywatnego – troszczą się o dom, męża, dzieci. Jak pisze Agnieszka Gromkowska-Melosik (2004), „nawet jeśli jest to »feministycznie niepoprawne«, to trzeba podkreślić fakt, iż dla wielu (setek tysięcy) kobiet – w ich subiektywnych wyborach – poświęcenie dla rodziny i dzieci oznacza znacznie więcej niż kariera zawodowa” (s. 31–32). Macierzyństwo z wyboru jest także i po prostu „podtrzymywaniem życia w innych ludziach poprzez obecność, obdarzanie miłością i codzienną troską” (Dziewiecki, 1999). Relacja bliskości pomiędzy matką a dzieckiem ma ogromne znaczenie dla jego właściwego rozwoju psychoseksualnego oraz związków z innymi ludźmi, jakie stworzy w dorosłym życiu (Ainsworth i Bell, 1969; Bowlby, 1988).

Nie należy jednak zapominać, iż czasy obecne stwarzają matkom bardzo niekorzystne warunki do realizowania podejmowanych przez nie ról społecznych. Sytuacja kobiet samotnie wychowujących dzieci, kobiet powracających do pracy po urlopach macierzyńskich i wychowawczych, możliwości rozwoju kariery zawodowej, godzenie ról rodzinnych i zawodowych – to kwestie bardzo trudne w życiu każdej matki. Analizie uwarunkowań macierzyństwa w szerokim kontekście będą poświęcone dalsze podrozdziały.

Emocjonalność kobiet

Różnice w doświadczaniu zjawisk afektywnych

Kobiety są bardziej emocjonalne niż mężczyźni – przekonanie to należy do kanonu opinii społecznych, według których to kobiety są „przewrażliwione” i brak im kontroli w tym obszarze. Wiele współczesnych analiz dowodzi, że przedstawicielki płci żeńskiej celują w emocjonalności – nie tylko częściej i intensywniej przeżywają emocje, lecz także są bardziej wrażliwe na emocje innych ludzi, ich ekspresja emocjonalna jest bogatsza i zrozumiała oraz czytelna dla otoczenia (Robinson i J.T. Johnson, 1997; Shaffer, 2000; Knopp, 2012). W badaniach międzykulturowych przeprowadzanych w 26 krajach kobiety najczęściej oceniały siebie jako bardziej ekspresywne, zgłaszały zarówno bardziej intensywne emocje, jak i większy ich zakres⁸. Te badania doczekały się wielu metaanaliz (Beall,

⁸ Scherer i in., 1986; Copeland i in., 1996; Pennebaker i in., 1996; zestawienie badań za: de Oca, 2000.

2002) potwierdzających część z przedstawionych założeń dotyczących emocjonalności z uwzględnieniem faktu, iż doświadczanie emocji, w tym ich ilość, jest takie samo u kobiet i u mężczyzn (Kring i Gordon, 1998).

Wydaje się dosyć kontrowersyjne, iż obie płcie dysponują tym samym zakresem emocji, a jednak to kobiety są „niepoprawnymi”, „nadwrażliwymi istotami”, które łatwo jest sprowokować do płaczu i zranić ich uczucia (por. Fisher, 1998). Czy prawdziwa jest dychotomia wyrażająca przeciwieństwo rozumu (męskiego) oraz emocji (żeńskich)? Czy zawsze emocjonalność kobiet jest postrzegana przez mężczyzn jako coś złego, a w kobiecych opiniach mężczyźni są zbyt niewrażliwi (por. Mandal, 2000, 2008)? Należy przede wszystkim pamiętać, że nie każda osoba i nie w każdej sytuacji zachowuje się stereotypowo: nie wszystkie kobiety są zawsze emocjonalne, jak również nie wszyscy mężczyźni są zawsze zdystansowani. I jedni, i drudzy mają dużą wolność w wyborze zachowań związanych z płcią, czego dowodzą liczne badania dotyczące płci psychologicznej (Kuczyńska, 1992; Brzezińska, Dąbrowska, Pełkowska i Staszczak, 2002; Krok i Lewoska, 2016).

Prezentowane tu analizy emocjonalności traktują dziedzinę różnic indywidualnych z perspektywy ewolucyjnej i biologicznej, ale uwzględniają także osiągnięcia badań społecznych. W horyzoncie ewolucyjnym każda z płci rozwijała odmienne sposoby reakcji emocjonalnych na stawiane im wymagania środowiska (Buss, 1996; za: Maruszewski i Ścigała, 1998). Kobiety, dbając o przetrwanie gatunku i wychowanie potomstwa, rozwijały emocje o dużej złożoności pozwalające na rozpoznawanie różnych zagrożeń i reagowanie na nie. Jak twierdzą Tomasz Maruszewski i Elżbieta Ścigała (1998), „stany emocjonalne występujące u kobiet mają trwalszy charakter w porównaniu z emocjami mężczyzn, są bardziej zróżnicowane i stanowią odpowiedź nie tylko na czynniki zewnętrzne, lecz także często są generowane **od wewnątrz**” (s. 144).

Czemu mogłoby służyć wypracowanie skomplikowanych mechanizmów reakcji emocjonalnych u płci żeńskiej? W przeszłości przystosowawczy charakter emocji pomagał kobietom lepiej reagować nie tylko na potrzeby potomstwa, lecz także na emocje – zwłaszcza te negatywne – małżonka (Blum, 2000; Beall, 2002). Obecnie dużą chwiejność nastrojów u kobiet przypisuje się mechanizmom fizjologicznym, polegającym na zmienności stężeń hormonów w poszczególnych fazach cyklu menstruacyjnego (Hamilton i in., 1989; Richardson, 1990; za: Wojciszke, 2002b). Dowody w postaci zmian w przewodnictwie skórnym wskazują na fakt, iż osoby o wysokim poziomie emocjonalności cechuje także skłonność do dużej pobudliwości emocjonalnej (Salovey i Sluyter, 1999).

Ekspresja emocji

Szerokie badania prowadzone nad zjawiskiem ekspresji wykazały, że kobiety są bardziej ekspresywne w porównaniu z mężczyznami pod względem wyrażania

większości emocji: smutku, wstrętu, strachu, zdziwienia, szczęścia i złości; ponadto niektóre analizy potwierdzają, że kobiety okazują się być bardziej reaktywne emocjonalnie niż mężczyźni⁹. U płci pięknej szczególnie wyraźna jest mimiczna ekspresja emocji oraz związana z nią gestykulacja, kobiety częściej się śmieją lub płaczą, a ich zachowanie może być czasem odbierane jako „przesadne” czy „dramatyzujące” (J.A. Hall, 1984; Mandal, 2000). W badaniu polegającym na pokazywaniu obu płciom tych samych serii obrazków wzbudzających określone emocje postronnym obserwatorom łatwiej było domyślić się zawartości obrazków na podstawie twarzy kobiecych niż męskich (Wortman i Loftus, 1988). Kobiety w istocie są bardziej ekspresywne w wyrażaniu większości pozytywnych i negatywnych emocji, a także ujawniają więcej emocji w codziennych interakcjach¹⁰.

Cel interakcji często decyduje o tym, w jaki sposób emocje będą ujawniane przez kobiety, które zasadniczo preferują sytuacje społeczne (Ekman, 2011). Otwartość kobiet polega na swobodnym ujawnianiu tematów osobistych, takich jak zdrowie, stosunek do ciała, uczucia czy relacje (Skarżyńska, 1979; Niebrzydowski, 1992). Z kolei tam, gdzie normy społeczne nie pozwalają na zbytnią ekspresyjność, jak to jest w większości miejsc pracy, przedstawicielki płci żeńskiej przeważnie kontrolują swoje emocje, aby dobrze się dostosować i zaprezentować. Niektóre sytuacje powodują, że kobiety maskują swoje emocje, nie ujawniając ich w sposób bezpośredni. Skrytość ta może być tłumaczona głównie pragnieniem uniknięcia zranienia przez innych (Mandal, 2000; Goleman, 2007).

Należy także odnieść się do kwestii „nadmiernej emocjonalności” czy zbytniej ekspresyjności kobiet. Faktem jest, że doświadczają one całego spektrum emocji bardziej intensywnie i żywiołowo niż mężczyźni, co może mieć różnorodne następstwa (Brody i J.A. Hall, 1993; Goleman, 2007). Ta wylewność może być nie do wytrzymania (dla mężczyzn czy mężów), ale może być też obrazem wewnętrznego bogactwa i, jak stwierdza Edward Diener (1985; za: Goleman, 1997), bogatszego życia duchowego. Wysoka wrażliwość emocjonalna sprawia, że z powodu obiektywnie drobnych przyczyn można doświadczyć zarówno wielkiego uniesienia, jak i głębokiej rozpacz. To barwne życie emocjonalne powoduje, że kobiety wprowadzają „koloryt” w codzienny, często szary świat.

Janet Landman (1996) zwraca uwagę na pewien paradoks wynikający z procesu socjalizowania związanego z płcią, mianowicie z jednej strony wymaga się od kobiet, żeby były emocjonalne – bo jest to kobiece zachowanie – natomiast z drugiej deprecjonuje się je za to, że są nadmiernie emocjonalne, ponieważ jest to w potocznym przekonaniu zachowanie „głupie”. Płeć ma ogromne znaczenie w procesie społecznego uczenia się, który dyktuje normy właściwego wyrażania

⁹ Zuckerman, 1975; Fujita i in., 1980; Schwartz i in., 1980; Wagner i in., 1986; Rotter i Rotter, 1988; Tucher i Riggio, 1988; Wagner i in., 1993; zestawienie badań za: Kring i Gordon, 1998.

¹⁰ Shimanoff, 1983; J.A. Hall, 1984; Brody i in., 1997; za: de Oca, 2000. Greenwald i in., 1989; Ashmore, 1990; Brody i J.A. Hall, 1993; zestawienie badań za: Kring i Gordon, 1998.

emocji przez mężczyzn i kobiety. Na przykład okazywanie złości przez dziewczęta jest reakcją raczej społecznie niepożądaną, natomiast płaczu – nie; inaczej ta kwestia wygląda u chłopców (Brody i J.A. Hall, 1993).

Z dwóch zjawisk emocjonalnych to ekspresja bardziej niż doświadczanie emocji pozostaje pod wpływem oddziaływań socjalizacyjnych. Dziewczęta uczą się wyrażania uczuć bardziej swobodnie niż chłopcy (Ekman, 2011). Ekspresywność rodziny pochodzenia w istotny sposób oddziałuje na ekspresywne zachowania mimiczne u kobiet (Kring i Gordon, 1998). Podobnie dzieje się z przekazem emocji za pomocą słów. Werbalne i pozawerbalne wyrażanie emocji to sfera zasadniczo zdominowana przez kobiety. Wysoki poziom komunikacji międzypółkulowej ułatwia im werbalizację doświadczanych stanów wewnętrznych (Ingallhalikar, Smith, Parker i Verma, 2014). Jednakże ta oparta na płci różnica w wyrażaniu emocji nie istnieje u dzieci w wieku przedszkolnym, co mogłoby wskazywać na fakt, iż ekspresja werbalna i niewerbalna podlega socjalizacji. Rodzice częściej rozmawiają o emocjach – z wyjątkiem złości – z córkami, i to one otrzymują więcej niż chłopcy informacji na ten temat (Aznar i Tenenbaum, 2015). Podczas tych konwersacji rodzice częściej córkom niż synom opowiadają o samych stanach emocjonalnych i radzeniu sobie z nimi.

Umiejętność opisu, nazywania, rozpoznawania emocji własnych i innych ludzi związana jest z systemem przekonań i postaw oraz stereotypów (Maccoby, 1988; Fisher, 1998; Plant, Hyde, Keltner i Devine, 2000). Przekonania i postawy kształtowane są w oparciu o system norm i zasad typowych dla danego społeczeństwa czy społeczności. Wychowawcy i rodzice przekazują dzieciom zarówno werbalnie, jak i poprzez przykłady własnego zachowania, jak należy rozumieć i wyrażać emocje. Dlatego trzeba mieć na uwadze, iż indywidualne przeżycia emocjonalne ulegają intensyfikacji, ocenianiu, interpretowaniu, wyrażaniu i regulowaniu, właśnie w oparciu o takie społeczne wzorce. W odniesieniu do różnic można interpretować szereg kobiecych zachowań emocjonalnych: sprawność w komunikacji niewerbalnej, częstsze uśmiechanie się czy łagodne perswadowanie, jako efekt określonego (często niższego) statusu społecznego (Eagly i Steffen, 1986).

Poziom samooceny u obu płci jest także społecznie uwarunkowany. Pewność siebie wyraża się w asertywności, dominacji, silnym ego oraz niskim krytycyzmie względem siebie, czyli zachowaniach bardziej typowych dla mężczyzn (May, 1975; za: Abra, 1991). Stereotyp dotyczący samooceny u obu płci mówi o tym, że supremację na tym polu mają niepodzielnie mężczyźni. Podczas gdy często bywają oni zadowoleni z siebie, kobiety przeważnie nie. Wynika to częstokroć zarówno z wygórowanych, perfekcjonistycznych oczekiwań względem siebie, zwłaszcza jeśli chodzi o wygląd zewnętrzny, jak i wymagań otoczenia. Takie zachowania zostały określone jako „syndrom oszustki” – przekonanie, iż pomimo wybitnych osiągnięć akademickich i zawodowych kobiety uważają, że tak naprawdę nie są bystre i oszukały każdego, kto myśli inaczej (Clance i Imes, 1978).

Niższy poziom pewności siebie powoduje, iż kobiety w gorszy sposób zarządzają własnym wizerunkiem i wrażeniem wywieranym na innych (Agam, Tamiar i Golan, 2015). Ciekawe wyniki przedstawiła Ravenna Helson, przebadawszy kobiety wybitnie utalentowane, które wykazywały akceptację siebie mniejszą nie tylko niż utalentowani mężczyźni, lecz także niż inne kobiety (Helson, 1967; Barron, 1972, za: Abra, 1991). Generalnie dużą część przedstawicielek płci żeńskiej cechuje słaba wiara we własne umiejętności oraz wątplenie w siebie szczególnie w dziedzinach uważanych za typowo męskie. W przeciwieństwie do mężczyzn kobiety w biznesie są bardziej powściągliwe i słabiej doceniają się nawzajem, bywają też krytycznie nastawione wobec innych kobiet.

Nie ulega wątpliwości, iż aby zyskać określony status, kobiety muszą być bardziej męskie, krytyczne oraz stanowcze. Eksperyment przeprowadzony przez Franka Flynna pokazał, że w społecznym przekonaniu sukces jest pozytywnie skorelowany z płcią męską, negatywnie natomiast z żeńską (por. Ullmen i Stanley, 2007). Niemniej jednak to dopiero dorosłe kobiety uzyskiwały najwyższe wyniki samoakceptacji, rozwoju i wzrostu aktywności, co można tłumaczyć faktem, że w odpowiednim wieku, osiągnąwszy wysoką stabilność emocjonalną, motywację i mądrość, są gotowe angażować się w różnorodną aktywność i rozwijać siebie (Dworetzky, 1995; Rokach, 2001).

Wyrażanie pozytywnych stanów afektywnych

Istnieje wiele sposobów wyrażania stanów afektywnie pozytywnych i wiele różnic indywidualnych z nimi związanych, jednak najistotniejsze i najciekawsze wydają się być takie dziedziny ekspresji emocjonalnej, jak relacje interpersonalne (przyjaźń, miłość) czy ogólna jakość życia (dobrostan). Jak już wspomniano wcześniej, emocjonalność jest szczególnie istotnym czynnikiem kobiecości – kobiety żyją emocjami, które stanowią dla nich wartość autoteliczną (Maruszewski i Ścigała, 1998). Wyniki badań potwierdzają, iż w przypadku płci żeńskiej obecność ludzi postrzeganych jako podobni do niej ułatwia doświadczanie emocji¹¹. Badacze Katharine B. Hoyenga i Kermit T. Hoyenga (1980; za: Zimbardo, 2001) uważają, iż struktura psychiczna kobiet została tak ukształtowana, aby mogły one troszczyć się o innych ludzi i odczuwać cierpienie innych jak swoje własne. Kobiety przejawiają wyższy stopień bliskości w kontakcie interpersonalnym (Holland, Roeder, van Baaren, Brandt i Hannover, 2004), a także wyższe poczucie bliskości z osobami ważnymi z uwagi na wspólną przynależność grupową (Pöhlmann i Hannover, 2006).

Kobiety i mężczyźni zupełnie inaczej postępują w procesie kształtowania relacji interpersonalnych. Dla płci pięknej najważniejsze jest wyrażenie siebie poprzez rozmowy, kontakt psychiczny i fizyczny, wzajemne wspieranie emocjo-

¹¹ Fridlund, 1990; Buck i in., 1992; Kring i in., 1995; zestawienie badań za: Kring i Gordon, 1998.

nalne. Dojrzałe przyjaźnie łączą głównie kobiety z innymi kobietami oraz mężów z żonami (Powers i Bultena, 1976; Caldwe i Peplau, 1982; za: Mandal, 2000). Ogólnie otwartość w przyjaźniach kobiecych jest większa niż w męskich (Niebrzydowski i Płaszczynski, 1989; Laird, Pettit, Dodge i Bates, 1999). Natomiast jeżeli chodzi o przyjaźnie pomiędzy kobietami i mężczyznami, to oddziaływania socjalizacyjne w tej sferze rozpoczynają się (i w zasadzie kończą) na etapie żłobka i przedszkola. Jak stwierdza Eugenia Mandal (2000, s. 116), poza krótkim okresem w dzieciństwie, przyjaźń taka jest trudna do utrzymania, ponieważ przekształca się w kierunku związku miłosnego.

Rozróżniane są także odmienne postawy kobiet i mężczyzn w początkowym etapie miłości, czyli w fazie zakochania. Kobiety w większym stopniu zachowują pewien krytycyzm i dozę rozsądku wobec uczucia zakochania i samych siebie, jak stwierdza żartobliwie Mandal (2000), „kobietom nie zdarza się wychodzić za mąż tylko dlatego, że partner ma ładne nogi” (s. 118). W związkach partnerskich i miłosnych płęć żeńska wnosi wrażliwość, skłonność do współzależności i bliskość uczuciową (Moir i Jessel, 1993). Kobiety wykazują ponadto większą motywację do dbania o bliskość w związkach, ponieważ mają większe zapotrzebowanie na relacje, w których znajdują bezpieczeństwo osobiste (Brody, 1999) oraz w których same przywiązują się w sposób bezpieczny (E.O. Imamoğlu i S. Imamoğlu, 2007).

Różnice w emocjonalności u płci mogą pomagać kobietom w podtrzymywaniu i rozwijaniu satysfakcjonujących więzi z innymi, w tym więzi małżeńskich (de Oca, 2000). W trwałych związkach interpersonalnych bardzo istotne jest poczucie bliskości i tworzenie atmosfery intymności (Ryś, 2007). Dla żon intymność oznacza w szczególności rozmawianie o wielu kwestiach emocjonalnych, zwłaszcza o samym małżeństwie, czego ich mężowie często nie rozumieją (Goleman, 2007, s. 212). Może to prowadzić do nieporozumień w związkach, o czym będzie mowa w rozdziale piątym. Jeśli dochodzi do takich sytuacji, kobiety stają się bardziej czujne i wcześniej rozpoczynają pracę nad „naprawianiem” związku. Także częściej rezygnują one ze związków, w których mężczyźni mniej dbają o relacje (Basow, 1992).

Pojawia się w tym kontekście następujące pytanie: Jeśli przewodnim motywem kobiet ma być tworzenie związków, to czy odczuwają one więcej zadowolenia z nich niż mężczyźni? Subiektywne poczucie zadowolenia i szczęścia najczęściej jest opisywane przez wskaźnik dobrostanu psychicznego. Na podstawie metaanalizy 93 badań dotyczących dobrostanu kobiet i mężczyzn, w tym zadowolenia z życia, W. Wood i współpracownicy (1989; za: Hyde i Frost, 2002) stwierdzili, iż zadowolenie z życia i poczucie szczęścia były wyższe u kobiet. Jak pokazują kolejne badania, szczęście w dojrzałym życiu jest odmiennie traktowane przez kobiety i mężczyzn; dla tych pierwszych istotne jest poczucie bliskości i zrozumienia przez partnera czy męża (M.H. Davis i Oathout, 1987; Burleson i Denton, 1997; Mookherjee, 1997; Krok 2012).

Jak stwierdzają Robert J. Mills i Harold G. Grasmick (1992), nie ma wątpliwości, że rodzina pozostaje jedną z najważniejszych przyczyn kształtowania jakości życia jej członków. Życie rodzinne i związane z nim role społeczne wpływają na dobrostan żon poprzez jakość emocjonalną małżeństwa (Gove, Hughes i Style, 1983). Zamężne kobiety wykazują większe całościowe szczęście i satysfakcję życiową niż mężczyźni, dobrostan żon jest dwukrotnie wyższy niż mężów (Mills i Grasmick, 1992; Wojciszke, 2002b). Mają one także wyższe niż mężowie poczucie bycia kochanymi i akceptowanymi, wyższy poziom zadowolenia z siebie i satysfakcji z życia rodzinnego (E.O. Imamoğlu, 2003; Wendorf, Lucas, E.O. Imamoğlu, C.C. Weisfeld i G.E. Weisfeld, 2011). Udane życie małżeńskie i rodzinne umożliwia kobietom emocjonalne spełnianie siebie (Hyde i Frost, 2002). Bogactwo emocjonalności kobiet kreuje je na „menedżerów emocji” w związkach, podczas gdy mężczyźni, zawierając małżeństwo, nie zawsze doceniają znaczenie tego wymiaru dla przetrwania relacji (Goleman, 2007, s. 212).

Niemniej jednak życie rodzinne może także powodować obniżenie dobrostanu u żon i mężów. Kobiety zamężne doświadczają spadku dobrostanu psychicznego w dwóch przypadkach: gdy ich małżeństwo nie jest satysfakcjonujące pod względem emocjonalnym (Mills i Grasmick, 1992) oraz gdy mężowie biorą mały udział w pracy w domu, przez co żony pozostają niemal całkowicie obciążone obowiązkami domowymi (Szlendak, 2010). Dysproporcja w związkach dotyczy również udzielanego partnerowi wsparcia. W badaniach efektywności komunikatów wspierających partnera kobiety tworzyły przekazy o wyższej wrażliwości emocjonalnej względem potrzeb drugiej strony, natomiast nie otrzymywały w zamian takich komunikatów wspierających, które by je satysfakcjonowały (MacGeorge, Gillihan, Samter i Clark, 2003)¹².

Wyrażanie negatywnych stanów afektywnych

Afektywne stany negatywne można wyrażać na wiele sposobów. Obszary emocjonalne różnicujące w tym względzie zachowania kobiet i mężczyzn to: poszczególne dyspozycje wzbudzające negatywne emocje (neurotyczność/lęk, złość, agresja), rodzaje zachowań związanych z emocjami negatywnymi (frustracja, wstyd) oraz konsekwencje dla zdrowia psychicznego związane z negatywnymi stanami emocjonalnymi (smutek, depresja).

Badania dowodzą, iż kobiety wykazują wyższy poziom unikania negatywnych stanów emocjonalnych, a także wyższy poziom emocji związanych z doświadczaniem odprężenia i niepokoju oraz niższy poziom emocji związanych z przeżywaniem szczęścia i przygnębienia (Lee, Aaker i Gardner, 2000; Elliot, Chirkov, Y. Kim i Sheldon, 2001; Takagi, 2002; Leikas, Lonnqvist, Verkasalo

¹² Dodatkowym poważnym powodem niezadowolenia w małżeństwach jest kwestia przemocy psychicznej i fizycznej. Ponieważ zjawisko to dotyczy jakości relacji, a także sprawcami przemocy są w przeważającej mierze mężczyźni, zostanie szerzej opisane w rozdziałach trzecim i piątym.

i Lindeman, 2009). Należy mieć jednak na uwadze to, że często w autonarracjach osoby oceniają swoje emocje zgodnie ze społecznymi oczekiwaniami. Dlatego w innych badaniach stwierdzono, iż ogólny poziom poczucia szczęścia u kobiet i mężczyzn nie różni się, pomimo częstszego opisywania emocji negatywnych we własnym doświadczeniu przez kobiety (Brannon, 2002).

Jedną z podstawowych dyspozycji osobowościowych wskazujących na doświadczanie stanów emocjonalnie negatywnych jest neurotyczność. Prezentowanie wysokiego poziomu neurotyczności implikuje z kolei takie cechy, jak wysoki poziom lęku oraz lękowe reakcje na sytuacje stresujące u kobiet (Barlow, 1988; Kornaszewska-Polak, 2012b). Według Neville'a J. Kinga i współpracowników (1993) lęk kobiet dotyczy przede wszystkim: utraty czy braku przyjaciół, złych ocen, krytyki oraz strachu przed zwierzętami, niebezpieczeństwem, tym, co nieznanne, stresem psychicznym, śmiercią, umieraniem. Wysoki poziom niepokoju odnotowuje się zwłaszcza u dorastających kobiet, ponadto ogólny poziom lęku wzrasta u kobiet wraz z wiekiem (King, Gullone i Ollendick, 1992; King, Gullone, Tonge i Ollendick, 1993).

Innym ważnym elementem negatywnej emocjonalności jest poziom wyrażania agresji. Kobiety wykazują większą niż mężczyźni ekspresywność w obrębie złości mimicznej w reakcji na oglądane filmy (Fisher i Dubé, 2005). Jak wskazują badania, w związkach intymnych przedstawicielki płci żeńskiej częściej niż mężczyźni wyrażają negatywne emocje, natomiast w reakcjach fizjologicznych na sytuacje wywołujące złość kobiety i mężczyźni nie różnią się¹³. W odpowiedzi na bodźce wzbudzające agresję kobiety skupiają się na aspektach emocjonalnych i są bardziej rozdrażnione poniżającym i niewrażliwym zachowaniem innych osób (Harris, 1993; Ramirez, Andreu i Fujihara, 2001). Można zauważyć następującą prawidłowość: w wieku preadolescencyjnym dziewczęta i chłopcy przejawiają podobną skłonność do konfrontacji, natomiast w trakcie dojrzewania formuje się ona w kierunku werbalizacji u dziewcząt, a konfrontacji fizycznej u chłopców (Brody i J.A. Hall, 1993).

Ciekawym zagadnieniem jest fakt, że kobiety – zwłaszcza młode – w sytuacjach publicznych zazwyczaj obawiają się wyrażać złość w sposób bezpośredni, stąd w odpowiedzi na ten stereotyp wykształciły utajnione sposoby wyrażania agresji (Eagly i Steffen, 1986; Mandal, 2000). Stosują one następujące fortele emocjonalne: obrażanie się, odrzucenie lub społeczne karanie, a także posługiwanie się mową w sposób wyrafinowany – poprzez słowa lub milczenie (Goleman, 1997; Blum, 2000).

Stanami emocjonalnymi związanymi z przeżywanymi negatywnymi emocjami są smutek, frustracja czy poczucie winy. Główną przyczyną wywołującą frustrację u kobiet jest atrakcyjność fizyczna. Wygląd osoby płci żeńskiej

¹³ Dossier i in., 1983; Dimberg i Lundquist, 1990; Wagner i in., 1993; zestawienie badań za: de Oca, 2000.

decyduje o jej statusie w grupie koleżeńskej, pozycji zawodowej i wyborze przez partnera, stąd nałogowe wręcz dążenie do idealnego wyglądu i nadużywanie diet. Począwszy od szóstego roku życia dziewczynki zaczynają uważać się za zbyt grube, a stosować diety zaczynają w szkole podstawowej – średnio 25% w Szwecji, 41% w Japonii i 81% w Stanach Zjednoczonych (mit lalki Barbie) (por. Czapczyńska, 2002). Złe samopoczucie u kobiet może być przyczyną tego, że częściej niż mężczyźni zgłaszają występowanie takich uczuć jak smutek, wstyd i poczucie winy¹⁴. W polskich badaniach odnotowano też wyższe poczucie winy i wstydu u kobiet (Żylicz i Grochowska, 2005). Niemniej jednak w praktyce psychoterapeutycznej, którą reprezentuje Eichelberger (1997), wskazuje się, iż nadmierne poczucie winy u płci żeńskiej jest często kwestią ulegania stereotypom, z których warto się uwalniać.

Skumulowany stan smutku traktowany jest jako depresja. Zaburzenie nastroju, jakim jest depresja, dotyka 10% ludzi na świecie, przy czym kobiety są dwa razy bardziej niż mężczyźni narażone na jej wystąpienie¹⁵. Najczęściej występujące symptomy depresyjne to smutek, nastrój depresyjny, apatia, zubożenie i inne objawy odzwierciedlające wewnętrzne cierpienie (Kaplan, R. Roberts, Camacho i Coyne, 1987). Zubenko (2003) wskazuje, że rozwój depresji zależy u mężczyzn i kobiet od czynników genetycznych, ma jednak na uwadze fakt, że bezpośrednim bodźcem uruchamiającym chorobę mogą być czynniki psychologiczne, neurologiczne bądź też sytuacyjne, takie jak stres. Mutacje różnych regionów genomu ludzkiego przyczyniają się w 80% do rozwoju depresji u kobiet (Lohoff, 2010; Shadrina, Bondarenko i Slominsky, 2018). Może to świadczyć o różnicach w genetycznym uwarunkowaniu odporności kobiet i mężczyzn na rozwój depresji oraz o różnicach w objawach choroby i podatności na terapię.

W podobnym stopniu co czynniki genetyczne na powstawanie depresji u kobiet wpływają uwarunkowania społeczne. W okresie dorastania dziewczęta ponoszą większe niż chłopcy koszty emocjonalne dobrej nauki w szkole (Gromkowska, 1999; Pomerantz, 2001). Na koszty te składają się lęki i nastroje depresyjne związane z obawami o gorsze wyniki w nauce, pomimo większego zaangażowania w sam proces nauki. Lęki te mogą być przyczyną niepodejmowania przez dziewczęta studiów wyższych, mimo dobrych wyników w nauce (Pomerantz, 2001). Dalszą konsekwencją nierozwijania kariery zawodowej przez kobiety jest decyzja o zajęciu się domem i rodziną, co stanowi kolejny powód pogłębiającej się depresji (Russo i Green, 2002). Ostatecznie należy stwierdzić, iż procesy rodzenia i wychowywania potomstwa, obciążające odpowiedzialnością kobiety, mogą stać się następnym motywem depresyjności i powodować występowanie zaburzeń psychicznych (Mills i Grasmick, 1992).

¹⁴ Allen i Haccoun, 1976; Brody, 1985; Blier i Blier-Wilson, 1989; Tangney, 1990; Grossman i W. Wood, 1993; zestawienie badań za: de Oca, 2000.

¹⁵ Boyd i Weissman, 1981; Robins i in., 1984; Weissman i Klerman, 1985; Nolen-Hoeksema, 1987; O'Connell i Mayo, 1988; zestawienie badań za: Russo i Green, 2002; Zubenko, 2003.

Komunikowanie się a emocje

Jak wiele emocje mają wspólnego z komunikowaniem się? To, w jaki sposób myślimy i porozumiewamy się z innymi ludźmi, wpływa na przeżywane emocje i odwrotnie – stany emocjonalne oddziałują na sposoby komunikowania się. Różnimy się jako ludzie stylami przekazywania i zdobywania informacji, na co znaczący wpływ mają także różnice płci. Poprzez rozmowę kobiety starają się nawiązywać i podtrzymywać więzi emocjonalne, wyrażają tym samym swoje uczucia i nastawienie do innych. Dzięki procesowi socjalizacji dziewczęta nabierają doświadczenia w odczytywaniu zarówno werbalnych, jak i niewerbalnych stylów komunikowania się, osiągając w tym dużą biegłość (Brody i J.A. Hall, 1993; Goleman, 2007).

Typowymi cechami kobiecymi w porozumiewaniu się z innymi są troska o uczucia partnera oraz unikanie negatywnych ocen w komunikacji interpersonalnej (M.S. Kim i Sharkey 1995). Nastawienie na innych sprawia, że dla płci żeńskiej zrozumienie jest równie ważne, jak bycie zrozumianym, a udzielanie wsparcia jest tak samo istotne, jak jego otrzymywanie (Kolb, 2003). Duża wrażliwość w kontakcie interpersonalnym może być również niesprzyjająca dla kobiet. Wyższy poziom obaw związanych z publicznym zabieraniem głosu powoduje u nich obniżenie kompetencji komunikacyjnych (Hsu, 2004).

Rozmowa dla większości kobiet stanowi możliwość nawiązywania kontaktów, wytwarzania więzi i negocjowania wzajemnych relacji. W celu nawiązywania bliskich więzi, kobiety w konwersacjach poszukują podobieństw i płaszczyzny wymiany doświadczeń. Ten typ komunikowania jest określany mianem **mowy prywatnej** (*rapport-talk*) (Kramarae, 1981). Robin Lakoff (1975) w latach siedemdziesiątych XX wieku podjęła próbę sklasyfikowania wzorców mowy kobiet, które odróżniają **język kobiet** od **języka mężczyzn**. Ponieważ jej wnioski opierały się jedynie na osobistych refleksjach, w latach osiemdziesiątych XX wieku Deborah Tannen (1999) podjęła kolejną próbę opisu sposobów komunikowania się obu płci. Jak wspomniano w rozdziale pierwszym, uważa ona, że kobiety używają **języka porozumienia**, w przeciwieństwie do męskiego **języka sprawozdania**.

Różnice w sposobach komunikowania się kobiet i mężczyzn zostały potwierdzone w licznych badaniach, co zostało przedstawione w tabeli 1 (rozdział pierwszy). Analizując prezentowane dane, należy stwierdzić, iż kobiety w rozmowie podtrzymują kontakt, słuchają, są otwarte i wrażliwe na sygnały niewerbalne oraz są wspierające, ale także częściej oddają inicjatywę innym i bywają deprecjonujące (Kaźmierczak i Plopa, 2008). Uogólniając informacje dotyczące emocjonalności i komunikacji, można powiedzieć, że kobiety to rozmówczynie ekspresywne, nakierowane na kontakty interpersonalne, dążące do nawiązywania relacji i stwarzania poczucia bliskości.

Znaczenie empatii, inteligencji emocjonalnej i zaangażowania

Emocjonalność kobiet służąca kształtowaniu procesów przywiązania i tworzenia więzi z innymi opiera się w głównej mierze na empatii czy też zdolności do empatyzowania (współodczuwania) z innymi ludźmi. Badania międzykulturowe przeprowadzone na 7 tys. osób wykazały, że kobiety cechuje wyższy stopień empatii w zakresie odczytywania emocji z sygnałów niewerbalnych, dostosowania się emocjonalnego do innych, większej otwartości i wrażliwości na potrzeby innych (Rosenthal, 1974; Goleman, 2007; Matczak, 2007). Przedstawicielki płci żeńskiej są też bardziej ekspresywne w dziedzinie empatii¹⁶, jednak ocena różnic w empatii okazała się być funkcją metod użytych do tej oceny. W analizach Nancy Eisenberg i Randy'ego Lennona (1983) wystąpiła duża różnica między płciami faworyzująca kobiety, gdy miara empatii była skalą samoopisu; umiarkowane różnice faworyzujące kobiety pojawiły się w zachowaniach typu odruchowy płacz oraz w samoopisie w sytuacjach laboratoryjnych. W badaniach tych zauważono także brak różnic w empatii między płciami, gdy pomiar empatii był fizjologiczny lub gdy były to dyskretne obserwacje reakcji niewerbalnych na stany emocjonalne innej osoby.

Empatia jest cechą wrodzoną, jednak faktycznie na jej poziom wpływa kontekst społeczny, w jakim wychowuje się dziecko – w szczególności to, czy jego rozwój jest stymulowany przez postawy i zachowania altruistyczne osób najbliższych (Hoffman, 2006; Bandura, 2007). Rodzice kształtują w dziecku postawy empatyczne na zasadzie przyjmowania przez nie określonych ról oraz kojarzenia pośredniego i bezpośredniego zachowań altruistycznych, dlatego dostosowanie się do ról związanych z większym stopniem empatyczności o wiele płynniej odbywa się w przypadku płci żeńskiej, jako naśladowanie wzorca typowego dla płci (Argyle, 2002; Hoffman, 2006). Można także wyróżnić emocjonalny i poznawczy wymiar empatii, jako zdolność do wczuwania się w czyjeś emocje oraz umiejętność rozumienia stanów afektywnych własnych i cudzych. Połączenie obu aspektów pozwala na pełne wyrażanie empatii i adekwatne do potrzeb reagowanie na potrzeby innych, a ponadto przyjmowanie perspektywy innych osób (Mayer i Salovey, 1999; Hoffman, 2003; Kaźmierczak, Płopa i Retowski, 2007).

Empatia ujawnia się już od początku życia; badania na jednodniowych noworodkach wykazały, że dzieci najsilniej reagowały na płacz innego cierpiącego człowieka, przy czym dziewczynki silniej niż chłopcy (Blum, 2000; Hoffman, 2006). Jest bardzo prawdopodobne, że bliska relacja z matką pomaga dziewczynkom w pełniejszym formowaniu tożsamości płciowej, przez co lepiej doświadczają one potrzeb i uczuć innych ludzi (Abra, 1991). Więzy pomiędzy córkami i matkami są bardzo silne, o czym świadczą niedawno przeprowadzone analizy neuroanatomiczne, w których stwierdzono współoddziaływanie regulacji na-

¹⁶ J.A. Hall, 1978; Eisenberg i Lennon, 1983; za: Abra, 1991; Baron-Cohen, Knickmeyer i Belmonte, 2005.

strojów matek i córek (Yamagata i in., 2016). Udowadniają to także badania, które wskazują, że brak prawidłowej, empatycznej więzi z matką kształtuje u kobiet przywiązanie pozabezpieczne (unikowe i lękowo-ambiwalentne), co z kolei w poważnym stopniu uniemożliwia im nawiązanie satysfakcjonujących więzi romantycznych w dorosłości (Kornaszewska-Polak, 2019).

W teorii Simona Barona-Cohana (2006), prezentowanej w rozdziale pierwszym, położono silny akcent na procesy empatyzowania i systematyzowania, które u podstaw zakładają jednostkową zdolność do empatii. Procesy te różnicują się w oparciu o budowę i funkcjonowanie mózgu u obu płci od najwcześniejszych chwil życia i ukazują, że kobiety mają większą skłonność do empatyzowania, a mężczyźni do systematyzowania. Jak wyjaśniają analizy Barona-Cohana i innych badaczy, system empatyzowania składa się z sześciu elementów-detektorów i mechanizmów: intencjonalności (zgodność z wolą), kierowania uwagi wzrokowej, podzielanej z innymi uwagi kierowanej na obiekty zewnętrzne, reprezentacji poznawczych (rozdzielanie stanów mentalnych), detektorów emocji i empatii¹⁷. Mechanizmy te kształtują się bardzo wcześnie, od kilku miesięcy (dziewięciu/dwunastu) do czwartego roku życia. Najbardziej wyróżnia się wśród nich tzw. system empatyzowania (*the Empathizing System*), który uzdalnia do rozpoznawania stanów mentalnych i emocjonalnych innej osoby oraz empatycznej reakcji na nie (Baron-Cohen, 2005; Dapretto i in., 2006).

Teoria empatii czy systemu empatyzowania Barona-Cohana (2011) wskazuje, iż można na kontinuum tej cechy / tego systemu uzyskać wyniki wysokie, jakie zazwyczaj zdobywają kobiety, średnie i niskie. Wśród osób uzyskujących najwyższe wyniki znajdują się te, które pracują w zawodach opiekuńczych. Są to osoby, które cechuje wysoki stopień intuicji, zdolność rozróżniania uczuć oraz stanów mentalnych innych ludzi, umiejętność przewidywania biegu wydarzeń w sytuacjach społecznych. Jednak zbyt wysoki poziom empatii może prowadzić do nieadaptacyjnego (patologicznego) altruizmu, kiedy potrzeby innych uzyskują pierwszeństwo przed potrzebami własnymi (Oakley, Knafo, Madhavan i Wilson, 2012). Wynikiem takich działań są negatywne konsekwencje dla innych lub dla jednostki – w postaci zaburzeń osobowości, samobójczego męczeństwa, a także ludobójstwa (Penner, Fritzsche, Craiger i Freifeld, 1995; Li i Rodin, 2012; Widiger i Presnall, 2012).

Empatia i empatyczność odgrywają ogromną rolę w tworzeniu relacji interpersonalnych, zwłaszcza związków romantycznych. W związkach między kobietami i mężczyznami to kobiety potrafią lepiej przewidzieć i zrozumieć zachowania partnera czy wyczuć motyw nim kierujące. Jak sugerują Anne Moir i David Jessel (1993), zdolności społeczne kobiet, jakimi są inteligencja emocjonalna

¹⁷ Ekman i in., 1972; Scaife i Bruner, 1975; Wimmer i Perner, 1983; Perrett i in., 1985; Premack, 1990; Wellman, 1990; Gergely i in., 1995; Vecera i Johnson, 1995; Connellan i in., 2001; zestawienie badań za: Baron-Cohen, 2005.

i społeczna, pomagają im kierować związkami i podtrzymywać ich istnienie. Co raz więcej danych świadczy o tym, że „tworzenie więzi emocjonalnych przez kobiety można porównać do rozpinania sieci bezpieczeństwa” (Blum, 2000, s. 112). Budowane przez kobiety sieci wsparcia pomagają przetrwać im najtrudniejsze chwile. W większości publikowanych danych empirycznych płęć żeńska uzyskuje wyższe ogólne wskaźniki inteligencji emocjonalnej niż mężczyźni¹⁸. W polskich badaniach przy użyciu inwentarza DINEMO kobiety osiągały wyższe wyniki w skali inteligencji interpersonalnej (Maczak i Jaworowska, 2006), natomiast w testach na inteligencję emocjonalną wyniki kobiet były 0,5 odchylenia standardowego wyższe niż u mężczyzn (Ciarrochi, Chan i Caputi, 2000; Mayer, Salovey, Caruso i Sitarenios, 2001). Różnice międzypłciowe w zakresie inteligencji emocjonalnej wyjaśnia kombinacja czynników biologicznych, ewolucyjnych i społeczno-kulturowych (L.F. Barrett, Lane, Sechrest i Schwartz, 2000).

Jednak nie wszystkie badania dowodzą przewagi kobiet w sferze inteligencji emocjonalnej (Eisenberg i Lennon, 1983). W celu dokładnej analizy tego poglądu wyodrębniono z ogólnej skali empatii podskale poznawczej i działaniowej inteligencji emocjonalnej. W tak przygotowanych badaniach kobiety uzyskiwały wysokie wyniki w inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej i interpersonalnej, ale mężczyźni w poznawczej (Maczak i Jaworowska, 2006). Przedstawicielki płci żeńskiej także lepiej odczytywały sygnały emocjonalne, lepiej radziły sobie z wyrażaniem własnych emocji oraz rozumieniem i regulowaniem emocji innych ludzi.

Wysokie kompetencje emocjonalne polegające na empatii i umiejętnościach społecznych, takich jak tworzenie relacji i szerokich więzi interpersonalnych poprzez budowanie porozumienia, łagodzenie konfliktów, katalizowanie zmian i nastawienie na współpracę – wszystkie te cechy należy przypisać dużej części kobiet i niemal wszystkim matkom (Janiszewska, 2001). Wydaje się przy tym niezwykle krzywdzące, że stereotypy kojarzą kobiety z rolą statyczną, pasywną, a mężczyzn z rolą aktywną, odkrywczą. Można zastanowić się, czy w kontekście zasadniczych różnic w dziedzinie emocjonalnej wzorzec ten nie powinien mieć odwrotnego kierunku. Typ kobiecej ekspresyjności emocjonalnej byłby wówczas związany bardziej z aktywnością, eksploracją, przeżywaniem i polegałby na pełnym zaangażowaniu interpersonalnym¹⁹. Emocjonalność kobiet może wobec tego przyjąć całkiem nowy charakter: zamiast oznaką słabości może być dowodem zdrowia psychicznego i rozwoju w perspektywie całego życia.

¹⁸ Mayer i Geher, 1996; Schutte i in., 1998; Mayer, Caruso i Salovey, 1999; Ciarrochi, Chan i Caputi, 2000; Ciarrochi, Chan i Bajgar, 2001; Jaworowska i Maczak, 2001; Brackett i Mayer, 2004; Day i Carroll, 2004; Kafetsios, 2004; Austin, 2005; Maczak, Piekarska i Studniarek, 2005; Maczak i Jaworowska, 2006; zestawienie badań za: Knopp, 2012.

¹⁹ Do sformułowania tych przemyśleń zachęcił autorkę tej monografii artykuł Agnieszki Graff (2003).

Stres i style radzenia sobie z nim u kobiet

Kobieca reakcja na stres

Przydarzające się w codziennym życiu sytuacje trudne, których nie sposób uniknąć, zakłócają stabilność i harmonię funkcjonowania człowieka, przynosząc zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki. Z jednej strony mobilizują one organizm do specyficznych form zachowania określanych mianem reakcji na stres, z drugiej są obciążające dla jednostki i wymagają wysiłku poradzenia sobie z tym obciążeniem. Głównymi powodami stresu w dorosłym życiu są przede wszystkim: u kobiet – godzenie ról zawodowych i społecznych (w tym rodzinnych), u mężczyzn – zmiany statusu zarówno zawodowego, jak i rodzicielskiego. Dodatkowym, bardzo istotnym źródłem stresu są również zmiany fizycznej atrakcyjności u kobiet, który to czynnik stopniowo nabiera coraz większego znaczenia w miarę upływu lat, a także zaczyna wzbudzać niepokój u coraz młodszych, nawet kilkuletnich dziewcząt (Kleyman, 2001; Czepczor, Kościcka i Brytek-Matera, 2016; Czernecka, 2018). Jak donoszą badania, w obliczu stresujących wydarzeń kobiety mają skłonność do wyższej poznawczej integracji, ale też przejawiają silniejsze dążenie do minimalizowania ryzyka i zachowania *status quo* (Stapel i Koomen, 2001; Woike i Matic, 2004; Hamilton i Biehal, 2005). Unikanie stresu przez kobiety może wynikać stąd, iż mają one niższą niż mężczyźni tolerancję na sytuacje niejednoznaczne, które traktują w kategorii zagrożenia (DeCicco i Stroink, 2007).

Psychofizjologiczna reakcja na stres obejmuje aktywność i pobudzenie różnych obszarów, w tym: układu sercowo-naczyniowego, reakcji elektrodermalnej i czynności bioelektrycznej mózgu (Terelak, 2001). W myśl teorii Hebba–Leuby organizm, poprzez obniżanie zbyt wysokiej oraz podwyższanie zbyt niskiej stymulacji, dąży do optimum pobudzenia, które jest doświadczane subiektywnie jako najbardziej pożądane. W sytuacjach przestymulowania bądź braku stymulacji organizm doświadcza stresu – przeciążenia lub deprywacji. O okolicznościach tych decyduje ilość i jakość bodźców stresujących, tzw. stresorów w danej jednostce czasu. Nakładanie się bodźców stresujących lub sytuacji krytycznych normatywnych (zgodnych z wiekiem) i nienormatywnych (losowych) powoduje poważne przeciążenie psychofizjologiczne organizmu i wiele niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych oraz psychicznych (Brzezińska, 2019).

Emocjonalne aspekty reakcji na stres umożliwiają adaptację do niekorzystnych zmian środowiska zewnętrznego, np. w postaci mobilizacji rezerw organizmu. W sytuacjach trudnych, związanych z przeżywaniem silnego stresu, kobiety doświadczają wielu negatywnych emocji oraz emocjonalnego napięcia. Wówczas starają się pozbyć tego napięcia bardzo często w sposób werbalny – poprzez rozmowy z kimś bliskim (Kring, 2000; Knopp, 2012). Peggy A. Thoits dowiodła, że w sytuacji stresowej kobiety częściej niż mężczyźni otwarcie wyrażają swoje

emocje i radzą sobie z nimi przez poszukiwanie wsparcia społecznego oraz pomocy formalnej, np. w postaci terapii (Slattery, Kromer, Kifer i C. Miller, 2002).

Jak stwierdza większość badaczy różnic płciowych, kobiety bardziej niż mężczyźni są narażone na stres, ponieważ w większym stopniu są podatne na wpływ wydarzeń stresujących²⁰. Badania laboratoryjne nad stresem wskazały, że płeć jest istotną biologiczną determinantą podatności na stres psychospołeczny (Wang i in., 2007). W badaniu zastosowano rezonans magnetyczny, za pomocą którego mierzono poziom napięcia w sytuacji stresującej u kobiet i mężczyzn. Różnice w poziomie reaktywności układu nerwowego zbadano z 94-procentową dokładnością i wykazano wyższe wskaźniki u kobiet. Analizy te po raz pierwszy dowiodły, że istnieją neurobiologiczne podstawy uzasadniające różnice w skutkach zdrowotnych stresu psychospołecznego u mężczyzn i kobiet.

Stres kobiecy ujawnia się wcześniej niż u mężczyzn oraz w większym stopniu podlega czynnikom sytuacyjnym (Aranda, Castaneda i Sobel, 2001). W wieku adolescencyjnym stres szkolny i presja nauki były bardzo często zgłaszane przez dziewczęta, dopiero na drugim miejscu przyczynami stresu u tej płci były zmiany w relacjach z bliskimi oraz problemy w relacjach z płcią przeciwną (Plunkett, Radmacher i Moll-Phanara, 2000). W dojrzałym życiu najdotkliwszym powodem stresu kobiet jest według Jacqueline M. Golding (1990) łączenie różnorodnych ról społecznych. Na tym etapie życia stres taki jest permanentny (rodzina, dom, praca) i zazwyczaj ciężko jest się od niego uwolnić. Wyniki międzynarodowego badania podłużnego pokazały, że obecność dzieci w rodzinie ma istotne znaczenie dla stresu psychologicznego kobiet. Stosowana przez matki kontrola miała efekt buforowy wobec doświadczanego dystresu, pomagała godzić obowiązki zawodowe z domowymi (Rodriguez, Bohlin i Lindmark, 2000). Oprócz dzieci w rodzinie istotnym czynnikiem stresogennym dla kobiet jest fakt, iż doświadczają one w wysokim stopniu także stresów małżeńskich. Dodatkowo na ten rodzaj stresorów „domowych” nakładają się stresy związane z pracą zawodową. Uważa się, iż kobiety w okresie średniej dorosłości doświadczają nieustannego stresu oraz przemęczenia, które mogą być określane jako stres chroniczny („prawdziwy horror”) (Szlendak, 2010, s. 434).

Strategie radzenia sobie kobiet ze stresem

Zarówno „praktyka dnia powszedniego”, jak i dowody naukowe pokazują, iż kobiety i mężczyźni przyjmują odmienne strategie radzenia sobie (*coping*) z trudnymi emocjonalnie sytuacjami. Każda z płci kształtuje określone style w radzeniu sobie, pojawiające się głównie w wieku młodzieńczym, w sytuacjach występowania określonych problemów po raz pierwszy.

²⁰ Aneshensel i in., 1981; Cleary i Mechanic, 1983; Gore i Mangione, 1983; Cronkite i Moos, 1985; Hazon, 1992; Kendler, Thornton i Prescott, 2001; zestawienie badań za: Russo i Green, 2002.

Młode kobiety wykazują większy zakres wykorzystywania strategii radzenia sobie, przynajmniej na etapie dojrzewania. Przyjmowanie przez dziewczęta ekspresywnej roli społecznej sprzyja używaniu następujących technik: wsparcie rodziny, rozmawianie z doradcami szkolnymi, wsparcie religijne, poszukiwanie alternatywnych rozwiązań oraz wentylowanie uczuć (Plunkett i in., 2000). Dziewczęta stosują także pasywny, emocjonalny styl radzenia sobie, skoncentrowany na takich zachowaniach jak cierpliwość, wycofanie bądź unikanie stresorów²¹. Analizy Lori Stark dotyczące efektu interakcji pomiędzy zachowaniem zaradczym a płcią i rodzajem rozwiązywanego problemu wykazały, że młode kobiety częściej wykorzystywały mechanizmy regulacji emocjonalnej do rozwiązywania problemów, które pojawiały się w relacjach z przyjaciółmi (Stark i in., 1989; za Byrne, 2000).

Zdaniem Mandal (2000) style radzenia sobie wynikają z różnic w procesie socjalizacji, kiedy to dziewczęta uczą się reakcji związanych ze stylami emocjonalnymi, polegającymi głównie na ekspresywności. Z drugiej strony istnieją również badania wskazujące, iż młode kobiety wykorzystują strategie nie tylko pasywne czy emocjonalne, lecz także skupione na planowym rozwiązywaniu problemów, ponieważ traktują je jako wysoce skuteczne (Frydenberg i Lewis, 1994).

Dominującą kobiecą strategią radzenia sobie ze stresem i problemami w dorosłym życiu jest poszukiwanie wsparcia społecznego²². Przeciętnie 83% kobiet (w porównaniu do 22% mężczyzn) poszukuje takiego wsparcia. Zasadniczym jego zadaniem jest wentylowanie emocji nagromadzonych w stosunku do problemów zarówno rodzinnych, jak i zawodowych. Innym skutecznym rodzajem wsparcia jest forma instrumentalna w postaci bezpośredniej pomocy fizycznej czy materialnej. Jednak o skuteczności takiej taktyki zaradczej najczęściej świadczy fakt, na ile jest ona subiektywnie odbierana przez kobietę jako trafna i potrzebna (Sęk, 1986; Sheridan i Radmacher, 1998).

Oprócz klasycznych strategii radzenia sobie ze stresem kobiety i mężczyźni stosują na co dzień wiele konwencjonalnych, choć rzadziej klasyfikowanych sposobów walki ze stresem. Poprawiając sobie zły nastrój, każda z płci preferuje odmienny tryb postępowania (Strelau, 2000). Działanie zaradcze kobiet polega najczęściej na picu kawy, jedzeniu słodczy, spaniu czy też – w przypadku gratyfikacji własnych potrzeb – robieniu zakupów. W trudnych chwilach kobiety częściej rozmawiają o negatywnych przeżyciach z innymi oraz modlą się do Boga, ale także myślą w sposób życzeniowy (np. że wszystko się dobrze ułoży) (Halstead, S.B. Johnson i Cunningham, 1993; Piko, 1996; R.W. Simon i Nath, 2004). W badaniach nad naturalnymi sposobami radzenia sobie ze stresem Jeanne

²¹ Ptacek i in., 1992; Barbee i in., 1993; Hobfoll i in., 1994; Ptacek i in., 1994; Heppner i in., 1995; Monnier i in., 1998; zestawienie badań za: Mandal, 2000.

²² Bruke i Weir, 1978; Thoits, 1984; Cronkite i Moos, 1985; Patterson i McCubbin, 1987; Bird i Harris, 1990; Frydenberg i Lewis, 1994; Halstead, S.B. Johnson i Cunningham, 1993; Davne, 1997; Byrne, 2000; zestawienie badań za: Plunkett, Radmacher i Moll-Phanara, 2000.

M. Slattery i współpracownicy (2002) wyróżnili sześć strategii zaradczych. W dalszej kolejności przeprowadzono badania stwierdzające, które naturalne sposoby walki ze stresem są skuteczne. Poniższa tabela 4 przedstawia wyniki tych dwóch analiz, choć są one niejednorodne.

Tabela 4. Procent wykorzystywania poszczególnych strategii przez kobiety oraz ocena efektywności niektórych z nich

Nazwa strategii nieformalnej	Kobiety – wybór (%)	Kobiety – ocena efektywności (%)
Jedzenie	95,5	–
Sprzątanie	90,0	–
Zakupy	93,3	64,3
Płacz	95,6	67,4
Modlitwa	78,9	–
Seks	40,0	–
Relaksacja	–	67,2
Krzyk	–	49,4

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Slattery i in., 2002.

Należy również dodać, iż stosowanie różnorodnych sposobów radzenia sobie z problemami życiowymi może zmieniać się z wiekiem, kiedy wraz z nabywanym doświadczeniem życiowym jednostka uczy się, jakie sposoby są dla niej bardziej, a jakie mniej skuteczne.

Radzenie sobie ze stresem i emocjonalność kobiet – efekty współdziałania

Istnieje duża różnorodność wyboru strategii zaradczych i nie można jednoznacznie stwierdzić, która z taktyk jest bardziej, a która mniej skuteczna. Zależy to od wielu czynników, głównie osobowościowych oraz sytuacyjnych. Dlatego istotne okazało się wyróżnienie aspektów emocjonalnych wpływających modyfikująco na różne sposoby radzenia sobie ze stresem. W pracy tej wskazano czynniki sytuacyjne oraz różnorodne stany afektywne moderujące strategie zadaniowe i emocjonalne.

Zdaniem Mandal (1993) możliwe jest rozróżnienie kobiecego i męskiego stylu radzenia sobie ze stresem w zależności od „manifestowanych emocji, skłonności do depresji, wyuczonej bezradności i korzystania ze społecznego wsparcia” (s. 52). Należy jednak przy tym pamiętać, że „nie ma bezwzględnie dobrych (skutecznych) i złych strategii radzenia sobie ze stresem”, ponieważ badania wskazują na słabe związki między skłonnością do stosowania poszczególnych strategii i miarami dobrostanu psychicznego (Czapiński, 1994, s. 173).

Posługiwanie się strategiami emocjonalnymi w walce ze stresem może przynosić zarówno pozytywne, jak i negatywne efekty. Z jednej strony ujawnianie uczuć może stanowić formę oczyszczenia psychicznego (*katharsis*), chronić przed rozwojem poważniejszych symptomów oraz gwarantować uzyskanie większego wsparcia (Russo i Green, 2002). Przykładem może być świadome wyrażanie siebie w emocjach przez kobiety, które pozwala na podtrzymywanie pozytywnej samooceny i akceptację własnego postępowania zaradczego (Rokach, 2001). Z drugiej strony kobieca skłonność do częstych ruminacji nad własnym dystresem może powodować wyższą podatność na stany i zaburzenia depresyjne (Nolen-Hoeksema, 1987; Niedenthal, Krauth-Gruber i Ric, 2006). W analizach Mieczysława Płopy (2007) wykazano, iż żony niezadowolone z małżeństwa częściej niż te zadowolone wykorzystywały strategie emocjonalne. W badaniu podłużnym młodzieńczej depresji Petersen i współpracownicy (1991) stwierdzili, że dorastające dziewczęta doświadczające bardziej stresujących wydarzeń niż chłopcy, znalazły się w strefie większego ryzyka depresji (Washburn-Ormachea, Hillman i Sawilowsky, 2004).

Wśród młodzieży strategie skupione na planowym rozwiązywaniu problemów miały duże znaczenie szczególnie dla dobrostanu młodych kobiet. Poszukiwanie przez nie informacji w celu rozwiązania trudności wiązało się z silnym optymizmem i emocjami pozytywnymi. Takie optymistyczne (życzeniowe) myślenie może być nierealistyczne, niemniej jednak potrafi efektywnie obniżyć poziom bezradności (Czapiński, 1994). Z kolei liczne, satysfakcjonujące kontakty społeczne w dużym stopniu zapobiegają nastrojom depresyjnym i poczuciu osamotnienia adolescentów. W tej dziedzinie młode kobiety przewyższają mężczyzn, ponieważ cechuje je zdolność łatwiejszego nawiązywania kontaktów interpersonalnych (Rokach, 2001). Badania prowadzone nad stresem emocjonalnym w rodzinie wskazują natomiast, iż dziewczęta mają wyższy poziom niepokoju i lęku oraz niższą samoocenę wówczas, gdy główne źródło wsparcia znajdują poza rodziną (Stark i in., 1989; Bird i Harris, 1990; za: Byrne, 2000).

Jednym z niekorzystnych – w powszechnej opinii – sposobów radzenia sobie z problemami jest ich unikanie. Jednak w określonych warunkach społecznych strategia ucieczki-unikania może mieć pozytywny efekt dla zdrowia psychospołecznego jednostek. Wspomniane wcześniej badania Janusza Czapińskiego (1994) wskazały, iż w przypadku kobiet stosowanie ucieczki czy unikania wiązało się także z silniejszym pragnieniem życia i bardziej pozytywnym bilansem doświadczeń emocjonalnych. Strategia ta może być dla wielu kobiet skutecznym sposobem walki ze stresem, ponieważ jest społecznie akceptowaną cechą kobiecości (Czapiński, 1994, s. 175). Ponadto unikanie problemów – gdy jest odpowiedzią na zagrażające sytuacje, w których zasoby osobiste i sytuacyjne zostały wyczerpane – może mieć charakter adaptacyjny (Aranda i in., 2001).

Spośród strategii rozwiązywania konfliktów jednym z najbardziej popularnych działań są negocjacje. Kobiety często odwołują się do rozstrzygnięć

pokojowych oraz starają się doprowadzić do porozumienia debatujących stron (Kolb, 2003). Twarde negocjacje zazwyczaj kojarzone są z typowo męskim zachowaniem, wobec czego wiele kobiet nie decyduje się na taki sposób postępowania z powodu właśnie tych stereotypów. Natomiast dialog i porozumienie zajmują centralne miejsce w kobiecym modelu podejścia do problemów. Model ten ma charakter ewolucyjny, co oznacza, że w trakcie rozmów rozwija się interakcja, strony wspólnie zdobywają wiedzę o problemie i odkrywają możliwości nowych rozwiązań. Kobiety dążą do sytuacji, w której wspólnie z drugą stroną będą mogły ocenić istniejące możliwości, dzięki czemu w trakcie dialogu stopniowo dochodzi się do wzajemnego zrozumienia (Surrey, 1987). Ten rodzaj komunikacji różni się od perswazji, sporu czy debaty, które w negocjacjach preferują mężczyźni.

Kobiety XXI wieku

Nowe kobiety

Czasy współczesne otwierają wiele nowych możliwości dla kobiet – ich rozwoju, zatrudnienia, samorealizacji i podwyższania jakości życia. Kobięcy głos zaczyna być słyszalny w społecznej debacie, panie sięgają też po władzę – czy to w sferze gospodarki, czy polityki. Lata emancypacji zmobilizowały wiele formalnych ruchów kobiet, lecz także oddolnych inicjatyw dążenia do wyrównania praw społecznych w obrębie płci. Trudna sytuacja płci żeńskiej zawsze była czynnikiem mobilizującym jej przedstawicielki do podejmowania czynności zaradczych, które byłyby jak najbardziej skuteczne. Doświadczane przez kobiety negatywne emocje: lęku, bezradności, dezorientacji i rezygnacji niejednokrotnie potrafiły zaktywizować je do pełnej determinacji walki o należne im miejsce w układzie społecznym. Kobiety zazwyczaj były i nadal są w stanie ponieść niemały trud i poświęcać się dla dobra najbliższych, rodziny, przezwyciężać wszelkie trudności. Czy jednak nie zapominają w tym wszystkim zbyt często o sobie?

Nowa kultura tworzy nowe wzorce osobowe, a także wzorce kobiecości czy męskości. W skomplikowanej współczesnej rzeczywistości, **nowe kobiety** podejmują się realizowania wielu ról w celu osiągnięcia różnych aspiracji życiowych. Według badań Anny Titkow (2003) role kobiece wraz z upływem czasu stają się coraz bardziej złożone. Ewoluowały one od tradycyjnych wzorców troszczącej się o dom żony i matki (według analiz przeprowadzonych w 1979 roku – 53,3%) oraz kobiet godzących życie zawodowe i osobiste (41,3%). W 2003 roku w przekonaniach kobiet tych wzorców było już znacznie mniej: pierwszego – 27,6%, drugiego – 68,5%, na korzyść nowo wyłaniającej się postaci kobiety jako osoby pracującej i odnoszącej sukcesy w pracy (3,9%) (Titkow, 2007, s. 134).

Wspomniane badania dowodzą złożonej i skomplikowanej sytuacji, w jakiej funkcjonują obecnie kobiety. Realizowane przez nie role coraz bardziej się różnicują, nakładając na siebie płaszczyzny życia prywatnego i zawodowego. Początkowa wiara i entuzjazm towarzyszące zmianom zaczęły jednak maleć, ponieważ to zwielokrotnienie ról przestało sprawdzać się w codziennym życiu. Coraz więcej pań nazywanych kobietami sukcesu, *superwomen* doświadcza frustracji z powodu niemożności sprostania sprzecznym oczekiwaniom płynącym z otoczenia zawodowego oraz rodzinnego. W pracy bowiem kobieta musi być przebojowa, zdecydowana, dążąca do celu, w domu zaś rodzina oczekuje od niej ciepła, cierpliwości i troski. Prowadzenie tak wymagającego trybu życia odbywa się dużym kosztem psychofizycznym, co pociąga za sobą różnorodne konsekwencje. Czy taka „zwielokrotniona” kobieta potrafi być szczęśliwa?

Cechy nowej tożsamości kobiet

Prawa, które wywalczyły sobie kobiety poprzez działania w ciągu czterech fal feminizmu, otwierają, ale jednocześnie zamykają czy też blokują, ekspansję kobiecości. Z jednej strony panie uzyskały prawa wyborcze, dostęp do edukacji i pracy na uniwersytetach, zasiadają w radach nadzorczych spółek, nawet rządzą państwami. Z drugiej strony pojawiają się pewne przeszkody czy też blokady szeroko pojmowanego rozwoju tożsamości kobiet w obrębie motywacji i aspiracji (Melosik i Gromkowska-Melosik, 2008, s. XVII). Taką blokadą może być lęk przed maskulinizacją kobiet w zawodach typowo męskich. Poważną przeszkodą może okazać się także zjawisko samowykluczania się kobiet, które występuje wówczas, gdy wybierają one życie rodzinne (tamże, s. XVIII). Czasem sam wybór jest już *per se* przeszkodą, ponieważ każda decyzja powoduje zarówno pozytywne, jak i niekorzystne skutki. Agnieszka Gromkowska (2002) pyta: „Być empatyczną, miłą i dobrą (i przegrać wszystko, co się da), czy twardą i zdecydowaną (i pozostać wiecznie samotną lub trzykrotną rozwódką)?” (s. 101).

W obecnej rzeczywistości kobiety konstruują własną tożsamość na nowo, w ciągle zmieniających się meandrach dynamiki współczesnych społeczeństw. Presja socjalizacji, dawniej podkreślana jako niezwykle istotna, uległa w ostatnich czasach osłabieniu (Zduniak, 2013). Niektóre z cech zmieniają się także wraz z wiekiem jednostki (Mandal, 2000, s. 132). Na przykład zwiększony niepokój, który obserwuje się u nastolatków, u dorosłych kobiet zanika (na korzyść rozwoju innych cech). Podobnie rzecz się ma z towarzyskością, odnotowywaną w dużym natężeniu u studentek, a już w mniejszym stopniu u dorosłych kobiet.

W kolejnym międzykulturowym badaniu Paul T. Costa, Antonio Terracciano i Robert R. McCrae (2001) przeprowadzili porównanie różnic w 30 cechach osobowości mierzonych w modelu „wielkiej piątki”. Okazało się, że zakres różnic między płciami zmienił się. W obszarze neurotyczności kobiety uzyskiwały

wyższe wskaźniki w zakresie pięciu spośród sześciu analizowanych wymiarów: ogólnego niepokoju, podatności na zranienie, depresji, samoświadomości, gniewnej wrogości. Następną cechą, w której kobiety osiągały wyższe rezultaty, była ekstrawersja w trzech wymiarach: ciepło, towarzyskość, pozytywne emocje. Z kolei w ramach cechy otwartości panie wykazywały wyższe natężenie w dwóch wymiarach: otwartości na uczucia i na doznania estetyczne. W obszarze cechy ugodowości kobiety uzyskiwały wyższe wyniki we wszystkich sześciu wymiarach: prostolinijności, wrażliwości na innych, zaufania, altruizmu, skromności i uległości. Jeśli zaś chodzi o sumienność, wyższe rezultaty były widoczne w dwóch wymiarach: porządku i obowiązkowości.

Niezwykle ciekawą i obecnie często przywoływaną cechą jest asertywność, wraz z kontrowersyjną dominacją tej zmiennej u jednej bądź drugiej płci. Nierzadko porównywana jest do „ucywilizowanej agresji”, wiąże się bowiem z takimi męskimi cechami jak niezależność, dominacja, przywództwo i kontrola (Lindenfield, 1994; Kuczyńska, 2016). Asertywność stereotypowo przypisywana mężczyznom współcześnie coraz częściej cechuje kobiety – przywódczynię. W rozumieniu potocznym traktowana jest jako umiejętność postawienia na swoim czy przekonania innych do własnych argumentów. Badania wskazują, że kobiety przekonując innych, używają stylu wypowiedzi, który jest grzeczniejszy, zadają one więcej pytań, raczej nie mówią stylem oznajmującym, rzadziej używają przekleństw, mniej chętnie mówią slangiem (Mandal, 2000, s. 137–139). Ta pośredniość werbalnego wyrażania siebie została podkreślona już w latach siedemdziesiątych XX wieku przez Lakoff. Obecnie wskazuje się jednak, iż style konwersacyjne kobiet powinny się zmienić na rzecz pełniejszego wyrażania własnych potrzeb czy opinii (o tym zagadnieniu będzie mowa w dalszym toku wywodu dotyczącym udziału kobiet w negocjacjach).

Na wysoką inteligencję emocjonalną kobiet zwracał już uwagę twórca tego określenia, Daniel Goleman (2007, s. 83). Wskazywał on, iż kobiety o wysokim współczynniku **inteligencji emocjonalnej** (IE) są z reguły bardziej pewne siebie i wyrażają wprost, co czują, są ponadto życzliwe, otwarte i towarzyskie, a także dobrze radzą sobie ze stresem. Równowaga w wyrażaniu pozytywnych i negatywnych stanów emocjonalnych pozwala im w pewnym sensie płynnie „surfować” w dziedzinie kontaktów interpersonalnych. Kolejne badania inteligencji emocjonalnej wykazały, że kobiety uzyskują nawet wyższe niż mężczyźni wskaźniki IE i skuteczniej zarządzają swoimi emocjami (Mayer i Geher, 1996; Mayer i in., 2001; Knopp, 2012). Takie wyniki uzyskano zwłaszcza u kobiet menedżerek. Z tego powodu, iż IE uważana jest obecnie za najbardziej pożądaną składową zdolności przywódczych, szczególnie przydatną w dobie transformacji organizacyjnych, to właśnie przedstawicielki płci żeńskiej posiadają unikalne zdolności przywódcze. Predyspozycja ta zostanie opisana także w dalszym toku rozważań dotyczącym udziału kobiet w życiu politycznym i społecznym.

Dylematy łączenia ról: „życie pomiędzy”

Gromkowska-Melosik (2011, s. 479–484) przedstawiła ciekawe charakterystyki badanych przez siebie osób: menedżerek i akademikzek. Dla menedżerek praca zawodowa jest priorytetem i sensem życiowym, formą samorealizacji, „motorem napędowym”, źródłem własnej wartości, dla której są w stanie wiele poświęcić. Z kolei akademikzki są osobami głęboko świadomymi podejmowanych wyborów życiowych i ich konsekwencji, realizującymi swoje pasje i zainteresowania. Są także silne psychicznie, odporne na przeciwności losu, skoncentrowane na osiąganiu celów. Zdobywanie stopni naukowych samo w sobie nie stanowi dla nich źródła dowartościowania i prestiżu życiowego. Pomimo takich postaw obie grupy kobiet prezentowały zbieżne stanowisko „konieczności dokonywania dramatycznych wyborów” w życiu osobistym i zawodowym (Gromkowska-Melosik, 2011, s. 479).

W jakościowym procesie badawczym Gromkowska-Melosik (2011, s. 479–484) wyłoniła cztery typy kobiet sukcesu:

1. **Singielki** zorientowane na karierę (menedżerki, akademikzki). Są to kobiety, które wybrały karierę zawodową jako ważniejszą od życia rodzinnego, rezygnując także z posiadania dzieci. Ich główne cechy to: konkurencyjność, pewność siebie, asertywność. Są w pełni świadome podejmowanych wyborów. W miarę upływu lat pojawiają się jednak niepokoje o potencjalne macierzyństwo – późny wiek i brak odpowiedniego partnera. Pusty dom może powodować uczucie pustki w życiu osobistym.
2. Kobiety z poczuciem **podwójnej nieadekwatności** (akademiczki). Są to matki wykonujące pracę zawodową, mające przeświadczenie, że nie pełnią dobrze żadnej ze swych głównych funkcji – ani rodzinnej, ani zawodowej. Są rozdarte między domem a pracą, ponieważ obie role pragną wypełniać zbyt perfekcyjnie. Przeżywają nieustanne frustracje i wyrzuty sumienia, że niczego nie robią do końca dobrze.
3. Kobiety **totalne** (menedżerki). Zasadniczo mają poczucie osiągnięcia sukcesu w zakresie łączenia kariery zawodowej z życiem rodzinnym i wychowywaniem dzieci. Poświęcenie na rzecz pracy zawodowej jest dla nich ważniejsze niż poświęcenie się dla domu. Cechuje je siła psychiczna, zdecydowanie, wysokie poczucie kompetencji oraz silna chęć eksploracji świata. Podkreślają, że w chwilach wolnych od pracy cały swój czas poświęcają dzieciom.
4. **Przebudzone matki** (menedżerki). U tych kobiet następuje nieoczekiwana zmiana priorytetów: przejście z orientacji zawodowej na orientację rodzinną. Dokonała się u nich poważna restrukturyzacja czasu i form codziennego zaangażowania. Punktem krytycznym zmiany stały się proste wydarzenia: to, że dziecko przestało poznawać własną matkę czy przekonanie, że nieuczestniczenie w rozwoju dziecka jest nieodwracalne.

Kobiety sukcesu prowadzą niezwykle intensywne życie, zarówno pracując zawodowo, jak i uczestnicząc w życiu swojej rodziny. Wychodzą z założenia, że można realizować jednocześnie obowiązki związane z pracą i życiem rodzinnym, w pewnym sensie „przeskakując” z jednych do drugich. Konsekwencją dużego tempa życia jest przeżywanie ciągłej frustracji powodowanej faktem niewystarczającego kontaktu z dzieckiem, a nadmiernego zaangażowania w pracę (Titkow, Duch-Krzystoszek i Budrowska, 2004). Ponadto możliwość kreowania własnego stylu życia wiąże się z szeroką pulą możliwości wyboru. Codzienne decyzje o poświęceniu się tej czy innej sprawie przysparzają jednak wiele niezadowolona, sfera zawodowa bowiem zawsze będzie konkurować ze sferą rodzinną – głównie w obszarze czasu; jedne wybory podejmowane są kosztem innych²³. Dylemat ten jest w zasadzie nierozstrzygalny.

Dosyć popularnym mitem na temat roli kobiecej jest przeświadczenie, że może być ona *superwoman* – kobietą biznesu, polityki, nauki, która godzi w sposób perfekcyjny wszelkie role i obowiązki, osiąga sukces i jest szczęśliwa. Niemniej jednak badania dowodzą, że jest to bardziej wyraz pragnień, niż faktycznych możliwości (Barnett i Hyde, 2001). „Pogodzenie zadań związanych z rolami kobiety, partnerki, żony, matki, pracownika, społecznika z własną osobowością oraz wymogami sytuacji, czasu i przestrzeni życiowej nastrocza wiele poważnych problemów” (Kornaszewska-Polak, 2015, s. 92). Inne badania wykazują, iż jedna czwarta matek doświadcza poważnego stresu i zaburzeń snu, czego powodem są wstawanie do dzieci nocą, dziecięce problemy ze snem (somniaambulizm) czy czuwanie przy chorych dzieciach i starszych członkach rodziny (Scott i Richards, 1990). Raport z 2012 roku pokazuje, że większość obowiązków domowych – takich jak odprowadzenie dzieci do szkoły, pomaganie w odrabianiu lekcji, codzienne zajmowanie się domem – nadal spoczywa na kobietach (Polki *same o sobie*, 2012). Taką „niewidzialną” pracę dostrzega się jedynie wtedy, kiedy nie zostanie wykonana.

W konsekwencji nakładania się wielu zadań, obowiązków oraz pragnień kobietom „brakuje czasu na odpoczynek czy rozrywkę, pogarsza się samopoczucie i stan fizyczny, a zamartwianie się doprowadza do nieustannego przemęczenia. [...] Powszechnie uznanym faktem jest twierdzenie, że matce nigdy nie wystarcza czasu na spełnienie wszystkich zadań i potrzebna byłaby dodatkowa doba każdego dnia, aby je wypełnić. [...] Kobiety pragną zmieścić w dostępnym dla siebie czasie różne role i obowiązki” (Kornaszewska-Polak, 2015, s. 95–97). Z tych powodów kobiety współczesne funkcjonują w nieustannym braku czasu (tzw. niedoczasie), który to stan został określony jako imadło czasowe (Gerson i Jacobs, 2004; Szlendak, 2010). Kobiety podczas pracy myślą o domu i dzieciach,

²³ Tę sytuację można porównać do ciekawego obrazu „zbyt krótkiej kołdry” (Piłśniak, 2010): nie jest satysfakcjonujące naciągnięcie jej ani na głowę, ani na nogi – zawsze jedno odbywa się kosztem drugiego.

natomiast będąc w domu, planują zadania zawodowe. Czas na wizytę u fryzjera czy kosmetyczki jest zazwyczaj „wyrwany” z czasu dla rodziny.

Pozytywnym faktem jest z kolei opinia kobiet sukcesu na temat macierzyństwa, które, jak pokazują badania, zdecydowanie nie identyfikują się z radykalnym feminizmem (Gromkowska-Melosik, 2011, s. 475). Bycie matką jest dla nich podstawowym sposobem realizowania własnej kobiecości, a wychowywanie dzieci jednym z najbardziej wartościowych doświadczeń życiowych. Jak pisze Nancy Reeves (1982), macierzyństwo stanowi jedyną pewną karierę kobiety, gdzie posiada ona wyłączny monopol, „niezależnie od swojej inteligencji, wykształcenia, zainteresowań, aspiracji i ambicji” (s. 56). Należy pamiętać także o tych kobietach, które z różnych przyczyn nie rodzą dzieci, a jednak rolę opiekuńczą realizują w inny sposób, np. zawodowo lub prywatnie, zajmując się potrzebującymi, schorowanymi, niepełnosprawnymi czy małoletnimi osobami.

Jednym z obciążeń procesu dążenia do sukcesu zawodowego przez kobiety jest problem maskulinizacji. Cechami charakteryzującymi panie piastujące funkcje decyzyjne czy „singielki zorientowane na karierę” według typologii Gromkowskiej-Melosik (2011) są: pewność siebie, orientacja na osiągnięcia, potrzeba władzy oraz nieangażowanie się na stałe w żadne związki partnerskie (przejmowanie cech męskich). Stylizują się nawet w wyglądzie zewnętrznym poprzez *office style* – garnitur jest wówczas bardziej wiarygodnym, poważnym i „pozbawionym płci” strojem. Kobiety takie są niezawodne i perfekcyjne w wykonywaniu zadań, realizują wszakże przez to swoje aspiracje i pasje, starając się być we wszystkim profesjonalistkami. Kierują w podobny sposób zarówno swoimi firmami, jak i związkami osobistymi, co w pierwszym przypadku prowadzi do sukcesu, w drugim – nie zawsze (Budrowska, 2003; *10 Online Dating Statistics...*, 2018). Zdarza się także, iż takie kobiety menedżerki przyjmują zachowania określane jako syndrom królowej pszczoł: eksponując męskie standardy (schematy postępowania), a przekreślając kobiece, zamiast postępować w zgodzie ze sobą, starają się za wszelką cenę zastąpić mężczyzn (Ellemers, van den Heuvel, de Gilder, Maass i Bonvini, 2004).

Kolejnym istotnym problemem podwójnych karier życiowych kobiet jest ambiwalencja uczuciowa. Ma ona swe źródło w niejednoznaczności i klarowności dokonywanych wyborów na rzecz rodziny czy pracy zawodowej. Każdy wybór pociąga za sobą określone konsekwencje, które osoba dojrzała przyjmuje z dużą dozą odpowiedzialności. Dlatego też koszty wynikające z konkretnych wyborów oddziałują na jedną bądź drugą sferę życia, a wówczas to relacje rodzinne lub zadania w pracy muszą ulec odroczeniu. Ponieważ obie sfery dla kobiet sukcesu są bardzo ważne, nie mogą one pozwolić sobie na straty bądź zaległości w którejś z nich. To prowadzi do poczucia niezadowolenia, szczególnie dokuczliwego zwłaszcza u osób z tendencją do perfekcjonizmu. Konieczne są wobec tego nieustanne (czasem codzienne) wybory jednych celów i rezygnacja z innych, przy

czym ostatecznie, w jednostkowej perspektywie, trudno jest ocenić, który wybór jest najtrafniejszy.

Współczesna kobieta sukcesu

Współczesna kobieta biznesu: kierowniczką, dyrektorką, prezeską czy członkinią rady nadzorczej – ogólnie ujmując, kobieta w korporacji – doświadcza wielu wyzwań zawodowych, wspomnianego konfliktu ról, ale także konfliktu dotyczącego przywództwa i sprawowania władzy. Wszakże powszechne jest przekonanie, że „ekonomia jest męskiego rodzaju”, podobnie zresztą jak gospodarka czy polityka (Gromkowska-Melosik, 2011, s. 245). Na wszystkich tych polach panie muszą współzawodniczyć z mężczyznami o prymat i dostęp do władzy. Taki typ kobiety przedstawił w swych rozważaniach nad inteligencją społeczną Goleman (2007, s. 118–119), nazywając ją „kobietą alfa” – pewną siebie, panującą nad emocjami w sytuacjach prywatnych i publicznych, w umiarkowany sposób stosującą zarówno pochwały, jak i nagany.

Jak donoszą badania, kobiety w biznesie muszą stawiać czoła różnym krzywdzącym praktykom opartym na stereotypach:

1. Praca kobiet jest oceniana niżej dlatego, że wykonują one zawody tradycyjnie uznawane za męskie.
2. Sukces wyjątkowo uzdolnionych kobiet przypisywany jest częściej zbiegowi okoliczności niż umiejętnościom.
3. Kobiety oceniane są negatywnie, jeśli nie stosują się do stereotypu kobiecości (G.V. Barrett, Morris, 2003).

Gdy weźmie się pod uwagę liczbę kobiet zatrudnianych na stanowiskach kierowniczych (jedna trzecia kierowników w USA to kobiety), takie nierówne traktowanie wydaje się w wysokim stopniu niesprawiedliwe (Walsh, 2003, s. 353). Jak pokazują badania dotyczące skuteczności stylu przywódczego, nie ma w tym zakresie wielkich różnic pomiędzy płciami, zauważa się jedynie pewne tendencje (Powell, 2003, s. 358). Niewielkie różnice wystąpiły w stylu zadaniowym (mężczyźni) i stylu interpersonalnym (kobiety), natomiast wyraźniejszą różnicę między płciami znaleziono dla przywództwa autokratycznego (mężczyźni) i przywództwa demokratycznego (kobiety).

W badaniach Alice H. Eagly, Mary C. Johannesen-Schmidt i Marloes L. van Engen (2003) dotyczących transformacyjnego stylu kierowania wskazano na istotne różnice między płciami. Styl ten jest związany z wizją lepszego porządku, wyjątkowością, przyciąganiem uwagi i charyzmatyczną osobowością; cechuje osoby o dużych zdolnościach interpersonalnych, dysponujące umiejętnością odczytywania cudzych reakcji i potrafiące sprawnie wywierać wrażenie na innych. W przeprowadzonych analizach kobiety okazały się przywódcami transformacyjnymi bardziej niż mężczyźni, którzy chętniej wykorzystywali nagradzanie. Osiągały wyższe od mężczyzn wyniki w zakresie wszystkich trzech skal stylu transformacyjnego (charyzmatycznego): indywidualnego podejścia, stymulacji

intelektualnej oraz inspirującej motywacji (por. Vinnicombe, Singh, R.J. Burke, Bilimoria i Huse, 2009).

W toczącym się sporze na temat kobiet na kierowniczych stanowiskach Gary N. Powell (2003) stwierdził: „Gdyby nie było żadnych zasadniczych różnic między kobietami i mężczyznami, wyrównanie proporcji kobiet i mężczyzn zajmujących podobne rangą stanowiska kierownicze, stanowiłoby tylko kwestię czasu” (s. 354). Istnieją obszary władzy kierowniczej, w których to mężczyźni odnoszą zdecydowaną przewagę, a jednym z nich są negocjacje (Kolb, 2003). Istota negocjacji polega na komunikowaniu strategicznym, w którym strony chcą poznać interesy partnera, pragną promować przy tym własne cele za pomocą różnych taktyk wywierania wpływu i wrażenia na stronie przeciwnej. W tej dziedzinie kobiety stają wobec diametralnie innych dylematów niż mężczyźni.

Na podstawie zestawienia badań dokonanego przez Mary R. Walsh (2003, s. 165–166) można wymienić następujące bariery w negocjacjach prowadzonych przez kobiety:

- konflikt i współzawodnictwo: stanowią niewygodną sytuację dla wielu kobiet, ich mocne strony i umiejętności są osłabiane w takich okolicznościach;
- rywalizacja: wymaga użycia siły/przewagi w celu zwyciężenia, co często powoduje kwestionowanie własnej kobiecości;
- sytuacje antagonistyczne wymagające zastosowania taktyki wytrwałości: kobiety robią wszystko, by zmniejszyć występujące różnice, nawet jeśli oznacza to dla nich rezygnację z własnych zamierzeń;
- wyznaczanie granic między sobą a innymi czy sobą a zadaniami: kobiety mniej zdecydowane wahają się, kiedy należy postawić granicę;
- perswadowanie, wymagające nieustępliwego zadawania pytań i dążenia do uzyskania konkretnej odpowiedzi (potocznie: „wiercenie dziury w brzuchu”): kobiety bywają mniej stanowcze, stąd otrzymują taką informację, jaką druga strona chce przekazać;
- podejście racjonalne i obiektywne, różniące się od podejścia subiektywnego i sytuacyjnego: wymaga oddzielenia ludzi od problemów (negocjacje jako gra kierująca się własnymi regułami);
- pewność siebie: kobiety deklarują mniejszą niż mężczyźni pewność siebie, jak również niższy poziom zadowolenia z siebie i przekonania o odniesionym sukcesie (w takich samych warunkach negocjacyjnych);
- asertywność w komunikowaniu własnych celów: według części kobiet osłabia więź z innymi (a nie chcą być postrzegane jako „agresywne”);
- nastawienie relacyjne: powoduje, że kobiety pojmują interesy w kontekście zobowiązań i obowiązków (zachowują przy tym świadomość konsekwencji decyzji dla otoczenia i często biorą je pod uwagę);
- kontekstowe pojmowanie wydarzeń: może stanowić dla kobiet czynnik rozpraszający (mężczyźni w większym stopniu potrafią skupić się na sobie i na zadaniu);

- elastyczność stanowiska: kobiety są skłonne do dużych ustępstw, ale także czasem niejasno komunikują własne zdanie czy życzenia i oczekiwania;
- empatia/autonomia: kobiety mogą nisko oceniać własne interesy na rzecz interesów innych, nie wczuwać się we własne potrzeby (dylematem kobiet jest konieczność mierzenia się z konfliktem między współczuciem a własną autonomią);
- nastawienie na słuchanie: u kobiet może zmniejszać ich możliwość realizowania własnych interesów i potrzeb;
- potrzeba afiliacji: powoduje, że kobiety przyjmują postawę szacunku dla innych i rzadziej bronią otwarcie własnego stanowiska;
- tendencja do zbytnej otwartości u kobiet i mówienie zbyt wiele o swoich postawach, przekonaniach i obawach: dają oponentowi szersze pole manewru;
- posługiwanie się językiem dostosowania: kobiecy sposób mówienia nie sygnalizuje możliwości wywierania wpływu, zwykle kobiety nie przerywają wypowiedzi innych, pozwalają za to przerywać swoją wypowiedź;
- preferencja harmonii u kobiet może zdominować inne cele: jest to chęć osiągnięcia zadowolenia przez każdą ze stron, nawet kosztem własnego interesu;
- tworzenie klimatu (relacyjne podporządkowanie): dla kobiet wyrażanie emocji oraz odbieranie emocji innych jest równie ważne, jak sam dyskurs (oddzielenie ludzi od problemu stanowi problem);
- submisywność: kobiety wykazują wyższy lęk przed wrogością oraz zdenerwowanie nią wywołane (brak opanowania emocji w sytuacjach trudnych).

Kobiecy styl komunikacyjny, który dobrze służy porozumiewaniu się z innymi (co zostało opisane w rozdziale pierwszym), stanowi zdecydowaną przeszkodę podczas negocjacji. Kobiety posługujące się polegającym na dominacji stylem negocjacyjnym postrzegane są jako zagrażające. Takie ich odbieranie wypływa jedynie ze stereotypowego postrzegania kobiet, co zakłóca możliwość wywierania przez nie wpływu i osłabia jego skuteczność. Jak pokazują wyniki badań, od lat siedemdziesiątych XX wieku do dziś niewiele się pod tym względem zmieniło.

Przedstawiono wiele cech dyskursu kobiecego, które nie sprzyjają negocjacjom. Z drugiej strony można wskazać także cechy, które panie mogą wykorzystać jako własne atuty. Na przykład Nancy Krieger (1987; za: Kolb, 2003, s. 173) w swoich badaniach zauważa, że wzorce komunikacyjne płci żeńskiej charakteryzują się szacunkiem dla rozmówców oraz racjonalnym myśleniem w argumentacji. Kobiety mogą być też dobrze zrozumiane, jeśli jasno i autorytatywnie komunikują swoje cele, uczucia, interesy i problemy. Wydają się one być wyjątkowo wrażliwe na płec oponenta. Z tego względu skuteczniejsze mogłoby się okazać przyjęcie postawy bardziej stanowczej w konfrontacjach z mężczyznami o dużym zakresie władzy, łagodnej zaś (osiągania zysków kosztem ustępstw) w trakcie negocjacji z kobietami o małym jej zakresie (C. Watson, 2003, s. 183). Ostatecznie: w odpowiednich warunkach sytuacyjnych i z właściwym zasięgiem

władzy kobiety potrafią być zorientowane na pokonanie oponenta i osiąganie sukcesu w negocjacjach.

Cechy, które w klasycznym układzie nie sprzyjają negocjacjom kobiecym, mogą być potraktowane także w inny sposób. Empatia, prowadząca do zachowań promujących harmonię, może być wykorzystana również konstruktywnie wówczas, gdy ułatwia odkrycie interesów i zamiarów partnera (Fisher i Ury, 1981). Także stereotypowe postrzeganie płci żeńskiej może być pomocne w określonych warunkach, ponieważ najczęściej uaktywnia się automatycznie. Kiedy kobieta jest świadoma funkcjonowania takiego stereotypu w rozmowie, może wykorzystać taką sytuację, w odpowiednim momencie wykazując tyle samo stanowczości, co empatyczności. Panie muszą nauczyć się, jak uaktywniać własne mocne strony i łączyć kobiecość z celami strategicznymi. Taka perspektywa wydaje się alternatywą wobec dużej przewagi mężczyzn w obszarach negocjowania i podejmowania decyzji, zwłaszcza na wysokich stanowiskach.

Kolejnym elementem przemawiającym na korzyść kobiet w negocjacjach są normy dotyczące autoprezentacji i budowania wizerunku publicznego. Kobiety to wszakże **płeć piękna**, dlatego wywarcie na kimś dobrego wrażenia może być skuteczniej osiągnięte za sprawą większej wrażliwości i uważności, natomiast niższego poziomu autorytarności (Stojanowska, 2002). Inne normy dotyczą takich czynności jak odsłanianie się czy dbanie o wygląd. Należy przy tym zauważyć, że im mniej kobiet w danej strukturze, tym bardziej na ten wygląd zwraca się uwagę. Panie z reguły są bardziej skłonne do odsłaniania się niż mężczyźni, co mogą wykorzystać jako atut, nakłaniając drugą stronę do większej otwartości i przejrzystości wypowiedzi. One także intensywniej dbają o wygląd, co może zagwarantować im przewagę, przynajmniej na wstępie negocjacji. Wiele kobiet zajmujących pozycje kierownicze i przywódcze może spotkać się jednak na tym polu z konfliktem ról. Następuje on wówczas, kiedy wymagania autoprezentacyjne danej roli są sprzeczne ze stereotypowymi normami. Normy autoprezentacyjne związane z płcią wskazują, że kobieta nie powinna być postrzegana jako dominująca, asertywna i zdecydowana, ponieważ może spotkać się ze społecznym potępieniem czy ostracyzmem.

Dużą dozę swobody i niezależności w biznesie daje kobietom możliwość samozatrudnienia (Matysiak i Mynarska, 2013). Taka forma pracy jest również atrakcyjną alternatywą wobec bycia gospodynią domową, oferuje bowiem większą elastyczność i większe możliwości godzenia pracy i życia rodzinnego (Hughes, 2003). Wobec wysokich oczekiwań współczesnego rynku w stosunku do kobiet powracających do pracy po urlopach macierzyńskich i wychowawczych samozatrudnienie może się okazać jedyną stabilną opcją. W badaniach Anny Matysiak i Moniki Mynarskiej (2013) wykazano jednak, iż pociąga ono za sobą niekorzystny społecznie skutek, a mianowicie nie zwiększa prawdopodobieństwa zostania matką. Wyjaśniając tę sytuację, autorki wskazują, iż samozatrudnienie może być znacznie bardziej wymagające, niż kobiety początkowo sobie

wyobrażają, wobec czego muszą one rewidować swoje plany życiowe (odrzucać nie macierzyństwa). Na korzyść takiej formy pracy pań przemawia ostatecznie fakt, że pozytywnie wpływa ona na powrót i uczestnictwo w rynku pracy matek.

Podsumowując sytuację społeczną współczesnych bizneswomen, należy wskazać, że dynamicznie zmieniająca się tożsamość płci żeńskiej może wiązać się także z pewnymi konsekwencjami. Emancypacji kobiet przypisywane są następujące skutki: coraz starszy wiek kobiet decydujących się na pierwszą ciążę, spadek dzietności (zwłaszcza w społeczeństwach zachodnich), wzrost liczby matek samotnie wychowujących potomstwo, zjawisko bycia singlem czy problemy kobiet w relacjach z mężczyznami oraz dalsze konsekwencje, jak zwiększona liczba rozwodów i dzieci pochodzących z rodzin rozwiedzionych, wzrost liczby konkubinatów i dzieci urodzonych z tych związków (Buchanan, 2005; A. Wolf, 2013). Panie często są nad wyraz krytycznie nastawione wobec mężczyzn, ale także i innych kobiet. Może być to spowodowane brakiem dobrej samooceny czy nadmiernym perfekcjonizmem w oczekiwaniach wobec siebie i innych. Jednak wiele kobiet rozwija się, nieustannie doksztalca, przez co mogą budować pewność siebie i dzięki temu akceptować i wspierać inne kobiety i innych mężczyzn w sieciach zawodowych (*network group, project group, mentoring*).

Równowaga praca-dom a sytuacja zawodowa kobiet

Działanie stereotypów płci bywa szczególnie krzywdzące z racji konieczności godzenia ról rodzinnych i zawodowych przez kobiety i mężczyzn. Przeciwdziałanie nierówności powinno zacząć się od traktowania płci jako jednego z drugorzędnych kryteriów przy obsadzaniu stanowisk kierowniczych, z wyjątkiem działań niwelujących skutki dyskryminacji (Powell, 2003, s. 360). Innym ważnym czynnikiem jest minimalizowanie różnic w doświadczeniach zawodowych, aby nie powstawały sztuczne dysproporcje między płciami we wzorach kariery i sukcesu zawodowego. Pojawia się także wyzwanie polegające na tym, iż coraz więcej kobiet i mężczyzn przejawia całościowe podejście do kariery zawodowej i życia osobistego, często z uwagi na posiadanie rodziny. Firmy oferujące elastyczne warunki pracy mają większą szansę nie tylko na stabilizację procesów zatrudnienia, lecz także na zainteresowanie i zatrzymanie najbardziej wykwalifikowanych pracowników. W celu osiągnięcia sukcesu przez firmy, na wyjątkowo trudnym i konkurencyjnym rynku, należy jak najlepiej wykorzystać zasoby, którymi dysponują.

Tendencje w obecnej gospodarce i kulturze kładące nacisk na zwiększony udział kobiet w zatrudnieniu spowodowały rozwój polityki społecznej wspierającej zachowanie równowagi pomiędzy pracą i życiem rodzinnym (*work-life balance* – WLB) oraz stały się elementem społecznej odpowiedzialności biznesu. Wspomniane trendy to przede wszystkim:

- długoterminowy spadek wskaźników płodności oraz jego wpływ na populację i zasoby siły roboczej;
- wzrost zaangażowania kobiet w rodzenie i wychowywanie dzieci oraz oczekiwanie od państwa formalnej opieki nad dziećmi;
- duży wzrost udziału kobiet w edukacji na poziomie średnim i wyższym oraz wpływ tego trendu na kariery zawodowe kobiet (*Ministerial Task Force on Work and Family*, 2002).

Przyjęcie zasady równowagi między pracą a życiem rodzinnym, z organizacyjnego punktu widzenia, może pomóc w rozwiązaniu problemu spadku produktywności. Równowaga ta miałaby polegać na przyciągnięciu i zatrzymaniu „puli talentów”, która była wcześniej niewykorzystana. Chodzi tu mianowicie o matki powracające na rynek pracy z urlopów macierzyńskich i wychowawczych, ale także o dojrzałych pracowników i niektóre grupy mniejszościowe (McDonald i Bradley, 2005). Zapewnienie większej różnorodności w miejscu pracy, jako jedna z głównych zasad polityki społecznej przedsiębiorstwa, jest już spotykane w wielu organizacjach Europy zachodniej i pomału staje się standardem także wśród polskich pracodawców (Gromkowska-Melosik, 2011, s. 399). Na przykład wskaźniki udziału kobiet jako siły roboczej nadal rosną, w tym kobiet z dziećmi w wieku przedszkolnym (49%) i dziećmi w wieku szkolnym (67%) (Chapman, Dunlop, Gray, Liu i Mitchell, 2001; McDonald, 2001). Wzrost ten odzwierciedla nie tylko ekonomiczną konieczność, lecz także indywidualne aspiracje kobiet – osobistego rozwoju i finansowej niezależności (Elloy i Smith, 2004).

Elastyczne warunki zatrudnienia kobiet stają się więc niezbędnym warunkiem sprawnego funkcjonowania i rozwoju gospodarki, zwłaszcza w sytuacji kryzysu. Badania konsekwentnie potwierdzają, że te, dla których ustalono elastyczne godziny rozpoczynania i kończenia obowiązków zawodowych, pracują dłużej podczas okresu ciąży (opóźniając decyzję o przejściu na urlop zdrowotny) i po porodzie szybciej powracają do pracy (Hofferth, 1996). Dla znaczącej części wysoko wykwalifikowanych kobiet elastyczność zatrudnienia jest dużo bardziej istotna, niż rekompensaty finansowe ze strony pracodawcy oraz państwa.

W polskiej sytuacji ekonomiczno-gospodarczej pracodawcom znacznie trudniej przychodzi wdrażanie programów dotyczących równowagi pomiędzy pracą a życiem rodzinnym – z różnych powodów, m.in. prawnych i instytucjonalnych. Nieobecność, krótkookresowa czy też dłuższa, powoduje trudności z utrzymaniem rytmu pracy oraz pociąga za sobą potrzebę zmian organizacyjnych, a w tym nierzadko zatrudnienia nowego pracownika. Staje się to powodem odmowy przyjęcia na to samo stanowisko kobiety powracającej do pracy po urlopie wychowawczym (Balcerzak-Paradowska, 2008).

Ciekawe zestawienie danych dotyczących korzystania z uprawnień pracowniczych przez kobiety w trakcie urlopów macierzyńskich i wychowawczych oraz po nich przedstawia Bożena Balcerzak-Paradowska (2008, s. 18). Pracodawcy dużych firm wskazywali następujące kłopoty w funkcjonowaniu firmy lub ich brak:

- urlopy macierzyńskie lub wychowawcze powodowały: zmianę organizacji pracy (59–60%) lub przyjęcie nowego pracownika (32–51%);
- zwolnienia opiekuńcze i chorobowe powodowały: trudności z rytmem pracy (36%), zmianę organizacji pracy (27–50%), dodatkowe koszty (30%) lub też problemy nie występowały w ogóle (25–48%);
- zmiana stanowiska pracy przez kobietę w ciąży powodowała: zmianę organizacji pracy (48%) lub brak problemów (41%);
- przedłużenie umowy o pracę na czas określony do dnia porodu: nie powodowało problemu w 70% przypadków;
- odmowa pracy w godzinach nadliczbowych powodowała: zmianę organizacji pracy (25%) lub brak problemów (23%).

Prawne rozwiązania mające na celu ułatwienie pogodzenia przez rodziców ról zawodowych z rodzinnymi w praktyce wykorzystywane są głównie przez matki. Niejednokrotnie uprawnienia kobiet z tytułu obowiązków rodzinnych stały się barierą dla ich zatrudnienia. Jak komentuje Balcerzak-Paradowska (2008): „Oznacza to nie tylko ograniczone uczestnictwo kobiet w realizacji podfunkcji zarobkowej. Trudności z uzyskaniem pracy, a w jeszcze większym stopniu obawy o jej utratę są jednym z ważnych powodów odkładania, a niekiedy rezygnacji z planów prokreacyjnych” (s. 19). Dlatego konieczne stały się kolejne zmiany prawa, zwłaszcza prawa UE i nowa dyrektywa WLB, dotyczące zasady równego traktowania kobiet i mężczyzn (Półtorak, 2019).

Zakres wprowadzanych przez pracodawców zmian organizacyjnych wynikających z chęci udzielenia pomocy pracownikom/pracownicom godzącym obowiązki zawodowe i życie osobiste jest dość duży i często wynika z pozytywnego nastawienia kierownictwa danej firmy wobec równoważenia ról. Może obejmować następujące rozwiązania:

- skompresowany tydzień pracy;
- elastyczny czas pracy;
- podział pracy;
- telepraca z domu;
- programy pracy w domu;
- praca w niepełnym wymiarze godzin;
- krótszy dzień pracy dla rodziców (zwłaszcza małych dzieci);
- płatny urlop macierzyński;
- płatny urlop w celu opieki nad chorymi członkami rodziny;
- urlop ojcowski;
- żłobki czy przedszkola na terenie lub w pobliżu firmy;
- opieka nad dziećmi w okresie wakacji;
- system powrotu do pracy;
- urlop naukowy;
- profesjonalne doradztwo dla osób w trudnej sytuacji zawodowo-rodzinnej;

- programy zwiększające umiejętności życiowe (organizacja czasu, organizacja pracy);
- dotacje na ćwiczenia w centrum fitness, basen, wyjazdy integracyjne;
- pomoc w przeniesieniach na inne stanowisko czy do innej instytucji (Bar-doel, 2003).

Wiele polskich firm pomimo deklarowanych trudności podejmuje działania o różnym charakterze i zasięgu, mające na celu ułatwienie kobietom osiągnięcie równowagi pomiędzy życiem zawodowym i rodzinnym. Możemy zaliczyć do nich programy określane jako *maternity leave policy*, które promują następujące założenia: obowiązki pracownicy w czasie urlopu macierzyńskiego dzielone są między współpracowników lub zatrudnia się osoby na zastępstwo; powrót do pracy po urlopie macierzyńskim odbywa się w sposób elastyczny; podczas przerwy w pracy spowodowanej urlopem macierzyńskim młodym matkom ułatwia się utrzymanie kontaktu z firmą (m.in. przez program „Będziemy w kontakcie” oraz program szkoleniowy dla młodych matek dotyczący radzenia sobie ze stresem i zarządzaniem czasem „Pomóż mi, nim oszaleję”) (Bar-doel, 2003, s. 26–27).

Zachowanie równowagi pomiędzy pracą i życiem osobistym jest czymś bardziej skomplikowanym niż tylko godzeniem obiektywnego czasu przeznaczonego na każdą z ról. Jest poziomem zadowolenia lub satysfakcji z powodu sposobów łączenia i uzupełniania się obu realizowanych ról (są to intencje całościowe) (McDonald i Bradley, 2005). W ciągu ostatnich lat odsetek par małżeńskich będących podwójnymi żywicielami rodziny, w których jedna osoba nie jest już wyłącznie skupiona na opiece nad dziećmi i zadaniach domowych, wzrósł o 58%. Badania potwierdziły, że ustanowienie alternatywnych metod pracy może przynieść pożytek organizacjom przez zmniejszenie absencji od kilku do kilkunastu procent, a pracownicy odbierają wówczas mniej dni urlopu chorobowego rocznie (Baltes, Briggs, Huff i J.A. Wright, 1999; *Managing Work/Life Balance International*, 2004).

Ciekawe rozwiązanie dla kobiet mających małe dzieci zaproponowała swoim pracownikom firma Procter and Gamble (Kaczmarek i Gross-Gołacka, 2007). Mogą one zabierać je ze sobą w delegację razem z opiekunką na koszt firmy. Ten prosty pomysł pozwala na większą dyspozycyjność matek pełniących odpowiedzialne funkcje w firmie, pomaga także zmniejszyć poczucie rozdarcia i nieadekwatności z powodu niemożliwości realizowania roli rodzicielskiej. W takim podejściu można zauważyć zaangażowanie obu stron – pracownika i firmy – w dobrą organizację pracy, rozwój zawodowy czy awans, które jednocześnie nie stałyby w sprzeczności z obowiązkami opiekuńczymi.

Zrównoważony rozwój

Jednym z podstawowych założeń, fundamentów Unii Europejskiej, ustanowionym w Traktacie Rzymskim w 1957 roku, było prawo do równości kobiet

i mężczyzn, także prawo do jednakowego wynagrodzenia za taką samą pracę. Minęło ponad pół wieku i aparat unijny nadal ma kłopoty z pełnym wdrożeniem tej normy w praktykę życia codziennego. Zasady dotyczące równości zostały ponownie zapisane w Karcie Praw Podstawowych Unii Europejskiej, natomiast rok 2007 został ogłoszony Europejskim Rokiem Równych Szans dla Wszystkich. W dążeniach do równości szans wyraża się idea postrzegania sprawiedliwości jako zasady demokratycznej (Szlachta, 2011). Polityka równych szans ma za zadanie zapewnić kobietom odpowiednie miejsce we współczesnej polityce, biznesie, debacie publicznej i społecznej oraz demokracji. Viviane Reding, była komisarz do spraw sprawiedliwości, praw podstawowych i obywatelstwa w UE, stwierdziła, iż „kobiety są potrzebne i konieczne! [...] Sama znam trudności w łączeniu obowiązków w pracy i w domu z własnego doświadczenia. Mam trzech chłopców, wszyscy pojawili się, jak byłem w parlamencie. Największą trudnością nie było to, żeby ich wychować, ale gdy ludzie mówili mi, że jestem złą matką i powinnam wrócić do domu, by zadbać o dzieci. Mojemu mężowi nigdy tego nie mówiono” (Lorenz, 2011).

W Polsce sytuacja dotycząca pozycji kobiet wydaje się być nieco trudniejsza niż w innych krajach UE. Kobiety muszą mierzyć się z następującymi problemami: bezrobociem, niższymi o 20% zarobkami, ograniczonym dostępem do szkoleń i awansów, zajmowaniem jedynie 30% wszystkich stanowisk kierowniczych (wśród dyrektorów i prezesów firm – 12%) (Budzewski, Gross-Gołacka i Kaczmarek, 2007; *Women in Work Index*, 2020). Poziom świadomości odnośnie do zarządzania uwzględniającego zasadę równości wśród pracodawców jest zróżnicowany; liderami na rynku są Stany Zjednoczone, Niemcy czy Szwajcaria. Firmy realizujące zasadę równości szans wobec kobiet i mężczyzn, stwarzające warunki pracy pozwalające na godzenie życia zawodowego z rodzinnym, są atrakcyjniejsze oraz przyciągają uwagę najlepszych kandydatów. W obliczu zmian na rynku gospodarczym i pogłębiającego się kryzysu jest to niezwykle istotny argument wówczas, kiedy zaczyna brakować twórczych i kreatywnych pracowników²⁴. Firmy stosujące politykę równych szans cechuje także lepsza atmosfera, pracownicy czują się bezpiecznie, są bardziej zaangażowani, kreatywni, dają z siebie więcej. Elastyczne formy pracy (wcześniej wspomniane w ramach modelu *work-life balance*) wpływają na większą efektywność pracowników, ich lojalność i utożsamianie się z firmą (Budzewski i in., 2007, s. 55).

Niepodważalna jest jednak zależność pomiędzy obecnością kobiet na stanowiskach kierowniczych a wynikami finansowymi firmy. Dowiodły tego badania przeprowadzone w 2010 roku przez międzynarodową instytucję, autorytet w analizie ekonomicznej, McKinsey & Company (Desvaux, Devillard i Sancier-

²⁴ Warto zauważyć, iż w czasie przygotowywania tej książki do recenzji wydawniczej świat znalazł się w obliczu kolejnego ogromnego wyzwania, jakim jest zagrożenie pandemią wirusa COVID-19, co dodatkowo potęguje przedstawione argumenty.

-Sultan, 2010). Porównano w nich przedsiębiorstwa, które miały najwyższy udział kobiet w zarządach, z przedsiębiorstwami, które miały w zarządach samych mężczyzn. Te z większą różnorodnością pod względem płci prześcigały pod względem zysków operacyjnych o 56% firmy, które nie miały kobiet w grupie kierowniczej. Jakże można wyciągnąć z tego wnioski? Choć badanie to nie pokazało zależności przyczynowych, dostarczyło jednak poważnych argumentów na rzecz większej różnorodności płci w zarządach korporacji. Dodatkowo wyniki wskazały, że kierownictwo, w którego skład wchodzi więcej kobiet, lepiej radzi sobie z kwestiami audytu, nadzorem ryzyka oraz kontrolą niż zarząd złożony z samych mężczyzn.

Zrównoważona liczba kobiet i mężczyzn w zarządach przyczynia się do osiągnięcia przez firmę lepszych wyników, konieczne jest bowiem uzupełnienie męskiego sposobu myślenia o punkt widzenia kobiet. Sytuacja, w której 90% stanowisk kierowniczych zajmują mężczyźni, musi ulec zmianie. Jak twierdzi Reding, **„uczestnictwo kobiet w życiu politycznym i gospodarczym to kwestia nie feminizmu, ale zdrowego rozsądku”** (Lorenz, 2011). Ów zdrowy rozsądek wskazuje również, że wybór kobiet to wybór taktyki polegającej na systematyczności, ostrożności i braku skłonności do podejmowania wysokiego ryzyka. Była minister pracy stwierdza: „Istotne jest by prowadzenie aktywnego życia zawodowego nie budziło u kobiet poczucia winy” (Gotowska, 2011). W związku z kryzysem finansów publicznych nie można sobie pozwolić na marnowanie talentów połowy społeczeństwa, którą stanowią kobiety. Niektóre przedsiębiorstwa zauważyły już, że równość oznacza większe zyski, a zmiany są nieuniknione. Ponadto średni koszt wykształcenia kobiety to 300 000 zł – jeśli kwotę tę pomnożyć przez liczbę kobiet, które rezygnują po studiach z kariery na rzecz pozostania w domu, to straty wydają się być niewyobrażalne (Kossman, 2011).

Zmiana w zarządach firm to jedynie pierwszy krok na drodze do stworzenia takiego systemu społecznego, w którym zarówno ojcowie, jak i matki będą mieli równe szanse realizacji siebie w karierze i życiu osobistym. Proporcje płci są podobne jeśli chodzi o wejście na rynek pracy, jednak stanowczo się zmieniają, kiedy w rodzinie pojawiają się dzieci²⁵. Wówczas większość kobiet zostaje w domu, mężczyźni natomiast (przynajmniej niektórzy) uciekają z niego. Pożądany stan równości jest możliwy do osiągnięcia wtedy, gdy wejdzie w życie bardziej adekwatny podział obowiązków opiekuńczych pomiędzy rodzicami oraz infrastrukturą opiekuńczą. W starzejącym się społeczeństwie wyczerpią się w końcu zasoby młodych, dobrze wykształconych mężczyzn, którzy mają kierować firmami i zarządzać państwem (Lorenz, 2011).

Część z państw europejskich, zrozumiałwszy istotę zrównoważonego rozwoju w sferze finansów, wprowadziła zasadę 40% kobiet w zarządach (Norwegia i Francja), z kolei Niemcy i Austria są w trakcie rozwiązań legislacyjnych w tej

²⁵ W Polsce poziom zatrudnienia mężczyzn utrzymuje się na poziomie 65%, kobiet zaś – 53%.

sferze. Unia Europejska była gotowa na podjęcie środków regulacyjnych dotyczących równości odnośnie do wszystkich państw członkowskich już od początku 2012 roku (Reding i Buzek, 2011). Miarodajne wyniki można uzyskać dopiero wtedy, gdy zostanie osiągnięta „masa krytyczna” – 30% kobiet w gremiach decyzyjnych, zarówno w gospodarce, biznesie, jak i polityce (Dahlerup, 2006). Dopiero przy tak licznym gronie kobiecym będzie można zniwelować społeczny „syndrom myślenia grupowego” (mężczyzn).

Wnioski płynące z raportu *Kobiety w spółkach giełdowych. Potencjał różnorodności dla rozwoju firmy* są optymistyczne (Styrc, 2011). Kobiety będące członkami zarządu nie są wrogo nastawione do innych kobiet, wręcz przeciwnie – widzą w nich potencjał. Tam, gdzie prezesem jest kobieta, udział płci żeńskiej w strukturze zatrudnienia jest większy niż w spółkach zarządzanych przez mężczyzn (odpowiednio 56,5% i 40,4%). Ponadto częściej niż w firmach kierowanych przez mężczyzn kobiety są tam lepiej wykształcone. Przyczynami sukcesu kobiet prezesek okazały się: analiza własnych kompetencji, podnoszenie kwalifikacji, podążanie za zainteresowaniami, podporządkowanie celów krótkookresowych celom strategicznym, a także przestrzeń do zrównoważenia życia zawodowego z życiem prywatnym (por. *Women in the boardroom*, 2019). Reding, wypowiadając się o liderkach w Polsce, wyraziła przekonanie, że nie muszą one spełniać społecznych oczekiwań, a powinny robić to, co same uważają za słuszne: czy to będzie w danym momencie bycie matką, czy poświęcenie się pracy – cokolwiek, z czym będą czuły się dobrze (Lorenz, 2011).

Ostatecznie należy zastanowić się, w jaki sposób ewolucja struktur społecznych kształtuje jakość życia kobiet. Jeśli transformacje społeczno-kulturowe następują w obrębie struktury rodziny, lecz także pracy, to czy zmianom tym towarzyszy zaspokojenie potrzeb materialnych i psychicznych, rozumianych również w kategoriach subiektywnego zadowolenia i szczęścia? Czy koszty takich transformacji (w postaci wspomnianych wcześniej rozwodów, wzrostu konkubinatów, samotnego rodzicielstwa, trudności w związkach interpersonalnych) nie przewyższają zysków? Jolanta Miluska (1995) rozważała te kwestie: Na ile możliwa jest zmiana stereotypów oraz przekształceń dokonujących się w procesach socjalizacji, w tym w wychowaniu w rodzinie? Wspomniane zmiany dokonują się obecnie niemal „na naszych oczach”, struktury społeczne, a wraz z nimi stereotypy ulegają przeobrażeniom. Nie sposób uniknąć tych zmian.

Miluska (1995) wskazuje, iż skrajna typowość płciowa może ograniczać ekspresję możliwości jednostki oraz zmniejszać efektywność funkcjonowania w sytuacjach społecznych, ponieważ utrudnia rozwój zróżnicowanego repertuaru zachowań. Tożsamość kształtuje się wówczas jedynie w kierunku „kobieco zorientowanego” lub „męsko zorientowanego” i jest przez to uboga. Androgynia, jako tożsamość silnie nacechowana tendencjami zarówno kobiecymi, jak i męskimi, ma prowadzić do lepszej adaptacji (Bem, 2000). Niemniej jednak nie stwierdzono w badaniach znaczącej przewagi osób androgynicznych nad innymi typami

osób (Cook, 1985; Colley, Mulhern, Maltby i A.M. Wood, 2009). Prawdopodobnie tendencja do androgynii może ułatwiać kobietom funkcjonowanie w świecie biznesu określonym męskimi standardami. Mimo to, jak zaznaczono wcześniej, kobiety doświadczają różnych dylematów i konfliktów związanych z pełnionymi rolami, często rezygnując z macierzyństwa na rzecz kariery. Sama twórczyni konstruktu androgynii, Sandra L. Bem (1981), nie pragnęła swej teorii nadać normatywnego charakteru, formułując zalecenie, aby nie tyle kobiety i mężczyźni dążyli do androginii, ile społeczeństwo stało się mniej schematyczne w odniesieniu do płci.

W świetle przemian społecznych – zarówno tych płynących z zewnątrz (stereotyp), jak i wewnętrznych bodźców (kształtowanie tożsamości) – należy zastanowić się, na ile kobieta (kobiecość) w obliczu różnych presji i nacisków zmienia się w pożądanym kierunku. Czasem zdarzyć się może, iż z powodu trudnej sytuacji bytowej, kobiety zmuszone do aktywności zawodowej wcale nie są z tego powodu zadowolone. Miluska, opierając się na analizach przeprowadzonych przez Moir i Jessela (1993), wskazuje, iż kobiece dylematy ról mogą wynikać z braku predyspozycji biologicznych. Zmiany podstaw tożsamości płciowej na drodze odrzucenia tradycyjnego podziału ról mogą ostatecznie prowadzić do zmniejszenia atrakcyjności seksualnej i kreowania aseksualności, jako modelu idealnego. Autorka stwierdza: „Unifikacja świata doznań i zachowań pozaseksualnych sprzyja zacieraniu granicy między fenomenem kobiecości i męskości, funkcjonalnym w stosunku do ludzkiego seksualizmu jako wyznacznika prokreacji i trwania gatunku” (Miluska, 1995, s. 32).

Wobec wielu prezentowanych wcześniej argumentów należy jednoznacznie stwierdzić, że społeczeństwo nowego ładu, „wolnego od płci”, nie ma szans egzystencji i jest jedynie feministyczną utopią (feminizm radykalny), eliminującą ważny obszar kreacji tożsamości ludzkiej, jaką jest seksualność kobiet i mężczyzn, w tym także ich emocjonalność. Zwróćmy uwagę na fakt, iż dla części kobiet istnieje zgodność ról przez nie realizowanych z normami społecznymi. Wówczas podział ról płciowych jest zasadą organizacji życia społecznego, odbieraną przez kobiety jako naturalna i powszechna, która nie musi być źródłem dyskomfortu psychicznego (Miluska, 1995; Gromkowska-Melosik, 2011). Stanowi przez to obszar bezpieczeństwa, a także możliwość pełnej realizacji siebie jako żony i matki czy pracownika firmy, nie będąc wyłącznie mechanizmem kompensacji innych potrzeb. Kobiety poza tym, że pełnią określone role oraz realizują tysiące zadań z nimi związanych, pragną również (jak każdy człowiek) być kochane.

Terrence Real (2008, s. 20) w błyskotliwy sposób zauważa, że współczesne kobiety nie tylko się zmieniły i dzięki wielu mechanizmom społecznym zyskały kontrolę nad własnym życiem, lecz także zwróciły się ku mężczyznom i zaczęły się domagać własnych praw oraz odpowiedniego dla nich klimatu emocjonalnego związanego z przemianami. Kobiety oczekują partnerstwa

i emocjonalnej bliskości, których to warunków duża część mężczyzn nie potrafi im zapewnić, ponieważ przyzwyczajeni do dawnych zasad działania nie nadążają (bądź nie chcą nadążyć) za przemianami, jakie dokonują się w samych kobietach. Do poprawy funkcjonowania zarówno kobiet, jak i mężczyzn konieczny jest między nimi dialog, który uczyni z nich partnerów zainteresowanych zmianą i dowartościowaniem pierwiastka kobiecości w relacjach i strukturach społecznych (feminizm umiarkowany). Reding, postrzegając zmiany z perspektywy „zarządzania Unią Europejską”, podkreśla: „Nie zrobimy tego same, potrzebujemy mężczyzn, którzy nam pomogą” (Lorenz, 2011). Potrzebne jest wzajemne zrozumienie pomiędzy płciami – nie tylko odmienności, ale i zmian, jakie dokonują się w tożsamości – oraz wspólne wypracowanie zasad wspierających zarówno kobiety, jak i mężczyzn w rozwoju i dążeniu do pełnej realizacji siebie.

Mężczyźni Emocjonalność i style radzenia sobie ze stresem

- Ja niezależne
- Emocjonalność mężczyzn
- Stres i style radzenia sobie z nim u mężczyzn
- Mężczyźni XXI wieku

WYPowiedź Eksperta

Ostatnie kilkadziesiąt lat to bez wątpienia okres wielkich zmian społecznych. Za jedną z najbardziej wyrazistych należy uznać istotne przeformułowanie ról w rodzinie. Bezpowrotnie przeminęła – jak się wydaje – dominacja dotychczasowego modelu już nie tylko rodziny wielopokoleniowej, ale i nuklearnej. Być może najpoważniejsza metamorfoza dotyczy roli mężczyzny, który coraz rzadziej funkcjonuje jako „głowa domu” czy też „jedyne żywiciel”.

Współcześnie obserwujemy dwojakiego rodzaju dążenia do ugruntowania męskiej tożsamości. Jeden kierunek stara się w nowy sposób uobecnić jej tradycyjne wartości: siłę, odwagę, odpowiedzialność, dbałość o najbliższych. Mężczyźni uczą się, jak w dzisiejszych realiach łączyć aktywność zawodową z pełnym zaangażowaniem w sferze rodzinnej – jako pielęgnujący więź małżeńską mąż i troskliwy ojciec. Alternatywną opcją jest poszukiwanie nowych form samorealizacji, częstokroć bez uwzględnienia nie tylko życia rodzinnego, lecz nawet jakichkolwiek trwałych relacji międzyludzkich.

Przyszłość pokaże, jak mężczyźni zdołają odnaleźć się w nowych okolicznościach, które pesymiści określają jako nieprzewidywalny kryzys męskości i ojcostwa. Czy stanie się on także szansą? Trzeba mieć nadzieję, że niełatwe uwarunkowania okażą się w pewnej mierze także wyzwaniem twórczej energii, która poprowadzi mężczyzn do wartościowego i satysfakcjonującego zdefiniowania ich miejsca w nowoczesnym społeczeństwie.

Marek Wójtowicz
doktor habilitowany nauk filozoficznych

Ja niezależne

Tożsamość mężczyzny – męza – ojca

Podobnie jak Franciszek Galton w XIX wieku podjął próbę wskazania podstawowych różnic między płciami, tak David Bakan (1966) w XX wieku opisał tradycyjne role płciowe. Skupił się na wzorcach kobiecości i męskości, których główne cechy określał jako wspólnotowość v. sprawczość/instrumentalność. O ile dbanie o relacje przynależało do roli kobiecej, o tyle mężczyźni Bakan przypisał instrumentalność polegającą na agresywności, niezależności, braku emocjonalności, asertywności i sile. Podstawowym celem sprawczości jest zachowanie indywidualności, czyli cechy separującej od innych. Podtrzymanie indywidualności wymaga aktywności, obrony Ja, oddzielenia od innych, ekspansywności i ćwiczenia się w osiągnięciu mistrzostwa. Męskość według Bakana to zorientowanie na cel, asertywność w zachowaniu, dążenie do samorozwoju i samodoskonalenia, czyli ogólnie rozwój w kierunku działań sprawczych (Sahoo, 2004).

Idea odseparowania w rozważaniach nad wzorcem męskości towarzyszyła nie tylko Bakanowi. Jest widoczna także w psychoanalizie w formie motywu oddzielenia się od pierwszego obiektu przywiązania, jakim jest matka (Mahler, 1971; Bowlby, 2007). W przeciwieństwie do dziewcząt chłopcy – w celu ukształtowania swojej tożsamości płciowej – muszą się od matki odseparować (Blatt i Shichman, 1983). Prawdopodobnie stąd wynika chłopięca i męska skłonność do indywidualizmu i kształtowania odrębnej tożsamości, jako rezultat zadania rozwojowego polegającego na konieczności zmiany na wczesnym etapie życia obiektu identyfikacji. Jednocześnie chłopcy i mężczyźni w swoich poszukiwaniach tożsamości wypierają większość cech związanych z kobiecością, w tym także emocjonalność oraz te uczucia, których doświadczali jako kobiece, tj. bliskość i zależność (Mandal, 2000, s. 114).

Kształtowanie tożsamości nie jest zadaniem łatwym dla żadnej z płci, ponieważ sam konstrukt Ja jest złożony i odzwierciedla uniwersalność i podstawowy charakter dwóch dążeń – do indywidualizacji i afiliacji. W przypadku Ja niezależnego nadrzędnym celem staje się osiągnięcie niezależności oraz wyrażenie swych unikalnych i odrębnych od innych atrybutów (Markus i Kitayama, 1994; Pilar-ska, 2012). Dlatego też wyodrębnianie własnej tożsamości z tła, którym jest osobowość i oddziaływanie matki na początku życia chłopca, nie jest procesem łatwym (Mahler, 1963). W skomplikowanym akcie przetwarzania wielu sygnałów i informacji Ja internalizuje je i konstryuuje jako źródło motywów i celów kierujących własnym zachowaniem.

Z przeglądu badań dotyczących znaczenia niezależności konstruktu Ja wybrano najważniejsze motywy (za: Pilar-ska, 2012), są nimi:

- skłonność do zachowań zgodnych z wewnętrzną postawą (Trafimow i Finlay, 1996);

- wyższy poziom aprobaty dla wartości indywidualistycznych (Gardner, Gabriel i Lee, 1999);
- wyższy poziom indywidualnej i inkluzyjnej autonomii (Rudy i in., 2007);
- skłonność do odróżniania siebie od innych, podkreślania własnej specyficzności i porównań akcentujących różnice Ja (Stapel i Koomen 2001; Woike i Matic, 2004);
- skłonność do myślenia analitycznego (Konrath, Bushman i Grove, 2009; Jørgensen i Grimstad, 2011);
- wyższy poziom koncentracji na aspiracjach osobistych (Y. Kim, Kasser i Lee, 2003);
- wyższy poziom niezależnej motywacji osiągnięć (Olverman i in., 2004; Lu, 2008);
- słabsze dążenie do akceptacji, podporządkowywania i stowarzyszania się, silniejsze dążenie do bycia w samotności (Wiekens i Stapel, 2008);
- niższa skłonność do zachowań wyrażających skromność (Chen, Bond, Chan, Tang i Buchtel, 2009).

Przejmowanie prostego schematu płci od osób znaczących umożliwia chłopcom porządkowanie informacji w procesie kształtowania tożsamości. W wyniku socjalizacji zachowania męskie kształtowane są w kierunku **instrumentalnym** (Parson i Bales, 1955; za: Herman-Jeglińska, 1999), co w innych ujęciach przyjmuje u mężczyzn postać **Ja niezależnego** (Wojciszke, 2002a) oraz **Ja ofensywnego** (Mandal, 2000). Zachowanie instrumentalne nastawione jest na planowe rozwiązywanie problemów oraz osiąganie wyznaczonego celu, mężczyźni mają za zadanie aktywnie manipulować środowiskiem (Heintz, 1977; za: Abra, 1991). Zdaniem Agnieszki Czapczyńskiej (2002) proces ten może powodować konsekwencje w postaci represji wrażliwości czy emocjonalności. Roy F. Baumeister i Kristin L. Sommer (1997) zauważyli, iż poprzez tendencję do niezależności mężczyźni pragną podkreślić własną wyjątkowość, stąd mogą wyolbrzymiać swoje zdolności w celu zdobycia statusu i dostępu do władzy, a pośrednio w celu uzyskania aprobaty społecznej.

Jednak konstrukt Ja nie stanowi sztywnej i niezmienniej właściwości jednostki, lecz jest plastyczny i podatny na wpływy zewnętrzne, co udowodniły badania Cariny Wiekens i Diederika A. Stapela (2008). „Uniwersalność i niezależność motywów indywidualnych i afiliacyjnych oznacza, że w stopniu, w jakim jednostka dzieli cele związane zarówno z autonomią, jak i przynależnością jest ona zdolna do elastycznego definiowania siebie jako bardziej niezależnej lub współzależnej” (Pilarska, 2012, s. 26). Mężczyźni i kobiety mają zatem możliwość rozwijania konstruktu zarówno Ja niezależnego, jak i Ja współzależnego, choć dostępność każdego z nich jest specyficzna i wynika w głównej mierze z oddziaływań socjalizacyjnych.

Od pewnego czasu poruszany jest w literaturze niezwykle ważny wątek **kryzysu tożsamości** współczesnego mężczyzny. Kryzys ten powstaje w oparciu

o kulturowe niepokoje dotyczące męskości i jej definicji, ulega bowiem zachwianiu tradycyjny model męskości związany właśnie z kształtowaniem Ja niezależnego, silnego i odrębnego (oddzielonego od innych). Jest on wynikiem procesów kulturowych i społecznych związanych z emancypacją oraz zacieraniem się różnic pomiędzy płciami i charakterystycznymi dla nich rolami. Pojawiają się więc trudności w definiowaniu męskości i w odpowiedzi na pytanie: Co to znaczy być mężczyzną? Wielość modeli oraz wzorów męskości, które często bywają sprzeczne, pociąga za sobą narastający problem z integrowaniem własnej tożsamości przez chłopców, a potem mężczyzn (Melosik, 2006).

Intrygujący pogląd na temat tożsamości płciowej kobiet i mężczyzn wyraża Elisabeth Badinter (1993): tożsamość kobiety okazuje się łatwa do asymilacji, natomiast tożsamość mężczyzny kształtuje się w procesie negacji¹; przez całe życie mężczyzna musi udowadniać, że nie jest kobietą, nie jest dzieckiem oraz że nie jest homoseksualny. We współczesnej kulturze wszelka słabość jest nieustannie krytykowana, lecz to właśnie płeć męska staje się w powszechnej opinii „słabą” płcią, poszukuje się jej słabych stron, wad, niedoskonałości, a także podkreśla się, że męskość „przechodzi do defensywy” (Melosik i Gromkowska-Melosik, 2008, s. XX). W społecznym dyskursie uwypukla się ponadto problemy z kształtowaniem męskiej tożsamości, ale też bezwzględnie wytyka się różnorodne męskie kompleksy, m.in. dotyczące cielesności oraz seksualności.

Kultura naszych czasów narzuca bardzo surowe standardy dotyczące ludzkiego ciała, odnoszące się zarówno do kobiet, jak i do mężczyzn. Można byłoby zaryzykować stwierdzenie, że kultura ta stawia niemal w centrum ludzką cielesność, atrakcyjność, wygląd zewnętrzny oraz wywierane dzięki niemu wrażenie. Zbyszko Melosik (1996) zdecydowanie podkreśla, iż jest to proces redukcji tożsamości do samej cielesności, a „tożsamość jest stopniowo »wymywana« z umysłu lub duszy, przenoszona na powierzchnię. [...] Tożsamość ciała staje się ciałem tożsamości” (s. 72). Jak nietrudno się domyślić, jest to efekt kultury konsumpcyjnej, kiedy w świadomości społecznej najważniejszym komponentem tożsamości stają się wygląd zewnętrzny oraz tzw. *image* – estetyczny, seksowny, atrakcyjny wygląd. W dużej mierze obraz ten dotyczy właśnie mężczyzn. Młodzi chłopcy kierowani popularnymi wzorcami kulturowymi starają się naśladować tzw. globalnego nastolatka, przedstawiciela klasy średniej, który posiada podobną „pop tożsamość” i prowadzi podobny „pop styl życia” (Melosik i Gromkowska-Melosik, 2008, s. XXIII).

Z kolei kryzys męskiej seksualności ukształtował się głównie na tej fali kultury, która z seksualności uczyniła bóstwo i postawiła ją na pierwszym miejscu systemu wartości, propagując tzw. wolną miłość oraz kulturę „dzieci kwiatów”. W jej efekcie na początku XXI wieku możemy dostrzec niemal panikę dotyczącą potencji i seksualności mężczyzn (Melosik, Gromkowska-Melosik,

¹ Jest to pogląd przejęty za Alfredem Adlerem (1981).

2008, s. XXI), co dobitnie wyraziła Lynne Luciano (2001) w stwierdzeniu: „Niepokój o potencję wywołuje impotencję” (s. 124–125). Wybitny polski seksuolog Zbigniew Lew-Starowicz (2012) twierdzi, że współczesny mężczyzna musi ciągle potwierdzać swoją męskość, co często polega głównie na mnożeniu ilości partnerek. Mężczyzna, nieustannie udowadniając, że jest sprawny seksualnie i ma erekcję, znajduje się pod dużą presją społeczną. Także męski członek jest obecnie „na cenzurowanym”, ponieważ jego długość ma ponoć oznaczać sukces reprodukcyjny. „Wielu panów bez powodu ma kompleks wielkości członka, który może być destrukcyjny” (Lew-Starowicz, 2012, s. 60). Dlatego stan tego kryzysu męskości Melosik (2004) określa jako „dramat męskości”.

Kolejną trudnością w procesie kształtowania męskiej tożsamości jest problem niedojrzałości. Jak twierdzi Lew-Starowicz (2012), „liczba niedojrzałych mężczyzn przyjmuje charakter epidemii” (s. 9). W wyniku emancypacji kobiety starały się udowodnić, że są lepsze od mężczyzn, co z kolei spowodowało, że mężczyźni zaczęli się ich bać i przechodzić do „defensywy”. Ponieważ kobiety się zmaskulinizowały, to mężczyźni zaczęli zwalniać się z odpowiedzialności za bezpieczeństwo rodziny, także finansowe. Często ci niedojrzali mężczyźni mieli pobłażliwe, tolerancyjne i nadopiekuńcze matki, które na wszystko pozwalały swym synom, którzy „muszą się wyszumieć”. Ten typ matek również nierzadko odsuwa synów od ojców w poczuciu klęski własnej relacji małżeńskiej i w akcie próby nadrobienia kontaktów z płcią przeciwną właśnie w relacji z synem. Dlatego wchodząc w związki romantyczne, mężczyzna taki traktuje partnerkę jako kolejny obiekt macierzyński, na który przerzuca różne obowiązki, bo one go przerażają. Lew-Starowicz (2012) konkluduje: „Mężczyźni są nieobecni – ogromnie brakuje wzorców męskich” (s. 12).

Badania Anny Gیزی-Poleszczuk (2004) pokazują brak publicznej dyskusji o kwestiach męskich. Ponieważ tak wiele mówi się o kwestiach kobiecych, w społecznym dyskursie brakuje miejsca na poważną debatę na temat męskości. Może być to także spowodowane faktem, iż asymetria relacji pomiędzy płciami, która była dotąd wyraźna, zmniejsza się obecnie na rzecz egalitaryzmu. „Tradycyjna męskość potrzebuje ponownego przemyślenia”, jak stwierdza Krzysztof Arcimowicz (1997, s. 86), ponieważ wzorzec niewzruszonego mężczyzny przestał być obecnie adaptacyjny.

Różnice w wymiarze biologicznym

Różnice pomiędzy płciami o podłożu biologicznym wskazywane jeszcze przez Galtona akcentowały przewagę mężczyzn pod względem siły fizycznej, wrażliwości na ostre dźwięki i zdolności do pracy w warunkach stresu (Galton, 1882; za: Abra, 1991). Dołączono do nich z czasem: posługiwanie się swobodniejszym słownictwem, abstrakcyjny typ myślenia i rozwiązywanie problemów ogólnych. Dymorfizm płciowy kształtujący się od początku ludzkiego życia jest źródłem

większego wzrostu, lepszej motoryki oraz większej sprawności fizycznej mężczyzn pod prawie wszystkimi względami (Thomas i French, 1985; za: Wojciszke, 2002a). Badania nad niemowlętami pokazały, że chłopcy są generalnie bardziej aktywni niż nowo narodzone dziewczynki; także chłopcy wykazują tendencję do częstszego płaczu oraz krótszego snu (Moss, 1967; Philips i in., 1978; za: Wortman i Loftus, 1988).

Na wczesnych etapach procesu rozwojowego (w pierwszym roku życia) uważa się niewielkie, lecz widoczne różnice między płciami dotyczące osiągania podstawowych stadiów rozwojowych (Reinisch, Rosenblum, Rubin i Schulsinger, 2003). Niemowlęta płci męskiej po osiągnięciu etapów rozwoju ukierunkowanych na wczesne kształtowanie interakcji społecznej (kontaktu twarzą w twarz z opiekunami) szybciej niż dziewczynki przechodzą do kolejnego stadium. Jest ono związane z rozwojem motoryki, a chłopcy spędzają więcej czasu na wykonywaniu działań z nim związanych, tym samym szybciej uniezależniają się od trwania w bliskim kontakcie z opiekunem. Taki typ zachowania jest charakterystyczny dla większości samców z grupy naczelnych (Meaney i Stewart, 1985), co w wypadku ludzi może dowodzić większej siły fizycznej oraz większych zdolności przestrzennych u osobników płci męskiej (Beatty, 1984). Kolejne różnice między płciami polegają na kształtowaniu się niższych progów sensorycznych oraz większego wigoru u chłopców (Rosenbaum, 1974; za: Reinisch i in., 2003). Wyniki przeprowadzanych badań wskazują ponadto na różnice w funkcjonalnym rozwoju centralnego układu nerwowego pojawiające się już w trzecim miesiącu życia (J.L. Shucard, D.W. Shucard i Cummins, 1981).

Występujące u płci różnice w budowie i organizacji strukturalnej mózgu prowadzą do odmiennych zachowań mężczyzn i kobiet w określonych obszarach. Wczesne analizy Pierre'a P. Broki dotyczące tych różnic wskazały, iż mężczyźni mają większy i cięższy mózg, co potwierdzają badania C. Davisona Ankneyego (1992). Różnica ta wypada na korzyść mężczyzn i wynosi około 10%, jednak nie przekłada się ona na liczbę komórek nerwowych, których jest w przybliżeniu tyle samo, jednak są gęściej upakowane w mózgach kobiecych (Gałecki i Talarowska, 2015). Natomiast pod względem strukturalnym w mózgu męskim występuje większy procent istoty białej i objętości płynu mózgowo-rdzeniowego, co ma wpływ na przebieg procesów decyzyjnych (Gur i in., 1999). U mężczyzn znajduje się mniej niż u kobiet ośrodków decyzyjnych, jednak komunikacja nerwowa pomiędzy nimi jest sprawniejsza.

Zgodnie z badaniami dotyczącymi struktury i funkcjonowania mózgu asymetria jest wyraźniej zaznaczona u mężczyzn i wskazuje na większą lateralizację oraz na bardziej precyzyjną lokalizację funkcji w każdej z półkul. Półkula lewa u płci męskiej jest bardziej wyspecjalizowana w przetwarzaniu materiału werbalnego, a prawa – w przetwarzaniu materiału wzrokowo-przestrzennego; obie działają bardziej niezależnie od siebie niż w przypadku kobiet. Cecha ta może być przyczyną częstszej leworęczności u mężczyzn, ale także większych

problemów z ukształtowaniem mowy. Gdy mózg zostaje uszkodzony, występująca u kobiet większa ilość połączeń między półkulami sprawniej radzi sobie z podtrzymaniem funkcji półkuli uszkodzonej, co jest dużo trudniejsze u mężczyzn (Gałęcki i Talarowska, 2015). Konsekwencją innej lateralizacji mózgów kobiecego i męskiego jest odmienny sposób koncentracji uwagi u obu płci: to uwaaga mężczyzn, wbrew standardowym poglądom, jest bardziej podzielna, gdyż w ich korze mózgowej występuje większa niż u kobiet specjalizacja (Mäntylä, 2013). Niemniej jednak nawet przy wyższej podzielności uwagi mężczyźni wolą skupiać się intensywniej nad ukończeniem jednego zadania.

W rozdziale pierwszym nawiązano do badań Simona Barona-Cohana dotyczących różnic w budowie, strukturze, a przede wszystkim funkcjonowaniu mózgu u płci, które to różnice były wyjaśniane na podstawie modelu empatia – systematyzowanie (Baron-Cohen, Knickmeyer i Belmonte, 2005). Biegunem przeciwnym typowego dla kobiet empatyzowania jest zdolność do systematyzowania charakteryzująca przeważnie męski umysł i męski sposób myślenia. Systematyzowanie jest skłonnością do poznawania i rozumienia zjawisk w oparciu o reguły i prawa rządzące mechanizmami deterministycznymi, takimi jak systemy: matematyczny, mechaniczny, komputerowy czy w pewnym sensie natury (przyrody). Mechanizmy deterministyczne działają na podstawie jasnych i przewidywalnych zasad systemów uprzedmiotowionych, dlatego są w dużym stopniu przewidywalne. Skrajnie męski umysł ma więc większe możliwości systematyzowania, np. informacji, wiedzy czy danych. Przejawia on następujące cechy:

- zwiększoną wrażliwość sensoryczną;
- preferowanie prostych systemów, a unikanie złożonych;
- potrzebę identyczności, powtarzalności (z powodu niechęci do zmiany);
- wąskie zainteresowania i obsesje na punkcie systemów;
- ograniczone zdolności uogólniania;
- potrzebę usystematyzowania świata społecznego;
- większe opóźnienie rozwoju umiejętności językowych i pojawiające się trudności w nauce (Baron-Cohen, 2006).

Właściwości te mają podłoże biologiczne i wynikają ze zbyt wysokiego stężenia testosteronu płodowego (mierzonego podczas amniopunkcji w drugim trymestrze ciąży) (Finegan, Bartleman i Wong, 1989). Testosteron płodowy bierze udział w kształtowaniu różnic płciowych w kluczowych obszarach zachowania i procesów poznawczych w populacji ogólnej. Wpływa na rozwój społeczny i rozwój języka, poziom empatii i systematyzacji, a także na strukturę mózgu oraz ostatecznie na liczbę cech autystycznych, które posiada jednostka (Baron-Cohen i in., 2011). Udowodniono, iż jeśli dziecko ma oboje rodziców przejawiających wysokie skłonności do systematyzowania, samo zachowuje się w podobny sposób, ale także wzrasta u niego ryzyko wystąpienia autyzmu (Sucksmith, Allison, Baron-Cohen, Chakrabarti i Hoekstra, 2013).

Organizacja anatomiczna i funkcjonalna mózgu oraz stężenie hormonów płciowych (testosteronu) warunkują funkcjonowanie poznawcze mężczyzn, zarówno w okresie płodowym, jak i w trakcie dorosłości (Witelson, 1991; Nyborg, 1994; Collaer i Hines, 1995; za: Herman-Jeglińska, 1999). Pod względem różnic pomiędzy płciami lokalizacja funkcji poznawczych w jednej półkuli ma dużo większe znaczenie dla mężczyzn niż dla kobiet (Lloyd, 1998; Herman-Jeglińska, 1999). Jedną z konsekwencji lateralizacji jest wyższy poziom koncentracji uwagi u mężczyzn, ale słabszy i późniejszy rozwój zdolności werbalnych. W tym wieku, kiedy u dziewcząt rozwija się mowa, u chłopców przeważa rozwój motoryczny i manualny. Ze wskazanych powodów u mężczyzn mogą częściej występować także problemy z funkcjami komunikacyjnymi w postaci jąkania się i dysleksji (trzy razy więcej dyslektyków, pięć razy więcej jąkających się mężczyzn) (Bednarek, 1999; Bielecki, 2001).

W okresie dojrzewania seksualnego u chłopców występuje późniejsze o około dwa lata niż u dziewcząt rozpoczęcie i trwanie procesów rozwoju fizycznego i psychicznego (Hyde i Frost, 2002; Trempała, 2011). W tym czasie przewaga chłopców nad dziewczętami polega na ich większym wzroście, większej sile, lepszej koordynacji fizycznej, i wpływa na wyższy poziom aktywności motorycznej (Abra, 1991; Hyde i Frost, 2002). Na różnicowanie się cech w tym okresie duży wpływ mają też hormony płciowe, które w przypadku chłopców oddziałują w sposób relatywnie stały przez całe życie (Ronaldson, 1985; za: Abra, 1991).

Statystyki z Europy zachodniej podają, że mężczyźni częściej cierpią na choroby zagrażające życiu, powodujące trwalszą niepełnosprawność i wcześniejszą śmierć (Staines, Pottick i Fudge, 1986). Wśród płci męskiej odnotowuje się ponadto wyższy procent problemów alkoholowych i zaburzeń związanych ze stresem, takich jak marskość wątroby, a także wyższy odsetek samobójstw. U mężczyzn występuje też większe prawdopodobieństwo wykazania zachowania typu A, będącego przyczyną chorób wieńcowych serca. Panowie częściej cierpią z powodu chorób zagrażających życiu, takich jak arterioskleroza czy odma (Verbrugge, 1985). Jednym z bardziej ciekawych aspektów kryzysu zdrowotnego we wschodniej Europie jest to, że dotyczy on głównie mężczyzn w średnim wieku (od 35 do 64 lat). U mężczyzn choroba wieńcowa rozwija się we wcześniejszym wieku niż u kobiet; mężczyźni także palą więcej, są bardziej zagrożeni nadciśnieniem i mają niższy poziom ochronnego cholesterolu (Weinder, 2000).

Dane międzynarodowe potwierdzają potoczne przekonania, że choroby wieńcowe serca powodują więcej zgonów u mężczyzn, oddając stosunek mężczyzn do kobiet jak 10 : 1 na Islandii czy 10 : 6 w Chinach (Jackson, Chambliss i Higgins, 1997). W ciągu ostatniej dekady śmiertelność spowodowana chorobami wieńcowymi konsekwentnie spada w Stanach Zjednoczonych i w wielu zachodnich krajach Europy, natomiast w licznych krajach wschodniej Europy, które niedawno osiągnęły niezależność – wzrasta (Weinder, 2000). W Unii Europejskiej dotyczące mężczyzn wskaźniki umieralności związane z uzależnieniem od

narkotyków, nadużywaniem alkoholu oraz AIDS (HIV) i samobójstwami są od trzech do pięciu razy wyższe niż w przypadku kobiet (Niederlaender, 2006). Polskie statystyki zdrowia potwierdzają te dane, ponieważ mężczyźni dotyczą najczęściej: choroby układu krążenia (choroba wieńcowa), nowotwory, urazy i zatrucia, zaburzenia układu oddechowego i układu trawiennego (w tym marskość wątroby).

Analiza występowania schorzeń u obu płci potwierdza tezę Henry'ego L. Rosseta (1979; za: Promińska, 1987), że różnice umieralności mężczyzn i kobiet w wieku dorosłym i starszym są spowodowane głównie przez czynniki środowiskowe. Według badań przytaczanych przez Arcimowicza (1997), mężczyźni umierają wcześniej niż kobiety przeciętnie o 7–8 lat. Nadumieralność płci męskiej w okresie niemowlęcym i wczesnodziecięcym ma charakter biologiczny (np. z powodu wad wrodzonych).

Różnice w wymiarze psychologicznym

Wśród charakterystyk psychologicznych większość teoretyków nie znajduje tak dużej ilości różnic pomiędzy płciami, jak w obrębie każdej z nich. Wynika stąd wniosek, że są one w większym stopniu elementem właściwości bardziej osobniczych niż płciowych. Wykładni tej podlega np. jedna z najważniejszych cech psychologicznych, jaką jest inteligencja. Choć płcie różnią się procentem substancji białej i szarej w mózgu, co wcześniej wskazywano, to jednak mężczyźni i kobiety osiągają podobny poziom IQ kształtowany prawdopodobnie przez różne obszary mózgu (Haier, Jung, Yeo, Head i Alkire, 2005). Dowodzi to faktu, iż nie ma pojedynczej struktury neuroanatomicznej dla inteligencji ogólnej, a różnice w budowie mózgu mogą prowadzić do zbliżonego poziomu funkcjonowania intelektualnego (Strelau, 2002). Z kolei w ramach częściej występującej u mężczyzn struktury Ja niezależnego pojawiają się charakterystyki osobowościowe bardziej typowe, takie jak dominacja, narcyzm, ekstrawersja i otwartość na doświadczenie (Konrath i in., 2009; C. Levinson, Langer i Rodebaugh, 2010).

Większe zdolności przestrzenne z reguły są przypisywane mężczyznom (Maccoby i Jacklin, 1974), jednak przeprowadzone metaanalizy bądź krytykowały to przekonanie (Lips, 1988), bądź różnicowały wyniki w zależności od typów tych umiejętności. Mark McGee (1979; za: Abra, 1991) ponownie przebadował zdolności przestrzenne i wykazał, że bardziej precyzyjna półkula prawa u mężczyzn jest obszarem odpowiadającym za dwa rodzaje zdolności – wizualizację i orientację – prawdopodobnie odgrywające nadrzędną rolę w takich dziedzinach jak matematyka i symbolika pamięciowa. Natomiast Marcia C. Linn i Anne C. Petersen (1985) w badaniach własnych wyróżniły trzy typy umiejętności przestrzennych. Odbiór przestrzenny oraz rotacje umysłowe obiektów trójwymiarowych okazały się zdolnościami typowo męskimi, natomiast trzeci z typów – wyobrażeniowość przestrzenna (przekształcenia struktur geo-

metrycznych) – jest zdolnością tak samo męską, jak i kobiecą (Kimura, 1992; Halpern i Crothers, 1997; za: Herman-Jeglińska, 1999).

Praktyczne testowanie zdolności przestrzennych ukazuje, że mężczyźni lepiej radzą sobie z takimi zadaniami jak orientacja w nieznanym terenie czy odnajdywanie właściwej drogi. Dowodzą tego badania prowadzone przy pomocy rezonansu magnetycznego mózgu, które wskazują, że mężczyźni potrafią wykorzystywać umiejętności tworzenia mózgowej mapy okolicy, co powoduje, że wybierając trasę, częściej posługują się kierunkami i odległościami oraz sprawniej czytają mapy (Kimura, 1999; Riepe, Grön, Wunderlich, Spitzer i Tomczak, 2000).

Z kolei zdolności matematyczne były zawsze przypisywane głównie mężczyznom, z podkreśleniem oddziaływania w tym przypadku mechanizmów biologicznych i socjalizacyjnych (Bouchard, Lykken, McGue, Tellegen i Segal, 1990), choć ostatnie badania nie są tak dalece jednoznaczne. Ujmowane całościowo umiejętności matematyczne wskazują na niewielką przewagę dziewcząt do okresu szkoły średniej oraz umiarkowaną wyższość chłopców od szkoły średniej poprzez całą dorosłość. W grupie osiemnastolatków dominacja mężczyzn jest w tym zakresie największa (McGuinness, 1998), choć dla poszczególnych testów zdolności matematycznych tendencje rozwojowe są różne. Według metaanaliz Allana Feingolda (1988; za: McGuinness, 1998) ogólne efekty są następujące: przewaga chłopców widoczna jest w rozwiązywaniu problemów mechanicznych i wizualizacji przestrzennej, natomiast nie ma różnic pomiędzy płciami w arytmetyce. Mężczyźni uzyskiwali o też wiele wyższe wyniki pod względem planowego rozwiązywania nowych problemów, począwszy od szkoły średniej poprzez całą dorosłość (Hyde, Fennema i Lamon, 1990).

Wysokie wskaźniki mężczyzn w obszarze zdolności matematycznych można tłumaczyć większą skłonnością do identyfikacji z tą dziedziną nauki, jak również większym doświadczeniem oraz wysiłkiem wkładanym w tę dziedzinę, co w konsekwencji stanowczo podwyższa uzyskiwane wyniki (Wojciszke, 2002a). Niektórzy z naukowców jako źródło wybitnych uzdolnień matematycznych u chłopców wskazują większe wyspecjalizowanie prawej półkuli mózgowej, ponieważ wykryto fizjologiczne korelaty tych uzdolnień, takie jak leworęczność, zaburzenia immunologiczne czy krótkowzroczność (Benbow i Lubinski, 2003). Należy pamiętać także o odkryciach Barona-Cohena (2005), który podkreśla silniejszą tendencję do systematyzowania i przetwarzania danych w męskim sposobie myślenia. Wymienione wybitne uzdolnienia chłopców przekładają się w dorosłym życiu na częstszy wybór zawodów techniczno-matematycznych. Sami studenci matematyki i fizyki wybierali obszary zainteresowania na podstawie teoretycznego przygotowania, umiejętności myślenia przestrzennego i mechanicznego oraz zainteresowań badawczych, choć nie wszyscy zdawali sobie sprawę z własnych uzdolnień (Humphreys, Lubinski i Yao, 1993).

Jak już wcześniej pisano, w zakresie umiejętności werbalnych to kobiety stanowczo przewyższają mężczyzn, jednak różnice pomiędzy płciami uwidaczniają

się w charakterze stosowania form komunikacji. Męski styl komunikacji wyraża większą chęć zdobycia przewagi nad innymi w trakcie prowadzenia dialogów i negocjacji (Tannen, 1999). Wyniki wskazują także na przewagę mężczyzn w tworzeniu analogii (Hyde i Linn, 1988). W oparciu o analizę dotychczasowych badań możliwe jest przedstawienie typów funkcjonowania poznawczego w zależności od płci, jakie zaproponowała Anna Herman-Jeglińska (1999, s. 80). Typ męski charakteryzowałyby się dużymi zdolnościami matematycznymi oraz wzrokowo-przestrzennymi, wyraźną lateralizacją funkcji werbalnych i niewerbalnych w mózgu oraz większym prawdopodobieństwem wystąpienia leworęczności.

Wiele badań wskazuje, że dorastający chłopcy mają wyższą samoocenę i bardziej pozytywną ocenę własnych cech fizycznych oraz zdolności intelektualnych². Występuje także istotna zależność pomiędzy męskością i silnym poczuciem własnej wartości (Whitley, McHugh i Frieze, 1986) oraz silniejszą tendencją do podwyższania samooceny (Uchida, 2003; za: Pilarska, 2012), która może być tłumaczona faktem standardów dotyczących atrakcyjności fizycznej (Hagborg, 1993; Harter, 1993; za: Kearney-Cooke, 1999), jednakże nie wszystkie badania potwierdzają tę hipotezę (Eagly, Asmore, Makhijani i Longo, 1991). Jak argumentuje Isabel Nitzsche (2005), podczas gdy kobiety często są niezadowolone z siebie, mężczyźni są dumni z faktu bycia mężczyznami oraz mają wyższe wyniki w kategoriach „pewność siebie” i „zarządzanie wrażeniem”. Różnice w samoocenie mogą być w poważnym stopniu związane ze stereotypami kobiecości i męskości, według których męskości przypisywane są: stosunkowo duża wiara we własne umiejętności i podnoszenie znaczenia własnej osoby lub też własnej płci.

Mężczyźni niemal równie często jak kobiety skupiają się na własnym wyglądzie, jednak mają oni tendencję do wyższej samooceny dzięki osiąganiu sukcesów w różnych dziedzinach, takich jak sport, nauka czy ekonomia (Kearney-Cooke, 1999). Jak dowodzą Kay Deaux oraz inni badacze, chłopców zdobywających wysokie wyniki w zadaniach tego typu chwali się za wyjątkowe zdolności (Cross i Markus, 2002), natomiast dokonania dziewcząt są postrzegane w większej mierze jako dzieło przypadku. Argumentem przemawiającym za częstszym zdobywaniem sukcesów przez mężczyzn jest fakt ograniczania się do jednego celu w jednym odcinku czasowym, podczas gdy kobiety wykonują kilka zadań naraz. Ponadto tym, co wyróżnia mężczyzn, są ambicja i upór jako siły napędowe twórczych działań (Eccles, 1985; Abra, 1991).

Różnice w wymiarze społecznym

Stereotypy płci i tożsamość płciowa przekazywane są z pokolenia na pokolenie w oparciu o kulturowo ustanowione wzorce i zasady postępowania. Wyjaś-

² Rosenberg i Simmons, 1975; O'Malley i Bachman, 1979; Blyth i in., 1983; Richman i in., 1985; Nottelman, 1987; Simmons, 1987; Eccles i in., 1989; Cairns i in., 1990; Labouvie i in., 1990; Wigfield i in., 1991; Dukes i Martinez, 1994; zestawienie badań za: Kearney-Cooke, 1999.

nianie kwestii męskości i kobiecości na podstawie tego schematu wydaje się być porządkujące, jednak nie oferuje narzędzi do zmierzenia się ze wszystkimi wyzwaniami, jakie stawia współczesny świat. Na etapie przedszkolnym i wczesnoszkolnym podział dzieci według wzorców płciowych jest naturalny, ponieważ one same dzielą się na podgrupy oraz tworzą przyjaźnie bardziej w obrębie własnej płci niż płci przeciwnej (Davies, 1989; Deaux i Kite, 2002). Wpływ czynników środowiskowych, takich jak rodzice, nauczyciele i doradcy szkolni, jest zasadniczy dla kształtowania cech twórczych dzieci. Dorośli, częstokroć powielając istniejące stereotypy mówiące o tym, że dziedziny jak matematyka czy nauki ścisłe są przeznaczone dla płci męskiej, mają tendencję do umacniania zachowań kreatywnych u chłopców, zwłaszcza w naukach ścisłych (Abra, 1991).

Odmienne przebiegająca socjalizacja chłopców i dziewczynek dotyczy także zachowań związanych z opiekuńczością. Już od pierwszych lat życia rodzice i opiekunowie, komunikując się z chłopcami i dziewczynkami, różnie ich traktują³. Matki są zazwyczaj mniej ekspresywne i rzadziej odwołują się do emocji w interakcjach z chłopcami, natomiast częściej przejawiają złość wobec nich. Rodzice, zwracając się do synów, odwołują się do stylu mówienia uznawanego za bardziej męski. Już dwuletnie dzieci potrafią naśladować wiele afektywnych, zadaniowych czy dyscyplinujących zachowań rodziców. Z kolei w szkole nauczyciele częściej reagują na asertywne i negatywne zachowania chłopców, którym wymierzane są ostrzejsze kary. Takie postępowanie powoduje, iż doświadczanie kontrolujących i negatywnych zachowań dorosłych wywołuje postawy negatywne i kontrolujące u chłopców (Carli, 2003).

Jedną z ważniejszych ról społecznych dla mężczyzny jest, obok roli zawodowej, realizacja ojcostwa. Literatury poświęconej macierzyństwu jest sporo, natomiast o ojcostwie, zwłaszcza odpowiedzialnym, bardzo rzadko się pisze. Do takiej idei nawiązywała Natalia Han-Ilgiewicz (1961), podkreślając bezwarunkową konieczność obecności ojca w wychowaniu, które – jeśli ma prawidłowo kształtować postawy dziecka – wymaga współuczestniczenia obydwójga rodziców. Więzy z ojcem sprzyjają rozwojowi dziecka, kształtowaniu systemu wartości oraz otwartej postawy względem innych, wyzwalają aktywność i ciekawość świata. Ta więź ma szczególne znaczenie, ponieważ formuje także tożsamość płciową oraz role społeczne u synów. Jak pokazują analizy, ojcowie częściej zajmują się wychowywaniem synów aniżeli córek (Carli, 2003). W innych badaniach dotyczących codziennego obrazu ojca w rodzinach, pomimo jego czasowej nieobecności i pewnych braków w czynnościach wychowawczych, okazało się, że 90% ojców kocha swoje dzieci i uważa, że wychowuje je na porządnym ludzi, przekazując im cenione przez siebie wartości (Janukowicz, 2002). Jednak obraz ojcostwa

³ Cherry i Lewis, 1976; Fagot i in., 1985; Dunn i in., 1987; Gleason, 1987; Fivush, 1989; Malatesta i in., 1989; Kubeli i Fivush, 1992; Zahn-Waxler i in., 1993; zestawienie badań za: Carli, 2003.

w ostatnich 2–3 dekadach nieustannie ulega dewaluacji (co zostanie opisane nieco dalej jako kryzys ojcostwa).

Kolejny z czynników różnicujących kobiety i mężczyzn ma naturę zarówno psychologiczną, jak i społeczną. Rozróżnienie w tym przypadku jest dosyć trudne, chodzi bowiem o pracę zawodową i jej wpływ na równowagę psychiczną współmałżonka oraz pełnione przez niego role. Badania wykazały, iż praca zawodowa kobiet może mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne ich partnerów. Mężowie żon pracujących na pełnym etacie miewają poczucie mniejszej adekwatności w spełnianiu funkcji osoby zarabiającej na rodzinę, aniżeli mężowie gospodyń domowych, a to prowadzi do poczucia mniejszej satysfakcji z własnej pracy i życia w ogóle (Fletcher, 1983). Podobnie mężowie kobiet odnoszących sukcesy zawodowe większe od ich własnych traktowani są nieco pogardliwie jako „mąż swojej żony” (Dennerstain, 1995; za: Mandal, 2000).

Przez instytucje społeczne mężczyźni są traktowani znacznie lepiej niż kobiety. Nierówne zasady selekcji w rekrutacji do wielu zawodów prowadzą do preferencji pracowników płci męskiej, zwłaszcza że ci nie zachodzą w ciężę oraz znacznie rzadziej korzystają z urlopów rodzicielskich (tacierzyńskich) czy zwolnień chorobowych na dzieci (Reszke, 1984; Eagly, 1987; Mandal, 2000; Wojciszke, 2002a). Właśnie w obszarze zawodowym ujawniają się cechy kultury „dwóch światów” – podział na to, co męskie i kobiece oraz to, co jednej i drugiej płci należy się z tego tytułu. Na kryteria męskiej oceny pracowniczej składają się takie czynniki jak stanowisko, zarobki, fachowość, elementy sprzyjające karierze, jak protekcja i czasami przynależność partyjna, co prowadzi do tego, iż wykonywana praca staje się podstawą oceny pozycji czy statusu społecznego.

Jak pokazują analizy historyczne układu stosunków społecznych, różne umiejscowienie na drabinie społecznej prowadzi do odmiennego postrzegania natury relacji społecznych (Harding, 1991; J.T. Wood, 1997). Przegląd wyobrażeń społecznych ujawnia, iż niemal zawsze za bardziej korzystną była uważana przynależność do grupy męskiej (Laqueur, 1990; za: Lloyd, 1998). Mężczyźni mają większy udział w dobrach, takich jak bogactwo, władza, niezależność od innych, odpoczynek, twórczość, a także częściej odbierają zewnętrzne oznaki szacunku (choćby udawanego) (Reszke, 1984). Również im wyższa jest jakaś pozycja społeczna, tym częściej jest ona zajmowana przez mężczyzn (Wojciszke, 2002a). Za takim układem stosunków społecznych przemawiać może zestawienie czterech imperatywów męskości w stylu amerykańskim: nie być zniechęcałym, czyli wrażliwym lub emocjonalnym; prawdziwy samiec to „gruba ryba”, ma władzę nad innymi; cenne są niezależność i liczenie na samego siebie; istnieje konieczność bycia silniejszym od innych i stosowania przemocy, gdy jest to niezbędne (Badinter, 1993, s. 120). Jest to jednak bardzo stronnicy (feministyczny) i stereotypowy obraz mężczyzny, którą to jednostronność krytykuje Arcimowicz (1997).

Według Arcimowicza (1997) o pozytywnym obrazie męskości świadczą następujące zalety: panowanie nad sobą, chęć przekraczania swoich możliwości, podejmowanie ryzyka i wyzwań, przeciwstawianie się przemocy – które są zdobywane dzięki wysiłkowi i stawianym sobie wymaganiom. Obraz ten nie byłby jednak pełny bez tak typowej cechy męskiej, jak dominacja. Mężczyźni przewyższają kobiety pod tym względem z dwóch powodów: po pierwsze, pragną oni mieć władzę nad kobietami, ponieważ czerpią z tego korzyści i przywileje, oraz po drugie, pragnienie to jest głęboko zakotwiczone w męskiej osobowości. Stąd też potrzeba władzy u obu płci przyjmuje odmienne formy; u mężczyzn wyraża się głównie w dominacji i agresji (Moir i Jessel, 1993, s. 182). W nieco inny sposób pragnienie władzy i statusu wyjaśniają Baumeister i Sommer (1997), którzy wskazują na realizowanie w ten sposób potrzeby kontaktów i więzi społecznych przez mężczyzn (więzi o niższym niż w przypadku kobiet poziomie intymności, a wyższym poziomie dystansu).

Hierarchicznie uporządkowane kultury narzucają poszczególnym grupom różny status, zapewniający odmienny zakres władzy, różnorakie możliwości i doświadczenia. W kulturach, w których władza jest zmaskulinizowana, kobiety znajdują się w nieuprzywilejowanej pozycji, a tym samym mężczyźni otrzymują nadmiar przywilejów – ta różnica ma dla płci ogromne znaczenie. Sandra Harding uważa, iż „z drugiej strony pozycja wysokiego statusu i władzy podlega obezwładniającej wręcz kontroli bogatych białych heteroseksualnych mężczyzn” (Griffin, 2003, s. 489). Natomiast Susan Wood twierdzi, że środowiska uprzywilejowane przez dominujący system są zainteresowane tym, by nie dostrzegać społecznych nierówności, które przynoszą im korzyść kosztem innych obywateli (Griffin, 2003, s. 492). Punkt widzenia grupy mniej uprzywilejowanej, jaką są kobiety, powinien być coraz wyraźniej podkreślany w debacie publicznej, pomaga on bowiem zobiektywizować stronnicze i nierównościowe poglądy, którym ciągle przyznaje się status prawdziwości.

Emocjonalność mężczyzn

Różnice w doświadczaniu zjawisk afektywnych

Zjawiska emocjonalne dotyczą niemal w takim samym stopniu obydwu płci i dla obu są równie ważne, przynajmniej z perspektywy biologicznej. Jednak panujące w naszej kulturze stereotypy oraz wzorce społeczno-kulturowe przekazywane od pokoleń zakładają, że to kobiety intensywniej przeżywają emocje, a mężczyźni potrafią w większym stopniu od emocji się dystansować (Mandal, 2000, 2008). Emocje są postrzegane przez panów jako zjawiska niewygodne i niekonieczne, a kobiety są według nich przewrażliwione emocjonalnie.

Znaczenie procesów emocjonalnych dla konstruktu Ja niezależnego zostało zbadane przez Aleksandrę Pilarską (2012, s. 28–32). Przedstawiony przez nią

przegląd badań prezentuje następujące aspekty emocjonalne w obrębie Ja niezależnego:

- wyższy poziom emocji niewiążących (poczucie dumy i wyższości), niższy poziom emocji wiążących (Kitayama i in., 2000);
- niższy poziom emocji związanych z odprężeniem i niepokojem, a wyższy związanych ze zniechęceniem i przygnębieniem (Lee, Aaker i Gardner, 2000; Leikas, Lonnqvist, Verkasalo i Lindeman, 2009);
- wyższy stopień dystansu interpersonalnego (Holland, Roeder, van Baaren, Brandt i Hannover, 2004);
- poczucie większej bliskości z osobami ważnymi z uwagi na obrane cele i podejmowane działania (Pöhlman i Hannover, 2006).

Jednocześnie większość z wymienionych autorów twierdzi, że konstrukt Ja niezależnego pozostaje w istotnym związku z wysokim poziomem dążenia do pozytywnych stanów emocjonalnych oraz unikania negatywnych⁴.

W kwestii różnic płciowych dotyczących emocjonalności większość autorów wypowiada się jednak w umiarkowany sposób o dominacji jednej bądź drugiej płci pod tym względem. Zagadnienie jest dość skomplikowane, potoczne opinie traktują bowiem emocjonalność kobiecą jako przewyższającą męską. Jednak liczne badania dowodzą, że prawdopodobne jest celowanie kobiet w wyrażaniu emocji, przy czym ich doświadczenie jest takie samo i u kobiet, i u mężczyzn (Kring i Gordon, 1998; Wojciszke, 2002a; Mandal, 2008).

Kolejną ważną kategorią różnicującą obie płcie pod względem emocji jest dostęp do własnego życia emocjonalnego. Dla mężczyzn emocje nie są wartością samą w sobie, spełniają jedynie funkcje instrumentalne (Maruszewski i Ścigała, 1998). W perspektywie ewolucyjnej takie zachowania wydają się być zrozumiałe, ponieważ każda z płci rozwijała odmienne sposoby reakcji emocjonalnych na stawiane im wymagania środowiska (Buss, 1996; za: Maruszewski i Ścigała, 1998). Mężczyźni, podczas zdobywania pożywienia dla wspólnoty rodzinnej, byli narażeni na duży stres, dlatego reagowali głównie silnymi emocjami, takimi jak gniew lub strach, ale także agresja (która będzie opisana w dalszej części studium, dotyczącej negatywnych stanów emocjonalnych).

Prezentowane poniżej syntetyczne zestawienie danych na temat różnic płciowych w zakresie emocjonalności kobiecej i męskiej, ukazujące szerokie spektrum odmienności emocjonalnej obu płci, zostało opracowane na podstawie wielu badań (tabela 5). Należy pamiętać, że treść zawarta w tym zestawieniu jest wyrazem jedynie określonych tendencji przypisywanych płciom na bazie konkretnych analiz, nie opisuje zaś żadnej poszczegółnej jednostki ani jej cech.

⁴ Kitayama i in., 2000; Lee, Aaker i Gardner, 2000; Elliot, Chirkov, Kim i Sheldon, 2001; Takagi, 2002; Lu, 2008; Konrath, Bushman i Grove, 2009; Leikas, Lonnqvist, Verkasalo i Lindeman, 2009; Jørgensen i Grimstad, 2011; zestawienie badań za: Pilarska, 2012.

Tabela 5. Zestawienie różnic w cechach emocjonalnych kobiet i mężczyzn na podstawie przeglądu badań

Kobiety	Mężczyźni	Autor badań
1	2	3
Intensywność emocjonalna		
Większy zakres doznawanych emocji	–	de Oca, 2000
Wysoka pobudliwość emocjonalna	Względnie duże zrównoważenie emocjonalne	Salovey i Sluyter, 1999
Emocjonalność jest wartością autoteliczną	Emocjonalność traktowana instrumentalnie	Maruszewski i Ścigała, 1998
Wysoka rozpoznawalność emocji innych osób	Wysoka rozpoznawalność emocji negatywnych u innych mężczyzn	Blum, 2000; Hoffman, 2003
Duża potrzeba bezpieczeństwa	Duża potrzeba dominacji	Moir i Jessel, 1993; Brody, 1999
Wyższy poziom empatii i wrażliwości na potrzeby innych	–	Blum, 2000; Hoffman, 2006; Matczak, 2007
Ekspresja emocjonalna		
Większa intensywność wyrażanych emocji	Wyższy poziom ukrywania, nieujawniania emocji	Dimberg i Lunquist, 1990; Gross i John, 1998
Większa ekspresja: smutku, wstrętu, strachu, zdziwienia, szczęścia	–	Kring i Gordon, 1998
–	Większa ekspresja złości	de Oca, 2000
Wyższy poziom ekspresji niewerbalnej	–	Buck, 1976
Ujawnianie emocji w sytuacjach społecznych	Ujawnianie emocji w sytuacjach instrumentalnych	Shaffer, Pegalis i Cornell, 1992
Nieujawnianie emocji służy nieranieniu innych osób	Nieujawnianie emocji służy kontroli sytuacji i innych osób	Mandal, 2000
Częściej biorą pod uwagę uczucia innych	Są bardziej rywalizujący i agresywni	Argyle, 2002
Preferują równość i współpracę	Dążą do dominacji, chętniej współzawodniczą	Argyle, 2002
Zadowolenie v. niezadowolenie		
Duże zadowolenie z życia i poczucie szczęścia	Pozytywna ocena sytuacji życiowej	W. Wood, Rhodes i Whelan, 1989
Wyższy poziom neurotyczności oraz u osób młodych – niepokoju	–	Barlow, 1988; King, Gullone, Tonge i Ollendick, 1993

cd. tab. 5

1	2	3
Poziom lęku rośnie wraz z wiekiem	Poziom lęku maleje wraz z wiekiem	King, Gullone i Ollendick, 1992
Frustrujące jest dbanie o atrakcyjność fizyczną i łączenie ról społecznych	Frustrująca jest odpowiedzialność finansowa za rodzinę	Parsons, 1959; Czapczyńska, 2002
Wyrażanie niezadowolenia niebezpośrednio – agresja psychiczna i niewerbalna	Wyrażanie niezadowolenia bezpośrednio – agresja fizyczna (zwłaszcza u młodych osób) i psychiczna	Hyde, 1984; Mandal, 2000; Onoszko, 2001
Przeżywanie głębokiego niezadowolenia – depresje dwukrotnie częstsze	–	Zubenko, 2003
Stany depresyjne u młodych osób wywołane stresem szkolnym	Stany depresyjne u dorosłych osób wywołane brakiem kontroli i władzy w sytuacjach zawodowych	Pomerantz, 2001; Walinder i Rutz, 2001
Wpływ socjalizacji na emocjonalność		
Oczekuje się swobodnego wyrażania emocji	Oczekuje się niewyrażania emocji (poza złością)	Brody i J.A. Hall, 1993
Efekt socjalizacji – poziom doświadczania emocji równa się poziomowi ich wyrażania	Efekt socjalizacji – wyższy poziom doświadczania niż wyrażania emocji	Rosenberg i Ekman, 1994
Niska samoocena	Wysoka samoocena	Gedo, 1983; Lips, 1988
Wysoką samoocenę wzmacniają sytuacje wymagające kompetencji społecznych	Wysoką samoocenę wzmacniają sytuacje wymagające współzawodnictwa	Abra, 1991
Emocjonalność w związkach interpersonalnych		
Przyjaźń umożliwia wyrażanie siebie i wsparcie emocjonalne (ta sama płeć)	Przyjaźń umożliwia wzajemne wypróbowywanie (ta sama płeć)	Blum, 2000; Mandal, 2000
Zakochanie się przebiega w większym stopniu pod kontrolą procesów poznawczych	Silniejsze zakochiwanie się, tzw. tracenie głowy	Mnadal, 2000; Wojciszke, 2008
Większa otwartość i wrażliwość na potrzeby innych	Rzadziej ujawniany i okazywany komponent wrażliwości	Bem, 2000; Matczak, 2007; Wojciszke, 2008
Większa potrzeba intymności w związku romantycznym	Mniejsza potrzeba intymności w związku romantycznym	Plopa, 2002, 2003
W związkach – większe ujawnianie siebie i wyższy stopień intymności	W związkach – większe nieujawnianie siebie i niższy stopień intymności	Rosenthal, 1977; Maruszewski i Ścigała, 1998; Plopa, 2003

cd. tab. 5

1	2	2
Wyższy poziom empatii postrzegany u męża przez żonę gwarantuje większą satysfakcję ze związku	–	S. Cohen i in., 2012; Kaźmierczak, 2013
Satysfakcja z małżeństwa powoduje wysokie zadowolenie	Satysfakcja ze statusu bycia małżonkiem powoduje wysokie zadowolenie	Mills i Grasmick, 1992

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Kornaszewska-Polak, 2013a, s. 48–50 oraz badań własnych zaprezentowanych w: Kornaszewska-Polak, 2012b.

Jak pokazuje zestawienie, istnieje wiele obszarów, w których obie płcie się różnią; w niektórych prym wiodą kobiety, inne zaś są typowe dla mężczyzn. Przejawy emocjonalności typowe dla mężczyzn to: zrównoważenie emocjonalne wraz z tendencją do nieujawniania emocji i dystansowania się; potrzeba dominacji i ujawnianie emocji z motywów instrumentalnych; tendencja do wysokiej samooceny, ale także ekspresji silnych emocji negatywnych, jak złość i frustracja; satysfakcja płynąca ze statusu bycia w związku romantycznym.

Ekspresja emocji

Wielu autorów badań dotyczących zjawiska ekspresji emocjonalnej niemal jednoznacznie stwierdza, iż mężczyźni są mniej ekspresywni pod względem wyrażania większości emocji niż kobiety (Zuckerman, 1975; Rotter i Rotter, 1988; Wagner i in., 1993; za: Kring i Gordon, 1998). Jedna z analiz pokazała, iż obecność innych osób może zmienić zachowanie ekspresywne osoby badanej: w przypadku mężczyzn obecność ludzi do nich podobnych utrudniała doświadczanie i wyrażanie emocji (Kring i Gordon, 1998). Jak się okazuje, wyodrębnienie w ramach zjawiska ekspresji emocjonalnej poszczególnych aspektów może być pomocne w ukazaniu określonych tendencji mężczyzn w tej sferze. Pod względem nieujawniania doświadczanych emocji wyższe wyniki osiągalni mężczyźni, jednakże w zakresie zaufania co do własnej ekspresji emocjonalnej kobiety i mężczyźni nie różnili się (Gross i John, 1998; za: Kring i Gordon, 1998).

Oparta na różnicy płci odmienność w obszarze ekspresji emocjonalnej nie istnieje u dzieci w wieku przedszkolnym (Buck, 1976; za: Wortman i Loftus, 1988). Przeprowadzone w tym zakresie badania wskazują na fakt, iż ekspresja niewerbalna podlega socjalizacji. Różniące dzieci reakcje emocjonalne na obrazy wzbudzające emocje były w większym stopniu funkcją osobowości, a nie płci. Jednak nie tylko osoby młode, lecz także starsze, w tzw. trzecim wieku, deklarowały gotowość do podwyższania nastroju pozytywnego (Jasielska, 2011). Wymagało to jednak od nich pewnego wysiłku i zaangażowania, gdyż wybór emocji negatywnych dokonuje się w tym wieku niemal automatycznie, zwłaszcza u mężczyzn.

Płeć ma ogromne znaczenie w procesie społecznego uczenia się dyktowanego przez normy „właściwego” wyrażania emocji przez mężczyzn i kobiety. Generalnie od chłopców oczekuje się mniejszej emocjonalności w zachowaniu, przy czym jedynie ekspresja złości wydaje się być wyjątkiem, natomiast nie ma takich wymagań względem kobiet (Brody i J.A. Hall, 1993). Można wobec tego zauważyć pewien paradoks polegający na tym, iż kobiety zachęcane są do ekspresji emocjonalnej z wyjątkiem agresji, mężczyźni zaś – do okazywania większości emocji, ale nie do ekspresji agresywności (Mandal, 2000, s. 118). Takie podejście wyjaśniałoby, dlaczego panowie mają mniejszą motywację do zwracania uwagi na emocje, natomiast faktycznie nie cechują ich mniejsze zdolności w tym zakresie (Klein i Hodges, 2001; Szczygieł, 2007).

Z dwóch zjawisk emocjonalnych to ekspresja, bardziej niż doświadczanie emocji, pozostaje pod wpływem socjalizacji. Różnice płci sugerują, że mężczyzna może mieć niższy próg doświadczania emocji niż wyrażania ich poprzez ekspresję mimiczną (Rosenberg i Ekman, 1994). W procesach wychowania chłopcy uczą się hamowania i nieujawniania własnych emocji, dlatego język emocjonalny mężczyzny wyraża się raczej w słowniku działania. Polega ono na wykonaniu czegoś dla osoby, którą się lubi, wspólnych zajęciach, okazywaniu uczuć poprzez praktyczne rozwiązania, takie jak prezenty czy umycie samochodu żonie (Moir i Jessel, 1993).

W zależności od okoliczności interakcji obie płcie w różny sposób okazują własne emocje: gdy jest to sytuacja społeczna, robią to raczej kobiety, z kolei w działaniach instrumentalnych – chętniej ujawniają emocje mężczyźni (Shaffer i in., 1992). Otwartość mężczyzn polega na ujawnianiu własnych zainteresowań, postaw i opinii, a ukrywaniu przejawów słabości czy dowodów porażek (Skarżyńska, 1979; Niebrzydowski, 1992; Mandal, 2000). Skrytość u obu płci spełnia różne funkcje: poprzez nią mężczyźni kontrolują partnera w dyskusji czy daną sytuację. Opanowanie emocjonalne, a także maskowanie pewnych niepożądanych emocji mają bardzo duże znaczenie w autoprezentacji. W tym obszarze mężczyźni osiągają lepsze wyniki, również z tego powodu, iż mają wyższą samoocenę i wyższy poziom pewności siebie w sytuacjach społecznych (Goleman, 2007). Osoby, którym łatwo przychodzi panowanie nad sobą podczas wystąpień publicznych, zachowują się naturalnie w każdej sytuacji, w której decydujące znaczenie ma wyważona reakcja – od handlu i usług poczynając, a na dyplomacji i polityce kończąc.

W sferze emocjonalności jest ważne, by emocje umieć nie tylko wyrażać, lecz także rozpoznawać we właściwy sposób u innych. Jak się okazuje na podstawie przeprowadzonych badań, mężczyźni mają większy problem z odczytywaniem emocji innych osób, zwłaszcza kobiet (Schiffer, Pawliczek, Müller, Gizewski i Walter, 2013). Ma to źródło w trudnościach z rozpoznawaniem wzrokowym właściwych danych emocjonalnych, które dostarczają informacje o stanach mentalnych innych osób. Jak się okazało, mężczyznom było dwa razy trudniej od-

czytać te dane z twarzy kobiet niż z twarzy innych mężczyzn. Problemy te wynikały z braku aktywacji mózgu męskiego w rejonie limbicznym (włączając w to hipokamp oraz przedni zakręt obręczy kory mózgowej). Odkrycia te pomagają także w wyjaśnieniu funkcji ciała migdałowatego w teorii empatii-systematyzowania Barona-Cohena, wspomnianej w rozdziałach pierwszym i drugim, oraz dostarczają dowodów na to, że mężczyźni są mniej zdolni do wnioskowania o stanach mentalnych wyrażanych przez kobiety.

Wyrażanie pozytywnych stanów afektywnych

W ramach relacji interpersonalnych najbardziej różnicujących zachowania obu płci znajdują się: przyjaźń, zakochanie i miłość. Kobiety i mężczyźni zupełnie inaczej traktują i wyrażają te relacje. Dla mężczyzn przyjaciół to ktoś, z kim można wspólnie wykonywać ulubione zajęcia, takie jak łowienie ryb czy naprawa zepsutego auta. Dojrzałe przyjaźnie łączą głównie mężów z żonami, a otwartość w przyjaźniach męsko-męskich jest mniejsza niż w kobiecych⁵.

Zażyłe przyjaźnie pomiędzy mężczyznami są trudne ze społecznego punktu widzenia. Po pierwsze reguły społeczne podkreślają ich rywalizacyjny charakter, a po drugie brak wzorców i aprobaty społecznej hamuje rozwijanie tych relacji. Męska przyjaźń może być bowiem traktowana jako związek homoseksualny o wiele częściej, niż dzieje się to w przypadku przyjaźni kobiet. Stąd zamiast na dostarczaniu wsparcia emocjonalnego męskie przyjaźnie polegają bardziej na nieujawnianiu własnego Ja i wypróbowywaniu przyjaciela (Blum, 2000).

W sferze zakochiwania się mężczyźni przewyższają kobiety pod względem doznawania i uzewnętrzniania silnych stanów afektywnych (Deaux i Hanna, 1984; Mandal, 2000; Wojciszke, 2000). Zwłaszcza młodzieńcy łatwiej się zakochują, mocniej doświadczają uczuć związanych z tym stanem i dotkliwiej odczuwają rozstania, potocznie rzecz ujmując, „tracą głowę”. Także panowie przywiązują większą niż kobiety wagę do urody partnerek i żon. W zakresie emocji mężczyzna wnosi do związku poczucie odpowiedzialności za bezpieczeństwo i dobrobyt finansowy przyszłej rodziny (Moir i Jessel, 1993), choć sytuacja ta zmienia się pod wpływem nurtów emancypacyjnych kobiet. Wyższy poziom uczestnictwa partnerek i żon w budowaniu budżetu domowego poniekąd zwalnia mężczyzn z bycia jedynym żywicielem rodziny i przez to też sama odpowiedzialność za tę sferę bytu staje się mniejsza.

W zakresie wybranych cech osobowości różnicujących wymiar afektywny kobiet oraz mężczyzn interesujące okazuje się porównanie poziomu pewności siebie u obu płci. Pewność siebie wyraża się w asertywności, dominacji, silnym ego oraz małym krytycyzmie względem siebie, a brak tych jakości wyróżnia tych, którzy nie w pełni osiągają własne możliwości (May, 1975; za: Abra,

⁵ Powers i Bultena, 1976; Jasiecki, 1983; Niebrzydowski i Płaszczynski, 1989; Leaper i in., 1995; Zucker i in., 1995; Leaper, 1998; zestawienie badań za: Mandal, 2000.

1991). Trzykrotna analiza poziomu pewności siebie wykazała, że osoby posiadające więcej cech męskich, niezależnie od płci, prezentowały wyższe oceny samych siebie (Whitley, 1983). Począwszy od dzieciństwa, chłopcy w o wiele większym stopniu niż dziewczęta socjalizowani są do osiągania sukcesów i budowania przez to pewności siebie (Gedo, 1983; Lips, 1988). Istnieje takie prawdopodobieństwo, że różnice między mężczyznami i kobietami dotyczą nie tyle poziomu pewności siebie, ile poszczególnych dziedzin i czynności, które traktują oni z zaufaniem i w których najlepiej się spełniają. Chłopcy czują się pewniej w sytuacjach o cechach współzawodnictwa, siły i dominacji, ponadto są bardziej przekonani o wyższości swoich zdolności matematycznych i przestrzennych (Lips, 1988; Abra, 1991).

Kolejnym z pozytywnych stanów afektywnych różnicujących kobiety i mężczyzn jest dobrostan. Na podstawie metaanalizy 93 badań dotyczących tego właśnie obszaru, w tym zadowolenia z życia, W. Wood i współpracownicy (1989; za: Hyde i Frost, 2002) określili różnicę pomiędzy płciami. Ogólna ocena sytuacji życiowej była wyższa u badanych mężczyzn. Jak pokazują kolejne analizy, szczęście w dojrzałym życiu jest odmiennie traktowane przez kobiety i mężczyzn: mężczyźni cenią atrakcyjny wygląd, aktywność seksualną i gospodarność małżonki, natomiast żony – harmonijne życie rodzinne, o czym wspomniano w rozdziale drugim (Burleson i Denton, 1997; Mookherjee, 1997; Keith i Schafer, 1998; za: Mandal, 2000).

Wydaje się, że najbardziej prawdopodobnym wyjaśnieniem różnic międzypłciowych w zakresie inteligencji emocjonalnej jest kombinacja czynników biologicznych, ewolucyjnych i społeczno-kulturowych (L.F. Barrett, Lane, Sechrest i Schwartz, 2000). Można znaleźć wiele argumentów przemawiających za wyższym poziomem inteligencji emocjonalnej u kobiet (Knopp, 2012), jednak Daniel Goleman (1997) proponuje mówić o zróżnicowaniu jej mocniejszych i słabszych aspektów u obu płci. Odnosząc wspomniane różnice do podziału na poznawczą i działaniową inteligencję emocjonalną, można stwierdzić, że u kobiet lepiej rozwinięty jest jej komponent działaniowy, natomiast u mężczyzn – poznawczy (zdolność motywacji i wytrwałość w dążeniu do celu pomimo niepowodzeń). Z kolei dokonane przez Annę Matczak rozróżnienie pozwala wysnuć wniosek, że inteligencja emocjonalna doświadczeniowa i interpersonalna jest wyższa u kobiet, a inteligencja strategiczna i intrapersonalna u mężczyzn (Jaworowska i Matczak, 2005; Matczak i Jaworowska, 2006).

Wyrażanie negatywnych stanów afektywnych

Jedną z głównych emocji negatywnych, prowadzących do wielu poważnych zaburzeń, jest lęk oraz lękowe reakcje w sytuacjach silnego stresu (Barlow, 1988). Silniejsze inklinacje do przeżywania stanów lękowych, w tym depresyjnych oraz nerwicowych, mają dziewczęta. U chłopców przyczynami stanów lękowych są

najczęściej popełnienie błędu, doznanie porażki i krytycyzm ze strony innych. W badaniach Neville'a J. Kinga i współpracowników (1992) całościowy lęk wraz z wiekiem malał u chłopców, lecz u kobiet wzrastał. Jeśli dorośli mężczyźni doświadczają sytuacji lękotwórczych, zazwyczaj ich reakcją jest chęć zduszenia w sobie tego uczucia, w czym dosyć często pomagają alkohol lub inne używki. Takie sposoby odreagowania w czasach pełnych presji i napięć bardzo szybko mogą przerodzić się w nałóg. Jak wcześniej pisano, pięciokrotnie więcej mężczyzn umiera właśnie z powodu nadużywania alkoholu i innych substancji uzależniających, a także nałogi te są częstą przyczyną rozpadu wielu związków romantycznych i małżeńskich (Mellibruda, 1999; Woronowicz, 2001).

Wyrażanie złości jest tym czynnikiem emocjonalności negatywnej, który zasadniczo wskazuje na różnice pomiędzy płciami. Mężczyźni wykazują wyższą reaktywność mimiczną, gdy obserwują zły wyraz twarzy u innych osób. Z kolei w reakcjach fizjologicznych na sytuacje wywołujące złość kobiety i mężczyźni nie różnią się⁶. Jak pokazują statystyki dotyczące przestępczości, głównymi sprawcami przemocy, zwłaszcza o charakterze domowym, są mężczyźni – 73 tys. na 105 tys. zgłoszonych przypadków – przy wskaźniku 5 tys. kobiet sprawców (*Statystyki Komendy Główniej Policji*, 2014). Przemoc ta obejmuje akty agresji fizycznej i psychicznej wobec współmałżonki (partnerki), dzieci oraz osób starszych. Jak twierdzi Ewa Jarosz (2011), przemoc to akt woli oraz typ relacji, który kształtuje się i eskaluje pomiędzy określonymi członkami rodziny, a jej celem są kontrola, zniewolenie oraz wyeliminowanie suwerennych myśli drugiej osoby, podporządkowanie jej własnym żądaniom i potrzebom.

Prowadzone przed 1973 rokiem badania nad przewagą agresji u mężczyzn zostały potwierdzone przez studia badawcze Eleanor E. Maccoby i Carol N. Jacklin (1974) oraz dokonane w latach osiemdziesiątych XX wieku metaanalizy (Hyde, 1984). Ostatnie ze wskazanych badań sugerują, iż różnice między płciami rysują się najwyraźniej w okresie dzieciństwa. Mężczyźni są bardziej agresywni pod względem zadawania bólu czy fizycznej szkody, natomiast agresja powodująca psychiczne czy społeczne urazy przypada równomiernie na obie płcie (Baumeister i Sommer, 1997, s. 40). W odpowiedzi na bodźce wzbudzające agresję (na agresję fizyczną bądź zranienie innej osoby) to również mężczyźni reagują większą złością (Harris, 1993; Ramirez, Andreu i Fujihara, 2001).

Szczególne predyspozycje do reagowania niepohamowaną agresją na bodźce irytujące i drażniące wykazuje młodzież. W badaniach Elizy Onoszek (2001) tak chłopcy, jak i dziewczęta na równi stosowali agresję werbalną, natomiast poziom agresji fizycznej był zdecydowanie wyższy u chłopców. Osoby wysoce agresywne, zwłaszcza w obszarze fizycznym, były nieakceptowane przez grupę rówieśniczą. Ze względu na poszczególne typy agresji, które wymieniła Onoszek,

⁶ Frodi, 1976; Kelley i in., 1978; Dosser i in., 1983; Dimberg i Lundquist, 1990; Wagner i in., 1993; zestawienie badań za: de Oca, 2000.

chłopców charakteryzowały drażliwość, skłonność do reagowania silnymi uczuciami oraz negatywizm wobec autorytetów.

Stanem w sposób szczególny związanym z intensywnie przeżywanymi negatywnymi emocjami u obu płci jest frustracja. O frustracji męskiej wspomniano we wstępie tego rozdziału; dotyczy ona głównie stanów silnego napięcia emocjonalnego towarzyszącego mężczyznom na drodze dążenia do władzy (Bly, 1993). W wyniku postępowania ukierunkowanego na ten cel mężczyźni na przestrzeni wieków eksploatowali w sposób nieopanowany zasoby przyrody, dyskryminowali kobiety oraz prowadzili wojny, wzajemnie się zabijając. Tym samym frustracja płci męskiej obejmuje tak wiele złożonych zjawisk, wykraczających poza schemat emocjonalny, że trudnym zadaniem byłoby rozwinięcie w pełni tego wątku w niniejszej pracy. Natomiast pewną próbę takiego wyjaśnienia podejmie jeden z kolejnych podrozdziałów poruszający kwestię męskiej empatii.

Przy podejmowaniu zagadnienia emocji negatywnych trudno jest ominąć zjawisko depresji, które to zaburzenie jest jednym ze stanów najpoważniej naruszających równowagę psychiczną współczesnych zachodnich populacji. Jak podają statystyki, obecnie na depresję cierpi około 350 mln osób na świecie, z czego 1,5 mln w Polsce, co roku zaś w USA liczba kolejnych rozpoznań wzrasta o 20% (*Depresja – analiza kosztów ekonomicznych...*, 2014). Przypuszcza się, że mężczyźni rzadziej niż kobiety myślą o depresyjnych objawach, jakich doświadczyli w przeszłości, a ich wspomnienia są mniej nacechowane emocjonalnie (Angst i Dobler-Mikola, 1983). Przyczyny męskiej depresji są nieco inne niż u kobiet i wiążą się głównie z przyjmowanymi rolami społecznymi oraz związaną z nimi odpowiedzialnością. W rodzinie dosyć często dzieci obniżają satysfakcję małżeńską obojga partnerów (Mills i Grasmick, 1992). Mężczyzna, będący nie tylko mężem i ojcem, lecz także osobą utrzymującą finansowo rodzinę, napotykać liczne kłopoty ekonomiczne, wystawia się na poważne ryzyko depresji (Parsons, 1959; za: Mills i Grasmick, 1992).

Kolejnym powodem męskiej depresji staje się bardzo często praca zawodowa. W roli zawodowej dla mężczyzny niezwykle ważnymi czynnikami są władza i poczucie samokontroli determinujące poziom samooceny. Jednak stosunkowo niewielu może zajmować najwyższe stanowiska w różnych instytucjach, w związku z czym u pozostałej większości powstaje syndrom męskiej depresji (Walinder i Rutz, 2001). Składają się na niego: niska tolerancja stresu, zachowanie na pokaz, niska samokontrola impulsów, podatność na uzależnienia oraz dodatkowo dziedziczne obciążenie chorobą depresyjną, alkoholizmem czy tendencją do samobójstwa. Koncepcja syndromu męskiej depresji oparta została na spostrzeżeniu, iż w efekcie wielu programów przygotowanych dla społeczeństwa amerykańskiego dotyczących zapobiegania chorobom depresyjnym nastąpił istotny statystycznie spadek samobójstw kobiet, podczas gdy poziom samobójstw mężczyzn pozostał niemal na tym samym poziomie (Russo i Green, 2002).

Komunikowanie się a emocje

Tradycyjne poglądy wskazują następujące kompetencje w zakresie werbalnego i pozawerbalnego stylu męskiej komunikacji: mężczyźni kontrolują przebieg konwersacji, mówiąc głośniejsze (Parlee, 1979); przejawiają większą dominację i więcej oznak wyższego statusu (J.A. Hall, 1984); wyrażają się precyzyjnie, ale częściej przerywają innym i chętniej przejmują kontrolę oraz inicjatywę (Pearson, 1985; Selnow, 1985); niechętnie ujawniają informacje na swój temat (Lindenfield, 1994). Mężczyźni mówią mniej chętnie niż kobiety, jednak to czynniki sytuacyjne decydują, kiedy to oni przejmują kontrolę nad konwersacją. Dzieje się tak zwłaszcza w sytuacjach publicznych, kiedy mężczyźni wypowiadają się na forum, co Deborah Tannen (2003, s. 106) określa terminem *report-talk* (relacjonowanie zjawisk zewnętrznych) – w przeciwieństwie do bardziej typowego dla kobiet *rapport-talk* (nawiązywanie wzajemnych kontaktów). Taką postawę wyjaśnia opisana wcześniej męska pewność siebie: kiedy w rozmowie publicznej panowie mają silniejsze przekonanie, iż dbają o klarowność w werbalnej konfrontacji interpersonalnej, towarzyszy im wyższe poczucie kompetencji komunikacyjnej oraz niższy poziom obaw związanych z zabieraniem głosu na forum (M.S. Kim i Sharkey, 1995; Hsu, 2004).

Jak uważa Tannen (2003), „dla większości mężczyzn mówienie stanowi przede wszystkim narzędzie zachowania niezależności oraz negocjowania i utrzymywania statusu w hierarchicznym porządku społecznym” (s. 107). Zajmują oni centralną (dominującą) pozycję w interakcjach za pośrednictwem takich aktów werbalnych jak mówienie o czymś, przekazywanie wiedzy lub opowiadanie dowcipów. W procesach socjalizacji chłopcy już od dzieciństwa uczą się wykorzystywać komunikowanie jako sposób na zdobywanie i utrzymywanie uwagi innych. Wymienione kompetencje mają szczególne znaczenie w prowadzeniu skutecznych negocjacji. Jak wspomniano w rozdziale drugim, to mężczyźni są lepszymi negocjatorami w wielu sytuacjach wymagających wysokiej kontroli emocjonalnej (Kolb, 2003).

Opowiadanie dowcipów jest męskim sposobem negocjowania swego statusu. Aktywne słuchanie drugiej strony w trakcie rozmowy oznacza dla panów wyrażenie pełnej aprobaty (dotyczy to sytuacji publicznych, ponieważ w domu często okazuje się, że cisza ze strony męża oznacza, że dawno już wyłączył się z konwersacji). Zasadniczo jednak panowie raczej unikają sytuacji, w których musieliby długo wysłuchiwać innej osoby, choć nie oznacza to, że słuchać nie umieją (Griffin, 2003, s. 479). Trudne są dla mężczyzn także takie sytuacje konwersacyjne, podczas których trzeba przyznać się do niewiedzy, co burzy męski obraz samowystarczalności, stąd często wolą oni np. nie spytać o drogę i długo krążyć autem po mieście, zanim znajdą miejsce docelowe: „Jeśli szacunek do samego siebie można kupić kosztem kilku dodatkowych minut czasu podróży, warto tę cenę zapłacić” (Tannen, 1999, s. 62).

Jako negocjator mężczyzna wypada dużo lepiej niż kobieta, niemniej jednak często tego typu konwersacje zdarzają się także w warunkach domowych. Mężczyźni są proszeni przez kobiety o pomoc, również o wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych. Jak pokazują badania, nie zawsze potrafią oni takiego emocjonalnego wsparcia udzielać swoim partnerkom (MacGeorge, Gillihan, Samter i Clark, 2003). Założeniem analiz było twierdzenie, że mężczyźni mają mniejsze umiejętności w zakresie dostarczania skutecznego wsparcia emocjonalnego czy motywacyjnego. Zadaniem uczestników badania było formułowanie komunikatów wspierających w zróżnicowanych kontekstach: uwzględniających płeć odbiorcy, odpowiedzialność za problem czy wysiłek rozwiązania określonego problemu. Wyniki pokazały, że kobiety tworzyły komunikaty o większym ładunku wrażliwości oraz z większym wyczuciem sytuacji, dostarczając tym samym oczekiwanego wsparcia lepiej niż mężczyźni.

Znaczenie empatii, aleksytymii i makiawelizmu

Badania międzykulturowe potwierdziły, że kobiety są bardziej empatyczne niż mężczyźni w zakresie odczytywania emocji z sygnałów niewerbalnych, dostosowywania się emocjonalnego do innych, większej otwartości i wrażliwości na potrzeby innych (Rosenthal, 1974; Goleman, 2007; Matczak, 2007). Nie oznacza to jednak, że mężczyźni nie potrafią być empatyczni, jednak takie zachowania wykazują dużo rzadziej, a empatyczność nie jest traktowana jako oczywisty męski atrybut (Wojciszke, 2008; Kaźmierczak, 2013). Baron-Cohen wiele lat analizował uwarunkowania prowadzące do niższego poziomu empatii u mężczyzn. Jego głównym zainteresowaniem było zbadanie kwestii autyzmu, jednak nie bez znaczenia pozostawał fakt, że wśród osób ze spektrum autyzmu (*Autism Spectrum Conditions*) jest cztery razy więcej mężczyzn niż kobiet, a w przypadku zespołu Aspergera jedenastokrotnie więcej mężczyzn (Baron-Cohen i in., 2011).

Obniżony poziom empatii charakteryzuje się głównie słabszym rozpoznawaniem emocji, niższym poziomem inteligencji emocjonalnej, niższym poziomem wrażliwości społecznej i niższym współczynnikiem przyjaźni i kontaktów społecznych (Baron-Cohen, 2005). Osoby takie mają jednocześnie wysoką skłonność do systematyzowania oraz skupiania się na wąskich obszarach zainteresowań. Baron-Cohen (2011, s. xi), wychodząc od wyników badań neurofizjologicznych, analizuje biologiczne i społeczne czynniki decydujące o przejawianiu empatii oraz jej braku. Wyróżnia sześć poziomów empatii: w przedziale od 0 do 2 znajdują się osoby, które często pozostają w konflikcie z samym sobą, swoimi rodzinami i społeczeństwem, na drugim zaś krańcu skali (poziomy 5 i 6) są tacy, którzy prezentują wysoki poziom empatii (często są to ludzie pracujący w zawodach opiekuńczych). Osoby z niskim poziomem empatii traktują innych obojętnie, przedmiotowo lub instrumentalnie, bywają obojętne, bezduszne i samodestrukcyjne, a nawet okrutne i zbrodnicze.

Teoria o zerowym poziomie empatii, poza badaniami neurofizjologicznymi, została oparta także o założenia teorii przywiązania Johna Bowlby'ego (1997). Baron-Cohen (2011) powołał się na argument, iż u niemowląt narażonych na stresujące środowisko wychowawcze podniósł się znacząco poziom kortyzolu w mózgu, który powodował hamowanie rozwoju układu nerwowego, tworząc negatywne informacje zwrotne. Osoby z genetycznymi predyspozycjami do niskiego poziomu empatii, które równocześnie były narażone na wykorzystywanie jako dzieci, utrwalają zachowania nieempatyczne, podczas gdy niegdyś maltretowane dzieci bez obecności genu „agresywnego” nie doświadczają takich konsekwencji. Studia nad bliźniętami pokazują, że bliźnięta identyczne mają silniejszą niż nieidentyczne korelację typów emocjonalności, choć Baron-Cohen postuluje, że to czynnik wspierającego środowiska może pośredniczyć w procesie ograniczania niekorzystnej roli genów⁷.

Ujawniający emocje mężczyźni są postrzegani przez innych jako słabo przystosowani czy zniewieściali (Mandal, 2000). Dlatego też stereotyp męskości zakłada nieujawnianie emocji oraz traktowanie ich bardziej jako przeszkodę niż środek komunikacji interpersonalnej. Mężczyźni ulegający stereotypowi z dużym trudem i lękiem znoszą silne emocje innych ludzi, które zobowiązują do identyfikacji z ich obiektem, z czym z kolei wiąże się konieczność zmniejszenia własnej niezależności i odrębności (Wieck, 1995). Z tego powodu zaburzenie zwane aleksytymią (*normative male alexithymia*), polegające na braku wrażliwości afektywnej czy pomijaniu całej sfery emocjonalnej, dotyczy głównie płci męskiej (Maruszewski i Ścigała, 1998, s. 213; Levant, R.J. Hall, Williams i Hasan, 2009). W konsekwencji mężczyźni często negatywnie postrzegają sytuacje związane z bliskością, ponieważ obawiają się utraty władzy nad sobą i otoczeniem (Mandal, 2000); nierzadko uciekają od zbyt dużej intymności i bliskości w związkach interpersonalnych, ponieważ potrzebują o wiele więcej przestrzeni i samotności niż kobiety (Moir i Jessel, 1993).

Przypuszcza się, że etiologią aleksytymii mogą być mechanizmy odpowiadające za kształtowanie temperamentu lub cech osobowości czy właściwości innych struktur psychicznych (Gasiul, 2002). Aleksytymicy (głównie mężczyźni) charakteryzują się niezdolnością do nazywania emocji (identyfikacji uczuć i wykorzystania języka do ich opisu), nieumiejętnością odróżniania pobudzenia fizjologicznego od emocji lub różnicowania między emocjami a odczuciami cielesnymi, ubóstwem życia wyobraźniowego, choć pojawiają się u nich wyobrażenia związane z poczuciem winy i lękiem przed niepowodzeniem (Maruszewski i Ścigała, 1998, s. 134–140). Wspomina się także, że aleksytymicy mają ograniczony zakres doświadczania pozytywnych emocji (Krystal, 1988).

⁷ Simon Baron-Cohen uważa, że osoby ze spektrum autyzmu nie doświadczają empatii, lecz posiadają cechę, która w pewien sposób ją zastępuje, a mianowicie umiejętność systematyzowania (tak więc istnieją zalety ich stanu). Oni też zazwyczaj nie zachowują się okrutnie wobec innych osób i nie mają intencji wyrządzenia komuś szkody.

Kumulowanie różnych emocji i niemożność prostego ich ujawniania często prowadzą aleksytymików do wyrażania nagromadzonej złości w postaci eksplozywnych wybuchów gniewu lub innych aktów agresji (Brizendine, 2010). Andrzej Jakubik na podstawie wyników badań Tomasza Maruszewskiego i Elżbiety Ścigały stwierdził, iż cechy osobowości aleksytymicznej występują również w populacji osób zdrowych, co przeczy istnieniu swoistego związku między aleksytymią a chorobami psychosomatycznymi (Rydyński, 1987; za: Jakubik, 2002; Maruszewski i Ścigała, 1998).

Ciekawe analizy, zbliżone do rozważań o niskim poziomie empatii czy braku umiejętności przetwarzania własnych emocji w postaci aleksytymii u mężczyzn, prowadziły Anna Siwy-Hudowska i Anna Kieszkowska-Grudny (2010), badając różnice pomiędzy płciami w poziomie makiawelizmu. Wcześniejsze obserwacje tego zjawiska prowadziły do niejednoznacznych wyników, niekiedy bowiem zachowania makiaweliczne przejawiały kobiety (Okanes i Murray, 1980; Burnett, Hunt i Chonko, 1986; J.M. Rayburn i L.G. Rayburn, 1996), jednak większość badań dowodziła przewagi mężczyzn w tym zakresie⁸. Wchodzące w skład makiawelizmu badane czynniki to: cynizm, niemoralność, stosowanie pochlebstw i oszustwa. Dodatkowo autorki zastanawiały się, jaki związek mają postawy makiaweliczne z inteligencją emocjonalną. Jak pokazały wyniki, poziom makiawelizmu był rzeczywiście wyższy u mężczyzn. Postawę tę badaczki opisywały także jako brak empatii i troski, instrumentalne traktowanie innych oraz ograniczoną moralność. Wysoki poziom makiawelizmu występował również z niskim poziomem inteligencji emocjonalnej, natomiast wysoki poziom cynizmu, oszustwa i niemoralności korelował z niskimi umiejętnościami kierowania własnymi emocjami. Co ciekawe, w badaniach (Burnett i in., 1986), w których wyższy poziom makiawelizmu prezentowały kobiety, były one także zawodowo związane z biznesem: były to menedżerki oraz specjalistki od marketingu. Bardzo prawdopodobne, że kobiety te mogły mieć wyższe współczynniki męskiej płci psychologicznej, niestety ten obszar nie został wówczas zbadany.

Stres i style radzenia sobie z nim u mężczyzn

Męska reakcja na stres

Trudnym – z wielu powodów – zadaniem jest szczegółowe odróżnienie męskich i kobiecych sposobów radzenia sobie ze stresem. Niektóre badania wskazują na brak istotnych różnic pomiędzy płciami w tym zakresie (Piko, 1996; Porter i in., 2000; Matthwes, Power i Stansfeld, 2001). Inne zaś wykazują, że istnieją różnice

⁸ Krampen i in., 1990; Allsopp i in., 1991; McHoskey, 2001; Sutton i Keogh, 2001; Webster i Harmon, 2002; Andrew i in., 2008; zestawienie badań za: Siwy-Hudowska i Kieszkowska-Grudny, 2010.

w źródłach stresu (stresorach), lecz różnice w radzeniu sobie są relatywnie małe wówczas, gdy kontrolowany jest rodzaj stresora (Billings i Moos, 1981). Natomiast w studiach nad stresem stwierdzono, że „istnieją niewielkie różnice w radzeniu sobie ze stresem kobiet i mężczyzn, kiedy badamy jednostki w zbliżonych sytuacjach” (Brannon i Feist, 2009, s. 125).

Jak można mniemać, brak różnic nie zawsze musi być podyktowany rzeczywistą jednorodnością zachowań kobiet i mężczyzn; może być spowodowany trudnościami metodologicznymi przeprowadzanych badań, w postaci np. przypisywania płciom strategii opartych o konwencjonalne stereotypy ról, nie zaś o rzeczywiste zachowania (Triffleman, 2000). W dalszej części zostaną zaprezentowane te badania, które wychwytyją jednak różnice pomiędzy płciami, zwłaszcza przez wskazywanie odmiennych stresorów.

Obraz stresu przedstawia się inaczej u kobiet i u mężczyzn. Mężczyźni w codziennych sytuacjach stresujących często przyjmują postawę wycofania. Generalizując, głównymi powodami stresu w dorosłym życiu są dla nich przede wszystkim zmiany statusu zarówno zawodowego, jak i rodzicielskiego (Kleyman, 2001). Stres męski to przeciążenie pracą i odpowiedzialnością za rodzinę, zwłaszcza u osób z niższych warstw społecznych o nieadekwatnych dochodach i zapleczu socjalnym (Witkin, 1998; Aranda, Castaneda i Sobel, 2001). Inną niekorzystną jego cechą jest wysoki poziom kortyzolu, który negatywnie wpływa na pamięć i emocje, a także może doprowadzać do zmian w układzie krążenia i choroby wieńcowej (Gullette i in., 1997). Takie przeciążenie wywołuje u mężczyzn wiele negatywnych emocji (złość i napięcie) oraz jest przyczyną gorszego radzenia sobie ze stresem (F. Cohen, 1984); odpowiada ponadto za opisywany wcześniej syndrom męskiej depresji czy agresywności.

Mężczyźni, radząc sobie z nadmiernym stresem, starają się zająć umysł innymi sprawami, aby móc skutecznie rozwiązać problem, czyli stosują technikę rozproszenia i skupienia się (Nolen-Hoeksema, 1987; Niedenthal, Krauth-Gruber i Ric, 2006). Korzystanie przez mężczyzn ze strategii zaradczych w postaci skupienia na problemie wiąże się automatycznie z niższym poziomem dystresu (Endler i Parker, 1990, 1994; Courbasson, 1998). Typową dla panów, niezdrową i nieadaptacyjną formą radzenia sobie ze stresem jest również wchodzenie w różnego typu uzależnienia, m.in. od alkoholu czy nikotyny (Courbasson, Endler i Kocovsky, 2002; R.W. Simon i Nath, 2004). Sięganie po określony rodzaj pomocy w przypadku przeżywania silnego stresu także różnicuje płcie – kobiety częściej wybierają formalny system pomocy, a mężczyźni systemy nieformalne, takie jak wsparcie krewnych czy znajomych, jednak zazwyczaj starają się poradzić sobie sami (Slattery, Kromer, Kifer i C. Miller, 2002).

Na etapie edukacji szkolnej stres i presja nauki były zgłaszane jako obciążające początkowo dosyć często przez chłopców, potem jednak zdecydowanie częściej przez dziewczęta. Procentowy rozkład wyników z badania pod tym względem 90 tys. młodych Amerykanów przedstawia tabela 6.

Tabela 6. Procent uczących się dziewcząt i chłopców doznających stresu

Wiek	Klasa	Dziewczęta (%)	Chłopcy (%)
12	6	16	18
15	9	33	24
18	12	48	35

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Romano, 1992.

Wśród dorastającej młodzieży dwoma najważniejszymi źródłami stresu dla obu płci były zmiany w relacjach z bliskimi oraz problemy w relacjach z płcią przeciwną (Plunkett, Radmacher i Moll-Phanara, 2000). Na 16 wyróżnionych składników stresu kobiety wskazywały 12, a mężczyźni jedynie 5 elementów. Główną przyczyną takiej dysproporcji mogą być tradycyjne wzory socjalizacji, które mówią o tym, że „faceci nie płaczą”, więc nie należy okazywać oznak zestresowania. Analizy Lori Stark i współpracowników (1989; za: Byrne, 2000) dotyczące wykorzystywanych przez nastolatków strategii radzenia sobie wykazały, że chłopcy częściej niż dziewczęta ukrywali stresy płynące z konfliktów interpersonalnych, traktując je jako „niemęskie”. Efekt interakcji stwierdzono, gdy sposoby radzenia sobie zestawiono z rodzajem problemu oraz płcią respondentów. Wyniki pokazały, iż chłopcy stosowali więcej emocjonalnych strategii regulacji napięcia podczas konfrontacji z problemami w relacjach romantycznych.

Głównym czynnikiem sytuacyjnym wzbudzającym stres u osób dorosłych jest środowisko pracy. Konflikty w tej sferze dotyczą osób przełożonych, współpracowników, braku możliwości wykonania powierzonego zadania czy sytuacji utraty pracy i związanego z tym poszukiwania nowego zatrudnienia (Witkin, 1998). Strategiami radzenia sobie ze stresem najczęściej wybieranymi przez osoby dorosłe są planowe rozwiązywanie problemów i poszukiwanie wsparcia (Hamilton i Biehal, 2005; Sinclair i Fehr, 2005). Drugorzędne miejsce zajmują konflikty z członkami rodziny. Wyniki badań międzykulturowych pokazały, że posiadanie dzieci wpływa na podniesienie poziomu stresu psychologicznego zarówno kobiet, jak i mężczyzn (Rodriguez, Bohlin i Lindmark, 2000). U ojców zaś stres psychologiczny powodowany jest głównie wymaganiami pracy zawodowej, których nie można pogodzić ze statusem rodzicielskim (Witkin, 1998).

Strategie radzenia sobie mężczyzn ze stresem

W radzeniu sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn można zaobserwować określone tendencje rozwojowe, jak sugerują teoretycy przedmiotu, wyłaniające się głównie w wieku młodzieńczym w sytuacjach uczenia się rozwiązywania nowych problemów. Chłopcy wykorzystują strategie aktywne, skupione na zada-

niu, takie jak poszukiwanie rozwiązań, ucieczka czy konfrontacja⁹. Według Eugenii Mandal (2000) odmienne sposoby radzenia sobie wynikają z różnic w procesie socjalizacji, w którym chłopcy uczeni są zachowań charakterystycznych dla stylu zadaniowego (instrumentalność). Strategie polegające na planowym rozwiązywaniu problemów są uważane przez obie płcie za najbardziej skuteczne (Frydenberg i Lewis, 1991).

Głównymi męskimi sposobami radzenia sobie ze stresem, jak wynika z wielu badań, są konfrontacja oraz planowe rozwiązywanie problemów¹⁰. Te dwa style reagowania na problemy życiowe mogą wynikać z zadaniowego nastawienia na rzeczywistość opartego na autonomii, rywalizacji i dystansie. Takie postępowanie kształtowane jest u chłopców w procesie formowania ról społecznych, kiedy to główną akceptowaną męską emocją jest agresja. Jednak zachowania nastawione jedynie na konfrontację mogą prowadzić do poważnych chorób w późnym wieku, takich jak choroby wieńcowe serca, wrzody żołądka i inne wcześniej wspomniane (Davne, 1983). Co ciekawe, badania prowadzone wśród młodzieży przez Mary Halstead, Suzanne B. Johnson i Waltera Cunninghama (1993) wykazały, iż chłopcy częściej niż dziewczęta stosują strategię ucieczkową, która wcześniej była przypisywana jedynie dziewczętom.

Uzyskane dane zdają się potwierdzać obserwacje poczynione przez innych badaczy, według których kobiety radzą sobie z negatywnymi emocjami w sposób werbalny, mężczyźni zaś – behawioralny (Frost i Averill, 1982; Kring, 2000). Z taktykami behawioralnymi wiążą się głównie:

- wyższy poziom aktywnych strategii rozwiązywania konfliktów w relacjach (Sinclair i Fehr, 2005);
- wyższa gotowość podejmowania ryzyka (Hamilton i Biehal, 2005);
- wyższa tolerancja na niejednoznaczność (DeCicco i Stroink, 2007).

Strategia poszukiwania wsparcia społecznego jest bardzo skuteczną taktyką. Choć najczęściej jest ona stosowana przez kobiety (82%), to jednak badania dowodzą, iż w wybranych sytuacjach uciekają się do niej także mężczyźni (22%) (Plunkett i in., 2000). Zasadniczą funkcją wsparcia jest umożliwienie osiągnięcia pomocy instrumentalnej w postaci bezpośredniej pomocy fizycznej czy materialnej. Jeśli to mężczyźni korzystają ze wsparcia społecznego, rozwiązują tym sposobem głównie problemy związane z pracą zawodową (Geller i Hobfoll, 1994).

Stosowane na co dzień konwencjonalne sposoby radzenia sobie ze stresem u kobiet i u mężczyzn przyjmują różne formy. W celu poprawienia negatywnego nastroju każda z płci preferuje odmienny tryb postępowania: mężczyźni częściej wybierają metody polegające na angażowaniu się w przyjemne aktywności, a także poszukują dystraktorów absorbujących ich uwagę bądź stosują środki

⁹ Ptacek i in., 1992; Barbee i in., 1993; Hobfoll i in., 1994; Ptacek i in., 1994; Heppner i in., 1995; Monnier i in., 1998; zestawienie badań za: Mandal, 2000.

¹⁰ Folkman i Lazarus, 1980; A.A. Stone i Neale, 1984; Patterson i McCubbin, 1987; Frydenberg i Lewis, 1991; Davne, 1983; Blum, 2000; Byrne, 2000.

bezpośredniej redukcji napięcia, jak alkohol lub narkotyki (Thayer i in., 1994; za: Strelau, 2000). W jednym z badań dotyczących właśnie konwencjonalnych sposobów radzenia sobie ze stresem, prowadzonych przez zespół Jeanne M. Slattery (2002), wyróżniono sześć taktyk, które różnicowały obie płcie, co przedstawia tabela 7.

Tabela 7. Procent wykorzystywania poszczególnych strategii przez kobiety i mężczyzn

Czynności	Mężczyźni (%)	Kobiety (%)
Jedzenie	83,3	95,5
Sprzątanie	73,8	90,0
Zakupy	69,0	93,3
Płacz	57,1	95,6
Modlitwa	59,5	78,9
Seks	80,9	40,0

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Slattery i in., 2002.

Wspomniane badanie potwierdziło, że w stosowaniu naturalnych strategii zaradczych istnieją różnice ze względu na płeć. Mężczyźni uciekają się przede wszystkim do jedzenia oraz uprawiania seksu, a także do sprzątania i robienia zakupów, niemniej jednak robią to rzadziej niż kobiety. Potwierdza to ogólny wzór aktywności związany ze specyficznymi dla każdej płci stereotypami. W badanej grupie mężczyźni w ramach trzech strategii zachowywali się podobnie do kobiet, a mianowicie w celu rozładowania stresów jedli i sprząтали oraz robili zakupy (Slattery i in., 2002).

W badaniach Slattery każda z płci miała także ocenić stopień efektywności naturalnych strategii radzenia sobie ze stresem. Wyniki analiz ujawniły, że mężczyźni gorzej niż kobiety radzili sobie z tym zadaniem, niemniej jednak pokazały, że np. relaksowanie się również należy do zasobu męskich taktyk zaradczych i jest postrzegane jako skuteczne. Uzyskany rezultat może potwierdzać założenie, że mężczyźni dysponują mniejszym zakresem zachowań prowadzących do rozładowania napięcia i stresu. Scott W. Plunkett, Kimberley A. Radmacher i Donna Moll-Phanara (2000) wyrażają przekonanie, że mężczyźni, mając w istocie większe możliwości w walce ze stresem, nie wykorzystują w tym zakresie swoich zasobów, często bowiem ich repertuar strategii jest ograniczony do jednej lub dwóch. Należy zatem stwierdzić, że panowie oceniają efektywność stosowanych przez siebie strategii dużo słabiej niż kobiety, co w efekcie może wiązać się z dużo mniejszą satysfakcją z ich stosowania.

Radzenie sobie ze stresem i emocjonalność mężczyzn – efekty współdziałania

Już pierwsze kliniczne badania nad stresem psychologicznym potwierdziły istnienie stałych różnic w reakcjach ludzi na takie same sytuacje stresogenne zarówno pod względem ilości, jak i rodzaju reakcji (S.M. Miller, 1992; Terelak, 2001). Dotychczas prowadzone analizy wskazały istotność ogólnych czynników osobowości dla procesu radzenia sobie ze stresem, takich jak temperament, lęk, optymizm, poczucie własnej skuteczności czy pięć głównych czynników osobowości (*big five*)¹¹. Irena Heszen-Niejodek (1997) postuluje dalsze poszukiwania cech osobowych leżących u podstaw różnic w procesach zaradczych, wobec czego uzasadnione wydaje się eksplorowanie w tym celu dziedziny emocjonalnej.

Dla zdrowia psychospołecznego (dobrostanu) korzystne okazuje się stosowanie strategii radzenia sobie skupionych na zadaniu oraz na poszukiwaniu wsparcia, niekorzystne zaś jest uciekanie się do strategii emocjonalnych, takich jak ucieczka-unikanie czy podejmowanie ryzyka (Piko, 2001). Osoby wykorzystujące podejście zadaniowe wykazują istotnie niższy poziom niepokoju, depresji i dystresu, natomiast te bazujące na taktykach emocjonalnych mają istotnie wyższy poziom hipochondrii, niepokoju i depresji, a także częściej popadają w uzależnienia (Courbasson i in., 2002).

Jak pisano w rozdziale drugim, możliwe jest zróżnicowanie stylu radzenia sobie ze stresem na kobiecy i męski w zależności od wielu emocjonalnych komponentów zachowania (Mandal, 1993). Trzy z wymienianych ośmiu strategii Richarda S. Lazarusa pozostają pod największym wpływem stanów afektywnych, a są nimi: poszukiwanie wsparcia, unikanie-ucieczka oraz przewartościowanie. Badania taktyk radzenia sobie wykazały, że z wiekiem obie płcie podejmują coraz mniej strategii poszukiwania wsparcia. Wyniki analiz pokazują także, że młodzież częściej niż osoby dorosłe zgłasza podejmowanie działań redukujących napięcie, takich jak branie narkotyków czy picie alkoholu, oraz rzadsze korzystanie ze strategii skupionych na zadaniu (Frydenberg i Lewis, 1993).

Czynnikiem sytuacyjnym moderującym skuteczność radzenia sobie ze stresem może być trudna sytuacja ekonomiczna. W badaniach Mandal (1993) w skomplikowanej sytuacji rodzinnej to kobiety potrafiły się zmobilizować i z determinacją walczyć o przetrwanie; pod względem mobilizacji do działania przewyższały mężczyzn trzykrotnie. Jak wyjaśnia autorka, połączenie bezradności z nadzieją może być wynikiem realizacji stereotypu słabej kobiety na poziomie deklaratywnym, lecz na płaszczyźnie konkretnych działań – niepoddawanie się w trudnej sytuacji i zdecydowana chęć jej przezwyciężenia. Analizy

¹¹ Zestawienie przedstawionych czynników za: Heszen-Niejodek, 1997: temperament (Strelau, 1996), lęk-cecha (Zeidner, 1994), optymizm (Stewart i Schwarzer, 1996), poczucie własnej skuteczności (Zautra, 1997), pięć głównych czynników osobowości – sumienność, ekstrawersja, neurotyzm / stabilność emocjonalna, otwartość na doświadczenie, ugodowość (Costa i in., 1996).

pokazują także, że mężczyźni nie było stać na takie poświęcenie. Być może panowie w średnim wieku, przechodząc niejednokrotnie specyficzny kryzys związany z tym okresem, trudniej się mobilizują do podejmowania określonych działań. Wielu z nich w trakcie kryzysu dokonuje różnych wyborów, także związanych z odejściem od rodziny i rozpoczęciem nowego życia (Lipman, 2016).

William E. Schweinle, William Ickes i Ira H. Bernstein (2002) badali małżonków w sytuacji konfliktu małżeńskiego, poszukując wyjaśnienia wysokiej agresji mężów wobec żon. Zastanawiali się, czym spowodowane są męskie wybuchy agresji i typowo emocjonalne sposoby radzenia sobie z wysokim poziomem stresu. Przypuszczali, że ci mężczyźni mogą być osobami przewrażliwionymi, które na drobne, niekomfortowe sytuacje w życiu rodzinnym mogą reagować dużą frustracją. Inną intuicją badaczy było to, że mężowie niewłaściwie odczytują i interpretują komunikaty żon – jako krytyczne bądź odrzucające. Oba założenia zostały potwierdzone przez wyniki badań. Jak się okazało, agresorzy w małżeństwie nie byli specjalnie prowokowani przez swoje partnerki do wybuchów złości. Wyniki sugerują jednak, że mieli oni tendencję do przypisywania nadmiernego krytycyzmu nawet prostym komunikatom, które go nie zawierały. Tym samym mężowie uprzedzająco spodziewali się wrogości i odrzucenia ze strony nie tylko żon, lecz także kobiet w ogólności. Ponadto nie byli w stanie we właściwy sposób odczytywać rzeczywistego znaczenia kobiecych myśli i uczuć. Tendencja ta zmniejszała się wówczas, kiedy byli bardziej usatysfakcjonowani z więzi małżeńskich.

Skuteczności określonego stylu radzenia sobie nie można także ocenić bez uwzględnienia specyficznego kontekstu społeczno-kulturowego, w którym żyje jednostka. Badania dotyczące czarnoskórych mężczyzn i kobiet żyjących w Stanach Zjednoczonych skupiły się na związku zdrowia ze stosowanymi taktykami radzenia sobie ze stresem (Dresslera, 1985; za: Antonovsky, 1995). Okazało się, że podejmowanie bardziej aktywnych strategii miało korzystny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne w przypadku kobiet i niekorzystny w przypadku mężczyzn. Czarnoskórych mężczyzn spotykały poważne trudności życiowe, gdy w sytuacjach społecznych uciekali się do tego rodzaju praktyk. Stąd też jedyną taktyką zapewniającą im *status quo* oraz skuteczność działania było stosowanie strategii unikania problemów.

Dokonując pewnej generalizacji, można powiedzieć, że osoby polegające na strategiach zadaniowych lepiej adaptują się do sytuacji stresogennej i doświadczają lepszego samopoczucia psychicznego oraz zmniejszenia czy nawet redukcji symptomów depresji (Fondacaro i Moos, 1987; Aranda i in., 2001). Stosowanie taktyk radzenia sobie zorientowanych na aktywność i działanie może przynosić dużo satysfakcji osobistej i zwiększać poczucie kontroli nad własnym życiem (Rook i Peplau, 1982). Niemniej jednak duże znaczenie dla skuteczności podejmowania konkretnych praktyk ma sama sytuacja, może ona bowiem modyfikować układ czynników na korzyść lub niekorzyść osoby konfrontującej się z pro-

blemem. Dlatego też dodatkowymi elementami wpływającymi na skuteczność stosowania określonych strategii są elastyczność i możliwość wyboru pomiędzy kilkoma rozwiązaniami (Poprawa i Makowska, 1996; Heszen-Niejodek, 2000).

Mężczyźni XXI wieku

Cechy obecnej tożsamości mężczyzn

Wielu badaczy wskazuje, że współczesny mężczyzna w obliczu emancypacji kobiet wycofał się i przeszedł do tzw. defensywy (U. Beck, 2002; Kornaszewska-Polak, 2012b). Powodów takiego stanu rzeczy upatruje się w narastających ruchach feministycznych i stopniowym marginalizowaniu spraw męskości i ojcostwa, počawszy od lat siedemdziesiątych aż do teraz. Temu załamaniu się tradycyjnych wzorów męskości towarzyszą równolegle kryzys ojcostwa, kryzys rodziny i stonków między płciami czy rosnąca liczba rozwodów. Pojęcie kryzysu jest także rozumiane jako pewien proces rekonstrukcji tradycyjnej roli mężczyzny i ojca oraz związane z nim sprzeczne przekazy społeczne i medialne, potęgujące i tak skomplikowaną rzeczywistość przyjmowania ról przez płę męską.

Przełom XX i XXI wieku poza wieloma piętrzącymi się zjawiskami społecznymi uwydatnił także pewien fakt niezmiennie istotny, a mianowicie kryzys męskości. Nie dokonywał się on jedynie na płaszczyźnie kulturowej, lecz jego korzenie sięgają dziedzictwa genetycznego. Męskiej frustracji i agresji przypisywane są eksploatacja zasobów przyrody, dyskryminacja kobiet czy namiętność do wojen, niejednokrotnie bratobójczych (Bly, 1993). W rzeczywistości obraz męskości czy męskiego kryzysu tożsamości jest niespójny. Można zauważyć w nim większy brak integracji tożsamości i jej rozproszenie z równoczesnym brakiem silnych, pozytywnych wzorców męskich (Lew-Starowicz, 2012). Jak stwierdza Tomasz Szlendak (2010) za amerykańską socjolożką Sue Lees, „mężczyźni zostali dziś na mieliźnie” (s. 418), czyli stracili grunt pod nogami. Wzrastająca liczba wykształconych kobiet oraz mniej wykształconych mężczyzn spowodowała, po pierwsze, trudności w znalezieniu dobrze płatnej pracy przez mężczyzn oraz, po drugie, problemy w znalezieniu przez nich żon. Liczba mężczyzn o odpowiednim statusie spada, a młode wykształcone kobiety wolą nawet same wychowywać dziecko, aniżeli „z byle kim” (Szendak, 2010, s. 420). One także szybciej się usamodzielniają i podejmują pracę, a młodzi mężczyźni mieszkają „u mamy” oraz często pozostają na jej utrzymaniu nawet po trzydziestym roku życia. Jak komentuje Szlendak (2010): „Kobiety stają się samowystarczalne, mężczyznom zaś niezbędna jest czyjaś opieka” (s. 422). Kiedy żona zmęczy się obsługą i rozwiedzie się z takim mężczyzną, to on wraca do mamy.

W trudnej sytuacji społeczno-kulturowej część mężczyzn stara się „zachować twarz”, budując odpowiedni wizerunek własny (Stojanowska, 2002). W społecznej

opinii (tzw. społecznym stereotypie) uważa się, że mężczyzna powinien sprawiać wrażenie dominującego, ambitnego, asertywnego i twardego (por. m.in. Paprzycka, Mianowska i Izdebski, 2014; Świetlicki, 2014; Kaźmierczak-Kałużna, 2016). Przekonania te odnoszą się do niepisanych zasad autoprezentacji, jakie obowiązują każdą z płci. W procesach socjalizacji dziewczynki i chłopcy nagradzani są za kreowanie odmiennych wizerunków publicznych, dlatego małych chłopców zachęca się, aby nie płakali i nie zachowywali się „jak baba”. Dorosły mężczyzna prezentuje więc wizerunek osoby asertywnej, władczą i kompetentnej, co ma wpływ na sposoby komunikowania się z innymi. Mężczyźni ujawniają dużo mniej informacji o sobie, zwłaszcza dotyczących kwestii intymnych, w obawie, że mogą wywrzeć niekorzystne wrażenie, jeśli będą zbyt szczerzy, uczuciowi czy otwarci (Leary, 2000; Cialdini, 2004). Dodatkowo taki stereotyp w poważnym stopniu wpływa na kształtowanie pozycji zawodowej i społecznej mężczyzn, zwłaszcza na eksponowanych stanowiskach. Uchybienia w tym obszarze mogą spowodować, że mężczyzna zostanie pozbawiony swojej pozycji, a tym samym wpływów i przywilejów z nią związanych. Stąd ryzyko utraty wizerunku jest poważnym źródłem męskiego niepokoju (Stojanowska, 2002).

Mężczyźni, dopiero wchodząc w dorosłość, zaczynają zdawać sobie sprawę, iż jako mali chłopcy zostali skrzywdzeni przez wpajany im ten nierealistyczny męski kodeks, który zamienił ich bardziej w roboty i marionetki niż w prawdziwych ludzi (M. Allen, 2003). Przy wkraczaniu w dorosłość oczekuje się od nich cech przywódczych, aby byli niezależni, twardzi, odważni i niezachwianie stoicy, co łącznie tworzy tzw. synonim męskości. Kiedy potrzeby indywidualne zaczynają kolidować z tak przyjętym wizerunkiem społecznym, zaczyna się budzić potrzeba ukształtowania prawdziwej, własnej tożsamości. Wówczas mężczyzna często staje wobec faktu głębokiego zranienia nie tylko ze strony społeczeństwa, lecz także nierzadko ze strony własnego ojca (Eichelberger, 2015), ponieważ tego ojca często w rodzinie nie ma, jest nieobecny – czy to fizycznie, czy psychicznie (Kimmel i M. Kaufman, 2003). Nieobecni ojcowie nie mogą ułatwić procesu kształtowania tożsamości chłopców, zwłaszcza w momencie separowania się syna od matki (o czym pisano wcześniej), dlatego chłopcom coraz trudniej tworzyć wzorce męskości, polegając jedynie na mediach lub opiniach kolegów i rówieśników. Należy także dodać, że matki same często nie chcą pozwolić młodym mężczyznom na separację/indywidualację, ponieważ pragną ich zatrzymać dla siebie, „utrzymując poniekąd kazirodczy flirt z synami” (Kimmel i Kaufman, 2003, s. 483)¹².

¹² Takie sytuacje mają często miejsce, kiedy kobiety są zawiedzione rolą męża i ojca, którego nie ma nie tylko dla syna, ale który nie spełnia też funkcji partnera w związku. Taka niepokieszona kobieta szuka ukojenia niepokoju i realizacji marzeń o idealnym mężczyźnie właśnie w swoim synu. Jeśli ojciec ich porzuca, a matka sama zostaje z synem, może to doprowadzić do różnych nieprawidłowości. Jedną z nich jest pozostawianie „starego kawalera” na utrzymaniu mamusi (zwrot za: Szlendak, 2010) i niemożliwość podjęcia roli partnera w związku romantycznym. Ale znane są

Zranieni mężczyźni, częściowo nieświadomi rany zadanej przez toksycznych rodziców, próbują sami szukać rozwiązań kryzysu tożsamości. Nie mają jednak prawie żadnych męskich wzorców – z powodu nie tylko nieobecności ojca, lecz także jego nieprawidłowych postaw rodzicielskich (o czym mowa będzie w dalszej części studium) – a ponadto z racji określonych procesów socjalizacyjnych brak im kobiecych przykładów do naśladowania. Ostatecznie pozostają oni w emocjonalnym niezrównoważeniu, próbując kompensować różne braki (niską samoocenę czy poczucie niepewności) w tradycyjny sposób poprzez: agresywną rywalizację, pracoholizm, alkoholizm, seksoholizm, perfekcjonizm, pasywność albo gwałtowność (przemoc) (M. Allen, 2003). Wielu mężczyzn zamiast twórczo odkrywać tożsamość swój czas poświęca na dowiedzenie własnej wartości, odczuwając jednocześnie odrętwienie, niepokój oraz złość. Jak zauważa Marvin Allen (2003), „ponieważ nie mogą być wrażliwi i nie rozwinęli koniecznych umiejętności komunikacyjnych, często nie są w stanie doznawać głębokiej satysfakcji wewnętrznej, która płynie z uczuciowych związków z żonami, dziećmi i przyjaciółmi. Często wręcz znajdują się poza kręgiem własnej rodziny, spędzając większość życia na próbach radzenia sobie z rozdzierającą serce izolacją i samotnością” (s. 473). U wielu mężczyzn emocjonalne niezrównoważenie przybiera formę nadąsania, grobowego milczenia czy pasywności i defensywności, czego dowiodły m.in. przedstawione w tej książce badania.

Mężczyźni przeszli do defensywy, ponieważ zaczęli się bać kobiet (Lew-Starowicz, 2012, s. 10). Kobiety starały się, i starają się nadal, za wszelką cenę udowodnić, że są lepsze od mężczyzn: w pracy, w domu, w życiu społecznym, a w ostateczności zmaskulinizowały się. Partnerki w związkach stały się ambitne, przebojowe, zaradne, pracujące i awansujące, przejęły większość obowiązków, ale także i odpowiedzialności. A mężczyźni chętnie pozbywają się tej odpowiedzialności, bo czasami jest tak wygodniej i potrzebują czyjejś opieki. Tacy mężczyźni są **niedojrza**li (Eichelberger, 1997, s. 25; Lew-Starowicz, 2012, s. 11). Często wychowali się w domach, w których matka była nadopiekuńcza i pobłażliwa, wszystko robiła za dziecko, dlatego młodego mężczyznę obowiązki przerażają. Woli je przerzucić na partnerkę lub żonę.

Nieobecność mężczyzn, ojców w domu przyczynia się także do tego, że chłopcom brakuje męskich wzorców. W przeciwieństwie do nich dziewczęta mają wiele silnych wzorców kobiecych, także szkoła jest w znacznym stopniu sfeminizowana. Wynika stąd, iż do czasu osiągnięcia tożsamości chłopiec przebywa nieustannie pod wpływem kobiet. Wpływ ten w dorosłości przeradza się w presję nierealistycznych oczekiwań; mężczyzna musi się sprawdzić niemal we wszystkich dziedzinach: zawodowej, męskiej, rodzicielskiej, partnerskiej, społecznej

również przypadki różnych aktów przemocy dorastających synów względem nadopiekuńczych matek (Badura-Madej i Dobrzyńska-Mesterhazy, 2000). Oddzielenie sfer życia uwięziło kobiety w domach, co od dawna twierdzą feministki, oraz wyгнаło z domów mężczyzn.

oraz fizycznej (jako tragarz i robotnik domowy). Z powodu lęku przed odrzuceniem mężczyzna obsesyjnie pragnie dowiedzieć swojej wartości na różne sposoby, np. poprzez fanatyczne dbanie o ciało (aż do narcyzmu) czy jego eksploatację (Lew-Starowicz, 2012, s. 58–64). Dbanie to przeradza się w kult sprawności fizycznej, nieskazitelnego wyglądu, markowych ubrań czy posiadania drogiego auta. Czasami, jak stwierdza Lew-Starowicz, jest to kult czy też kompleks męskiego penisa. Stereotypowe przekonanie mówi, że musi on mieć duży rozmiar, stąd wielu mężczyzn boi się tego, co powie partnerka. Takiego narcystycznego mężczyznę kobieta musi nieustannie podziwiać, bo kiedy tej uwagi zabraknie, narcyz zaczyna się nudzić i poszukuje następnego obiektu, który będzie go uwielbiał. Z drugiej strony jest wielu mężczyzn, którzy w ogóle nie wiedzą, że mają ciało, ponieważ nagminnie o nim zapominają: o higienie, o kontroli lekarskiej, o wyglądzie, o relaksie i odpoczynku z najbliższymi; pracują po wiele godzin w tygodniu, przekraczając normy, a ostatecznie zapominają, kim są i po co to robią.

Ojcowie XX i XXI wieku

Nieobecność mężczyzny, a w konsekwencji ojca, przejawia się w wielu wymiarach; przy czym nie poruszania się tych kwestii w dyskursie publicznym (Giza-Poleszczuk, 2004), w mediach (M. Allen, 2003) oraz w badaniach naukowych o większym niż lokalny zasięgu (Truc, 2006; Thomas, 2010; Turcotte, 2014). Czasem postrzega się ojca jako substytut matki, przez co umniejsza się jego rolę kochającego mężczyzny. Helena Izdebska w następujący sposób opisuje status ojca: „Mężczyzna stał się właściwie zbędnym członkiem rodziny. Jest kimś trzecim, kogo żona i dzieci tolerują o tyle, o ile regularnie przynosi pieniądze, pracuje i nie wtrąca się do niczego” (za: Środa, 2002). Ponadto ojca wypiera się nie tylko rodzina, lecz także profesjonalne systemy opieki, edukacji i leczenia, które ograniczają jego rolę na rzecz kontaktu dziecka z matką (Frascarolo, Feinberg, Gillian i Favez, 2016).

W poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie, jaki jest współczesny ojciec, możemy znaleźć wiele typologii. Jedną z nich jest zaproponowana przez Marię Braun-Gałkowską (2001):

- ojciec nieobecny fizycznie lub psychicznie: ta druga nieobecność ojca może mieć źródło w nadmiernym zaangażowaniu w pracę lub w odsuwaniu przez kobietę mężczyzny od roli rodzicielskiej;
- ojciec słaby: to postawa, która często wynika z niedojrzałości do roli ojca i niechęci do podejmowania odpowiedzialności za pełnione role;
- ojciec „trujący”: jest ojcem niekochającym lub kochającym warunkowo, jedynie wtedy, gdy realizowane są jego oczekiwania względem dziecka; charakteryzuje się postawą agresywną, która wyraża się najczęściej w przemocy fizycznej lub psychicznej;
- dobry ojciec: jest obecny fizycznie i zaangażowany, wspierający, opiekuńczy, wzbudzający szacunek.

Inną typologię ze względu na przemiany roli ojca zaproponował Ulrich Beck (2002). Wymienia on następujące typy ojców: rozwiedzeni, mający jedynaków, samotnie wychowujący dzieci, pozamałżeńscy, obcokrajowcy, ojczymowie, bezrobotni, prowadzący gospodarstwa domowe, ojcowie weekendowi, posiadający czynną zawodowo żonę, ci, którzy utracili dziecko, ojcowie w małżeństwach z problemem bezpłodności.

Poza wybranymi typologiami ojców warto także zwrócić uwagę na wyjątkowość roli ojca, którą nie zawsze podkreśla się w dyskursie społecznym, kiedy mówi się jedynie o kryzysie. Pozytywna rola ojca w dzisiejszej rodzinie polega na tym, że:

- ojciec może bezpośrednio kształtować więź pełną ciepła i troski ze swoim dzieckiem poprzez wartościową relację w diadzie (ojciec–dziecko);
- ojciec poprzez relację z matką dziecka może kształtować proces jego wychowania w oparciu o wzajemną współpracę, bazując na ciepłe, wsparciu i pozytywnym rozwiązywaniu problemów;
- kiedy ojciec jest zaangażowany w pozytywną współpracę rodzicielską i wspólne rozwiązywanie problemów, stres matek i przeciążenie rolami mogą być zredukowane;
- kiedy dziecko obserwuje współpracę pomiędzy rodzicami, to uczy się pozytywnego wzorca dla jego przyszłych relacji interpersonalnych (Frascarolo i in., 2016).

Lew-Starowicz (2012, s. 74–75) wskazuje na pozytywną rolę ojca w wychowaniu dziecka, mówiąc o jego uczuciu jako miłości bardziej warunkowej, niż miłość matki. Na tę miłość trzeba sobie zasłużyć, jednak zazwyczaj jest to dla dziecka możliwe, ponieważ większość ojców stawia realistyczne wyzwania i pobudza w dziecku twórcze aspekty. „Podczas gdy role kochających matki i ojca nie są takie same, to są one komplementarne i oboje mają udział w rozwoju swojego dziecka” (Thomas, 2010, s. 71). Pomiedzy matkami i ojcami istnieją oczywiście różnice – zarówno na poziomie behawioralnym, jak i neuropsychologicznym (pisano o tym w rozdziale pierwszym) (Feldman, 2015).

Podczas zabawy z małymi dziećmi (poniżej drugiego roku życia) ojcowie rzadziej niż matki wykorzystują zabawki, częściej angażują się w kontakt fizyczny, jak przepychanki czy taroszenie (Clarke-Stewart, 1978; Yogman, 1981; Forbes, Cohn, N.B. Allen i Lewinsohn, 2004). W przeprowadzanych badaniach większą partycypację w interakcje z dzieckiem zaobserwowano u ojców, np. w formie rozpraszania podjętych przez dziecko aktywności poprzez nagłe łaskotanie (Power, 1985). Dodatkowo zauważono, że ojcowie mniej angażują się w zabawy w udawanie, a częściej proponują gry niekonwencjonalne, np. polegające na używaniu obiektów w nietypowy sposób lub na rozpraszaniu dziecka (Alber-Labrell, 1989). Mają ponadto tendencję do ekscytowania dzieci bardziej niż matki, ale też mniej je uspokajają (Clarke-Stewart, 1978). Prawidłowe rodzicielstwo w przypadku ojców,

jak się wydaje, promuje autonomię dziecka, zwłaszcza podczas wczesnych lat, oraz częściej planuje jego przyszłość (Labrell, 1996; Frascarolo, 2004).

Pojawia się wobec tego ważny postulat, iż w tym niewystarczającym dyskursie społecznym przebija się gdzieś z tła powszechna tęsknota za ojcem, jako źródłem bezpieczeństwa i autorytetu (por. Klejnocki, 2002). Kwestia ta o tyle jest istotna, ponieważ poza pojedynczymi pozytywnymi wzorcami ojcostwa, większość z nich jest niepozytywna i dysfunkcjonalna; zamiast wzorca – stanowią one antywzorce (Dąbrowska, 2003). Przychodzi na myśl w tym kontekście nazwa „ojcowie niepełnowartościowi”, jakby pewne funkcje wypadły z ich repertuaru zachowań ojcowskich.

Badania dzieci w wieku szkolnym prowadzone na terenie województwa śląskiego starały się określić współczesny model ojca w polskich rodzinach (Janukowicz, 2002). Analizy potwierdziły permanentną nieobecność ojców w domu z dwóch powodów: nałogowego przesiadywania w pracy (bez konieczności ekonomicznej) (80%) i obsesyjnego zajmowania się własnym autem (64%). Dodatkowo ojców pochłaniały takie uzależnienia jak palenie papierosów (51%) oraz oglądanie telewizji (48%). W niewielkim stopniu przejawiali oni stanowczość czy konsekwencję, przy czym często nagradzali dzieci. Spośród badanych ojców 90% twierdziło jednak, że kocha swoje dzieci, wychowuje je na porządnym ludzi i pokazuje im cenne wartości.

Brak ciepłych i troskliwych uczuć przejawiali ojcowie młodzieży badanej przez Włodzimierza Kowalskiego (za: Dąbrowska, 2003). Młodzież wskazywała następujące cechy ojców: chłód emocjonalny oraz dystans, a także nieakceptowanie swoich dzieci oraz wywoływanie u synów negatywnych uczuć frustracji i agresji. Matki natomiast wypadły w tym badaniu o wiele korzystniej, jako troskliwe i kochające. Podobne wyniki przyniosły analizy Barbary Fatygi (2001) i jej współpracowników: nastolatki mieli znacznie gorszy kontakt z ojcami niż z matkami, a co czwarty z nich zgłaszał, że nigdy nie zwraca się ze swoimi problemami do ojca.

W badaniach Łukasza Baki (2000) przyglądano się identyfikacji synów (adolescentów) ze swoimi ojcami w trzech zróżnicowanych środowiskach: liceum ogólnokształcącym, seminarium duchownym oraz ośrodku resocjalizacyjnym dla nieletnich. Synowie silnie utożsamiający się z ojcem, uczący się w liceum lub seminarium, idealnemu mężczyźnie przypisywali następujące cechy: inteligencja, sprawiedliwość, tolerancja, pracowitość oraz przestrzeganie prawa. Trzecia grupa adolescentów, z ośrodka resocjalizacyjnego, w niewielkim stopniu identyfikowała się z ojcami. Wymieniali oni jeden atrybut idealnego mężczyzny, którym była inteligencja, większość zaś właściwości przypisywanych płci męskiej miała charakter negatywny: niski poziom wsparcia oraz poczucia bezpieczeństwa, a także brak motywowania do podejmowania działań twórczych.

Obserwacja procesu kształtowania się tożsamości płciowej synów w domach samotnych matek była celem badań Elżbiety Napory (2012). Ich wyniki ukaza-

ły niekorzystny wpływ nieobecności ojca w okresie dojrzewania synów. U chłopców występowały duże wahania w identyfikacji płciowej, a obraz płci psychologicznej był niejednoznaczny. W porównaniu z grupą chłopców wychowywanych przez oboje rodziców ci badani znacznie częściej opisywali siebie w kategoriach kobiecej płci psychologicznej, zwłaszcza w okresie adolescencji. Zależność ta była znacznie słabsza u młodych mężczyzn (18–20 lat). Co interesujące, amerykańscy badacze Michael S. Kimmel i Michael Kaufman (2003) wskazali, iż nieobecność ojca w domu ma niekorzystny wpływ także na córki. Brak nawiązania prawidłowych więzi z ojcem „może poważnie zniszczyć zdolność córki do życzliwego uczestnictwa w późniejszych relacjach z mężczyznami” (s. 483). Rana wynikająca z braku obecności ojca w życiu córki oraz rozczarowania męskością mogą być przyczyną najbardziej zaciekłych ruchów feministycznych, jak twierdzi Bly (1990, s. 97).

Obraz ojca wypadł także zdecydowanie niekorzystnie w badaniach młodocianych przestępców (Sitarczyk, 2004). Przy czym kształtuje się on w opozycji do idealnego obrazu matki, która ma być wyrozumiała i współczująca. Jak się niestety okazuje, w rodzinach młodocianych przestępców żadne z rodziców nie spełnia swej funkcji w adekwatny sposób. Rzeczywiste cechy matek zdają się wskazywać na osoby słabe, uległe i zagubione, a cechy ojców – na ludzi krzywdzących, obojętnych i wrogich. Tacy nastolatkowie często sami muszą walczyć o przetrwanie, o to, aby mieć co zjeść i w co się ubrać. Dlatego nie mając nieraz żadnego wsparcia ze strony rodziców, dokonują różnego typu czynów przestępczych już w bardzo młodym wieku.

Ojcowie bezrobotni w badaniu Andrzeja Mądrego (za: Dąbrowska, 2003) przejawiali dwie skrajne postawy. Ci, którzy utracili pracę z własnego powodu, przyjmowali bardziej pozytywne i liberalne postawy rodzicielskie względem dzieci oraz wykazywali chęć ich wspomagania i ochrania. Z kolei ojcowie, którzy zostali pozbawieni pracy z przyczyn zewnętrznych, od nich niezależnych, przejawiali niewielką chęć chronienia własnych dzieci, a stosowaną przez nich formą wychowania było demonstrowanie siły. Jednak najbardziej negatywny obraz ojców ukazały badania osób bezdomnych, przeprowadzone przez Danutę M. Piekut-Brodzką (1999), w których autorka analizowała nieprawidłowości w obszarach więzi i atmosfery domowej panującej w rodzinach badanych osób. Zła atmosfera panowała u ponad 60% rodzin, w których badani nie dostrzegali życzliwych stosunków między rodzicami, a w większości z nich ojcowie nadużywali alkoholu. Ojcowie byli osobami apodyktycznymi (tyranami), autorytarnymi, nie lubiącymi dwa razy powtarzać, traktującymi dzieci jak przedmioty.

Omówione wyżej polskie badania wskazują na destruktywne dla wychowywania dzieci, zwłaszcza synów, skutki fizycznego bądź psychicznego braku ojca (ojcostwa). Badani ojcowie mają jednak jedną cechę łączącą ich jako grupę – ich nieudane ojcostwo zazwyczaj wynika z czynników wewnętrznych oraz sytuacyjnych. Ważne są przy tym postawy, jakie w swych niekorzystnych sytuacjach

przyjmują oni względem życia domowego i dzieci. W przeważającej mierze są one kwestią osobistego wyboru, dlatego mogą być modyfikowane. Jak się jednak okazuje, ojcowie ci nie chcieli się zmieniać, choć rodzinę mieli „na wyciągnięcie ręki” i nikt im tego kontaktu nie utrudniał.

Kolejną ważną sprawą dotyczącą ojcostwa jest kwestia odsuwania ojców od realizowania funkcji ojcowskich w sposób zamierzony. Jak wspomniano wcześniej, do głównej opieki nad dziećmi zasadniczo desygnowane społecznie są matki, w pewnej mierze pełnią one straż nad ich bezpieczeństwem (Van Egeren i Hawkins, 2004). One też często regulują poziom zaangażowania ojców w kontaktach z dziećmi: albo włączają go w role opiekuńcze, albo też w tych rolach go ograniczają. Matka może kontrolować oraz powstrzymywać włączanie się ojca w wychowanie poprzez krytykę, dewaluowanie czy podejmowanie większości rodzicielskiej odpowiedzialności. W takich przypadkach możemy mówić o wykluczaniu ojców przez pozbawianie ich odpowiedzialności za własne dzieci (Goody, 2001). Pomimo XXI wieku nawet w postępowej Szwajcarii „organizacja rodziny i podział zadań domowych pozostaje pod wpływem tradycyjnego układu ról płciowych” (Frascarolo i in., 2016, s. 5).

Ojcowie najczęściej są wykluczani przez matki z roli wychowawczej w następujących sytuacjach: w parach kohabitujących (Turcotte, 2014), w formalnej separacji oraz po rozwodzie (władza rodzicielska jest przyznawana głównie bądź wyłącznie matce) (Pouliot i Saint-Jacques, 2005). W sprawowaniu swojej roli są oni ograniczani także przez system prawny. Chociażby kwestie urlopu z powodu narodzenia dziecka są różnie rozstrzygane przez rządy poszczególnych państw, jednak np. w Szwajcarii ojcowie otrzymują tylko dzień wolny od pracy¹³. Także w różnych systemach opieki, edukacji czy służby zdrowia nie są oni brani pod uwagę jako główni opiekunowie, a większość informacji dotyczących dziecka przekazuje się matkom.

Systemowe wykluczanie ojców z funkcji wychowawczych powoduje zmianę ich własnego wizerunku, ale także zmianę sposobu, w jaki widzą ich matki oraz dzieci. Rzadko kto bierze pod uwagę ból odczuwany w sytuacji braku ojca (głód ojca) (Herzog, 2001). Z drugiej strony dla systemu społecznego jest jasne, kiedy ojciec odgrywa niekorzystną rolę w tworzeniu dysfunkcyjnych systemów rodzinnych, gdy nadużywa alkoholu lub innych środków psychoaktywnych (Frascarolo i in., 2016).

W polskich warunkach wykluczenie ojca ze sprawowania roli wychowawczej jest często określane jako alienacja rodzicielska. Jak wspomina Lew-Starowicz (2012): „Na ogół przychodzą do mojego gabinetu mężczyźni, którzy mają rozdarte serca, bo się rozwodzą i bardzo przeżywają oddalenie od dziecka. To są dramatyczne sytuacje, bo kobiety nagminnie grają dziećmi przeciwko part-

¹³ W kwietniu 2016 roku Zgromadzenie Związkowe (parlament) Szwajcarii odrzuciło postulat dwóch tygodni urlopu rodzicielskiego dla ojców.

nerowi. Karzą go w ten sposób. Najczęściej pozbawiając kontaktu z dzieckiem. [...] Dramatyczne. Ślepotą emocjonalną tych pań jest zastraszająca. Poza tym ona zawsze potrafi to uzasadnić, zracjonalizować, nigdy nie powie wprost, że chce go ukarać. W takich sytuacjach mężczyźni są bardzo nieszczęśliwi. Teraz trochę się poprawiło w sądach rodzinnych. Kiedyś niemal z automatu przyznawano opiekę matce. Teraz stopniowo to się zmienia” (s. 76).

Współczesne wyzwania zawodowe mężczyzn

Od XIX wieku rozpoczął się proces stopniowego pozbawiania mężczyzn różnych aspektów ich tożsamości czy realizowanych ról. Przekonanie takie można wysnuć, idąc za sugestią Scotta Lasha (2002) o **denormalizacji ról społecznych** we współczesnym świecie, w tym zwłaszcza ról męskich. Płynna (po)nowoczesność narzuciła niejako względność interpretacji ról, przerywając międzypokoleniową transmisję wiedzy, wzorów socjalizacyjnych i kontrolnych. Alternatywne wzorce dotyczące roli ojca rzutują również na rolę partnera, męża oraz w ogólności mężczyzny (Wrzesień, 2016). Nowe trendy kulturowe, krytyka tradycyjnych wzorców oraz nagłaśnianie tych kwestii we wszechpotężnych środkach masowego przekazu spowodowały zagubienie w realizowaniu ról męskich (a także żeńskich), szczególnie w małżeństwie i rodzinie (Giza-Poleszczuk, 2005)¹⁴. Dodatkowo rewolucja feministyczna wzmocniła te procesy, udowadniając, że wiele z męskich ról może być stosunkowo łatwo przejmowanych przez kobiety. Witold Wrzesień (2016) zadaje pytanie: „Dlaczego mężczyźni nie są już tak odważni, zdecydowani, odpowiedzialni, godni zaufania, a przynajmniej nie odgrywają w taki sposób swoich męskich ról? Może rzeczywiście w pewnym stopniu brakuje precyzyjnie sformułowanych, wyraźnych oczekiwań związanych z rolami, zgody co do ich słuszności oraz potencjalnych ścieżek przebiegu takiego podejmowania ról [...]” (s. 41). Według autora nastąpiła „nastolatyzacja dorosłych”, czyli proces infantylizacji, a nawet można powiedzieć – ucieczki od ról zbyt trudnych i odpowiedzialnych.

Na skutek przemian przemysłowych i ekonomicznych oraz wzrostu znaczenia kobiet na rynku pracy mężczyznę odsuwa się także od roli żywiciela rodziny (Bullinger, 1997). Z tego powodu bardzo ważnym dla niego obszarem funkcjonowania stała się praca zawodowa związana z kreowaniem określonej tożsamości zawodowej. Kształtuje ona specyficzne więzi lojalnościowe pomiędzy pracownikiem a firmą, rodzaj zaangażowania i oddania obowiązkom zawodowym. Spędzanie dużej ilości czasu w pracy oraz możliwość wykazania się swoimi

¹⁴ Podobne zdanie wyrażał nieco wcześniej Roy F. Baumeister (1987, s. 173), który twierdził, że obecna kultura nie dostarcza jasných zasad podkreślających tożsamość, a definiowanie własnego Ja wymaga ustalania wewnętrznych kryteriów na podstawie dosyć płynnych i niejasnych przesłanek. Jedną z nich są opinie innych o danej osobie, jednak opinie te bywają sprzeczne, subiektywne oraz często są warunkowane sytuacyjnie. Stąd tym większa trudność w samookreśleniu Ja.

kompetencjami powodują, że mężczyźni przeważnie dobrze czują się w środowisku zawodowym, tworzą grona koleżeńskie (koledzy z pracy), walczą pomiedzy sobą na różnych płaszczyznach rywalizacyjnych, ale także potrafią doceniać siebie bardziej niż kobiety cenią inne kobiety (Nitzsche, 2005).

Statystyki Amerykańskiego Ministerstwa Pracy za lata 1950–1985 podają, iż liczba pracujących zawodowo kobiet wzrosła w tym czasie w znacznym stopniu: z 34% do 55% (England i McCreary, 1987). W wielu przedsiębiorstwach struktura organizacyjna polega na podziale stanowisk, przy czym te kierownicze są obsadzane głównie przez mężczyzn, natomiast prace biurowe wykonują głównie kobiety (Wojciszke, 2002b, s. 284). Dodatkowo stanowiska dozorców i osób sprzątających są przydzielane przedstawicielom mniejszości, w tym kobietom o innym niż biały kolorze skóry (Benokraitis i Feagin, 1986). Co ciekawe, do lat dwudziestych XX wieku większość prac biurowych była wykonywana przez mężczyzn, a na początku lat pięćdziesiątych stanowili oni zaledwie 40% personelu biurowego (Glenn i Feldberg, 1984). Powodem rezygnacji mężczyzn z tych stanowisk (poza kierowniczymi) było obniżenie płac, które to płace zgodziły się przyjąć kobiety. Badania Williama T. Bielby'ego i Jamesa N. Barona (1986) dowodzą, iż przy zatrudnianiu przedstawicieli obu płci do wykonywania takich samych prac firmy bardzo często oferują im inne stanowiska. Wnioski te prowadzą do teorii dyskryminacji statystycznej w miejscach pracy, gdzie obie płcie są traktowane odmiennie. Zjawisko to określane jest mianem tokenizmu, który może być traktowany jako przejaw seksizmu społecznego czy instytucjonalnego – czyli „normatywnej, podzielonej ze względu na płeć struktury świata pracy” (Wojciszke, 2002b, s. 288).

Segregacja w oparciu o płeć była stabilnym czynnikiem amerykańskiego rynku pracy w XX wieku aż do lat siedemdziesiątych. Indeks segregacji płciowej różnicował się na poziomie 66–69% w latach 1900–1970, ale potem spadł do 59% w 1980 roku oraz do 57% pod koniec lat osiemdziesiątych. Jego spadek był spowodowany wzrostem liczby kobiet w zawodach typowo męskich, zwłaszcza na kierowniczych i profesjonalnych stanowiskach (Powell, 1993, s. 70). Badania amerykańskiej struktury zatrudnienia w 1992 roku ukazały podział na zawody zdominowane głównie przez kobiety oraz te typowo męskie (Blau i Ferber, 1992). Mężczyźni wykonywali następujące zawody: inżynierskie, medyczne – związane z diagnozą zdrowia, prawnicze i sędziowskie, akademickie, techniczne, przedstawicieli handlowych, sprzedawców (z wyjątkiem handlu detalicznego), w usługach związanych z ochroną, w obszarach produkcji precyzyjnej, rzemiosła, branży budowlanej, byli także mechanikami, operatorami, producentami, robotnikami, operatorami maszyn, inspektorami, zajmowali się transportem, rolnictwem, leśnictwem i rybołówstwem. Natomiast kobiety pracowały w następujących zawodach: medycznych – ocena zdrowia i leczenie, nauczycielskich do poziomu uniwersyteckiego, administracyjnych, były technologami i technikami zdrowia, urzędniczkami, sekretarkami, stenografistkami oraz pracowały w usługach

związanych z kosmetyką i zdrowiem, utrzymywaniem domu, sprzątaniem, opieką nad dziećmi i osobami starszymi.

Jak wynika ze statystyk, mniej niż 10% kobiet jest inżynierami, natomiast prawie połowa kobiet (46,7%) pracuje w zawodach zdominowanych przez kobiety, a 46,2% mężczyzn – w zawodach typowo męskich. W sektorze administracyjnym, w tym urzędniczym, jest zatrudnionych tylko 6% mężczyzn, ponieważ jedna czwarta kobiecych sił roboczych zdominowała ten obszar. Natomiast 40% męskiej siły roboczej jest zatrudnione w działach związanych z produkcją precyzyjną, rzemiosłem, usługami naprawczymi, panowie też częściej wykonują zawodowo prace fizyczne, podczas gdy mniej niż 10% kobiet pracuje w tych sektorach (Powell, 1993, s. 73).

Według teorii feministycznych społeczeństwa cechujące się męską dominacją wyżej od pracy kobiet wartościują pracę i zadania wykonywane przez mężczyzn (Pratto, 2002, s. 163). „Prace wykonywane przez mężczyzn są traktowane jako bardziej odpowiedzialne, wymagające większej zdolności perswazji i godne wyższego wynagrodzenia pieniężnego niż takie same prace wykonywane przez kobiety” (Unger, 2002, s. 274)¹⁵. Kiedy kobiety zaczęły podejmować zawody zdominowane przez mężczyzn, wówczas związane z nimi płaca i prestiż ulegały obniżeniu. Jak pokazują wyniki cytowanych badań, na sądy w kwestii sprawiedliwości wynagrodzeń dla mężczyzn i kobiet mają wpływ uprzedzenia związane z płcią dotyczące kwalifikacji i kompetencji, ale także czynniki związane z aktualną strukturą zatrudnienia. Do okoliczności oddziałujących na rzecz mężczyzn można zaliczyć np. większe możliwości zmiany pracy, wyższe płace na tych samych stanowiskach czy traktowanie ich pracy jako społecznie bardziej przydatnej i wartościowej (w porównaniu z „niewidzialną” pracą kobiet w domach, o czym pisano wcześniej).

Średnie zarobki kobiet zatrudnionych na pełnych etatach wynoszą trzy czwarte pensji, które otrzymują mężczyźni, natomiast w latach dwudziestych XX wieku zarabiałły one dwie trzecie tego, co mężczyźni (Powell, 1993, s. 74–75). Takie różnice w zarobkach istnieją, ponieważ mężczyźni mają tendencję do zajmowania stanowisk wyżej płatnych we wszystkich rodzajach zawodów. Dodatkowo kobiety są mniej mobilne zawodowo, gdyż podczas szkoleń i przygotowania do pracy mają mniejsze możliwości kształcenia umiejętności praktycznych. Dlatego też mają mniej okazji, aby podnosić status zawodowy oraz zarobki (co wynika także z poświęcenia się rodzeniu i wychowywaniu dzieci na tym etapie życia).

Segregacja zawodowa generuje wzorce zatrudnienia, które oddziałują na młodych oraz starszych wkraczających na rynek pracy. Stereotypowe przekonania są takie, iż pomimo tego, że wszystkie zawody są otwarte na dobrze wykwalifikowanych pracowników, to:

¹⁵ Wnioski wyciągnięte na podstawie badań: McArthur i Obranta, 1986; Buttnera i Rosen, 1987; Jacksona i Grabskiego, 1988; za: Unger, 2002.

1. Niskopłatne, mniej wartościowane zawody są właściwsze dla kobiet.
2. Wysokopłatne, bardziej doceniane zawody są właściwsze dla mężczyzn.
3. Praca mężczyzn jest często wyżej wynagradzana niż praca kobiet na tych samych stanowiskach (Powell, 1993, s. 75).

Do wysoko opłacanych zawodów w strukturze zatrudnienia należą bez wątpienia stanowiska kierownicze. Prowadzono badania mające wskazać, która z płci wykazuje lepsze predyspozycje do wykonywania pracy kierowniczej (Egolf i Corder, 1991). Jak pokazały ich wyniki, zaletami mężczyzn jako kierowników okazały się: lojalność wobec firmy (bycie elastycznym w osiągnięciu celów), wyższa motywacja, aby rozwijać się razem z firmą, lepsze funkcjonowanie w ramach struktur władzy. Pomiedzy płciami nie zaobserwowano różnic w obszarach zdolności intelektualnych, kierowniczych, komunikowania się słownego czy stabilności działań. Kobiety zaś były postrzegane jako wykazujące bardziej dojrzały, odznaczający się wyższym poziomem aspiracji profil motywacyjny, były bardziej świadome możliwości rozwoju, autonomii oraz wyzwań, a mniej skoncentrowane na środowisku pracy i płacach.

Kolejne badania pokazują, iż więcej mężczyzn niż kobiet aspiruje do posad kierowniczych, zwłaszcza do najwyższego kierownictwa w firmach (Powell, 1993, s. 95). Kobiety dużo częściej są zatrudniane na niższych stanowiskach kierowniczych, połowa takich posad na wstępnym etapie pracy jest zajmowana właśnie przez nie. Natomiast tylko jedna kobieta została wyróżniona jako CEO w magazynie „Business Week” w 1992 roku spośród kierowników z tysiąca najlepszych korporacji amerykańskich (Segal i Zellner, 1992). Sytuacja ta pokazuje, że różnice płci w aspiracjach zawodowych mogą nie zniknąć, dopóki nie znikną różnice w socjalizacji promującej tradycyjne role płciowe.

Jak wynika z analiz, zarówno mężczyźni, jak i kobiety postrzegają kobiety jako osoby mniej kompetentne w roli liderów (Wojciszke, 2002b, s. 281)¹⁶. Może być to spowodowane tym, iż to mężczyźni częściej angażują się w realizację zadań grupowych i wywierają wpływ na procesy, które mają większe znaczenie w zespole. Kobiety są wybierane na przywódczynię znacznie rzadziej niż mężczyźni, ale to one same dyskryminują kandydatki na eksponowane stanowiska (burmistrza, urzędników wysokiej rangi), przy czym atrakcyjność fizyczna częściej jest traktowana jako atut mężczyzn niż kobiet (K.L. Dion, 1985). W sytuacjach społecznych, kiedy grupy były zdominowane przez mężczyzn czy też składały się wyłącznie z nich, kobiety były ignorowane lub izolowane towarzysko (Wolman i Frank, 1975).

Interesujące jest odkrycie, iż efektywność przywódcza badana na różnych stanowiskach zawodowych, traktowana jako cecha całościowa, nie różnicowała się w oparciu o kryterium płci (Eagly i B.T. Johnson, 1990). Przy czym mężczyźni lepiej radzili sobie w środowiskach pracy zdominowanych przez mężczyzn,

¹⁶ Analiza na podstawie: Swarz, Wagner, Bannen i Mathes, 1987.

jak np. służby wojskowe, natomiast kobiety w kobiecych – takich jak szkoły. Potwierdza to stereotypowy pogląd na różnice płci dotyczący zdominowania środowiska pracy przez jedną bądź drugą płć. Pomimo to autorki opowiadają się bardziej za wykorzystaniem kobiecego przywództwa czy stylu przywództwa tradycyjnie związanego z kobietami, ponieważ to kobiety mają tendencję do zachowań bardziej demokratycznych (niż autokratyczne przywództwo męskie), i jest to różnica, która pojawia się we wszystkich środowiskach i okolicznościach (por. Powell, 1993, s. 165, 179).

Marilyn Loden (1985) wskazuje, że amerykańskie korporacje przechodzą kryzys z powodu zmiennej natury światowej ekonomii oraz zmian dokonujących się w preferencjach osób zatrudnionych. Przeciętny pracownik ma niską tolerancję wobec autokratycznych zachowań kierowniczych czy kierowniczych struktur opartych na pracy zespołowej typowych dla mężczyzn. Natomiast partycypacyjny styl zarządzania, bardziej charakterystyczny dla kobiet, jest obecnie niezbędny do efektywnego uczestniczenia organizacji w globalnej ekonomii. Stąd już jakiś czas temu pojawiła się potrzeba większego wykorzystania kobiecego modelu przywództwa, polegającego na strukturach zespołowych oraz wspólnym podejmowaniu decyzji, niż męskiego – polegającego na strukturach hierarchicznych oraz autokratycznym podejmowaniu decyzji. Loden nie jest jednak zwolenniczką pełnego odrzucenia tradycyjnego męskiego podejścia w zarządzaniu, lecz przekonuje do tworzenia klimatu organizacyjnego, który zachęca do stosowania obu podejść.

Równowaga praca-dom a wyzwania zawodowe mężczyzn

W wyniku rozwoju współczesnej cywilizacji zarówno mężczyźni, jak i kobiety czerpią więcej satysfakcji z pracy zawodowej, aniżeli z życia rodzinnego, zwłaszcza jeśli mają eksponowane stanowiska czy wysokie zarobki (Hochschild, 1997). Dla większości młodych dorosłych dobre miejsce pracy i adekwatne zarobki stanowią źródło marzeń i zasadniczy cel do zrealizowania. Dlatego też wiele związków romantycznych tych osób rozwija się w oparciu o dwie ścieżki karier, które z kolei wymuszają egalitaryzm i sprawiedliwy podział obowiązków domowych, „nigdy jednak, pamiętajmy o tym, nie jest on sprawiedliwy do końca” (Szlendak, 2010, s. 424). Kiedy związek takiej pary przekształca się w rodzinę, doświadczają oni wcześniej wspomnianego zjawiska „imadła czasowego”. Imadło to zaciska się, ponieważ obojgu dorosłym brakuje czasu na równoczesne realizowanie kariery zawodowej oraz obowiązków związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego (Gerson i Jacobs, 2004). Niejednokrotnie także każde z nich pracuje na dwóch etatach, a nie tylko na jednym.

Podjęcie przez kobiety w XX wieku pracy zarobkowej sprawiło, że zaczęły się one usamodzielniać finansowo i w mniejszym stopniu polegać na zarobkach mężów. Spowodowało to także wzrost rozwodów we wszystkich tych sytuacjach, w których mąż w znacznym zakresie nie spełniał oczekiwań żony (Rodgers

i DeBoer, 2001). Kobiety, zabezpieczając siebie i własne dzieci, próbowały podwyższyć swój status przez intensywną pracę zawodową. W tym samym (niemal) czasie brak ojca w domu, przebywającego głównie w pracy, pociągał za sobą różne konsekwencje, głównie w postaci dysfunkcyjnych czy antyspołecznych zachowań młodzieży, które wynikały przede wszystkim z braku wsparcia emocjonalnego i finansowego (Coltrane i R. Collins, 2001).

Z kolei współcześni ojcowie w większym stopniu starają się poświęcać czas na kontakt z rodziną i prace domowe. W badaniu Anny Titkow i współpracowników (Titkow, Duch-Krzystoszek i Budrowska, 2004) mężczyźni, pytani o wykonywanie obowiązków domowych, określali swoje zaangażowanie jako znaczne, natomiast kobiety – lokowały to zaangażowanie na znacznie niższym poziomie.

Poważny udział w wyznaczaniu różnic w rozwoju karier mężczyzn i kobiet mają decyzje dotyczące założenia rodziny i rodzicielstwa (Powell, 1993). W przypadku mężczyzn są one podejmowane w dużo bardziej niezależnym stopniu, ponieważ mężczyzna może odłożyć poczęcie dziecka na jakiś czas, mówi się także o tym, że niektórzy stają się odpowiedzialni psychicznie, emocjonalnie i społecznie dopiero po trzydziestce (Brizendine, 2010). U kobiet presja czasu związana z zegarem biologicznym staje się często czynnikiem nadrzędnym, decydującym o przyszłości. Niewielu mężczyzn traktuje małżeństwo czy rodzinę jako priorytet, natomiast duże znaczenie mają dla nich rozwój kariery lub sukcesu związanego z karierą. Mogą oni bardziej swobodnie wybierać pomiędzy konkurencyjnymi priorytetami związanymi z pracą, rodziną i karierą. Z kolei młode kobiety przyjmują odpowiedzialność za wiele aspektów życiowych równocześnie, nawet wtedy, kiedy oboje małżonkowie pracują na pełnych etatach. Dlatego macierzyństwo wymaga większego dostosowania przebiegu kariery do życia rodzinnego.

Pomimo że strategie związane z wprowadzaniem równowagi do życia zawodowego i rodzinnego (*work-life balance* – WLB) są wolne od stereotypów związanych z płcią, to w większym stopniu skupiają się one na poprawianiu warunków pracy kobiet (Charlesworth, 1997). Męskie aspekty WLB są bardzo rzadko poruszane. Istnieją trzy czynniki powodujące ich sporadyczne wykorzystywanie przez mężczyzn:

1. W organizacji pracy zawodowej powstają wątpliwości, czy należy uznać żądania mężczyzn związane z wykonywaniem obowiązków domowych.
2. Praktyki rywalizacji i współzawodnictwa odciągają mężczyzn od korzystania z możliwości oferowanych przez WLB.
3. Ustanowienie priorytetów rodzinnych polega często na przedkładaniu rozwoju kariery męskiej nad kobiecą (Bittman, Hoffmann i Thompson, 2004).

Wskaźniki dotyczące korzystania przez obie płcie z praktyk WLB utrwalają pozycję kobiet jako głównych opiekunów (Strachan i Burgess, 1998). Natomiast niektóre z zasad WLB, takie jak urlop rodzicielski, są przeznaczone specjalnie dla mężczyzn i mają na celu wspieranie podziału obowiązków między kobiety i mężczyzn (Bercusson i Dickens, 1996). Jednak europejskie badania sugerują, że

z tej oferty zatrudnieni mężczyźni bardzo rzadko korzystają (*International Labour Review*, 1997). Jak się okazuje, poświęcenie się przez mężczyzn pracy zawodowej jest dla nich zarówno znakiem realizacji finansowych zobowiązań wobec rodziny (tj. zapewnienie jej bytu), jak i aktywnością, która skraca czas spędzany z dziećmi (Townsend, 2002). Dlatego też ważnym postulatem staje się zachęcanie mężczyzn do korzystania z możliwości elastycznej pracy, ale wymaga to wspierającego środowiska pracy, a także zmiany postaw i oczekiwań wśród społeczeństwa.

Mężczyźni doświadczają ponadto skutków konfliktu między pracą a życiem rodzinnym, a dodatkowo duże znaczenie ma dla nich sposób, w jaki konflikty te będą rozwiązywane z partnerkami. Różnorodne zakłócenia w przebiegu kariery mężczyzn powodują poważne konsekwencje, ponieważ ci, którzy nie podążają tradycyjną ścieżką kariery, odczuwają większą dyskryminację w środowisku pracy (Powell, 1993, s. 209). Nawet jeśli ich kariery nie są zakłócanie przez czynniki rodzinne, oddziałują na nich natura i czas rodzicielstwa. Praktyki, które wspierają rodziców w organizacji opieki nad dziećmi, umożliwiają tak mężczyznom, jak i kobietom większą koncentrację na pracy zawodowej. Przy tym jednak obyczaje społeczne wywierają presję na mężczyzn, tak samo jak na kobiety, aby wiedli życie zgodne z zasadami, które mogą nie w pełni ich satysfakcjonować i zaspokajać ich indywidualnych potrzeb osiągnięcia sukcesu zarówno w pracy, jak i w relacjach z innymi (Schneer i Reitman, 1990).

Wytyczne dla zrównoważonego rozwoju mężczyzn

Współcześni mężczyźni „na mieliznie” nie mogą w łatwy sposób znaleźć partnerki życiowej, ponieważ kobiety usamodzielniały się w wielu sferach życia i zaczęły mieć nowe, wyższe wymagania wobec nich. Jak pokazują badania amerykańskie, małżeństwo i udane życie rodzinne są bardzo ważne dla 89% młodych kobiet, niemniej jednak wiek zawarcia pierwszego małżeństwa stopniowo się przesuwa i wynosi około 27 lat w Wielkiej Brytanii, Francji, Hiszpanii czy Finlandii, a nawet 30 lat w Danii (Slany, 2002, s. 73). Mężczyźni zostają ojcami w coraz późniejszym wieku, a także coraz mniej z nich doświadcza ojcostwa, a jeśli już – to coraz mniej z nich żyje ze swoimi dziećmi we wspólnym gospodarstwie domowym (Eggebeen i Knoester, 2001; Szlendak, 2010). Ci ostatni doświadczają zwykle niższej satysfakcji życiowej oraz częstszych stanów depresyjnych, niż ojcowie, którzy mieszkają ze swoimi dziećmi i zajmują się nimi.

Jednym z poważnych czynników dyskredytujących powstawanie nowych ruchów na rzecz mężczyzn są współczesne media, które przedstawiają je w krzywym zwierciadle¹⁷ (M. Allen, 2003, s. 472). Niemniej jednak poważniejszą kwestią

¹⁷ Dyskusję o roli mediów, dyskredytujących w społeczeństwie amerykańskim współczesne ruchy mężczyzn, można znaleźć w książce pod redakcją Mary Walsh *Kobiety, mężczyźni i płęć* (2003), w której przedstawione są dwa artykuły polemiczne na ten temat: Marvina Allena *Daleko już*

jest brak zakrojonych na szeroką skalę – możemy bowiem znaleźć jedynie nieliczne, lokalne rozważania – badań nad zmieniającą się rolą ojca w obecnym świecie (Frascarolo i in., 2016). Krystyna Slany (2002) w analizach własnych ustaliła nowe podejście mężczyzn do zagadnienia ojcostwa, które polega na większym ich uczestnictwie w obowiązkach domowych i wychowywaniu dzieci, co zaburza dotychczasową asymetrię płci w tym obszarze. Natomiast należy stanowczo podkreślić, iż role rodziców w wychowywaniu dziecka są komplementarne, oboje są zdolni do troski o nie i do realizacji ich potrzeb. Matki dbają o harmonijny rozwój emocjonalny dzieci, natomiast ojcowie zachęcają te dzieci, aby wychodziły poza swoją strefę komfortu. Dlatego ważne jest, aby dzieci miały bliską relację nie tylko z matką, lecz także z ojcem, i mogły czerpać wzorce postępowania od obojga.

Zaangażowanie mężczyzn w zadania domowe polega na tym, iż zaczynają okazjonalnie gotować lub sprzątać, jednak nadal to oni wybierają, co chcieliby zrobić, a także nie preferują zadań, które należy wykonać „natychmiast” (Tichenor, 2005). Decyzje kobiet o podjęciu pracy zawodowej spowodowały, iż wzrosło zaangażowanie mężów w opiekę nad dziećmi, przy czym coraz bardziej postrzegają się oni do realizacji tej roli. W latach sześćdziesiątych XX wieku ojcowie spędzali z dziećmi kilka godzin tygodniowo, natomiast w latach dziewięćdziesiątych już prawie cztery godzinny dziennie (Bianchi, 2000, s. 411). Bardziej pozytywna atmosfera wokół ojcostwa wpływa na większe zaangażowanie ojców w realizowanie roli rodzicielskiej, a tym samym zwalnia ich z przyjmowania klasycznych, autorytarnych i sztywnych postaw wobec własnych dzieci (Lamb, 2003). Dla kobiety taka zmiana stanowi duże wsparcie, przestaje ona bowiem być jedynym opiekunem i podporą emocjonalną dla dziecka, do czego była zmuszona w przeszłości.

Ojcowie stali się więc „pełnoetatowymi opiekunami pomocniczymi”, którzy przewijają, karmią, kąpią, chodzą na spacer z dzieckiem, a także czasem nawet wstają w nocy (Szlendak, 2010, s. 449). To zaangażowanie w ojcostwo ma pozytywny wpływ na kilka ważnych wymiarów funkcjonowania mężczyzn: podwyższa samopoczucie i satysfakcję życiową, rozwija kontakty z krewnymi oraz pozwala na większe skupienie na pracy zawodowej (kiedy tata już nie opiekuje się dzieckiem). Jak konkluduje Szlendak (2010), „dobre relacje z dziećmi są buforem chroniącym mężczyzn przed stresem związanym z pracą” (s. 449). Do aktywnego ojcostwa skłania mężczyznę również partnerka, dla której znosi on nawet płacz dziecka, ponieważ nie chce jej stracić. Większa motywacja mężczyzn to także efekt zmniejszającej się liczby dzieci przypadającej na małżeństwo oraz postrzeganie opieki nad dzieckiem w kategoriach spędzania czasu wolnego.

Mężczyznom do pełnego rozwoju nowej tożsamości potrzebny jest nie tylko udział w życiu rodzinnym, lecz także tworzenie więzi z innymi mężczyznami

zaszliśmy, drogie Panie. I mamy jeszcze przed sobą długą drogę, więc zostawcie nas w spokoju! oraz Michaela Kimmela i Michaela Kaufmana *Niedzielni wojownicy: nowy ruch mężczyzn*.

mi w grupach wsparcia i rozwoju. Obecnie powstaje coraz więcej takich grup stowarzyszających mężczyzn, którzy bazując na religii, aktywności sportowej czy podobnych zainteresowaniach, spotykają się cyklicznie w celu podejmowania wspólnych działań (M. Allen, 2003)¹⁸. Spotkania te służą realizacji wyznaczonych sprofilowanych zadań, ale także pogłębiają więzi, pozwalają nawiązać zdrowsze pod względem emocjonalnym relacje, osiągnąć wyższy poziom zrównoważenia wewnętrznego, a ostatecznie pozbyć się „emocjonalnej zbroi”, powodującej oddzielenie od innych i przybierającej postać defensywności (M. Allen, 2003, s. 473). Kształtując nowe postawy wobec życia i innych ludzi, mężczyźni potrzebują zrozumieć, co działo się z nimi przez wiele lat emocjonalnego zdystansowania, kiedy ich sposoby myślenia, odczuwania i działania były szkodliwe. Zwiększenie własnej świadomości emocjonalnej pomogłoby mężczyznom w odnajdywaniu siebie samych, tego, kim są w nowym świecie, jaką rolę winni w nim odegrać, a dodatkowo pozwoliłoby żyć w zgodzie z samym sobą, z własnymi potrzebami radości i szczęścia, cieszenia się życiem, zwłaszcza w relacjach międzyludzkich.

Tradycyjne wzorce socjalizacji, zwłaszcza w kulturze Zachodu, ukazywały twardego, niewzruszonego mężczyznę, który „nigdy nie płacze”. Natomiast nowy typ męskiej tożsamości domaga się większej elastyczności, emocjonalnej uczuciowości, większego zrównoważenia i okazywania troski innym. Zgodność z samym sobą obejmuje także stwierdzenie, iż doskonalenie się w relacjach z innymi jest tak samo ważne, jak osiąganie perfekcji w pracy, sporcie czy szkoleniu różnorodnych służb mundurowych (M. Allen, 2003, s. 475). Rozwój indywidualny mężczyzn powinien ponadto wspierać procesy stawiania się bardziej troskliwymi oraz dostępnymi emocjonalnie mężami, ojcami i przyjaciółmi. Pozbycie się defensywności pozwala wyjść z emocjonalnej izolacji i poczuć smak życia na nowo. Do realizacji tego celu mężczyźni potrzebują zachęty i wsparcia ze strony partnerek, żon czy różnych grup.

Zaangażowanie mężczyzn w relacje z przyjaciółmi, żonami czy dziećmi nie tylko wpływa na polepszenie tych relacji, lecz także przynosi ogromne korzyści samym mężczyznom: pomaga w odnalezieniu siebie, odkrywaniu bardziej żywotnych aspektów istnienia, poczuciu większej satysfakcji życiowej. Jak przekonują Eve Pouliot i Marie-Christine Saint-Jacques (2005), ważne jest włączanie obojga rodziców do projektów rozwojowych biorących pod uwagę centralną rolę ojca jako rodzica w systemach rodzinnych oraz w oczach matek. Zdanie to wyraża przekonania także wielu innych naukowców¹⁹. Jak pokazują badania

¹⁸ Podobne ruchy tworzone są także w Polsce, m.in. wśród propozycji katolickich pojawiają się grupy mężczyzn w ramach: Rycerzy Kolumba, Mężczyzn św. Józefa; można znaleźć również świeckie inicjatywy wspierające ojcostwo: Tatry po męsku, Męski Krąg oraz Tato.Net (por. Wojnacka, 2013).

¹⁹ Le Camus, 1995, 1997; Bergonnier-Dupuy, 1997; Labrell, 1997; Zaouche-Gaudron, 1997; Dubeau i in., 1999; zestawienie badań za: Frascarolo i in., 2016.

dotyczące uczestnictwa ojców w porodach rodzinnych, ma ono wyjątkowo pozytywny wpływ na rozwój dojrzałego i świadomego ojcostwa (Regosz-Kaczkowska i Minowski, 2000). Ich obecność podczas porodu zmniejsza u rodzących poczucie lęku i osamotnienia, a także znacząco pomaga we współdziałaniu z personelem medycznym. Dodatkowym argumentem na rzecz porodów rodzinnych i ich pozytywnego wpływu na tworzenie rodzinnych więzi mogą być badania amerykańskie przeprowadzone na dużej próbie 4,5 tys. rodziców, z których ponad 99% odbywających wspólne porody było zadowolonych i podkreślało znaczenie obecności ojców (Sasmor, 1979; Chin i Daiches, 2011).

Należy dodatkowo zaznaczyć, iż tworzenie wzoru nowej tożsamości męskiej nie ogranicza się tylko do ról męża i ojca. Rośnie bowiem liczba panów, którzy nie mogą mieć potomka z powodu różnych problemów związanych z niepłodnością, ale także istnieje pewna grupa mężczyzn nie wchodzących w związki intymne czy relacje romantyczne. Taka męskość może się wyrażać wówczas poprzez kreatywność oraz taki rodzaj twórczości, „którą mężczyzna pozostawia po sobie, a nie tylko przez przekazanie genów” (Lew-Starowicz, 2012, s. 67). Ci mężczyźni, którzy nie mają dzieci, mogą być świadomi faktu, że są płodni w innych dziedzinach życia. Taka postawa może wiązać się z zaangażowaniem społecznym, które wymaga także pewnego poziomu inteligencji emocjonalnej i społecznej. W badaniach Golemana (1997, s. 83) nad tymi rodzajami inteligencji okazało się, że mężczyźni cechujący się wysokim ich poziomem to osoby towarzyskie, otwarte, życzliwe, troskliwe oraz wysoce etyczne. Tacy mężczyźni mają skłonność do poświęcania czasu i energii na rzecz innych, chętnie przyjmują odpowiedzialność za ludzi i podejmowane sprawy, ich życie emocjonalne jest bogate, a przy tym są zadowoleni z siebie i społecznej rzeczywistości.

Emocjonalność i sposoby radzenia sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn – prezentacja badań własnych

- Problem i metoda badań
- Narzędzia badawcze
- Dobór osób badanych
- Model badawczy i badane zmienne
- Prezentacja wyników badań własnych
- Wnioski i dyskusja

Prezentowane badania są częścią szerszych analiz jakie prowadzono w latach 2002–2016, dotyczących różnych aspektów życia małżeńskiego i rodzinnego (Kornaszewska-Polak, 2012b). Szczególną rolę odegrały w nich rozważania dotyczące ludzkiej emocjonalności, a zwłaszcza różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami. Celem przeprowadzonych badań było ustalenie różnic oraz na ich podstawie wskazanie typów emocjonalnych charakterystycznych dla każdej z płci oraz stylów emocjonalnych radzenia sobie ze stresem. W pierwszej kolejności postawiono pytania badawcze dotyczące różnic w emocjonalności badanych kobiet i mężczyzn na dwóch płaszczyznach – dyspozycji emocjonalnych i stanu emocjonalnego. Dyspozycje emocjonalne miałyby wskazywać na różnice w stałych strukturach osobowości, takich jak cechy, natomiast stany emocjonalne wskazywałyby na różnice w nastrojach pod wpływem sytuacji jaką był stres życia codziennego.

Problem i metoda badań

Głównym problemem badawczym jest zagadnienie związków zachodzących pomiędzy emocjonalnością, obejmującą dyspozycje i stany emocjonalne, a stosowanymi strategiami radzenia sobie ze stresem życia codziennego u kobiet i u mężczyzn. Kwestia ta została uzupełniona dodatkową analizą wyróżniającą typy emocjonalne w zależności od płci. Przyjęto, że emocjonalność jest tym wymiarem życia ludzkiego, który stanowi jedno z głównych źródeł wszelkich działań i świadczy o indywidualności, niepowtarzalności danej osoby. Cechy indywidualne emocjonalności zostały ponadto określone przez styl reagowania w sytuacji stresu. Indywidualny typ emocjonalny najpełniej ujawnia się w okolicznościach, które sprawiają trudność i stanowią wyzwanie. Taką sytuacją jest dystres psychologiczny: występowanie konieczności poradzenia sobie z nagromadzonym napięciem, zmęczeniem bądź przeciążeniem.

Przyjęto założenie, że w reakcjach emocjonalnych na stres istnieją różnice indywidualne. Ujawniają się one w indywidualnym doborze sposobów radzenia sobie z powstałą sytuacją trudną, przy czym o najwyższej skuteczności świadczą różnorodność oraz adekwatność strategii stosowanych wobec zaistniałych okoliczności stresogennych. Styl radzenia sobie jako cecha czy dyspozycja osobowa jest stałym, typowym sposobem reagowania na podobne stresory.

Przedstawiony problem badawczy polegający na znalezieniu zależności pomiędzy dyspozycjami i stanami emocjonalnymi a wybieranymi strategiami radzenia sobie ze stresem u kobiet i u mężczyzn wymagał sformułowania następujących hipotez badawczych:

1. Kobiety i mężczyźni istotnie różnią się pod względem emocjonalności tak, że można wyodrębnić kobiecy oraz męski typ emocjonalny.
2. Płeć osób badanych jest istotnym czynnikiem modyfikującym wybór strategii radzenia sobie ze stresem.
 - A. Kobiety częściej niż mężczyźni wybierają strategie radzenia sobie skupione na emocjach oraz strategię poszukiwania wsparcia społecznego.
 - B. Mężczyźni częściej niż kobiety wybierają strategię planowego rozwiązywania problemów oraz strategię konfrontacyjną.
3. Wybór strategii radzenia sobie ze stresem związany jest z emocjonalnością kobiet i mężczyzn.

Narzędzia badawcze

Dobór metod podyktowany był chęcią ustalenia zmiennych, które w możliwie wyczerpujący sposób mogły objąć całokształt zjawisk emocjonalnych człowieka. Kryteriami, które pozwalają zakwalifikować poszczególne zjawiska emocjonalne do poszczególnych poziomów, są wymiary automatyzmu (reaktywności)

lub dowolności (aktywności) powstawania emocji, względnej trwałości i powtarzalności pewnego stylu ujawniania się stanów emocjonalnych. Analizie poddane zostały dyspozycje i stany emocjonalne. Do zbadania dyspozycji emocjonalnych zastosowano:

- typ osobowości – *Kwestionariusz Osobowości H.J. Eysencka* (EPQ-R);
- potrzeby psychologiczne – *Lista Przymiotników* (ACL);
- lęk jako cecha – *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku* (STAI);
- rodzaj kontroli emocjonalnej – *Kwestionariusz Kontroli Emocjonalnej* (KKE).

Z kolei do zbadania aspektów emocjonalności będących stanami emocjonalnymi wykorzystano:

- nastroje – *Profil Stanów Nastroju* (POMS);
- lęk jako stan emocjonalny – powtórnie *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku* (STAI).

W celu zweryfikowania czynników sytuacyjnych wydarzeń stresowych, z którymi stykały się osoby badane, oraz sposobów radzenia sobie z tymi wydarzeniami użyto wieloaspektowego *Kwestionariusza Stylów Radzenia Sobie ze Stresem* (WCQ).

Eysenck Personality Questionnaire-Revised (zrewidowany *Kwestionariusz Osobowości* – EPQ-R) (H.J. Eysenck, S.B. Eysenck i P. Barrett, 1985) oparty jest na koncepcji osobowości Hansa J. Eysencka i należy do jednych z częściej wykorzystywanych narzędzi diagnozy podstawowych wymiarów osobowości. Kwestionariusz przeznaczony jest do badania osób dorosłych i młodzieży od szesnastego roku życia. W praktyce badawczej stosowany jest on jako narzędzie zarówno naukowe, jak i diagnostyczne. Kwestionariusz zbudowany jest ze 100 pozycji z formatem odpowiedzi *tak/nie*; obejmuje 4 skale: *ekstrawersji-introwersji* (E), *neurotyzmu* (N), *psychotyzmu* (P) i *kłamstwa* (K). Liczba pozycji poszczególnych skal jest zróżnicowana i waha się od 21 dla skali K do 32 dla skali E. Ostatniej polskiej adaptacji testu dokonali Piotr Brzozowski i Radosław Ł. Drwał na podstawie najnowszej wersji inwentarza opublikowanej w roku 1985. Zbadano wówczas 454 uczniów szkół ponadpodstawowych oraz studentów (170 mężczyzn i 284 kobiety) w badaniu dwukrotnym. Normy opracowano na wynikach 1414 osób, przy czym zostały włączone wyniki badań innych autorów (Maciejczyk, 1990; za: Brzozowski i Drwał, 1995).

Rzetelność kwestionariusza EPQ-R oszacowano na podstawie stabilności bezwzględnej oraz zgodności wewnętrznej skal. Stabilność bezwzględna dla skal jest zadowalająca i wynosi $N r_{tt} = 0,78$; $E r_{tt} = 0,82$; $P r_{tt} = 0,58$; $K r_{tt} = 0,72$. Zgodność wewnętrzna skal mierzona współczynnikiem *alfa* Cronbacha wynosi dla skal $N = 0,84$; $E = 0,83$; $P = 0,67$; $K = 0,75$. Wyniki te potwierdzają wcześniejsze badania wskazujące na skalę *psychotyzmu* jako najsłabszą ze skal kwestionariusza Eysencka. Trafność skal oceniono na podstawie korelacji z wynikami kwestionariuszy osobowości STQ (skale STA – *Schizotypii* i STB – *Pograniczne Zaburzenia Osobowości*), KAS – *Kwestionariusz Aprobata Społecznej* i MACH V *Skala Makiawelizmu*. Skale EPQ-R spełniają kryteria trafności zbieżnej i różnicowej, traf-

ność czynnikowa jest zgodna z oryginalną wersją skal kwestionariusza (Brzozowski i Drwał, 1995).

Adjective Check List (ACL – *Lista Przymiotników*) Harrisona G. Gougha i Alfreda B. Heilbruna (1983) to metoda umożliwiająca zbadanie obrazu siebie odnoszącego się do takiego konstruktu Ja, który jest postawą kompleksową, zintegrowaną, względnie stałą, skupiającą w sobie elementy motywacyjne, poznawcze, społeczne, intelektualne i moralne. Badanie testem ACL pozwala na określenie, jakie właściwości osobowościowe przypisuje sobie osoba badana. Według Gougha i Heilbruna osoby wybierające różne grupy przymiotników posiadają różne właściwości obrazu siebie i ujawniają w swoim zachowaniu odmienne cechy i schematy reagowania. Przy badaniu ACL osoba badana opisuje obraz Ja realnego w jednej wersji oraz może opisać obraz Ja idealnego w drugiej wersji. Cały test składa się z listy 300 przymiotników. Tworzą one 37 skal, które uporządkowane są w 5 grupach: skale *modus operandi* 1–4, skale potrzeb 5–19, skale tematyczne 20–28, skale analizy transakcyjnej 29–33 i skale oryginalności-inteligencji 34–37. Z obszernej listy potrzeb proponowanej przez Henry'ego Murraya wśród badających je skal autorzy testu uwzględnili 15 potrzeb: osiągnięć, dominacji, wytrwałości, porządku, rozumienia siebie i innych, opiekowania się, afiliacji, heteroseksualną, ekshibicjonizmu, autonomii, agresji, zmian, wsparcia emocjonalnego, poniżania i uległości.

Autoryzowanego tłumaczenia ACL na język polski dokonała Zenomena Płużek (1978). Przetłumaczono samą listę i podręcznik do interpretacji wyników, jednakże bez krytycznej analizy treści oraz norm polskich, co znacznie obniża rzetelność badania tą listą w polskich warunkach. Dla populacji polskiej Andrzej Juros i Piotr Oleś (1993) obliczyli współczynnik rzetelności testu na podstawie badań 282 studentów. Współczynniki te wynoszą od 0,45 (Crs) do 0,93 (Fav) dla kobiet ($d = 0,72$) oraz od 0,40 (Cha) do 0,94 (Fav) dla mężczyzn ($d = 0,73$). Autorzy zastosowali w swych badaniach testem przymiotników analizę czynnikową, której wyniki zasługują na uwagę. Przeprowadzona przez nich analiza czynnikowa zredukowała liczbę skal do 6 bardziej podstawowych czynników osobowości: siły, pewności siebie, uspołecznienia, panowania nad sobą, życzliwości i indywidualności.

Kwestionariusz Charlesa D. Spielbergera *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI – *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku*) to narzędzie służące do pomiaru poziomu lęku lub niepokoju rozumianego jako stan lub cecha. Ze względu na jego znaczenie w życiu człowieka lęk został uznany za ważny aspekt emocjonalności. Ponadto, co istotne, lęk jest niezwykle ważnym czynnikiem towarzyszącym reakcjom na sytuacje stresowe. Kwestionariusz STAI ukazał się w polskiej adaptacji Kazimierza Wrześniewskiego i Tytusa Sosnowskiego (1996) pod nazwą *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku*. Narzędzie STAI składa się z dwóch skal mierzących dwa rodzaje niepokoju czy lęku oparte na odrębnych założeniach teoretycznych: niepokój rozumiany jako stan aktualny oraz niepokój rozumiany jako względnie stała

dyspozycja (cecha) do przeżywania stanów lękowych (Spielberger, Lushene, Vagg i Jacobs, 1988). Inwentarz przeznaczony jest do badania osób powyżej piętnastego roku życia, zdrowych lub chorych. Skala oceniająca niepokój jako stan aktualny jednostki składa się z 20 twierdzeń, które opisują stan jednostki takim, jaki jest w chwili badania. Skala oceniająca dyspozycję do przeżyć lękowych składa się również z 20 pozycji, za pomocą których jednostka opisuje swoje przeciętne zachowanie. Format odpowiedzi przyjął formę pięciostopniowej skali Likerta.

Rzetelność polskiej adaptacji inwentarza określono na podstawie zgodności wewnętrznej i stabilności bezwzględnej. Zgodność wewnętrzna STAI wyrażona współczynnikiem *alfa* Cronbacha, a ustalona w oparciu o badanie trzech grup studentów (łącznie $n = 1062$), wyniosła dla lęku-stanu od 0,83 do 0,92 oraz dla lęku-cechy od 0,86 do 0,92. Dalsze badania wykazały, że współczynnik *alfa* Cronbacha osiąga jeszcze wyższe wartości, jeśli badania są przeprowadzane w sytuacjach stresowych (Wrześniewski i Sosnowski, 1996). Trafność kwestionariusza określono na podstawie badań korelacyjnych wielokrotnych. Wielkość otrzymanych współczynników korelacji obu skal oryginalnej wersji kwestionariusza STAI przy dwukrotnym badaniu okazała się istotna (pierwsze badanie $n = 977$, drugie badanie $n = 197$ studentów). Trafność skal kwestionariusza STAI była badana wielokrotnie w warunkach polskich. Wyniki tych badań pozwalają na pozytywną ocenę trafności lęku-stanu i lęku-cechy oraz dodatkowo na przewidywanie lęku-stanu w sytuacjach zagrożenia i stresu na podstawie wyniku skali lęku-cechy (Wrześniewski i Sosnowski, 1996).

Jerzy Brzeziński (1984) skonstruował wielowymiarowy *Kwestionariusz Kontroli Emocjonalnej* (KKE) w oparciu o schemat działania kontroli emocjonalnej. Kwestionariusz mierzy siłę oddziaływania kontroli emocjonalnej w poszczególnych etapach procesu emocjonalnego. Składa się on z 45 stwierdzeń, do każdego z 5 sposobów kontrolowania własnej emocjonalności jest przyporządkowanych 9 itemów. Dla każdego z itemów osoby badane mają cztery możliwości odpowiedzi: *zawsze*, *często*, *rzadko*, *nigdy*. Odpowiednio do poszczególnych sposobów kontroli emocjonalnej na wyróżnionych przez Brzezińskiego etapach procesu kontroli KKE mierzy następujące zmienne: *kontrola sytuacji*, *pobudliwość emocjonalna*, *motywacja emocjonalno-racjonalna*, *odporność emocjonalna* i *kontrola ekspresji*.

Autorce monografii nie udało się w dostępnej literaturze odnaleźć żadnych wskaźników poprawności psychometrycznej KKE. Dlatego dokonano oszacowania rzetelności skal na podstawie wyników uzyskanych w badanej przez autorkę próbie osób ($n = 300$). Uzyskane współczynniki *alfa* Cronbacha dla poszczególnych skal: *kontroli sytuacji* – 0,66; *pobudliwości emocjonalnej* – 0,73; *motywacji emocjonalno-racjonalnej* – 0,70; *odporności emocjonalnej* – 0,77; *kontroli ekspresji* – 0,71. Uzyskane współczynniki *alfa* Cronbacha uznano za zadowalające. Najniższą wartość współczynnika uzyskała skala *kontrola sytuacji*, jednak

z uwagi na cel niniejszych badań postanowiono uwzględnić ją w prowadzonych analizach.

Kwestionariusz *Profile of Mood States* (POMS – *Profil Stanów Nastroju*) Douglasa M. McNaira, Maurice’a Lorra i Leo F. Dropplemmana (1981) ma na celu pomiar zmian w nastroju osób dorosłych. Nastrój określa się często mianem względnie długotrwałego stanu emocjonalnego, który zależy od ogólnego samopoczucia. Kwestionariusz POMS adaptowany do polskich warunków przez Jerzego Koniarkę i Bohdana Dudkę (1987) powstał przede wszystkim jako narzędzie służące do pomiaru skutków zabiegów terapeutycznych. W trakcie badań nad rzetelnością i trafnością skal tworzących test okazało się, że jest on narzędziem rzetelnym i może służyć także do określania zmian w nastrojach w populacji osób niebędących pacjentami klinik. Pozwala on na określenie aktualnych stanów emocjonalnych.

Kwestionariusz POMS składa się z 65 przymiotników nazywających aktualne stany i nastroje emocjonalne przypisanych do pięciopunktowej skali. Pozycje takiej skali opisane są wyrażeniami określającymi poziom natężenia danego stanu, a każdemu określeniu przypisano wagi od 0 do 4. Poszczególne skale to: *napięcie – niepokój*, *depresja – przygnębienie*, *złość – wrogość*, *wigor – aktywność*, *zmęczenie – znużenie*, *zakłopotanie – zmieszanie* i *skala życzliwości*. Parametry określające poziom rzetelności i trafności testu są satysfakcjonujące. Współczynniki zgodności wewnętrznej wahały się dla sześciu analizowanych skal od 0,84 do 0,95. Stabilność skal mierzona współczynnikiem r_{tt} wahała się dla skal od 0,74 do 0,65 – przy dwukrotnych pomiarach mających miejsce przed rozpoczęciem psychoterapii, i od 0,53 do 0,43 – gdy między pierwszym pomiarem a drugim upłynął okres 6 tygodni wypełnionych zabiegami psychoterapeutycznymi (Koniarek i Dudek, 1987). W komentarzu do wyników trafności i rzetelności autorzy adaptacji stwierdzają, że otrzymane współczynniki stałości są znacznie niższe niż uznawane za satysfakcjonujące przy pomiarach stałych cech osobowości. Ich zdaniem „nastrój jest stanem bardzo zmiennym, tak więc względnie duża zmiana indywidualnych wyników nie powinna budzić zastrzeżeń; co więcej, zważywszy dużą labilność badanego zjawiska, bardzo wysoka stałość rezultatów uzyskanych przy stosowaniu narzędzi do jego badania mogłaby nasuwać wątpliwości co do trafności teoretycznej tego typu narzędzia” (Koniarek i Dudek, 1987, s. 755).

Do badania procesu radzenia sobie z sytuacją stresową zastosowano *The Ways of Coping Questionnaire* (WCQ – *Kwestionariusz Stylów Radzenia Sobie ze Stresem*) autorstwa Richarda S. Lazarusa i Susan Folkman (1988) – w polskiej adaptacji dokonanej przez Z. Obłój, J. Perczyńską, B. Skuzę i Kazimierza Wrześniewskiego (Terelak, 2001). Narzędzie zostało zbudowane w oparciu o koncepcję zarówno stresu, jak i emocji. Jest sprawdzone w praktyce badawczej w Polsce i Stanach Zjednoczonych. W warunkach klinicznych WCQ używano m.in. w relacji do typów i stopni patologii, przy pomiarze efektów leczenia psychiatrycznego oraz leczenia operacyjnego (Łosiak, 1994). W badaniach użyto

trzeciej wersji kwestionariusza, która wyróżnia osiem podstawowych strategii radzenia sobie ze stresem: konfrontację, dystansowanie, samokontrolę, poszukiwanie wsparcia, przyjmowanie odpowiedzialności, ucieczkę-unikanie, planowe rozwiązywanie problemów i przewartościowanie.

Kwestionariusz składa się z dwóch części. W części pierwszej osoba badana ma opisać przeżytą niedawno sytuację stresową, a w części drugiej wybrać odpowiedź – *zdecydowanie tak, raczej tak, raczej nie, zdecydowanie nie* – dla 66 stwierdzeń będących opisami konkretnych działań poznawczych i behawioralnych stosowanych w sytuacji stresowej. Do wymienionych ośmiu skal zakwalifikowanych zostało 50 stwierdzeń, a pozostałych 16 występuje w kwestionariuszu jako pozycje buforowe. Przy każdej pozycji osoba badana określa na czterostopniowej skali typu Likerta, czy dane zachowanie wystąpiło w związku z opisaną w części pierwszej sytuacją stresową i w jakim stopniu dane stwierdzenie zgodne jest z podjętymi w tej sytuacji działaniami. Rzetelność skal w badaniach Lazarusa i Folkman (1988), określana na podstawie wskaźników zgodności wewnętrznej *alfa* Cronbacha, wyniosła od 0,61 do 0,79. Z kolei rzetelność skal kwestionariusza WCQ w badaniach Wrześniewskiego (2000) była umiarkowana i wynosiła od 0,59 do 0,88, a w badaniach własnych autorki współczynniki *alfa* Cronbacha wyniosły od 0,54 do 0,77.

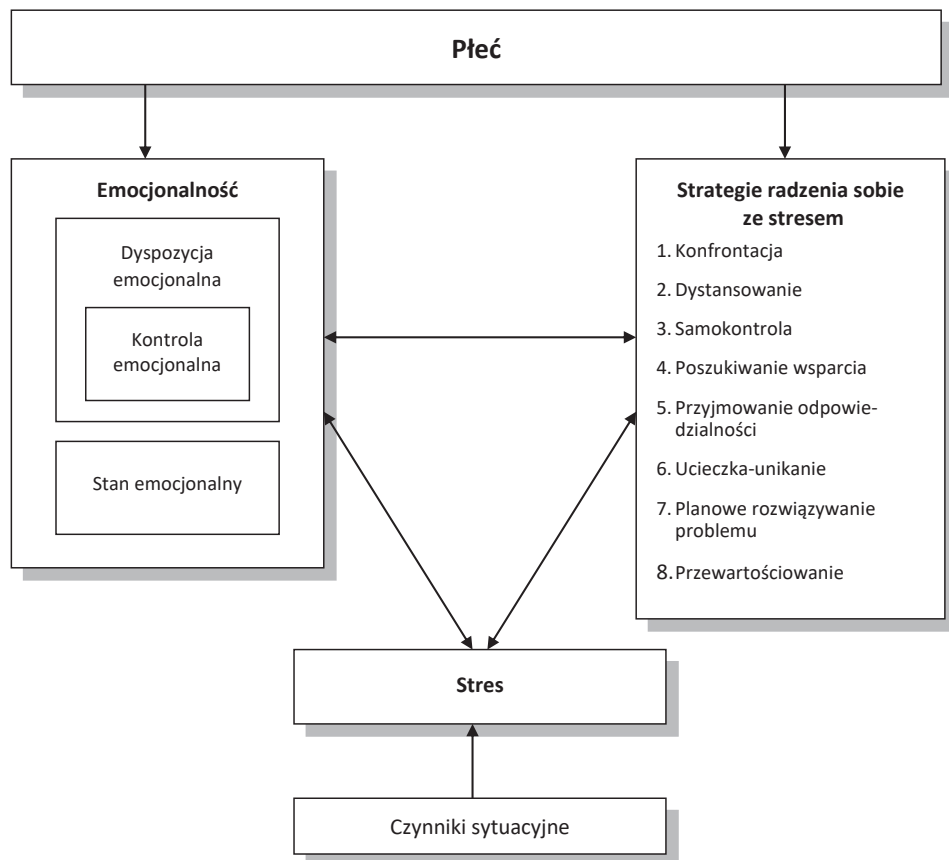
Dobór osób badanych

Do grupy badawczej zakwalifikowano osoby dorosłe, zamężne lub żonate: 150 kobiet i 150 mężczyzn (średnia wieku $M = 28,71$; $SD = 3,13$), które miały także stałe miejsce pracy zawodowej lub posiadały własną rodzinę. Osoby te miały wykształcenie średnie (48% kobiet i 32% mężczyzn) oraz wyższe (52% kobiet i 68% mężczyzn). Badania przeprowadzono w grupie 300 osób odpowiadających poszczególnym kryteriom doboru próby, przede wszystkim płci i statusu społecznego (pozostawanie w związku małżeńskim). Dobór miał charakter celowy, kwotowy (Brzeziński, 1997).

Badani to osoby dorosłe we wczesnym etapie dorosłości, które spełniały dodatkowo przynajmniej jedno z kryteriów: posiadanie stałego zatrudnienia, posiadania partnera, współmałżonka lub rodziny. Średnia wieku w badanych grupach wyniosła dla kobiet $M = 22,98$; $SD = 4,50$ i dla mężczyzn $M = 22,89$; $SD = 5,18$. Z grupy osób dorosłych 69 osób spełniało wszystkie trzy kryteria, jakimi były: adekwatny wiek, posiadanie rodziny, wykonywanie pracy zawodowej. Okres wchodzenia w dojrzałe życie został potraktowany jako stresor wywołujący typowe dla jednostki sposoby reakcji i radzenia sobie ze stresem życia codziennego.

Model badawczy i badane zmienne

Prezentowany model badań własnych (zob. rycina 1) przedstawia wielokierunkowe zależności pomiędzy analizowanymi zmiennymi, tj. pomiędzy płcią, emocjonalnością obejmującą dyspozycje i stany emocjonalne, przeżywanym stresem warunkowanym czynnikami sytuacyjnymi oraz reakcjami na stres w postaci ośmiu strategii radzenia sobie według Lazarusa.



Rycina 1. Model zależności pomiędzy badanymi zmiennymi

Źródło: Opracowanie własne.

Proponowany kierunek zależności w przeprowadzonych badaniach przebiega od poziomu rozróżnienia płci, następnym poziomem jest emocjonalność, na którą składają się dyspozycje emocjonalne (w tym sprawowana kontrola emocjonalna) i stany emocjonalne. Dalej badany jest rodzaj reakcji kobiet i mężczyzn w specyficznej okoliczności, jaką stanowi stres wywołany określonymi czynnikami sytuacyjnymi. Reakcje na stres określa osiem strategii zaradczych, spośród

których wybieranych jest kilka – w zależności od zmieniającej się sytuacji stresogennej. W końcu badana jest zależność wyboru poszczególnych strategii zaradczych od dyspozycji i stanów emocjonalnych doświadczanych przez badane kobiety i mężczyzn. Tabela 8 przedstawia zmienne uwzględnione w badaniach, ich wskaźniki oraz sposób operacjonalizacji.

Tabela 8. Zmienne uwzględnione w badaniach, ich wskaźniki oraz sposób operacjonalizacji

Lp.	Zmienna	Wskaźniki zmiennej	Narzędzie badawcze
1.	Emocjonalność – dyspozycja	Typ osobowości	<i>Zrewidowany Kwestionariusz Osobowości EPQ-R</i> (Eysenck)
		Typ kontroli emocjonalnej	<i>Kwestionariusz Kontroli Emocjonalnej KKE</i> (Brzeziński)
		Potrzeby jako dyspozycje emocjonalne	<i>Lista Przymiotników ACL</i> (Gough i Heilbrun)
		Poziom lęku jako cechy	<i>Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI</i> (Spielberger)
	– stan	Obecny stan emocjonalny	<i>Profil Stanów Nastroju POMS</i> (McNair, Lorr i Droppleman)
		Poziom lęku jako stanu	<i>Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI</i> (Spielberger)
2.	Strategie radzenia sobie ze stresem	Preferowane strategie radzenia sobie ze stresem: • konfrontacja • dystansowanie • samokontrola • poszukiwanie wsparcia • przyjmowanie odpowiedzialności • ucieczka-unikanie • planowe rozwiązywanie problemu • przewartościowanie	<i>Kwestionariusz Stylów Radzenia Sobie ze Stresem WCQ</i> (Lazarus i Folkman)
3.	Stres życia codziennego	–	Pytanie otwarte <i>Kwestionariusza Stylów Radzenia Sobie ze Stresem WCQ</i> o doświadczoną sytuację stresującą

Źródło: Opracowanie własne.

Badane zmienne mają charakter hierarchiczny, co wskazuje, że proces badawczy musi przebiegać na trzech poziomach. Na pierwszym poziomie badana jest płeć jako zmienna niezależna w stosunku do emocjonalności (dyspozycji i stanów) jako zmiennej zależnej. Emocjonalność tę wyznaczają: typ osobowości, potrzeby jako dyspozycje do wzbudzania stanów emocjonalnych analizowane na podstawie cech obrazu siebie, kontrola emocjonalna, obecny stan emocjonalny oraz poziom lęku. Na drugim poziomie analizowane są prefero-

wane przez kobiety i mężczyzn strategie radzenia sobie ze stresem jako zmienna niezależna w stosunku do emocjonalności – dyspozycji i stanów emocjonalnych jako zmiennych zależnych. Na trzecim poziomie występuje zmienna ważna uboczna, którą jest stres życia codziennego charakterystyczny dla osób we wczesnej dorosłości.

Badania podzielono na dwa etapy. W pierwszym określono zakres różnic pomiędzy płciami w obszarze badanych zmiennych, w drugim zaś zestawiono wszystkie te różnice, które okazały się istotne pod względem statystycznym. W analizie statystycznej zastosowano wielowymiarowy model MANOVA – osobno dla poszczególnych narzędzi diagnozujących emocjonalność (kwestionariusze EPQ-R, KKE i STAI)¹. Natomiast dla pozostałych dwóch narzędzi – kwestionariusza ACL i kwestionariusza POMS – zastosowano odpowiednio: jednowymiarową analizę wariancji (ANOVA) oraz test *t-Studenta* dla prób niezależnych. W kwestionariuszu WCQ możliwe było wykorzystanie wielowymiarowego modelu analizy wariancji MANOVA.

Przy analizach predyktorów emocjonalnych wyróżniających strategie wybierane przez kobiety i mężczyzn zastosowano modele regresji wielokrotnej w wersji krokowej postępującej. Każdą z pięciu rodzajów strategii radzenia sobie ze stresem wyszczególnionych powyżej potraktowano jako kryterium modeli regresji (zmienną objaśnianą), a jako predyktory (zmienne objaśniające) wykorzystano wskaźniki emocjonalności (wyniki kwestionariuszy EPQ-R, ACL – 15 zmiennych, STAI, KKE, POMS). Ponadto zbudowano modele regresji dla każdego rodzaju strategii wybieranych przez kobiety i mężczyzn. Spośród wszystkich skonstruowanych w analizie modeli regresji wzięto pod uwagę modele istotne statystycznie. Uwzględniono te spośród zmiennych występujących w poszczególnych modelach regresji, które miały istotny statystycznie wpływ na zmienną zależną. Zmiennych, które nie osiągnęły poziomu istotności $p < 0,05$, nie brano pod uwagę przy interpretacji, pomimo że także tworzą poszczególne modele regresji.

Prezentacja wyników badań własnych

Charakterystyka emocjonalności kobiet

W *Zrewidowanym Kwestionariuszu Osobowości Eysencka* (EPQ-R) zastosowane modele analizy różnic dla czynnika *płeć* okazały się istotne dla następujących zmiennych: *psychotyzmu* $F(1, 300) = 35,65$ przy $p < 0,0005$; *neurotyzmu* $F(1, 300) = 27,47$ przy $p < 0,0005$ oraz *kłamstwa* $F(1, 300) = 4,07$ przy $p < 0,05$.

¹ W przypadku zgromadzonych danych aplikacja modelu dla wszystkich zmiennych zależnych okazała się niemożliwa ze względu na niespełnienie założenia o równości macierzy kowariancji (weryfikowany za pomocą testu Boxa).

Natomiast model analizy różnic dla czynnika *pleć* okazał się nieistotny dla zmiennej dychotomicznej: *ekstrawersja-introwersja* $F(1, 300) = 0,77$, n.i. Wyniki analizy wariancji i analizy średnich wykazały, że badane kobiety uzyskały wyższe wyniki na skalach neurotyzmu oraz kłamstwa (rozumianego także jako potrzeba aprobaty społecznej), z kolei badani mężczyźni uzyskiwali wyższe wyniki na skali psychotyzmu. Interesującym wynikiem okazał się być brak różnic na skali ekstrawersji-introwersji pomiędzy płciami (zob. tabela 9).

Tabela 9. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez kobiety i mężczyzn w kwestionariuszu EPQ-R

Nazwa skali EPQR	Kobiety		Mężczyźni	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Kłamstwo	8,20	3,91	7,35	3,55
Psychotyzm	6,55	3,48	9,01	3,94
Neurotyzm	13,81	5,89	10,41	5,63
Ekstrawersja-introwersja	14,73	4,50	15,19	4,83

Źródło: Opracowanie własne.

O wysokim poziomie neurotyzmu najczęściej stwierdza się, że jest brakiem zrównoważenia emocjonalnego, a także nadwrażliwością czy chwiejnością emocjonalną. Jan Strelau (2002, s. 78) uważa, że synonimem neurotyczności może być wysoki poziom emocjonalności. Istotną cechą neurotyczności jest skłonność do przeżywania afektu negatywnego, stąd nazywa się go także afektywnością negatywną. Innymi stanami afektywnymi towarzyszącymi neurotyczności są niepokój, napięcie, zmienność nastrojów, poczucie winy oraz niska samoocena (Strelau, 1985). Biologicznym podłożem tendencji neurotycznych jest szczególnie reaktywność autonomicznego układu nerwowego na bodźce zewnętrzne. Z tego też względu neurotycy to osoby submisyjne, drażliwe, o słabym zaufaniu do siebie, o wysokich aspiracjach, braku wytrzymałości, zależne (por. Eysenck, 1970; za: Gasiul, 1990). Dla tego wymiaru proponowana jest struktura hierarchiczna: po pierwsze neurotycy to osoby depresyjne, z poczuciem winy, o niskiej samoocenie, spięte, a po drugie – irracjonalne, płochliwe, markotne, emocjonalne (Pervin, 2002). Neurotyczność związana jest z lękiem rozumianym jako ogólny popęd emocjonalny.

Skala kłamstwa jest zazwyczaj interpretowana przez badaczy jako skala kontrolna do wykrywania poziomu niezgodności pomiędzy deklaracjami przedstawianymi w kwestionariuszu a rzeczywistością. Kłamstwo jest określane przez wielu badaczy także jako skala ukrytej potrzeby aprobaty społecznej, która mierzy tę potrzebę lub tendencję do przedstawiania siebie w korzystnym świetle z powodu pragnienia akceptacji ze strony innych ludzi (Wilczyńska i Drwał, 1995; Zalewska, 2006). Wysoki poziom na tej skali wskazuje na wysoką podat-

ność na wpływ otoczenia, udzielanie odpowiedzi na własną korzyść czy obronne zaprzeczanie, że posiada się niepożądane cechy.

W *Kwestionariuszu Kontroli Emocjonalnej* (KKE) zastosowane modele analizy wariancji dla czynnika *pleć* miały istotne znaczenie dla czterech skal. Różnice przy $p < 0,0005$ wykazano dla zmiennych: *pobudliwość emocjonalna* $F(1, 300) = 47,07$; *kontrola sytuacji* $F(1, 300) = 29,42$; *odporność emocjonalna* $F(1, 300) = 44,82$ i *kontrola ekspresji* $F(1, 300) = 142,08$. Natomiast dla skali *motywacja emocjonalno-racjonalna* czynnik *pleć* nie różnicował analizowanych danych $F(1, 300) = 0,02$, n.i. Wyniki analizy wariancji w tym teście wskazały, że badane kobiety w porównaniu z mężczyznami charakteryzują się wyższą pobudliwością emocjonalną i wyższym poziomem kontroli sytuacji. Z kolei badanych mężczyzn charakteryzował wyższy poziom kontroli ekspresji oraz odporności emocjonalnej. Wyników kobiet i mężczyzn nie różnicowała zmienna motywacja emocjonalno-racjonalna (zob. tabela 10).

Tabela 10. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez kobiety i mężczyzn w kwestionariuszu KKE

Nazwa skali KKE	Kobiety		Mężczyźni	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Pobudliwość emocjonalna	14,43	3,53	11,56	3,87
Odporność emocjonalna	12,42	3,43	15,09	3,66
Kontrola ekspresji	13,58	3,40	17,98	3,27
Kontrola sytuacji	16,62	3,36	14,59	3,09
Motywacja emocjonalno-racjonalna	15,77	3,41	15,71	3,37

Źródło: Opracowanie własne.

Według Brzezińskiego (1984) pobudliwość emocjonalna wskazuje na łatwość wchodzenia w stany emocjonalne, czyli ukazuje osoby wysoce reaktywne emocjonalnie, u których małe bodźce mogą wywołać silną reakcję. Z kolei na skali kontroli sytuacji wysoki wynik osiągają osoby nadmiernie kontrolujące sytuację poprzez formy lękowe, które wynikają z percepcji jednostki nastawionej obronie wobec danej sytuacji. Niski wynik uzyskują osoby łatwo wchodzące w różne sytuacje emotogenne, niezastanawiające się nad konsekwencjami wynikającymi z tego faktu.

Wielowymiarowa analiza wariancji została zastosowana także do wyników uzyskanych w *Inwentarzu Stanu i Cechy Lęku* (STAI). Model analizy różnic dla czynnika *pleć* okazał się istotny dla *lęku-cechy* $F(1, 300) = 10,94$ przy $p < 0,001$, natomiast nie dla *lęku-stanu* $F(1, 300) = 1,29$, n.i. Jak wynika z przedstawionej analizy, badane próby kobiet i mężczyzn różnią się pod względem lęku-cechy, z wyraźną tendencją kobiet do osiągania wysokich wyników na tej skali. Na podstawie prezentowanej analizy okazało się, że wpływ czynnika *pleć* na zmienną

lęk-stan jest nieistotny, tym samym badane próby kobiet i mężczyzn nie różnią się w przeżywaniu stanów lękowych (zob. tabela 11).

Tabela 11. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez kobiety i mężczyzn w kwestionariuszu STAI

Nazwa skali STAI	Kobiety		Mężczyźni	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Lęk-cecha	43,14	8,82	40,00	7,88
Lęk-stan	38,11	10,46	36,87	8,47

Źródło: Opracowanie własne.

Przez lęk jako cechę lub dyspozycję należy, według Spielbergera (1966; za: Wrześniewski i Sosnowski, 1996), rozumieć względnie stałe, indywidualne różnice w nasileniu tendencji do przeżywania stanów lękowych, jakie ujawniają ludzie w sytuacjach relatywnie groźnych, przy czym przeżywany lęk jest nieproporcjonalnie silny w stosunku do wielkości niebezpieczeństwa. Ten typ lęku jest wyuczony, co wiąże się z nieprawidłowymi relacjami dziecka z rodzicami w okresie wczesnego dzieciństwa.

Z *Listy Przymiotników (ACL)*, badającej potrzeby psychiczne jako emocjonalne wyznaczniki motywacji, wybrano 14 skal potrzeb: *osiągnięć, dominacji, wytrwałości, porządku, rozumienia siebie i innych, opiekowania się, afiliacji, heteroseksualną, autonomii, agresji, zmian, wsparcia emocjonalnego, poniżania i uległości*. Dla wyników uzyskanych przez osoby badane w skalach ACL zastosowano dwuczynnikową, jednowymiarową analizę wariancji (ANOVA). Modele analizy różnic dla czynnika *pleć* okazały się istotne dla niewielkiej liczby potrzeb: *afiliacji* $F(1, 300) = 5,20$ przy $p < 0,05$; *uległości* $F(1, 300) = 4,35$ przy $p < 0,05$ oraz na poziomie tendencji potrzeba *dominacji* $F(1, 300) = 3,23$ przy $p < 0,10$. Rezultaty tej części analizy wykazały, iż badane kobiety uzyskiwały wyższy niż mężczyźni poziom potrzeby uległości oraz w pewnym stopniu potrzeby dominacji, natomiast badani mężczyźni osiągnęli wyższy niż kobiety poziom potrzeby afiliacji (zob. tabela 12).

Potrzeba uległości wyraża się w podziwie dla innych, szukaniu u nich aprobaty, okazywaniu szacunku osobom wyżej postawionym, uznaniu dla ich doświadczenia i zdolności przywódczych; łączy się z nią też pokłask, idealizowanie, czczenie idoli, głębokie poczucie wdzięczności. Osoby uległe są podatne na sugestie, chętnie współpracują z innymi. Cechuje je: ostrożność, konserwatyzm, konwencjonalność, konformizm, łagodność, umiarkowanie, skromność, cierpliwość, posłuszeństwo, lękliwość, nieśmiałość (zestawienie cech por. Gough i Heilbrun, 1965; Gough i Heilbrun, 1983; Siek i Grochowska, 2001). Z kolei osoby o wysokiej potrzebie dominacji (uzyskanej przez kobiety na poziomie tendencji) pragną kontrolować środowisko, wywierać silny wpływ na innych. Kontrolują

podlegają: zachowanie innych, sytuacja, własne myśli i emocje. Osoby dominujące są: pewne siebie, agresywne, asertywne, wymagające, nieustępliwe w działaniu, uparte, przebiegłe, przejmują inicjatywę. Natomiast wewnętrzna dominacja polega na nadmiernej samokontroli, hamowaniu impulsów, dążeniu do pocucia mocy.

Tabela 12. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez kobiety i mężczyzn w kwestionariuszu ACL

Nazwa skali ACL	Kobiety		Mężczyźni	
	M	SD	M	SD
ACH	46,87	8,74	46,08	9,34
DOM	47,35**	9,60	45,38**	9,64
END	47,95	9,83	47,23	9,79
ORD	49,83	10,32	48,13	10,33
INT	43,44	7,63	44,41	9,15
NUR	42,72	7,67	43,43	6,98
AFF	43,79*	9,58	46,23*	8,99
HET	46,99	8,42	48,72	11,29
AUT	50,05	7,37	51,28	7,76
AGG	51,84	8,70	51,36	8,80
CHA	45,79	7,45	45,73	8,96
SUC	52,54	9,44	51,67	8,71
ABA	52,63*	10,58	50,24*	9,78
DEF	48,67	8,52	46,63	8,70

* różnice istotne $p < 0,05$

** różnice istotne $p < 0,10$ – na poziomie tendencji

Adnotacja: Objasnienia skal potrzeb psychicznych:

ACH – osiągnięć, DOM – dominacji, END – wytrwałości, ORD – porządku, INT – rozumienia siebie i innych, NUR – opiekowania się, AFF – afiliacji, HET – heteroseksualności, AUT – autonomii, AGG – agresji, CHA – zmian, SUC – wsparcia emocjonalnego, ABA – poniżania się, DEF – uległości.

Źródło: Opracowanie własne.

Jak można zauważyć, obie wspomniane potrzeby stoją ze sobą w sprzeczności, ponieważ każda z nich ujawnia przeciwstawne motywy zachowania. Dla ich pełniejszego zrozumienia przyjrano się relacji pomiędzy tymi cechami a wiekiem badanych kobiet. Najwyższe wyniki na skali *potrzeba uległości* osiągały najmłodsze osoby z grupy badanych kobiet, a najwyższe wyniki na skali *potrzeba dominacji* miały najstarsze osoby z grupy badanych kobiet (zob. tabela 13).

Do wyników kolejnego kwestionariusza *Profil Stanów Nastroju* (POMS), określającego natężenie stanów emocjonalnych osób badanych, zastosowano test *t-Studenta* dla prób niezależnych w przypadku zmiennej *płeć*. Kwestionariusz

Tabela 13. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez kobiety dorastające, młode i dorosłe w dwóch skalach kwestionariusza ACL

Nazwa skali ACL	Kobiety dorastające		Studentki		Kobiety dorosłe	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
DOM potrzeba dominacji	43,84	8,54	48,53	9,89	46,72	9,97
DEF potrzeba uległości	49,66	8,53	47,10	8,36	46,20	8,79

Źródło: Opracowanie własne.

obejmuje 6 skal: *napięcie-niepokój*, *depresja-przygnębienie*, *złość-wrogość*, *aktywność-wigor*, *zmęczenie-znużenie* i *zakłopotanie-zmieszanie*. W wyniku przeprowadzonej analizy stwierdzono, że w żadnej ze skal kwestionariusza POMS nie ujawniły się istotne różnice pomiędzy badanymi kobietami i mężczyznami. Tym samym zmienna *pleć* nie różnicuje przeżywanych stanów emocjonalnych osób badanych².

Charakterystyka emocjonalności mężczyzn

W *Zrewidowanym Kwestionariuszu Osobowości Eysencka* (EPQ-R) zastosowane modele analizy różnic dla czynnika *pleć* okazały się istotne dla następujących zmiennych: *psychotyzm*, *neurotyzm* oraz *kłamstwo*. Natomiast model analizy różnic dla czynnika *pleć* okazał się nieistotny dla zmiennej dychotomicznej: *ekstrawersja-introwersja*. Wyniki analizy wariancji i analizy średnich wykazały, że badani mężczyźni uzyskali wyższe wyniki na skali *psychotyzmu*. Interesującym rezultatem okazał się brak różnic na skali *ekstrawersji-introwersji* pomiędzy płciami. Skala *psychotyzmu* domaga się szerszego wyjaśnienia, ponieważ sami twórcy kwestionariusza EPQ-R zmienili opis tego wymiaru w trakcie prowadzenia wieloletnich badań.

Po dopracowaniu tej skali Hans J. i Sybil B. Eysenckowie (H.J. Eysenck i in., 1985) określili, że wymiar ten dotyczy generalnie zaburzeń poznawczych i popędowo-motywacyjnych. Psychotycy mają obniżoną motywację, co przyczynia się do gorszego i wolniejszego wykonywania różnych zadań, trudności w podejmowaniu decyzji, słabszej pamięci, słabszej koncentracji uwagi, niedostosowania poziomu aspiracji do posiadanych predyspozycji. Psychotyzm określa osobę aspołeczną, samotną, o braku wrażliwości na innych, sprawiającą swym zachowaniem trudności otoczeniu. Osobowość psychotyczną charakteryzują tendencje do izolacji, niewrażliwości, braku troski o innych, nonkonformizmu i postaw aspołecznych. Lawrence A. Pervin (2002) proponuje następującą hierarchiczną

² Prezentowany rezultat badań potwierdza wcześniej przeprowadzane analizy, które również wskazywały na brak różnic indywidualnych w doznawanych stanach emocjonalnych. Ponadto Richard J. Davidson (1999, s. 52) uważa, że w większym stopniu na jednostkowy styl afektywny mają wpływ cechy osobowości, nie zaś nastroje.

strukturę psychotyizmu: po pierwsze składa się na nią agresja, chłód, egocentryzm, bezosobowość, impulsywność, a po drugie – aspołeczność, brak empatii, kreatywność i gruboskórność.

W *Kwestionariuszu Kontroli Emocjonalnej* (KKE) zastosowane modele analizy wariancji dla czynnika *pleć* miały istotne znaczenie dla 4 skal: *pobudliwość emocjonalna*, *kontrola sytuacji*, *odporność emocjonalna* i *kontrola ekspresji*. Natomiast dla skali *motywacja emocjonalno-racjonalna* czynnik *pleć* nie różnicował analizowanych danych. Wyniki analizy wariancji wykazały, że badani mężczyźni charakteryzowali się wyższym poziomem odporności emocjonalnej i wyższym poziomem kontroli ekspresji. Opis skal w kwestionariuszu KKE przedstawia się następująco: *odporność emocjonalna* – jej wysoki wynik wskazuje, że jednostka jest odporna emocjonalnie i nadmiernie kontroluje swoje zachowanie, niski zaś oznacza, że jednostka jest nieodporna pod względem emocjonalnym i nie kontroluje własnych zachowań (Brzeziński, 1984); *kontrola ekspresji* – jej wysoki wynik świadczy o nadmiernej kontroli ekspresji (*overcontrol*), a niski wskazuje na niedostatecznie wykształconą kontrolę ekspresji.

Wielowymiarowa analiza wariancji została zastosowana także do wyników uzyskanych w *Inwentarzu Stanu i Cechy Lęku* (STAI). Model analizy różnic dla czynnika *pleć* okazał się istotny dla *lęku-cechy*, natomiast nieistotny dla *lęku-stanu*. Jak wynika z przedstawionej analizy, badane próby kobiet i mężczyzn różnią się pod względem lęku-cechy; mężczyźni osiągalili niskie wyniki na tej skali. Na podstawie prezentowanej analizy okazało się, że wpływ czynnika *pleć* na zmienną *lęk-stan* jest nieistotny, tym samym badane próby kobiet i mężczyzn nie różniły się w przeżywaniu stanów lękowych.

Lista Przymiotników (ACL) bada potrzeby psychiczne jako emocjonalne wyznaczniki motywacji. Modele analizy różnic dla czynnika *pleć* okazały się istotne dla niewielkiej liczby potrzeb: *afiliacji*, *uległości* oraz na poziomie tendencji dla potrzeby *dominacji*. Rezultaty tej części analizy wskazały, iż badani mężczyźni uzyskiwali wyższy niż kobiety poziom potrzeby afiliacji. Potrzeba ta wskazuje na chęć nawiązywania większej ilości kontaktów społecznych i podtrzymywania więzi z innymi (Gough i Heilbrun, 1983; Siek i Grochowska, 2001). Osoba o wysokiej potrzebie afiliacji jest optymistyczna, otwarta, uprzejma. Cechuje ją zgodą ze sobą, humor w patrzeniu na siebie i lojalność wobec przyjaźni. Skłonność do nawiązywania nowych znajomości świadczy o wysokim zapotrzebowaniu na kontakt z innymi, być może wynikający z poczucia osamotnienia. Konformizm zachowania tych osób polega na zdobywaniu względów innych ludzi, sprawianiu im przyjemności, łatwym przyjmowaniu punktu widzenia innych osób oraz chętniej współpracy z innymi.

Dla wyników kwestionariusza *Profil Stanów Nastroju* (POMS), określającego natężenie stanów emocjonalnych osób badanych, zastosowano test *t-Studenta* dla prób niezależnych w przypadku zmiennej *pleć*. W wyniku przeprowadzonej analizy stwierdzono, że w żadnej ze skal kwestionariusza POMS nie ujawniły

się istotne różnice pomiędzy badanymi kobietami i mężczyznami. Tym samym zmienna *płeć* nie różnicuje przeżywanych stanów emocjonalnych osób badanych.

Charakterystyka stosowanych przez kobiety sposobów radzenia sobie ze stresem

Kolejnym omawianym problemem badawczym jest zagadnienie związków zachodzących pomiędzy płcią a stosowanymi strategiami radzenia sobie ze stresem życia codziennego. Zadano w tej kwestii pytanie: Czy kobiety i mężczyźni w istotny sposób różnią się pod względem wybieranych strategii radzenia sobie ze stresem? Gdyby takie różnice zaistniały, można byłoby wybierane przez obie płcie strategie określić jako sposoby reakcji emocjonalnej w sytuacji stresu (taktyki postępowania zaradcze).

Na opisywanym etapie badań zakładano istnienie czynnika sytuacyjnego, jakim był stres psychologiczny. Wzięto pod uwagę etap rozwoju człowieka, w którym doświadcza on poważnych stresów związanych z rozpoczęciem dorosłego życia (stres młodych dorosłych łączących obowiązki związane z różnymi rolami życiowymi: rodzinnymi i zawodowymi). Kryzysy te uważa się za stresy dnia codziennego, które mogą być rozumiane jako nadmierne przeciążenie układu nerwowego zmiennymi bodźcami powodowanymi trudnymi dla jednostki wydarzeniami życiowymi (Selye, 1963, s. 23). Sytuacje stresu życia codziennego można było ocenić za pomocą otwartego pytania kwestionariusza WCQ, w którym poproszono badanych o opisanie jednego z ważnych, niedawno doświadczanych wydarzeń stresowych. Zestawienie tych sytuacji prezentuje tabela 14.

Tabela 14. Rodzaje stresów doznawanych przez badane kobiety ($n = 117$)

Rodzaj stresu	Liczba wskazań	%
Konflikty w pracy	36	30,77
Konflikty ze znajomymi	27	23,08
Sytuacje publiczne	18	15,38
Konflikty z rodziną	15	12,82
Utrata pracy	13	11,11
Egzamin	7	5,98
Pomyłka komisji	1	0,86

Źródło: Opracowanie własne.

Pośród różnych sytuacji stresujących, które przydarzały się badanym kobietom, na pierwsze miejsce wysuwają się konflikty interpersonalne – było to 66,67% ogółu problemów. Drugie miejsce na liście stresujących wydarzeń życiowych zajęły sytuacje publiczne – 15,38% oraz stres związany z utratą pracy –

11,11%. Ostatecznie panie najslabiej wartościowały sytuacje związane z ocenianiem kompetencji i umiejętności – 6,84%.

W *Kwestionariuszu Stylów Radzenia Sobie ze Stresem* (WCQ) zastosowano model analizy wariancji MANOVA. Stwierdzono, że modele analizy różnic dla czynnika *pleć* okazały się istotne dla następujących strategii radzenia sobie ze stresem: *wsparcie społeczne* $F(1, 300) = 14,46$ przy $p < 0,0005$; *przyjmowanie odpowiedzialności* $F(1, 300) = 5,05$ przy $p < 0,05$; *ucieczka-unikanie* $F(1, 300) = 6,10$ przy $p < 0,01$; a także w mniejszym stopniu istotne (na poziomie tendencji): *samokontrola* $F(1, 300) = 3,31$ przy $p < 0,10$ i *dystansowanie* $F(1, 300) = 2,90$ przy $p < 0,10$. Następujące strategie zaradcze nie różnicowały badanych osób: *konfrontacja*, *planowe rozwiązywanie problemów* oraz *przewartościowanie* (różnice okazały się nieistotne). Wyniki analizy wariancji i analizy średnich wykazały, że badane kobiety częściej stosowały taktyki wsparcia społecznego, przyjmowania odpowiedzialności oraz ucieczki-unikania, natomiast mężczyźni – samokontroli i dystansowania (słabsza tendencja). Zestawienie średnich wyników uzyskanych w skalach kwestionariusza WCQ przez kobiety i mężczyzn przedstawiono w tabeli 15.

Tabela 15. Wartości średnich skal WCQ, które różnicowały uzyskane wyniki ze względu na zmienną płci

Nazwa skali	Kobiety		Mężczyźni	
	M	SD	M	SD
Konfrontacja	9,15	2,35	9,15	2,35
Dystansowanie	7,07	2,42	7,59	2,81
Samokontrola	11,22	2,51	11,73	2,34
Wsparcie społeczne	10,76	2,89	9,50	2,89
Przyjmowanie odpowiedzialności	6,77	2,05	6,23	2,11
Ucieczka-unikanie	11,49	3,81	10,43	3,85
Planowe rozwiązywanie problemów	10,23	2,66	10,41	2,54
Przewartościowanie	11,47	3,14	10,87	3,17

Źródło: Opracowanie własne.

Jak zakładano, badana próba osób różniła się pod względem wyboru strategii radzenia sobie ze stresem ze względu na czynnik *pleć*. Każda z płci wykazała się wyborem innych strategii zaradczych.

Emocjonalność kobiet a wybór strategii zaradczej

Dotychczasowe badania wskazują, iż wybór przez kobiety strategii emocjonalnych, w tym i strategii ucieczki-unikania, wiąże się głównie z doświadczaniem emocji negatywnych, do których zaliczyć możemy wysoki poziom napięcia

i niepokoju, przygnębienia i depresji, lęku, neurotyczności, pobudliwości emocjonalnej oraz niski poziom kontroli sytuacji i kontroli ekspresji (Nolen-Hoeksema, 1987; Bird i Kemerait, 1990; Kazimi, 1996; za: Byrne, 2000). Z kolei wybierana przez kobiety taktyka poszukiwania wsparcia łączy się z niskim poziomem napięcia i niepokoju, niskim poziomem kontroli ekspresji oraz wysokim poziomem ekstrawersji (R.J. Turner i Marino, 1994; Mandal, 2000; Aranda, Castaneda i Sobel, 2001).

Nieliczne badania wskazują na współwystępowanie określonych zjawisk afektywnych – zwłaszcza takich, które byłyby charakterystyczne dla danego typu postępowania zaradczego kobiet i mężczyzn – z poszczególnymi taktykami zaradczymi (Mandal, 1993). Prezentowane analizy podejmują zadanie wskazania takiego współwystępowania. Przyjęto w nich założenie, że jedną z zasadniczych różnic pomiędzy płciami są różnice emocjonalne. Ponadto uznano też, że zróżnicowanie w wyborze strategii zaradczych wśród kobiet i mężczyzn jest uwarunkowane właśnie przez odmienność emocjonalną obu płci.

Strategiami zaradczymi różnicującymi w istotny sposób osoby pod względem płci okazały się: poszukiwanie wsparcia, przyjmowanie odpowiedzialności, ucieczka-unikanie, samokontrola oraz dystansowanie. W analizie danych prowadzącej do ustalenia, które ze zmiennych składających się na emocjonalność współwystępują ze stosowaniem poszczególnych strategii radzenia sobie ze stresem, wykorzystano model regresji wielokrotnej w wersji krokowej postępującej. Każdą z wyszczególnionych powyżej pięciu strategii radzenia sobie ze stresem potraktowano jako kryterium modeli regresji (zmienną objaśnianą), a jako predyktory (zmienne objaśniające) wykorzystano wskaźniki emocjonalności (wyniki kwestionariuszy EPQ-R, ACL, STAI, KKE, POMS). Prezentowane w tym miejscu analizy dotyczą wyłącznie badanych kobiet.

Model regresji wielokrotnej dla stosowanej przez badane kobiety strategii ucieczka-unikanie

Tabela 16. Wartości współczynników równania regresji dla wybieranej przez badane kobiety strategii ucieczki-unikania

Zmienna	<i>b</i>	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
EPQ-R psychotyzm	-,20504	-,189985	-2,51753	,012945
STAI lęk-cecha	,11437	,264619	2,42359	,016645
KKE motywacja emocjonalno-racjonalna	-,21931	-,196369	-2,35332	,019998
ACL potrzeba osiągnięć	-,07576	-,173566	-2,23157	,027233
KKE odporność emocjonalna	-,24143	-,217148	-2,15637	,032763

Adnotacja: Współczynnik determinacji $R^2 = 0,375$

Skorygowane $R^2 = 0,335$

$F(9, 140) = 9,3524$

$p < 0,0005$

Źródło: Opracowanie własne.

W przypadku strategii ucieczki-unikania najlepszym predyktorem wskazującym na jej stosowanie okazała się zmienna lęk-cecha. Z kolei predyktory: odporność emocjonalna, motywacja racjonalna, niski poziom psychotyzmu i potrzeby osiągnięć oznaczały rzadkie podejmowanie tej taktyki. Przedstawionych pięć zmiennych wyjaśnia 33,5% zróżnicowania w użyciu strategii ucieczki-unikania (zob. tabela 16). Kobiety wskazywały ją jako typowy dla nich sposób postępowania w sytuacji stresogennej.

Częste wykorzystywanie przez kobiety strategii ucieczki-unikania w stresie może świadczyć o świadomym stosowaniu mechanizmów obronnych wobec przewidywanych lub faktycznych zagrożeń. Taktyka ta jest efektywna w krótkich odcinkach czasu, ponieważ pozwala poradzić sobie z nadmiarem nagromadzonych, często negatywnych emocji. Praktykowanie jej przez kobiety przywołuje na myśl także wcześniej sygnalizowany rys ich emocjonalności, jakim jest neurotyczność. Ta cecha prawdopodobnie wspomaga mechanizm wycofywania się w sytuacjach, w których znalezienie rozwiązania jest trudne. Dodatkowo niski poziom odporności emocjonalnej, motywacji racjonalnej czy potrzeby osiągnięć wskazują na chwilowy brak taktyk zaradczych w stresie. Jeśli taki stan się przedłuży, może prowadzić do dezadaptacji i przerodzić się w stres chroniczny. Badane kobiety wykorzystywały także inne strategie zaradcze, co może świadczyć o tym, że po odzyskaniu względnej równowagi emocjonalnej są one w stanie stosować bardziej adaptacyjne taktyki postępowania zaradczego, jak znalezienie wsparcia czy przyjęcie odpowiedzialności za zaistniałą sytuację.

Model regresji wielokrotnej dla stosowanej przez badane kobiety strategii poszukiwania wsparcia społecznego

Tabela 17. Wartości współczynników równania regresji dla wybieranej przez badane kobiety strategii poszukiwania wsparcia

Zmienna	<i>b</i>	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
ACL potrzeba autonomii	-,13001	-,331381	-3,21568	,001631
POMS zmęczenie-znużenie	,13292	,309408	2,76410	,006512
ACL potrzeba osiągnięć	,08196	,247757	2,50964	,013276
ACL potrzeba agresywności	-,09011	-,271364	-2,44183	,015917
POMS zakłopotanie-zmieszanie	-,21474	-,329769	-2,43651	,016143
ACL potrzeba zmian	,09618	,247786	2,38553	,018454
ACL potrzeba afiliacji	-,05531	-,183304	-1,98291	,049423

Adnotacja: Współczynnik determinacji $R^2 = 0,284$

Skorygowane $R^2 = 0,204$

$F(15, 134) = 3,5411$

$p < 0,0005$

Źródło: Opracowanie własne.

W wyborze strategii poszukiwania wsparcia przez kobiety najlepszymi predyktorami okazały się wysoki poziom zmęczenia-znużenia oraz potrzeby osiągnięć i zmian, a także niski poziom zakłopotania-zmieszania oraz potrzeb autonomii, agresji i afiliacji. Przedstawionych siedem zmiennych pozwala wyjaśnić 20% zróżnicowania w wykorzystaniu strategii poszukiwania wsparcia przez kobiety (zob. tabela 17). Jak wskazują analizy innych autorów, strategia ta jest najbardziej typowym dla płci żeńskiej sposobem radzenia sobie ze stresem, natomiast w prezentowanym badaniu była wybierana w drugiej kolejności.

Kobiety wybierające ten sposób walki ze stresem to osoby przemęczone, które przejawiają dodatkowo wysokie potrzeby zmian i osiągnięć. Prawdopodobnie są to osoby o wysokich aspiracjach, które w trudnych sytuacjach życiowych, nie znajdując skutecznego rozwiązania, proszą o pomoc innych. Niski stopień zakłopotania (nieśmiałości) świadczy o dużej pewności siebie, a niski poziom potrzeby agresji i autonomii sugeruje tendencję do konwencjonalizmu, umiarkowania i skromności. Osoby, które mogą polegać na sobie, są także bardziej skłonne do sięgania po pomoc od innych; jak się okazuje to kobiety mają o wiele większe niż mężczyźni sieci wsparcia społecznego (Poprawa i Makowska, 1996; Aranda i in., 2001).

Model regresji wielokrotnej dla stosowanej przez badane kobiety strategii przyjmowania odpowiedzialności

Tabela 18. Wartości współczynników regresji dla wybieranej przez badane kobiety strategii przyjmowania odpowiedzialności

Zmienna	<i>b</i>	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
KKE kontrola sytuacji	,176385	,289245	2,85964	,004891
EPQ-R ekstrawersja	,104725	,233833	2,47267	,014608

Adnotacja: Współczynnik determinacji $R^2 = 0,177$

Skorygowane $R^2 = 0,124$

$F(9, 140) = 3,3405$

$p < 0,00099$

Źródło: Opracowanie własne.

Najlepszymi predyktorami dla strategii przyjmowania odpowiedzialności u kobiet okazały się zmienne: kontrola sytuacji i ekstrawersja. Pozwalają one wyjaśnić 12,4% zróżnicowania w posługiwaniu się tą taktyką (zob. tabela 18). Ekstrawersja wskazuje na towarzyskość, przyjacielskość, optymizm, a także zachowania impulsywne, spontaniczne, podejmowane pod wpływem sytuacji. Osoby przyjmujące odpowiedzialność w sytuacji stresu są generalnie towarzyskie i mają dużo kontaktów społecznych, a co za tym idzie – także są za te relacje odpowiedzialne. Z kolei chęć kontrolowania sytuacji sugeruje, że trudne okoliczności życiowe miały duży wpływ na badane kobiety, co wywołało u nich potrzebę kon-

troowania otoczenia czy innych ludzi. Wykorzystywanie tej strategii może prowadzić także do przeceniania wagi wydarzeń i do poczucia winy za różnorodne niepowodzenia, które mogą być w większym stopniu wynikiem zbiegu okoliczności niż czyjś niekorzystny działający (por. Łosiak, 1992).

Charakterystyka stosowanych przez mężczyzn sposobów radzenia sobie ze stresem

Z uwagi na różnorodność stosowania strategii przez kobiety i mężczyzn zadano z kolei pytanie, czy niektóre z nich okazały się bardziej typowe dla mężczyzn, podobnie jak trzy strategie zaradcze okazały się częściej wybierane przez kobiety. Doniesienia z badań innych autorów, jak wcześniej wskazywano, mówiły o niewielkich różnicach pomiędzy płciami lub ich braku. Sytuacje stresu życia codziennego dla badanych mężczyzn zestawiono w tabeli 19.

Tabela 19. Rodzaje stresów doznawanych przez badanych mężczyzn ($n = 115$)

Rodzaj stresu	Liczba wskazań	%
Konflikty z szefem	39	33,91
Konflikty – obowiązki zawodowe	30	26,09
Konflikty z rodziną	12	10,43
Zaniedbanie obowiązków	9	7,83
Poszukiwanie pracy	9	7,83
Konflikty ze znajomymi	6	5,22
Rezygnacja z pracy	3	2,61
Egzamin	3	2,61
Niedoinformowanie	2	1,73
Wypadek	1	0,87
Przeprowadzka	1	0,87

Źródło: Opracowanie własne.

Pośród różnych sytuacji stresujących, które przydarzały się badanym mężczyznom, na pierwsze miejsce wysuwają się konflikty w pracy – było to 70,44% ogółu problemów. Drugie miejsce na liście stresujących wydarzeń życiowych zajęły konflikty interpersonalne: z rodziną oraz ze znajomymi – 15,65%. Ostatecznie panowie najslabiej wartościowali sytuacje losowe – 6,08%.

Analizując wyniki *Kwestionariusza Stylów Radzenia Sobie ze Stresem* (WCQ), jakie uzyskiwali badani mężczyźni, stwierdzono, że modele analizy różnic dla czynnika *płeć* okazały się istotne dla następujących strategii radzenia sobie ze stresem: *wsparcie społeczne, przyjmowanie odpowiedzialności, ucieczka-unikanie*, a także w mniejszym stopniu istotne (na poziomie tendencji): *samokontrola*

i *dystansowanie*. Następujące strategie zaradcze nie różnicowały badanych osób: *konfrontacja*, *planowe rozwiązywanie problemów* oraz *przewartościowanie* (różnice okazały się nieistotne). Wyniki analizy wariancji i analizy średnich wykazały, że badani mężczyźni częściej stosowali taktyki samokontroli oraz dystansowania. Zestawienie średnich wyników uzyskanych w skalach kwestionariusza WCQ przez badane kobiety i mężczyzn przedstawiono w tabeli 15.

Dokonywany przez mężczyzn wybór wskazanych wyżej dwóch strategii zaradczych wiąże się z następującymi opisami twórców kwestionariusza WCQ: *dystansowanie się* – oznacza reakcje poznawcze polegające na obronnym usuwaniu ze świadomości problemu, który był źródłem stresu, dystansowanie się opisuje także wysiłki zminimalizowania wagi tej sytuacji stresowej; *samokontrola* – oznacza kontrolowanie własnych emocji i niepodejmowanie pochopnych działań, skala ta wskazuje także na wysiłki podejmowane w celu uregulowania i uporządkowania własnych uczuć i działań (Lazarus i Folkman, 1988).

Jak zakładano, badana próba osób różniła się pod względem wyboru strategii radzenia sobie ze stresem ze względu na czynnik *płeć*. Każda z płci wykazała się wyborem innych taktyk zaradczych. Ponieważ zakładane różnice wystąpiły, wybierane przez obie płcie działania można było określić jako sposoby reakcji emocjonalnej w sytuacji stresu (taktyki postępowania zaradczego).

Emocjonalność mężczyzn a wybór strategii zaradczej

Kolejnym poruszonym problemem badawczym jest zagadnienie związków zachodzących pomiędzy emocjonalnością, obejmującą dyspozycje i stany emocjonalne, a stosowanymi strategiami radzenia sobie ze stresem życia codziennego u kobiet i u mężczyzn. Podjęto próbę odpowiedzi na pytanie: Czy na podstawie różnic w emocjonalności i strategiach radzenia sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn można stworzyć odpowiadające im typy emocjonalne? Jak uważa Eugenia Mandal (1993), nie ma wielu badań wskazujących na te zależności, tzn. pomiędzy wybieranymi przez mężczyzn strategiami zaradczymi a towarzyszącymi im zjawiskami afektywnymi. W prezentowanych analizach przyjęto założenie, że jedną z zasadniczych różnic pomiędzy płciami są różnice emocjonalne. Ponadto uznano też, że zróżnicowanie w wyborze strategii zaradczych wśród kobiet i mężczyzn jest uwarunkowane właśnie przez odmienną emocjonalną obu płci.

Ponieważ zakres przeżywanych emocji jest nieco inny u mężczyzn i u kobiet, nie ma zbyt wielu badań dotyczących związków pomiędzy nimi a wybranymi przez płcie strategiami zaradczymi. Jest to dosyć prawdopodobne wytłumaczenie braku dotyczących tego zagadnienia analiz, jednak kilka badań na ten temat można znaleźć. Literatura przedmiotu sugeruje, że dystans emocjonalny koresponduje z chłodem, wycofaniem i brakiem zaangażowania (por. Levenson, 2001). Z kolei taktyka samokontroli może przynosić pozytywne i nega-

tywne skutki: z jednej strony może ograniczać wybuchy nagromadzonych emocji, z drugiej zaś wysoki poziom kontroli może wyrażać tendencje do dominowania oraz zahamowania behawioralnego (Siek i Grochowska, 2001). Nadmiar kontroli może ponadto prowadzić do przemęczenia, kiedy trzeba nieustannie mieć „nerwy na wodzy”, a w konsekwencji do wyczerpania zasobów organizmu do walki ze stresem (Crabtree, 1998). Badania prowadzone nad stresem emocjonalnym w rodzinie wskazują, że chłopcy stosują skuteczniejsze niż dziewczęta metody radzenia sobie z nim (Bird i Kemerait, 1990). Strategie podejmowane przez chłopców redukują do pewnego stopnia niepokój i lęk, lecz nie obniżają samooceny. Wbrew potocznemu myśleniu, iż dorastający chłopcy są zbuntowani przeciw nakazom rodziców – rodzice stanowią dla nich ważne źródło wsparcia.

Następujące strategie zaradcze: samokontrola, dystansowanie, poszukiwanie wsparcia, przyjmowanie odpowiedzialności oraz ucieczka-unikanie okazały się taktykami różnicującymi w istotny sposób osoby badane. W analizie danych prowadzącej do ustalenia, które ze zmiennych składających się na emocjonalność współwystępują z poszczególnymi strategiami radzenia sobie ze stresem, wykorzystano model regresji wielokrotnej w wersji krokowej postępującej. Każdą z wyszczególnionych powyżej pięciu strategii radzenia sobie ze stresem potraktowano jako kryterium modeli regresji (zmienną objaśnianą), a jako predyktory (zmienne objaśniające) wykorzystano wskaźniki emocjonalności (wyniki kwestionariuszy EPQ-R, ACL, STAI, KKE, POMS). Prezentowane w tym miejscu analizy dotyczą wyłącznie badanych mężczyzn.

Model regresji wielokrotnej dla stosowanej przez badanych mężczyzn strategii dystansowania

Tabela 20. Wartości współczynników równania regresji dla wybieranej przez badanych mężczyzn strategii dystansowania

Zmienna	<i>b</i>	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
ACL potrzeba opiekania się	,131327	,326762	2,85790	,004921
EPQ-R neurotyzm	-,167297	-,335779	-2,57151	,011176
POMS zakłopotanie-zmieszanie	,178328	,270844	2,53845	,012236

Adnotacja: Współczynnik determinacji $R^2 = 0,183$

Skorygowane $R^2 = 0,124$

$F(10, 139) = 3,1066$

$p < 0,00133$

Źródło: Opracowanie własne.

Najlepszymi predyktorami dla stosowanej przez mężczyzn strategii dystansowania się okazały się zmienne: wysoki poziom potrzeby opiekania się i zakłopotania-zmieszania oraz niski poziom neurotyzmu. Te trzy zmienne

pozwalają wyjaśnić 12,4% zróżnicowania w posługiwaniu się przez mężczyzn taktyką dystansowania (zob. tabela 20).

Strategia dystansowania jest stosowana przez mężczyzn być może dlatego, że mają oni potrzebę i chęć opiekowania się innymi – i to ze względu na okazywaną im troskę w sytuacji trudnej lub konfliktowej wolą się wycofać, aniżeli konfrontować się czy atakować. Z kolei cecha zakłopotania-zmieszania jest opisywana przez takie atrybuty, jak: zakłopotany, niezdolny do skupienia się, oszołomiony, mało wydajny, zapominający, niepewny (Koniarek i Dudek, 1987). Właściwość ta w tym wypadku może wskazywać na mężczyzn, którzy zakłopotani w sytuacji stresu czują się niepewnie, dlatego dystansowanie się pozwala im zyskać czas konieczny do podjęcia właściwej decyzji. Ostatecznie, aby móc zachować dystans do problemów, należy mieć niski poziom neurotyczności, który oznacza równowagę i stabilność emocjonalną, a także przewagę emocji pozytywnych nad negatywnymi.

Model regresji wielokrotnej dla stosowanej przez badanych mężczyzn strategii samokontroli

Tabela 21. Wartości współczynników równania regresji dla wybieranej przez badanych mężczyzn strategii samokontroli

Zmienna	<i>b</i>	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
ACL potrzeba opiekowania się	-,08030	-,239187	-2,28920	,023575
POMS zmęczenie-znużenie	,08028	,203729	2,28619	,023755
KKE kontrola emocjonalna	,16817	,234579	2,21380	,028472

Adnotacja: Współczynnik determinacji $R^2 = 0,172$

Skorygowane $R^2 = 0,113$

$F(10, 139) = 2,8871$

$p < 0,00263$

Źródło: Opracowanie własne.

Najlepszymi predyktorami dla stosowanej przez mężczyzn strategii samokontroli okazały się zmienne: wysoki poziom zmęczenia-znużenia i kontroli emocjonalnej oraz niski poziom potrzeby opiekowania się. Te trzy zmienne pozwalają wyjaśnić 11,3% zróżnicowania w posługiwaniu się przez mężczyzn taktyką samokontroli (zob. tabela 21).

Samokontrola jest dla mężczyzn niemal jednoznaczna z wysoką kontrolą ekspresji emocjonalnej, w zasadzie obie zmienne mają dosyć duży, wspólny zakres znaczeniowy. Obie wskazują na pewne ograniczenia – powściągliwość w wyrażaniu emocji oraz niepodjęmowanie pochopnych działań w sytuacjach nadmiaru doświadczanych emocji. Skale te odzwierciedlają ponadto chęć uregulowania i uporządkowania własnego życia emocjonalnego w sytuacji stresu. Doświadczając być może zalewu różnorodnych, silnych emocji, mężczyźni wolą raczej uspo-

koić się i je wyciszyć (zdystansować). Na taką interpretację pozwala też kolejna cecha – zmęczenie i znużenie, ponieważ silne przeżycia potrafią każdego człowieka wyprowadzić z równowagi i zmęczyć. Ostatecznie słaba potrzeba opiekowania się wskazuje na chęć wycofania się z kontaktów z innymi, brak ufności, wątpliwości co do intencji innych osób oraz nastawienie obronne i skoncentrowanie na własnej osobie.

Wnioski i dyskusja

Hipoteza pierwsza, mówiąca o tym, że kobiety i mężczyźni istotnie różnią się pod względem emocjonalności w taki sposób, że można wyodrębnić kobiecy oraz męski typ emocjonalny, została potwierdzona empirycznie. Hipoteza druga, mówiąca o tym, iż płeć osób badanych jest istotnym czynnikiem modyfikującym wybór strategii radzenia sobie ze stresem, została potwierdzona empirycznie. Zgodnie z nią każda z płci wykazała się wyborem innych strategii zaradczych. Potwierdzono także przypuszczenie, że kobiety stosują więcej taktyk zaradczych niż mężczyźni (por. Plunkett, Radmacher i Moll-Phanara, 2000). Hipoteza trzecia, mówiąca o tym, że istnieją istotne statystycznie zależności pomiędzy wyborem strategii radzenia sobie ze stresem a emocjonalnością kobiet i mężczyzn, została potwierdzona empirycznie. Dla każdej z taktyk, które istotnie różnicowały kobiety i mężczyzn, zbudowano modele czynników emocjonalnych w najwyższym stopniu determinujących wybór danej strategii. Są to następujące strategie: wybierane przez kobiety – poszukiwanie wsparcia, przyjmowanie odpowiedzialności i ucieczka-unikanie; wybierane przez mężczyzn – dystansowanie i samokontrola.

Typ emocjonalności kobiecej

Przyjęta definicja emocjonalności oraz przedstawione analizy badawcze umożliwiają scharakteryzowanie typów emocjonalnych zależnych od dyspozycji charakterystycznych dla każdej z płci. W efekcie podjęto próbę opisu kobiecego typu emocjonalności. Kategorię typu jako opisu różnic indywidualnych wyróżnił już William Stern (1921; za: Strelau, 2000), twierdząc, że typ to „dominująca dyspozycja psychiczna bądź psychofizyczna, która przysługuje dającej się wyróżnić na jej podstawie grupie ludzi, przy czym jednak grupy tej nie można jednoznacznie i wszechstronnie oddzielić od innych grup” (s. 655).

Przy opisywaniu typu (stylu) emocjonalnego zestawiono różnice występujące pomiędzy płciami we wszystkich narzędziach badawczych z płaszczyzny dyspozycji emocjonalnych, ponieważ stany emocjonalne okazały się nieróżnicujące. Jako te, które na poziomie istotnym statystycznie charakteryzują badaną próbę kobiet, wyróżniono następujące zmienne: neurotyzm, kłamstwo, lęk-cechę,

pobudliwość emocjonalną, kontrolę sytuacji, potrzebę uległości oraz potrzebę dominacji. Kobiety wykazały dwa razy więcej różniących je od mężczyzn istotnych cech emocjonalnych, które tworzą strukturę o rysującym się profilu emocjonalnym z kilkoma zdecydowanymi tendencjami.

Badane kobiety odznaczały się wyższym niż mężczyźni poziomem neurotyczności, co może sugerować skłonność do przeżywania afektu negatywnego. Innymi przejawami neurotyczności są także: niepokój, napięcie, zmienność nastrojów, poczucie winy oraz niska samoocena (Strelau, 1985). Neurotyczność związana jest z lękiem rozumianym jako ogólny popęd emocjonalny, który może wywoływać stany lękowe oraz depresyjne. Doświadczanie tej emocji jest z jednej strony uciążliwe, z drugiej jednak może być adaptacyjne, ponieważ lęk jest zawsze sygnałem jakiejś nieprawidłowości czy zagrożenia (G. Matthews i Deary, 1999).

Karen Horney (1981, 2001) ponad pół wieku temu ukuła teorię neurotyczności, zwłaszcza w odniesieniu do kobiet, która może pomóc w interpretacji tej cechy. Neurotyczność w osobowości buduje się jako system obronny wobec różnych przeciwności życiowych, lecz głównie wobec braku bezpieczeństwa, miłości i poczucia niedowartościowania. W atmosferze wysokiego poziomu niepokoju mogą ukształtować się trzy neurotyczne postawy: **ku ludziom, od ludzi i przeciwko innym**. Tworzą się one w oparciu o wybrane aspekty następujących potrzeb: aprobaty, opiekowania się, skromności/ małego znaczenia/ umniejszania się, chęci kontrolowania innych, ukrytej potrzeby dominowania, potrzeby osiągnięć i dążenia do perfekcjonizmu. W relacjach intymnych osoby neurotyczne oczekują idealnego partnera i idealnej miłości, które zrealizują ich potrzebę zależności czy, jak określa Horney, ich kompulsywną chęć przywiązania się.

Pobudliwość emocjonalna i kontrola sytuacji to kolejne istotne cechy emocjonalności kobiecej. Według Brzezińskiego (1984) pobudliwość przyjmuje wymiar fizjologiczny, przez co odpowiada funkcjom temperamentalnym i może być utożsamiana z reaktywnością. Pobudliwość to łatwość wchodzenia w stany emocjonalne pod wpływem nawet słabych bodźców, co może potwierdzać powszechne przekonanie, że kobiety są „bardziej emocjonalne”, ponieważ silniej doświadczają emocji, a także intensywniej je wyrażają poprzez ekspresję. Z kolei wysoki poziom kontroli sytuacji cechuje osoby nadmiernie kontrolujące innych, otoczenie czy sytuację z tego powodu, iż przyjmują postawy obronne powodowane lękiem czy poczuciem braku bezpieczeństwa. Możliwe, że trudności w kontrolowaniu własnej emocjonalności powodują, że kontrola jest transponowana na zewnątrz, czyli na innych.

Z nadrzędną cechą neurotyczności związane są wysokie wyniki na skali potrzeby uległości. Przejawiające tę potrzebę badane kobiety okazywały się osobami podatnymi na sugestie, chętnie współpracującymi z innymi, zgodnymi i uczynnymi. Cecha uległości koresponduje także ze skalą kłamstwa (EPQ-R), która często interpretowana jest jako wskaźnik potrzeby aprobaty społecznej lub

też czynnika zsocjalizowania czy konformizmu (Wilczyńska i Drwał, 1995; Wojciszke, 2000). Zapotrzebowanie na aprobatę ujawnia się u osób, które poszukują akceptacji społecznej, i dlatego próbują ukazać siebie w pozytywnym świetle (Zalewska, 2005). Potrzeba aprobaty wskazuje dodatkowo na pragnienie uznania ze strony osób znaczących, nierealistyczne dążenie, aby wszystkich zadowolić (Zalewska, 2006)³.

Wobec tego kobiecy typ emocjonalny cechuje wysoki poziom neurotyzmu, lęku i pobudliwości emocjonalnej, co świadczy o zaangażowaniu w życie emocjonalne, a także dużej zmienności emocji, z wyraźną tendencją do przeżywania negatywnych stanów afektywnych, niepokoju, lęków neurotycznych. Dodatkowo wysoki poziom ekspresji emocjonalnej, kontroli sytuacji, potrzeby uległości czy może zależności od innych oraz aprobaty i perfekcyjności ukazuje duże zaangażowanie w relacje interpersonalne, chęć partycypacji, aż do postawy kontroli nad innymi czy dominacji. W emocjonalności tej zauważa się większe spektrum emocjonalne wyrażane poprzez wyższy stopień ekspresywności, partycypacji i opieki, dlatego nie należy mówić o emocjonalności kobiet jako pasywnej (Heintz, 1977; za: Abra, 1991), lecz przeciwnie – aktywnej i zaangażowanej w relacje.

Z perspektywy społecznej przedstawione wyniki badań utwierdzają kształt kobiecej tożsamości zorganizowanej wokół **Ja współzależnego**. Tożsamość tę określają silna potrzeba tworzenia relacji wywołujących zadowolenie, skłonność do wspierania emocjonalnego i łatwość poszukiwania wsparcia u innych – co poświadcza także wyższy niż u mężczyzn poziom inteligencji emocjonalnej. Kształtując relacje, kobiety skłonne są dostosowywać się do oczekiwań społecznych poprzez deklarację potrzeby aprobaty społecznej i uległości. Funkcjonując w przestrzeni **dla innych**, często się poświęcają, rezygnując równocześnie z dążenia do osiągnięcia własnych celów, bądź też realizują te aspiracje kosztem ogromnego wysiłku godzenia wielu ról.

Typ emocjonalności męskiej

Systematycznym podejściem do dziedziny różnic indywidualnych w sferze emocjonalnej są badania Richarda J. Davidsona (1992), który je określił i sklasyfikował oraz nazwał stylem afektywnym. Indywidualny styl afektywny różnicuje jednostki pod względem reakcji na rodzące emocje zdarzenia, przy czym – podobnie jak cechy osobowości – jest on względnie stały, niezależny od sytuacji czy aktualnego stanu emocjonalnego. Zdaniem Davidsona (1999, s. 269) pewne cechy osobowości można uważać za wyraz stylu afektywnego, gdyż skojarzone są z różnicami pod względem pobudliwości emocjonalnej (reaktywności). Poszczególne

³ Potrzeba dominacji, ponieważ w niewielkim stopniu koresponduje z wynikami uzyskanymi przez badane kobiety, będzie zinterpretowana osobo, przy opisie męskiego typu emocjonalności.

jednostki różnią się między sobą pod względem rodzaju doświadczanych zjawisk emocjonalnych, ich intensywności czy sposobów wyrażania emocji, przejawiają także tendencje do reagowania afektem pozytywnym bądź negatywnym.

Emocjonalność badanych mężczyzn od emocjonalności kobiecej różniła się tym, że wykazywali oni mniej cech emocjonalnych odróżniających ich od badanych kobiet. Wynik ten potwierdziła analiza statystyczna, która wskazała dwa razy mniej czynników emocjonalnych charakteryzujących mężczyzn w porównaniu z czynnikami typowymi dla kobiet. W tym wypadku dyspozycjami tworzącymi jednorodny wzorec interpretacyjny były następujące cechy: wysoki poziom odporności emocjonalnej, silna kontrola ekspresji i wysoki poziom psychotyzmu.

Jednym z najważniejszych elementów męskiej struktury emocjonalnej jest wysoka odporność, która może wskazywać na nadmierną kontrolę własnego postępowania. Można o tym wymiarze mówić także jako o sprawowaniu skutecznej kontroli nad własnym pobudzeniem emocjonalnym, przy czym przyjmuje ona, tak jak wymiar pobudliwości, komponent fizjologiczny (Brzeziński, 1984). Prawdopodobnie mężczyźni i kobiety doświadczają podobnego spektrum emocjonalnego, jednak emocje nie zakłócają działań mężczyzn ani nie dezorganizują ich postępowania. Opanowanie emocjonalne jest tą męską cechą, która została wpojona w procesie socjalizacji i wydaje się być dobrze zinternalizowana.

Wysoka kontrola ekspresji jako cecha wydaje się dobrze pasować do obrazu opanowania emocjonalnego w zewnętrznych przejawach emocji. Mężczyźni w większym stopniu niż kobiety panują nad mimiką, gestami, ciałem, wokalizacją i wyrażaniem własnych przeżyć emocjonalnych (Holland, Roeder, van Baaren, Brandt i Hannover, 2004). Pod tym względem są także bardziej zsocjalizowani niż kobiety, co może prowadzić do nadmiernej kontroli ekspresji i w zasadzie do ograniczania siebie w tym wymiarze funkcjonowania. Wysoka kontrola emocjonalna u mężczyzn obniża negatywne stany pobudzenia emocjonalnego, tym samym nie dopuszcza, by mogły być one w pełni uświadomione. Przypomnijmy, że mężczyźni uzyskali także wysokie wyniki w obszarze psychotyzmu. Choć nie w pełni jednoznacznie, wskazuje on na osoby cechujące się wyższym poziomem chłodu emocjonalnego, egocentryzmu, impulsywności, nieufności oraz niskim poziomem empatii, a także zachowaniami społecznymi czy agresywnymi (H.J. Eysenck i M.W. Eysenck, 1985; Pervin, 2002).

Typ emocjonalności męskiej przyjmuje wobec powyższych stwierdzeń tendencję do niezależności, umiarkowania, chłodu i zdystansowania emocjonalnego. Dystans ten może być traktowany jako ogólna powściągliwość w dziedzinie emocji, polegająca na niezagłębianiu się nadmiernym w świat emocji. Konsekwencją emocjonalnej powściągliwości u mężczyzn jest niższy niż u kobiet poziom empatii, troski i skupiania się na opiece nad innymi ludźmi. Mężczyźni z powodu przewagi cech psychotyzmu oraz aleksytymii mogą mieć trudności w emocjonalnym funkcjonowaniu społecznym. Cechy te można porównać z koncepcją Barona-Cohena (2003, 2005, 2011) dotyczącą męskiej tendencji do

systematyzowania, opisaną w rozdziałach pierwszym i trzecim. Także dystansowanie się, izolacja, brak zrozumienia dla nadmiernej pobudliwości emocjonalnej innych mogą prowadzić, zwłaszcza u dorosłych mężczyzn, do postawy obronnej, emocjonalnie defensywnej. Jak stwierdzają Tomasz Maruszewski i Elżbieta Ścigała (1998, s. 145), mężczyźni, realizując męską rolę społeczną, dążą do statusu, aktywnie radzą sobie z problemami, przyjmują poprawność i defensywność w sferze emocjonalnej.

Wobec tego męski typ emocjonalny cechuje wysoki poziom autonomii, dystansu i powściągliwości w ekspresji emocjonalnej, ale także uczuciowej, ponadto wysoki poziom kontroli siebie, własnych odruchów, wyrazów entuzjazmu czy eksplozji emocji. Emocjonalność ta charakteryzuje się większym stopniem pasywności i defensywności, zrównoważenia, dystansu i chłodu emocjonalnego.

Jak pisał Zbyszko Melosik, mężczyźni to „słaba płeć”, emocjonalność nie jest ich najmocniejszą stroną, a w dobie „psychologizowania”, kiedy psychologiczne podejście do życia, relacji i emocji przybiera rewolucyjny rozmach, to w związkach romantycznych właśnie ten wymiar jest najbardziej potrzebny (Melosik i Gromkowska-Melosik, 2008, s. XX; por. także Szlendak, 2010, s. 394). Mężczyzna przechodzi do defensywy, staje zakłopotany wobec oczekiwań kobiety, nie wie, co ma zrobić. Wiek XXI to wiek emocji, ich rozumienia, docenienia i wykorzystania na rzecz harmonijnego rozwoju jednostek, związków romantycznych oraz rodzin.

Dominacja i przynależność

Dwie cechy różnicujące badanych mężczyzn i kobiety – potrzeba afiliacji i potrzeba dominacji – nie pasują do klasycznych ujęć męskości i kobiecości. Międzynarodowe i międzykulturowe analizy dotyczące różnych cech osobowości, m.in. potrzeb badanych za pomocą *Listy Przymiotników*, wskazały, iż dominacja jest cechą typowo męską, a afiliacja – cechą typowo kobiecą (Williams i Best, 1990; za: Wojciszke, 2002a). W prezentowanych badaniach wynik dotyczący wspomnianych dwóch potrzeb psychicznych okazał się odwrotny. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni wymknęli się pod tym względem klasycznym stereotypom, dlatego warto przywołać w tym miejscu typowy obraz obu cech (zob. tabela 22).

Potrzeba dominacji wyraża się w pragnieniu kontrolowania otoczenia, ale także i siebie. Główne sposoby działania osób dominujących to: perswadowanie, wydawanie rozkazów, rządzenie, organizowanie, narzucanie decyzji, wywieranie przymusu, upieranie się przy swoim zdaniu. Charakterystyczne cechy osób dominujących to: ambicja, pewność siebie, władczość, stanowczość, zdecydowanie, autorytatywność, sprawność działania i wewnętrzna dyscyplina. Potrzeba ta cechuje osoby o silnej woli i determinacji w osiąganiu własnych celów.

Tabela 22. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez kobiety i mężczyzn w kwestionariuszu ACL w dwóch potrzebach – dominacji i afiliacji

Nazwa skali ACL	Kobiety		Mężczyźni	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
DOM potrzeba dominacji	47,35	9,60	45,38	9,64
DEF potrzeba uległości	43,79	9,58	46,23	8,99

Źródło: Opracowanie własne.

Potrzeba afiliacji to tendencja do nawiązywania licznych kontaktów i współpracy z innymi ludźmi, staranie się o zdobywanie czyichś uczuć i sympatii. Uczucia przejawiane przez osoby o wysokim poziomie tej cechy to: wiara w ludzi i ufanie im, dobra wola, uczuciowe zaangażowanie w relacje z innymi, przyjaźń. Chęć stowarzyszania się wyraża się także w spotykaniu się ze znajomymi i zawieraniu nowych znajomości, przyjmowaniu punktu widzenia innych osób, dostosowywaniu się do innych, unikaniu ranienia uczuć innych. Osoby takie cechuje zgoda z samymi sobą, łagodzenie wewnętrznych konfliktów, patrzenie z humorem na swoje słabe strony.

Te dwa zaskakujące wyniki: wyższy poziom dominacji u kobiet (na poziomie tendencji) oraz wyższy poziom potrzeby afiliacji u mężczyzn domagają się nowej interpretacji. Możliwe, że tendencjami wykazywanymi przez badane kobiety i badanych mężczyzn (a wyniki te dotyczyły zwłaszcza młodych dorosłych, studentów kończących studia) są nowe kształty ról społecznych, wykraczające poza dotychczasowy schemat. Badane kobiety zaczęły przejmować od mężczyzn postawy i zachowania związane z dominacją, ukierunkowane na osiągnięcie wyznaczonych celów i kierowanie otoczeniem (tzw. męskie lub zmaskulinizowane kobiety). Mężczyźni zaś zaczęli przejmować od kobiet postawy i zachowania związane z potrzebą afiliacji – skierowaną na tworzenie licznych kontaktów interpersonalnych, adaptowanie się do zmieniających się oczekiwań procesu grupowego, budowanie więzi nacechowanych większą dozą przyjaźni, niż wskazują na to schematy postępowania (tzw. kobiecy lub sfeminizowani mężczyźni).

Dodatkowym kierunkiem interpretacyjnym może być sugestia, iż poprzez właśnie silną potrzebę afiliacji młodzi mężczyźni ujawniają bogactwo emocjonalności męskiej, przełamując jednocześnie stereotyp niewrażliwości, niezależności i dystansowania się. Natomiast młode kobiety przełamują stereotyp funkcjonowania płci żeńskiej w społeczeństwie, wymagający od nich uległości, podporządkowania i wyrzekania się własnych aspiracji na rzecz sprawowania opieki nad innymi osobami.

Cechy emocjonalności kobiet i mężczyzn – próba porównania

W obliczu zmian kulturowych, cywilizacyjnych i społecznych wzorce i normy zachowania nie gwarantują trwałości, nienaruszalności, spójności więzi mał-

żeńskiej, dlatego tym ważniejsze stają się więzi emocjonalne między małżonkami. W jaki inny sposób mogłyby one przetrwać i służyć kształtowaniu kolebki ludzkości, jaką jest rodzina? Obecnie mężczyźni mogą czuć się porzuceni i osamotnieni przez kobiety, żony, społeczeństwo i media, a w efekcie próbują kompensować sobie ten dotkliwy brak poprzez wycofanie i defensywność (M. Allen, 2003, s. 473–475). Natomiast kobiety w przeważającej mierze nadal funkcjonują w przestrzeni relacji, dbając o nie i podtrzymując je, i tym samym służą rodzinom pomocą i wsparciem (E.F. Keller, 1992; Goleman, 1997). To interakcje międzyludzkie, a zwłaszcza bliskie relacje umożliwiają kształtowanie więzi emocjonalnych, empatii i wrażliwości na drugą osobę. Jak w tym procesie mogą pomóc emocje? Można przyrzeć się temu pytaniu z perspektywy różnic emocjonalnych.

Sporządzone na podstawie przeglądu badań zestawienie danych dotyczących różnic w zakresie emocjonalności kobiecej i męskiej zostało zaprezentowane w rozdziale drugim. Miało ono za zadanie przedstawić, przynajmniej częściowo, argumenty przemawiające za ideą komplementarności obu płci. W tym celu poszukiwano takich twierdzeń, które wskazywałyby, iż obie płcie w pewien sposób wzajemnie się uzupełniają. Na tej podstawie postawiono trzy zasadnicze pytania:

1. Jakie zachowania pomagają w adaptacji we współczesnym świecie kobietom i mężczyznom?
2. Czy zachowania adaptacyjne powinny być podejmowane osobno: w oderwaniu, kontraście czy w postawach wrogich, „walecznych” (jak chociażby feminizm czy seksizm)?
3. Może to raczej zachowania komplementarne obu płci przemawiają na rzecz lepszej adaptacji? Wiele argumentów wskazuje bowiem, że postawy wzajemnej wrogości płci są przede wszystkim nieefektywne i dezadaptacyjne.

Jak pisano wcześniej, zrozumienie wczesnego dymorfizmu zachowań może pomóc w wyjaśnianiu źródeł różnic między kobietami i mężczyznami (Kimura, 1992). Uświadczenie sobie istnienia różnic w zachowaniu obu płci może z kolei okazać się pomocne w bardziej harmonijnym funkcjonowaniu, kiedy i kobieta, i mężczyzna wiedzą, że reagują inaczej, i są w stanie ten fakt zaakceptować, przyjmując ten odmienny wzorzec zachowania jako część tworzonego nowego My – wspólnotowego. Odbywa się to do pewnego stopnia podobnie jak w dzieciństwie, kiedy niektóre cechy dziedziczy się od matki, niektóre od ojca, a ostatecznie jest się niezależną i niepowtarzalną istotą o własnych cechach i osobowości.

Zestawienie komplementarności wybranych cech emocjonalnych kobiet i mężczyzn:

1. Badania różnic rozwojowych między mężczyznami i kobietami sugerują taką budowę mózgu, która mężczyznom umożliwia łączność między percepcją a skoordynowanym działaniem, natomiast kobietom – komunikację między analitycznymi i intuicyjnymi sposobami przetwarzania danych (Ingalhalikar, Smith, Parker i Verma, 2014).

2. Struktura mózgowa odpowiedzialna za pamięć i przetwarzanie doświadczenia emocjonalnego – hipokamp – jest większa u kobiet. Żeńskie hormony płciowe mogą mieć wpływ na komórki hipokampa, które umożliwiają wzrost tolerancji wobec stresu oraz zwiększają podatność na uszkodzenia mózgu (Braun i Champagne, 2014; Wigger, Gröger, Lesse i Waller, 2020). Kobiety (żony), jako osoby bardziej odporne, stanowią często główne wsparcie emocjonalne dla swoich mężów (Kalinowska-Witek, 2014).
3. Z mniejszą lateralizacją funkcji w mózgu kobiecym jest związany większy przepływ informacji – dzięki większej objętości ciała modelowatego; tym samym u tej płci bardziej rozwinięte są: funkcje językowe, zdolności komunikacji niewerbalnej, umiejętność odczytywania emocji u innych ludzi oraz ostatecznie zdolności społeczne. U mężczyzn półkule działają bardziej niezależnie od siebie, ich uwaga jest bardziej podzielna, przy czym – wbrew standardowym poglądom – są oni w stanie dłużej koncentrować się na jednej czynności (Mäntylä, 2013; Gałęcki i Talarowska, 2015).
4. Oddziaływanie hormonów płciowych u kobiet wpływa na wyższą zmienność nastrojów, poglądów oraz na depresyjność, u mężczyzn zaś – na większą stabilność emocjonalną; poziom testosteronu warunkuje także funkcjonowanie poznawcze mężczyzn (Nolen-Hoeksema, 1987; Herman-Jeglińska, 1999).
5. Testosteron wpływa także na poziom agresywności u mężczyzn. Niemniej jednak oddziałuje w tym obszarze także czynnik socjalizacji. Ci chłopcy, którzy są częściej kontrolowani, karani i doświadczają więcej emocji negatywnych ze strony rodziców, prezentują w dorosłości postawy negatywne i kontrolujące (Carli, 2003). Te same procesy działają inaczej u dziewcząt, które doświadczają więcej emocji pozytywnych od rodziców. W konsekwencji może to prowadzić do poszukiwania władzy i dominacji (Moir i Jessel, 1993; Mandal, 2000).
6. W zakresie progów sensorycznych dziewczynki bardziej intensywnie niż chłopcy reagują na stymulację poprzez dotyk, stymulację elektryczną, smak słodczy oraz stymulację obrazkową (Reinisch, Rosenblum, Rubin i Schulsinger, 2003). Świadczy to o wyższym stopniu pobudliwości emocjonalnej, a tym samym o większej wrażliwości na bodźce emocjonalne (Kornaszewska-Polak, 2012b). Ta wrażliwość może być także dowodem na to, iż kobiety mają większe inklinacje do przeżywania i uzewnętrzniania emocji oraz do troski o życie emocjonalne w parze. Natomiast niższe progi pobudzenia u mężczyzn mogłyby świadczyć o ich defensywności i samokontroli. Przy takim zestawieniu cech można powiedzieć, że w dorosłości czasami chwiejne i rozdrażnione (przewrażliwione) kobiety mogą znaleźć ukojenie u swych partnerów, gdzie w bliskości, intymności i seksie ten nadmiar emocjonalny jest rozładowywany, a osiągnięta jest wyższa równowaga i jedność w związku.

7. Badania różnic rozwojowych pomiędzy niemowlętami płci żeńskiej i męskiej wskazujące na odmiennosc pod względem percepcyjnym, poznawczym i temperamentalnym mają wpływ na to, jak dziecko reaguje na otoczenie, oraz na sposób, w jaki otoczenie reaguje na nie, a także prowadzą do różnych reakcji i interpretacji otoczenia (Reinisch i in., 2003). Kiedy u dziewcząt rozwija się mowa, u chłopców przeważa rozwój motoryczny i manualny, a rozwój zdolności werbalnych jest słabszy i odbywa się później. Dziewczęta, komunikując się, rozwijają funkcje językowe, a przy okazji więzi z innymi. Natomiast chłopcy, rozwijając się, szybciej zdobywają umiejętności sportowe oraz zdolność do majsterkowania (bardzo lubią rozkręcać i rozkładać zabawki na części).
8. Wczesna identyfikacja z matką jest bardzo ważna dla kształtowania się tożsamości zarówno kobiecej, jak i męskiej. Identyfikacja i separacja przebiegają łagodniej u dziewcząt, które nie muszą zdecydowanie się odróżnić, dlatego pozostają niejako w większej łączności z innymi. Procesy separacji odbywają się w bardziej zdecydowany sposób u mężczyzn, co sprzyja indywidualizacji, dystansowaniu emocjonalnemu, a ostatecznie rozłączeniu z tym, co kobiece.
9. W obszarach zdolności werbalnych, komunikacji pozawerbalnej czy przywoływania w pamięci obrazu spotkanych ludzi dominują kobiety (J.A. Hall, 1987; Herman-Jeglińska, 1999). Czy jednak więcej mówią one na co dzień? Okazuje się, że to mężczyźni są bardziej gadatliwi, zwłaszcza w sytuacjach publicznych, w opowiadaniu dowcipów czy w negocjacjach (Tannen, 1999; C. Watson, 2003). W skutecznych negocjacjach pomagają im takie cechy jak agresywność i asertywność. Kobiety zaś więcej mówią w sytuacjach prywatnych, dzięki czemu budują sieci porozumienia i wsparcia, które służą im w razie potrzeby.
10. Zależne od płci typy funkcjonowania poznawczego, jakie zaproponowała Anna Herman-Jeglińska (1999), także się uzupełniają. Typ męski cechują: duże zdolności matematyczne i wzrokowo-przestrzenne, wyraźna lateralizacja funkcji werbalnych i niewerbalnych oraz większe prawdopodobieństwo wystąpienia leworęczności. U kobiet jest odwrotnie – charakteryzują je: duże zdolności językowe, mniejsza asymetria funkcjonalna półkul mózgowych w przetwarzaniu bodźców tak werbalnych, jak i wzrokowo-przestrzennych, oraz częstsza preferencja prawej ręki.
11. Matematyczne, techniczne, inżynierskie – w obszarze tych zdolności dominują mężczyźni, choć pojawiają się także kobiety specjalistki czy naukowcy (Hyde, Fennema i Lamon, 1990). Kobieta na budowie, w laboratorium analitycznym, wiele lat spędzając na badaniach, życie poświęca nauce. Tak, ale... Wydaje się, że (w pewien sposób generalizując) wiele kobiet ma inne priorytety. Dla nich najważniejszą wartością jest rodzina – czy to w Ameryce, czy w Polsce (por. Szlendak, 2010; *World Values Survey*, 2016;

Boguszewski, 2019). Kobieta, ponieważ rodzi, jest bardziej związana z dzieckiem na wszystkich płaszczyznach, poczynając od fizjologicznej aż do psychicznej. Życie jest drogocenne (bezcenne), a praca w laboratorium nie zawsze... Wobec czego mamy dwa rodzaje specjalistów: wielu mężczyzn jest profesjonalistami w dziedzinach zawodowych, a wiele kobiet profesjonalistkami w opiece nad innymi osobami i relacjami oraz specjalistkami w godzeniu ról.

12. Według teorii Simona Barona-Cohana (2005) empatia i systematyzowanie różnicują mózgi kobiece i męskie, a w konsekwencji – ich funkcjonowanie. Wydaje się, że empatia i cechy ekspresywne bardziej sprzyjają więzom, oferują poczucie bezpieczeństwa, wsparcie i troskę. W bliskich relacjach cenione są bardziej typowe dla kobiet cechy ekspresywne (Mandal, 2000), wobec czego kobiece zdolności w nawiązywaniu więzi emocjonalnych służą zapewnianiu poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego (Blum, 2000). Natomiast męskie cechy systematyzowania – dystansu i skupienia na jednym zadaniu – mogą służyć wspólnocie poprzez to, że jednak nadal to ojcowie są głównymi „dostarczycielami chleba” dla rodziny.
13. Wyższy stopień empatii u kobiet wiąże się także z wyższym pragnieniem intymności w związkach romantycznych. Dla żon intymność oznacza rozmawianie o wielu kwestiach emocjonalnych, szczególnie o samym małżeństwie, czego ich mężowie często nie rozumieją (Salovey i Mayer, 1990; Goleman, 2007), lecz staje się to coraz bardziej istotnym czynnikiem szczęścia małżeńskiego i zadowolenia ze związku (Real, 2008). Postrzegany u partnera poziom empatii okazuje się ważnym wskaźnikiem poziomu satysfakcji ze związku romantycznego, zwłaszcza dla kobiet (por. S. Cohen, Schulz, E. Weiss i Waldinger, 2012; Kaźmierczak, 2013).
14. Kolejnymi elementami, w pewien sposób uzupełniającymi się u kobiet i mężczyzn, są samoocena i atrakcyjność. U młodych, dorastających kobiet samoocena jest raczej niska, często wynika z braku akceptacji własnego ciała, co prowadzi do wyższej depresyjności (Kearney-Cooke, 1999). Z kolei dojrzale kobiety, a zwłaszcza mężatki, cechują jednak wyższą samooceną, zadowolenie z siebie i z życia. Przeciwna sytuacja ma miejsce u mężczyzn. Chłopcy zazwyczaj wykazują wysoką samoocenę i większą akceptację własnego ciała w okresie dorastania, jednak spadają one w dorosłości wraz ze spadkiem atrakcyjności fizycznej i seksualnej, prowadząc do różnych kompleksów i prób ich kompensacji (Melosik, 1996).
15. Pomimo że takie cechy jak aktywność, siła fizyczna i wigor są dominujące zwłaszcza u młodych mężczyzn, okazuje się, że to właśnie oni – a nie kobiety – są według argumentacji tu przedstawianej „słabą” płcią. Wskazuje się bowiem na niedojrzałość psychiczną i społeczną niektórych mężczyzn, którym trudno jest podejmować odpowiedzialność za określone role życiowe w dorosłym życiu (Lew-Starowicz, 2012). Ponadto kiedy doświadczają oni

problemów życiowych w dorosłości, to łatwiej popadają w nałogi (Niederlaender, 2006), a także trudniej im radzić sobie ze stresami chronicznymi, przez co zapadają na choroby psychosomatyczne oraz cywilizacyjne, jak również częściej z ich powodu umierają (Weinder, 2000). Wyższy wskaźnik samobójstw zarówno w młodszym, jak i starszym wieku nie pozostaje przy tym bez znaczenia (Michalik-Marcinkowska i Kulik, 2019). Odpowiedzią na te bóleczki mężczyzn może (choć nie musi) być przekonanie, że mężczyzna „potrzebuje żony” (partnerki).

16. Ważne jest także poszukanie odpowiedzi na pytanie: Dlaczego kształt emocjonalności jest inny u kobiet i u mężczyzn? Wszakże to matki są dla dzieci pierwszym wzorcem identyfikacji, one zapewniają poczucie bezpieczeństwa i bycia kochanym. Dlatego często dorosły mężczyzna poszukuje takiej partnerki życiowej, która w jakimś wymiarze jest podobna do jego matki, w taki sposób, że związek z partnerką w jego subiektywnym odczuciu gwarantowałby bezpieczeństwo, podtrzymywanie na duchu i rozwój relacji miłości. Pojawiają się nawet takie opinie, iż mężczyźni doświadczają własnych uczuć pośrednio poprzez kobiety, a niektórzy nie są wręcz zdolni do samodzielnego życia emocjonalnego (Wieck, 1995; Arcimowicz, 1997). Muszą oni wobec tego żyć w zgodzie ze swoimi partnerkami, ponieważ tylko wtedy – jak pokazują badania – mają wyższą satysfakcję życiową.

Próby wskazania pewnej komplementarności cech emocjonalnych występujących u kobiet i mężczyzn zostały podyktowane postulatami Alice H. Eagly (2003), która stwierdziła, iż „badanie konsekwencji różnic grupowych w środowisku naturalnym jest najlepszym wskaźnikiem znaczenia różnic” (s. 40) (co zostało już wskazane w rozdziale pierwszym). Dlatego środowisko, jakim jest dom rodzinny/ gospodarstwo domowe lub po prostu związek intymny osób zamieszkujących razem (zazwyczaj jest to małżeństwo), zostało uznane za jedno z najbardziej naturalnych środowisk dla kobiety i mężczyzny. Konsekwencje różnic płciowych właśnie tam odgrywają decydującą rolę, ponieważ tych dwoje ludzi ma zrozumieć siebie, wiedzieć, jak drugie funkcjonuje, oraz poznać siebie na tyle, żeby się polubić i chcieć spędzić ze sobą dłuższy kawałek życia.

Kobiety styl reakcji w sytuacji stresu

Prezentowane teorie i badania sugerują niejednorodny obraz stylów, jakimi posługują się kobiety i mężczyźni, ukazując różnorodność stosowania poszczególnych strategii. Potwierdzono przy tym przypuszczenia, iż kobiety stosują więcej taktyk zaradczych (Plunkett i in., 2000). Dla każdej ze strategii, które istotnie różnicowały kobiety i mężczyzn, zbudowano modele czynników emocjonalnych w najwyższym stopniu przewidujące wybór danej strategii. Na tej podstawie można potwierdzić również założenie o kobiecym i męskim stylu reagowania emocjonalnego na stres (por. Mandal, 1993; Levenson, 2001). Zarówno badane kobiety, jak i badani mężczyźni stosowali w tym samym stopniu strategię

zadaniowe: planowego rozwiązywania problemów oraz konfrontacji, natomiast taktykami, które różniły zachowania obu płci, okazały się strategie emocjonalne.

Zgodnie z danymi pochodzącymi z analizy badań kobiety częściej niż mężczyźni wybierają taktykę poszukiwania wsparcia oraz dwie następujące strategie emocjonalne: ucieczkę-unikanie i przyjmowanie odpowiedzialności. Unikanie sytuacji stresogennych umożliwia obniżenie napięcia emocjonalnego, redukcję emocji negatywnych oraz rezygnację z działań na rzecz zachowania dobrego samopoczucia (Poprawa i Makowska, 1996; Aranda i in., 2001). We wspomnianych aspektach strategia ta wydaje się mieć adaptacyjny charakter. Z kolei wykorzystywanie taktyki przyjmowania odpowiedzialności wskazuje na nadmierne kontrolowanie sytuacji i przecenianie wagi poszczególnych wydarzeń, co prowadzi do poczucia winy za doznawane porażki i niepowodzenia (Łosiak, 1992). Negatywne skutki emocjonalne wywołane przez stosowanie strategii ucieczki i przyjmowania odpowiedzialności mogą prawdopodobnie być równoważone poprzez praktykowanie poszukiwania wsparcia, co jest bardzo popularnym sposobem zaradczym wśród kobiet. Wsparcie społeczne sprzyja wentylacji emocji oraz uzyskiwaniu pomocy fizycznej i materialnej (Łosiak, 1992), a także podwyższa samoocenę poprzez możliwość wyrażenia siebie i zdobywania akceptacji innych (Silver i Wortman, 1984; Sheridan i Radmacher, 1998).

W kolejnych analizach prowadzonych przez Monikę Kornaszewską-Polak i Sylwię Stelmach (2015) uzyskano podobne wyniki w stosunku do wyboru strategii zaradczych, jednak w tym przypadku korzystano z narzędzia CISS do badania stresu autorstwa Normana S. Endlera i Jamesa D. Parkera⁴. Wykazano w tym badaniu, że istnieją zasadnicze różnice pomiędzy obu płciami w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem; kobiety istotnie częściej wybierały styl skoncentrowany na emocjach. Analiza nie dowiodła z kolei u obu płci różnic w stylu skoncentrowanym na zadaniu. Styl emocjonalny wydaje się być typowo kobiecym wzorcem postępowania, niezależnie od tego, czy dotyczy on stresu czy też innych wydarzeń życiowych (por. Strelau, Jaworowska, Wrześniewski i Szczepaniak, 2013). Potwierdzają to następujące wypowiedzi badanych kobiet: „Niepokoję się, że sobie nie poradzę”; „Staję się bardziej napięta”; „Winię siebie, że zbyt się tym przejmuję”; „Staję się bardziej przygnębiona”; „Obwiniam siebie za to, że nie wiem, co zrobić”; „Żałuję, że nie mogę zmienić tego, co się stało lub tego, co odczuwałam w związku z tym”; „Martwię się, jak sobie z tym poradzę” – to typowe zachowania kobiet w obliczu problemu. Faktem jest, iż to mężczyźni (Endler i Parker) nazwali je emocjonalnymi, dla kobiet są po prostu naturalne (który mężczyzna otwarcie przyzna się, że sobie nie radzi, albo że jest przygnę-

⁴ Polska adaptacja kwestionariusza CISS została dokonana przez zespół: Jan Strelau, Piotr Szczepaniak i Kazimierz Wrześniewski w 1996 roku. Kwestionariusz składa się z trzech skal dotyczących stylów radzenia sobie ze stresem: skoncentrowany na zadaniu (SSZ), skoncentrowany na emocjach (SSE) i styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) (Strelau, Jaworowska, Wrześniewski i Szczepaniak, 2013).

biony?). Kobiety przeważnie nie postępują w taki sposób, jak mężczyźni, a jednak radzą sobie ze stresem i realizują wyznaczone zadania, we własnym stylu, efektywnie i skutecznie. Wybór w pierwszej kolejności postępowania obniżającego napięcie emocjonalne nie może oznaczać (i nie oznacza), że zajmując się własnymi emocjami, kobiety nie rozwiązują żadnych problemów oraz nie realizują określonych zadań (por. Mandal, 1993; 2008).

W badaniach własnych prezentowanych w niniejszej monografii potwierdzono empirycznie, że istnieją istotne statystycznie zależności pomiędzy wyborem strategii radzenia sobie ze stresem a emocjonalnością kobiet. Dla każdej z typowo kobiecych taktyk zbudowano modele predyktorów emocjonalnych przewidujących wybór danej strategii.

Kobiety poszukujące wsparcia to osoby o silnych potrzebach zmian i osiągnięć oraz niskim poziomie zakłopotania i zmieszania. Cechy te wskazują na zaufanie do siebie, indywidualizm, poczucie wartości i zrównoważoną kontrolę własnych działań. Współwystępowanie tych właściwości sugeruje, iż badane kobiety nie mają obaw w wyrażaniu potrzeby wsparcia i same chętnie go udzielają (por. Soda, Mischel i Peake, 1990). Duża pewność siebie (zwłaszcza u dojrzałych kobiet) wskazuje także na wysoką skuteczność w osiąganiu potrzebnego wsparcia (por. Rokach, 2001).

Kobiety korzystające ze wsparcia mają także niski poziom potrzeby autonomii, agresywności i afiliacji oraz zakłopotania czy zmieszania. Pragnąc uzyskać wsparcie od innych, starają się one współpracować, postępować raczej łagodnie, pokazując równocześnie nieśmiałość i zmieszanie, które są pozytywnie oceniane w relacjach społecznych. Większość kobiet posiada szerokie sieci wsparcia społecznego, lecz mimo to w wyższym stopniu niż mężczyźni cierpi na depresję (R.J. Turner i Marino, 1994). Wyjaśnieniem tego zjawiska może być fakt, iż doświadczane przez nie wsparcie społeczne nie do końca je satysfakcjonuje (Vaux, 1985; Mandal, 2000). W przypadku osób dorosłych kontekst sytuacyjny zmienia się w ten sposób, że głównym źródłem stresu dla kobiet jest dom i rodzina, a dla mężczyzn praca. Jeżeli ze środowiska domowego płynie dla kobiet wsparcie, to równoważy ono powstały stres i w efekcie wpływa pozytywnie na stan psychiczny (Aranda i in., 2001).

Wyborowi strategii przyjmowania odpowiedzialności u badanych kobiet towarzyszyły dwie cechy: wysoki poziom ekstrawersji oraz kontroli sytuacji. Wskazują one na osoby, które są pogodne, lubiące innych, lecz mające tendencję do impulsywnego działania pod wpływem chwili. Impulsywność zaś wywołuje poczucie chaotyczności własnego działania oraz chęć jego uporządkowania poprzez sprawowanie kontroli nad otoczeniem, sytuacją czy źródłami stresu (Ben-Porath i Tellegen, 1990). Cecha ekstrawersji przejawiająca się jako zaangażowanie w relacje może oddziaływać na opisywaną strategię w formie przyjmowania odpowiedzialności w związkach interpersonalnych (Lazarus, Folkman, Gruen i De Longis, 1986; Cross i Markus, 2002). Podobnie spontaniczne wyrażanie

siebie przez kobiety może być skutecznym sposobem na podtrzymywanie pozytywnej samooceny i niekwestionowanie własnego postępowania zaradczego (Rokach, 2001).

Stosowana przez kobiety w stresujących okolicznościach ucieczka to styl działania oparty na silnym lęku, któremu towarzyszą niski poziom odporności emocjonalnej i kierowanie się motywacją głównie emocjonalną. Taktyka ta zazwyczaj jest wykorzystywana w sytuacjach uważanych za nierozwiązywalne, w których własne działania wydają się znikome. Stosowanie tej strategii jest zachowaniem korzystnym wówczas, gdy stanowi okazję do redukcji emocji negatywnych i nadmiernego napięcia oraz uzyskiwania wsparcia społecznego (Łosiak, 1994; Poprawa i Makowska, 1996; Russo i Green, 2002).

Klasyczne badania strategii zaradczych u młodzieży wskazują na częste wykorzystywanie ucieczki-unikania jako sposobu rozwiązywania problemów (Czapieński, 1994; Nummer i Seiffge-Krenke, 2001). Towarzyszące tej taktyce cechy sugerują, że silny lęk w sytuacjach stresu może osłabiać uwagę i pamięć, hamować działania oraz obniżać poziom zadań wykonywanych przez kobiety (Maciejczyk i Terelak, 1985; Horney, 1994; Freud, 1997). Motywacja emocjonalna, wówczas gdy nie przynosi pożądanego skutku, może wzbudzać poczucie apatii i bezradności oraz dezorganizować działanie (A.T. Beck, 1987). Dlatego strategia ta jest skuteczna jedynie na czas obniżania niepokoju, natomiast w dalszej kolejności należy podjąć starania prowadzące do rozwiązania problemu, w przeciwnym bowiem razie można popaść w apatię czy depresję⁵.

Typ (styl) kobiecego zaangażowania w sytuacji stresu polega na aktywnym uczestnictwie w relacjach interpersonalnych (strategia poszukiwania wsparcia) i przyjmowaniu odpowiedzialności za związki interpersonalne (strategia przyjmowania odpowiedzialności), które to postawy umożliwiają dodatkowo przezwyciężanie tendencji do unikania stresu powodowanego lękiem (strategia ucieczki-unikania). Dokonując pewnej generalizacji, należy stwierdzić, iż w zakresie emocjonalności to kobiety przejawiają postawy aktywne, a mężczyźni pasywne; kobiecy styl radzenia sobie jest także bardziej aktywny niż męski.

Wyniki te dowodzą, że emocjonalność jest niezwykle istotnym czynnikiem funkcjonowania kobiet i mężczyzn, lecz podważają przy tym postulowane w literaturze twierdzenia o kobiecej pasywności i męskiej aktywności w postępowaniu (por. Lazarus i Folkman, 1984; Wada, 1998; Byrne, 2000; Mandal, 2000).

⁵ Tak więc konstrukcja różnic płciowych zbiega się do pewnego stopnia z rozwojem teorii o depresjach i prowadzi do spekulacji na temat, czy czynniki społeczne odgrywają ważną rolę w różnicowaniu depresji ze względu na płeć (por. Nolen-Hoeksema, 1991; Compas i in., 1993; Kazimi, 1996; za: Piko, 1996).

Męski styl reakcji w sytuacji stresu

Biorąc pod uwagę różnice w doborze strategii radzenia sobie ze stresem kobiet i mężczyzn oraz czynniki emocjonalne współwystępujące z każdą z wybranych taktyk, można potwierdzić założenia o kobiecym i męskim stylu reagowania emocjonalnego na stres (por. Mandal, 1993; Levenson, 2001). Strategiami, które różniły zachowania obu płci w sytuacji stresu, były strategie emocjonalne. Jak wynika z prezentowanych badań, te preferowane w większym stopniu przez mężczyzn to dystansowanie się i samokontrola. Należy jednak pamiętać, że wskazane typy zaradcze pojawiły się na poziomie tendencji, przy czym trzy strategie nie różniły badanych osób: planowe rozwiązywanie problemów, konfrontacja i przewartościowanie. Ma to o tyle duże znaczenie, iż w literaturze często wskazywano na wyższe wyniki mężczyzn w zakresie taktyk zadaniowych. Obecne analizy pokazują jednak – wbrew powszechnemu postrzeganiu kobiet jako skupiających się niemal wyłącznie na emocjonalnym aspekcie napotykaných trudności – że podejmowanie działań konstruktywnych, prowadzących do rozwiązania problemu, jest na równi stosowane przez obie płcie.

W obszarze aspektów radzenia sobie ze stresem skupionych na codziennych czynnościach badania Jeanne M. Slattery i współpracowników (2002) pokazały, że mężczyźni rzadziej i w mniejszym stopniu stosują działania relaksujące. Męskie techniki rozpraszania napięcia emocjonalnego polegają głównie na robieniu zakupów, uprawianiu seksu czy też na zagłębianiu się w czynności uzależniające (poszukiwanie dystraktorów) – nadużywanie alkoholu, nikotyny, narkotyków. Prawdopodobnie z powodu tych ostatnich działań męskie sposoby zaradcze są uznawane jako mniej satysfakcjonujące w subiektywnej ocenie. To z kolei może być przyczyną większej zapadalności na choroby cywilizacyjne związane ze stresem (typ A i D zachowania), częstszych zawałów serca i ogólnej wyższej śmiertelności mężczyzn po pięćdziesiątym roku życia.

Styl męskiej emocjonalności cechują przede wszystkim: względnie wysokie zrównoważenie emocjonalne, hamowanie ekspresji, niski poziom wyrażania emocji, tzw. pasywność emocjonalna. Zachowania instrumentalne u mężczyzn mogą być podyktowane takimi cechami, jak wyższa równowaga emocjonalna, niższy niż u kobiet poziom lęku, depresji i wyższy poziom samooceny. Na tej podstawie wysnuto wniosek, że obie płcie mają odmienne style reagowania emocjonalnego w sytuacji stresu. Mężczyznom stosującym strategie dystansowania się i samokontroli towarzyszą właściwości typowe dla emocjonalności męskiej: wysoki poziom kontroli ekspresji i niski poziom neurotyzmu oraz pobudliwości emocjonalnej.

Dodatkową charakterystykę męskiego stylu reagowania na stres znajdujemy w dziedzinie relacji interpersonalnych. Mężczyźni w relacjach z innymi kierują się potrzebą dominacji i przewodzenia w dyskursie, w obrębie uczuć zaś preferują nieujawnianie siebie, przejawiają też mniejszą wrażliwość na problemy. Największy wpływ na ich zadowolenie ma osiągnięty dzięki pracy status społeczny,

którego brak wywołuje u nich depresję. Wykorzystywana przez mężczyzn kontrola emocjonalna staje się gwarancją integralności świata wewnętrznego i nieprzekraczania granic doświadczanej agresji w kierunku stosowania przemocy wobec innych.

Typ (styl) męskiego zdystansowania w sytuacji stresu polega na zachowaniu równowagi wobec wydarzeń wzbudzających silne emocje (strategia dystansowania) oraz stosowaniu mechanizmów kontroli emocjonalnej pozwalającej na zachowanie integralności i niezależności świata wewnętrznego. Dokonując pewnej generalizacji, należy stwierdzić, iż w zakresie emocjonalności to kobiety przejawiają postawy aktywne, a mężczyźni pasywne; męski styl radzenia sobie jest także bardziej pasywny (dystansowanie) niż aktywny.

Odzwierciedlający sposób reagowania emocjonalnego męski styl radzenia sobie to taktyka wycofywania się, emocjonalnego dystansowania, związana z niskim poziomem wyrażania emocji, poszukiwaniem dystrakcji w obliczu konfliktów interpersonalnych oraz mniejszą niż u kobiet podatnością na wpływ wydarzeń życiowych; elementy te wskazują na emocjonalny styl dystansowania się. W obliczu trudności potwierdza się przekonanie, że mężczyzna musi walczyć sam.

Stosowanie poszczególnych sposobów radzenia sobie z problemami życiowymi może zmieniać się z wiekiem, wraz z nabywanym doświadczeniem życiowym i praktyką związaną z nieskutecznym wykorzystywaniem określonych technik zaradczych. Sugeruje się, że dojrzały wiek kobiet i mężczyzn, skumulowana mądrość i akceptacja przeszkód życiowych uwydatniają zdolność radzenia sobie z różnorodnymi trudnościami życia (Larson, 1990; Rokach, 2001). Wraz z wiekiem w męskim stylu pojawia się tendencja do spadku poziomu stanów lękowych oraz zaburzeń depresyjnych i wzrostu samooceny.

Na koniec rozważań dotyczących różnic płci i radzenia sobie ze stresem należy wspomnieć o pewnym fenomenie, a mianowicie o zachowaniu obu płci w obliczu poważnego kryzysu. Pomimo domniemanej pasywności wobec najpoważniejszych trudności życiowych, to kobiety znajdują w sobie determinację i potrafią zmobilizować się do działania tak, by przetrwać kryzys (Mandal, 1993). Z kolei mężczyźni w podobnych sytuacjach, pomimo przypisywanej im aktywności czy sprawczości, o wiele częściej popadają w depresję, załamują się, czują się bezradni, częściej także podejmują akty samobójcze, stąd w dużej mierze rodzi się u nich tendencja do wchodzenia w uzależnienia.

Cechy stylów radzenia sobie kobiet i mężczyzn – próba porównania

Emocjonalne różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami odgrywają niebagatelną rolę w reakcjach na sytuacje trudne i stresujące. Ponieważ, jak starano się dotąd udowodnić, ta emocjonalność jest odmienna, także reagowanie na problematyczne wydarzenia i sposób radzenia sobie z nimi są inne u kobiet i u mężczyzn.

Dowodem potwierdzającym takie rozumowanie są badania nad reakcją hormonalną organizmu w sytuacji stresu (S.E. Taylor i in., 2000). Estrogeny wzmagają działanie oksytocyny, która ma za zadanie obniżyć poziom napięcia, a androgeny niwelują ten kojący wpływ. W stresie mózg kobiety wydziela więcej oksytocyny, co ma działanie uspokajające, ale także aktywizuje się wówczas mechanizm troski o innych. Stąd kobiety często w trudnych sytuacjach zwracają się ku innym osobom z chęcią porozmawiania, poszukiwania pomocy czy wsparcia emocjonalnego; uwalniają w ten sposób nadmiar emocji, ale również rozładowują stres poprzez skupienie na trosce o innych. Takie działania automatycznie uwalniają jeszcze więcej oksytocyny, więc cały proces działa wzmacniająco na ogólne uspokojenie siebie i innych.

Jak dowodzi Daniel Goleman (1997, s. 297–299), w każdej bliskiej relacji następuje specyficzna wymiana emocjonalna, która prowadzi do wzmacniania uczuć pozytywnych oraz negatywnych, co wyjątkowo wyraźnie uwidacznia się w relacjach intymnych. Bliskość powoduje, iż niemal na biologicznym poziomie więź łącząca dwie osoby oddziałuje na nie, nasilając lub osłabiając pewne symptomy. Dzięki temu oddziaływaniu tworzy się wspólnota uczuć, która czasami bywa nazywana zarażeniem emocjonalnym (Gump i Kulik, 1997). W ten sposób to, co czuje jedna osoba, działa silnie na inne, bliskie osoby, także w sposób pozawerbalny, przez co możemy zarówno sobie pomagać, jak i szkodzić – poprzez kojącą obecność lub denerwowanie otoczenia „samą tylko obecnością”. Dlatego jeśli mamy w swoim otoczeniu bliskie osoby, na których możemy polegać, to posiadamy „biologicznego sojusznika” (Goleman, 1997, s. 298) i jest to ktoś, kto zapewnia nam poczucie bezpieczeństwa, oparcia i stabilności. Z kolei im bardziej jakaś osoba jest zestresowana i czuje się bezbronna, tym wyższy jest jej poziom wrażliwości na reakcje innych, a tym samym – większa podatność na zranienie.

Wspomniany wcześniej niski poziom oksytocyny u mężczyzn w czasie stresu wywołuje inne niż u kobiet reakcje. W takich sytuacjach mężczyźni bardziej potrzebują samotności oraz rozpraszania uwagi. Dlatego wolą się dystansować czy izolować od bliskich, którzy są dla nich zbyt pobudzający. Jeśli takie działania nie pomagają, zaczynają się u nich wyzwać odruchy agresywne (wzrasta poziom adrenaliny), co czasami prowadzi do zachowań przemocowych. Z drugiej strony rozpraszanie uwagi działa na mężczyzn uspokajająco, więc prawdopodobnie to powoduje, że chętniej sięgają po piwo przed telewizorem, jadą z kumplem łowić ryby czy zagłębiają się w wirtualny świat gier komputerowych. W porównaniu z żonami mężom wystarcza relatywnie niski poziom wysyłanych ku nim emocji negatywnych czy uwag krytycznych, aby w stosunkowo niedługim czasie poddali się tym nastrojom (Gottman, 1993). W konsekwencji potrzebują oni więcej czasu niż żony na to, aby reakcje fizjologiczne wróciły do normy i by mogli się uspokoić.

Mężczyźni w sytuacjach stresujących dystansują się, często stosując metodę „muru milczenia”, co ma chronić ich przed emocjonalnym zarażaniem się

niechcianymi emocjami. W badaniach Johna M. Gottmana wykazano, że w takich stanach zamrożenia emocjonalnego rytm serca może spaść do 10 uderzeń na minutę, co powoduje uczucie ulgi. Jednak w tym czasie, kiedy mężczyźni uspokajają się, u ich żon rytm serca się podwyższa, wskazując na silny stres. Gottman nazywa to oddziaływanie „limbicznym tango”, w którym panowie dążą do unikania konfrontacji emocjonalnych, a panie odwrotnie – próbują je wyjaśniać i domagają się uwagi. Jak pisze Goleman (1997), „męski mur milczenia wprowadza kobiety w taką frustrację i złość, że jej uwagi krytyczne zaczynają zabarwiać się pogardą” (s. 225). Taki rodzaj małżeńskiego zmagania się Mieczysław Plopa (2007, s. 123) nazwał konfliktem „gderania – wycofywania się”. Żona mężczyzny, który zamyka się w sobie, traktuje jego zachowanie jako dowód na zerwanie więzi i utratę zaufania, co wyraża swoim niezadowoleniem w sposób werbalny. Z kolei mąż odbiera te naciski ze strony żony jako wtargnięcie na jego terytorium niezależności i wyraz jej kontrolowania.

Konstruktywny wynik uzyskano w badaniach własnych, prezentowanych w niniejszym rozdziale, gdzie wskazano na brak różnic u obu płci w ramach zadaniowej strategii radzenia sobie ze stresem, polegającej na planowym rozwiązywaniu problemów. Ci, którzy korzystają z taktyk zadaniowych, lepiej adaptują się do sytuacji stresogennych i doświadczają lepszego samopoczucia psychicznego. Osoby nastawione na działanie nie tylko realizują obowiązki życiowe, lecz także mają czas na wiele innych aktywności, m.in. na rozrywkę i spotkania z przyjaciółmi. Także wyniki badań Strelaua i współpracowników (2013, s. 56) nie wykazały różnic pomiędzy płciami w stylu zadaniowym. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni traktowali tę strategię jako najbardziej skuteczny sposób postępowania w stresie, nastawienie na aktywność i działanie może bowiem przynosić dużo satysfakcji osobistej i zwiększać poczucie kontroli nad własnym życiem.

Inaczej niż w wypadku taktyki zadaniowej wyglądają efekty stosowania emocjonalnej strategii radzenia sobie ze stresem polegającej na unikaniu. Jak pokazały badania własne, kobiety o wiele częściej wybierają ten sposób rozwiązywania problemów. Ruth C. Cronkite i Rudolf H. Moos (1985) odkryli efekt interaktywnego używania strategii w małżeństwie, który polega na powiązaniu taktyk radzenia sobie mężów i żon oraz towarzyszących tym taktykom symptomów. Częste stosowanie przez kobiety strategii ucieczki-unikania ujawnia – zarówno u nich, jak i u ich mężów – symptomy zaburzeń nastroju, na co wskazuje wysoki poziom dystresu u obojga. Możliwe jest, iż mężowie, stosując unikanie, bronią się przed zachowaniem unikowym żon. Celem takiego postępowania obojga jest uchylenie się przed bezpośrednią konfrontacją czy następującym po niej konfliktem. Efekt interaktywny powstaje zarówno wtedy, gdy jednostki mają tendencję do wybierania partnerów z podobnymi stylami radzenia sobie, jak i wówczas, gdy zachowania obojga w małżeństwie stają się coraz bardziej identyczne w miarę upływu czasu (Giunta i Compas, 1993).

W ramach podsumowania sposobów zachowania się kobiet i mężczyzn w sytuacjach trudnych należy stwierdzić, że obie płcie funkcjonują na dwa odrębne sposoby pod względem emocjonalności czy metod radzenia sobie ze stresem. Modele wielowymiarowych zależności pomiędzy czynnikami emocjonalnymi a strategiami poparły przypuszczenia o występowaniu u obu płci innych typów zjawisk emocjonalnych, co pozwala na wskazanie w tym obszarze dychotomii: styl kobiecy – styl męski. Wspomniane elementy łącznie tworzą dojrzałą osobę funkcjonującą w określony sposób ze względu na swój emocjonalny – niepowtarzalny – kształt. Syntetyczne ujęcie wszystkich danych na temat różnic płciowych zawartych w niniejszym podrozdziale przedstawiono w tabeli 23. Należy jednak pamiętać, że prezentowane różnice nie są obrazem skrajności cech, umiejętności i postaw, a jedynie wyrazem określonych tendencji.

Wbrew potocznym przekonaniom o pasywności kobiet w trudnych sytuacjach, to one wykazują postawy aktywne i zaangażowane: polegające zarówno na zaangażowaniu interpersonalnym (przyjmowanie odpowiedzialności), jak i na uciekaniu od pojawiających się problemów (unikanie niepokoju emocjonalnego). Postawy aktywne w obszarze emocjonalnym wskazują z jednej strony na troskę o kształtowanie relacji, dbanie o nie i podtrzymywanie ich, a z drugiej – na próby dochodzenia do wyjaśnienia sporów z mężami (kobiety – „menedżerami emocji”).

Tabela 23. Podsumowanie cech dotyczących emocjonalności oraz radzenia sobie ze stresem ze względu na wyniki badania uzyskane dla każdej z płci

Płeć	Kobiety	Mężczyźni
Typ/styl reakcji	Zaangażowanie emocjonalne w sytuacji stresu: • aktywność w relacjach (wysoki poziom poszukiwania wsparcia) • przyjmowanie odpowiedzialności (za innych, za związku), troska i dbanie o innych • posilkowanie się ucieczką od problemów bądź kontrolowaniem sytuacji	Zdystansowanie emocjonalne w sytuacji stresu: • wysoka równowaga emocjonalna (dystansowanie się od problemu, ale także od innych, mężczyzna musi walczyć sam) • kontrola emocjonalna – gwarancja integralności świata wewnętrznego (samokontrola)
Wniosek	Postawy aktywne	Postawy pasywne

Źródło: Opracowanie własne.

Z kolei mężczyźni, traktowani zazwyczaj jako osoby aktywne i przejmujące kontrolę, w sytuacjach trudnych wolą raczej wycofać się, zdystansować, a jeśli już podejmują jakieś działania – to głównie w obszarze samokontroli czy kontroli emocji. Ich zdystansowanie w sytuacjach konfliktu nie tylko – jak się wydaje – działa uspokajająco na nich samych, lecz także powstrzymuje ich od bardziej gwałtownych reakcji, których pragnęliby uniknąć, w stosunku do innych osób, zwłaszcza bliskich. Wycofanie emocjonalne może oznaczać także niższą

niż u kobiet wrażliwość emocjonalną, czasami traktowaną jako zahamowanie emocjonalne (psychotyzm, aleksytymia), mogące prowadzić do niższego poziomu zrozumienia świata emocjonalnego oraz stanów emocjonalnych innych osób.

W związkach romantycznych wymiana emocjonalna jest komplementarna. W obszarach emocjonalnych, w których kobiety wykazują większe zaangażowanie i dominację, mężczyźni dopełniają harmonię więzi w ten sposób, że są bardziej zrównoważeni i zdystansowani. Ten mechanizm może działać na różne sposoby: kiedy kobiety są nadmiernie rozemocjonowane, to mężczyźni mogą je uspokajać; tam, gdzie w związku może pojawić się nuda, to jej emocjonalność oraz chęć dbania o relacje może podtrzymać bądź pobudzić nadwątłone uczucia; w sytuacjach odczuwania nadmiernego niepokoju przez żony to mężowie mogą być źródłem kojenia uczuć, ponieważ to mężczyźni rzadziej przejmują się problemami i rzadziej je wyolbrzymiają – nawet wówczas, gdy w konflikcie to ona domaga się wyjaśnień i długich rozmów, jego spokój i równowaga mogą pomóc w uspokojeniu nerwów i ustabilizowaniu rozchwianych nastrojów.

We wszystkich tych sytuacjach, gdy emocje są niezrozumiałe dla mężczyzny, to właśnie jego kobieta staje się przewodniczką w świecie uczuć, ona wyjaśnia i uczy, jak je przeżywać. Tak dzieje się w przypadku przygotowywania do ojcostwa młodego męża przez jego żonę. Większość kobiet, jeśli nie wszystkie, ma naturalny instynkt macierzyński, który od początku ciąży wzbudza u nich uczucia opieki i troski wobec dziecka, które ma przyjść na świat. Natomiast wielu młodych mężczyzn potrzebuje wskazówek i zachęty ze strony żony, aby w tych sytuacjach bliskości mogli uczestniczyć i czuć się przy tym usatysfakcjonowanymi. Druga z tak ważnych sytuacji zarządzania emocjami dotyczy późniejszych etapów małżeństwa, kiedy żona i mąż doświadczają kryzysu średniego wieku. Wiele badań, w tym badania własne, pokazuje, że kobiety znacznie częściej niż mężczyźni wykorzystują strategię poszukiwania wsparcia społecznego w problemach. Mężczyznom o wiele trudniej poprosić o pomoc, zwłaszcza osoby mniej znane, dlatego mają oni mniej źródeł wsparcia, co zwiększa ich zależność od pojedynczego źródła, jakim jest w większości przypadków żona (Blum, 2000; Coltrane i R. Collins, 2001; MacGeorge, Gillihan, Samter i Clark, 2003).

Nieco inne wyniki badań dotyczących satysfakcji małżeńskiej otrzymała Maria Kaźmierczak (2013). Poziom satysfakcji ze związku romantycznego był uzależniony tym razem od postrzeganego poziomu empatii u partnera, a satysfakcja pojawiała się u tych par, w których oboje partnerzy byli postrzegani jako empatyczni. Czynnikiem empatii okazał się szczególnie ważny dla satysfakcji kobiet, ponieważ był on potwierdzeniem zaangażowania partnera w związek (por. S. Cohen i in., 2012). Dowodzi to także istotności męskiej empatii – która jest szczególnie ważna dla kobiet (Plopa, 2003), mimo że nie jest traktowana jako typowa męska cecha – dla kształtowania intymnej więzi w małżeństwie (Bem, 2000; Mandal, 2003; Wilmont i Hocker, 2011; Wojciszke, 2008).

Znaczenie emocjonalności w związkach romantycznych XXI wieku

- Nowy charakter związków XXI wieku
- Emocjonalność w związkach XXI wieku
- Komplementarność kobiety i mężczyzny
- Ku przyszłości

WYPOWIEDŹ EKSPERTKI

Kształt współczesnej rodziny podlega nieustannej zmianie. To trywialne stwierdzenie ma jednak głębszy sens. Rodzina, a zatem i tworzące ją podsystemy: małżeński, rodzicielski i dzieci oraz rodzeństwa, uległy przekształceniom i są inne niż były kilkanaście lat temu. Świadczy to jednak nie tylko o plastyczności rodziny i jej podatności na uwarunkowania społeczno-gospodarczo-demograficzne, ale też o wrażliwości, co możemy obserwować w sytuacji pandemii COVID-19.

Inne relacje i często inne emocje towarzyszą osobom tworzącym związki a potem rodzinę. Obecnie inne są kryteria doboru partnera, rzadko motywem jest kryterium majątku i jego dziedziczenia oraz prokreacja. Osoby wchodzące w stabilne związki kierują się przede wszystkim zaspokajaniem potrzeb emocjonalnych, seksualnych oraz atrakcyjnością partnera. Bliskość terytorialna nie ma znaczenia, również podobieństwo religijne zdaje się nie być koniecznym warunkiem udanego związku. Także w odniesieniu do trwania związku zauważalne są różnice. Związki oparte są w przeważającej mierze o partnerstwo w wykonywaniu codziennych czynności oraz w podejmowaniu decyzji. W konsekwencji przemianie uległy pozycje zajmowane przez partnerów w związku oraz role pozostałych członków rodziny. Rozpad związku i rodziny także ma inną postać niż kilkanaście lat temu. Rozwody inicjowane są w przeważającej mierze przez kobiety, szybkość uzyskania rozwodu, mnogość unieważnień małżeństw konkordatowych są znakiem naszych czasów.

W tak zarysowanym pobieżnie kontekście społecznym debaty nad niezmiennością kształtu i funkcji związku i/lub rodziny wydają się być jałowe i mieć podłoże bardziej ideologiczne niż naukowe. Skoro społeczeństwo się zmienia, przemianom ulegać będą i rodziny oraz związki, które nań się składają. Nie ma powrotu do społeczeństwa sprzed 20, 30 lat, skoro tworzące go rodziny tak dalece odbiegają od rodzin z tego okresu. Niezależnie od oczekiwań niektórych grup społecznych i kształtu debaty publicznej poświęconej rodzinie, jesteśmy świadkami nieuchronnych jej zmian jakościowych. Abstrahując od form i struktury małżeństw/ związków partnerskich i rodzin, warto skupić się na tym, co pozostaje niezmiennie i stanowi kwintesencję ich istnienia. To wartości, które powinny znaleźć się u podstaw związku i rodziny: wzajemny szacunek, troska i wsparcie oraz emocje: miłość, radość, zadowolenie, duma. One były, są i muszą być obecne w każdym związku czy rodzinie, bo tylko one zapewniają im trwałość.

Urszula Michalak-Marcinkowska
doktor nauk społecznych, socjolog, trener

Nowy charakter związków XXI wieku

Kultura globalna – indywidualizm – egalitaryzm

Dynamika zmian kulturowo-cywilizacyjnych mających początek w drugiej połowie XX wieku w znacznym stopniu oddziałuje na relacje międzyludzkie, a szczególnie na bliskie więzi (Beck-Gernsheim, 2002; Sternberg i Weis, 2007). Relacje te z kolei kształtują nowy system więzi społecznych i nowe, alternatywne formy grup społecznych, jakimi są np. małżeństwo i rodzina (J.C. Kaufmann, 1992; Giddens, 2007). Związki romantyczne młodych dorosłych coraz powszechniej ukazują zjawisko bycia „razem, ale osobno”, wymuszające redefinicję podstawowych pojęć związanych z tymi relacjami (U. Beck i Beck-Gernsheim, 1995). Anthony Giddens (2007) używa określenia „**globalna rewolucja stylu życia**”, odnosząc się do małżeństwa, rodziny, życia osobistego i relacji emocjonalnych, a także do sposobów rozumienia siebie i swoich związków intymnych. Karen K. Dion i Kenneth L. Dion (2007, s. 434) największą siłę oddziaływania w obszarze życia społecznego upatrują w kształtowaniu się indywidualizmu kulturowego i psychologicznego.

W poszukiwaniu szczęścia młode pokolenie kieruje się „tym, co dobre i stosowne dla mnie”, związki osobiste stają się środkiem do samospelnienia, przeszczenią budowania „szczęścia we dwoje”, mają więc realizować zasadę przyjemności, a jeśli tego nie czynią, ulegają rozpadowi (K.K. Dion i K.L. Dion, 1993). Tego typu zachowania uwidaczniają przejście od postaw indywidualistycznych ku postawom narcystycznym, gdzie wszystko to, co nie pasuje do subiektywnego świata jednostki, zostaje odrzucone (por. Kohut, 1966). Cechami narcystycznymi są: wyolbrzymione poczucie własnej ważności i wyjątkowości, oczekiwanie podziwu ze strony innych, problemy z przyjmowaniem perspektywy drugiej osoby oraz niski stopień empatii (Seligman, Walker i Rosenhan, 2001). W relacjach intymnych osoby narcystyczne unikają bliskości, zaprzeczają potrzebie przywiązania, reprezentują zachowania od idealizacji po deprecjację kochanej osoby, ale także potrzebują partnera do podtrzymywania obrazu fałszywego, wielkościowego Ja (Kernberg, 1998; Mitchell, 1999; Fromm, 2000). Badania bliskich związków dowodzą występowania postaw narcystycznych – regresywnej i progresywnej – które prowadzą do narcystycznej koluzji¹ (Porębiak, 2005).

W społeczeństwach XXI wieku nie ma już nacisku na trwałość małżeństwa czy rodziny, które stają się coraz słabsze i mniej stabilne, wypełniają coraz mniej funkcji społecznych, a członkowie rodzin są coraz bardziej autonomiczni. James M. White (White i Klein, 2000) definiuje rodzinę jako „sieć społeczną, niekoniecznie zlokalizowaną na jednym wspólnym terytorium, która bazuje na

¹ Koluzja – w psychologii koncepcja nieuświadomionej zmowy opartej na nieświadomych motywacjach psychologicznych lub kombinacji konfliktów wewnętrznych dwóch lub więcej osób zaangażowanych w bliską dynamiczną relację (Willi, 2014).

kulturowo identyfikowanych więziach biologicznych, małżeńskich, seksualnych i przyjacielskich” (s. 463). Z kolei polski socjolog Tomasz Szlendak (2010, s. 458–461) wskazuje, że relacje członków są płynne/zmienne², cechują je coraz krótsze i rzadsze kontakty fizyczne, a więzi te są bardziej rozległe liczebnie oraz opiekuńcze. Jak stwierdza socjolog, sieci wzajemnej opieki złożone z bliskich, przyjaciół i znajomych mają strukturę otwartą, w odróżnieniu od rodzin tradycyjnych, które mają strukturę zamkniętą; natomiast alternatywne formy rodziny są **skrojone na miarę czasów indywidualizacji**. Są one dużo mniej trwałe, ponieważ w mniejszym stopniu są oparte na tradycyjnych wartościach, takich jak stabilność. Charakter więzi społecznej ulega zmianie w kierunku większej ilości mniej trwałych i spójnych związków, zamieszkujących we wspólnym gospodarstwie domowym i troszczących się o nie. Jak stwierdza Szlendak (2010), „ludzie są ze sobą dopóty, dopóki sprawia im to obojgu przyjemność, w innym wypadku się rozstają” (s. 502).

Szlendak (2010, s. 462) wymienia następujące cechy związków alternatywnych dla rodziny:

- życie w pojedynkę lub zamieszkiwanie z partnerem bez formalnego ślubu;
- świadomy wybór nieposiadania dzieci;
- jeden rodzic po rozwodzie lub nigdy nieżonaty/ nigdy niezamężna;
- dopuszczenie rozwodu, w tym rodziny rekonstruowane i patchworkowe;
- małżeństwo egalitarne, gdzie oboje pracują zawodowo;
- brak wyłączności (związki swingersów, związki otwarte);
- hetero- i homoseksualność;
- wielu dorosłych (rodziny rozszerzone, komuny, grona przyjacielskie, układy sieciowe seniorów).

Do alternatywnych form rodzinnych zaliczamy tzw. niby-rodziny: DINKS (*Double Income No Kids* – podwójny dochód i brak dzieci), homo-rodziny, układy sieciowe seniorów. Innymi typami współczesnych związków romantycznych są małżeństwa wizytowe i LAT (*Living Apart Together* – związki na odległość), grona przyjacielskie (np. studenci) czy rodziny patchworkowe (rodziny rekonstruowane, wielorodzinny). Jedną z najpowszechniejszych alternatywnych form życia małżeńskiego i rodzinnego jest kohabitacja, która polega na wspólnym zamieszkiwaniu i prowadzeniu gospodarstwa domowego bez sformalizowania związku (Slany, 2002, s. 134). Według badań CBOS z 2017 roku wśród osób pełnoletnich 24% pozostaje w związkach kohabitacyjnych (głównie pomiędzy 24. a 44. rokiem życia), a 17% w konkubinatach (głównie pomiędzy 18. a 24. rokiem życia) (Boguszewski i Piszczatowska-Oleksiewicz, 2017). Jak uważa Krystyna Slany (2002), najczęściej kohabitacja trwa 2 lata, a jedynie 10% związków kohabitacyjnych nie kończy się małżeństwem. Z kolei zdaniem Bogdana Woj-

² Por. Zygmunt Bauman (1925–2017) – koncepcja postmodernizmu – ponowoczesności, płynnej nowoczesności, późnej nowoczesności.

ciszke (2008) konkubinaty to alternatywa dla niewielu młodych i wykształconych ludzi.

Ciekawe badania przeprowadziła niedawno Sylwia Krawczyk (2019), pytając młodych dorosłych o przyczyny odsuwania decyzji o zawarciu związku małżeńskiego. Jest ich wiele, jak np. duża liczba rozwodów, popularność kohabitacji, brak stabilizacji materialnej oraz większy nacisk na rozwój zawodowy. Niemniej jednak z przeprowadzonych przez Krawczyk analiz wynika, że małżeństwo wciąż odgrywa istotną rolę w życiu młodych ludzi (twierdziło tak prawie 58% badanych). Dla wielu z nich małżeństwo jest związkiem jedynie formalnym (41%) i nie ma znaczenia, kiedy para sformalizuje swój związek (58%), uważają także, że można stworzyć udany związek bez małżeństwa (68%), jednak nie na dłuższy czas (30%). Kohabitacja oceniana jest przez młodych jako naturalny sposób wiązania się w pary (70%) i ich zdaniem do tego, aby posiadać dzieci, niekonieczny jest formalny związek (83%). Większość badanych osób potwierdziła, że relacja małżeńska zapewnia poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji, zarówno małżonkom, jak i dzieciom (70%).

Jak pokazują badania CBOS, rodzina oraz szczęście rodzinne pozostają niezmiennie podstawową wartością dla Polaków pomimo wielu zmian kulturowych i cywilizacyjnych, a także obyczajowych (Boguszewski, 2019). Wskaźnik ten waha się, jednak pozostaje cały czas na wysokim poziomie tak, że w 2008 roku 92% społeczeństwa stwierdziło: „Człowiekowi potrzebna jest rodzina, żeby rzeczywiście był szczęśliwy”, w 2013 roku – 85%, a w roku 2019 – 87%. To, co faktycznie zmienia się w opinii publicznej, to realizowane modele życia rodzinnego. Badani definiują rodzinę w następujący sposób:

- małżonkowie z dziećmi (99%);
- matka lub ojciec samotnie wychowujący przynajmniej jedno dziecko (91%);
- osoby pozostające w związku nieformalnym i wychowujące dzieci z tego związku (83%);
- osoby pozostające w związku nieformalnym (konkubinacie) wspólnie wychowujące dzieci z poprzednich związków (78%);
- małżeństwo bez dzieci (65%) (Boguszewski, 2019, s. 5–6).

Rodzina o tradycyjnym wzorcu funkcjonowania realizuje swe zadania, wspierając rozwój osobowy członków, zwłaszcza dzieci, i w tym sensie stanowi ona swoisty kapitał społeczny, dystrybuując różnego typu zasoby pomiędzy swoich członków (Kornaszewska-Polak, 2016b, s. 27). Możemy zaliczyć do nich: zasoby poznawcze – intelektualne, kreatywne, różnego typu umiejętności; zasoby biologiczne – zdrowy tryb życia, uprawianie sportu; zasoby emocjonalne – kompetencje emocjonalne, uczucia troski i miłości; zasoby materialne i finansowe; zasoby w postaci kompetencji do radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Zasobem rodzinnym możemy określić także różnego rodzaju strategie radzenia sobie, wypracowane na podstawie doświadczenia mechanizmy zachowania ułatwiające rozwiązywanie problemów w sposób adaptacyjny.

Wiek XXI ukazuje zdecydowane zmiany w życiu społecznym, zwłaszcza w tym ważnym obszarze, jakim jest małżeństwo. Co ciekawe, w stosunku do związków, wobec których mamy nowe oczekiwania i potrzeby, posługujemy się nadal zasadami i sposobami radzenia sobie z poprzedniego wieku (Real, 2008). Ważny jest także fakt, że w ostatnich czterech dekadach kobiety w znaczący sposób się zmieniły, a mężczyźni, ogólnie rzecz biorąc – nie, przy czym ci ostatni czują się zdezorientowani w tej nowej sytuacji. Wiele kobiet oczekuje od mężczyzny, że będzie on kimś więcej niż tylko żywicielem rodziny, pojmując to jednak niewielu. Nowe rodzaje więzi mają być w większym stopniu intymne pod względem fizycznym, seksualnym, intelektualnym oraz emocjonalnym, co ma polegać na głębokich rozmowach, wspólnie spędzanych ekscytujących chwilach oraz wspianym seksie. Jak uważa Terrence Real (2008, s. 29), mężczyźni powinni się zmobilizować i postarać spełnić wymagania kobiet dotyczące związków, bo tylko wówczas będą szczęśliwi, kiedy rzeczywiście sprawią, że ich żony także będą czuły się szczęśliwe.

Współczesny model bliskości

Czy w epoce narastającego indywidualizmu możliwy jest do zrealizowania model bliskości? Takie pytanie nasuwa się na myśl po analizie poprzednich akapi-tów. Czy oni we dwoje potrzebują bliskości, czy może tylko kobiety jej pragną? Epoka wolności i indywidualizmu doprowadziła do wykształcenia się dwóch skrajnych postaw: lęku przed bliskością oraz lęku przed odrzuceniem. Pomimo, że wydają się one być podobne, jest pomiędzy nimi zasadnicza różnica – obie wynikają bowiem z odmiennych potrzeb.

Lęk przed bliskością jest charakterystyczny zwłaszcza dla osób o unikającym (oddalająco-unikającym) stylu przywiązania (Bartholomew i Horowitz, 1991; Hazan i Shaver, 1995). Polega głównie na obawach przed nadmierną zależnością w bliskich związkach, co powoduje tendencję do podtrzymywania niezależności i samowystarczalności oraz niechęć do ujawniania siebie nawet wobec partnera relacji romantycznej (Cassidy i Kobak, 1988; Wei, Russell, Mallinckrodt i Vogel, 2007). Motywy te w konsekwencji prowadzą do tłumienia emocji, zaprzeczania potrzebom wiązania się i przynależności, fiksacji na punkcie autonomii mającej przykryć głębokie poczucie osamotnienia (Mikulincer i Shaver, 2007; Kornaszewska-Polak, 2016a).

Lęk przed odrzuceniem jest typowym motywem zachowania osób cechujących się lękowo-ambivalentnym stylem przywiązania, który nosi miano „zaabsorbowanego”, oraz osób o stylu zdeorganizowanym, nazywanym także stylem lękowo-unikającym. Lęk wynikający z wczesnodziecięcych traumatycznych przeżyć dotyczących relacji z najbliższymi osobami, matką i ojcem (czy innym bliskim opiekunem), prowadzi do tego, że osoby te nie są w stanie znieść odrzucenia, ponieważ nawet myśl o nim wywołuje u nich głęboki, dotkliwy ból

(Woititz, 2002, s. 34–35). Może on być nawet porównany do subiektywnego doświadczenia możliwości utraty życia. Dlatego też osoby odczuwające lęk przed odrzuceniem są w stanie poświęcić niemal wszystko, aby utrzymać nawet krzywdzący dla nich związek romantyczny (Roy, 1977; Baumeister i Leary, 1995). W obliczu utraty kochanego obiektu budzi się lęk, który jest silniejszy niż potrzeby samozachowawcze, stąd osoby doświadczające go w akcie rozpaczy potrafią być głęboko autodestruktywne.

Zastanawiano się również, czy młodzi ludzie w ogóle odczuwają potrzebę bliskości i czym ona dla nich jest obecnie. W tym celu przeprowadzono badanie młodych dorosłych (średnia wieku: 20 lat) przy pomocy ankiety własnej. Ankieta ta jako narzędzie badawcze stanowiła część większego badania dotyczącego komunikacji i wirtualnych modeli porozumiewania się (Internet, telefony komórkowe) (Kornaszewska-Polak, 2012a)³. Zdecydowana większość osób badanych stwierdziła, iż ważne jest dla nich utrzymywanie kontaktu z innymi za pomocą zdalnych komunikatorów (80%), przy czym 20% musiało porozumiewać się za ich pośrednictwem permanentnie (tzw. pokolenie millenialsów). Na pytanie, czym jest bliskość w relacjach romantycznych, odpowiadano:

- zaufaniem (25%);
- szczerą rozmową (20%);
- wzajemnym wsparciem (18%);
- więzią emocjonalną (18%);
- uczuciem (12%);
- spotkaniem z drugą osobą (12%);
- wzajemnym zrozumieniem (10%).

Tylko jedna osoba stwierdziła: „Każdy z nas potrzebuje fizycznej bliskości, aby wiedzieć, że jesteśmy komuś potrzebni” (Kornaszewska-Polak, 2012a, s. 104). To badanie pokazało, że bliskość w pewnym sensie została odseparowana od fizycznej obecności, zwłaszcza w rzeczywistości, w której tak łatwo o kontakt wirtualny.

Jak już wcześniej wspomniano, „niedorozwój interpersonalnej relacyjności u mężczyzn oraz poczucia własnej wartości u kobiet oznacza, że oboje – mężczyźni i kobiety tracą swój pełny potencjał jako istoty ludzkie” (H.A. Simon, 1990, s. 1665), a tym samym powoduje, że nie są w stanie stworzyć satysfakcjonujących więzi we dwoje. Z drugiej strony płynie wiele sygnałów społecznych, iż ludziom brakuje bliskich relacji i narasta w nich poczucie osamotnienia (Peplau i Perlman, 1982; Rokach, 2006; De Jong Gierveld i van Tilburg, 2010). Cechami nowego typu bliskich, intymnych związków są: dzielenie się swoimi uczuciami, wzajemne wsparcie, odpowiedzialność, witalność, które to własności odróżniają

³ Ankieta *Komunikacja a Internet*, badająca sposoby i częstotliwość korzystania z Internetu oraz opinie na temat więzi międzyludzkich, była przeprowadzona wśród studentów dziennikarstwa i komunikacji społecznej Wyższej Szkoły Humanitas w Sosnowcu jesienią 2009 roku.

oczekiwania współczesnych par od oczekiwań związków pokolenia ich rodziców czy dziadków oraz gwarantują długotrwałą formę bliskości (Real, 2008, s. 19). Jak twierdzi Daniel Goleman (2007), mężczyźni nie rozumieją, czego chcą od nich żony, kiedy one pragną długich rozmów i różnych sposobów ujawniania siebie, swego wewnętrznego świata, co faktycznie jest formą intymności w małżeństwie. Tym samym przejawiają oni braki w intymności z następujących powodów:

- obawiają się odkrywać/ujawniać siebie w związkach (Rosenthal, 1977; Maruszewski i Ścigała, 1998);
- obawiają się utraty władzy nad sobą i otoczeniem (Mandal, 2000);
- potrzebują o wiele więcej niż kobiety przestrzeni i samotności (Moir i Jessel, 1993);
- intymność może być zagrażająca dla męskich więzi społecznych, które oparte są głównie o status i władzę (Baumeister i Sommer, 1997).

Zdrowa bliskość pomiędzy partnerami w związku intymnym winna polegać na dzieleniu się oraz wymianie w ramach pięciu płaszczyzn funkcjonowania: intelektualnej, emocjonalnej, fizycznej, seksualnej i duchowej, a dodatkowo wyraża się ona w szacunku dla odmienności sposobów myślenia, odczuwania i działania drugiej osoby (Covey, 2003, s. 391; Real, 2008, s. 36). Jan Rostowski (1987) wymienia następujące cechy udanych i satysfakcjonujących związków małżeńskich: intymność, empatia, podobieństwo pod względem postaw, wartości, ról, poziomu inteligencji, wykształcenia, cech osobowości i charakteru. Bliskość jest nieodzownym czynnikiem tworzenia relacji interpersonalnych (Baumeister i Leary, 1995). Mieczysław Płopa (2002, 2003) dowodzi, iż to kobiety wykazują większe niż mężczyźni potrzeby intymności w związku, przy czym są one częściej niezaspokajane. Z tego powodu w konfliktach partnerskich i małżeńskich to panie ponoszą wyższe koszty emocjonalne i płacą wyższą „cenę” – doświadczając różnego typu następstw tych konfliktów (Przybył i Żurek, 2016).

Taką zdrową bliskość określa się także mianem **współzależności**, która jest czymś więcej niż tylko materialną zawartością tego, z czego się składa, więcej niż sumą dyspozycji parterów i obserwowanymi zachowaniami (Rusbult, Kumashiro, Coolsen i Kirchner, 2004). Współzależność w związku obejmuje następujące aspekty: poziom zależności partnerów, wzajemność, motywy, z jakich wynika ta zależność, wspólne zainteresowania, spędzanie razem czasu oraz swobodny przepływ informacji w prawidłowej komunikacji pomiędzy nimi. Obie osoby w kochającej się parze winny być zależne od siebie, choć nie muszą być zależne w takim samym stopniu, a zależność ta w głównej mierze wyraża się poprzez dbanie o dobrostan drugiej osoby oraz świadomość jej dobra. Jest to jednak trudne zadanie, bo jak można w epoce indywidualizmu być zależnym od innej jednostki ludzkiej?

Na to pytanie pomaga odpowiedzieć teoria przynależności (*belongingness*) Roya F. Baumeistera i Marka Leary’ego (1995) oparta na fundamentalnej ludz-

kiej motywacji, która jest uniwersalną potrzebą (*need-to-belong*) we wszystkich kulturach i u różnych typów ludzi. Dlatego też każdy człowiek potrzebuje partycypacji w bliskich, satysfakcjonujących interakcjach społecznych, a niemożliwość realizacji tej potrzeby ma skutki w rosnącym osamotnieniu, cierpieniu psychicznym i silnym pragnieniu nawiązania nowych relacji. Większą satysfakcję przynoszą jednostce relacje – choćby nieliczne – o wysokiej jakości, aniżeli liczne, lecz powierzchowne więzi z innymi, ponieważ istotne w nich okazują się stabilność, zaangażowanie i gwarancja ich kontynuowania (K.A. Allen, 2020). Stworzenie więzi o stałym statusie, takich jak np. więzi małżeńskie oznaczające stałe zaangażowanie i przynależność, podwyższa indywidualny poziom szczęścia i satysfakcji, a także ogólny dobrostan. Z kolei zniszczenie takich stabilnych relacji jest zazwyczaj niezwykle stresujące głównie z powodu zerwania przywiązania oraz więzi przynależności (Baumeister i Leary, 1995). Wykluczenie społeczne – w przeciwieństwie do przynależności – powoduje indywidualny spadek samoregulacji, samooceny, jak również zwiększa depresyjność i podatność na zaburzenia psychiczne (Baumeister, DeWall, Ciarocco i Twenge, 2005).

Głównym aspektem tradycyjnej męskości w ubiegłym wieku było zaprzeczenie emocjom i wrażliwości. Był to model, który nie do końca się sprawdził. Idea odzyskiwania przez mężczyzn umiejętności emocjonalnych tak, aby miały one dla nich sens, jest czymś zupełnie nowym i w pewnym sensie rewolucyjnym (Real, 2008, s. 38). Jednak to właśnie rodziny potrzebują tej zasadniczej zmiany: aby mężczyźni zaczęli być lepszymi, bardziej wrażliwymi małżonkami i ojcami. Zwłaszcza ojcostwo ma tu szczególne znaczenie, ponieważ wielu mężczyzn pragnie być bardziej zaangażowanymi, lepiej rozumiejącymi i mającymi głębszą więź emocjonalną z dziećmi, niż ich ojcowie byli dla nich. Potrzebują tego, ponieważ pragną równocześnie jedności i satysfakcji, które płyną ze związków z bliskimi opartych na więziach fizycznej, umysłowej, emocjonalnej, społecznej i duchowej (Covey, 2003, s. 391).

W podobny sposób argumentowali potrzebę przynależności u mężczyzn Roy F. Baumeister i Kristin L. Sommer (1997). Obie płcie pragną przynależeć do innych osób i grup, czyli spełniać potrzebę afiliacji i przywiązania, jednak realizują to w różny sposób. Kobiety dążą do tworzenia bliskich, intymnych więzi diadycznych w małych grupach, natomiast mężczyźni kształtują swoje kontakty społeczne w większych kręgach, w oparciu o status i władzę oraz budowanie pozycji w organizacjach (Baumeister i Sommer, 1997, s. 38).

Komunikacja w parze

Przyjęcie założenia, że mężczyźni i kobiety są tacy sami, jest nieuprawnione i krzywdzące także pod względem stylów komunikowania się. Co prawda każda z płci używa tego samego języka i tych samych zasad dotyczących interpersonalnego komunikowania się, jednak w języku publicznym (polityka, ekonomia,

gospodarka) dominują reguły stworzone głównie przez mężczyzn (Tannen, 2003). Dlatego też mężczyźni często bywają zaskoczeni, że nie zostali zrozumiani. Różnica natomiast polega na intersubiektywnym odbiorze i wysyłaniu różnego typu komunikatów, zarówno werbalnych, jak i pozawerbalnych. Deborah Tannen (1999) uważa, że „usiłujemy uczciwie ze sobą rozmawiać, lecz czasem wydaje się, że mówimy różnymi językami, a przynajmniej różnymi dialektami rodzajowymi” (s. 298). Autorka podkreśla, iż kobietom rozmawia się lepiej, kiedy czują się bezpieczne i blisko związane z rozmówcą, natomiast mężczyznom – gdy rozmowy wymagają ustalenia i utrzymania statusu w grupie. Zaprzeczanie, że różnice między płciami istnieją, może prowadzić do zwiększenia nieporozumień i konfliktów, gdyż „[...] ryzyko, jakie pociąga za sobą ignorowanie różnic, jest większe od niebezpieczeństwa związanego z ich definiowaniem” (Tannen, 2003, s. 101).

Wykorzystanie odmiennych stylów komunikacyjnych przez mężczyzn i kobiety może prowadzić do nieporozumień oraz konfliktów, zwłaszcza jeśli nie dostrzegają oni występujących w tym obszarze różnic pomiędzy płciami. Konflikty w relacjach romantycznych są podobne do zmagania, w których oboje partnerzy walczą o przewagę argumentów, spierają się o racje, próbują zdobyć dominację i władzę w związku. Obraz wybranych różnic pomiędzy płciami w sposobach komunikowania przedstawia tabela 24.

Tabela 24. Różnice w stylach konwersacyjnych według Deborah Tannen

Aspekty stylu konwersacyjnego	Kobiety	Mężczyźni
Tendencja w tworzeniu relacji	intymność/bliskość	niezależność
Styl kontaktów interpersonalnych	angażowanie się w interakcje	autonomia, niezależność i władza
Istotna wartość	łączność	status
Styl językowy	język porozumienia	język sprawozdania
Styl przekazu	przekaz raczej pośredni, używają dodatkowych określeń	przekaz raczej bezpośredni
Rozmawiają częściej	w prywatnych konwersacjach	na forum publicznym
Tematyka	opowiadają o prywatnych sprawach	opowiadają różne historie i dowcipy
Słuchanie	kontakt wzrokowy, potakiwanie	unikają
Konflikt	stanowi zagrożenie powiązań i trzeba go unikać	lepiej sobie radzą z konfliktem

Źródło: Opracowanie własne (Kornaszewska-Polak, 2013b, s. 75) na podstawie: Griffin, 2003, s. 476–480.

Niektórzy autorzy twierdzą, że kobiety mają większe inklinacje do kłótniowości. W środowisku domowym to bowiem zazwyczaj one, nie mogąc wyrzucić na

domownikach czy mężu spodziewanych efektów współpracy, wybierają sprzeczki i kłótnie, nawet jeśli miałyby wprowadzać nieprzyjemną i napiętą atmosferę; mężczyźni zaś zasadniczo stronią od tego typu wymiany zdań (Levenson, Carstensen i Gottman, 1994; Plopa, 2007). Natomiast Isabel Nitzsche (2005) twierdzi, że w środowisku zawodowym te z pań, które cechują niska samoocena oraz perfekcjonizm, nie potrafią doceniać innych współpracowników, zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Prowadzi to znów do napiętej atmosfery, wzrostu wzajemnej niechęci i nieporozumień, co z kolei przyczynia się do wzajemnego braku akceptacji, niechęci do pomocy czy wspierania się, a także kreuje wręcz wrogie akty zachowania.

Natykając się na przeciwne poglądy i stanowiska, małżonkowie mogą dojść do sytuacji nieporozumienia, rozczarowania czy konfliktu. Zazwyczaj jest to efektem wspomnianego wcześniej przekonania o braku różnic między płciami w tym zakresie i konieczności całkowicie jednordonnej (zgodnej) komunikacji w związku (Kornaszewska-Polak, 2013a). Odmienne stanowisko czy różnica zdań nie zawsze muszą być destrukcyjne – mogą prowadzić do ujawniania własnych przekonań, wyjaśniania i omawiania własnego stanowiska w dyskusji. W ten sposób partnerzy komunikują otwarcie swoje przekonania, dzielą się z drugą osobą własnym stanowiskiem w sprawie, rozumieniem otaczających zjawisk, wyjaśniają własne intencje. Taki proces może prowadzić do pogłębienia więzi zrozumienia pomiędzy partnerami (Grzesiuk i Tryjarska, 1995; Satir, 2000b). Natomiast dysfunkcjonalne wzorce komunikowania ukazują chęć przejęcia przez partnerów władzy i kontroli w związku, co często prowadzi do niemożności właściwego porozumienia się. Pragnienie zdominowania konwersacji, żądanie zrozumienia czy podporządkowania ukazują osoby o kruchej samoocenie, które obawiają się utracić autorytet, dlatego za wszelką cenę próbują go narzucić metodami siłowymi (Watzlawick, 1992; Bernstein, 2013).

Maria Ryś (2004), badając komunikację w małżeństwie, opisała wpływ sposobów rozwiązywania konfliktów na jakość związku. Jak udowodniła, pomiędzy wymienionymi zmiennymi zachodzą związki cyrkularne: prawidłowa komunikacja i rozwiązywanie konfliktów prowadzą do wyższej satysfakcji w związku, a nieprawidłowe – obniżają tę satysfakcję. Zachodzi także związek odwrotny: im wyższe zadowolenie ze związku, tym większa chęć do zgodnej komunikacji i rozwiązywania nieporozumień w parze. Małżonkowie cechujący się wysokim zadowoleniem ze związku traktują siebie na równi, wspólnie rozwiązują problemy, starając się nie ranić siebie, nie włączają osób trzecich do rozstrzygania sporów, starają się przebaczać sobie i dochodzić do pojednania. Z kolei małżeństwa o niskim stopniu zadowolenia – nie reagując odpowiednio wcześnie na pojawiające się nieporozumienia, nie wyjaśniając motywów swojego postępowania, wypominając sobie różne dawne zatargi – pozwalają na to, aby konflikty między nimi się rozwijały, co prowadzi do poczucia krzywdy, utraty zaufania, wzrostu napięć i poziomu lęku.

Sytuacje konfliktowe w małżeństwie często powodują wycofanie z kontaktu oraz narastanie wzajemnej wrogości. Jeśli taki stan się przedłuży, uruchamiają się systemy obronne blokujące możliwość otwartej i swobodnej komunikacji oraz pobudzające większą skłonność do wyrażania niezadowolenia czy wzajemnych aktów agresji. Zmiana dysfunkcyjnych sposobów rozwiązywania spornych sytuacji możliwa jest poprzez dostrzeżenie i zrozumienie wadliwych wzorców komunikacji oraz podjęcie prób przewyciężenia ich. Dzieje się tak wtedy, kiedy jedno z małżonków ustępuje w konflikcie, co jest oznaką – wbrew pozorom – odwagi i wolności wewnętrznej. Pomimo napiętej sytuacji konfliktowej zazwyczaj oboje pragną, według opinii Tannen, porozumienia oraz realizowania siebie zarówno poprzez bliskość, jak i niezależność (Griffin, 2003, s. 477). Potrzeba wówczas wzajemnej wrażliwości i umiejętności dostosowania się polegającej na wykorzystaniu języka emocji przez mężczyzn, a przez kobiety – języka asertywności. Wzajemne zrozumienie stylów konwersacyjnych, różnic w porozumiewaniu się oraz motywów postępowania to wyjście poza schematy i krok do przewyciężenia krzywdzących zachowań.

Dobór interpersonalny a niedokończone sprawy z przeszłości

Znamienne jest, iż zazwyczaj osoby poszukują takich partnerów związków romantycznych, którzy mieliby cechy podobne do ich wyobrażenia o idealnym wybranku czy idealnej wybrance. Na ten idealny obraz bardzo często składają się określony typ urody (atrakcyjność) oraz specyficzny typ zachowań (podobieństwo) (Aronson, Wilson i Akert, 1997; Wojciszke, 2008). Ciekawą tezę w tym kontekście postawił amerykański psychoterapeuta par, Real (2008), który uważa, że „wszyscy poślubiamy swoje niedokończone sprawy” (s. 65). Możemy przez to rozumieć, iż intrygujące są dla nas te osoby, których problemy pasują do naszych własnych. Powoduje to, iż w związku intymnym dokonuje się odtworzenie konfliktów, z jakimi mieliśmy do czynienia w dzieciństwie i młodości, a generalizując – w rodzinie pochodzenia.

Nie jest to zupełnie nowa idea, może jedynie ukazana w nowym świetle, inni autorzy bowiem także zauważali związki np. historii rodziny pochodzenia z późniejszym szczęściem lub jego brakiem w relacjach danej osoby w dorosłości. Taki wpływ na powodzenie związku małżeńskiego dzieci w dorosłym życiu ma m.in. rozwód rodziców. Udowodniono, iż córki z rodzin rozwiedzionych od dwóch do trzech razy częściej doświadczają problemów w swoich małżeństwach i ich rozpadu (Steward i Brentano, 2006; Nielsen, 2012). Podobne prawidłowości zauważono w małżeństwach kobiet z syndromem Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA). Córki ojców alkoholików mają problem z intymnością w związkach romantycznych, ponieważ nie mają wystarczającego poczucia bezpieczeństwa i zaufania wobec partnera, przy czym zmagają się z trudnościami w radzeniu sobie z krytyką, przedstawianiu własnych opinii czy potrzeb, ogólnie – wyrażaniu sie-

bie jako osoby (Ackerman, 2002; Woititz, 2002). Kobiety DDA często nieświadomie wybierają partnerów, którzy w trakcie trwania związku zaczynają wykazywać cechy uzależnienia od alkoholu (Sobolewska-Mellibruda, 2011; Kornaszewska-Polak, 2020).

Pojawia się wobec tego pytanie: Czy należy odejść z takiego związku, kiedy tylko wystąpią pierwsze oznaki problemów z przeszłości? Niestety nie ma gwarancji, iż odchodząc i poszukując kolejnego związku, osoba nie napotka znów partnera/partnerki, którzy w tej specyficznej relacji dwojga zaczną przejawiać określone symptomy zaburzeń zachowania. Jak uważa Real (2008), należy stawić czoło problemowi i podjąć się jego rozwiązywania wówczas, kiedy zaczyna pojawiać się w związku. To wyzwanie może być również potraktowane w ten sposób, iż jeśli dwie osoby trafiły na siebie, poznały się i pokochały, to mają tę niepowtarzalną szansę, aby z pozytywnych uczuć czerpiąc siłę, zmierzyć się z dylematem z przeszłości w obecnej, bardziej sprzyjającej sytuacji. Nie powinno to jednak polegać na tym, że pragniemy zmienić partnera i dostosować go do swych wyobrażeń, ponieważ takie postępowanie prawie nigdy nie przynosi dobrych efektów (Rostowski, 1987). Tworząc związek, musimy we dwoje zmieniać się razem, jednak każde musi zacząć od siebie, choćby w aktach wzajemnego wybaczenia czy chęci godzenia się po przebytych sporach i kłótniach.

Emocjonalność w związkach XXI wieku

Wykorzystanie emocji jako zasobów osobowych

Szczególnym rodzajem zasobu intrapersonalnego jest emocjonalność jednostki, w sensie dominującego stylu emocjonalnego: pozytywnego (zasób korzystny) lub negatywnego (zasób niekorzystny). Według Richarda S. Lazarusa (1991) emocjami walki adaptacyjnej są: złość, niepokój, wina, wstyd, zazdrość i nadzieja. Studia nad reakcjami na stresory życia codziennego dostarczają przekonujących dowodów na to, że neurotyczność, traktowana jako emocjonalność negatywna, jest zarówno powodem symptomów stresowych, jak i samym symptomem stresu (G. Matthews i Deary, 1999).

Dominujący wzorzec emocji pozytywnych, czyli emocjonalność pozytywna, jest dla jednostki zasadniczym źródłem siły i energii w zmaganiach z wszelkimi wydarzeniami stresującymi i problemami życia. Pozytywny afekt wiąże się głównie z postawą aktywną i występuje u ludzi, którzy nie lękają się wyzwań życiowych i odważnie stawiają im czoło. W badaniach amerykańskich stwierdzono, że pozytywny stan afektywny w większym stopniu wiąże się z wyborem poznawczej taktyki postępowania (poszukiwanie informacji) czy też ze zmianą treści oczekiwań bądź wyobrażeń – poprzez przeformułowanie planów niemożliwych do wykonania w plany wykonalne (Felton i in., 1984; za: Antonovsky, 1995).

Ekspresja emocjonalna, w obu wymiarach – pozytywnym i negatywnym, służy rozładowywaniu gromadzącego się w stresie napięcia. Wyrażanie emocji jest o tyle korzystnym zjawiskiem psychofizycznym, że poza usuwaniem nadmiaru napięcia nie dopuszcza do gromadzących się stanów frustracyjnych i agresywnych, powodując swobodny ich przepływ i „emocjonalną wentylację” (Poprawa i Makowska, 1996). Dzielenie się uczuciami z innymi ludźmi jest nie tylko wyrazem potrzeby wsparcia, lecz także spełnieniem potrzeby wyrażania siebie i uzyskania akceptacji ze strony innych (Silver i Wortman, 1984).

Umiejętność przeżywania emocji pozytywnych, nazywana także optymizmem, jest tą z cech człowieka, która chroni przed stresem, stwarzając możliwość widzenia spraw w korzystnym ich aspekcie (Lazarus i Folkman, 1984; Seligman, 1993). Natomiast pesymizm powoduje, że nawet niewielkie stresory życia codziennego przekształcają się w poważne induktory stresu. Należy jednak pamiętać, że zbyt wygórowany poziom optymizmu może wskazywać na mniejsze umiejętności społeczne oraz psychologiczne nieprzystosowanie (Colvin, Block i Funder, 1995).

Jednym z wysoce skutecznych emocjonalnych moderatorów stresu jest poczucie humoru. Jest ono wyrazem akceptacji siebie, pozytywnego spojrzenia na własne słabe i mocne strony oraz optymistycznego nastawienia do świata i innych ludzi (Poprawa i Makowska, 1996; Seligman i in., 2001). Poczucie humoru stwarza dystans psychiczny do przeżywanych trudności, przez co jest szczególnym rodzajem samoobrony psychicznej, a ponadto wzmacnia funkcje immunologiczne organizmu (Lefcourt i Martin, 1986). Wielu psychologów klinicznych wskazuje na terapeutyczny charakter śmiechu, który nie tylko leczy, lecz także pomaga przezwyciężyć największe przeciwności losu. Pogoda ducha i poczucie humoru pomagają przyjmować życie takim, jakie ono jest. Wraz z nadzieją nadają one „pogodną tonację” wszelkim dążeniom, wysiłkom i trudom, broniąc przed poczuciem daremności, bezradności i depresji. Dzięki temu humor pozwala jednostce zachować integralność w obliczu nieustannie zmieniającego się środowiska (May, 1953; za: Lefcourt i Martin, 1986).

Inaczej dzieje się w przypadku emocji negatywnych. Nieadekwatny styl ich przeżywania, prowadzący do ich blokowania, powoduje intensyfikację emocji i ich zaleganie w postaci napięcia emocjonalnego (Kofta, 1979). Stałe blokowanie emocji może prowadzić do niekontrolowanych wybuchów emocjonalnych lub przemieszczenia niewyrażonych uczuć na inne osoby. Zaleganie wysokiego poziomu napięcia emocjonalnego prowadzi do kumulowania się stresu, zwiększając ryzyko zapadnięcia na choroby psychosomatyczne. Długotrwałe tłumienie ekspresji przeżywanych intensywnie emocji stwarza poważne ryzyko wystąpienia zaburzeń neurotycznych oraz zaburzeń procesu przystosowania się psychicznego i społecznego (Poprawa i Makowska, 1996).

Według Geralda Matthews’a i Iana J. Deary’ego (1999) „neurotyzm jest tą cechą, która jest najsilniej i spójnie powiązana z symptomami stresu różnego ro-

dzaju” (s. 173). Wysoki poziom przeżywanego neurotyzmu wyzwała nieprzyjemne nastroje i negatywne stany poznawcze. Pacjenci kliniczni cierpiący na zaburzenia afektywne, takie jak depresja i zgeneralizowany lęk, wykazują podwyższony poziom neurotyzmu oraz cech związanych z afektywnością negatywną (H.J. Eysenck i M.W. Eysenck, 1985; Clark, D. Watson i Mineka, 1994). W analizach Matthews i współpracowników (1994; za: G. Matthews i Deary, 1999) neurotyzm okazał się związany zarówno z całkowitym poziomem symptomów stresowych, jak i z czterema podskalami amerykańskiego kwestionariusza do diagnozowania stanu zdrowia (*General Health Questionnaire*), badającymi: symptomy somatyczne, dysfunkcjonalność społeczną, depresję oraz niepokój.

Osoby o wysokim poziomie neurotyzmu są bardziej wrażliwe na przeżywane negatywne reakcje emocjonalne w stosunku do doświadczanych kłopotów i przeciwności codziennego życia. Niall Bolger i Elizabeth A. Schilling (1991) zbadali dużą grupę osób pod względem dystresu emocjonalnego, który był efektem różnorodnych zdarzeń stresowych u respondentów o wysokim i niskim poziomie neurotyzmu. Generalnie jako najbardziej stresujące oceniane były kłótnie z małżonkiem czy inną osobą dorosłą, które dla osób o wysokim poziomie neurotyzmu były wyjątkowo stresujące. U takich osób pojawiały się także silne reakcje na nawet niewielkie symptomy stresu związanego z przemęczeniem.

W kompleksowych interakcjach ze środowiskiem emocje mogą podlegać przemianom: od złości, niepokoju i winy do wstydu, smutku, przywiązania czy ulgi (Lazarus, 1991). Przeobrażenia emocji przebiegają od bieguna negatywnego do pozytywnego, ponieważ ludzki wysiłek zmierza generalnie ku poprawie nastroju, a przedłużające się negatywne stany emocjonalne są traktowane jako niepożądane.

Duża koncentracja na emocjach w celu uporania się z problemem może przybierać formy polegające na zniekształcaniu rzeczywistości i samooszukiwaniu się. Jednak Lazarus zauważył, iż nieco złudzeń jest niezbędnych dla zachowania zdrowia psychicznego. Według Mirosława Kofty (2001) trzy cechy złudzeń wskazują na ich adaptacyjny charakter: nie są zbyt odległe od rzeczywistości, nie są sztywne oraz mogą ulec zmianie (są modyfikowalne). Złudzenia w takiej postaci mogą sprzyjać rozwojowi indywidualnemu poprzez lepsze wykorzystanie możliwości intelektualnych, społecznych i twórczych.

Do emocjonalności – poza uwzględnieniem podziału dychotomicznego na emocje pozytywne i negatywne – można odnieść się także z perspektywy wysokiego i niskiego natężenia emocji, inaczej określanego jako wysoka i niska reaktywność emocjonalna (por. Strelau, 1985). Choć reaktywność emocjonalna nie jest przedmiotem badań prezentowanych w niniejszej monografii, sam konstrukt jest zbieżny z natężeniem emocjonalności i zasługuje na uwagę.

Reaktywność jest jednym z podstawowych wymiarów temperamentu w dwóch teoriach – w Transakcyjnym Modelu Temperamentu Andrzeja Eliasza (1981) i Regulacyjnej Teorii Temperamentu Jana Strelaua (1985). Reaktywnością

określamy natężenie reakcji wobec określonego bodźca powodującego stymulację; jeśli reakcja jest adekwatna, człowiek doświadcza zadowolenia i poczucia efektywności swojego działania, a w przeciwnej sytuacji – niezadowolenia i poczucia porażki, określanej także jako stres. W konsekwencji nieskutecznej regulacji stymulacji mogą pojawić się obniżona efektywność działań oraz pewne koszty psychosomatyczne. Wynikające z nadmiernej stymulacji skutki stresu prowadzą do skupienia się osoby na samej sobie i prób poradzenia sobie z wewnętrznym napięciem (Elias, 1987; Zalewska, 1995). Na podstawie analiz temperamentu Strelau (1985, 1988) wyróżnił – obok nisko reaktywnych – osoby wysoko reaktywne, które aby działać skutecznie i mieć dobre samopoczucie, potrzebują mniejszej ilości stymulacji. W badaniach wskazuje się też, że to kobiety cechuje wyższy poziom reaktywności emocjonalnej.

Jak zauważa Anna M. Zalewska (2000), pomiędzy osobami wysoko i nisko reaktywnymi występują określone różnice. Te drugie doświadczają mniejszych kosztów przestymulowania, odczuwają większą satysfakcję związaną z zaspokajaniem potrzeb, są mniej wrażliwe i bardziej odporne na bodźce oraz kary, dlatego też są skłonne szybciej reagować na impulsy społeczne oraz starać się o dobro innych osób (por. Zalewska, 1996). Co warto zaznaczyć, w badaniach Anny Jachnis (2000) reaktywność emocjonalna wraz z perseweratywnością okazały się tymi wymiarami temperamentu, które determinowały styl radzenia sobie ze stresem. Osoby o stylu skoncentrowanym na zadaniu charakteryzowały się dużą zdolnością adaptacji do zmiennego otoczenia oraz niską wrażliwością i wysoką odpornością emocjonalną (niska reaktywność emocjonalna) – a wyniki te są częściowo zbieżne z uzyskanymi w badaniach własnych wnioskami dotyczącymi męskiego stylu reakcji emocjonalnej na stres. Z kolei osoby stosujące styl skoncentrowany na emocjach i styl skoncentrowany na unikaniu cechowały trudności w adaptacji do zmiennego otoczenia oraz dużą wrażliwość i niską odporność emocjonalną (wysoka reaktywność emocjonalna) – podobnie jak style reakcji emocjonalnej na stres charakterystyczne dla badanych kobiet.

Przywiązanie i satysfakcja w związkach

Przywiązanie jako fundament systemów motywacyjnych człowieka jest niezbędnym elementem budowania więzi podczas całego okresu życia (Bowlby, 1988; Main i Solomon, 1990). Tworzenie więzi opiera się na podstawowym wzorcu, jakim jest relacja z dostępnym, responsywnym, zapewniającym poczucie bezpieczeństwa opiekunem, a w dorosłości – partnerem życiowym. Kształtowane we wczesnym dzieciństwie modele więzi zostały opisane i sklasyfikowane jako style przywiązania, a następnie użyto ich do wyznaczania różnic indywidualnych w tworzeniu relacji romantycznych (Ainsworth, Blehar, Waters i Wall, 1978; Hazan i Shaver, 1987; Rholes i Simpson, 2004). Początkowo były to trzy style: bezpieczny, lękowo-ambiwalentny i unikający, a następnie stworzono model czteroskładnikowy, zawierający następujące style: bezpieczny, zaabsorbowa-

ny, oddalająco-unikający i lękowo-unikający (Bartholomew i Horowitz, 1991). Należy przy tym podkreślić, że jakość więzi ukształtowanych w dzieciństwie ma ogromny wpływ na kompetencje emocjonalne i społeczne w dorosłym życiu (Bowlby, 1973).

Bezpieczny styl przywiązania jest najbardziej pożądanym w relacjach z innymi, a zwłaszcza w relacjach intymnych, ponieważ cechuje się wysokim stopniem zaufania, akceptacji i poczucia autonomii (Bowlby, 2007; Mikulincer i Shaver, 2007). Motywacja do bycia dostępnym, wysoki stopień otwartości oraz łatwość w proszeniu o pomoc u osób ufnie przywiązanych osłabiają poczucie osamotnienia (Nikitin i Freund, 2010; Karbowa, 2012). W związkach intymnych osoby takie są bardziej responsywne, co prowadzi do wzrostu wzajemnego zaufania i poczucia szczęścia. Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania cechuje relatywnie wysoki poziom satysfakcji małżeńskiej i większe poczucie bliskości (Cordova i Jacobson, 1997; Monteolivia i Garcia-Martinez, 2005; Williams, 2007). Są one atrakcyjnymi partnerami dla innych, ponieważ nie boją się zależności, która nie jest dla nich zagrażająca (Feeney, Noller i N. Roberts, 2000).

Osoby o pozabezpiecznych stylach przywiązania często traktują innych jako odrzucających – z powodu niskiego poziomu zaufania i poczucia wartości (Nikitin i Freund, 2010; Lindboe, 2014). Relacje intymne zwiększają u nich podatność na zranienie i poczucie braku kontroli, które wywołują wiele emocji negatywnych, co z kolei powoduje negatywne nastawienie do partnera podczas konfliktów i wzrost poczucia dyssatisfakcji (James, 1994; Downey, Freitas, Michaelis i Khouri, 1998; N.L. Collins i Feeney, 2000; Gallo i Smith, 2001; Alford, Lyndon i Schrieber, 2006). W stylu przywiązania polegającym na unikaniu dominującym motywem postępowania jest strach przed zależnością, co obniża poziom bliskości, powoduje zaprzeczanie potrzeby przynależności, fiksację na niezależności oraz wyparte poczucie osamotnienia (Cassidy i Kobak, 1988; Wei i in., 2007). Lękowy styl przywiązania – cechujący się podatnością na zranienie, strachem przed opuszczeniem, niezaradnością i zależnością od innych – wzmacnia potrzebę aprobaty i poziom dystresu wówczas, kiedy partner jest nieosiągalny bądź obojętny (Wiseman, Mayseless i Sharabany, 2006; Wei i in., 2007). Osoby lękowe mają wygórowaną potrzebę intymności, ponieważ tęsknią za relacją idealną, której nie doświadczyły w dzieciństwie (Bowlby, 2007; Mikulincer i Shaver, 2007).

Gdy weźmie się pod uwagę dwa zasadnicze czynniki więzi: trwałość i satysfakcję, to okazuje się, że w ramach pierwszego wysokie wyniki uzyskują osoby o bezpiecznym oraz lękowo-ambivalentnym stylu przywiązania, natomiast w zakresie drugiego – osoby o bezpiecznym (zadowolenie ze związku) oraz unikowym (zadowolenie z siebie) stylu przywiązania (Feeney i Noller, 1992; Kirkpatrick i Hazan, 1994; D. Davis, Shaver i Vernon, 2003). Wzorce przywiązania nabyte w dzieciństwie wykazują duży poziom trwałości na przestrzeni całego życia, a jednostki, które nie są w stanie nawiązać satysfakcjonujących relacji z innymi, doświadczają poważnego osamotnienia (R.S. Weiss, 1973).

W badaniach Justyny Kulczyk (2016) dotyczących empatii i stylów przywiązania w związkach romantycznych młodych dorosłych styl bezpieczny współwystępował ze składnikiem empatii określanym jako przyjmowanie perspektywy. Dwa pozostałe style pozostawały w następujących zależnościach ze składnikami empatii: styl lękowo-ambiwalentny łączył się z troską empatyczną i osobistym cierpieniem, styl unikający zaś – z cierpieniem osobistym (oraz dodatkowo pozostawał w negatywnym związku z przyjmowaniem perspektywy). Jak potwierdzają wyniki wielu wspomnianych wcześniej badań, kobiety osiągają wyższe wyniki pod względem empatycznej troski i osobistego niepokoju.

Emocjonalne zarażanie się

Emocje są zaraźliwe – tak twierdził już Carl G. Jung w latach trzydziestych XX wieku – a ludzie często pozostają pod wpływem nastrojów przejmowanych od innych (Hatfield, Cacioppo i Rapson, 1994). Zdolność dzielenia się przez ludzi emocjami i nastrojami to jedna z najważniejszych funkcji życia emocjonalnego (Keltner i Haidt, 1999). W psychologii rozpoznawane są dwa mechanizmy tego procesu – działanie neuronów lustrzanych oraz zaraźliwość afektywna. Pomimo, że mechanizmy te znajdują szerokie zastosowanie w całej populacji, to jednak ich szczególne znaczenie odkrywa się w bliskich relacjach, pomiędzy osobami, które się lubią.

Za procesy współodczuwania odpowiedzialne są liczne struktury mózgowe, których poznanie było możliwe dzięki zastosowaniu metod neuroobrazowania mózgu. Do metod tych zalicza się: czynnościowy rezonans magnetyczny, tomografię emisyjną fotonu, pozytonową tomografię emisyjną, przezczaszkową stymulację magnetyczną czy protonową spektroskopię rezonansu magnetycznego. Dzięki użyciu tych narzędzi naukowcom udało się wskazać struktury, które są odpowiedzialne za emocje i empatię u ludzi; są nimi ośrodki korowe i podkorowe:

- wyspa;
- ciało migdałowate;
- kora zakrętu obręczy;
- kora przedczołowa;
- kora czuciowo-somatyczna;
- górna bruzda skroniowa;
- kora oczodołowo-czołowa;
- skrzyżowanie skroniowo-ciemieniowe;
- system elektronów lustrzanych (LeDoux, 2000; Shamay-Tsoory, Aharon-Perez i Perry, 2009).

Neurony lustrzane aktywowane są w ludzkim mózgu za pomocą obserwacji drugiego człowieka, podczas wykonywania przez niego różnych czynności celowych, co oznacza, że możemy w pewnym stopniu doświadczać pobudzenia szla-

ków nerwowych, które są odpowiedzialne za wykonywanie czynności, której się przyglądamy (Rizzolatti, Fogassi i Gallese, 2001). Aktywacja neuronów lustrzanych jest automatyczna, a jej intensywność zależy od celowości postępowania obserwowanego człowieka, tzn. jego motywów, zamiarów i efektów zachowania. Obserwujący nie tylko doświadcza pobudzenia u siebie podczas obserwowanego zachowania, lecz także automatycznie łączy je z celem, co wyjaśnia, że jest on możliwy do określenia tylko wówczas, jeśli obserwator ma własne doświadczenia w obszarze obserwowanych zachowań.

Po dłuższym badaniu funkcjonowania neuronów lustrzanych stwierdzono, że do ich pobudzania nie są konieczne bodźce zmysłowe, a jedynie wyobrażenie określonego zachowania (Carr, Iacoboni, Dubeau, Mazziotta i Lenzi, 2003). „W tym samym czasie aktywności neuronalne mózgów: osoby rzeczywiście coś przeżywającej i osoby ją obserwującej (lub wyobrażającej sobie tę sytuację) są do siebie zbliżone” (Joško-Ochojska, 2015, s. 15). Tym samym działanie neuronów lustrzanych można rozumieć w ten sposób, iż pozwalają one współodczuwać jednej osobie to, co czuje druga, czyli pośrednio wyjaśniają neurofizjologiczny mechanizm empatii. Badania te prowadzą do wniosku, iż istnieje w mózgu układ afektywnych neuronów lustrzanych związany z procesami emocjonalnymi (Janowski-Siuda, Siemieniuk i Grabowska, 2009).

Drugim ze wspomnianych mechanizmów dzielenia się emocjami jest zjawisko zarażania się afektywnego. Elaine Hatfield i współpracownicy (1994, s. 47) definiują je jako tendencję do automatycznego naśladowania mimicznej, pantomimicznej i wokalnejszej ekspresji innych osób. Obok tego zjawiska wymienia się podobne, określane jako zarażanie się nastrojem. Oba wchodzą w skład zarażania się afektywnego i mogą się wzmacniać, podobnie jak emocje wzbudzają określone nastroje (Davidson, 1998; Wróbel, 2008). Zarażanie się afektywnie jest skłonnością wrodzoną, co pokazały badania przeprowadzane na noworodkach naśladowujących mimiczną ekspresję emocji swoich matek (Haviland i Lelwica, 1987). Podobnie dzieje się z budowaniem bliskich relacji w dorosłości, kiedy wraz ze stażem związku rośnie podobieństwo doświadczenia emocjonalnego, przy czym jest ono najwyższe u par usatysfakcjonowanych ze swoich relacji (C. Anderson, Keltner i John, 2003). Wyniki tych analiz mogą dowodzić, iż przeżywanie podobnych emocji może sprzyjać wzmacnianiu więzi pomiędzy ludźmi.

Prawdopodobieństwo wystąpienia zarażenia afektywnego może zależeć od kilku czynników, m.in. od tego, czy emocje są pozytywne czy negatywne, od ich intensywności oraz od wzajemnego lubienia się partnerów interakcji (Bartel i Saavedra, 2000; Howard i Gengler, 2001). Jak dowodzą kolejne analizy, to kobiety są bardziej skłonne do emocjonalnego reagowania na doświadczenia innych ludzi zarówno w przypadku emocji pozytywnych, jak i negatywnych (Doherty, Orimoto, Singelis, Hebb i Hatfield, 1995). Takie wyniki uzyskano w badaniach szwedzkich, polskich i greckich (Lundqvist, 2006; Wróbel, 2007; Lundqvist i Kevrekidis, 2008).

Jak wykazały badania fizjologiczne, kiedy ludzie stają się emocjonalnie współzależni, regulują wzajemnie swoje procesy fizjologiczne oraz emocjonalne (Goleman, 2007). W sytuacjach przeżywania smutku, stresu czy przygnębienia partnerzy w związkach szczęśliwych o wiele bardziej są skłonni pomagać sobie w uporaniu się z negatywnymi nastrojami i przytłaczającymi problemami. Obecność i pomoc bliskiego człowieka pozwala na spojrzenie na wydarzenia z innej perspektywy, a także na przewartościowanie negatywnego doświadczenia w taki sposób, aby stało się akceptowalne. To oddziaływanie wpływa na osobę na poziomie fizjologicznym, zwłaszcza hormonalnym, uwalniając w pozytywnych sytuacjach więcej serotoniny, a w negatywnych – więcej kortyzolu. W świetle prezentowanych w tym podrozdziale badań bardziej zrozumiała staje się kwestia tęsknoty za bliskim partnerem w chwilach rozłąki i niemal fizycznie odczuwalny brak, tym bardziej jest to dotkliwie, jeśli bliska osoba odchodzi na zawsze. Prawdopodobieństwo poważnej choroby lub zgonu po śmierci współmałżonka jest relatywnie wysokie.

Empatia i jej brak w bliskich związkach

Zdaniem Marka H. Davisa (1999) empatia jest „zespołem konstrukcji teoretycznych, które dotyczą reakcji pojedynczego człowieka na doświadczenia innych”, przy czym konstrukcje te są „procesami zachodzącymi u obserwatora oraz są to afektywne i nieafektywne skutki, które pojawiają się w wyniku owych procesów” (s. 23). Według Golemana (2007, s. 413) empatia jest kluczową umiejętnością społeczną, przez którą rozumie on rozpoznawanie uczuć innych, przyjmowanie ich punktu widzenia, poszanowanie różnic w podejściu do rzeczywistości oraz uczenie się sztuki współpracy, rozwiązywania konfliktów i dochodzenia do kompromisu. Z kolei William Ickes (1993, s. 590–591), twórca teorii dopasowania empatycznego, wskazuje na trzy komponenty procesu empatycznego: rozumienie, wyrażanie i empatyczna komunikacja, czyli autentyczne odzwierciedlanie procesu afektywnego dotyczącego aktualnego doświadczenia drugiej osoby. Studium dokładności empatycznej jest czymś więcej niż tylko oceną tego, jak ludzie odczytują swoje wzajemne stany psychiczne, takie jak myśli i uczucia. W rzeczywistości wysoki poziom zgodności w odbieraniu i interpretacji psychicznych stanów innych ludzi może być ważną podstawą adekwatnego odczytu ich dyspozycji, takich jak oczekiwania, motywacje, cele czy zdolności do empatii.

Niemniej jednak za jednego z czołowych twórców pojęcia empatycznego rozumienia innych uważa się psychologa, psychoterapeutę i humanistę Carla R. Rogersa. O empatii w relacji do drugiego człowieka wyraża się on w następujący sposób: „Empatyczny sposób bycia z drugą osobą ma kilka aspektów. Oznacza wejście w osobisty świat jej percepcji i całkowite zadowolenie się w nim. Obejmuje to nieustanną wrażliwość na zmieniające się odczuwane znaczenia, które przepływają przez drugą osobę, na lęk, wściekłość, czułość lub zagubienie,

czy cokolwiek innego, czego ona doświadcza. [...] Empatia obejmuje również komunikowanie twoich odczuć na temat świata tej osoby – ty patrzysz bowiem bez lęku, świeżym spojrzeniem na to, czego ona się boi. [...] Wskazując na znaczenie pojawiające się w potoku doświadczenia drugiej osoby, pomagasz jej skupić się na tej użytecznej płaszczyźnie odniesienia, pełniej doświadczać tych znaczeń i posuwać się naprzód w doświadczeniu” (Rogers, 2002, s. 155–156).

Wspomniana we wcześniejszych rozdziałach teoria empatii-systematyzowania Simona Barona-Cohana także wpisuje się w rozważania o zdolności do empatii lub jej braku (Baron-Cohen, 2003). Zdolność do empatii wedle tej teorii wyraża się rozumieniem myśli i uczuć innych osób, współodczuwaniem i dostrajaniem się do ich wewnętrznego świata, jednak niską wrażliwością na działanie systemów mechanicznych lub abstrakcyjnych. Przeciwnieństwem empatii jest zdolność do systematyzowania, czyli umiejętność rozumienia systemów takich jak rynek akcji, oprogramowanie komputerowe czy fizyka kwantowa, jednak powiązana z niską wrażliwością na sfery emocjonalną i społeczną. W teorii używa się terminów „skrajnie męski umysł”, który odnosi się do wysokiego poziomu systematyzowania, oraz „skrajnie kobiecy umysł”, który wskazuje na dużą zdolność do empatii. Należy jednak przy tym pamiętać, że sposobu działania męskiego mózgu nie przypisuje się ściśle tylko mężczyznom, a kobiecego – wyłącznie kobietom; taka postać skrajności występuje jedynie u 2–3% populacji (Baron-Cohen, 2005). W rzeczywistości jedna piąta kobiet wykazuje skłonności do stosunkowo wysokiego poziomu systematyzowania, przy czym niemal taka sama pula mężczyzn – skłonności do empatyzowania. Ogół populacji ma jednak następujące tendencje: większość kobiet cechuje relatywnie wysoki poziom empatyzowania i niski poziom systematyzowania; większość mężczyzn cechuje relatywnie wysoki poziom systematyzowania i niski empatyzowania.

Polskie badania dotyczące powodzenia w małżeństwie ukazują, że niezwykle ważnym czynnikiem odpowiadającym za poczucie szczęścia w parze jest wysoki poziom empatii (Kaźmierczak, 2013). Małżeństwa o wysokim współczynniku zadowolenia ze związku osiągają istotnie wysoki poziom empatii oraz otwartości partnerów względem siebie (Janicka i Niebrzydowski, 1994; Sitarczyk i Waniewski, 2002). Zasadniczo te dwa elementy wzmacniają się wzajemnie, ponieważ stwierdzono, że osoby najbardziej szczęśliwe w małżeństwie są także bardziej empatyczne od osób najmniej szczęśliwych. Zdaniem Małgorzaty Sitarczyk i Andrzeja Waniewskiego (2002) empatia związana jest dodatkowo z poziomem dojrzałości psychicznej jednostki. A w opinii Iwony Janickiej i Leona Niebrzydowskiego (1994) zadowolenie ze związku współwystępuje z wysokim poziomem satysfakcji seksualnej u partnerów.

W badaniach Marii Kaźmierczak (2013) dotyczących związku empatii z satysfakcją w relacji romantycznej potwierdzono, iż postrzeganie wysokiego poziomu empatii u partnera jest predyktorem satysfakcji ze związku, zwłaszcza gdy

oboje są postrzegani jako empatyczni. W takich związkach osoby empatyczne tworzą „totalnie empatyczną parę” (Kaźmierczak, 2013, s. 443), co oznacza wzajemność w dostrzeganiu pozytywnych zachowań i reagowaniu na nie oraz idealizowanie siebie (R.S. Miller, Perlman i Brehm, 2007; Kaźmierczak, 2008). Jak się dodatkowo okazało, postrzeganie partnera jako empatycznego jest szczególnie ważne dla satysfakcji kobiet, ponieważ stanowi wskaźnik zaangażowania drugiej osoby w relację (por. S. Cohen, Schulz, E. Weiss i Waldinger, 2012). Empatyczność męska, rozumienie przez mężczyznę nawet negatywnych stanów emocjonalnych partnerki, pozwala kobiecie na doświadczanie wyższego poziomu bliskości w związku.

Podobnie jak badania polskie, amerykańskie studia empiryczne dotyczące zadowolenia w związkach małżeńskich wskazują, że empatyczne zrozumienie pozytywnie koreluje z wysoką jakością funkcjonowania związków (Noller i Ruzzene, 1991; Noller i Venardos, 1986). Szczęśliwe pary są bardziej dokładne (dopasowane empatycznie) w identyfikowaniu zarówno rodzaju doświadczanej przez partnera emocji, jak i jego specyficznych celów i intencji podczas dyskusji czy w sytuacji konfliktu (Noller i Ruzzene, 1991). W badawczym modelu dokładności empatycznej zakłada się, że natura myśli i uczuć partnera – potencjalnie zagrażających v. potencjalnie niezagrażających – wpływa na relację pomiędzy dokładnością empatyczną aktora (partnera empatyzującego) a postrzeganiem przez niego jakości relacji romantycznej (Simpson, Orinā i Ickes, 2003). Jednakże wysoki poziom dokładności empatycznej zawiera w sobie potencjał generowania silnych, negatywnych uczuć spowodowanych ujawnieniem różnic zdań pomiędzy małżonkami. Różnice te mogą ostatecznie zagrozić stabilności czy dobrobytowi związku. Dokładność empatyczna szczególnie wtedy odnosi efekty, kiedy tematy zagrażające związkowi są dyskutowane w atmosferze akceptacji i z jednoczesnym przekonaniem, że problem da się rozwiązać dla dobra związku.

Przeczuwanie intencji partnera podczas komunikacji w parze małżeńskiej może mieć różne skutki, zarówno pozytywne – w małżeństwach szczęśliwych, jak i mniej pozytywne – w małżeństwach o niskim poziomie zadowolenia. Gayla Margolin (1988) wskazuje, iż w związkach, w których mężczyzna jest agresywny, oboje małżonkowie zgłaszają mniej emocjonalnej i intelektualnej intymności oraz brak wzajemnego zrozumienia. Kolejne badania donoszą, że mężczyźni, którzy używają przemocy wobec żon, mają deficyty w dokładności empatycznej, czyli brak im empatii w stosunku do interpretacji myśli i uczuć partnerki⁴. Po pierwsze panowie stosujący przemoc mają tendencję do zwracania się do ko-

⁴ M.H. Davis i Oathout, 1987; Christopher i in., 1993; Holtzworth-Munroe i Hutchinson, 1993; Richardson i in., 1994; Holtzworth-Munroe i Smutzler, 1996; Anglin i Holtzworth-Munroe, 1997; Eckhardt i Kassino, 1998; Eckhardt i in., 1998; zestawienie badań za: Schweinle, Ickes i Bernstein, 2002.

biet w sposób zastraszający, despotyczny a nawet wrogi⁵. Ich zachowanie prawdopodobnie może wywoływać u kobiet więcej krytycznych i odrzucających myśli oraz uczuć, aniżeli zachowanie mężczyzn mniej agresywnych. Po drugie mężowie agresywni mogą być wyjątkowo wrażliwi na to krytyczne i odrzucające nastawienie żon oraz traktować je jako potencjalne zagrożenie. Lękają się, że mogą utracić możliwość sprawowania kontroli nad związkiem, ale obawiają się także potencjalnego odrzucenia ze strony partnerki, dlatego są wysoce przewrażliwieni w interpretacjach jej intencji (hiperczułość, hiperdokładność).

Jak wykazują badania, mężczyźni fizycznie agresywni wobec swoich partnerek charakteryzują się stylami przywiązania opartymi na braku poczucia bezpieczeństwa – lękowym i unikającym – co jest źródłem ich wyjątkowo wysokiej wrażliwości na odrzucenie oraz wywołuje związane z tym postawy podejrzliwe i obronne (Kobak i Hazan, 1991; Downey, Feldman i Ayduk, 2000). Z kolei podejrzliwość ma wpływ na uprzedzenia mężczyzn, co powoduje zniekształcenia w rozumieniu i interpretacji nawet neutralnych komunikatów żon. Badania Noelle C. Nelson (1997) pokazują, że wulgarni mężowie generalnie mają deficyty w odczuwaniu empatii i dlatego nie rozumieją myśli i uczuć kobiet. Analizy Williama E. Schweinle'a i współpracowników (2002) dowodzą zaś, iż bardziej agresywni mężczyźni, będąc uprzedzonymi i nadinterpretującymi, są wyjątkowo przeczuleni oraz skłonni do obrażania się nawet wówczas, gdy w intencji nie było żadnej obrazy (eskalacja konfliktu). Właśnie ci mężowie zgłaszają najniższy poziom satysfakcji z małżeństwa, przy czym równolegle ich żony czynią to samo⁶.

Jak donosi wiele sondaży (m.in. amerykańskie), przemoc oraz zachowania agresywne wobec żon występują w alarmująco dużej liczbie małżeństw, wskazuje się, że jedna ósma mężów znęca się nad żonami⁷ (Heyman i Schlee, 1997). Początkowe teoretyczne spekulacje na temat przyczyn męskiej agresji w związkach znalazły potwierdzenie w dowodach empirycznych: Amy Holtzworth-Munroe (1992) wykazała występowanie deficytów przetwarzania informacji u agresywnych mężczyzn; Alan Sillars i współpracownicy (2000) odkryli, że małżonkowie będący w konflikcie selektywnie korzystają ze źródeł informacji społecznej. Wobec tego możemy zauważyć następujący mechanizm: negatywne emocje męża (czasem spowodowane jej narzekaniem) prowadzą do uprzedzającego negatywizmu wobec żony, nadinterpretacji jej intencji jako krytycznych i odrzucających, poczucia strachu przed odrzuceniem i krzywdy nim spowodowanej, umacniania się w swych postawach i przekonaniach – co ostatecznie skutkuje

⁵ Gelles, 1977; Walker, 1979, 1984; Barnett i in., 1991; Campbell, 1993; Paymar, 1993; Dutton, 1995, 1998; Boyle i Vivian, 1996; Jacobson i Gottman, 1998; Murphy i Hoover, 1999; Thompson i in., 1999; zestawienie badań za: Schweinle i in., 2002.

⁶ Feshbach i Singer, 1957; Schachter, 1959; Fincham i Bradbury, 1992; Karney i in., 1994; zestawienie badań za: Schweinle i Ickes, 2007.

⁷ Nie można też zapominać o przemocy żon wobec mężów, które to zjawisko stopniowo narasta i zostało opisane m.in. przez Mikołaja Cugowskiego (2015).

zachowaniami agresywnymi (por. Schweinle i in., 2002; Schweinle i Ickes, 2007). Maltretowane żony zgłaszają, że ich mężowie wyrażają w stosunku do nich pogardę i wrogie nastawienie – poprzedzające przemoc w zachowaniu (Jacobson i Gottman, 1998). Agresywni mężowie unikają przyjmowania perspektywy żon, aby zachować własne, krytyczne sądy o nich, a także są mniej skłonni do rozmawiania z nimi na tematy konfliktowe.

Rozważania nad męską agresywnością i brakiem empatii należy uzupełnić o opis cech osobowości psychopatycznej, będący elementem wyjaśniającym zachowania agresywne. Zaburzenie psychiczne, jakim jest psychopatia, jest diagnozowane według klasyfikacji DSM-V jako antyspołeczne zaburzenie osobowości, natomiast w klasyfikacji ICD-10 jako osobowość dyssocjalna. Jej głównymi kryteriami są postawy nieliczenia się z normami społecznymi i uczuciami innych ludzi, dodatkowo występują takie objawy, jak: agresja, częste frustracje, brak poczucia winy i odpowiedzialności czy brak kontroli emocji, impulsywność, skłonność do manipulacji innymi. Jak widać, na pierwszy plan w zachowaniach psychopatycznych wysuwają się brak empatii, egocentryzm czy manipulacja innymi osobami. Cechy osobowości psychopatycznej przypominają w pewnym sensie wczesne opisy psychotyzmu dokonywane przez Hansa J. Eysencka czy też późniejsze charakterystyki aleksytymii wskazywane przez Tomasza Maruszewskiego i Elżbietę Ściągłę. Można wysnuć generalny wniosek, że brak empatii sprzyja zachowaniom agresywnym i okrucieństwu, a także może prowadzić do zbrodni, dlatego empatia jest tak pożądana w społeczeństwach opartych na demokracji czy w związkach opartych na miłości.

Zaangażowanie a satysfakcja i przywiązanie

Harold H. Kelley (1979), badając interakcje w relacjach małżeńskich, zauważył, że w dużej mierze o ich powodzeniu decyduje bilans nagród i kosztów, jakie oferuje dany związek. Na nagrody składają się: doświadczana w relacji przyjemność, różne gratyfikacje (także materialne) oraz płynąca ze związku satysfakcja, natomiast koszty to: dystres, zawstydzenie, wysiłek na rzecz związku, niepokój, sprzeczne interesy oraz cierpienie powodowane przez niesatysfakcjonującą relację. O jakości relacji, jak uważał Kelley, decydują zasady wymiany społecznej, na które składają się: wiedza na temat osiągnięć życiowych partnera i troska o niego, cele życiowe, normy społeczne dotyczące długoterminowych związków, porównania społeczne, ocena kosztów związku oraz poziom zaspokojenia potrzeb afiliacji.

Kontynuując i rozwijając teorię zależności partnerów w relacji romantycznej, Caryl E. Rusbult i Bram P. Buunk (1993) zwrócili się ku pojęciom współzależności, zaangażowania i inwestowania w związek przez partnerów interakcji. Według nich poczucie zależności od siebie opiera się na następujących czynnikach: poziomie zależności, wzajemności, korespondencji efektów (otrzymywanych na-

gród) oraz podstaw zależności. Konstrukty ten w związku intymnym definiują jako „subiektywne zaangażowanie, które kieruje reakcjami partnerów ku nowym sytuacjom współzależności oraz kształtuje stabilne tendencje prowadzące do zaangażowania w zachowania na rzecz związku, nawet jeśli są one kosztowne i stoją w opozycji do własnych interesów” (Rusbult i Buunk, 1993, s. 189–190). Wspomniane nagrody i koszty relacji są odbierane jako efekt łączny przez parę pozostającą w relacjach intymnych, dzielącą wspólne życie i wymagania życiowe, przy czym są one bogatsze i bardziej różnorodne niż te, których partnerzy doświadczają indywidualnie.

Mając na względzie inwestycyjny charakter związku długotrwałego, Rusbult i Buunk (1993) wskazują tych, którzy są w stanie angażować się w takie relacje. Są to osoby bardziej usatysfakcjonowane ze związków, które otrzymują adekwatne do potrzeb nagrody i nie ponoszą nadmiernych kosztów relacji, których związek jest dopasowany do subiektywnego modelu idealnej bliskości, przy czym inne możliwości nie są wystarczająco konkurencyjne (Rusbult, D.J. Johnson i Morrow, 1986; Rusbult, Verette, Whitney, Slovik i Lipkus, 1991). Dla idei współzależności w relacji romantycznej ważny jest także aspekt koncepcji siebie jako osoby w związku (Berscheid, 1983; Kelley, 1983). Dotyczy to definiowania własnej tożsamości poprzez pryzmat My – czyli wspólnoty. W takich relacjach partnerzy w dużym stopniu są włączeni w życie tego drugiego, są głęboko w nie zaangażowani, jak naczynia połączone w chemii, gdzie jedno odczuwa niemal to samo, co czuje drugie, a ich sposoby myślenia w miarę upływu lat także stają się bardzo zbliżone. Są oni w pewnym sensie połączeni emocjonalnie i poznawczo (A. Aron, E.N. Aron, Tudor i Nelson, 1991; Wegner, Erber i Raymond, 1991).

Podtrzymanie satysfakcjonującej współzależności w związku intymnym zależy od następujących czynników: adaptacyjnych porównań społecznych, nadrzędności znaczenia relacji w stosunku do innych wartości, alternatyw dla związku, efektywnego zarządzania uczuciem zazdrości i zaangażowania partnerów w czynności poza związkiem, chęci poświęcania się dla dobra relacji oraz w trudnych sytuacjach (konfliktu, kryzysu) – przy czym ważna jest większa tendencja do dostosowania się aniżeli zemsty wobec partnera (Rusbult i Buunk, 1993). Rosnące znaczenie w kontekście satysfakcji małżeńskiej zyskuje także empatia, której wysoki poziom u obojga partnerów staje się coraz bardziej doceniany i pożądanym (Pistrang, Picciotto i Barker, 2001; Kwiatkowska i Nowakowska, 2006). Na podstawie przeprowadzonych badań Kaźmierczak (2013) podkreśla również rolę „totalnie empatycznej” pary, w której wzajemność, wymiana emocjonalna, zrozumienie swoich potrzeb i adekwatne reagowanie na potrzeby partnera osiągają najwyższe współczynniki – na tle par średnio i w małym stopniu usatysfakcjonowanych jakością swoich relacji.

Brak zaangażowania jest obserwowany w tych związkach, w których mężczyźni przejawiają wysoki poziom agresywności wobec żon (Schweinle i Ickes, 2007). Celowo unikają oni przyjmowania perspektywy partnerek, aby zachować

własne, uprzedzające przekonania o nich, dodatkowo rzadko reagują wobec nich współczuciem oraz rzadko je pocieszają (Holtzworth-Munroe i Smutzler, 1996). Z kolei żony w związkach o wysokim poziomie przemocy są nieszczęśliwe i narzekające, co dodatkowo nasila złość i niechęć mężów oraz działa na nich odpychająco. Agresja wyrażana przez partnerów używających przemocy w pewnym stopniu pochodzi ze społecznego poznania samego siebie i niekoniecznie żona jest tego przyczyną. Agresorzy dostarczają sobie samym bodźców prowokujących przez własne wypełnione uprzedzeniami przekonania dotyczące faktu, iż żony ich odrzucają. Zjawisko to zostało określone jako emocjonalne kontrzarażenie (przeciw-zarażenie) – polegające na pogardliwych i niewrażliwych reakcjach werbalnych i niewerbalnych mężów wobec żon (Hatfield i in., 1994).

Badania Schweinlego i Ickesa (2007) sugerują, iż celowy brak zaangażowania u mężczyzn agresywnych może być stałą dyspozycją w zachowaniu wobec żon (ang. *central behavioral marker of the disposition toward wife-directed aggression*). Ta dyspozycja wiąże się z niewłaściwym bądź nacechowanym uprzedzeniem interpretowaniem krytycyzmu żony, wzrostem agresji oraz postępującym spadkiem satysfakcji z małżeństwa. W takich okolicznościach złotym środkiem wydaje się poprawa uwagi mężów wobec tego, co wyraża i komunikuje żona.

Już na początku XX wieku Zygmunt Freud wykazał, że dostrojenie się do własnego ciała daje psychoanalitikowi wgląd w świat emocjonalny pacjenta, co umożliwia wychwycenie u niego różnych odcieni emocji, których nawet nie dopuścił do swojej świadomości (La Barre, 2001). Jak dowodzi Goleman (2007), empatia ma charakter zarówno fizjologiczny, jak i psychiczny, i buduje się na przeżywaniu tego samego stanu wewnętrznego, w którym znajduje się druga osoba. Na przykład badania skłóconych małżonków wykazały, że w trakcie kłótni ciało jednego z partnerów naśladuje zakłócenia w organizmie drugiego oraz z czasem wprowadzają się oni nawzajem w coraz silniejszy stan złości, zranienia i smutku (por. działanie elektronów lustrzanych) (R. Levinson i Ruef, 1992). Z kolei w analizach Johna M. Gottmana (1993) okazało się, że brak spełnienia podstawowych potrzeb (np. potrzeby seksualnej) wywołuje stałe niezadowolenie, które może się przejawiać w tak subtelny sposób, jak nieokreślona frustracja czy ciągła uraza.

To samo dostrojenie inaczej działa w parach usatysfakcjonowanych ze związku. W trakcie upływu lat między zgodnymi małżonkami wzrasta wzajemne zrozumienie oraz wspólne doznawanie emocji, na tyle, że nawet wizualnie stają się podobni do siebie (Zajonc, Adelman, Sheila i Niedenthal, 1987). Goleman (2007) twierdzi, iż „w parach umawiających się na randki najważniejszym prognostykiem tego, czy ich związek będzie trwał, jest liczba dobrych wspólnych uczuć. W małżeństwie takim prognostykiem jest to, jak dobrze para radzi sobie z konfliktami, a w późniejszych latach długiego pożycia małżeńskiego znowu to, ile dzielają dobrych uczuć” (s. 266–267). O wysokim zaangażowaniu emocjonalnym partnerów w związku świadczy ilość doświadczanych emocji pozytywnych, których stosunek do emocji negatywnych powinien wynosić pięć do jed-

nego. To zaangażowanie ma także poważny wpływ na zdrowie psychofizyczne. Przykładowo: mężczyźni cierpiący z powodu choroby wieńcowej, którzy mieli nieudane relacje intymne, wykazywali około 40% większą niedrożność tętnic niż ci, którzy byli zadowoleni ze swoich związków (Seeman i Syme, 1987).

Kolejnym istotnym czynnikiem wpływającym na zaangażowanie w relację jest umiejętność rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie z różnicami zdań w związkach romantycznych. Efektywność radzenia sobie z okolicznościami trudnymi, notorycznymi, zwłaszcza sytuacjami nieporozumienia i konfliktu, zależy od odpowiedniego stosowania różnorodnych technik zaradczych. Przy czym poziom zrozumienia w małżeństwie jest uzależniony od indywidualnych umiejętności zaradczych każdego z partnerów. Zdaniem Aarona Antonovsky'ego (1995) nie ma jednego uniwersalnego sposobu radzenia sobie w każdej sytuacji stresogennej, ponieważ nie jest to pojedynczy akt, lecz konstelacja procesów emocjonalnych i poznawczych oraz związanych z nimi działań (Lazarus, 1986).

Jak pokazują badania, w konfliktach interpersonalnych małżonkowie przybierają postawy zgodne z własną płcią (Kornaszewska-Polak, 2014). Postępowanie kobiet jest silnie nacechowane emocjonalnie, z tendencją do ambiwalencji uczuciowej, a zachowanie mężczyzn – względnie zrównoważone, z tendencją do dystansowania się i wycofania emocjonalnego. „Angażowanie się emocjonalne w związek u kobiet jest stymulowane przez potrzebę podtrzymywania satysfakcjonujących więzi z innymi, od czego uzależniają one własne poczucie szczęścia. Natomiast wycofywanie mężczyzn w sytuacjach trudnych służy zachowaniu względnie stabilnego nastroju emocjonalnego. W konflikcie, gdy mężowie hamują własne emocje, żony najczęściej je wyczuwają i reagują na nie silnym niepokojem, pobudzeniem i frustracją” (Kornaszewska-Polak, 2014, s. 85–86). W związkach o wysokim stopniu zgodności małżonków cechuje zdrowie psychofizyczne oraz wyższa satysfakcja z małżeństwa, natomiast w relacjach o niskim stopniu zgodności kobiety przeżywają długotrwały stres i mają gorsze samopoczucie, mężczyźni zaś, nadmiernie kontrolując emocje, przyczyniają się do zaburzeń układu krążenia i zawałów mięśnia sercowego (por. Levenson, 2001; Plopa, 2003).

W analizach dotyczących strategii radzenia sobie ze stresem i satysfakcji małżeńskiej wykazano brak istotnych różnic pomiędzy płciami w zakresie satysfakcji – w wymiarach pozytywnych: intymność, samorealizacja i podobieństwo zachowań oraz w negatywnym: rozzarowaniu. W badaniach Plopy (2007, s. 83), w których przeanalizowano wyniki 651 par małżeńskich, te różnice jednak wystąpiły. Wysoka satysfakcja małżeńska rozumiana jako poczucie intymności, samorealizacji i podobieństwa zachowań występowała u osób, które cechował także styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu. Zależność pomiędzy wymienionymi zachowaniami stwierdzono u mężczyzn, lecz nie u kobiet. Podobne wyniki dotyczące satysfakcji małżeńskiej uzyskano podczas badania par za pomocą *Kwestionariusza Dobranego Małżeństwa* (Plopa, 2003, 2007).

Komplementarność kobiety i mężczyzny

Komplementarność, wspólnota, uzupełnianie się

W ramach podsumowania wyników licznych badań dotyczących różnic płciowych należałoby odpowiedzieć na pytanie: Czy istnieją dwa światy – kobiecy i męski? Zasadniczo nie ma jednoznacznej odpowiedzi, choć w początkach badań w tym obszarze pojawiały się tendencje do jednoznacznego oceniania przewagi jednej płci nad drugą (np. w wymiarze inteligencji por. Ashmore, 1990; za: Kring i Gordon, 1998). W tej sytuacji można zaproponować model komplementarności obu płci, jako odzwierciedlenie naturalnej harmonii pomiędzy kobietami i mężczyznami. Jednakże występujące między płciami różnice niejednokrotnie są nieporównywalne, dlatego też pojawienie się cechy o danej jakości u jednej płci nie uzupełnia braku tej jakości u drugiej płci (Badinter, 1993). Współczesne kobiety napotykają te same wątpliwości i problemy, co mężczyźni, lecz inaczej sobie z nimi radzą (Abra, 1991).

Jak przekonuje Goleman (1997, 2007), twórca teorii inteligencji emocjonalnej i społecznej, kobiety w procesie socjalizacji są przygotowywane do roli „menedżera emocji”, zwłaszcza w odniesieniu do relacji interpersonalnych i związków intymnych. Mężczyźni zaś, poza początkowym silnym zakochaniem, zazwyczaj nie doceniają znaczenia tego wymiaru dla funkcjonowania i przetrwania związku. Jak pokazały wyniki badań przeprowadzonych na grupie małżonków, najważniejszym dla kobiet elementem zadowolenia ze związku jest poczucie, że między nimi a ich mężami istnieje dobre porozumienie (M.H. Davis i Oathout, 1987). Mężczyźni zazwyczaj nie traktują tak poważnie emocjonalnego wymiaru małżeństwa, jak czynią to kobiety, których świat psychiczny jest wypełniony problemami w relacjach (z dziećmi lub z partnerem).

Na podstawie prezentowanych w rozdziałach pierwszym, drugim i trzecim wyników wielu badań dotyczących różnic między płciami stworzono ich zestawienie (zob. tabela 25). Przedstawia ono wybrane cechy różnicujące kobiety

Tabela 25. Zestawienie wybranych cech typowo kobiecych i typowo męskich

Cechy	Kobiety	Mężczyźni
1	2	3
Cechy fizyczne	• mniejsze: wzrost, siła, koordynacja fizyczna	• większe: wzrost, siła, koordynacja fizyczna
Zmysły	• lepsze: słuch, węch, smak	• przeciętne: słuch, węch, smak
Wrażliwość na ból	• wysoka	• niska
Lateralizacja mózgu	• mniejsza lateralizacja mózgu, całościowe funkcjonowanie systemu	• bardziej precyzyjna lokalizacja funkcji w mózgu, większa podzielność uwagi
Wybór ręki	• praworęczność	• leworęczność

cd. tab. 25

1	2	3
Myślenie	• praktyczne	• abstrakcyjne
Zdolności przestrzenne	• wyobraźniowość przestrzenna • umiejętność szybkiego odnajdowania pasujących do siebie obiektów	• odbiór przestrzenny, rotacje umysłowe obiektów trójwymiarowych • lepsza orientacja w terenie • wyobraźniowość przestrzenna
Zdolności matematyczne	• większe: do czasu szkoły średniej	• większe: od szkoły średniej i cała dorosłość
Zdolności werbalne	• duże: testy fluencji słownej, lepsza kategoryzacja słów	• przeciętne: więcej mężczyźni jąka się i ma dysleksję
Styl komunikacji	• współpraca • lepsza komunikacja pozawerbalna	• zdobywanie przewagi
Zachowania twórcze	• zniechęcanie przez otoczenie	• wzmacnianie przez otoczenie
Samoocena (zwłaszcza w okresie dojrzewania)	• niska	• wysoka
Atrybucja sukcesu	• szczęście lub przypadek	• zdolności i wysiłek
Atrybucja porażki	• brak zdolności lub wysiłku	• nieszczęście lub przypadek
Sukces	• obawa przed sukcesem	• pożądanie sukcesu
Identyfikacja	• stały wzór identyfikacji z matką	• zmienny wzór identyfikacji: początkowo z matką, potem z ojcem
Role społeczne	• bycie żoną, matką, opiekunką i wychowawczynią • wysoka potrzeba szacunku	• opieka finansowa nad wspólnotą • silna potrzeba sukcesu, dominacji, autonomii i władzy
Podporządkowanie stereotypom	• wyższy poziom konformizmu • wyższa potrzeba aprobaty społecznej	• niższy poziom konformizmu • niższa potrzeba aprobaty społecznej
Ekspresywność/instrumentalność	• ekspresywność: utrzymywanie więzi, rozwiązywanie konfliktów, wsparcie emocjonalne, przyjaźliwość, otwartość, pasywność w sferze inicjatyw	• instrumentalność: rozwiązywanie zaistniałego problemu, osiąganie wyznaczonego celu, aktywna manipulacja otoczeniem
Kariera zawodowa	• w sferach społecznej i edukacyjnej	• w sferach ekonomicznej i technicznej
Choroby fizyczne	• zaburzenia łaknienia (anoreksja, bulimia)	• alkoholowa, marskość wątroby, choroby wieńcowe, arterioskleroza, odma, nadciśnienie i zawał serca
Choroby psychiczne	• większa podatność na stres • zaburzenia depresyjne • częstsze próby samobójcze	• odporność na stres • częstsze zgony samobójcze
Śmiertelność	• wyższa w średnim wieku	• wyższa w okresie niemowlęcym i starości

Źródło: Opracowanie własne.

i mężczyzn w taki sposób, aby uwypuklić fakt, iż przyglądając się im, można rzeczywiście odnieść wrażenie, że obie płcie są komplementarne.

Ujmując syntetycznie ogół różnic występujących pomiędzy kobietami i mężczyznami na trzech płaszczyznach: biologicznej, psychologicznej i społecznej, należy stwierdzić, że liczne badania, w tym przeprowadzane metaanalizy, potwierdzają ich istnienie. Jednakże, jak stwierdza Wojciszke (2002a), różnice te ujawniają się z niewielką lub umiarkowaną siłą i zawsze są uwarunkowane kontekstowo. Z wykorzystaniem kluczowego pojęcia komplementarności w dalszej części studium zostanie podjęta próba udowodnienia, iż zarówno w obszarze emocjonalnym, zaradczym, jak i tożsamości – obie płcie w pewnym sensie się uzupełniają.

Dopasowanie w związkach: układ wzajemny

Relacje społeczne stanowią znaczące źródło wsparcia dla osób potrzebujących pomocy na różnych płaszczyznach, zarówno tych materialnych, jak i pozamaterialnych. Dobre, pozytywne, wspierające więzi z innymi: znajomymi, sąsiadami, rodziną, grupami społecznymi, a przede wszystkim z małżonkiem, dają większe szanse na szybkie wyzdrowienie psychofizyczne oraz długowieczność. Do takich wniosków, na podstawie analizy 18 badań, doszli Marilee Coriell i Sheldon Cohen (1995), którzy obserwowali skłonności ludzi do otwierania się na innych i włączania ich do własnych kontaktów i powiązań społecznych. Takie sieci wsparcia społecznego odgrywają szczególną rolę zwłaszcza w życiu osób chorych lub starszych. Wówczas okazuje się, że sama obecność czy bliskość emocjonalna potrafi mieć „leczący” wpływ na osoby osamotnione i spragnione kontaktu z drugim człowiekiem (Goleman, 2007).

W związku intymnym mężczyzny i kobiety, dzięki składnikom miłości opisanym przez Roberta J. Sternberga – intymności, namiętności i zaangażowaniu – powstaje ogromna siła przyciągania, która prowadzi do jedności w tej wspólnocie i gwarantuje jej trwanie nieraz przez dziesiątki lat (Eichelberger, 1997; Wojciszke, 2008)⁸. Dlatego czynnik atrakcyjności w małżeństwie ma zupełnie inne znaczenie niż w kulturze i w mediach oraz jest czymś innym niż sam wygląd. Jak uważa Zbigniew Lew-Starowicz (2012), wzajemna atrakcyjność partnerów jest wynikiem dobrej i satysfakcjonującej relacji między nimi, a także efektem responsywności na oczekiwania i potrzeby drugiej strony. W sypialni to ona jest jedyna i wybrana, piękna, niezależnie od upływu lat, tak samo jej mąż dla niej jest pociągający. Stanowczość i uległość – te dwa aspekty seksualności dopasowują się wówczas idealnie w akcie seksualnym kochających się małżonków (Eichelberger, 1997). Oni razem stanowią dwa idealnie do siebie pasujące puzzle tej samej układanki.

⁸ Przez niektórych pierwotna jedność mężczyzny i kobiety jest wyjaśniana aktem kreacji i stworzenia pierwszych ludzi – Adama i Ewy – na wzór Boga, przez co oboje są odbiciem Stwórcy i pierwotnej jedności, do jakiej zostali powołani (Eichelberger, 1997, s. 15).

Wojciech Eichelberger (1997, s. 34) zaproponował, podobnie jak uczyniono to w niniejszej monografii, zestawienie elementów kobiecych i męskich. Do cech kobiecych zaliczył: pasywność, kooperację, wrażliwość, intuicję, uczucia, syntezę, uległość, miękkość, cielesność, partnerstwo, jedność, intymność i akceptację. Natomiast jako kontrastujące z poprzednimi, do cech męskich zaklasyfikował: aktywność, rywalizację, odporność, rozumowanie, wolę, analizę, stanowczość, sztywność, umysłowość, górowanie, oddzielenie, dystans oraz wymagania.

Według autora powyższego schematu: „Mężczyzna może istnieć tylko dzięki temu, że istnieje druga połowa, czyli kobieta, i odwrotnie. Tak jak nie do pomyślenia jest dzień bez nocy i dolina bez góry. Z takiego sposobu widzenia płciowości wynika wprost postulat symetryczności, równości i komplementarności obu płci” (Eichelberger, 1997, s. 33). Obie płcie spotykają się i nawiązują więzi po to, aby się wzajemnie od siebie uczyć: mężczyźni uczą się od swych partnerek kobiecości, a kobiety od partnerów męskości. Ta dopełniająca się zasada połączenia kobiecości i męskości wskazuje także, iż oboje muszą zrozumieć swoje potrzeby i nauczyć się na nie odpowiadać tak, aby partner czy partnerka byli usatysfakcjonowali. Zawiera się to w pytaniu, jakie wyraził terapeuta rodzin, Real (2008): „Co mogę ci dać, żeby ci pomóc w daniu mi tego, czego pragnę?” (s. 32).

Dzięki miłości małżeńskiej związek kobiety i mężczyzny nabiera sensu, co może wzmocnić rodzicielstwo, osłabić je lub nawet wyeliminować. W ich uczuciu tkwi siła do przewyżczania różnic i odmienności na rzecz tworzenia czy powrotu do pierwotnej jedności. Respektując swoje oczekiwania i potrzeby, małżonkowie powinni pomagać sobie dostosować się do nowych ról i obowiązków z nimi związanych. Dlatego jeśli kobieta po przyjściu dziecka na świat tworzy z nim koalicję przeciw mężczyźnie, powoduje to rozpad więzi z mężem i prostą drogą prowadzi do rozwodu (Lew-Starowicz, 2012). Z tego względu sens miłości pary i ich wzajemnej relacji poprzez wszystkie lata wspólnego życia powinien być stanowczo podkreślany. Dzięki takiej prawidłowo funkcjonującej relacji kolejne pokolenie może uczyć się „naocznie”, niejako poprzez „naśladowanie”, wzorców więzi, które ma utworzyć we własnym dorosłym życiu. Małżonkowie muszą doceniać znaczenie tej relacji dla własnego dobrostanu całościowego, a przy tym – siebie nawzajem w trakcie trwania związku i pomimo upływu lat.

Taniec małżeński: zaangażowanie – dystansowanie

„Ona chce bliskości, on się wycofuje” – taki schemat postępowania jest często obserwowany w małżeństwach nieusatysfakcjonowanych z więzi, które często trafiają na terapię. Wzór zachowania dotyczy angażowania się jednego małżonka a wycofywania drugiego, przy czym to kobiety częściej wymagają uwagi i dowodów miłości od mężów, a mężczyźni nie rozumieją takich nadmiernych i nieuzasadnionych potrzeb, akcentowanych zwykle przez wymówki, żądania czy kłótnie żon. Ona boi się obojętności i oziębłości męża, a on obawia się załania

przez żonę emocjami, zwłaszcza negatywnymi. Konflikt ten został nazwany przez Plopę (2007) „gderaniem – wycofywaniem się”. Jednak wielu autorów kieruje się bardziej ku nazwie „taniec małżeński”⁹, która trafnie określa schemat postępowania: jedno naciska na drugie w celu zrealizowania jego potrzeb, przy czym obie płcie wywierają określone naciski na partnera w związku (Goleman, 1997).

Jak dowodzi Monika Kornaszewska-Polak (2014), „proces rozwijania się konfliktu pomiędzy dwiema osobami jest specyficzny dla każdej pary ze względu na odmienny charakter relacji łączących małżonków. Pary te kształtują swój związek w oparciu o uwarunkowania osobowościowe, sytuacyjne, kontekst społeczny oraz doświadczenia z przeszłości” (s. 73). Sytuacja konfliktu uwidacznia tworzące się mechanizmy funkcjonowania danego związku, opartego często na kontroli i manipulacji. W celu osiągnięcia swojego zamiaru, każdy z małżonków wywiera na drugiego określoną presję. Żony często naciskają na mężów, aby ci się otworzyli, co wywołuje ich sprzeciw. Natomiast mężowie stosują taktyki wycofywania i dystansowania się, co doprowadza żony do zdenerwowania i rozdrażnienia. Dysfunkcyjne wzorce komunikowania – a w konsekwencji zachowania – w takim cyklu ukazują walkę partnerów o przejęcie władzy i kontroli w związku, która prowadzi do frustracji i głębokiego niezadowolenia. Taki brak porozumienia w małżeństwie Paul Watzlawick opisuje jako przygnębiający cykl systemu rodzinnego, który broni się przed zmianami (Watzlawick, Beavin i Jackson, 1967, s. 99). Opór wobec zmian w rodzinie wykazano także w analizach Kornaszewskiej-Polak i współpracowników (2016). Badania wśród asystentów rodzin potwierdziły, iż brak motywacji i umiejętności radzenia sobie oraz dysfunkcyjność prowadziły do niemożności uporania się rodziny z problemami i niemożliwości udzielenia wsparcia przez asystentów, co ostatecznie skutkowało odebraniem dzieci tym rodzinom przez sąd (Kornaszewska-Polak i in., 2016c, s. 228).

Para, która częściej wybiera dysfunkcyjne sposoby działania czy rozwiązywania problemów, zwłaszcza podczas kłótni, wyzwała u siebie wzajemnie takie zachowania poprzez proces negatywnego dostrajania się czy negatywnego zarażenia emocjonalnego, o czym pisano już wcześniej. Dysfunkcyjne strategie radzenia sobie z napięciem własnym i partnera wzajemnie się wzmacniają, tworząc „błędne koło konfliktów”, z którego trudno jest wyjść małżonkom (Real, 2008, s. 89). Te nieadaptacyjne sposoby zachowań nie powstają jednak w trakcie samego trwania związku, lecz często są wyuczonymi z dzieciństwa reakcjami na sytuacje stresowe. Takie reakcje, obserwowane przez lata u własnych rodziców, są następnie powielane w różnych interakcjach własnych z otoczeniem,

⁹ Sytuacja taka przypomina w pewnym sensie dziecięcą zabawę w kotka i myszkę, gdzie jedno z małżonków goni, a drugie ucieka. Susan M. Johnson (2019) nazwała takie sytuacje konfliktu „taniem małżeńskim”.

ale przede wszystkim w bliskich relacjach, w których tych interakcji jest adekwatnie więcej. Jest to swego rodzaju odtworzenie pewnych aspektów związku osób, które nas wychowały. Jak wyraża się o takiej sytuacji Real (2008), „pary nie mają problemów, tylko same są problemami” (s. 94). Wyjaśnieniem tego przekonania może być także fakt, iż małżonkowie cechujący się pozabezpiecznymi stylami przywiązania wykazują niższy poziom zadowolenia ze związku niż ci o stylach bezpiecznych.

Małżonkowie odtwarzają schematy bliskich relacji z dzieciństwa – w których dorastali – ponieważ są im dobrze znane i przewidywalne. W związkach w dorosłym życiu przyjmują pewne postawy, które jako nawyki wykształciły się u nich w domu pochodzenia i stały się wzorcami zachowań czy modelami rozwiązywania konfliktów. Popularnymi określeniami na taki rodzaj postępowania są: „wnoszenie bagażu obciążeń” do kolejnego związku, „załatwianie niedokończonych spraw” z kolejnym partnerem, czy wspomniane wcześniej „poślubianie niedokończonych spraw” (Tooby i Cosmides, 1990). Te dysfunkcyjne postawy w pewien sposób są dziedziczone od rodziców, którzy także nie radzili sobie z problemami we własnych związkach. To właśnie oni powinni starać się ukształtować w dzieciach dojrzałe sposoby rozwiązywania konfliktów – i zapewne to robili, jednak rezultat nie zawsze pozostaje zgodny z oczekiwaniami. Takie dzieci we własnych relacjach romantycznych w dorosłości próbują nadrobić „braki z dzieciństwa”, stąd wybierają partnerów, którzy zdają się spełniać kryteria możliwości rozwiązania określonych problemów w dorosłości (Real, 2008, s. 97). Każde z małżonków chce być kochane takim, jakie jest, ale także pragnie od drugiego tego, na co zasłużyło, a czego nie dostało od rodziców. Ostatecznie to dynamika wzajemnych stosunków decyduje, na ile efektywnie poradzą sobie z realizacją tych pragnień.

Według Reala (2008, s. 53) istnieje pięć dysfunkcyjnych strategii radzenia sobie z konfliktami w związku:

- udowadnianie własnej racji;
- kontrolowanie partnera;
- niekontrolowane wyrażanie własnych uczuć;
- odwet;
- wycofanie.

W tym kontekście można zadać pytanie: Dlaczego partnerom, którzy kochają się wzajemnie, tak trudno jest dać drugiemu to, o co prosi, a w zamian doczekać się spełnienia własnych potrzeb? We wszelkiego rodzaju konfliktach niełatwo jest kontrolować drugą stronę czy system jako całość, jednak tą sferą, na którą można wpłynąć indywidualnie, są własne myśli, reakcje, emocje, uczucia i zachowania. Wielu sprawców przemocy postrzega siebie jako ofiarę drugiej osoby czy sytuacji, dlatego też dają sobie prawo do szlachetnego gniewu i wymierzenia sprawiedliwości, co powoduje, że agresja jednej osoby potęguje agresję drugiej, a konflikt eskaluje (Barea, 2010).

Emocjonalne zróżnicowanie między płciami powoduje konsekwencje w radzeniu sobie z konfliktami, do których dochodzi w każdym intymnym związku. Do konstruktywnego rozwiązywania tych konfliktów potrzebne jest przeciężenie wrodzonych różnic między mężczyznami i kobietami (por. Goleman, 1997). W codziennych kłótniach małżeńskich najczęściej występującymi negatywnymi postawami są: odraza, potępienie, obojętność, milczenie, wrogość – które to postawy uprawomocniają podjęcie agresywnych (wrogich) działań przeciwko drugiemu. Jeśli małżonkom zależy na związku, to pomimo niechęci są w stanie traktować reakcje partnera jako chwilowe i przejściowe oraz wyjść z propozycją porozumienia. Jeśli jednak oboje przejawiają postawy pesymistyczne, proces ten przebiega zupełnie inaczej: wówczas wady partnera wydają się nie do usunięcia, a okoliczności konfliktów, których nie można zmienić, przemawiają przeciwko niemu (por. Seligman, 1993).

W małżeństwach, w których partnerzy mają pesymistyczne nastawienie co do możliwości rozwiązywania konfliktów, występuje też najwięcej zachowań przemocowych i agresywnych. Pojawiające się w takich okolicznościach uczucia dotyczą już nie tylko wrogości wobec siebie, lecz także wyższości, wstrętu, oburzenia, pogardy czy wściekłości (Schweinle i Ickes, 2007). Można wówczas mówić o zjawisku emocjonalnego „zatopienia” (Gottman, 1993). Jak twierdzi wieloletni badacz związków romantycznych, Gottman, małżonków, którzy są zatopieni w swych emocjach, przysgniatają negatywny stosunek do drugiej strony i własne reakcje na te negatywne postawy. Małżonkowie w tych stanach „grzęzną” i „topią się”, a emocje ich „zalewają”, co powoduje odblokowanie prymitywnych sposobów odreagowań. Intensywność doznawanych wtedy emocji ma związek głównie z nadmiarem adrenaliny i kortyzolu – hormonów, które są uwalniane w dużych ilościach podczas sytuacji stresujących. Im dłużej małżonkowie trwają w tych postawach, tym gorzej się czują i tym bardziej negatywnie myślą o partnerze, a także traktują swoje problemy jako niemożliwe do rozwiązania. Stan „wiecznej wojny” powoduje zarówno u mężów, jak i u żon osłabienie układu odpornościowego oraz wzrost podatności na liczne choroby, w tym choroby układu krążenia, choroby serca wraz z zawałem mięśnia sercowego (Kessler, 1985; Wagner i Ochsner, 2005; Wittstein, Thiemann, Lima i Baughman, 2005).

Goleman (1997) wskazuje, jakie zachowania powodują obniżenie napięcia emocjonalnego u każdej z płci i wpływają na uspokojenie konfliktu. Reakcje emocjonalne obojga są różne, dlatego każdy musi zachować się inaczej. Z perspektywy żon ważne jest, by mężowie, którzy mają tendencje do wycofywania się i otaczania „murem milczenia”, zechcieli z nimi porozmawiać, pomimo nieprzyjemnej atmosfery, oraz wysłuchać ich, pomimo że są do tych emocji generalnie negatywnie nastawieni. Taka chęć wysłuchania daje żonie przekonanie, że mąż słyszy, co ją boli, oraz przejmuje się tym, co jej dolega. Zazwyczaj już samo zwrócenie się z troską w stosunku do narzekającej partnerki powoduje, że ta obniża poziom swojego napięcia i przestaje atakować męża. Z drugiej strony to zazwy-

czaj negatywna krytyka żon i ich liczne pretensje, a także poniesienie przez negatywne emocje najczęściej zniechęcają mężów i powodują ich wycofanie. Zatem z perspektywy mężów – żony powinny stosować wobec nich konstruktywną krytykę, wskazując, jakie zachowanie im się nie podoba i co partner mógłby zmienić, aby zapanowała pozytywna atmosfera. Zazwyczaj żony są skłonne tak postępować wobec własnych dzieci, ale mniej chętnie czynią to wobec mężów. Takie działanie zwykle pomaga wpłynąć na atmosferę konfliktową, obniżyć poziom stresu i napięcia oraz wyjść do drugiego z chęcią porozumienia się.

Ku przyszłości

Nowe role w nowoczesnym świecie

Martin Buber, wybitny filozof XX wieku, wyrażał zaniepokojenie tym, iż jako ludzie kierujemy się bardziej ku przedmiotom, niż ku drugiemu człowiekowi (Gustafson, 1993). W procesie urzeczowienia oraz depersonalizacji związków z innymi ludźmi przyciągają bardziej obiekty, substytuty, artefakty – dające jedynie namiastkę rzeczywistej relacji i więzi. Stajemy się obojętni na cierpienia innych. To przywiązanie do przedmiotów w poważnym stopniu obniża jakość życia, prowadzi do egoizmu i osamotnienia. Alvin Weinberg przekonuje: „Technika sprawia, że jest coraz łatwiej oderwać się od innych ludzi i od siebie. Cywilizacja jest w stadium coraz większej samotności jednostek. To, co miało kiedyś znaczenie, zostało wymazane. Przeżywa się życie, siedząc przed ekranem komputera, nawiązując kontakty osobiste na dystans. Żyjemy w metaświecie, z uwagą skupioną na najnowszej technologii. Ale najważniejsze sprawy to rodzina, społeczność i odpowiedzialność społeczna” (Goleman, 2007, s. 379).

Silne emocje negatywne, takie jak pogarda, odraza czy złość, są emocjonalnymi odpowiednikami biernego palenia, które niepostrzeżenie uszkadza płuca i zabija człowieka. Buber zaproponował jako antidotum empatyczną i troskliwą postawę odpowiedzialności za siebie i za innych. Niezależnie od kultury wszyscy ludzie traktują życzliwe kontakty z innymi jako podstawę ludzkiej egzystencji (Ryff i Singer, 1988). Jednak relacje z innymi nie zawsze są łatwe. Nie można się mimo to izolować, lecz należy zmieniać osobiste zachowanie i sposoby myślenia, modyfikując w ten sposób swoją rolę emocjonalnej partycypacji w dzisiejszym świecie. Bliskie relacje stwarzają przestrzeń dla empatii, a także dla troski o innych i wrażliwości na ich potrzeby.

Poeta Wystan H. Auden pisał: „Musimy się albo nawzajem pokochać, albo umrzeć”, natomiast Goleman (2007) dodaje: „W pewnej chwili nie da się powstrzymać zagłady spowodowanej nienawiścią. Ale nie musimy być bezradni... głównym wyzwaniem naszego stulecia będzie poszerzenie kręgu osób, które zaliczamy do Nas, i zmniejszenie liczby tych, których zaliczamy do Nich” (s. 382).

To, co trzyma nas przy życiu, nadaje mu sens i wysoką jakość oraz powoduje zadowolenie i szczęście, to właśnie pozytywne kontakty z innymi ludźmi, zwłaszcza bliskie związki przepełnione miłością.

Współczesna sytuacja społeczna kobiet i mężczyzn jest postrzegana i opisywana w zależności od „perspektywy szacowania”, jak stwierdzają polscy badacze zjawisk społecznych Zbyszek Melosik i Agnieszka Gromkowska-Melosik (2008): „Zarazem można podjąć próbę interpretacji o charakterze dynamicznym – pokazać, w jaki sposób relacje między mężczyznami a kobietami zmieniły się w trakcie ostatniego wieku na każdej płaszczyźnie życia społecznego” (s. XVI). Opisywane w różnych traktatach dystans w społecznym położeniu kobiet i mężczyzn oraz wykluczenie z dostępu do władzy, stanowisk, środków finansowych czy edukacji w bardzo poważnym stopniu zostały zmniejszone. Jak sugeruje Gromkowska-Melosik (2004, s. 23), prowadzone analizy wiodą do przekonania, iż między płciami jest coraz więcej równości i coraz mniej nierówności, a także wskazują, że kobiety w wielu dziedzinach doganiają mężczyzn. Jednak, jak twierdzi Lew-Starowicz (2012), w wyniku tych posunięć mężczyźni zaczęli się wycofywać, co uwidacznia się zwłaszcza w bliskich relacjach.

Jest niezwykle istotne, iż „nie musimy akceptować przepaści, którą tworzy nienawiść”, nie musimy tworzyć i powielać idei „dwóch światów”: kobiet i mężczyzn, jako dwóch odrębnych gatunków ludzkich na planecie Ziemia; powinniśmy raczej „starać się obejmować empatią coraz szersze kręgi ludzi, by zrozumieć się mimo różnic i zasypać tę przepaść” (Goleman, 2007, s. 382). Jak się wydaje, to umiejętności i kompetencje emocjonalne odgrywają kluczową rolę w zmniejszaniu dystansu, tworzeniu bardziej bezpiecznych więzi międzyludzkich, kształtowaniu atmosfery większej życzliwości i wzajemnej troski w bliskich relacjach między kobietami i mężczyznami (por. Kaźmierczak, 2013). Do zestawu tych wyjątkowych umiejętności mogą należeć te, które zostały wyróżnione w badaniu dzieci po traumach (Garmezy, 1985). Dzieci te nie poddały się losowi, lecz stawiały mu czoło dzięki: towarzyskości, wierze w siebie, optymizmowi, wytrwałości w obliczu porażek, zdolności do szybkiego powracania do równowagi po przygnębiających doświadczeniach oraz niefrasobliwemu charakterowi.

W obecnych czasach można obserwować coraz większe przemiany następujące w różnorodnych dziedzinach życia społecznego. Klasyczne wzorce ról płciowych, rodzinnych czy zawodowych także się zmieniają, i to nie tylko powierzchownie – transformacje te sięgają ludzkiej świadomości. Kobiety coraz częściej uczestniczą w zdobywaniu finansów rodzinnych, co modyfikuje stereotyp matki-opiekunki, a tym samym zmienia rolę ojca jako jedyne go żywiciela rodziny (Jones i McBride, 1980). Tworzy się nowy, egalitarny wzorzec relacji w małżeństwie i rodzinie (Rożnowska, 1987), w którego ramach, dzięki silnemu związkowi emocjonalnemu, partnerzy przejmują od siebie różne punkty widzenia faktów codziennej rzeczywistości i stają się bogatsi o sumę doznań psychicznych drugiej osoby (por. Głuszek, 2000). Jak stwierdza Monika Kostera (2003), we współlist-

nieniu dwóch płci – kobiecej i męskiej – nie ma sprzeczności, choć może być ono czasem trudne czy paradoksalne.

Arland Thornton (1989) udokumentował istnienie nowych trendów, które obecnie kształtują życie rodzinne. Od końca lat pięćdziesiątych XX wieku rozpoznał się ruch na rzecz bardziej egalitarnych postaw wobec ról rodzinnych. Równocześnie nacisk na jednostkową wolność zakwestionował tradycyjne wartości, takie jak konformizm i posłuszeństwo. Obecnie członkowie rodzin funkcjonują na zasadach współpracy, a propagowane wzorce społeczne zachęcają kobiety i mężczyzn do osiągania własnych celów i realizacji siebie. Pomimo to elementy samopoświęcenia oraz wzajemnej zależności w dalszym ciągu są zasadnicze dla trwania instytucji, jaką jest rodzina. Z kolei role rodzinne stają się coraz mniej klarowne, ponieważ kobiety przejmują kontrolę nad podziałem prac domowych i opieką nad dziećmi, przy czym równocześnie biorą na siebie wzrastającą odpowiedzialność finansową za rodzinę (Mills i Grasmick, 1992).

Wraz z rosnącą pozycją kobiety w układzie rodzinnym rola mężczyzny jako ojca uległa zasadniczej destabilizacji (Badinter, 1993). Potwierdzają to badania Paula Wenera i Georginy LaRussa (1985; za: Deaux i Kite, 2002) wskazujące, że stereotyp męski jest obecnie oceniany bardziej negatywnie niż stereotyp żeński. Współczesny ojciec to nieobecny w domu żywiciel rodziny, stąd tradycyjnie rozumiana męskość potrzebuje ponownego przemyślenia (Arcimowicz, 1997). Proponowany przez Michaela Kimmela (1987; za: Kimmel i M. Kaufman, 2003) model roli męskiej nie zastępuje tradycyjnego wzorca, lecz dodaje do obrazu arbitralnego ojca więcej cech współczucia, do uwodziciela – więcej cech partnerstwa i zaangażowania. Inną propozycję przedstawiają Teresa L. Jump i Linda Haas (1987): ojcowie i matki są równymi partnerami w opiece nad dzieckiem i domem. Jednak obraz ten zostaje zburzony przez struktury miejsca pracy, które są nasycone tradycyjnymi wartościami męskimi i totalną ignorancją życia rodzinnego. Wszelkie opisane zmiany mogą prowadzić do nowego kształtu społeczeństwa, które będzie społeczeństwem cechującym się harmonijnym podziałem ról. Będzie to społeczność egalitarna XXI wieku.

Ja współzależne i Ja niezależne: współzależność w związkach

Kobietom i mężczyznom przypisywane są odrębne formy tożsamości – najczęściej określane jako współzależność i niezależność, o czym pisano w poprzednich rozdziałach. Jednak w tym miejscu weźmiemy pod rozwagę, na ile uprawnione są potoczne przekonania o tym, iż bardziej pożądana jest męska niezależność (kultura indywidualizmu), a kobieca zależność powinna być spychana na drugi plan. Badania Janet T. Spence i Camille E. Buckner (2000) nad strukturami Ja wskazały na występowanie Ja ekspresywnego u kobiet, a Ja instrumentalnego u mężczyzn. Ekspresywność jest opisywana jako skłonność do utrzymywania więzi, rozwiązywania konfliktów, wsparcia emocjonalnego, przyjaźni, otwartości na innych oraz pasywności w sferze inicjatyw. Natomiast

instrumentalność wskazuje na tendencje do podejmowania rozwiązań zaistniałych problemów i osiągania wyznaczonych celów, a przy tym na aktywną manipulację otoczeniem. Z punktu widzenia więzi, jakie tworzy człowiek, wyszczególnione w obrębie emocjonalności różnice stanowią siłę napędową relacji międzyludzkich (Kornaszewska-Polak, 2013a).

Wydaje się, iż ruchy społeczne doprowadzające do zrównania praw kobiet i mężczyzn osiągnęły większość swych celów. Ale czy absolutna równość we wszystkich dziedzinach życia jest rzeczywiście konieczna? Taki absolutyzm może jedynie prowadzić do eliminacji tego, co w samej naturze ludzkiej odróżnia kobietę od mężczyzny i mężczyznę od kobiety. Jednak to kobiecość, ze względu na egzystencjalną nierówność zadań związanych z rodzicielstwem, wymaga afirmacji, podkreślenia godności i wskazania na szczególne prawa (Bajda, 2010). W tym kontekście kobiety są niewspółmiernie bardziej obciążone – i to w tym obszarze owa nierówność domaga się rekompensaty i ochrony oraz dowartościowania w sferze społecznej, prawnej, kulturowej i ekonomicznej. Kobieca władza w świecie polega na czymś innym niż dominacja i agresja/ siła fizyczna; jest to siła, która „tworzy związki między ludźmi, spaja rodziny i buduje społeczeństwa” (Moir i Jessel, 1993, s. 182). Przy tym niezwykle istotne znaczenie ma dla kobiety macierzyństwo, które stanowi wręcz niekwestionowane źródło jej tożsamości (Melosik i Gromkowska-Melosik, 2008, s. XVII).

W ostatnich dziesięcioleciach diametralnie zmieniły się zarówno role kobiet i mężczyzn, jak i oczekiwania obu płci w stosunku do związku romantycznego. Stanowczo wzrosły potrzeby w obrębie namiętności, wsparcia i bliskości (Real, 2008). Aby móc je zrealizować, trzeba posiadać umiejętności, zwłaszcza emocjonalne, które – można powiedzieć – nie zostały wykształcone na podstawie wiedzy otrzymanej od poprzedniego pokolenia. Nowy sposób myślenia o bliskich związkach polega na tym, iż nie mogą się one zawęzać do postawy: „co chcę dostać”, ale powinny także, a może przede wszystkim, opierać się na postawie: „co mogę dać partnerowi, aby był ze mną szczęśliwy”. Jeśli oboje będą myśleć w ten sposób, stworzy się zupełnie inny niż do tej pory typ wymiany. W ramach takiego procesu dawania i otrzymywania powstaje zupełnie nowy typ bliskości – skierowany na drugą, kochaną osobę, ale także na związek rozumiany jako *My*.

Starsze pokolenie, z rosnącą liczbą rozwodów oraz alternatywnych (do małżeńskich) form relacji romantycznych, nie wydaje się w żaden sposób szczęśliwsze. W istocie ofiarami dramatycznych przekształceń w obrębie więzi społecznych są nie tylko osoby po rozwodach czy rozstaniach, lecz także małżonkowie, którzy wprawdzie przetrwali kryzysy w związku, ale nie czerpią z niego satysfakcji i żyją ze sobą bardziej z przyzwyczajenia, niż z powodu uczucia, które ich łączy. Zupełnie nowy sposób życia w relacjach z innymi Real (2008, s. 13) nazywa **życiem w pełnym szacunku** – czyli takim postępowaniem, które umożliwia obronę swoich potrzeb przy jednoczesnym honorowaniu potrzeb wszystkich osób, z którymi mamy do czynienia, a szczególnie tych, których kochamy.

Inny z autorów opisujących funkcjonowanie bliskich związków, Stephen R. Covey (2003, s. 37), podkreśla znaczenie zmiany kultury Ja (indywidualistycznej) na kulturę My (nastawionej na bliskość w relacjach). Kultura postmodernistyczna wystrzegała się wszystkiego, co było związane z zależnością, traktując ją jako niezdrową. Natomiast „zdrowa” zależność została zrehabilitowana w słynnej, wspominanej wcześniej teorii przywiązania Johna Bowlby’ego i Mary Ainsworth. Skupili się oni głównie na badaniach i refleksji nad więziami tworzonymi między dzieckiem a matką (czy innym podstawowym opiekunem). Pierwszy związek o cechach zależności jest specyficzny, ale równocześnie jest postrzegany jako uogólniający wzór w stosunku do późniejszych relacji interpersonalnych, także intymnych (Ainsworth i Bell, 1969). Każda zależność oznacza również stan bezradności i pełnego oddania czy podporządkowania drugiej osobie. Implikuje to powstawanie struktur wewnątrz organizmu, przypuszczalnie neurofizjologicznych, które powodują stałą skłonność do kierowania zachowań przywiązaniowych wobec określonych obiektów przywiązania (najpierw matki, a ostatecznie partnera w relacji intymnej). Pragnienie zależności wyraża się w dążeniu do bycia blisko obiektu przywiązania i szukaniu jego uwagi, pomocy i akceptacji. W takiej postawie człowiek jest zupełnie bezbronny w stosunku do obiektu, wobec którego wyraża swoją zależność. Taki rodzaj zależności stoi w konflikcie z postawami indywidualistycznymi, nastawieniem na indywidualny sukces, wolność czy wyłączone skupienie na rozwoju własnym (por. Maslow, 2018).

Konstrukt Ja współzależnego odnoszony jest także do pojęcia Ja relacyjnego (Cross, Bacon i Morris, 2000), które cechuje wszystkie osoby, lecz w różnym stopniu. Silniejsze tendencje do Ja relacyjnego przejawiają kobiety, które również są bardziej empatyczne (Kaźmierczak, 2008). Relacyjność polega na przyjmowaniu perspektywy myślenia drugiej osoby i przewidywaniu jej intencji (Baron-Cohen, 2005). Kobiety często „określają siebie, używając atrybutów łączonych z relacjami, więcej myślą o własnych związkach z innymi i je analizują” (Kaźmierczak, 2012, s. 30). Mężczyźni także mogą być nastwieni relacyjnie, jednak budują oni więzi w oparciu o szersze kręgi kontaktów społecznych (Baumeister i Sommer, 1997). Funkcjonowanie osób z Ja relacyjnym jest ściśle związane z jakością ich relacji z innymi, co wynika też ze współwystępowania relacyjności z takimi cechami osobowości jak ugodowość, ekstrawersja i sumienność (Cross i in., 2000) czy empatyczna troska i przyjmowanie cudzej perspektywy (Kaźmierczak, 2008). Natomiast ujemnie relacyjność wiąże się z makiawelizmem oraz orientacją na zadanie (Locke i Christensen, 2007).

W związkach interpersonalnych Ja relacyjne odgrywa znaczącą rolę ze względu na wysoką skłonność do: zmniejszania dystansu, nastawienia na kompromis, podtrzymywania harmonii czy okazywania wsparcia (Cross, Hardin i Gercek-Swing, 2011). Nastawienie na innych u osób z Ja relacyjnym koreluje ponadto dodatkowo z lojalnością wobec partnera (Sinclair i Fehr, 2005), a także ze skłonnością do dopasowywania się do niego w związku (Markus i Kitayama, 1991).

W badaniach Kaźmierczak (2012) Ja relacyjne współwystępowało z empatią (wrażliwością empatyczną i przyjmowaniem perspektywy), ugodowością i ekstrawersją, a także z wartościowaniem postaw służących egalitaryzmowi, harmonii, cudzemu dobru bądź utrzymywaniu norm społecznych czy poczucia więzi w grupie. Ważną korelacją okazała się również ta pomiędzy Ja relacyjnym a satysfakcją ze związków romantycznych, jednak wynik był istotny głównie dla mężczyzn.

Aby bliskie relacje mogły szczęśliwie przetrwać zmienne koleje losu, muszą być nacechowane bardziej mentalnością My, aniżeli mentalnością Ja. Przejście od Ja do My, od postawy niezależności do współzależności, wydaje się wyjątkowo trudne. Covey (2003) sądzi, że „nawet jeśli w pewnych kręgach kulturowych twierdzi się, iż priorytety to wolność jednostki, natychmiastowe zadowolenie, sprawność i sprawowanie kontroli, to w istocie żaden sposób życia nie przynosi pełniejszej radości i satysfakcji niż bogate i pełne współzależności życie rodzinne” (s. 37). Postawa współzależności jest trudna, wymaga wysiłku i odwagi oraz częściowej rezygnacji z własnych planów i zamierzeń – na rzecz tworzenia wspólnoty. Łatwiej jest żyć w poczuciu niezależności, będąc skupionym jedynie na sobie, własnych potrzebach i celach.

Covey (2003, s. 359–364) w swojej teorii współzależności w bliskich relacjach podkreśla znaczenie **zasady synergii**. Synergia pomiędzy małżonkami zachodzi wtedy, kiedy występuje pomiędzy nimi twórcza współpraca lub praca zespołowa, w wyniku której powstają takie nowe jakości, jakie nie pojawiłyby się bez zaistnienia różnic między kobietami i mężczyznami. Na tę współpracę składają się: empatyczne słuchanie, odważne wyrażanie odmiennych poglądów i czynienie nowych spostrzeżeń. Taki rodzaj współdziałania uwalnia zasoby twórczości oraz zdolności, pozwala także na powstanie nowych idei i nowej jakości funkcjonowania w parze. Połączenie dwojga na różnych poziomach umożliwia stworzenie niezmiernie silnych więzi, które właśnie z różnic pomiędzy płciami pobierają energię napędową.

Jednym z najbardziej interesujących – z perspektywy niniejszych rozważań – aspektów teorii synergii Coveya jest docenienie i podkreślenie szczególnej roli różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami. Tę odmienność płci autor porównuje do różnic w organizmie, gdzie wielorakość funkcjonowania poszczególnych organów umożliwia osiągnięcie wielu skomplikowanych celów – czy to biologicznych (fizjologicznych), czy rozwojowych. W sferze poznawczej para może podejść do rozwiązywania problemu z większym zrozumieniem, kiedy każda ze stron przedstawi i wyjaśni swoją rację, a wspólne racje zostaną uzgodnione, nie na zasadzie rozwiązywania trudności z przeciwnych stron. Odmienność i wyjątkowość punktów widzenia, odczuwania i rozumienia otaczającego świata pozwalają obojgu zyskiwać nowy aspekt postrzegania, wejść w świat psychiczny drugiego człowieka, popatrzyć na otaczającą rzeczywistość jego oczami, co jest doświadczeniem niezwykle ubogacającym. To stanowi także o sile relacji, ponie-

waż – jak mówią niektórzy – jeden plus jeden znaczy w związku więcej niż dwa, oznacza bowiem rodzinę. Paradoksem funkcjonowania wielu par jest to, iż z początku przyciągające i podniecające różnice z czasem stają się powodem irytacji i złości. Jak konkluduje Covey (2003): „Rzecz w tym, żeby nauczyć się łączyć to, co najlepsze w tych odmiennych postawach, w taki sposób, by powstało coś zupełnie nowego. Wyraża się to w stwierdzeniu: Widzisz to inaczej? Świetnie! Pomóż mi to zrozumieć” (s. 364).

Covey podkreśla także istotność komplementarności w związkach intymnych. Jeżeli pary wykorzystują mocne strony każdej z osób, słabości tracą wówczas na znaczeniu. Ona i on pracują razem jako zespół – w celu osiągnięcia jak najlepszych rezultatów. Jak wspomniano wcześniej, wymaga to wiele wysiłku od obojga: rozwiniętej świadomości dotyczącej funkcjonowania związków, zdawania sobie sprawy z własnych słabości i wykazania skromności w tym obszarze, a także poszukiwania u drugiego czegoś, co je zrekompensuje. Takie zachowanie ukazuje bardziej siłę charakteru, a nie jego słabość.

Rytm bliskości i dystansu

Dychotomia zaangażowania i dystansowania w związku romantycznym jest jego integralną częścią, ukazującą naturę człowieka – czasami skłonny do kontaktu, innym razem niechętny wobec niego. Każdy człowiek doświadcza takich chwil, kiedy jest bardzo towarzyski, ma wielu znajomych i przyjaciół, utrzymuje z nimi liczne relacje. Niekiedy pojawiają się też momenty, w których potrzeba ciszy, spokoju, odosobnienia, można by nawet napisać – pozytywnej samotności. Taki codzienny rytm funkcjonowania – czy to w bliskim kontakcie czy w oddaleniu – wyznacza koleje losu i bieg życia, a także dynamikę trwania każdego ze związków intymnych. Rytm życia opisywał słynny polski psychiatra Antoni Kempniński (1983) w swej książce o tym tytule. Rytm bliskości i dystansu w małżeństwie ukazuje też niejako „taniec dwojga” – przybliżanie się i oddalanie – odzwierciedlający naturalne procesy życiowe (por. Stern, 1921/1977; za: Tomaszewski, 1982; Thoman i Browder, 1987; S.M. Johnson i Whiffen, 2006; Real, 2008; Johnosn, 2019).

Rolę owego „tańca dwojga” w wymiarze emocjonalnym odgrywa dynamika przywiązania i dystansu, oddalania się i przybliżania do siebie. Każda z płci wykształca odmienny wzorzec przywiązania i zaangażowania w relacjach międzyludzkich. U kobiet przeważa styl silnego przywiązania i zaangażowania w bliskich relacjach (Ja zależne/współzależne), u mężczyzn zaś – styl słabszego zaangażowania, a większego dystansowania się emocjonalnego w relacjach (Ja niezależne). W tym specyficznym rytmie, w którym funkcjonuje diada – pomiędzy bliskością a dystansem, jednością a osamotnieniem – w oparciu o przezwyciężanie trudności, buduje się osobowa więź.

Czym może być spowodowany dystans emocjonalny mężczyzn w związkach romantycznych? Niektóre teorie różnic płciowych wskazują na fakt, iż bycie

mężczyzną nierozzerwalnie wiąże się z izolacją emocjonalną i jej skutkami (Bel-sky i Kagan, 1988; za: Blum, 2000). Uczenie chłopców samodzielności i niezależności już od najmłodszych lat w ich dorosłym życiu przyczynia się do budowania uczuciowego dystansu i trudności w osiągnięciu poczucia bezpieczeństwa. Dodatkowo ewolucyjne korzenie sprawiają, iż mężczyźni w kontakcie z przedłużającymi i naprzykrzającymi się stresorami są mniej wytrzymali fizycznie i emocjonalnie.

Męską skłonność do dystansowania się w związkach romantycznych częściowo pomaga wyjaśnić zjawisko lateralizacji struktury mózgu. Zdolność do odczuwania emocji jest u mężczyzn – w większym stopniu niż u kobiet – fizycznie oddzielona od ich zdolności werbalnych (Moir i Jessel, 1993), co w rezultacie może prowadzić do niższego poziomu wrażliwości na bodźce emocjonalne. Stąd wybiórcza wymiana informacji między półkulami może u płci męskiej wywoływać trudności w werbalnym oznakowaniu emocji (Hoppe i Bogen, 1977; za: Maruszewski i Ścigała, 1998). Konsekwencją takiej lateralizacji mogą być także myślenie niezależne od stanów emocjonalnych, zrównoważona samoocena oraz względna stabilność emocjonalna. Należy jednak pamiętać, że niektóre badania wskazują na niewielki wpływ lateralizacji na omawiany obszar (Hiscock, 1995; za: Maruszewski i Ścigała, 1998).

Niezwykle znaczącą rolę w kształtowaniu męskiego dystansu emocjonalnego odgrywają czynniki społeczno-kulturowe. Jak stwierdza Maruszewski, „tendencja do unikania kontaktu z własnymi emocjami może być dziedziczona społecznie u mężczyzn” (Maruszewski i Ścigała, 1998, s. 86). Trening socjalizacyjny uczy chłopców, jak być aktywnymi i niezależnymi indywidualistami, jak dążyć do wysokiego statusu i radzić sobie z problemami życiowymi, a jednocześnie – jak być emocjonalnie defensywnymi (niewzruszonymi). Dzięki temu męska samoocena jest dużo stabilniejsza i wyższa niż u kobiet (Czapczyńska, 2002). Jak wyjaśniają to zjawisko teorie socjologiczne, niższa podatność mężczyzn na emocje pociąga za sobą emocjonalne nieujawnianie się oraz niski poziom intymności w bliskich związkach (Duncombe i Marsden, 1993; za: Maruszewski i Ścigała, 1998). Jednak odmienne wzorce zachowań mężczyźni prezentują w szerszych relacjach społecznych, gdzie budowanie kontaktu opiera się na ukazaniu statusu, przekonaniu innych do siły własnych argumentów, zbudowaniu pozycji i osiągnięciu kontroli nad sytuacją (Baumeister i Sommer, 1997).

W przeciwieństwie do mężczyzn kobiety tak są wychowywane, aby w pełni mogły przeżywać i wyrażać własne emocje. Służy to ogólnej tendencji płci żeńskiej do przywiązywania się i tworzenia więzi z innymi. Emocją, która w największym stopniu wspiera te procesy, jest empatia. Jak wykazało wiele wspomnianych wcześniej badań, to kobiety są bardziej empatyczne, zarówno pod względem empatycznego doświadczania, jak i wyrażania (J.A. Hall, 1978; Eisenberg i Lennon, 1983; za: Abra, 1991; Salovey i Mayer, 1990; Blum, 2000; Matczak, 2007; Kaźmierczak, 2013). Wyższy poziom empatii u kobiet może być wyjaśnio-

ny także faktem, iż mimo że mężczyźni ogólnie wykazują się empatią, to przeważnie w stosunku do kobiet, nie zaś wobec innych mężczyzn (Endresen i Olweus, 2001).

W procesie socjalizacji dziewczynek nacisk kładzie się na schemat wykształcenia zdolności komunikacyjnych i zdolności do wchodzenia w związki emocjonalne, którym towarzyszą takie żeńskie atrybuty jak zrozumienie, troska, opiekuńczość, odpowiedzialność, liczenie się z innymi i wrażliwość (Tannen, 1999; Mandal, 2000; Czapczyńska, 2002). Jak zatem widać, do zidentyfikowania siebie kobiety potrzebują zidentyfikowania stosunków z innymi ludźmi, co oddaje struktura Ja zależnego. To one częściej niż mężczyźni myślą o stosunkach międzyludzkich, podtrzymują więzi interpersonalne oraz przyjmują odpowiedzialność za związki (Wong i Csikszentmihalyi, 1991; za: Cross i Markus, 2002; Baumeister i Sommer, 1997). W bliskich relacjach bardziej cenione są typowe dla kobiet (lecz nie tylko) cechy ekspresywne (Antill, 1983; Green i Kendrick, 1994; Kurdek, 1998; za: Mandal, 2000), wobec czego kobiecie przewyższanie mężczyzn w nawiązywaniu więzi emocjonalnych polega na dawaniu poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego (Blum, 2000).

W związkach między kobietami i mężczyznami to one lepiej niż oni potrafią przewidzieć i zrozumieć zachowania partnera czy wyczuć kierujące nim motywy (por. Baron-Cohen, 2005). Jak sugerują Anne Moir i David Jessel (1993), wrodzone zdolności społeczne kobiet, w postaci np. inteligencji emocjonalnej i społecznej, pomagają im kierować związkami i sprawiać, żeby trwały. Coraz więcej danych świadczy o tym, że „tworzenie więzi emocjonalnych przez kobiety można porównać do rozpinania sieci bezpieczeństwa” (Blum, 2000, s. 112). Budowane przez kobiety sieci wsparcia pomagają im przetrwać najtrudniejsze chwile. Z kolei męska niezależność prowadzi bardziej do izolacji, a nawet do decyzji o samobójstwie. Emocjonalność kobiet może wobec tego przyjąć całkiem nowy charakter; zamiast oznaką słabości może być dowodem zdrowia psychicznego i rozważgi w perspektywie całego życia.

Dychotomia w funkcjonowaniu kobiet i mężczyzn czasami jest postrzegana przez pryzmat podziału na elementy emocjonalne i racjonalne, czy na serce i rozum (serce i umysł) (por. Aronson i in., 1997; Goleman, 1997, s. 31). Jeśli przyporządkować to, co emocjonalne i związane z sercem kobietom, a to, co racjonalne i rozumowe mężczyznom, można by dojść do wniosku, że one nie używają rozumu, a oni nie mają serca. Dlatego jest to zbyt duże uproszczenie, na co wskazuje także Eugenia Mandal (2000). Jeśli jednak potraktujemy działanie „dwóch umysłów” – emocjonalnego i racjonalnego – jako komponenty funkcjonowania każdej jednostki, może to oznaczać, iż obie płcie wykorzystują swoje racjonalne i emocjonalne umiejętności stosownie do zapotrzebowania sytuacji. Intuicja sprzyja zarówno młodej matce przy opiece nad jej pierwszym dzieckiem, jak i mężczyźnie przy podejmowaniu decyzji w sytuacji niepewności przy polowaniu czy w negocjacjach biznesowych. Z kolei działanie racjonalnego umysłu

człowieka jest zależne od wielu komponentów, m.in. od wykształcenia czy doświadczenia życiowego; nie bez znaczenia pozostają również dojrzałość osobowa, odpowiedzialność czy zmysł organizacji. Przeważnie owe „dwa umysły” działają w harmonii i są dobrze skoordynowane, przy czym łączą zupełnie odmienne sposoby poznawania rzeczywistości w celu jak najlepszej adaptacji do zmiennych warunków życia (Ekman, 1992; Epstein, 1994).

Koordynacja różnych postaw, przekonań, wartości i potrzeb w związku romantycznym może być analizowana na podstawie wzorców komunikacji. Jak uważa Virginia Satir (2000a), umiejętność komunikowania ma kluczowe znaczenie dla powodzenia w związku i jest czynnikiem determinującym płynącą z niego satysfakcję. W aspekcie różnicy płci w wymiarze komunikowania widoczne jest, że „kobiety częściej niż mężczyźni wspierają swoich partnerów, czyli interesują się i troszczą o nich, ale także deprecjonują ich poprzez zachowania kontrolujące i agresywne. Natomiast mężczyźni angażują się w związki poprzez okazywanie zrozumienia i przeciwdziałanie konfliktom” (Kornaszewska-Polak, 2014, s. 85). Takie wnioski można wyciągnąć na podstawie badań, których wyniki okazały się spójne w różnych grupach wiekowych (małżeństwa młode i starsze). Niemniej jednak w młodszych parach dynamika relacji była wyższa, również z tendencją do zachowań negatywnych (deprecjacja partnera), a w starszych małżeństwach osłabienie dynamiki wpływało na większą harmonię współżycia i akceptację partnera takim, jaki jest (niski poziom deprecjacji) (por. Kornaszewska-Polak, 2013b).

Opisując rytm bliskości i dystansu, przyjrano się różnym procesom dychoomicznym zachodzącym w parze. Należy jednak wziąć pod uwagę także pewne procesy, które są synchroniczne. Wczesne badania nad synchronicznością w diadach skupiały się głównie na relacji matki z dzieckiem i dopiero na początku XXI wieku zaczęto wykorzystywać pojęcie synchronii do opisu relacji romantycznych. Synchroniczność w swej naturze jest podobna w pewnym sensie do wcześniej opisywanych mechanizmów dopasowania, dostrojenia czy zarażania emocjonalnego; jednak najbardziej zbliżony pojęciowo jest tutaj stworzony dla potrzeb teorii przywiązania termin „responsywność” (por. Ainsworth i in., 1978).

Amanda W. Harrist i Ralph M. Waugh (2002) definiują synchroniczność jako „rodzaj interakcji między dwojgiem ludzi (w szczególności dzieckiem i opiekunem), możliwy do zaobserwowania wzór interakcji diadycznej, który jest wzajemnie regulowany i harmonijny” (s. 557). Z kolei Alan Fogel (1993) uważa, że synchroniczność najdokładniej określa zjawisko ciągłej interakcji społecznej, a nie jest ona pojedynczym aspektem komunikacyjnym w parze. Fogel (1993) pisze o procesie „wzajemnych negocjacji prowadzących do wzorców wzajemnie skoordynowanych działań” (s. 17). Synchronii nie może osiągnąć jedna osoba, ani też nie jest ona stanem, w którym może uczestniczyć jedna osoba, dlatego wymaga dynamicznej adaptacji ze strony obojga partnerów. Bardziej uzasadnio-

ne może być myślenie o interakcjach diadycznych zbliżających się do synchronizacji lub odchodzących od niej, który to pogląd jest podobny do koncepcji Ainsworth dotyczącej wrażliwości opiekuna jako cechy istniejącej na pewnym kontinuum (Ainsworth i in., 1978).

Według Harrist i Waugha (2002) synchronizacja niemowlęcia z opiekunem jest zjawiskiem, na które składają się trzy niezbędne aspekty: wspólne skupienie uwagi, koordynacja czasowa i uzgodnienie poziomu zależności, które można osiągnąć przede wszystkim poprzez dostrojenie opiekuna. Diady, które osiągają najlepsze wyniki w zakresie wzajemnej synchronii, wykazują specyficzny rytm lub tempo interakcji polegające na:

- dopasowaniu poziomu aktywności;
- koordynacji czasowej w orientacji obu ciał względem siebie;
- koordynacji ruchów ciała;
- dopasowywaniu ekspresji twarzy;
- koordynacji procesów percepcyjnych zaangażowanych w rytm i ton głosu;
- koordynacji wzrokowej¹⁰.

Opisy tego czasowo skoordynowanego dopasowania behawioralnego – często przywołujące metafory dobrze przećwiczonego tańca lub dialogu – przypominają proces, który wykracza poza zwykłą ekspresję.

Tak jak w przypadku diady matka–dziecko, podobne procesy wzajemnego dostrojenia zachodzą w diadach w związkach intymnych. Dostrojenie jest tu rozumiane jako proces odczytywania lub odczuwania stanu drugiej osoby i odpowiednie dostosowywanie zachowań; ma ono zarówno komponent afektywny (czucie i odczuwanie proprioceptywne), jak i komponenty poznawcze (przyjmowanie perspektywy). Niektórzy badacze stawiają hipotezę, że diady stają się synchroniczne (podporządkowane takiemu samemu rytmowi) poprzez cykliczne zachowania dostrojonych do siebie osób (Bernieri, Reznick i Rosenthal, 1988).

Synchroniczność w parze (diadzie) wzmacnia proces kształtowania bezpiecznego przywiązania. Odbywa się to dzięki responsywności: szybkiej reakcji na potrzeby, właściwej interpretacji bodźców werbalnych i niewerbalnych, adekwatnej odpowiedzi na potrzebę drugiej osoby oraz przyjmowaniu punktu widzenia partnera (Ainsworth i Bell, 1969; Ainsworth i in., 1974). W badaniach Marianne De Wolff i Marinusa H. van IJzendoorna (1997) synchronia (wzajemne nagradzanie, reagowanie) i wzajemność (wzajemna koncentracja, pozytywne utrzymywanie zaangażowanie) były równie ważne w szacowaniu poziomu bezpieczeństwa przywiązaniowego. Analizy łączące bezpieczne przywiązanie z późniejszymi kompetencjami społecznymi brały także pod uwagę synchronię pomiędzy niemowlęciem a opiekunem (Zimmermann, Maier, Winter i Grossmann, 2001).

¹⁰ Stern, 1974; Collis, 1979; Trevarthen, 1979; Papousek i Papousek, 1981; Beebe i in., 1982; Chapple, 1982; Brazelton, 1984; Kobayashi i in., 1984; Stern, 1985; Bernieri, Reznick i Rosenthal, 1988; Farran i Kasari, 1990; zestawienie badań za: Harrist i Waugh, 2002.

Nieliczne badania nad synchronizacją w parach małżeńskich wskazują, iż jej forma niewerbalna koreluje z wysokim poziomem zadowolenia w relacjach (Julien, Brault, Chartrand i Begin, 2000), podczas gdy synchronizacja w domenach negatywnych (wymiana negatywnych emocji) jest zdecydowanie niekorzystna w dłuższych odcinkach czasu (Gottman, 1993; Butner, Diamond i Hicks, 2007). Koordynacja i synchronizacja zachowań partnerów stanowią ważny wskaźnik emocjonalnego zaangażowania lub dostrojenia i ujawniają, w jaki sposób chwilowe zachowania obojga mogą wpłynąć na większą dynamikę emocjonalną i lepsze funkcjonowanie związku¹¹.

Równowaga praca-dom a jakość życia

„Zdolność do miłości i zdolność do pracy, powiedział kiedyś Freud swemu uczniowi, Erikowi Eriksonowi, oznacza pełną dojrzałość” (Goleman, 1997, s. 207). Idea równowagi pomiędzy pracą a życiem rodzinnym pojawiła się już w latach osiemdziesiątych XX wieku. Z powodu licznych nowych obowiązków, związanych z podejmowaną przez kobiety pracą zawodową, oraz trudności w harmonijnym godzeniu ich z życiem rodzinnym pojawiła się potrzeba ustanowienia takich rozwiązań w życiu zawodowym i społecznym, które pozwoliłyby matkom spełniać się zawodowo, zarabiać na rodzinę oraz jednocześnie realizować się w obszarach samorozwoju i samodoskonalenia. Postulaty, które początkowo dotyczyły matek, zwłaszcza tych wracających po urlopach macierzyńskich i wychowawczych, stopniowo rozszerzyły swój zakres także na ojców oraz te kobiety, które nie posiadały rodzin, lecz wypełniały inne ważne obowiązki społeczne (por. *Women in Work Index*, 2020). Wyrozumiałość pracodawców oraz zmiany w systemie pracy pozwoliły na bardziej elastyczne łączenie zadań z różnych sfer życia, co spowodowało podniesienie ogólnego poziomu jakości życia nie tylko pojedynczych osób, lecz także ich rodzin, oraz w konsekwencji poprawiło wydajność wartościowych pracowników w wielu obszarach gospodarki.

Utrzymanie równowagi (*balance*) dotyczy faktycznie różnych sfer życia:

- wielu zadań publicznych oraz prywatnych;
- wymagań i oczekiwań oraz możliwości indywidualnego zaangażowania się;
- obowiązków oraz indywidualnych potrzeb zarówno każdego z rodziców, jak i ich obojga;
- aspiracji oraz możliwości realizowania indywidualnych ścieżek karier;
- interesów pracodawcy oraz interesów pracownika (Ulrich i Dunne, 1996, s. 11).

Wprowadzenie zasad równowagi praca-dom stało się szczególnie istotne w sytuacji zaangażowania zawodowego obojga rodziców. Dlatego też ważne oka-

¹¹ Bernieri i in., 1991; Butner i in., 2007; Rohrbaugh, Shoham, Butler, Hasler i Berman, 2009; zestawienie badań za: N.A. Roberts, R.C. Leonard, Butler, Levenson i Kanter, 2013.

zało się wskazanie tych obszarów funkcjonowania, z których można zrezygnować okresowo lub na stałe, oraz dziedzin, z których w żaden sposób zrezygnować nie można. Prowadzenie negocjacji dotyczących tych sfer odbywa się bądź w przestrzeni domowej, i dotyczy podziału obowiązków pomiędzy małżonkami, bądź pomiędzy pracodawcami a pracownikami (Sadowska-Snarska, 2008). Istotne jest uświadomienie sobie przez pracodawców, iż poprawa warunków socjalnych pracowników – jak np. żłobki i przedszkola przyzakładowe, regulowany czas pracy, praca zdalna, różne świadczenia materialne na rzecz rodzin – przynosi korzyści w postaci wydajniejszej i bardziej efektywnej pracy.

Polityka zatrudnienia polegająca na stosowaniu przez pracodawców *family friendly employment* zaczęła przynosić efekty pozytywne zarówno dla samych pracodawców, jak i pracowników (Borkowska, 2003). Bożena Balcerzak-Paradowska (2008, s. 23) wymienia następujące korzyści tej polityki dla tych pierwszych: lepsza ochrona inwestycji w rozwój zawodowy wartościowych pracowników, wykorzystanie ich kompetencji, lepsze motywowanie do pracy, poprawa punktualności i zapewnienie terminowości realizacji zadań, ograniczenie absencji spowodowanej obowiązkami opiekuńczymi, łagodzenie potencjalnych trudności powstających w związku z przerwą spowodowaną macierzyństwem i obowiązkami rodzinnymi. Z drugiej strony, jeśli pracownik zostaje wystawiony na duży stres powodowany koniecznością łączenia obowiązków zawodowych i domowych, wywołuje to w nim zachowania obronne: unikanie trudniejszych zadań zawodowych, zaprzeczanie popełnianym błędom, izolowanie się od współpracowników czy przełożonego, opóźnienia w realizacji zadań bądź wykonywanie ich w ostatnim momencie.

Równowaga praca–dom musi być odzwierciedlona we wszystkich obszarach życia jednostki, aby rzeczywiście działała skutecznie. Integracji muszą ulec aspiracje, możliwości oraz wymagania w miejscu pracy, w rodzinie oraz na polu rozwoju osobistego, co wymaga dużego wysiłku, dobrej organizacji, a także wsparcia ze strony zewnętrznych podmiotów, takich jak bliscy, krewni, znajomi, współpracownicy, kierownicy, doradcy zawodowi, terapeuci czy specjaliści od coachingu. Łączną współpracę tych podmiotów można określić jako grupowy proces skierowany na znalezienie sprawiedliwego rozwiązania (Balcerzak-Paradowska, 2008). Dlatego tak ważne są dla nas bliskie relacje, w tym także te w miejscu pracy – z innymi pracownikami. Odpowiednia koordynacja zadań, ich podział oraz pomoc współpracowników służą osiągnięciu największej produktywności oraz zyskiwaniu poczucia kompetencji osobistej (Covey, 2003).

W ramach badania związków równowagi zawodowo-rodzinnej z poziomem jakości życia pracowników w sektorze publicznym oceniano trzy elementy tej równowagi: czasowy (równy czas poświęcony pracy i rodzinie), zaangażowania (równe zaangażowanie w pracę i rodzinę) oraz satysfakcji (równe zadowolenie z pracy i z życia rodzinnego) (Greenhaus, K.M. Collins i Shaw, 2003). Osoby, które aby uzyskać względną równowagę ról, zainwestowały więcej wysiłku w trzy

wskazane obszary, doświadczali wyższego poziomu jakości życia – o ile większy akcent został postawiony na życie rodzinne. Badany poziom jakości życia okazał się najniższy w grupie osób, która poszukując równowagi pomiędzy różnymi zobowiązaniami, wyżej wartościowała życie zawodowe niż rodzinne. Zaskakujący dla badaczy okazał się wynik, który wskazywał, że osoby najbardziej zbalansowane w obszarach pracy i rodziny – czyli te, którym udało się zrównoważyć ilość obciążeń związanych z pracą oraz z życiem rodzinnym – nie wykazały najwyższego poziomu jakości życia. Uplasowały się one pomiędzy dwoma wcześniej wymienionymi grupami: osób ceniących życie rodzinne oraz osób ceniących życie zawodowe, osiągając umiarkowany poziom jakości życia.

W badaniu Jeffreya Greenhausa i współpracowników (2003) osoby, które zainwestowały znacznie więcej czasu i zaangażowania w rodzinę, doświadczyły najmniej konfliktów pomiędzy pracą a rodziną. Jest to zrozumiałe, ponieważ ich ograniczone zaangażowanie w obowiązki zawodowe prawdopodobnie przyniosło mniej presji zawodowej, tym samym wykluczając wysoki poziom stresu (Parasuraman, Purohit, Godshalk i Beutell, 1996; Frone, Russell i Cooper, 1997). W tym sensie osoby te podjęły decyzję, że obowiązki zawodowe nie będą kolidowały z dynamiką ich życia rodzinnego. A wielu naukowców zwraca uwagę na zagrożenia związane z nadmiernym zaangażowaniem w pracę oraz szkodliwym wpływem podwyższonego poziomu stresu w pracy na życie rodzinne i jego jakość (R.J. Burke, Weir i DuWors, 1979; A.K. Korman i R.W. Korman, 1980; Kofodimos, 1993; Friedman i Greenhaus, 2000).

Założenia zespołu Greenhausa zostały potwierdzone niedawnymi międzykulturowymi badaniami Kuby Krysa i współpracowników (2019a) dotyczącymi poziomu zadowolenia (dobrostanu) członków rodzin z ich życia rodzinnego. Analizy Krysa opierały się na pochodzących z ponad sześćdziesięciu krajów statystykach, które wykazały, że wśród sześciu istotnych aspektów życia (rodzina, przyjaciele, czas wolny, polityka, praca i religia) to rodzina jest oceniana jako najważniejsza wartość (*World Values Survey*, 2016). Dlatego też rodzina odegrała ważną rolę w konceptualizacji szczęścia rozumianego jako dobrostan ogólny całej rodziny (por. Delle Fave i in., 2016; Krysa i in., 2019b). Pomimo tego, że wiele osób staje przed dylematem pomiędzy skupieniem się na swoim samopoczuciu a zabieganiem o dobro rodziny, to te dwa aspekty szczęścia nie muszą stać w konflikcie (North, Holahan, Moos i Cronkite, 2008). Ostatecznie analizy międzykulturowe zespołu Krysa (2019a) dowiodły, iż dwa razy więcej osób biorących udział w badaniu ceniło dobro rodziny bardziej aniżeli dobrostan indywidualny. Stąd dobrostan jednostki przestał być niejako „ostateczną” zmienną zależną świadczącą o szczęściu jednostki.

Stres związany z pracą także stanowi potencjalne zagrożenie dla utrzymania pozytywnego, satysfakcjonującego emocjonalnie klimatu więzi małżeńskiej (N.A. Roberts i in., 2013). Angażowanie się w zadowalające interakcje emocjonalne wymaga wysiłku, a stres wyczerpuje zasoby poznawcze, emocjonalne i re-

gulacyjne (Baumeister, Bratslavsky, Muraven i Tice, 1998). Małżonkowie doświadczający większego stresu w pracy przejawiają gorszy nastrój, a tym samym mniejsze pragnienie bliskości fizycznej i emocjonalnej (Ben-Ari i Lavee, 2007). W szczególności mężczyźni wykazują tendencję do emocjonalnego wycofywania się po dużym obciążeniu pracą (Repetti, 1989; Schulz, Cowan, Cowan i Brennan, 2004). W badaniu Nicole A. Roberts i współpracowników (2013) obserwacji zostali poddani doświadczający stresu oficerowie policji oraz ich małżonki. Zastanawiano się, czy i jak mocno przeżywany przez nich stres wyczerpuje ich fizycznie i emocjonalnie oraz na ile nie pozwala angażować się w emocjonalnie satysfakcjonujące interakcje pomiędzy mężczyznami i kobietami.

W ramach obserwacji badawczych funkcjonariusze policji zgłaszający większy stres w pracy przejawiali mniej wrogich zachowań podczas interakcji małżeńskich oraz więcej wycofania w sytuacjach społecznych. Pomimo że czuli negatywne emocje, starali się nie przenosić ich w sferę związku, aby uniknąć konfliktu lub by chronić żonę i małżeństwo przed potencjalnie niekorzystnymi skutkami stresu policyjnego (por. R.J. Burke i Mikkelsen, 2004; Ben-Ari i Lavee, 2007). Ciekawy okazał się obserwowany w badanych parach efekt przeciwnej synchroniczności. Niższy poziom wrogości i łagodne podejście do żon wywoływały u tych ostatnich postawy mniejszego zaufania i większej wrogości w stosunku do mężów. Prawdopodobnie, spodziewając się raczej wybuchu złości, odbierały one zachowania partnerów jako nieautentyczne i były niezadowolone z powodu ich wycofania (uspokojenia). Jak podkreślają inne badania, wycofanie pozytywnych emocji może być szczególnie szkodliwe dla małżeństwa (Gottman i Levenson, 2002).

We wspomnianych sytuacjach konfliktu i niezrozumienia w obszarze emocji pomiędzy małżonkami istotna wydaje się umiejętność uspokajania przykrych emocji. Na zdolność tę (inteligencję emocjonalną) składają się następujące elementy:

- samoświadomość;
- rozpoznawanie i wyrażanie uczuć;
- panowanie nad emocjami;
- panowanie nad impulsami;
- umiejętność odkładania zaspokożenia pragnień na później (Goleman, 1997, s. 400).

Peter Salovey i Jack Mayer (1990) do swojej podstawowej definicji inteligencji emocjonalnej włączają pięć następujących dziedzin: znajomość własnych emocji, kierowanie nimi, zdolność motywowania siebie, rozpoznawanie emocji u innych oraz nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi, czyli umiejętność kierowania emocjami innych osób. Umiejętności te przydają się zwłaszcza w sytuacjach konfliktów interpersonalnych, kiedy zwaśnione strony przyjmują pewne wrogie założenia względem siebie i swojego postępowania. Sporów w codziennym życiu trudno jest uniknąć, jednak należy wyjaśniać zaistniałe

nieporozumienia oraz przełamywać wzajemną niechęć, zanim przerodzą się one w otwarty konflikt. Pomocne w tym mogą być zachowania związane z aktywnym słuchaniem: patrzenie sobie prosto w oczy, nawiązywanie kontaktu wzrokowego czy wysyłanie pozawerbalnych sygnałów. Pozwalają one zorientować się partnerowi, że jest słyszany i słuchany oraz obniżyć poziom napięcia w kłótni (K.F. Stone i Dillehunt, 1978).

W zasadzie można powiedzieć, iż żadnego problemu czy konfliktu nie da się rozwiązać, jeśli obie strony nie zrezygnują z wrogości i chęci odwetu. Życie bez przemocy czy **życie w pełnym szacunku** to instrukcja dla relacji interpersonalnych, a zwłaszcza bliskich związków XXI wieku. Wyzwaniami stają się obecnie chęć dzielenia się, akceptacja i wrażliwość na drugą osobę. Związki nie są i nie mają być idealne, ale każdemu z partnerów powinny dawać możliwość pełnego i satysfakcjonującego rozwoju we wspólnocie. Czy wobec tego można osiągnąć doskonałość w związku? Jako nieugięta feministka zaangażowana w walkę o równą wartość każdego ludzkiego istnienia amerykańska działaczka na rzecz praw kobiet, Julia Wood zrozumiała, że **poczucie solidarności** pomiędzy kobietami i mężczyznami jest niezbędne, jeśli kobiety mają poddać skutecznej krytyce androcentryczny świat i wspólnie pracować na rzecz pełnego wyzwolenia i uczestnictwa w życiu publicznym (Griffin, 2003, s. 490).

Życie **bez przemocy** oznacza także wypieranie czy tłumienie rozmaitych, czasem nieakceptowanych uczuć, konfliktów oraz gniewu. Wiąże się ono ponadto z nieprzekraczaniem linii odgraniczającej gniew od braku szacunku: pogardy, kontrolowania, odwetu czy karzącego wycofania (Real, 2008, s. 136). Nic wszak nie usprawiedliwia decyzji przyznającej sobie prawo do niewłaściwych zachowań wobec drugiego, zwłaszcza bliskiego człowieka. Należy wykluczyć wszelkie działania pozwalające na naruszanie granic innych osób, jak np. wylewanie na otoczenie swojej negatywnej emocjonalnej zawartości: gniewu, lęku, seksualności czy przekonań o tym, co dobre, a co złe, słuszne bądź niesłuszne.

Płynące z relacji międzyludzkich wsparcie nie tylko jest gwarantem dobrogo samopoczucia, poradzenia sobie z trudnościami czy uzyskania pomocy, lecz także ma związek z lepszym zdrowiem i wyższą jakością życia. W zakrojonych na dużą skalę badaniach seniorów amerykańskich stwierdzono, że im większe wsparcie mieli w związkach z innymi, tym niższy towarzyszył im poziom stresu życia codziennego, a ponadto siedem lat później odznaczali się lepszymi zdolnościami poznawczymi niż ci, którzy takiego wsparcia nie doświadczali (Seeman, Berkman, Blazer i Rowe, 1994).

Wydaje się, że wśród młodszej populacji oddziałują nieco inne czynniki wspierające zdrowie, niski poziom stresu i wyższe zadowolenie z życia. Choć jest wiele badań wskazujących na dobroczynne działanie wsparcia społecznego, to jednak wydaje się, że w kontaktach intymnych zasadniczą, pobudzającą rolę odgrywa dotyk. Jak dowodzi Goleman (2007, s. 295), kontakt fizyczny jest szczególnie kojący, ponieważ pobudza wydzielanie oksytocyny, podobnie jak cie-

pło i wibracje¹². Dużą ulgę w stresie może przynieść masaż albo przytulanie. W bliskich, pozytywnych, długotrwałych związkach każdy uścisk, przyjazny dotyk i chwila czułości mogą umożliwić przepływ tym neurochemicznym substancjom.

Jakość życia, zwłaszcza życia w związkach intymnych, jest uzależniona nie tylko od prawidłowego, zbilansowanego podziału na pracę i dom, kobietę i mężczyznę, obowiązki i przyjemności, to, co racjonalne, i to, co emocjonalne w człowieku i związku. Istnieją także czynniki, które pozwalają jednostkom przenieść się na inny (lepsy?) poziom funkcjonowania – „bez przemocy” i „w szacunku dla innych”. Pierwszym z nich jest nadzieja, która oprócz przynoszenia pociechy, daje też przewagę nad innymi w takich obszarach jak osiągnięcia w nauce i wytrwałość w pracy. Charles R. Snyder (2000), badając studentów o wysokich aspiracjach, zauważył, że odznaczają się oni także wysokim poziomem nadziei. Studenci ci wyznaczali sobie trudniejsze cele i wiedzieli, jak je zrealizować, mieli przekonanie, że posiadają zarówno wolę, jak i możliwość osiągnięcia zamierzonych celów.

Podobne do pełnego nadziei postępowanie określa się także mianem optymizmu. Jest to drugi czynnik, który powoduje podwyższenie jakości życia i wpływa na jego łagodny i satysfakcjonujący przebieg (Seligman, 1993). Optymizmem jest taka postawa oczekiwania, która zakłada, iż wbrew różnym przeciwnościom i okolicznościom zewnętrznym (pomimo porażek i niepowodzeń) uda się osiągnąć zamierzony cel. Przeszkody zewnętrzne, niekiedy bardzo poważne, nie są bowiem tak trudne do pokonania, jak opory wewnętrzne blokujące osobę przed urzeczywistnianiem siebie w pełni. Optymiści są przekonani, że mają wpływ na rzeczywistość, niezależnie od przeciwności losu i nawet gdyby im się coś nie udało, to cały proces dochodzenia do celu traktują zupełnie inaczej niż osoby, które powątpiewają w jakikolwiek swój wpływ.

U korzeni postaw nadziei i optymizmu leży trzeci czynnik decydujący o jakości życia – jest nim wiara. Z psychologicznego punktu widzenia jest to wiara w siebie, przekonanie, że można zapanować nad okolicznościami i stawić czoło wyzwaniom (Goleman, 2007). Czynnik wiary w siebie, jak dowodzi ogromna liczba badań, wpływa pozytywnie na wiele wymiarów życia, w zdecydowany sposób podwyższając jego wartość, wzmacniając przekonanie o tym, że świat i inni ludzie są bezpieczni dla mnie, a ja mogę czuć się bezpiecznie w świecie. Postawa wiary może być także interpretowana z innych punktów widzenia, np. duchowy jej wymiar wskazuje, że życie jest lepsze, jeśli ma się w nim wyznaczony wartościowy cel, i że jest ono także godne szacunku.

¹² W sytuacjach intymnych pomiędzy osobami kochającymi się spada także poziom kortyzolu, co świadczy o obniżeniu aktywności układu podwzgórzowo-przysadkowo-nadnerczowego, oraz wzrasta próg odczuwania bólu, stajemy się więc mniej wrażliwi na dolegliwości.

Zakończenie

Jedną z podstawowych, lecz niezwykle istotnych potrzeb człowieka jest pragnienie nawiązania bliskich, dających poczucie bezpieczeństwa relacji z innymi. Zaspokojenie tej potrzeby odbywa się przeważnie w dzieciństwie, kiedy matka – lub inny podstawowy opiekun – tworzy ufną, pełną miłości więź z dzieckiem. Jak dowodzą w rozdziale pierwszym, uwarunkowania potrzeby relacji z innymi mają charakter biologiczny, jak i społeczny, oraz spełniają dzięki obu tym wymiarom funkcje adaptacyjne. Z jednej strony zapewniają przetrwanie młodym organizmowi, a z drugiej wyznaczają mu miejsce w społeczności i warunki do prawidłowego rozwoju. Poczucie przynależności ma wpływ na ukształtowanie dojrzałych i satysfakcjonujących bliskich relacji oraz wzmacnia więzi społeczne z innymi, natomiast jego brak wzmacnia poczucie osamotnienia, tak typowe dla zachodnich społeczeństw.

Opracowanie zagadnień dotyczących tożsamości kobiety i mężczyzny, płciowości, emocjonalności, stylów emocjonalnych oraz typowych dla płci sposobów radzenia sobie ze stresem domagało się zdefiniowania oraz wykładni adekwatnej do obecnych czasów. Nie było to zadanie łatwe z tego powodu, że zostało ukazane w kontekście sporów światopoglądowych i ideologicznych czy też odmiennych systemów wartości. W pracy przyjęto założenia personalizmu, który definiując zagadnienia związane z osobą ludzką podkreśla jej godność oraz niepowtarzalność, co związane jest także z unikalnym światem wewnętrznym jej doświadczeń emocjonalnych. Z drugiej strony podkreślono znaczenie różnic indywidualnych, które rozumiane są bardziej jako elementy wpływające na kształtowanie się struktury Ja i tożsamości, aniżeli elementy podziałów prowadzących do konfliktów (np. konfliktów międzygrupowych).

Kształtowanie przez kobiety i mężczyzn struktury Ja napotyka we współczesności wiele trudności oraz stanowi duże wyzwanie dla jednostki w świecie pluralistycznych i relatywistycznych wartości. Dlatego też starano się wypracować takie znaczenie pojęcia różnic indywidualnych związanych z płcią, które prowadziłyby bardziej do jakiegoś sensu, aniżeli bezsensu i teorii konfliktów (dwóch światów). Nawiązano do znaczenia komplementarności płci pod względem wybranych cech oraz zachowań (styl emocjonalny i styl radzenia sobie ze

stresem). Komplementarność może mieć miejsce pomiędzy płciami w obrębie niektórych sugerowanych cech, jednak inne właściwości mogą kobiety i mężczyzn różnicować, pozostawiając przestrzeń na różnorodność i niepowtarzalność indywidualną – osobowościową i tę związaną z płcią. Świat ludzkich relacji jest niezwykle interesujący, pasjonujący i twórczy, natomiast brak różnic jest po prostu nudny (por. Satir, 2000a).

Rozwijamy się, kształtując naszą tożsamość, osobowość, świadomość, światopogląd czy mentalność. Różne wpływy zewnętrzne konkurują między sobą, a wydarzenia przełomowe i kryzysy rozwojowe wyznaczają punkty milowe tego procesu rozwojowego. Splot wielu sytuacji decyduje o jednostkowym kształcie tożsamości, dobrostanie i poziomie szczęścia. Dlatego też ustalenie idealnych wzorców funkcjonowania w relacjach romantycznych osób dorosłych nie jest proste, a tym bardziej możliwe. Monografia oraz program badań własnych miały pomóc w zrozumieniu bogactwa tej rzeczywistości, którą stanowi para kochających się osób. W rozdziale piątym dotyczącym związków poszukiwano rozwiązań i paradygmatów udanego pożycia małżeńskiego. Jak się okazuje, to nie tylko przyjemność we dwoje (określana też jako niedojrzałość), lecz także budowanie wspólnoty rodzinnej stanowi dla większości Polaków cel w dorosłości. Z drugiej strony „dożywocie” w roli zatroskanego i poświęcającego się bez reszty rodzica nie zachęca do podjęcia zmagania o stworzenie rodziny. Pojawiają się pytania: Co trzyma ludzi razem, choć tradycyjne wzorce i zasady tworzenia więzi upadły? Po co człowiekowi rodzina, jeśli może być wolny? Próbowano odpowiedzieć na nie poprzez pryzmat emocjonalności, która odgrywa ogromną rolę w szczęśliwym bądź mało satysfakcjonującym pożyciu.

W celu podkreślenia wyjątkowej roli emocjonalności zarówno w jednostkowym funkcjonowaniu, jak i podczas egzystencji w relacji romantycznej zaprojektowano badania, które pozwoliły zarysować różnice w stylach emocjonalnych i sposobach radzenia sobie ze stresem. Główne pytania badawcze dotyczyły obrazu różnic emocjonalnych pomiędzy płciami oraz czynników emocjonalnych, jakie odgrywają rolę przy podejmowaniu określonego typu strategii zaradczej wobec stresu. Na podstawie przeprowadzonych analiz można było wyodrębnić czynniki emocjonalne sugerujące odrębne funkcjonowanie afektywne u obu płci, zwłaszcza w sytuacjach problemowych, dla których także stworzono odrębne matryce.

W zakresie różnic emocjonalnych wyodrębniono dwa style afektywne: jeden charakterystyczny dla kobiet i drugi dla mężczyzn. Styl kobiecej emocjonalności wyróżnia się: wysoką pobudliwością, wrażliwością na innych, swobodną ekspresją, porównywalnym poziomem procesów wyrażania i doznawania emocji. Ponadto przejawia tendencje w kierunku rozwoju stanów lękowych, neurotycznych, depresyjnych oraz spadku samooceny. Najbardziej podatnym etapem rozwojowym w tym obszarze okazuje się okres dojrzewania u dziewcząt, natomiast w miarę upływu lat (wczesna i średnia dorosłość) kobiety osiągają względną sta-

bilność emocjonalną. Ostatecznie w dziedzinie relacji interpersonalnych styl kobiecy cechuje wysoka potrzeba bezpieczeństwa, ujawniania siebie i intymności. W rezultacie jest to styl przywiązania, na którym kobiety opierają poczucie satysfakcji i zadowolenia z życia.

Z kolei styl męskiej emocjonalności wyróżniają: względnie wysokie zrównoważenie emocjonalne, mniejsza wrażliwość na innych, hamowanie ekspresji, wyższy poziom doznawania niż wyrażania emocji. Wraz z wiekiem w męskim stylu pojawia się tendencja do wzrostu napięć emocjonalnych (związanych z obciążeniami zawodowymi i typem zachowania A), przy czym najwyższy poziom samooceny przypada na wiek dojrzewania. W dziedzinie relacji interpersonalnych mężczyźni kierują się potrzebami dominacji i nieujawniania siebie oraz niskim poziomem intymności, co wskazuje na zachowania charakterystyczne dla stylu dystansowania się w relacjach, zwłaszcza pod wpływem przeżywanych problemów. Największy wpływ na zadowolenie mężczyzn ma osiągnięty dzięki pracy status społeczny, którego brak wywołuje depresję. Większość uzyskanych wyników znalazła potwierdzenie w analizowanych rezultatach badań nad doświadczaniem emocji przez obie płcie.

Na tle prezentowanych przez kobiety i mężczyzn stylów emocjonalnych można było opracować taktyki radzenia sobie ze stresem, jakimi posługują się obie płcie. W powszechnym przekonaniu kobiecy styl radzenia sobie jest pasywny i emocjonalny, natomiast męski aktywny i zadaniowy. W przeciwieństwie do tych przekonań (stereotypów związanych z płcią) prezentowane teorie i badania wskazują na niejednorodny obraz stylów wybieranych przez płcie. Sugeruje on dużą zmienność stosowania poszczególnych strategii przez kobiety i mężczyzn oraz przewagę kobiet w sferze różnorodności i ilości praktykowanych taktyk zaradczych.

Kobiety znacznie częściej niż mężczyźni jako główną strategię wobec stresu wybierają poszukiwanie wsparcia. Jest to zrozumiałe, ponieważ w większym stopniu dbają o relacje z innymi, tworzenie więzi, wspieranie się i wzajemną pomoc. Dodatkowo stosują taktykę ucieczki-unikania, najczęściej w postaci następujących zachowań: wycofanie, wykorzystanie cierpliwości (przeczekanie trudnych chwil), obarczanie się odpowiedzialnością, myślenie życzeniowe. Ten wymiar radzenia sobie może wiązać się z wyższym niż u mężczyzn poziomem lęku, neurotyczności i depresji, które hamują działania sprawcze. Ostatecznie jako strategię rozwiązywania problemów kobiety praktykują poszukiwanie alternatywnych rozwiązań (np. religijnych czy duchowych) oraz takie sposoby wentytacji emocjonalnej jak jedzenie, spanie, sprząatanie, robienie zakupów czy relaksacja.

Mężczyźni natomiast częściej niż kobiety stosują w trudnych sytuacjach taktyki emocjonalne związane z samokontrolą oraz dystansowaniem się. Zachowania instrumentalne często są podyktowane u nich takimi cechami jak zrównoważenie emocjonalne, niższy niż u kobiet poziom lęku i depresji czy wyższa

samoocena. Oni, podobnie jak one, działają według strategii planowego rozwiązywania problemów, dlatego każda z płci jest zarówno zadaniowo, jak i emocjonalnie nastawiona na mierzenie się z wyzwaniami dnia codziennego. W tym obszarze prezentowane badania własne podważyły przekonanie, że kobiety są „bardziej emocjonalne”, a mężczyźni – „bardziej zadaniowi” (por. Strelau i in., 2013). Ci ostatni dodatkowo w obliczu konfliktów interpersonalnych stosują taktykę dystansu emocjonalnego. Jeśli mężczyźni sięgają po sposoby rozładowywania napięć, są to najczęściej: poszukiwanie dystraktorów w postaci przyjemnych aktywności (łowienie ryb), stosowanie używek czy też uprawianie seksu.

W ramach ostatecznego podsumowania należy stwierdzić, iż wyłania się dosyć jednorodny obraz stylów radzenia sobie ze stresem odzwierciedlający style emocjonalne kobiet i mężczyzn. **Kobiece zaangażowanie** w konflikty, ale także zaangażowanie w relacje interpersonalne, podatność na wpływ wydarzeń życiowych, kłopoty wywoływane przyjmowaniem nadmiernej odpowiedzialności za rodzinę – to wszystko wynika z emocjonalnego stylu przywiązywania się, choć trudno byłoby o nim powiedzieć, że jest pasywny. W przypadku mężczyzn taktyka wycofywania się, emocjonalnego dystansowania czy poszukiwania dystrakcji w obliczu konfliktów interpersonalnych oraz podatność na wpływ wydarzeń życiowych – wskazują na **emocjonalny styl dystansowania się**. Dodatkowo podkreśla ten fakt to, że głównym źródłem kłopotów, ale też i satysfakcji życiowej, są dla mężczyzn praca i osiąganie wysokiego statusu życiowego. Można wobec tego potwierdzić tezę, że męski styl radzenia bywa aktywny, natomiast zaprzeczć przekonaniu, że zawsze jest zadaniowy.

Dopełniając rozważań dotyczących różnic płci i radzenia sobie ze stresem, należy wspomnieć o **zachowaniu obu płci w obliczu poważnego kryzysu**. Pomimo domniemanej pasywności wobec najpoważniejszych trudności życiowych to kobiety znajdują w sobie determinację i potrafią zmobilizować się do działania tak, by przetrwać kryzys i podtrzymać życie rodzinne. Z kolei mężczyźni w podobnych okolicznościach, pomimo sugerowanej zadaniowości, o wiele częściej załamują się i czują się bezradni w obliczu przełomowych wydarzeń życiowych (kryzysy), stąd o wiele częściej pojawia się u nich skłonność do popadania w różnego typu nałogi (por. Mandal, 1993).

Zasadnicze pytanie postawione w monografii brzmi: Czy różnice dzielą czy łączą obie płcie? Można dać na nie zarówno twierdzącą, jak i przeczącą odpowiedź. Kobieta i mężczyzna działają czasem synchronicznie – zakochują się w sobie, podejmują ważne decyzje oraz inne czynności wspólnie. Innym razem działają komplementarnie – uzupełniają się. Wydaje się, że za tym drugim sposobem funkcjonowania przemawia najwięcej argumentów. Przedstawione w rozdziale piątym zestawienie wybranych cechy komplementarnych ukazuje dwie wspierające się istoty ludzkie realizujące wspólne zadania.

Kobieta dzięki swym zdolnościom i kompetencjom intelektualnym uzupełnia w obszarze wyobraźni oraz emocjonalności typowe dla mężczyzn schema-

tyczne sposoby myślenia (teoria empatii i systematyzowania). Gdy mężczyzna krąży autem po okolicy, będąc przekonanym, że sam znajdzie drogę, to kobieta pyta o tę drogę, dzięki czemu szybciej dojeżdżają do celu podróży. Duży potencjał emocjonalny – łącznie z empatią, komunikacją niewerbalną, większą wrażliwością emocjonalną i zaangażowaniem – nie tylko wspiera więzi rodzinne, lecz także podtrzymuje bliskość i intymność w parze. Natomiast większa stabilność i opanowanie emocjonalne mężczyzn służą rodzinom w zachowaniu równowagi w chwilach trudnych czy kryzysowych. Ponadto zdolność mężczyzn do skupiania uwagi na jednym przedmiocie (systematyzowanie) pozwala im wykonywać wiele żmudnych zadań koncepcyjnych bez zbytniego rozpraszania się, a dodatkowo ich większa siła fizyczna pomaga w wykonywaniu ciężkich zadań domowych. Wzorzec separacji, indywiduacji i wyższego poziomu agresji (testosteron) może służyć nie tylko wykazywaniu się tą siłą wobec słabszych (w sytuacjach przemocy), lecz przede wszystkim zapewnianiu wspólnotom i rodzinom oraz społecznościom ochrony i bezpieczeństwa, a także dobrobytu.

Dlatego też wobec różnorodnych zagrożeń, katastrof oraz niepokoїв polityczno-gospodarczo-ekonomicznych powodowanych przez współczesną cywilizację **jedynym antidotum wydają się być relacje interpersonalne**, zwłaszcza bliskie związki zapewniające bezpieczeństwo, zaufanie, poczucie akceptacji i miłości. Jak wcześniej wspomniano – wiek XXI to wiek emocji, ich rozumienia, docenienia i wykorzystania na rzecz harmonijnego rozwoju jednostek, związków romantycznych oraz rodzin. Jeśli mądrym i kompetentnym kobietom dostarcza się narzędzia do pracy, one to doceniają – a w konsekwencji są bardziej zaangażowane i zdeterminowane, aby dobrze pracować i osiągnąć sukces. Jeśli mądrym i odpowiedzialnym mężczyznom stwarza się warunki zaufania, docenienia i przestrzeni do działania, to nawet ci najbardziej zdystansowani – angażują się na rzecz wspólnot, w których żyją na co dzień.

Polski socjolog Tomasz Szlendak (2010) uważa, że dziś ojcowie chętnie realizują rolę opiekuna pomocniczego w rodzinach, zajmując się dziećmi w dużo większym stopniu, niż jeszcze trzydzieści lat temu. Czasem zapracowane kobiety żartują, iż na drugą połowę życia chętnie „przyjęłyby” drugą żonę do pomocy w domu. Mężowie są jednak skłonni do zmiany – aby ich żony były szczęśliwe, i by oni mogli osiągnąć akceptowany poziom zadowolenia i szczęścia. Tym bardziej, iż obecnie podział wielu obowiązków – w tym zawodowych, domowych, związanych dziećmi, rozrywką, czasem wolnym, relaksem, ale i rozwojem zawodowym – powoduje, iż wprowadzanie równowagi pomiędzy życie zawodowe i rodzinne okazuje się niewystarczające (*work-life balance*). Powstaje nowa idea wymieszania czy przenikania obu sfer, zawodowej i rodzinnej, gdzie granice pomiędzy nimi się zacierają (*work-life blending*). Praca staje się częścią życia prywatnego, a rodzina – zawodowego, co może być wysoce zadowalające; co więcej, można wówczas obowiązki zawodowe współdzielić z prywatnymi, rodzinnymi (np. w firmach rodzinnych zakładanych w domu lub przy domu) (Stowers, 2009;

Snow, 2017). Pokolenie millenialsów (pokolenie Z) wyznacza obecnie nowe standardy postępowania, a obecność w sieci jest jednym z ważniejszych kryteriów ich funkcjonowania.

Podsumowując prowadzony w monografii dyskurs na temat różnic należałoby odpowiedzieć na pytanie: Czy istnieją dwa światy – kobiecy i męski? Zasadniczo nie ma na nie jednoznacznej odpowiedzi, choć w początkach badań nad różnicami płciowymi pojawiały się tendencje do wskazywania przewagi jednej płci nad drugą. W tej sytuacji zaproponowano model komplementarności obu płci, jako odzwierciedlenie naturalnej harmonii pomiędzy kobietami i mężczyznami, gdzie ważne miejsce zajmuje godność osoby oraz szacunek dla jej odmienności. Rollo May (1973; za: Uchnast, 2002, s. 86) twierdził, iż możliwość doświadczania bycia **ześrodkowanym** **Ja** jest podstawą tej zdolności, dzięki której jednostka wie, że nie jest jedynie sumą cech lub określonych sposobów zachowania się, ale ma możliwość samookreślenia się, kształtowania własnej twarzy, nawiązywania właściwych sobie kontaktów z innymi ludźmi oraz stawania się dzięki nim osobą.

Stawanie się osobą w bliskiej relacji – poprzez odniesienie do *My* – kreuje nowy kształt związkowego bytu, wspólnoty; oni nie są już osobnymi bytami. Tożsamość wspólnoty to coś więcej niż suma dwóch jednostek. Ten intymny kontakt zmienia jednostkę raz na zawsze, doświadczenie bowiem tej specyficznej i intensywnej relacji pozostawia w pamięci trwały ślad o tym spotkaniu. Dlatego wielu osobom tak trudno się rozstać czy rozwieść, ponieważ nie sposób usunąć z pamięci wspólnie spędzonych dni, miesięcy czy lat – zwłaszcza z doświadczenia emocjonalnego.

Z pewnością takie ujęcie tematu, jakie przedstawiono w prezentowanej monografii, może przyczynić się do pogłębienia analizy ludzkiej emocjonalności oraz wnieść do nauki nowy punkt widzenia kwestii emocji przeżywanych przez kobiety i mężczyzn. Emocjonalne więzi tworzą bliskie, romantyczne, intymne relacje oraz pozwalają tym więzom rozwijać się w czasie. Style emocjonalne charakterystyczne dla płci oraz sposoby radzenia sobie ze stresem potencjalnie mogą być atutem w związkach, a istniejące różnice zamiast dzielić – mogą wzajemnie ubogacać.

Sylwetki ekspertów

URSZULA MICHALIK-MARCINKOWSKA

Doktor nauk humanistycznych w zakresie socjologii. Socjolog-praktyk, nauczyciel akademicki, trener. Obecnie związana z Wydziałem Medycznym Wyższej Szkoły Technicznej w Zabrzu, gdzie pełni funkcję kierownika Katedry Nauk Społecznych w Medycynie. Autorka blisko 70 publikacji naukowych, zamieszczonych w polskich i zagranicznych czasopismach naukowych oraz w monografiach. Prowadzi szkolenia z zakresu kompetencji społecznych w ramach współpracy z organizacjami społecznymi i instytucjami publicznymi. Życiowe motto, systematycznie przekazywane studentom: „Nic nie zwalnia nas z myślenia i krytycznej analizy rzeczywistości”.

Wydział Medyczny Wyższej Szkoły Technicznej w Zabrzu

E-mail: umarcinkowska@interia.pl

MAGDALENA PÓŁTORAK

Doktor nauk prawnych, adiunktka w Instytucie Nauk Prawnych WPiA UŚ w Katowicach, członkini zespołu badań nad rozwojem prawa międzynarodowego publicznego i praw człowieka. Uczestniczka grantów badawczych (m.in. Progress i NCN), członkini ILA GP, stypendystka ERA Peter Caesar Scholarship, współpracująca z siecią migracyjną Odyseus. Autorka kilkadziesiątu publikacji z zakresu prawnych gwarancji równości płci, międzynarodowej ochrony praw kobiet (ze szczególnym uwzględnieniem praw migrantek i uchodźczyń) oraz *work-life balance*, wydanych m.in. przez Routledge, Springer i Peter Lang. Czynna uczestniczka krajowych i międzynarodowych konferencji naukowych poświęconych kwestiom równości płci w różnych kontekstach i aspektach. W zakresie działalności dydaktycznej koordynatorka modułów takich jak: Równouprawnienie kobiet i mężczyzn w społeczeństwie oraz Prawa kobiet.

Instytut Nauk Prawnych, Wydział Prawa i Administracji Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach

E-mail: magdalena.poltorak@us.edu.pl

MAREK WÓJTOWICZ

Doktor habilitowany, profesor UŚ; filozof, psycholog, pedagog; zatrudniony w Uniwersytecie Śląskim w Katowicach od 2001 roku. W latach 2012–2020 pro-dziekan ds. kształcenia i studentów na Wydziale Teologicznym, a od roku 2019 – członek Rady Instytutu Filozofii. Autor książek: *Doświadczenie lęku egzystencjalnego jako sytuacja wyboru*, Katowice 2005 oraz *Zakład Pascala – argumentacja i działanie*, Katowice 2016; współredaktor (z Witoldem Kanią) pracy zbiorowej *Filozofia a śmierć*, Katowice 2007; autor ponad 30 artykułów naukowych, kilkunastu recenzji książek i wielu publikacji popularnonaukowych. Zainteresowania naukowe: filozofia religii (argumentacje za istnieniem Boga i przeciwko Jego istnieniu, etyka przekonań), antropologia filozoficzna (problematyka śmierci, transhumanizm), nauki o rodzinie (filozoficzne i psychologiczne aspekty małżeństwa i rodziny).

Instytut Filozofii i Wydział Teologiczny Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach

E-mail: marek.wojtowicz@us.edu.pl

KAROLINA ZALEWSKA-ŁUNKIEWICZ

Psycholożka, psychoterapeutka psychodynamiczna, socjoterapeutka. Adiunkt w Wydziale Psychologii w Katowicach SWPS Uniwersytetu Humanistycznospołecznego, koordynator specjalności Psychologia Kliniczna Człowieka Dorosłego. Naukowo interesuje się uwarunkowaniami zdrowia psychicznego, adaptacji i funkcjonowania społecznego osób dorosłych i młodzieży doświadczających zaburzeń psychicznych oraz przeżywających sytuacje kryzysowe. Zajmuje się psychologią płci – bada aspekty dotyczące ról płciowych oraz stereotypów płci w kontekście dobrostanu psychicznego jednostek i par. Uczestniczyła w projekcie *Transformation.doc* dla młodych naukowców w Ivey Business School of Western University, London w Kanadzie oraz realizowała warsztaty dotyczące płci w psychologii klinicznej w ramach programu wymiany pracowników Erasmus+ w Center for Transdisciplinary Gender Study na Uniwersytecie Humboldta w Berlinie.

Jest zaangażowana w pracę naukowo-dydaktyczną, ale także w praktykę kliniczną: przez wiele lat pracowała w Szpitalu Psychiatrycznym w Toszku oraz Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gliwicach, a także w Ośrodku Leczenia Depresji i Nerwicy „Sikornik” – Centrum Zdrowia Psychicznego „Feniks” w Gliwicach. Od 2009 roku stale współpracuje z Ośrodkiem Terapii Rodzin i Par w Gliwicach. Członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej. Autorka i współautorka artykułów z zakresu psychologii klinicznej i społecznej płci w czasopismach krajowych i o zasięgu międzynarodowym oraz rozdziałów monografii.

Wydział Psychologii Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS w Katowicach

E-mail: kzalewska@swps.edu.pl

Bibliografia

- 10 Online Dating Statistics (For U.S.) You Should Know. Brand Amplitude Survey. (2018),
Pobrane z: <http://www.eharmony.com/online-dating-statistics> [dostęp: 1.03.2020].
- Abra, J. (1991). Gender differences in creative achievement: A survey of explanations. *Genetic, Social & General Psychology Monographs*, 117(3), 235–250.
- Ackerman, R. (2002). *Perfect Daughters: Adult Daughters of Alcoholics*. Deerfield Beach, FL: HCI Press.
- Adler, A. (1981). *Understanding Human Nature*. New York: Fawcett.
- Agam, R., Tamir, S., Golan, M. (2015). Gender Differences in Respect to Self-Esteem and Body Image as Well as Response to Adolescents' School-Based Prevention Programs. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 2(5), 00092. DOI: 10.15406/jpcpy.2015.02.00092.
- Ainsworth, M.D., Bell, S. (1969). Some contemporary patterns of mother – infant interaction in the feeding situation. W: J.A. Ambrose (ed.), *Stimulation in Early Infancy* (s. 133–170). New York and London: Academic Press.
- Ainsworth, M.D., Blehar, M.C., Waters, E., Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NY: Erlbaum.
- Alber-Labrell, F. (1989). Maternal and paternal behaviors toward babies and young children: Paternal specificity. *Journal de Pédiatrie et de Puériculture*, 2(6), 348–354.
- Alexander, G.M., Hines, M. (2002). Sex differences in response to children's toys in non-human primates (*cercopithecus aethiops sabaeus*). *Evolution and Human Behavior*, 23, 467–479.
- Alford, D., Lyddon, W., Schreieber, R. (2006). Adult attachment and working models of emotion. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(1), 45–56.
- Allen, K.A. (2020). *The Psychology of Belonging*. Melbourne: Routledge.
- Allen, J.S., Damasio, H., Grabowski, T.J., Bruss, J., Zhang, W. (2003). Sexual dimorphism and asymmetries in the gray-white composition of the human cerebrum. *Neuro-Image*, 18(4), 880–894.
- Allen, M. (2003). Daleko już zaszliśmy, drogie panie. I mamy jeszcze przed sobą długą drogę, więc zostawcie nas w spokoju! W: M.R. Walsh (red.), *Kobiety, mężczyźni i płęć* (s. 472–476). P. Cichawa (tłum.). Warszawa: Wyd. IFiS PAN.
- Allport, G.W. (1954). *The nature of prejudice*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Allport, G.W. (1988). *Osobowość i religia*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.

- Anderson, C., Keltner, D., John, O. (2003). Emotional convergence between people over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1054–1068.
- Anderson, K.J., Leaper, C. (1998). Meta-analyses of gender effects on conversational interruption: Who, what, when, where, and how. *Sex Roles*, 39, 225–252.
- Anderson, S.A., Sabatelli, R.M. (1999). *Family Interaction*. Boston: Allyn & Bacon.
- Angst, J., Dobler-Mikola, A. (1983). *Do the diagnostic criteria determine the sex ratio in depression?* San Juan, Puerto Rico: American College of Neuropsychopharmacology.
- Angyal, A. (1941). *Foundations for a Science of Personality*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ankney, C.D. (1992). Sex Differences in Relative Brain Size: The Mismeasure of Woman, Too? *Intelligence*, 16(3–4), 329–336.
- Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować?* H. Grzegółowska-Klarkowska (tłum.). Warszawa: Fundacja IPN.
- Aranda, M.P., Castaneda, I.L., Sobel, E. (2001). Stress, social support, and coping as predictors of depressive symptoms: Gender differences among Mexican Americans. *Social Work Research*, 25, 37–49.
- Arcimowicz, K. (1997). Współcześni mężczyźni. Przegląd problematyki badań. W: J. Brach-Czaina (red.), *Od kobiety do mężczyzny i z powrotem: rozważania o płci w kulturze* (s. 88–121). Białystok: Wyd. Trans Humana.
- Argyle, M. (2002). *Psychologia stosunków międzyludzkich*. W. Domachowski (tłum.). Warszawa: Wyd. PWN.
- Aron, A., Aron, E.N., Tudor, M., Nelson, G. (1991). Close relationships as including other in the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 241–253.
- Aronson, E., Wilson, T.D., Akert, R.M. (1997). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. A. Bezwińska-Walerjan (tłum.). Warszawa: Wyd. PWN.
- Aronson, E., Wilson, T.D., Akert, R.M., Sommers, R. (2017). *Social Psychology*. Global Edition. Pearson Education Limited.
- Auyeung, B. i in. (2009). Fetal Testosterone Predicts Sexually Differentiated Childhood Behavior in Girls and in Boys. *Psychological Science*, 20(2), 144–148.
- Aznar, A., Tenenbaum, H.R. (2015). Gender and age differences in parent-child emotion talk. *British Journal of Developmental Psychology*, 33(1), 148–155.
- Badinter, E. (1993). *XY tożsamość mężczyzny*. G. Przewłocki (tłum.). Warszawa: Wyd. WAB.
- Badura-Madej, W., Dobrzyńska-Mesterhazy, A. (2000). *Przemoc w rodzinie: interwencja kryzysowa i psychoterapia*. Kraków: Wyd. UJ.
- Baer, J., Kaufman, J.C. (2008). Gender differences in creativity. *Journal of Creative Behavior*, 42(2), 75–105.
- Bajda, J. (2008). Interpretacja filozoficzno-teologiczna prawa osoby w świetle wypowiedzi papieskich. *Studia nad Rodziną*, 12(1–2), 99–112.
- Bajda, J. (2010). *Godność osoby – wartość zagrożona*. Pobrane z: <http://www.katolickie.media.pl/ogolnopolskie-konferencje-ksd/ii-konferencja-ksd/1076-ks-prof-jerzy-bajda> [dostęp: 3.02.2020].
- Baka, Ł. (2000). *Identyfikacja synów w wieku późnej adolescencji ze swoimi ojcami*. Częstochowa: Wyd. Wyższej Szkoły Pedagogicznej.

- Bakan, D. (1966). *The duality of human existence: Isolation and communion in Western man*. Chicago: Rand McNally.
- Balcerzak-Paradowska, B. (2008). Ocena kierunków zamian w polityce rodzinnej w Polsce w aspekcie godzenia życia zawodowego z rodzinnym. W: C. Sadowska-Snarska (red.), *Równowaga praca – życie – rodzina* (s. 15–35). Białystok: Wyd. Wyższej Szkoły Ekonomicznej.
- Baltes, B.B., Briggs, T.E., Huff, J.W., Wright, J.A. (1999). Flexible and compressed work-week schedules: A meta-analysis of their effects on work-related criteria. *Journal of Applied Psychology*, 84, 496–513.
- Bandura, A. (2007). *Teoria społecznego uczenia się*. Warszawa: Wyd. PWN.
- Bańka, A., Trzeciak, T. (2017). *Rozwój myśli i profesjonalizacji poradnictwa zawodowego. Tropy, dokonania, perspektywy*. Poznań: Wyd. Stowarzyszenie Psychologia i Architektura.
- Baranyai, N., Lux, G. (2014). Upper Silesia: The revival of a traditional industrial region in Poland. *Regional Statistics*, 4(2), 126–144.
- Bardoel, E.A. (2003). The provision of formal and informal work-family practices: The relative importance of institutional and resource dependent explanations versus managerial explanations. *Women in Management Review*, 18(1/2), 7–19.
- Barea, C. (2010). *Poradnik dla kobiet ofiar przemocy: Metody wykrywania i przeciwdziałania przemocy w rodzinie*. M. Mróz (tłum.). Warszawa: Wyd. Czarna Owca.
- Barlow, D.H. (1988). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford.
- Barnett, R.C., Hyde, J. (2001). Women, men, work, and family: An expansionist theory. *American Psychologist*, 56, 781–796.
- Baron-Cohen, S. (2003). *The Essential Difference: Men, Women and the Extreme Male Brain*. London: Allen Lane / Penguin Press.
- Baron-Cohen, S. (2005). Testing the extreme male brain (EMB) theory of autism: Let the data speak for themselves. *Cognitive Neuropsychiatry*, 10(1), 77–81.
- Baron-Cohen, S. (2006). Hypersystemising and assortative mating theory of autism. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 30, 865–872.
- Baron-Cohen, S. (2011). *Zero Degrees of Empathy: A New Theory of Human Cruelty*. London: Allen Lane / Penguin Press.
- Baron-Cohen, S. i in. (2011). Why Are Autism Spectrum Conditions More Prevalent in Males? *PLOS Biology*, 9(6): e1001081. DOI: 10.1371/journal.pbio.1001081.
- Baron-Cohen, S., i in. (2014). Attenuation of typical sex differences in 800 adults with Autism vs. 3,900 controls. *PLoS ONE*, 9(7), e102251. DOI: 10.1371/journal.pone.0102251 PMID: 25029203.
- Baron-Cohen, S., Knickmeyer, R.C., Belmonte, M.K. (2005). Sex Differences in the Brain: Implications for Explaining Autism. *Science. Special Section*, 310(4), 819–823.
- Baron-Cohen, S., O’Riordan, M., Jones, R., Stone, V., Plaisted, K. (1999). A new test of social sensitivity: Detection of faux pas in normal children and children with Asperger syndrome. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 29, 407–418.
- Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Hill, J., Raste, Y., Plumb, I. (2001). The “Reading the Mind in the Eyes” Test Revised Version: A study with normal adults, and adults with Asperger syndrome or high-functioning autism. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42, 241–251.

- Barrett, G.V., Morris, S.B. (2003). Obrona zawodowa kobiet. Stanowisko Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego wyrażone w nocie *Amicus Curiae* do sprawy Price Waterhouse v. Hopkins. W: M.R. Walsh (red.), *Kobiety, mężczyźni i płeć* (s. 366–377). P. Cichawa (tłum.). Warszawa: Wyd. IFiS PAN.
- Barrett, L.F., Lane, R.D., Sechrest, L., Schwartz, G.E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1027–1035.
- Bartel, C.A., Saavedra, R. (2000). The collective construction of work group moods. *Administrative Science Quarterly*, 45, 197–231.
- Bartholomew, K., Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.
- Bartoszuk, K., Pittman, J.F. (2010). Profiles of identity exploration and commitment across domains. *Journal of Child and Family Studies*, 19(4), 444–450.
- Basow, S.A. (1992). *Gender: Stereotypes and Roles*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Baumeister, R.F. (1987). How the Self became a problem: a psychological review of historical research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 163–176.
- Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Muraven, M., Tice, D.M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265.
- Baumeister, R.F., DeWall, C.N., Ciarocco, N.J., Twenge, J.M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589–604.
- Baumeister, R.F., Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Baumeister, R.F., Sommer, K.L. (1997). What Do Men Want? Gender Differences and Two Spheres of Belongingness: Comment on Cross and Madson. *Psychological Bulletin*, 122(1), 38–44.
- Baxter, L.C. i in. (2003). Sex differences in semantic language processing: a functional MRI study. *Brain Lang*, 84, 264–272.
- Beall, A.E. (2002). Społeczno-konstruktywistyczne podejście do rodzaju. W: B. Wojciszke (red.), *Kobiety i mężczyźni: odmienne spojrzenia na różnice*. (s. 81–96). S. Pikiel, E. Wojtych (tłum.). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Beardsworth, A., Bryman, A., Keil, T., Lancashire, E. (2002). Women, men and food: The significance of gender for nutritional attitudes and choices. *British Food Journal*, 104(7), 470–491.
- Beatty, W.W. (1984). Hormonal organization of sex differences in play fighting and spatial behavior. W: G.J. De Vries, J.P. De Bruin, H.B. Uylings, M.A. Corner (eds.), *Sex differences in the brain: progress in brain research* (s. 315–330). Amsterdam: Elsevier.
- Becht, M.C., Poortinga, Y.H., Vingerhoets, A.J. (2001). Crying across countries. W: A.J. Vingerhoets, R.R. Cornelius (eds.), *Adult crying: A biopsychosocial approach* (s. 135–158). Hove: Brunner-Routledge.
- Beck, A.T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 5–37.
- Beck, U. (2002). *Społeczeństwo ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*. S. Cieśla, (tłum.). Warszawa: Wyd. Naukowe Scholar.

- Beck, U., Beck-Gernsheim, E. (1995). *The Normal Chaos of Love*. Cambridge: Polity Press.
- Beck-Gernsheim, E. (2002). *Reinventing the Family. In Search of New Lifestyle*. Cambridge: Polity Press.
- Bednarek, D. (1999). Neurobiologiczne podłoże dysleksji. *Przegląd Psychologiczny*, 42(1/2), 1–7.
- Bellah, R.N., Madsen, R., Sullivan, W.M., Swindler, A., Tipton, M. (1985). *Habits of the heart*. New York: Harper & Row.
- Bem, S.L. (1981). Gender schema theory. A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88, 354–364.
- Bem, S.L. (1993). Is there a Place in Psychology for a Feminist Analysis of the Social Context? *Feminism & Psychology*, 3(2), 230–234.
- Bem, S.L. (2000). *Męskość – kobiecość. O różnicach wynikających z płci*. Gdańsk: Wyd. GWP.
- Ben-Ari, A., Lavee, Y. (2007). Dyadic closeness in marriage: From the inside story to a conceptual model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(5), 627–644.
- Benbow, C.P., Lubinski, D. (2003). Psychologiczny profil osób uzdolnionych matematycznie: niektóre różnice między płciami i dowody wskazujące na ich biologiczny charakter. W: M.R. Walsh (red.), *Kobiety, mężczyźni i płęć*. (s. 327–336). P. Cichawa (tłum.), Warszawa: Wyd. IFiS PAN.
- Benokraitis, N.V., Feagin, J.R. (1986). *Modern sexism: Blatant, subtle, and covert discrimination*. Englewood Cliffs, NY: Prentice Hall.
- Ben-Porath, Y.S., Tellegen, A. (1990). A place for traits in stress research. *Psychological Inquiry*, 1(1), 14–17.
- Bercusson, B., Dickens, L. (1996). *Equal opportunities and collective bargaining in Europe: 1. Defining the issues*. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.
- Berenbaum, S.A., (2001). Cognitive function in congenital adrenal hyperplasia. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 30(1), 173–192.
- Bernieri, F.J., Reznick, S., Rosenthal, R. (1988). Synchrony, pseudosynchrony, and desynchrony: Measuring synchrony in displays devoid of sound and facial affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 243–253.
- Bernstein, D.A. (2013). *Essentials of Psychology*. Boston, MA: Cengage Learning.
- Berscheid, E. (1983). Emotion. W: H.H. Kelley i in. (eds.), *Close Relationships* (s. 110–168). New York: W.H. Freeman.
- Bertalanffy, L. von (1950). An Outline of General System Theory. *The British Journal for the Philosophy of Science*, 1(2), 134–165.
- Bianchi, S.M. (2000). Maternal employment and time with children: Dramatic change or surprising continuity? *Demography*, 37(4), 401–414.
- Bielby, W.T., Baron, J.N. (1986). Men and women at work: Sex segregation and statistical discrimination. *American Journal of Sociology*, 91, 759–799.
- Bielecki, J. (2001). Poczucie pewności siebie i potrzeba bezpieczeństwa u jękających się przed terapią i po terapii. *Studia Psychologica*, 2, 103–110.
- Billings, A.G., Moos, R.H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139–157.

- Billington, J., Baron-Cohen, S., Wheelwright, S. (2007). Cognitive style predicts entry into physical sciences and humanities: questionnaire and performance tests of empathy and systemizing. *Learning and Individual Differences*, 17(3), 260–268.
- Bird, G.W., Kemmerait, L.N. (1990). Stress among Early Adolescents in Two-Earner Families. *The Journal of Early Adolescence*, 10(3), 344–365.
- Bittman, M., Hoffmann, S., Thompson, D. (2004). *Men's uptake of family friendly employment provisions*. Canberra: Policy Research Paper 22, Department of Family and Community Services.
- Blanchard-Fields, F., Sulsky, L., Robinson-Whelen, S. (1991). Moderating effects of age and context on the relationship between gender, sex role differences, and coping. *Sex Roles*, 25, 645–660.
- Blatt, S.J., Shichman, S. (1983). Two primary configurations of psychopathology. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 6, 187–254.
- Blau, F.D., Ferber, M.A. (1992). *The economics of women, men and work*. Englewood Cliffs, NY: Prentice Hall.
- Blum, D. (2000). *Mózg i płeć: o biologicznych różnicach między kobietami a mężczyznami*. E. Kołodziej-Józefowicz (tłum.). Warszawa: Wyd. Prószyński i S-ka.
- Bly, R. (1990). *Iron John: A book about men*. Reading, Mass: Addison-Wesley.
- Bly, R. (1993). *Żelazny Jan. Rzecz o mężczyznach*. J. Tittenbrun (tłum.). Poznań: Wyd. Rebis.
- Bocheńska, D. (2008). O tożsamości jednostki z perspektywy psychologii międzykulturowej: wybrane konsekwencje ja niezależnego i ja współzależnego. W: B. Zimoń-Dubowik, M. Gamian-Wilk (red.), *Oblicza tożsamości: perspektywa interdyscyplinarna* (s. 122–136). Wrocław: Wyd. Dolnośląskiej Szkoły Wyższej.
- Boguszewski, R. (2019). *Rodzina – jej znaczenie i rozumienie*. Komunikat z badań CBOS. Warszawa: Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej.
- Boguszewski, R., Piszczatowska-Oleksiewicz, M. (2017). *Osoby niezamężne i nieżonate w polskich rodzinach*. Komunikat z badań CBOS. Warszawa: Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej.
- Bolger, N., Schelling, E.A. (1991). Personality and the problems of everyday life: the role of neuroticism in exposure and reactivity to daily stressors. *Journal of Personality*, 59, 335–386.
- Borgmann, A. (1992). *Crossing the post-modern divide*. Chicago: University of Chicago Press.
- Borkowska, S. (red.) (2003). *Programy praca – życie a efektywność firm*. Warszawa: Wyd. IPISS.
- Bosco, A., Longoni, A.M., Vecchi, T. (2004). Gender Effects in Spatial Orientation: Cognitive Profiles and Mental Strategies. *Applied Cognitive Psychology*, 18, 519–532.
- Boski, P. (2009). *Kulturowe ramy zachowań społecznych*. Warszawa: Wyd. PWN.
- Bouchard, T.J., Lykken, D.T., McGue, M., Tellegen, A., Segal, N. (1990). Sources of human psychological differences: The Minnesota study of twins reared apart. *Science*, 250, 223–228.
- Bowen, M. (1966). The use of family theory in clinical practice. *Comprehensive Psychiatry*, 7, 345–374.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. Vol. 1: *Attachment*. New York: Basic Books.

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*. Vol. 2: *Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base. Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1997). *Attachment: Volume One of the Attachment and Loss Trilogy: Attachment* (Vol. 1). London: Pimlico.
- Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie*. M. Polaszewska-Nicke (tłum.). Warszawa: Wyd. PWN.
- Braeutigam, S., Rose, S.P., Swithenby, S.J., Ambler, T. (2004). The distributed neuronal systems supporting choice-making in real-life situations: differences between men and women when choosing groceries detected using magnetoencephalography. *European Journal of Neuroscience*, 20, 293–302.
- Brannon, L. (2002). *Psychologia rodzaju*. M. Kacmajor (tłum.). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Brannon, L. (2015). *Gender. Psychological perspectives*. London–New York: Routledge.
- Brannon, L., Feist, J. (2009). *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Braun, K., Champagne, F.A. (2014). Paternal Influences on Offspring Development: Behavioural and Epigenetic Pathways. *Journal of Neuroendocrinology*, 26(10), 697–706.
- Braun-Gałkowska, M. (2001). Być ojcem. W: D. Kornas-Biela (red.), *Oblicza ojcostwa* (s. 201–210). Lublin: Wyd. KUL.
- Brizendine, L. (2010). *Męski mózg* (tłum. zbiorowe). Łódź: Wyd. VM Group.
- Brody, L.R. (1999). *Gender, emotion, and the family*. Cambridge: Harvard University Press.
- Brody, L.R., Hall, J.A. (1993). Gender and emotion. W: M. Lewis, J.M. Haviland (eds.), *Handbook of emotions* (s. 447–460). New York: Guilford Press.
- Brzezińska, A. (2019). *Spółeczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Wyd. Naukowe Scholar.
- Brzezińska, A., Dąbrowska, J., Pełkowska, M., Staszczak, J. (2002). Płeć psychologiczna jako czynnik ryzyka zaburzeń zachowania u młodzieży w drugiej fazie adolescencji. *Czasopismo Psychologiczne*, 8(1), 75–85.
- Brzeziński, J. (1984). *Koncepcja Kwestionariusza Kontroli Emocjonalnej* (maszynopis). Poznań: UAM.
- Brzeziński, J. (1997). *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa: Wyd. PWN.
- Brzozowski, P., Drwał, R.Ł. (1995). *Kwestionariusz Osobowości Eysencka. Polska adaptacja EPQ-R*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Buber, M. (1992). *Ja i Ty*. J. Doktor (tłum.). Warszawa: Wyd. PAX.
- Buchanan, P.L. (2005). *Śmierć Zachodu. Jak wymierające populacje i inwazje imigrantów zagrażają naszemu krajowi i naszej cywilizacji*. J. Przybył, D. Konik, J. Morka (tłum.). Kobierzyce: Wyd. Wektory.
- Budrowska, B. (2003). Kobiety sposób zarządzania i sprawowania władzy. W: A. Titkow (red.), *Szklany sufit. Bariery i ograniczenia karier kobiet* (s. 68–90). Warszawa: Instytut Spraw Publicznych.
- Budzewski, M., Gross-Gołacka, E., Kaczmarek, P. (2007). Dobre praktyki. W: *Przewodnik dobrych praktyk. Firma Równych Szans* (s. 48–90). Warszawa: Europejski Fundusz Społeczny w ramach Inicjatywy Wspólnotowej EQUAL.

- Bullinger, H. (1997). *Mężczyzna czy ojciec?* (J. Miziński, tłum.). Warszawa: Niezależna Oficyna Wydawnicza Rodzić po ludzku.
- Burke, K., Burroughs-Denhardt, N., McClish, G. (1984). Androgyny and identity in gender communication. *Quarterly Journal of Speech*, 80, 482–497.
- Burke, R.J., Mikkelsen, A. (2004). Benefits to police officers of having a spouse or partner in the profession of police officer. *Psychological Reports*, 95(2), 514–516.
- Burke, R.J., Weir, T., DuWors, R.E. (1979). Type A behavior of administrators and wives' reports of marital satisfaction and well-being. *Journal of Applied Psychology*, 64, 57–65.
- Burleson, B.R., Denton, W.H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and Family*, 59(4), 884–902.
- Burnett, J.J., Hunt, S.D., Chonko, L.B. (1986). Machiavellianism across Sexes: An Examination of Marketing Professionals. *Psychological Reports*, 59, 991–994.
- Bussey, K., Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological Review*, 106(4), 676–713.
- Butner, J., Diamond, L.M., Hicks, A.M. (2007). Attachment style and two forms of affect coregulation between romantic partners. *Personal Relationships*, 14, 431–455.
- Byrne, B. (2000). Relationships between anxiety, fear, self-esteem and coping strategies in adolescence. *Adolescence*, 35, 1–10.
- Carli, L.L. (2003). Biologia nie tworzy odmiennych osobowości kobiet i mężczyzn. W: M.R. Walsh (red.), *Kobiety, mężczyźni i płęć* (s. 54–66). P. Cichawa (tłum.). Warszawa: Wyd. IFiS PAN.
- Carr, L., Iacoboni, M., Dubeau, M.C., Mazziotta, J.C., Lenzi, G.L. (2003). Neural mechanisms of empathy in humans: A relay from neural systems for imitation to limbic areas. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 100, 5497–5502.
- Cassidy, J., Kobak, R.R. (1988). Avoidance and its relationship with other defensive processes. W: J. Belsky, T. Nezworski (eds.), *Clinical implications of attachment* (s. 300–323). Hillsdale, NY: Erlbaum.
- Chan, M., Rogers, K.H., Parisotto, K.L., Biesanz, J.C. (2011). Forming first impressions: The role of gender and normative accuracy in personality perception. *Journal of Research in Personality*, 45, 117–120.
- Chapman, B., Dunlop, Y., Gray, M., Liu, A., Mitchell, D. (2001). The impact of children on the lifetime earnings of Australian women: Evidence from the 1990s. *The Australian Economic Review*, 34, 373–389.
- Charlesworth, S. (1997). Enterprise Bargaining and women workers: The seven perils of flexibility. *Labour & Industry*, 8(2), 101–115.
- Chen, S.X., Bond, M.H., Chan, B., Tang, D., Buchtel, E.B. (2009). Behavioral Manifestations of Modesty. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40(4), 603–626.
- Chin, R., Daiches, A. (2011). A qualitative exploration of first-time fathers' experiences of becoming a father. *Community Practitioner*, 84(7), 19–23.
- Chodorow, N. (1978). *The reproduction of mothering: Psychoanalysis and the sociology of gender*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Cialdini, R. (2004). *Wywieranie wpływu na ludzi*. B. Wojciszke (tłum.). Gdańsk: Wyd. GWP.

- Ciarrochi, J.V., Chan, A.Y., Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539–561.
- Clance, P.R., Imes, S. (1978). The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention. *Psychotherapy. Theory, Research and Practice*, 15(3), 1–8.
- Clark, L.A., Watson, D., Mineka, S. (1994). Temperament, personality and the mood and anxiety disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 10, 103–116.
- Clarke-Stewart, K.A. (1978). And daddy makes three: The father's impact on mother and young child. *Child Development*, 49(2), 466–478.
- Coe, C.L., Lubach, G.R. (2008). Fetal programming. Prenatal origins of health and illness. *Current Directions in Psychological Science*, 17(1), 36–41.
- Cohen, D. (2007). Methods in cultural psychology. W: S. Kitayama, D. Cohen (eds.), *Handbook of cultural psychology* (s. 196–236). New York: The Guilford Press.
- Cohen, F. (1984). Coping. W: J.D. Matarazzo (ed.), *Behavioral Health: A handbook of Health Enhancement and Disease Prevention* (s. 148–205). New York: Wiley.
- Cohen, S., Schulz, M.S., Weiss, E., Waldinger, R.J. (2012). Eye of the beholder: The individual and dyadic contributions of empathic accuracy and perceived empathic effort to relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 26(2), 236–245.
- Colley, A., Mulhern, G., Maltby, J., Wood, A.M. (2009). The short form BSRI: Instrumentality, expressiveness and gender associations among a United Kingdom sample. *Personality and Individual Differences*, 46, 384–387.
- Collins, N.L., Feeney, B.C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1053–1073.
- Colom, R., Lynn, R. (2004). Testing the developmental theory of sex differences in intelligence on 12–18 year olds. *Personality and Individual Differences*, 36, 75–82.
- Coltrane, S., Collins, R. (2001). *The sociology of marriage and the family. Gender, love and property*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Colvin, C.R., Block, J., Funder, D.C. (1995). Overly positive self-evaluations and personality: negative implications for mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1152–1162.
- Connellan, J., Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Batki, A., Ahluwalia, J. (2000). Sex differences in human neonatal social perception. *Infant Behavior and Development*, 23, 113–118.
- Connor, J.M., Ferguson-Smith, M.A. (1997). *Podstawy genetyki medycznej* (tłum. zbiorowe, wyd. 2). Warszawa: Wyd. PZWL.
- Constantino, J.N., Todd, R.D. (2000). Genetic structure of reciprocal social behavior. *American Journal of Psychiatry*, 157, 2043–2045.
- Constantino, J.N., Przybeck, T., Friesen, D., Todd, R.D. (2000). Reciprocal social behaviour in children with and without pervasive developmental disorders. *Developmental and Behavioural Pediatrics*, 1, 2–11.
- Cook, E.P. (1985). *Psychological androgyny*. New York: Pergamon.
- Copeland, E.P., Hess, R.S. (1995). Differences in Young Adolescents' Coping Strategies Based On Gender and Ethnicity. *The Journal of Early Adolescence*, 15, 203–219.

- Cordova, J.V., Jacobson, N.S. (1997). Acceptance in couple therapy and its implications for the treatment of depression. W: R.J. Sternberg, M. Hojjat (eds.), *Satisfaction in close relationships* (s. 307–334). New York: Guilford Press.
- Coriell, M., Cohen, S. (1995). Concordance in the Face of a Stressful event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 289–299.
- Costa, P.T., Terracciano, A., McCrae, R.R. (2001). Gender differences in personality across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 322–331.
- Courbasson, C.M. (1998). *Reflective activity: Its relationship to coping, self-efficacy, and mental health*. Toronto: York University.
- Courbasson, C.M., Endler, N.S., Kocovsky, N.L. (2002). Coping and psychological distress for men with substance use disorders. *Current Psychology*, 21(1), 15–35.
- Covey, S.R. (2003). *Siedem nawyków skutecznej rodziny*. I. Majewska-Opiełka (tłum.). Bydgoszcz: Wyd. Rebis.
- Crabtree, L. (1998). CMT and fatigue: Why are we so tired? *Providence Rehabilitation Hospital News*, 4, 24.
- Cronkite, R.C., Moos, R.H. (1985). The role of predisposing and moderating factors in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior*, 25, 372–393.
- Cross, S.E., Bacon, P.L., Morris, M.L. (2000). The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 791–808.
- Cross, S.E., Hardin, E.E., Gercek-Swing, B. (2011). The What, How, Why, and Where of Self-Construal. *Personality and Social Psychology Review*, 15(2), 142–179.
- Cross, S.E., Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construal theory and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5–37.
- Cross, S.E., Markus, H.R. (2002). Płeć w myśleniu, przekonaniach i działaniu: Podejście poznawcze. W: B. Wojciszke (red.), *Kobiety i mężczyźni: odmienne spojrzenia na różnice* (s. 48–80). S. Pikiel, E. Woźtych (tłum.). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Cugowski, M. (2015). Zagrożenia dobrostanu rodziny – rodzaje, formy i uwarunkowania przemocy domowej stosowanej przez kobiety-sprawczynie. W: M. Kornaszewska-Polak (red.), *Wystarczająco dobre życie. Konteksty psychologiczne* (s. 75–90). Sosnowiec: Oficyna Wydawnicza Humanitas.
- Custrini, R.J., Feldman, R.S. (1989). Children's social competence and nonverbal encoding and decoding of emotions. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18, 336–342.
- Czapczyńska, A. (2002). Oczy innych. *Niebieska Linia*, 2, 18.
- Czapiński, J. (1994). *Psychologia szczęścia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Czepczor, K., Kościcka, K., Brytek-Matera, A. (2016). Społeczno-kulturowe postawy wobec własnego wyglądu i niezadowolenie z ciała u kobiet i mężczyzn w okresie późnej adolescencji: Badania wstępne. *Polskie Forum Psychologiczne*, 21(3), 364–377.
- Czernecka, J. (2018). Rola wyglądu i znaczenie atrakcyjności w życiu starszych kobiet. *Dyskursy Młodych Andragogów*, 19, 327–338.
- Dahlerup, D. (2006). The Story of the Theory of Critical Mass. *Politics & Gender*, 2(4), 511–522.
- Dapretto, M. i in. (2006). Understanding emotions in others: Mirror neuron dysfunction in children with autism spectrum disorders. *Nature Neuroscience*, 9, 28–30.

- Davidson, R.J. (1992). Emotion and affective style: Hemispheric substrates. *Psychological Science*, 3, 39–43.
- Davidson, R.J. (1998). O emocji, nastroju i innych pojęciach afektywnych. W: P. Ekman, R.J. Davidson (red.), *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia* (s. 50–54). B. Wojciszke (tłum.). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Davidson, R.J. (1999). Biologiczne podstawy badań nad stylem afektywnym. W: P. Ekman, R.J. Davidson (red.), *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia* (s. 269–275). B. Wojciszke (tłum.). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Davies, B. (1989). The discursive production of the male/female dualism in school settings. *Oxford Review of Education*, 15(3), 229–241.
- Davis, D., Shaver, P.R., Vernon, M.L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871–884.
- Davis, M.H. (1999). *Empatia. O umiejętności współodczuwania*. J. Kubiak (tłum.). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Davis, M.H., Oathout, H.A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: empathy and rational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 397–410.
- Davne, S.H. (1983). Emergency care of acute spinal cord injury. *Journal of the American Paraplegia Society*, 6(2), 42–46.
- Dąbrowska, Z. (2003). Ojcostwo jako wartość. Studium empiryczne. *Małżeństwo i Rodzina*, 4, 3–13.
- De Jong Gierveld, J., van Tilburg, T.G. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: Tested on data from seven countries in the UN Generations and Gender Surveys. *European Journal of Ageing*, 7, 121–130.
- De Wolff, M.S., IJzendoorn, M.H. van (1997). Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development*, 68, 571–591.
- Deaux, K., Hanna, R. (1984). Courtship in the personal column: The influence of gender and sexual orientations. *Sex Roles*, 11, 363–375.
- Deaux, K., Kite, M. (2002). Stereotypy płci. W: B. Wojciszke (red.), *Kobiety i mężczyźni: odmienne spojrzenia na różnice* (s. 354–382). S. Pikiel, E. Wojtych (tłum.). Gdańsk: Wyd. GWP.
- DeCicco, T.L., Stroink, M.L. (2007). A third model and measure of self-construal: The metapersonal self. *International Journal of Transpersonal Studies*, 26(1), 82–104.
- Delle Fave, A. i in. (2016). Lay definitions of happiness across nations: The primacy of inner harmony and relational connectedness. *Frontiers in Psychology*, 7, 1–23.
- Depresja – analiza kosztów ekonomicznych. Raport IZWOZ*. (2014). Warszawa: Wyd. Uczelni Łazarskiego, WHO, IPIN.
- Desvaux, G., Devillard, S., Sancier-Sultan, S. (2010). *Women Matter: Women at the top of corporations. Making it happen*. Paris: McKinsey Report.
- DeVries, G., Simerley, R.B. (2002). Development of Hormone-Dependent Neuronal Systems. W: D.W. Pfaff, A.P. Arnold, A.M. Etgen, S.E. Fahrbach, R.T. Rubin (eds.), *Hormones, Brain and Behaviour: Development of Hormone-Dependent Neuronal Systems* (s. 137–178). San Diego: Academic Press.

- Dion, K.K., Dion, K.L. (1993). *Individualism-collectivism and romantic love*. Symposium paper presented at the annual convention of the American Psychological Association. Toronto, August 1993.
- Dion, K.K., Dion, K.L. (2007). Indywidualizm, kolektywizm i psychologia miłości. W: R.J. Sternberg, K. Weis (red.), *Nowa psychologia miłości* (s. 433–452). A. Sosenko (tłum.). Taszów: Biblioteka Moderatora.
- Dion, K.L. (1985). Sex, gender and groups. W: V.E. O’Leary, R.K. Unger, B.S. Wallston (eds.), *Women, gender and social psychology* (s. 293–347). Hillsdale, NY: Erlbaum.
- Doherty, R.W., Orimoto, L., Singelis, T.M., Hebb, J., Hatfield, E. (1995). Emotional contagion: Gender and occupational differences. *Woman’s Psychology Quarterly*, 19, 355–371.
- Dovidio, J.F., Ellyson, S.L., Keating, C.F., Heltman, K., Brown, C.E. (1988). The relationship of social power to visual displays of dominance between men and women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 233–242.
- Downey, G., Feldman, S., Ayduk, O. (2000). Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships*, 7, 54–61.
- Downey, G., Freitas, A.L., Michaelis, B., Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 545–560.
- Drummond, P.D. (2013). Psychophysiology of the blush. W: W.R. Crozier, P.J. DeJong (eds.), *The psychological significance of the blush* (s. 15–38). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Dworetzky, J.P. (1995). *Psychology*. New York: West Publishing Company.
- Dziewiecki, M. (1999). *Tożsamość kobiety*. Pobrane z: www.szkoly.edu.pl/szydlowiec/mardzie/text/kobieta.html [dostęp: 9.07.2009].
- Eagly, A.H. (1987). *Sex differences in social behaviour: A social role interpretation*. Hillsdale, NY: Erlbaum.
- Eagly, A.H. (2003). Porównywanie kobiet i mężczyzn: Metody, wyniki i polityka. W: M.R. Walsh (red.), *Kobiety, mężczyźni i płć* (s. 32–42). P. Cichawa (tłum.). Warszawa: Wyd. IFiS PAN.
- Eagly, A.H., Asmore, R.D., Makhijani, M.G., Longo, L.C. (1991). What is beautiful is good, but...: a metaanalytic review of research on the physical attractiveness stereotype. *Psychological Bulletin*, 110(1), 109–128.
- Eagly, A.H., Johannesen-Schmidt, M.C., Engen, M.L. van (2003). Transformational, transactional, and laissez-faire leadership styles: A meta-analysis comparing women and men. *Psychological Bulletin*, 129(4), 569–591.
- Eagly, A.H., Johnson, B.T. (1990). Gender and leadership style: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 108, 233–256.
- Eagly, A.H., Steffen, V.J. (1986). Gender and aggressive behaviour: A meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychological Bulletin*, 100, 309–330.
- Eccles, J.S. (1985). Sex differences in achievement patterns. W: T.B. Sonderegger (ed.), *Psychology and gender. Nebraska Symposium of Motivation* (s. 97–132). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Eggebeen, D.J., Knoester, C. (2001). Does fatherhood matter for men? *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 381–393.

- Egolf, D.B., Corder, L.E. (1991). Height differences of low and high job status, female and male corporate employees. *Sex Roles*, 24, 365–373.
- Eichelberger, W. (1997). *Kobieta bez winy i wstydu*. Warszawa: Wyd. Drzewo Babel.
- Eichelberger, W. (2015). *Zdradzony przez ojca*. Warszawa: Wyd. Drzewo Babel.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A. (1995). *Emotion, regulation and the development of social psychology: Emotion and social behavior*. Newbury Park: Sage.
- Eisenberg, N., Lennon, R. (1983). Sex differences in empathy and related capacities. *Psychological Bulletin*, 94, 100–131.
- Ekman, P. (1992). An argument for the basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3/4), 169–200.
- Ekman, P. (2011). *Emocje ujawnione. Odkryj, co ludzie chcą przed Tobą zataić i dowiedz się czegoś więcej o sobie*. W. Białas (tłum.). Gliwice: Wydawnictwo Sensus.
- Eliasz, A. (1981). *Temperament a system regulacji stymulacji*. Warszawa: Wyd. PWN.
- Eliasz, A. (1987). Temperament-contingent Cognitive Orientation Towards Various Aspects of Reality. W: J. Strelau, H.J. Eysenck (eds.), *Personality dimensions and arousal* (s. 132–156). New York: Plenum Press.
- Ellemers, N., Heuvel, H. van den, D. de Gilder, Maass, A., Bonvini, A. (2004). The Underrepresentation of women in Science: Differential Commitment or the Queen bee Syndrome? *British Journal of Social Psychology*, 43, 325–326.
- Elliot, A.J., Chirkov, V.I., Kim, Y., Sheldon, K.M. (2001). A cross-cultural analysis of avoidance (relative to approach) personal goals. *Psychological Science*, 12(6), 505–510.
- Elloy, D., Smith, C. (2004). Antecedents of work-family conflict among dual career couples: An Australian study. *Cross Cultural Management*, 11(4), 17–27.
- Endler, N., Parker, J. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854.
- Endler, N., Parker, J. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50–60.
- Endresen, I.M., Olweus, D. (2001). Self-reported empathy in Norwegian adolescents: Sex differences, age trends, and relationship to bullying. W: A.C. Bohart, D.J. Stipek (eds.), *Constructive and destructive behavior: Implications for family, school, and society* (s. 147–165). Washington: BCG. Inc.
- England, P., McCreary, L. (1987). Gender inequality in paid employment. W: B.B. Hess, M.M. Ferree (eds.), *Analyzing gender: A Handbook of Social Science Research* (s. 286–320). Newbury Park, CA: Sage.
- Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49(8), 709–724.
- Erikson, E.H. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Poznań: Wyd. Zys i S-ka.
- Eysenck, H.J., Eysenck, M.W. (1985). *Personality and individual differences: A natural science approach*. New York: Plenum.
- Eysenck, H.J., Eysenck, S.B., Barrett, P. (1985). A revised version of Eysenck Personality Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 6, 21–29.
- Fatyga, B. (2001). *Młodość bez skrzydeł. Nastolatki w małym mieście*. Warszawa: Wyd. UW.
- Feeney, J.A., Noller, P. (1992). Attachment style and romantic love: Relationship dissolution. *Australian Journal of Psychology*, 44(2), 69–74.

- Feeney, J.A., Noller, P., Roberts, N. (2000). Attachment and close relationships. W: C. Hendrick, S. Hendrick (eds.), *Close relationships* (s. 185–203). California: Sage Books.
- Feldman, R. (2015). The adaptive human parental brain: implications for children's social development. *Trends in Neurosciences*, 38(6), 387–399.
- Fenson, L., Dale, P.S., Reznick, J.S., Bates, E., Thal, D.J., Pethick, S.J. (1994). Variability in early communicative development. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(5), 174–185.
- Finegan, J.A., Bartleman, B., Wong, P.Y. (1989). A window for the study of prenatal sex hormone influences on postnatal development. *Journal of Genetic Psychology*, 150, 101–112.
- Firestone, S. (1970). *The Dialectic of Sex: The Case for Feminist Revolution*. New York: Straus and Giroux.
- Fisher, A. (1998). Emotion. W: K. Trew, J. Kremer (eds.), *Gender and psychology* (s. 82–94). London: Arnold.
- Fisher, R.J., Dubé, L. (2005). Gender Differences in Responses to Emotional Advertising: A Social Desirability Perspective. *Journal of Consumer Research*, 31(4), 850–858.
- Fisher, R.J., Ury, W. (1981). *Getting to yes: Negotiating agreement without giving in*. Boston: Houghton Mifflin.
- Fiske, S.T., Bersoff, D.N., Borgida, E., Deaux, K., Heilman, M.E. (2003). Na czym polega przegląd literatury naukowej? Odpowiedź większości na zarzuty Barretta i Morrisa. W: M.R. Walsh (red.), *Kobiety, mężczyźni i płęć* (s. 378–394). P. Cichawa (tłum.). Warszawa: Wyd. IFiS PAN.
- Fletcher, B.C. (1983). Marital relationships as a Cause of Death: An Analysis of Occupation Mortality and the Hidden Consequences of Marriage – Some U.K. Data. *Human Relations*, 36, 123–134.
- Focquaert, F., Steven, M., Wolford, G., Colden, A., Gazzaniga, M. (2007). Empathizing and systemizing cognitive traits in the sciences and humanities. *Personality and Individual Differences*, 43(3), 619–625.
- Fogel, A. (1993). Two principles of communication: Co-regulation and framing. W: J. Nadel, L. Camaioni (eds.), *New perspective in early communicative development* (s. 9–22). London: Routledge.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–239.
- Fonagy, P. (2003). The development of psychopathology from infancy to adulthood: the mysterious unfolding of disturbance in time. *Infant Mental Health Journal*, 24(3), 212–239.
- Fondacaro, M., Moos, R. (1997). Social support and coping: A longitudinal analysis. *American Journal of Community Psychology*, 15, 653–673.
- Forbes, E.E., Cohn, J.F., Allen, N.B., Lewinsohn, P.M. (2004). Infant affect during parent – infant interaction at 3 and 6 months: Differences between mothers and fathers and influence of parent history of depression. *Infancy*, 5(1), 61–84.
- Frankl, V.E. (1959). *Grundriss der Existenzanalyse und der Logotherapie*. München–Berlin: Urban u. Schwarzenberg.
- Frascarolo, F. (2004). Paternal Involvement in Child Caregiving and Infant Sociability. *Infant Mental Health Journal*, 25(6), 509–521.

- Frascarolo, F., Feinberg, M., Gillian, A.S., Favez, N. (2016). Professional gatekeeping toward fathers: A powerful influence on family and child development. *Perspectives in Infant Mental Health*, 2, 4–7.
- Freud, S. (1923/1961). The ego and the id. W: J. Strachey (ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (s. 3–66). London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1997). *Psychopatologia życia codziennego. Marzenia senne*. H. Ivanka, L. Jekels, W. Szewczuk (tłum.). Warszawa: Wyd. PWN.
- Friedan, B. (2012). *Mistyka kobiecości*. A. Grzybek (tłum.). Warszawa: Wyd. Czarna Owca.
- Friedman, S.D., Greenhaus, J.H. (2000). *Work and family – allies or enemies? What happens when business professionals confront life choices?* Oxford: Oxford University Press.
- Fromm, E. (1956/1994). *O sztuce miłości*. A. Bogdański (tłum.). Warszawa: Wyd. Sagittarius.
- Fromm, E. (1976). *To Have or to Be? The Nature of the Psyche*. New York: Harper & Row.
- Fromm, E. (1993). *The Art of Being*. New York: Open Road Integrated Media.
- Fromm, E. (2000). *Serce człowieka. Jego niezwykła zdolność do dobra i zła*. R. Saciuk (tłum.). Warszawa: Wyd. PWN.
- Fromm, E. (2014). *Ucieczka od wolności*. A. Ziemilski (tłum.). Warszawa: Spółdzielnia Wydawnicza Czytelnik.
- Frone, M.R., Russell, M., Cooper, M.L. (1997). Relation of work-family conflict to health outcomes: A four-year longitudinal study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 70, 325–336.
- Frost, W., Averill, R.J. (1982). Differences between men and women in the everyday experience of anger. W: R.J. Averill (ed.), *Anger and aggression: An essay on emotion* (s. 281–316). New York: Springer-Verlag.
- Frydenberg, E., Lewis, R. (1994). Coping with different concerns: Consistency and variations in coping strategies used by adolescents. *Australian Psychologist*, 29(1), 45–48.
- Gallo, L.C., Smith, T.W. (2001). Attachment style in marriage: Adjustment and responses to interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18, 263–289.
- Gałecki, P., Talarowska, M. (2015). *On, ona i mózg*. Warszawa: Wyd. Medical Education.
- Gamble, S. (ed.) (1999). *The Routledge Companion to Feminism and Postfeminism*. New York: Routledge.
- Gardner, W., Gabriel, S., Lee, A. (1999). “I” value freedom, but “we” value relationships: Self-construal priming mirrors cultural differences in judgment. *Psychological Science*, 10(4), 321–326.
- Garmezy, N. (1985). Stress-resistant children: The search for protective factors. W: J.E. Stevenson (ed.), *Recent research in developmental psychopathology* (s. 213–233). Oxford: Pergamon Press.
- Gasiul, H. (1990). *Podstawy ogólnej psychologii klinicznej*. Toruń: Wyd. UMK.
- Gasiul, H. (2002). *Teorie emocji i motywacji. Rozważania psychologiczne*. Warszawa: Wyd. UKSW.
- Gater, R.A., Dean, C., Morris, J. (1989). The contribution of childbearing to the sex difference first admission rates for affective psychosis. *Psychological Medicine*, 19(3), 719–724.

- Gedo, J. (1983). *Portraits of the artist*. New York: Guilford Press.
- Geertz, C. (2005). *Interpretacja kultur. Wybrane eseje*. M.M. Piechaczek (tłum.). Kraków: Wyd. UJ. (*The Interpretation of Cultures*, 1973).
- Geller, P.H., Hobfoll, S.E. (1994). Gender differences in job stress, tedium and social support in the workplace. *Journal of Personality and Social Psychology*, 11, 555–572.
- Gerson, K., Jacobs, J. (2004). The Work-Home Crunch. *Contexts*, 3(4), 29–37.
- Giddens, A. (2007). The Global Revolution in Family and Personal Life. W: A.S. Skolnick, J.H. Skolnick (eds.), *Family in Transition* (s. 26–31). Boston: Pearson.
- Giedd, J.N., Vaituzis, A.C., Hamburger, S.D. (1996). Quantitative MRI of the temporal lobe, amygdala, and hippocampus in normal human development: ages 4–18 years. *Journal of Comparative Neurology*, 366, 223–230.
- Gilani, N. (2008). *Identity development and psychological well-being of male and female adolescents belonging to individualistic and collectivistic cultural backgrounds* (post-doctoral report). Islamabad: Quaid-e-Azam University. Pobrane z: http://eprints.hec.gov.pk/3781/1/Final_Report.pdf [dostęp: 6.02.2019].
- Gilejko, L.K. (2009). Polska transformacja – Próba bilansu i nowa perspektywa. *Res Humana*, 3, 17–21.
- Gilligan, C. (2003). *In a different voice. Psychological theory and women's development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Giunta, C.T., Compas, B.E. (1993). Coping in marital dyads: Patterns and associations with psychological symptoms. *Journal of Marriage and Family*, 55, 1011–1017.
- Giza-Poleszczuk, A. (2004). W poszukiwaniu nowego przymierza – kobiety i mężczyźni we współczesnej Polsce. W: M. Marody i in. (red.), *Zmiana czy stagnacja?* (s. 49–70). Warszawa: Wyd. Naukowe Scholar.
- Giza-Poleszczuk, A. (2005). *Rodzina a system społeczny. Reprodukacja i kooperacja w perspektywie interdyscyplinarnej*. Warszawa: Wyd. UW.
- Glenn, E., Feldberg, R. (1984). Clerical work: The female occupation. W: J. Freeman (ed.), *Women: A feminist perspective* (s. 573–606). Palo Alto, CA: Mayfield.
- Głuchowska, A. (2007). Ja-współzależne i Ja-niezależne: o specyfice samowiedzy u kobiet i mężczyzn. *Studia Psychologiczne*, 45(3), 47–62.
- Głuszek, M. (2000). *Mit o Androgonie we współczesności. Redefinicja tradycyjnego pojęcia kobiecości i męskości*. Poznań: Instytut Etnologii i Antropologii Kulturowej na Wydziale Historycznym UAM. Pobrane z: www.historia1.terramail.pl/magisterki/monika_gluszek.html [dostęp: 27.09.2019].
- Goldenfeld, N., Baron-Cohen, S., Wheelwright, S. (2006). Empathizing and systemizing in males, females and autism. *Clinical Neuropsychiatry*, 2(6), 338–345.
- Golding, J.M. (1990). Division of household labor, strain, and depressive among Mexican Americans and non-Hispanic whites. *Psychology of Women Quarterly*, 14, 103–117.
- Goldstein, J.M. i in. (2001). Normal sexual dimorphism of the adult human brain assessed by in vivo magnetic resonance imaging. *Cerebral Cortex*, 11(6), 490–497.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. A. Jankowski (tłum.). Poznań: Wyd. Media Rodzina.
- Goleman, D. (2007). *Inteligencja społeczna*. A. Jankowski (tłum.). Poznań: Wyd. Rebis.
- Golinowska, S., Hengstenberg, P., Żukowski, M. (2009). *Diversity and Commonality in European Social Policies: The Forging of a European Social Model*. Warszawa: Wyd. Naukowe Scholar i Friedrich Ebert Stiftung.

- Goody, J. (2001). *La famille en Europe (The family in Europe)*. Paris, FRA: Seuil.
- Gos, T., Schulkin, J., Gos, A., Bock, J., Poeggel, G., Braun, K. (2013). Paternal deprivation affects the functional maturation of corticotropin-releasing hormone (CRH)- and calbindin-D28k-expressing neurons in the bed nucleus of the stria terminalis (BNST) of the biparental *Octodon degus*. *Brain Structure and Function*, 219(6), 1983–1990.
- Gotowska, A. (2011). *Biuro Prasowe Kongresu Kobiet (18.09.2011)*. Pobrane z: http://poland.watch.typepad.com/stowarzyszenie_kongres_ko/page/8/ [dostęp: 30.10.2011].
- Gottman, J.M. (1993). *What predicts divorce: The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NY: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gottman, J.M., Levenson, R.W. (2002). A two-factor model for predicting when a couple will divorce: Exploratory analyses using 14-year longitudinal data. *Family Process*, 41(1), 83–96.
- Gough, H.G., Heilbrun, A.B. (1965). *The Adjective Checklist manual*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Gough, H.G., Heilbrun, A.B. (1983). *The Adjective Check List Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Gove, W.R., Hughes, M., Style, C.B. (1983). Does Marriage Have Positive Effects on the Psychological Well-Being of the Individual? *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 122–131.
- Graff, A. (2003). Jajo, plemnik i cmoknonsens. *Zwierciadło*, 1876(2), 2003.
- Greenhaus, J.H., Collins, K.M., Shaw, J.D. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 510–531.
- Griffin, E. (2003). *Podstawy komunikacji społecznej*. M. Kacmajor, O. Kubińska, W. Kubiński (tłum.). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Gromkowska, A. (1999). Kulturystryka, tożsamość i zdrowie w kulturze współczesnej. W: Z. Melosik (red.), *Ciało i zdrowie w społeczeństwie konsumpcji* (s. 189–208). Poznań-Toruń: Wyd. Edytor.
- Gromkowska, A. (2002). *Kobiecość w kulturze globalnej. Rekonstrukcje i reprezentacje*. Poznań: Wyd. Wolumin.
- Gromkowska-Melosik, A. (2004). Indywidualizm, liberalna edukacja i paradoksy emancypacji kobiet. W: M. Chomczyńska-Rubacha (red.), *Płeć i rodzaj w edukacji*. Łódź: Wyd. Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Gromkowska-Melosik, A. (2011). *Edukacja i (nie)równość społeczna kobiet. Studium dynamiki dostępu*. Kraków: Wyd. Impuls.
- Grossman, M., Wood, W. (1993). Sex differences in intensity of emotional experience: a social role interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1010–1022.
- Grzesiuk, L., Tryjarska, B. (1995). *Jak pomagać sobie, rodzinie i innym*. Warszawa: Wyd. PWN.
- Grzywa, A. (2017). Kultura a zaburzenia psychiczne. *Psychiatria*, 14(3), 129–134.
- Guimond, S. (2008). Psychological similarities and differences between women and men across cultures. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(4), 494–510.
- Guisinger, S., Blatt, S.J. (1994). Individuality and relatedness: Evolution of a fundamental dialectic. *American Psychologist*, 49(2), 104–111.

- Gullette, E.C. i in. (1997). Effects of mental stress on myocardial ischemia during daily life. *Journal of the American Medical Association*, 277(19), 1521–1526.
- Gump, B., Kulik, J. (1997). Stress, Affiliation, and Emotional Contagion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 305–319.
- Gur, R.C. i in. (1999). Sex Differences in Brain Gray and White Matter in Healthy Young Adults: Correlations with Cognitive Performance. *Journal of Neuroscience*, 19(10), 4065–4072.
- Gustafson, J. (1993). Mead and Martin Buber on the Interpersonal Self. W: U. Neisser (ed.), *The perceived Self* (s. 280–289). New York: Cambridge University Press.
- Gwóźdź, K. (2014). Stare dylematy w nowym kontekście kulturowym. Zmiana w podejściu do dylematów związanych z biseksualnością u młodzieży i ich rodziców na przestrzeni ostatnich lat. *Psychoterapia Psychodynamiczna w Polsce*, 1, 53–60.
- Haier, R.J., Jung, R.E., Yeo, R.A., Head, K., Alkire, M.T. (2005). The neuroanatomy of general intelligence: sex matters. *NeuroImage*, 25(1), 320–327.
- Hall, J.A. (1984). *Nonverbal gender differences: Communication accuracy and expressive style*. Baltimore, MD: The John Hopkins University Press.
- Hall, J.A. (1987). On Explaining Gender Differences: The Case of Nonverbal communication. *Review of Personality and Social Psychology*, 7, 23–56.
- Hall, J.A., Coats, E.J., LeBeau, L.S. (2005). Nonverbal behavior and the vertical dimension of social relations: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 131, 898–924.
- Hall, J.A., Gunnery, S.D. (2013). Gender differences in nonverbal communication. W: J.A. Hall, M.L. Knapp (eds.), *Nonverbal communication* (s. 639–669). Boston, MA: Cengage Learning.
- Hall, J.A., Matsumoto, D. (2004). Gender differences in judgments of multiple emotions from facial expressions. *Emotion*, 4, 201–206.
- Hall, J.A., Murphy, N.A., Schmid, M. (2006). Recall of nonverbal cues: Exploring a new definition of interpersonal sensitivity. *Journal of Nonverbal Behavior*, 30, 141–155.
- Halpern, D.F., Benbow, C.P., Gernsbacher, M.A. (2007). The Science of Sex Differences in Science and Mathematics. *Psychological Science in the Public Interest*, 8(1), 1–51.
- Halstead, M., Johnson, S.B., Cunningham, W. (1993). Measuring coping in adolescents: An application of the Ways of Coping Check-list. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22, 337–344.
- Hamilton, R.W., Biehal, G.J. (2005). Achieving your goals or protecting their future? The effects of self-view on goals and choices. *Journal of Consumer Research*, 32(2), 277–283.
- Han-Ilgiewicz, N. (1961). *Trudności wychowawcze i ich tło psychiczne*. Warszawa: Wyd. PZWS.
- Hannover, B., Kühnen, U. (2004). Culture, context, and cognition: The semantic procedural interface model of the self. *European Review of Social Psychology*, 15(9), 297–333.
- Harding, S. (1991). *Whose science? Whose knowledge? Thinking for women's lives*. New York: Cornell University Press.
- Harris, R.L. (1993). How provoking! What makes men and women angry? *Aggressive Behaviour*, 19, 199–211.
- Harrist, A.W., Waugh, R.M. (2002). Dyadic synchrony: Its structure and function in children's development. *Developmental Review*, 22, 555–592.

- Hatfield, E., Cacioppo, J.T., Rapson, L.R. (1994). *Emotional contagion*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Haviland, J.M., Lelwica, M. (1987). The induced affect response: 10-week-old infants' responses to three emotion expressions. *Developmental Psychology*, 23, 97–104.
- Hazan, C., Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Hazan, C., Shaver, P. (1995). Attachment as an organisational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1–22.
- Heelas, P., Lock, A. (1981). *Indigenous Psychologies: The Anthropology of the Self*. New York: Academic Press.
- Helios, J., Jedlecka, W. (2016). *Wpływ feminizmu na sytuację społeczno-prawną kobiet*. Wrocław: Wyd. Prawnicza i Ekonomiczna Biblioteka Cyfrowa.
- Helson, R., Jones, C., Kwan, V.S. (2002). Personality change over 40 years of adulthood: hierarchical linear modeling analyses of two longitudinal samples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 752–766.
- Helson, R., Wink, P. (1992). Personality change in women from the early 40s to the early 50s. *Psychology and Aging*, 7, 46–55.
- Herlitz, A., Airaksinen, E., Nordström, E. (1999). Sex differences in episodic memory: The impact of verbal and visuospatial ability. *Neuropsychology*, 13(4), 590–597.
- Herman-Jeglińska, A. (1999). Różnice między kobietami a mężczyznami w zdolnościach poznawczych i organizacji funkcjonalnej mózgu: Wpływ płci psychicznej. *Przegląd Psychologiczny*, 42(1/2), 73–99.
- Herzog, J.M. (2001). *Father hunger: Explorations with adults and children*. Hillsdale, NY: Analytic Press.
- Herzyk, A. (2000). *Mózg*. Lublin: Wyd. UMCS.
- Heszen-Niejodek, I. (1989). *Polska adaptacja kwestionariusza S. Folkman i R. Lazarusa do badania sposobów radzenia sobie ze stresem WCQ (maszynopis)*. Katowice: UŚ.
- Heszen-Niejodek, I. (1991). Radzenie sobie z konfrontacją stresową. *Nowiny Psychologiczne*, 1/2, 13–23.
- Heszen-Niejodek, I. (1997). Styl radzenia sobie ze stresem: fakty i kontrowersje. *Psychological Journal*, 3(1), 7–22.
- Heszen-Niejodek, I. (2000). Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu* (s. 12–43). Katowice: Wyd. UŚ.
- Heyman, R., Schlee, K. (1997). Toward a better estimate of the prevalence of partner abuse: Adjusting rates based on the sensitivity of the Conflict Tactics Scale. *Journal of Family Psychology*, 11(3), 332–338.
- Hill, C., Corbett, C., Andresse, S.R. (2010). *Why So Few? Women in Science, Technology, Engineering, and Mathematics. Report*. Washington: The American Association of University Women.
- Hines, M., Allen, L.S., Gorski, R.A. (1992). Sex differences in subregions of the medial nucleus of the amygdala and the bed nucleus of the stria terminalis of the rat. *Brain Research*, 579, 321–326.
- Hines, M. i in. (2016). Prenatal androgen exposure alters girls' responses to information indicating gender-appropriate behaviour. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 371(1688). DOI: 10.1098/rstb.2015.0125.

- Hochschild, A.R. (1997). *The time bind. When work becomes home and home becomes work*. New York: Metropolitan Books.
- Hofferth, S.L. (1996). Effects of public and private policies on working after childbirth. *Work and Occupations*, 23(4), 378–393.
- Hoffman, M.L. (1981). Is altruism part of human nature? *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 121–137.
- Hoffman, M.L. (2003). *Empathy and moral development. Implications for caring and justice*. New York: Cambridge University Press.
- Hoffman, M.L. (2006). *Empatia i rozwój moralny*. O. Wąskiewicz (tłum.). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Hofstede, G. (2000). *Kultury i organizacje*. Warszawa: Wyd. PWE.
- Holland, R.W., Roeder, U., Baaren, R.B. van, Brandt, A.C., Hannover, B. (2004). Don't... stand so close to me: The effects of self-construal on interpersonal closeness. *The Journal of Social Psychology*, 137(1), 95–105.
- Holtzworth-Munroe, A. (1992). Social skill deficits in martially violent men: Interpreting the data using a social information processing model. *Clinical Psychology Review*, 12, 605–617.
- Holtzworth-Munroe, A., Smutzler, N. (1996). Comparing the emotional reactions and behavioral intentions of violent and nonviolent husbands to aggressive, distressed, and other wife behaviors. *Violence and Victims*, 11(4), 319–339.
- Hooff, J.A. von (2013). Colors of the face: A comparative glance. W: W.R. Crozier, P.J. de Jong (eds.), *The psychological significance of the blush* (s. 77–99). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Horney, K. (1981). *Neurotyczna osobowość naszych czasów*. H. Grzegółowska (tłum.). Poznań: Wyd. Rebis.
- Horney, K. (1994). *Nasze wewnętrzne konflikty*. A. Gomola (tłum.). Poznań: Wyd. Rebis.
- Horney, K. (2001). *Psychologia kobiety*. J. Majewski (tłum.). Poznań: Wyd. Rebis.
- Howard, D.J., Gengler, C. (2001). Emotional contagion effects on products attitudes. *Journal of Consumer Research*, 28, 189–201.
- Hsu, C.F. (2004). Sources of differences in communication apprehension between Chinese in Taiwan and Americans. *Communication Quarterly*, 52(4), 370–389.
- Hughes, K.D. (2003). Pushed or Pulled? Women's Entry into Self-Employment and Small Business Ownership. *Gender, Work & Organization*, 10(4), 433–454.
- Humphreys, L.G., Lubinski, D., Yao, G. (1993). Utility of predicting group membership: Exemplified by the role of spatial visualization in becoming an engineer, physical scientist, or artist. *Journal of Applied Psychology*, 78, 225–261.
- Hyde, J.S. (1981). How large are cognitive gender differences? A meta-analysis using $!w^2$ and $d..$ *American Psychologist*, 36(8), 892–901.
- Hyde, J.S. (1984). How Large Are Gender Differences in Aggression? A Developmental Meta-Analysis. *Developmental Psychology*, 20, 722–736.
- Hyde, J.S., Fennema, E., Lamon, S.J. (1990). Gender Differences in Mathematics Performance: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 107, 139–155.
- Hyde, J.S., Frost, L.A. (2002). Metaanalizy w psychologii kobiety. W: B. Wojciszke (red.), *Kobiety i mężczyźni: odmienne spojrzenia na różnice* (s. 15–47). S. Pikiel, E. Wojtych (tłum.). Gdańsk: GWP.

- Hyde, J.S., Linn, M.C. (1988). Gender Differences in Verbal Ability: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 104(1), 53–69.
- Ickes, W. (1993). Empathic Accuracy. *Journal of Personality*, 61(4), 587–610.
- Imamoğlu, E.O. (2003). Individuation and relatedness: Not opposing but distinct and complementary. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129, 367–402.
- Imamoğlu, E.O., Imamoğlu, S. (2007). Relationships between attachment security and self-construal orientations. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 141(5), 539–558.
- Ingallhalikar, M., Smith, A.R., Parker, D., Verma, R. (2014). Sex differences in the structural connectome of the human brain. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 823–828.
- International Labour Review. (1997). Perspectives: Parental leave, International Labour Review, 136(1), 109–128.
- Jachnis, A. (2000). Cechy temperamentalne a style radzenia sobie ze stresem. *Studia Psychologica*, 1, 53–68.
- Jackson, R., Chambless, L., Higgins, M. (1997). Gender differences in ischemic heart disease and risk factors in 46 communities: An ecologic analysis. *Cardiovascular Risk Factor*, 7, 43–54.
- Jacobson, N., Gottman, J. (1998). *When men batter women*. New York: Simon & Schuster.
- Jakubik, A. (2002). Osobowość aleksytymiczna. W: A. Grochowska (red.), *Wokół psychologii osobowości* (s. 65–73). Warszawa: Wyd. UKSW.
- James, B. (1994). *Handbook for treatment of attachment trauma problems in children*. New York: Lexington Books.
- Janicka, I., Niebrzydowski, L. (1994). *Psychologia małżeństwa: zafascynowanie partnerem, otwartość, empatia, miłość, seks*. Łódź: Wyd. UŁ.
- Janion, M. (1993). Wstęp. W: E. Badinter, *XY tożsamość mężczyzny* (s. 6–12). Warszawa: Wyd. WAB.
- Janiszewska, M. (2001). *Doskonalenie umysłu i umiejętności społecznych*. Kraków: Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości.
- Jankowiak-Siuda, K., Siemieniuk, K., Grabowska, A. (2009). Neurobiologiczne podstawy empatii. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 4(2), 51–58.
- Janukowicz, M. (2002). Czy współczesne ojcostwo, to ojcostwo nieobecne? *Małżeństwo i Rodzina*, 1, 43–47.
- Jarosz, E. (2011). Profilaktyka krzywdzenia dzieci. *Dziecko krzywdzone*, 1(34), 7–26.
- Jasielska, A. (2011). Funkcjonowanie emocjonalne osób w wieku 60–85 lat na przykładzie regulacji emocji. *Gerontologia Polska*, 19(2), 112–118.
- Jasińska-Kania, A. (red.) (2012). *Wartości i zmiany. Przemiany postaw Polaków w jednoczącej się Europie*. Warszawa: Wyd. Naukowe Scholar.
- Jaworowska, A., Matczak, A. (2005). *Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej PKIE. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Johnson, S.M. (2019). *Attachment Theory in Practice. Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples and Families*. New York: Guilford Press.
- Johnson, S.M., Whiffen, V.E. (2006). *Attachment processes in couple therapy*. New York: The Guildford Press.

- Jones, L.M., McBride, J.L. (1980). Sex-role stereotyping in children as a function of maternal employment. *Journal of Social Psychology*, 111, 145–188.
- Jørgensen, M., Grimstad, S. (2011). *Software development estimation biases: The role of interdependence*. IEEE Transactions on Software Engineering. IEEE computer Society Digital Library. *IEEE Computer Society*. Pobrane z: <http://doi.ieeecomputersociety.org/10.1109/TSE.2011.40>. [dostęp: 13.05.2011].
- Joško-Ochojska, J. (2015). Neurofizjologia empatii – o tym, jak człowiek kształtuje człowieka. W: J. Joško-Ochojska (red.), *Zrozumieć drugiego człowieka* (s. 11–41). Katowice: Wyd. ŚUM.
- Julien, D., Brault, M., Chartrand, E., Begin, J. (2000). Immediacy Behaviours and Synchrony in Satisfied and Dissatisfied Couples. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 32(2), 84–90.
- Jump, T.L., Haas, L. (1987). Fathers in Transition. W: M.S. Kimmel (ed.), *Changing Men. New Directions in Research on Men and Masculinity* (s. 98–114). Newbury Park: Sage Publications.
- Juros, A., Oleś, P. (1993). Struktura czynnikowa i skupieniowa Testu Przymiotnikowego ACL H.G. Gougha i A.B. Heilbruna. W: J. Brzeziński, E. Hornowska (red.), *Z psychometrycznych problemów diagnostyki psychologicznej* (s. 171–201). Poznań: Wyd. UAM.
- Kacprzak, M. (2014). Społeczne koszty wdrażania ideologii gender. *Colloquia Theologica Ottoniana*, 2, 63–73.
- Kaczmarek, P., Gross-Gołacka, E. (2007). *Przewodnik dobrych praktyk. Firma Równych Szans*. Warszawa: Gender Index, UNDP, EQUAL.
- Kalinowska-Witek, B. (2014). Rola, zadania i pozycja społeczna mężczyzny i kobiety w rodzinie w świetle wybranych czasopism kobiecych z lat 1864–1914. *Wychowanie w Rodzinie*, 10(2), 177–189.
- Kaplan, A.G., Roberts, R., Camacho, T., Coyne, J. (1987). Psychosocial predictors of depression: Prospective evidence from the Human Population Laboratory Studies. *American Journal of Epidemiology*, 125, 206–220.
- Karbowa, M. (2012). Samotność w świetle teorii przywiązania. *Studia Psychologiczne*, 50(1), 27–38.
- Karkocha, M. (2014). *Style konwersacyjne dziewcząt i chłopców. Studium porównawcze*. Niepublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem dr M. Kornaszewskiej-Polak. Sosnowiec: Wyższa Szkoła Humanitas.
- Kaufmann, J.C. (1992). *La trame conjugale, analyse du couple par son linge*. Paris: Nathan.
- Kaźmierczak, M. (2008). *Oblicza empatii w relacjach małżeńskich. Perspektywa psychologiczna*. Gdańsk: Wyd. UG.
- Kaźmierczak, M. (2012). Ja relacyjne-współzależne: pomiar i psychologiczne korelaty. *Polskie Forum Psychologiczne*, 17(1), 27–43.
- Kaźmierczak, M. (2013). Postrzegana empatia partnera jako predyktor satysfakcji ze związku romantycznego. *Psychologia Społeczna*, 8(4), 435–447.
- Kaźmierczak, M., Plopa, M. (2008). *Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej*. Warszawa: Wyd. Vizja Press & IT.

- Kaźmierczak, M., Plopa, M., Retowski, S. (2007). Skala Wrażliwości Empatycznej. *Przegląd Psychologiczny*, 50(1), 9–24.
- Kaźmierczak-Kałużna, I. (2016). Matka w tradycji i kulturze polskiej. Rola kobiety-matki i jej przemiany na przestrzeni wieków. W: I. Przybył, A. Żurek (red.), *Role rodzinne. Między przystosowaniem a reakcją* (s. 139–152). Poznań: Wyd. UAM.
- Kearney-Cooke, A. (1999). Gender Differences and Self-Esteem. *The Journal of Gender-Specific Medicine*, 2(3), 46–52.
- Keller, E.F. (1992). How gender matters, or why it is so hard for us to count past two. W: G. Kirkup, L.S. Keller (eds.), *Women. Science, technology and gender* (s. 42–56). Cornwall: T.J. Press.
- Keller, H., Demuth, C. (2004). The discursive construction of selfhood in Chinese and Euro-American mother-infant interactions. W: G. Zheng, K. Leung, J. Adair (eds.), *Perspectives and progress in contemporary cross-cultural psychology: 17th International Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology* (s. 77–87). Melbourne, Florida: International Association for Cross-Cultural Psychology.
- Kelley, H.H. (1979). *Personal relationships: Their structures and processes*. Hillsdale, NY: Lawrence Erlbaum.
- Kelley, H.H. (1983). Love and Commitment. W: H.H. Kelley i in. (eds.), *Close Relationships* (s. 265–314). New York: W.H. Freeman.
- Keltner, D., Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four level of analysis. *Cognition and Emotion*, 13, 505–521.
- Kempińska, U. (2017). *Nieletnie macierzyństwo – problem ogólnoświatowy*. Poznań: Instytut Naukowo-Wydawniczy MAIUSCULA.
- Kempiński, A. (1983). *Rytm życia*. Kraków–Wrocław: Wyd. Literackie.
- Kernberg, O.F. (1998). *Związki miłosne. Norma i patologia*. E. Lipska (tłum.). Poznań: Wyd. Zys i S-ka.
- Kessler, R.C. (1985). The Costs of Caring: A Perspective on the Relationship Between Sex and Psychological Distress. W: I.G. Sarason (red.), *Social Support: Theory, Research and Applications* (s. 491–507). Rotterdam: Springer Netherlands.
- Kidron, R., Kaganovskiy, L., Baron-Cohen, S. (2018). Empathizing-systemizing cognitive styles: Effects of sex and academic degree. *PLoS ONE* 13(3). Pobrane z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194515> [dostęp: 16.01.2020].
- Kiefer, I., Rathmanner, T., Kunze, M. (2005). Eating and Dieting Differences in Men and Women. *The Journal of Men & Health & Gender*, 2(2), 194–201.
- Kim, M.S., Sharkey, W.F. (1995). Independent and interdependent construals of self: Explaining cultural patterns of interpersonal communication in multi-cultural organizational settings. *Communication Quarterly*, 43(1), 20–38.
- Kim, Y., Kasser, T., Lee, H. (2003). Self-concept, aspirations, and well-being in South Korea and the United States. *Journal of Social Psychology*, 143(3), 277–290.
- Kimmel, M.S., Kaufman, M. (2003). Niedzielni wojownicy: nowy ruch mężczyzn. W: M.R. Walsh (red.), *Kobiety, mężczyźni i płęć* (s. 477–496). P. Cichawa (tłum.). Warszawa: Wyd. IFiS PAN.
- Kimura, D. (1983). Sex differences in cerebral organization for speech and praxis functions. *Canadian Journal of Psychology*, 37, 19–35.
- Kimura, D. (1992). Sex differences in the brain. *Scientific American*, 267(3), 118–125.

- Kimura, D., (1999). *Sex and Cognition*. Cambridge, MA: MIT Press.
- King, N.J., Gullone, E., Ollendick, T.H. (1992). Manifest anxiety and fearfulness in children and adolescents. *Journal of Genetic Psychology*, 153, 63–73.
- King, N.J., Gullone, E., Tonge, B., Ollendick, T.H. (1993). Self-reports of panic attacks and manifest anxiety in adolescents. *Behavior Research and Therapy*, 31, 111–116.
- Kirkpatrick, L.A., Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1, 123–142.
- Klein, K.J., Hodges, S.D. (2001). Gender differences, motivation and emphatic accuracy: When it pays to understand. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(6), 720–730.
- Klejnocki, J. (2002). Komplex ojca. *Zadra*, 1(10), 34–35.
- Kleyman, E.Z. (2001). *Gender differences in intensity of emotional response: An evolutionary perspective*. New York: International Dissertation Abstracts, The Science and Engineering.
- Klocke, U., Lamberty, P. (2015). The Traditional-Antitraditional Gender-Role Attitudes Scale (TAGRAS): Development and Validation. Manuscript submitted for publication, Institute of Psychology, Humboldt-Universität zu Berlin, Germany.
- Kłonkowska, A., Bojarska, K. (2014). *Psychospołeczne, prawne i medyczne aspekty transplantacji*. Gdańsk: Wyd. UG.
- Knickmeyer, R., Baron-Cohen, S., Raggatt, P., Taylor, K. (2005). Foetal testosterone, social relationships, and restricted interests in children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(2), 198–210.
- Knopp, K.A. (2012). Czy kobiety naprawdę są bardziej inteligentne emocjonalnie niż mężczyźni? O różnicach międzypłciowych w zakresie zdolności emocjonalnych. *Fides et Ratio*, 4(12), 95–111.
- Kobak, R.R., Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 861–869.
- Kofodimos, J.R. (1993). *Balancing act*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kofta, M. (1979). *Samokontrola a emocje*. Warszawa: Wyd. PWN.
- Kofta, M. (2001). Czy złudzenia pomagają, czy też przeszkadzają radzić sobie z wyzwaniami? Wprowadzenie. W: M. Kofta, T. Szustrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć* (s. 3–15). Warszawa: Wyd. PWN.
- Kohlberg, L. (1981). *Essays on Moral Development*. Vol. 1. *The Philosophy of Moral Development: Moral Stages and Idea of Justice*. New York: Harper and Row.
- Kohut, H. (1966). Forms and transformation of narcissism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 14, 243–272.
- Kolb, D.B. (2003). Miejsce kobiety przy okrągłym stole: płęć a negocjacje. W: M.R. Walsh (red.), *Kobiety, mężczyźni i płęć* (s. 167–176). P. Cichawa (tłum.). Warszawa: Wyd. IFiS PAN.
- Kołodziejczyk, M. (2002). *Okiem mężczyzny: Feminizm jako przejaw zaburzeń emocjonalnych*. Pobrane z: www.he.com.pl/kobieta/okiemm/kom66fem.html [dostęp: 13.07.2008].
- Koniarek, J., Dudek, B. (1987). *Adaptacja Testu POMS*. *Przegląd Psychologiczny*, 30(3), 753–761.

- Konrath, S., Bushman, B.J., Grove, T. (2009). Seeing my world in a million little pieces: Narcissism, self-construal, and cognitive-perceptual style. *Journal of Personality*, 77(4), 1197–1228.
- Korman, A.K., Korman, R.W. (1980). *Career, success, personal failure*. Englewood Cliffs, NY: Prentice Hall.
- Kornas-Biela, D. (2009). *Pedagogika prenatalna*. Lublin: Wyd. KUL.
- Kornaszewska-Polak, M. (2012a). Relacje wirtualne w rodzinie w XXI wieku. W: D. Szeligiewicz-Urban (red.), *Uczeń bezpieczny w cyberprzestrzeni* (s. 99–110). Sosnowiec: Wyższa Szkoła Humanitas.
- Kornaszewska-Polak, M. (2012b). Różnice w emocjonalności kobiet i mężczyzn a style radzenia sobie ze stresem. *Family Forum*, 2, 133–164.
- Kornaszewska-Polak, M. (2013a). Płeć a relacje między małżonkami. *Fides et Ratio*, 3(15), 44–57.
- Kornaszewska-Polak, M. (2013b). Psychologiczne uwarunkowania komunikacji między małżonkami a różnice płci. *Fides et Ratio*, 3(15), 70–84.
- Kornaszewska-Polak, M. (2014). Analiza dynamiki konfliktu małżeńskiego: angażowanie – dystansowanie się. W: J. Dzierżanowska-Peszko, P. Landwójtowicz (red.), *Człowiek wobec sytuacji trudnych. Poradnictwo i terapia* (s. 71–89). Opole: Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego.
- Kornaszewska-Polak, M. (2015). (Nie) Wystarczająco dobra matka. Analiza sytuacji pracujących kobiet będących matkami. W: M. Kornaszewska-Polak (red.), *Wystarczająco dobre życie. Konteksty psychologiczne* (s. 91–104). Sosnowiec: Oficyna Wydawnicza Humanitas.
- Kornaszewska-Polak, M. (2016a). Poczucie przywiązania i osamotnienia w relacjach małżeńskich. *Roczniki Pedagogiczne*, 7(43), 3, 23–38.
- Kornaszewska-Polak, M. (red.) (2016b). *Asystentura rodziny. Teoria, praktyka, badania*. Sosnowiec: Oficyna Wydawnicza Humanitas.
- Kornaszewska-Polak, M. (2019). Mothers' co-dependence and their daughters' patterns of attachment and romantic relationships as adult children of alcoholics: an explorative study. *Alcohol and Alcoholism*, 32(3), 153–173.
- Kornaszewska-Polak, M. (2020). Romantic relationships of Adult Children of Alcoholics (ACoA) women in light of attachment theory and research. *Addiction Science & Clinical Practice*, 18(7), w druku.
- Kornaszewska-Polak, M., Marcinkowska, U., Skrzyńska-Rafałowska, A., Rogoziński, P. (2016). Osamotnienie wśród pacjentów z przewlekłymi schorzeniami płuc. Część 1. Osamotnienie w bliskich związkach. *Hygeia Public Health*, 51(2), 215–221.
- Kornaszewska-Polak, M., Stelmach, S. (2015). Styl radzenia sobie ze stresem a poziom satysfakcji małżeńskiej. W: M. Kornaszewska-Polak (red.), *Wystarczająco dobre życie. Konteksty psychologiczne* (s. 117–130). Sosnowiec: Oficyna Wydawnicza Humanitas.
- Korner, A.F. (1969). Neonatal startles, smiles, erections and reflex sucks as related to state, sex, and individuality. *Child Development*, 40, 1039–1053.
- Kossman, I. (2011). Jak zwiększyć wpływ kobiet na zarządzanie firmami? W: B. Styr, *Zwiększenie udziału kobiet w zarządzaniu firmami*. Pobrane z: <http://www.diversity>

- index.pl/pl-PL/library/warto_przeczytac/item/jak_zwiekszyc_wplyw_kobiet_na_zarzadzanie_firmami_dobre_praktyki [dostęp: 18.09.2011].
- Kostera, M. (2002). Space and silence. W: H. Höpfl, M. Kostera (eds.), *Interpreting the maternal organization* (s. 224–234). London–New York: Routledge.
- Kostera, M. (2003). Męskie struktury – kobiece sieci: Od stereotypu do archetypu w organizowaniu. W: E. Pakszys, M. Baer (red.), *Obszary kultur kobiecych w badaniach płci/rodzaju* (s. 159–170). Poznań: Wyd. Humaniora.
- Kozielecki, J. (1987). *Koncepcja transgresyjna człowieka. Analiza psychologiczna*. Warszawa: Wyd. PWN.
- Kramarae, C. (1981). *Women and men speaking*. Rowley, Mass.: Newsbury House Publishers.
- Krawczyk, S. (2019). *Przyczyny odkładania decyzji o zawarciu związku małżeńskiego*. Niepublikowana praca magisterska. Katowice: WTL UŚ.
- Kring, A.M. (2000). Gender and anger. W: A.H. Fischer (ed.), *Gender and emotion: social psychological perspectives* (s. 211–232). New York: Cambridge University Press.
- Kring, A.M., Gordon, A.H. (1998). Sex differences in emotions: Expression, Experience and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 686–703.
- Krok, D. (2012). Charakter relacji rodzinnych a dobrostan psychiczny. *Family Forum. Problemy współczesnej rodziny*, 1, 63–78.
- Krok, D., Lewoska, I. (2016). *Płeć psychologiczna a zadowolenie ze związku małżeńskiego i własnego życia*. Opole: Wyd. UO.
- Krys, K. i in. (2019a). Family well-being is valued more than personal well-being: A four-country study. *Current Psychology*. Pobrane z: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00249-2> [dostęp: 10.03.2020].
- Krys, K. i in. (2019b). Putting the “we” into well-being: Using collectivism-themed measures of well-being attenuates wellbeing’s association with individualism. *Asian Journal of Social Psychology. Advance online publication*. Pobrane z: <https://doi.org/10.1111/ajsp.12364> [dostęp: 12.02.2020].
- Krystal, H. (1988). *Integration and self-healing: Affect, trauma, alexithymia*. Hillsdale, NY: The Analytic Press.
- Kuby, G. (2014). Dzieci jako eksperyment seksualny. W: A. Bujak, D. Oko, Benedykt XVI, W. Chrostowski i in. (red.), *Dyktatura gender* (s. 36–54). Kraków: Wyd. Biały Kruk.
- Kuczyńska, A. (1992). Płeć psychologiczna. Podstawy teoretyczne, dane empiryczne oraz narzędzie pomiaru. *Przegląd Psychologiczny*, 35(2), 237–247.
- Kuczyńska, A. (2016). Płeć psychologiczna a asertywność w bliskich związkach. *Rocznik Lubuski*, 42(1), 19–35.
- Kuehner, C. (2016). Why is depression more common among women than among men? *The Lancet Psychiatry*, 4(2). DOI: 10.1016/S2215-0366(16)30263-2.
- Kulczyk, J. (2016). Empatia i styl przywiązania w kontekście bliskich związków młodych dorosłych. *Acta Universitatis Lodziensis, Folia Psychologica*, 20, 89–105.
- Kwiatkowska, A., Nowakowska, A. (2006). *Mężczyzna polski – psychospołeczne czynniki warunkujące pełnienie ról zawodowych i rodzinnych*. Białystok: Wyd. Wyższej Szkoły Ekonomicznej.

- La Barre, F. (2001). *On moving and being moved: Nonverbal behavior in Clinical Practice*. Hillsdale: Analytic Press.
- Labrell, F. (1996). Paternal play with toddlers: Recreation and creation. *European Journal of Psychology of Education*, 11(1), 43–54.
- LaFrance, M., Hecht, M.A., Paluck, E.L. (2003). The contingent smile: A meta-analysis of sex differences in smiling. *Psychological Bulletin*, 129, 305–334.
- Laird, R.D., Pettit, G.S., Dodge, K.A., Bates, J.E. (1999). Best Friendships, Group Relationships, and Antisocial Behavior in Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 19(4), 413–437.
- Lakoff, R. (1975). *Language and Women's Place*. New York: Harper & Row.
- Lamb, M.E. (ed.) (2003). *The role of the father in child development*. New York: Wiley and Sons.
- Landman, J. (1996). Social control of “negative” emotions: The case of regret. W: R. Harre, W.G. Parrott (eds.), *The emotions: Social, cultural and biological dimensions* (s. 89–116). London: Sage.
- Larson, R.W. (1990). The solitary side of life. An examination of the time people spend alone from the childhood to old age. *Developmental Review*, 10, 155–183.
- Lash, S. (2002). Individualization in a non-linear mode. W: U. Beck, E. Beck-Gernsheim (eds.), *Individualization. Institutionalized Individualization and its Social and Political Consequences* (s. xi). London: Sage.
- Lauzen, M.M., Dozier, D.M., Horan, N. (2008). Constructing gender stereotypes through social roles in prime-time television. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(2), 200–214.
- Lawson, J., Baron-Cohen, S., Wheelwright, S. (2004). Empathising and Systemising in Adults with and without Asperger Syndrome. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(3), 301–310.
- Lazarus, R.S. (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. *Nowiny Psychologiczne*, 3/4, 2–39.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Co.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Lazarus, R.S., Folkman, S., Gruen, R.J., De Longis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579.
- Leaper, C., Ayres, M.M. (2007). A metaanalytic review of gender variations in adults' language use: Talkativeness, affiliative speech, and assertive speech. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 328–363.
- Leaper, C., Robnett, R.D. (2011). Women are more likely than men to use tentative language, aren't they? A meta-analysis testing for gender differences and moderators. *Psychology of Women Quarterly*, 35, 129–142.
- Leary, M.R. (2000). Wywieranie wrażenia na innych. O sztuce autoprezentacji. A. Kacmajor, M. Kacmajor (tłum.). Gdańsk: Wyd. GWP.

- Leary, M.R., Britt, T.W., Cutlip, W.D., Templeton, J.L. (1992). Social blushing. *Psychological Bulletin*, 112, 446–460.
- LeDoux, J. (2000). *Mózg emocjonalny*. A. Jankowski (tłum.). Poznań: Wyd. Media Rodzina.
- Lee, A.Y., Aaker, J.L., Gardner, W. (2000). The pleasures and pains of distinct self-construals: The role of interdependence in regulatory focus. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1122–1134.
- Lefcourt, H.M., Martin, R.A. (1986). *Humor and Life Stress. Antidote to Adversity*. New York: Springer.
- Leikas, S., Lonnqvist, J.E., Verkasalo, M., Lindeman, M. (2009). Regulatory focus systems and personal values. *European Journal of Social Psychology*, 39(3), 415–429.
- Letzing, T.D. (2010). The effects of judge-target gender and ethnicity similarity on the accuracy of personality judgments. *Social Psychology*, 41, 42–51.
- Levant, R.F., Hall, R.J., Williams, C., Hasan, N.T. (2009). Gender differences in alexithymia: A Meta-analysis. *Psychology of Men and Masculinity*, 10, 190–203.
- Levenson, R.W. (2001). Why a bad marriage is worse for women than men. *Monitor on Psychology*, 32(11), 44.
- Levenson, R.W., Carstensen, L.L., Gottman, J.M. (1994). The influence of age and gender on affect, physiology and the interrelations. A study of long-term marriages. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 56–68.
- Levinson, C., Langer, J., Rodebaugh, T. (2010). *The relationship between self-construal and social anxiety: Mediated and moderated by personality*. Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT). Conference Posters. Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT).
- Levinson, R., Ruef, A. (1992). Empathy: A Psychological Substrate. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 234–236.
- Levy, G.D., Fivush, R. (1993). Scripts and gender: A new approach for examining gender-role development. *Development Review*, 13, 126–146.
- Lewis, H.L. (2003). Differences in ego identity among college students across age, ethnicity, and gender. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 3(2), 159–189.
- Lew-Starowicz, Z. (2012). *O mężczyźnie*. Warszawa: Wyd. Czerwone i Czarne.
- Li, M., Rodin, G. (2012). Altruism and suffering in the context of cancer. Implications of a Relational Paradigm. W: B. Oakley, A. Knafo, G. Madhavan, D. Wilson (eds.), *Pathological altruism* (s. 234–256). New York: Oxford University Press.
- Lindboe, I. (2014). *The relation between adverse childhood experiences and attachment-related anxiety and avoidance in adult romantic relationships. A study of pregnant Norwegian women*. Oslo: University of Oslo Press.
- Lindenfield, G. (1994). *Asertywność, czyli jak być otwartym, skutecznym i naturalnym?* Łódź: Wyd. Ravi.
- Lindenfield, G. (2000). *Self Esteem. Simple Steps to Develop Self-reliance and Perseverance*. London: HarperCollins Publishers.
- Linn, M.C., Petersen, A.C. (1985). Emergence and Characterization of Sex Differences in Spatial Ability: A Meta-analysis. *Child Development*, 56, 1479–1498.
- Lipman, F. (2016). *Wiek to nie wyrok*. K. Stolba (tłum.). Białystok: Wyd. Vital.

- Lips, H.M. (1988). *Sex and gender: An introduction*. Mountain View: Mayfield.
- Lloyd, B. (1998). *Różnice między płciami*. W: S. Moscovici (red.), *Psychologia społeczna w relacji ja-inni* (s. 243–260). M. Cielecki (tłum.). Warszawa: Wyd. WSiP.
- Locke, K.D., Christensen, L. (2007). Re-constructing the relational-interdependent self-construal and its relationship with self-consistency. *Journal of Research in Personality*, 41, 389–402.
- Loden, M. (1985). *Feminine Leadership or how to succeed in business without being one of the boys*. New York: Times Books.
- Lodi-Smith, J., Roberts, B.W. (2007). Social investment and personality: a meta-analysis of the relationship of personality traits to investment in work, family, religion and volunteerism. *Personality and Social Psychology Review*, 11(1), 68–88.
- Lohoff, F.W. (2010). Overview of the genetics of major depressive disorder. *Current Psychiatry Reports*, 12(6), 539–546.
- Lorenz, W. (2011). Kryzys musi nas jednoczyć, nie dzielić. Wywiad z Viviane Reding. *Rzeczpospolita*, 13.11.2011.
- Lott, B. (2003). Katalogowanie różnic między płciami: Nauka czy polityka? W: M.R. Walsh (red.), *Kobiety, mężczyźni i płeć* (s. 26–31). P. Cichawa (tłum.). Warszawa: Wyd. IFiS PAN.
- Lu, L. (2008). The individual-oriented and social-oriented Chinese bicultural self: Testing the theory. *The Journal of Social Psychology*, 148(3), 347–373.
- Luciano, L. (2001). *Looking good: Male body image in modern America*. New York: Hill and Wang.
- Luders, E., Gaser, C., Narr, K.L., Toga, A. (2009). Why sex matters: brain size independent differences in gray matter distributions between men and women. *Journal of Neuroscience*, 29(45), 14265–14270.
- Luders, E. i in. (2005). Mapping cortical gray matter in the young adult brain: effects of gender. *NeuroImage*, 26, 493–501.
- Lundqvist, L.O. (2006). A Swedish adaptation of the Emotional Contagion Scale: Factor structure and psychometric properties. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47, 263–272.
- Lundqvist, L.O., Kevrekidis, P. (2008). Factor structure of the Greek version of the Emotional Contagion Scale and its measurement invariance across gender and cultural groups. *Journal of Individual Differences*, 29, 121–129.
- Lutchmaya, S., Baron-Cohen, S. (2002). Human sex differences in social and non-social looking preferences, at 12 months of age. *Infant Behavior and Development*, 25, 319–325.
- Lutchmaya, S., Baron-Cohen, S., Raggatt, P., Manning, J.T. (2004). 2nd to 4th digit ratios, fetal testosterone and estradiol. *Early Human Development*, 77(1/2), 23–28.
- Łobocki, M. (2002). *Wychowanie moralne w zarysie*. Kraków: Wyd. Impuls.
- Łosiak, W. (1992). Procesy radzenia sobie, ocena sytuacji i zaangażowanie wartości. *Przegląd Psychologiczny*, 35(4), 485–495.
- Łosiak, W. (1994). *Dynamika emocji i radzenia sobie w stresie psychologicznym*. Kraków: Wyd. UJ.
- Maccoby, E.E. (1988). Gender as a social category. *Developmental Psychology*, 24, 755–765.

- Maccoby, E.E. (1998). *The two sexes: Growing up apart, coming together*. Cambridge, CA: Harvard University Press.
- Maccoby, E.E., Jacklin, C.N. (1974). *The psychology of sex differences*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- MacGeorge, E.L., Gillihan, S.J., Samter, W., Clark, R.A. (2003). Skill deficit or differential motivation? Testing alternative explanations for gender differences in the provision of emotional support. *Communication Research*, 30(3), 27–52.
- Maciejczyk, J., Terelak, J. (1985). Sleep deprivation and the physiological cost of decision making. *Polish Psychological Bulletin*, 16(4), 293–299.
- Madson, L., Trafimow, D. (2001). Gender comparisons in the private, collective, and allocentric selves. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 551–559.
- Mahler, M.S. (1963). Thoughts about development and individuation. *Psychoanalytic Study of the Child*, 18, 307–324.
- Mahler, M.S. (1971). A Study of the Separation-Individuation Process and its Possible Application to Borderline Phenomena in the Psychoanalytic Situation. *Psychoanalytic Study of the Child*, 26(1), 403–424.
- Main, M., Solomon, J. (1990). Procedure for identifying infants as disorganized/disoriented during Ainsworth strange situation. W: M.E. Cummings, M.T. Greenberg, D. Cicchetti (eds.), *Attachment in the preschool years: theory, research, and intervention* (s. 121–160). Chicago: University of Chicago Press.
- Maitland, S.B., Herlitz, A., Nyberg, L., Bäckman, L., Nilsson, L.G. (2004). Selective sex differences in declarative memory. *Memory & Cognition*, 32(7), 1160–1169.
- Managing Work/Life Balance International*. (2004). Work Life Initiatives. The Way Ahead, Report on the Year 2004 Survey. Pobrane z: <http://www.worklifebalance.com.au/pdfs/mwlb2004execsum.pdf> [dostęp: 30.06.2012].
- Mandal, E. (1993). Płeć a funkcjonowanie jednostki w trudnej sytuacji społecznej. W: Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w procesie przemian gospodarczych* (s. 51–60). Katowice: Wyd. UŚ.
- Mandal, E. (2000). *Podmiotowe i interpersonalne konsekwencje stereotypów związanych z płcią*. Katowice: Wyd. UŚ.
- Mandal, E. (2003). *Kobiecość i męskość. Popularne opinie a badania naukowe*. Warszawa: Wyd. Akademickie Żak.
- Mandal, E. (2008). *Miłość, władza i manipulacja w bliskich związkach*. Warszawa: Wyd. PWN.
- Marcia, J.E. (2002). Identity and psychosocial development in adulthood. *Identity: an International Journal of Theory and Research*, 2, 7–28.
- Margolin, G. (1988). Interpersonal and intrapersonal factors associated with marital violence. W: G.T. Hotaling, D. Finkelhor, J.T. Kirkpatrick, M.A. Straus (eds.), *Family abuse and its consequences: New directions in research* (s. 163–175). Newbury Park, CA: Sage.
- Markus, H.R., Kitayama, S. (1991). Culture and self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.
- Markus, H.R., Kitayama, S. (1994). The cultural construction of self and emotion: Implications for social behavior. W: S. Kitayama, H.R. Markus (eds.), *Emotion and cul-*

- ture: *Empirical studies of mutual influence* (s. 89–130). New York: American Psychological Association.
- Markus, H.R., Kitayama, S. (2003). Culture, self, and the reality of the social. *Psychological Inquiry*, 14(3/4), 277–283.
- Markus, H.R., Zajonc, R.B. (1985). The cognitive perspective in social psychology. W: G. Lindzey, E. Aronson (eds.), *Handbook of social psychology* (Vol. 1, s. 137–230). Hillsdale, NY: Erlbaum.
- Martell, R.F., Lane, D.M., Willis, C.E. (1995). Male-female differences: A computer simulation. *American Psychologist*, 51, 157–158.
- Martin, C.L., Halverson, C.F. (1983). The Effects of Sex-Typing Schemas on Young Children's Memory. *Child Development*, 54(3), 563–574.
- Martin, N.G. i in. (1986). Transmission of social attitudes. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 83, 4364–4368.
- Maruszewski, T., Ścigała, E. (1998). *Emocje, aleksytymia, poznanie*. Poznań: Wyd. Fundacji Humaniora.
- Maslow, A. (2018). *Motywacja i osobowość*. J. Radzicki (tłum.). Warszawa: Wyd. PWN.
- Matczak, A. (2007). KKS – Kwestionariusz Kompetencji Społecznych. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Matczak, A., Jaworowska, A. (2006). *Dwuwymiarowy Inwentarz Inteligencji Emocjonalnej DINEMO*. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Matthews, G., Deary, I.J. (1999). *Personality traits*. London: Cambridge University Press.
- Matthews, S., Power, C., Stansfeld, S. (2001). Psychological distress and work and home roles: A focus on socio-economic differences in distress. *Psychological Medicine*, 31(4), 725–736.
- Matysiak, A., Mynarska, M. (2013). Women's self-employment in Poland: A strategy for combining work and childcare? *Working Papers of Institute of Statistics and Demography*, 28, 1–30.
- Mayer, J.D., Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 22, 89–113.
- Mayer, J.D., Salovey, P. (1999). Czym jest inteligencja emocjonalna? W: P. Salovey, D.J. Sluyter (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna* (s. 23–69). M. Karpiński (tłum.). Poznań: Wyd. Rebis.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D., Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1, 232–242.
- Mäntylä, T. (2013). Gender differences in multitasking reflect spatial ability. *Psychological Science*, 24(4), 514–520.
- McClure, E.B. (2000). A meta-analytic review of sex differences in facial expression processing and their development in infants, children, and adolescents. *Psychological Bulletin*, 126, 424–453.
- McDonald, P. (2001). Family support policy in Australia: The need for a paradigm shift. *People and Place*, 9(2), 14–20.
- McDonald, P., Bradley, M.L. (2005). *The Case for Work/Life Balance: Closing the Gap Between Policy and Practice*. New York: Hudson Global Resources.
- McFarland, J. i in. (2017). *The condition of education 2017*. Department of Education. Washington, DC: National Center for Education Statistics.

- McGlone, J. (1977). Sex differences in the cerebral organization of verbal functions in patients with unilateral brain lesions. *Brain*, 100, 775–793.
- McGlone, J., Kertesz, A. (1973). Sex Differences in Cerebral Processing of Visuospatial Tasks. *Cortex*, 9(3), 313–320.
- McGraw, K.O., Wong, S.P. (1992). A common language effect size statistic. *Psychological Bulletin*, 111, 361–365.
- McGuiness, C. (1998). Cognition. W: K. Trew, J. Cremer (eds.), *Gender and Psychology* (s. 66–81). London: Arnold.
- McNair, D.M., Lorr, M., Droppleman, L.F. (1981). *Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services.
- Meaney, M.J., Stewart, J. (1985). Sex differences in social play: The socialization of sex roles. W: J.S. Rosenblatt, C. Beer, M.C. Busnel, P.J. Slater (red.), *Advances in the study of behaviour* (s. 2–85). New York: Academic Press.
- Meeus, W. (1996). Studies on identity development in adolescence: An overview of research and some new data. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(5), 569–598.
- Mellibruda, J. (1999). *Psychologiczna analiza funkcjonowania alkoholików i członków ich rodzin*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Melosik, Z. (1996). *Tożsamość, ciało i władza. Teksty kulturowe jako (kon)teksty pedagogiczne*. Poznań: Wyd. Wolumin.
- Melosik, Z. (2004). Kultura popularna jako czynnik socjalizacji. W: Z. Kwieciński, B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Podręcznik akademicki* (T. 2). Warszawa: Wyd. PWN.
- Melosik, Z. (2006). *Kryzys męskości w kulturze współczesnej*. Kraków: Wyd. Impuls.
- Melosik, Z., Gromkowska-Melosik, A. (2008). Wprowadzenie. W: C.M. Renzetti, D.J. Curran (eds.), *Kobiety, mężczyźni i społeczeństwo* (A. Gromkowska-Melosik, tłum., s. IX–XXXI). Warszawa: Wyd. PWN.
- Merke, D.P. i in. (2003). Diagnosis and complications of Cushing's syndrome: a consensus statement. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 88(12), 5593–5602.
- Merton, T. (2017). *Nikt nie jest samotną wyspą*. Poznań: Wyd. Zysk i S-ka.
- Michalik-Marcinkowska, U., Kulik, H. (red.) (2019). *Aktualne problemy gerontologii wyzwaniem dla zdrowia publicznego – wymiar medyczny*. Siedlce: Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego.
- Michina, F. (2005). *Krótką historia filozofii amerykańskiej*. Katowice: Wyd. KOS.
- Mikołajczyk, M. (2018). *Rodziny bezdomnych matek. Charakterystyka i działania pomocowe*. Warszawa: Wydawnictwo APS.
- Mikulincer, M., Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood. Structure, Dynamics, Change*. New York–London: The Guilford Press.
- Miller, R.S., Perlman, D., Brehm, S.S. (2007). *Intimate relationships* (wyd. 4). Boston: McGraw-Hill.
- Miller, S.M. (1992). Individual differences in the coping process: what to know and when to know it. W: B. Carpenter (ed.), *Personal coping: Theory, research and practice* (s. 77–91). New York: Praeger.
- Mills, R.J., Grasmick, H.G. (1992). The effects of gender, family satisfaction and economic strain on psychological well-being. *Family Relations*, 41, 88–127.
- Miluska, J. (1995). Przekształcenia ról płciowych a szanse kobiet. W: J. Miluska, E. Pakszys (red.), *Humanistyka i Płeć* (s. 19–38). Poznań: Wyd. UAM.

- Ministerial Task Force on Work and Family*. (2002). [Review of work and family in Queensland]. Queensland: Government Department of Industrial Relations.
- Mitchell, S.A. (1999). The wings of Icarus: Illusion and the problem of narcissism. W: S.A. Mitchell, L. Aron (eds.), *Relational psychoanalysis: The emergence of a tradition* (s. 153–181). New Jersey: The Analytic Press.
- Moffat, S.D., Hampson, E., Lee, D.H. (1998). Morphology of the planum temporale and corpus callosum in left handers with evidence of left and right hemisphere speech representation. *Brain*, 121, 2369–2379.
- Moir, A., Jessel, D. (1993). *Płeć mózgu* (N. Kancewicz-Hoffman, tłum.). Warszawa: PIW.
- Money, J. (1994). *Sex Errors of the Body and Related Syndromes: A Guide to Counseling Children, Adolescents, and Their Families* (wyd. 2). Baltimore: P.H. Brooks Publishing Company.
- Monteolivia, A., Garcia-Martinez, J. (2005). Adult attachment style and its effect on the quality of romantic relationships in Spanish students. *The Journal of Social Psychology*, 145, 745–747.
- Mookherjee, H.N. (1997). Marital Status, Gender, and Perception of Weil-Being. *Journal of Social Psychology*, 137, 95–105.
- Moore, D. (1998). No longer complacency: why Israeli women did not rebel? *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(2), 169–192.
- Napora, E. (2012). Uwarunkowania komunikacji samotnego rodzica z dorastającym tej samej płci. *Polskie Forum Psychologiczne*, 17, 155–170.
- National Science Foundation. (2017). Women, minorities, and persons with disabilities in science and engineering. Arlington, VA: National Center for Science and Engineering Statistics.
- Nelson, N. (1997). *Dangerous relationships*. New York: Plenum.
- Niebrzydowski, L. (1992). *Psychologia przyjaźni i otwartości młodzieży i dorosłych*. Łódź: Wyd. UŁ.
- Niebrzydowski, L., Płaszczynski, E. (1989). *Przyjaźń i otwartość w stosunkach międzyludzkich: studium psychologiczne*. Warszawa: Wyd. PWN.
- Niedenthal, P., Krauth-Gruber, S., Ric, F. (2006). *Psychology of emotion: interpersonal, experiential and cognitive approaches*. New York: Psychology Press.
- Niederlaender, E. (2006). Causes of death in the EU. Population and social conditions. *Statistics in Focus*, 10, 1–11.
- Nielsen, L. (2012). *Father–Daughter Relationships. Contemporary Research and Issues*. New York–London: Routledge.
- Nikitin, J., Freund, A.M. (2010). When wanting and fearing go together: The effect of co-occurring social approach and avoidance motivation on behavior, affect, and cognition. *European Journal of Social Psychology*, 40, 783–804.
- Nitzsche, I. (2005). *Reguły gry w pracy. Jak kobiety mogą je zrozumieć i wykorzystać dla siebie* (I. Słotwińska, tłum.). Białystok: Wyd. Studio Astropsychologii.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101, 259–282.
- Noller, P., Ruzzene, M. (1991). Communication in marriage: The influence of affect and cognition. W: G.J. Fletcher, F.D. Fincham (eds.), *Cognition in close relationships* (s. 203–233). Hillsdale, NY: Erlbaum.

- Noller, P., Venardos, C. (1986). Communication awareness in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 3, 31–42.
- Norasakkunkit, V. (2003). *Self-construal priming and emotional distress: Testing for cultural biases in the concept of distress. Doctoral thesis*. Pobrane z: <http://krypton.mnsu.edu/~norasv/cultpsy.htm> [dostęp: 31.01.2009].
- North, R.J., Holahan, C.J., Moos, R.H., Cronkite, R.C. (2008). Family support, family income, and happiness: A 10-year perspective. *Journal of Family Psychology*, 22, 475–483.
- Nowa Encyklopedia Powszechna. (2004). Warszawa: Wyd. PWN.
- Nummer, G., Seiffge-Krenke, I. (2001). Koennen Unterschiede in Stresswahrnehmung und -bewaeltigung Geschlechts-unterschiede in der depressiven Symptombelastung bei Jungendlichen erklaren? *Zeitschrift-fuer-Kinder-und-Jugendpsychiatrie-und-Psychotherapie*, 29(2), 89–97.
- Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., Wilson, D.S. (2012). *Pathological altruism*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Oca, B.M. de (2000). Women, men and the communication of emotion: Are there physiological differences underlying the expressive differences? *Electronic Journal of Behavioral & Social Sciences*, 3. Pobrane z: www.aabss.org/journal2000/F250ca.jmm.html [dostęp: 6.12.2019].
- Okanes, M.M., Murray, L.W. (1980). Achievement and Machiavellianism among Men and Women Managers. *Psychological Reports*, 46, 783–788.
- Olah, A. (1995). Coping strategies among adolescents: A cross-cultural study. *Journal of Adolescence*, 18, 491–512.
- Olivier, J. (2015). *Culture and the economy: Understanding the dynamics of globalization*. Pobrane z: <http://www.hec.edu/Knowledge/Business-Environment/Macroeconomics/Culture-and-the-economy-understanding-the-dynamics-of-globalization> [dostęp: 10.06.2017].
- Olszanowski, M., Winkielman, P. (2015). Rola płynności przetwarzania w procesach wnioskowania społecznego z ekspresji mimicznej twarzy. *Psychologia Społeczna*, 2(33), 141–148.
- Oniszczenko, W. (1997). *Genetyczne podstawy temperamentu*. Warszawa: Wyd. UW.
- Onoszko, E. (2001). *Problemy okresu dorastania w świetle pracy wychowawczej*. Pobrane z: www.wom.man.bialystok.pl/aspekty/asp8/a8_eo.html [dostęp: 30.06.2019].
- Opperman, K., Weber, E. (2000). *Język kobiet, język mężczyzn*. J. Mańkowska (tłum.). Gdańsk: GWP.
- Oyserman, D., Lee, S.W. (2007). Priming “culture”: Culture as situated cognition. W: S. Kitayama, D. Cohen (eds.), *Handbook of cultural psychology* (s. 255–279). New York: Guilford Press.
- Ozdemir, A. (2008). Shopping malls: Measuring interpersonal distance under changing conditions across cultures. *Field Methods*, 20, 226–248.
- Pakkenberg, B., Gundersen, H. (1997). Neocortical neuron number in humans: Effect of sex and age. *Journal of Comparative Neurology*, 384(2), 312–320.
- Pakszys, E., Baer, M. (red.) (2003). *Obszary kultur kobiecych w badaniach płci/rodzaju*. Poznań: Wydawnictwo Humaniora.

- Pakszys, E., Heller, W. (red.) (1999). *Humanistyka i płeć. Publiczna przestrzeń kobiet. Obrazy dawne i nowe* (T. III). Poznań: Wyd. UAM.
- Palus, K. (2006). Rola rodziny w kształtowaniu ról i stereotypów płciowych. *Roczniki Socjologii Rodziny*, 17, 187–202.
- Paprzycka, E., Mianowska, E., Izdebski, Z. (2014). Jak dobieramy się w pary? Płeć biologiczna i płeć społeczno-kulturowa a preferowane cechy partnera. *Dyskursy Młodych Andragogów*, 15, 329–345.
- Parasuraman, S., Purohit, Y.S., Godshalk, V.M., Beutell, N.J. (1996). Work and family variables, entrepreneurial career success, and psychological well-being. *Journal of Vocational Behavior*, 48, 275–300.
- Parlee, M.B. (1979). Conversational Politics. *Psychology Today*, 48–56.
- Parsons, T., Bales, R.F. (eds.) (1955). *Family, socialization and interaction process*. New York: Free Press.
- Patel, S. i in. (2018). Right Hemisphere Regions Critical for Expression of Emotion Through Prosody. *Frontiers in Neurology*, 9. DOI: 10.3389/fneur.2018.00224.
- Patterson, J.M., McCubbin, H.I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence*, 10(2), 163–186.
- Pearson, J.C. (1985). *Tender and Communication*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown.
- Pedersen, P.M., Vinter, K., Olsen, T.S. (2004). Aphasia after Stroke: Type, Severity and Prognosis. The Copenhagen Aphasia Study. *Cerebrovascular Diseases*, 17, 35–43.
- Peeters, M.A. (2013). *Gender – światowa norma polityczna i kulturowa*. L. Woroniecki (tłum.). Warszawa: Wydawnictwo Sióstr Loretanek.
- Penner, L.A., Fritzsche, B.A., Craiger, J.P., Freifeld, T.S. (1995). Measuring the prosocial personality. W: J.N. Butcher, C.D. Spielberger (eds.), *Advances in personality assessment* (vol. 12, s. 147–163). Hillsdale, NY: Erlbaum.
- Peplau, L.A., Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. W: L.A. Peplau, D. Perlman (eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s. 1–18). New York: Wiley.
- Perlaki, G. i in. (2014). Are there any gender differences in the hippocampus volume after head-size correction? A volumetric and voxel-based morphometric study. *Neuroscience Letters*, 570, 119–123.
- Pervin, L.A. (2002). *Psychologia osobowości*. M. Orski (tłum.). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Petersen, A.C., Sarigiani, P.A., Kennedy, R.E. (1991). Adolescent depression: Why more girls? *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 247–271.
- Phelps, S.B., Jarvis, P.A. (1994). Coping in Adolescence: Empirical Evidence for a Theoretically Based Approach to Assessing Coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 23(3), 359–371.
- Piekut-Brodzka, D.M. (1999). *Ojcowie w pamięci osób bezdomnych*. Warszawa: APS.
- Piko, B. (1996). Gender differences and similarities in adolescents' ways of coping. *Psychological Record*, 51, 223–236.
- Piko, B. (2001). Gender differences and similarities in adolescents' ways of coping. *The Psychological Record*, 51, 223–235.
- Pilarska, A. (2012). *Ja i tożsamość a dobrostan psychiczny*. Poznań: Wyd. UAM.
- Piłśniak, M. (2010). *Krótką kołdra. O dialogu małżeńskim*. Poznań: Wyd. W drodze.

- Pistrang, N., Picciotto, A., Barker, Ch. (2001). The communication of empathy in couples during the transition to parenthood. *Journal of Community Psychology*, 29(6), 615–636.
- Plant, E.A., Hyde, J.S., Keltner, D., Devine, P.G. (2000). The gender stereotyping of emotions. *Psychology of Women Quarterly*, 24(1), 81–92.
- Plomin, R. (1994). *Genetics and experience. The interplay between nature and nurture*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Plopa, M. (2002). Doświadczenie intymności a satysfakcja z małżeństwa. *Małżeństwo i Rodzina*, 3(3), 22–26.
- Plopa, M. (2003). Intymność a „jej” i „jego” satysfakcja ze związku małżeńskiego. W: I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny* (s. 32–44). Łódź: Wyd. UŁ.
- Plopa, M. (2007). *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Kraków: Wyd. Impuls.
- Plunkett, S.W., Radmacher, K.A., Moll-Phanara, D., (2000). Adolescent live events, stress, and coping: A comparison of communities and genders. *Professional School Counseling*, 3(5), 356–367.
- Płużek, Z. (1978). Program własnych badań. W: J. Łazowski (red.), *Problemy psychosomatyczne w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy*. Warszawa: Wyd. PZWL.
- Polityka równości płci. Przewodnik Inicjatywy Wspólnotowej EQUAL*. (2005). Warszawa: Wyd. Fundacja „Fundusz Współpracy”, Biuro Koordynacji Kształcenia Kadr.
- Polki same o sobie*. (2012). *Raport Garden of Words i Domu Badawczego Maison*. Praca niepublikowana. Pobrane z: <https://polki.pl/zwiazki-i-seks/zwiazek,jakie-sa-polki-wyniki-badan,10079533,artykul.html> [dostęp: 13.01.2020].
- Pöhlmann, C., Hannover, B. (2006). Who shapes the self of independents and interdependents? Explicit and implicit measures of the self-relatedness to family, friends and partner. *European Journal of Personality*, 20(7), 525–547.
- Pomerantz, E.M. (2001). Parent × Child socialization: Implications for the development of depressive symptoms. *Journal of Family Psychology*, 15, 510–525.
- Poprawa, R., Makowska, H. (1996). Radzenie sobie ze stresem w procesie budowania zdrowia. *Acta Universitatis Wratislaviensis*, 1818, 69–99.
- Porębiak, M.I. (2005). Narcyzm – szczególna forma tworzenia więzi. W: B. Tryjarska (red.), *Bliskość w rodzinie. Więzi w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości* (s. 145–167). Warszawa: Wyd. Naukowe Scholar.
- Porter, L.S. i in. (2000). Gender differences in coping: A comparison of trait and momentary assessments. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(4), 480–498.
- Pospiszyl, K. (2004). Psychologia różnic płciowych. *Małżeństwo i Rodzina*, 1, 20–24.
- Pouliot, E., Saint-Jacques, M.C. (2005). L'implication des pères dans l'intervention en protection de la jeunesse: Un discours et une pratique qui s'opposent [Involvement of fathers in Youth Protection: Opposed discourse and practice]. *Enfances, Familles, Générations*, 3(3). DOI:10.7202/012540ar.
- Powell, G.N. (1993). *Women and Man in Management* (wyd. 2). Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Powell, G.N. (2003). Przywództwo i płeć: *Vive la différence?* W: M.R. Walsh (red.), *Kobiety, mężczyźni i płeć* (s. 353–362). P. Cichawa (tłum.). Warszawa: Wyd. IFiS PAN.

- Power, T.G. (1985). Mother and father infant play: A developmental analysis. *Child Development*, 56(6), 1514–1524.
- Półtorak, M. (2019). Projekt dyrektywy WLB – nowe podejście do równości płci w zatrudnieniu? *Studia z Zakresu Prawa Pracy i Polityki Społecznej*, 26(4), 317–339.
- Pratto, F. (2002). Polityka płci: różnice między kobietą a mężczyzną w sypialni, kuchni i gabinecie. W: B. Wojciszke (red.), *Kobiety i mężczyźni: odmienne spojrzenia na różnice* (s. 146–194). S. Pikiel, E. Wojtych (tłum.). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Promińska, E. (1987). *Płeć człowieka. Biologiczne podstawy różnic*. Wrocław: Ossolineum.
- Przybył, I., Żurek, A. (red.) (2016). *Role rodzinne. Między przystosowaniem a kreacją*. Poznań: Wyd. UAM.
- Rabinowicz, T., Petetot, J.M., Gartside, P.S., Sheyn, D., Sheyn, T. (2002). Structure of the cerebral cortex in men and women. *Journal of Neuropathology and Experimental Neurology*, 61(1), 46–57.
- Ramirez, J.M., Andreu, J.M., Fujihara, T. (2001). Cultural and sex differences in aggression: A comparison between Japanese and Spanish students using two different inventories. *Aggressive Behaviour*, 27(4), 313–322.
- Rayburn, J.M., Rayburn, L.G. (1996). Relationship between Machiavellianism and Type A personality and ethical orientation. *Journal of Business Ethics*, 15, 1209–1219.
- Real, T. (2008). *Nowe zasady małżeństwa*. B. Jóźwiak (tłum.). Poznań: Wyd. Rebis.
- Reding, V., Buzek, J. (2011). Kobiety do władz firm! Czas na parytety w biznesie. *Rzeczpospolita*, 28.02.2011.
- Reeves, N. (1982). *Womankind. Beyond the stereotypes*. New York: Routledge.
- Regosz-Kaczowska, M., Minowski, P. (2000). Uczestnictwo ojców w porodach. *Problemy Rodziny*, 6, 31–35.
- Reinisch, J.M., Rosenblum, L.A., Rubin, D.B., Schulsinger, M.F. (2003). Różnice między płciami pojawiają się w pierwszym roku życia. W: M.R. Walsh (red.), *Kobiety, mężczyźni i płeć* (s. 46–53). P. Cichawa (tłum.). Warszawa: Wyd. IFiS PAN.
- Renzetti, C.M., Curran, D.J. (2008). *Kobiety, mężczyźni i społeczeństwo*. A. Gromkowska-Melosik (tłum.). Warszawa: Wyd. PWN.
- Repetti, R. (1989). Effects of daily workload on subsequent behavior during marital interaction: The roles of social withdrawal and spouse support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 651–659.
- Reszke, I. (1984). *Prestiż społeczny a płeć: kryteria prestiżu zawodów i osób*. Wrocław: IFiS PAN.
- Rholes, W.S., Simpson, J.A. (2004). Attachment theory, basic concepts and contemporary questions. W: W.S. Rholes, J.A. Simpson (eds.), *Adult attachment. Theory, research, and clinical applications* (s. 3–16). New York–London: Guilford Press.
- Riepe, M.W., Grön, G., Wunderlich, A.P., Spitzer, M., Tomczak, R. (2000). Brain activation during human navigation: gender-different neural networks as substrates of performance. *Nature Neuroscience*. Pobrane z: www.nature.com/cgi-taf/DynaPage.taf?file=/neuro/jurnal/v3/n4/abs/nn0400_404.html [dostęp: 2.05.2018].
- Ringo, D., Demeter, S., Simard, P. (1994). A Proof of the Need for the Spatial Clustering of Interneuronal Connections to Enhance Cortical Computation. *Cerebral Cortex*, 4, 331–343.

- Risman, B.J. (2004). Gender as a social structure. *Gender & Society*, 18(4), 429–450.
- Rizzolatti, G., Fogassi, L., Gallese, V. (2001). Neurophysiological mechanisms underlying the understanding and imitation action. *Nature Reviews Neuroscience*, 2, 661–670.
- Roberts, N.A., Leonard, R.C., Butler, E.A., Levenson, R.W., Kanter, J.W. (2013). Job Stress and Dyadic Synchrony in Police Marriages: A Preliminary Investigation. *Family Process*, 52(2), 271–283.
- Robinson, M.D., Johnson, J.T. (1997). Is it emotion or is it stress? Gender stereotypes and the perception of subjective experience. *Sex Roles*, 36, 235–258.
- Rocznik Statystyczny Województwa Mazowieckiego. (2002). Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.
- Rodgers, S.J., DeBoer, D.D. (2001). Changes in wives' income: Effects on marital happiness psychological well-being and the risk of divorce. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 458–472.
- Rodriguez, A., Bohlin, G., Lindmark, G. (2000). Psychosocial predictors of smoking and exercise during pregnancy. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 18, 203–223.
- Rogers, C.R. (2002). *Sposób bycia*. M. Karpiński (tłum.). Poznań: Wyd. Rebis.
- Rogers, C.R. (2018). *O stawianiu się osobą*. Poznań: Wyd. Rebis.
- Rokach, A. (2001). Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *Current Psychology*, 20, 25–45.
- Rokach, A. (2006). Alienation and Domestic Abuse: How Abused Women Cope with Loneliness. *Social Indicators Research*, 78(2), 327–340.
- Romano, J.L. (1992). Stress and coping: a qualitative study of 4th and 5th graders. *Elementary School Guidance & Counseling*, 31(4), 273–282.
- Rook, K.S., Peplau, L.A. (1982). Perspectives on helping the lonely. W: A. Peplau, D. Periman (eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s. 351–378). New York: Wiley-Interscience.
- Rosenberg, E.L., Ekman, P. (1994). Coherence between expressive and experiential systems in emotions. *Cognition and Emotion*, 8, 201–229.
- Rosenthal, D.L. (1973). On Being Sane in Insane Places. *Science*, 179, 250–258.
- Rosenthal, R. (1974). *On the social psychology of the self-fulfilling prophecy: Further evidence for Pygmalion effects and their mediating mechanisms*. New York: MSS Modular Publications.
- Rosenthal, R. (1977). The PONS Test: Measuring Sensitivity to Nonverbal Cues. W: P. McReynolds (ed.), *Advances in Psychological Assessment* (s. 124–143). San Francisco: Jossey-Bass.
- Rosenthal, R., Rubin, D.B. (1982). A simple, general purpose display of magnitude of experimental effects. *Journal of Educational Psychology*, 74, 166–169.
- Ross, M. (1989). Relation of implicit theories to the construction of personal histories. *Psychological Review*, 96, 341–357.
- Rostowski, J. (1987). *Zarys psychologii małżeństwa*. Warszawa: Wyd. PWN.
- Roy, M. (ed.) (1977). *Batter women*. New York: Van Nostrand.
- Rożnowska, A. (1987). *Zależność spostrzegania osób od płci przedmiotu oraz podmiotu spostrzeżeń*. Słupsk: Wyd. Wyższej Szkoły Pedagogicznej.

- Rudy, D., Sheldon, K., Awong, T., Tan, H. (2007). Autonomy, culture, and well-being: The benefits of inclusive autonomy. *Journal of Research in Personality*, 41(5), 983–1007.
- Rusbult, C.E., Buunk, B.P. (1993). Commitment Processes in Close Relationships: An Interdependence Analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 175–204.
- Rusbult, C.E., Johnson, D.J., Morrow, G.D. (1986). Predicting Satisfaction and Commitment in adult romantic involvements: An assessment of the Generalizability of the investment model. *Social Psychology Quarterly*, 49, 81–89.
- Rusbult, C.E., Kumashiro, M., Coolsen, M.K., Kirchner, J.F. (2004). Interdependence, Closeness, and Relationships. W: D.J. Mashek, A. Aron (eds.), *Handbook of Closeness and Intimacy* (s. 134–161). Mahwah, NY: Lawrence Erlbaum.
- Rusbult, C.E., Verette, J., Whitney, G.A., Slovik, L.F., Lipkus, T. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 53–78.
- Russo, N.F., Green, B.L. (2002). Kobiety a zdrowie psychiczne. W: B. Wojciszke (red.), *Kobiety i mężczyźni: odmienne spojrzenia na różnice* (s. 303–353). S. Pikiel, E. Wojtych (tłum.). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Ryff, C.D., Singer, B. (1988). The contours of Positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.
- Ryś, M. (2004). Jakość związku małżeńskiego a poziom bliskości małżonków i sposoby rozwiązywania przez nich konfliktów. *Studia Psychologica*, 5, 57–67.
- Ryś, M. (2007). Wspieranie rozwoju osobowego w rodzinie. W: M. Ryś, M. Jankowska (red.), *W trosce o rodzinę. W poszukiwaniu prawdy, dobra i piękna* (s. 25–40). Warszawa: Wyd. UKSW.
- Ryś, M., Walaszczyk, M. (2013). *Gender – cywilizacja śmierci*. Warszawa: Wyd. Towarzystwo Uniwersyteckie Fides et Ratio.
- Sabiniewicz, M., Głąbiński, A. (2015). Wybrane aspekty wpływu asymetrii funkcjonalnej półkul mózgowych na funkcjonowanie poznawcze oraz emocjonalne człowieka. *Aktualności Neurologiczne*, 15(4), 205–209.
- Sadowska-Snarska, C. (red.) (2008). *Równowaga praca – życie – rodzina*. Białystok: Wyd. Wyższej Szkoły Ekonomicznej.
- Sagi, A., Hoffman, M.L. (1976). Empathic distress in newborns. *Developmental Psychology*, 12, 175–176.
- Sahoo, F.M. (2004). *Sex Roles in Transition: The Changing Dialogues Between Men and Women*. New York: Erlbaum.
- Salovey, P., Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185–211.
- Salovey, P., Sluyter D.J. (1999). *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna*. Poznań: Wyd. Rebis.
- Sampson, E.E. (1985). The decentralization of identity: Toward a revised concept of personal and social order. *American Psychologist*, 40, 1203–1211.
- Sasmor, J.L. (1979). *Childbirth education: A nursing perspective*. New York: Wiley.
- Satir, V. (2000a). *Rodzina. Tu powstaje człowiek*. M. Trzebiatowska, Ł. Ochmańska (tłum.). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Satir, V. (2000b). *Terapia rodziny. Teoria i praktyka*. O. Waśkiewicz (tłum.). Gdańsk: Wyd. GWP.

- Schiffer, B., Pawliczek, C., Müller, B.W., Gizewski, E.R., Walter, H. (2013). Why Don't Men Understand Women? Altered Neural Networks for Reading the Language of Male and Female Eyes. *PLoS ONE*, 8(4). DOI: 10.1371/journal.pone.0060278.
- Schmid, M.M., Sczesny, S. (2010). Gender, power, and nonverbal behavior. W: J.C. Chrisler, D.R. McCreary (eds.), *Handbook of gender research in psychology* (s. 411–425). New York: Springer.
- Schneer, J.A., Reitman, F. (1990). Effects of employment gaps on the careers of MBAs: More demanding for men than for women? *Academy of Management Journal*, 33, 391–406.
- Schulz, M.S., Cowan, P.A., Cowan, C., Brennan, R.T. (2004). Coming home upset: Gender, marital satisfaction, and the daily spillover of workday experience into couple interactions. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 250–263.
- Schweinle, W.E., Ickes, W. (2007). The role of men's critical/rejecting over attribution bias, affect, and attentional disengagement in marital aggression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(2), 173–198.
- Schweinle, W.E., Ickes, W., Bernstein, I.H. (2002). Empathic inaccuracy in husband to wife aggression: The over attribution bias. *Personal Relationships*, 9, 141–158.
- Scott, G., Richards, M.P. (1990). Night waking in 1-year-old children in England. *Child, Care, Health and Development*, 16(5), 283–302.
- Scourfield, J., Martin, N., Lewis, G., McGuffin, P. (1999). Heritability of social-cognitive skills in children and adolescents. *British Journal of Psychiatry*, 175, 559–564.
- Seeley, E.A., Gardner, W.L. (2003). The "selfless" and self-regulation: The role of chronic other-orientation in averting self-regulatory depletion. *Self and Identity*, 2(2), 103–117.
- Seeman, T., Berkman, L., Blazer, D., Rowe, J. (1994). Social Ties and Support and Neuroendocrine Function. *Annals of Behavioral Medicine*, 16, 95–106.
- Seeman, T., Syme, S. (1987). Social networks and coronary heart disease: A comparative analysis of network structural and support characteristics. *Psychosomatic Medicine*, 49, 341–354.
- Segal, A.T., Zellner, W. (1992). Corporate Women. *Business Week*, 3269, 74–78.
- Seidnitz, L., Diener, E. (1998). Sex differences in the recall of affective experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 262–276.
- Seligman, M. (1993). *Optymizmu można się nauczyć*. A. Jankowski (tłum.). Poznań: Wyd. Media Rodzina.
- Seligman, M., Walker, E., Rosenhan, D. (2001). *Abnormal psychology* (wyd. 4). New York: W.W. Norton and Company Ltd.
- Selnow, G.W. (1985). Sex differences in uses and perceptions of profanity. *Sex Roles*, 12, 303–312.
- Selye, H. (1963). *Stress życia*. J.W. Guzek, R. Rembiesa (tłum.). Warszawa: Wyd. PZWL.
- Selye, H. (1979). *Stres okiełzany*. T. Zalewski (tłum.). Warszawa: PIW.
- Sęk, H. (1986). Wsparcie społeczne – co zrobić, aby stało się pojęciem naukowym? *Przeгляд Psychologiczny*, 29(3), 791–800.
- Shadrina, M., Bondarenko, E.A., Slominsky, P.A. (2018). Genetics Factors in Major Depression Disease. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 334.

- Shaffer, D.R. (2000). *Social and personality development*. Belmont: Wadsworth, Thomson Learning.
- Shaffer, D.R., Pegalis, L.J., Cornell, D.P. (1992). Gender and self-disclosure revisited – Personal and contextual variations in disclosure to same-sex acquaintances. *Journal of Social Psychology*, 132, 307–315.
- Shamay-Tsoory, S.G., Aharon-Perez, J., Perry, D. (2009). Two systems for empathy: A double dissociation between emotional and cognitive empathy in inferior frontal gyrus versus ventromedial prefrontal lesions. *Brain*, 132, 617–627.
- Shepherd, R.N., Metzler, J. (1971). Mental Rotation of Three-Dimensional Objects. *Science*, 171, 701–703.
- Sheridan, C.L., Radmacher, S.A. (1998). *Psychologia zdrowia* (tłum. zbiorowe). Warszawa: Wyd. IPZ.
- Sheriff, C.W. (1982). Needed concepts in the study of gender identity. *Psychology of Women Quarterly*, 6(4), 375–396.
- Shucard, J.L., Shucard, D.W., Cummins, K.R. (1981). Auditory evoked potentials and sex-related differences in brain development. *Brain and Language*, 13(1), 91–102.
- Siek, S., Grochowska A. (red.) (2001). *Wybrane metody badania osobowości* (T. 2). Warszawa: Wyd. UKSW.
- Sillars, A., Roberts, L.J., Leonard, K.E., Dun, T. (2000). Cognition during marital conflict: The relationship of thought and talk. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4/5), 479–502.
- Silver, L., Wortman, B. (1984). Radzenie sobie z krytycznymi wydarzeniami w życiu. *Nowiny Psychologiczne*, 4/5, 29–96.
- Simon, H.A. (1990). A mechanism for social selection and successful altruism. *Science*, 250, 1665–1668.
- Simon, R.W., Nath, L.E. (2004). Gender and Emotion in the United States: Do Men and Women Differ in Self-Reports of Feelings and Expressive Behavior? *American Journal of Sociology*, 109(5), 1137–1176.
- Simonton, D.K. (1994). *Greatness: Who makes history and why*. New York: Guilford Press.
- Simpson, J.A., Orinā, M.M., Ickes, W. (2003). When Accuracy Hurts, and When It Helps: A Test of the Empathic Accuracy Model in Marital Interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 881–893.
- Sinclair, L., Fehr, B. (2005). Voice versus loyalty: Self-construals and responses to dissatisfaction in romantic relationships. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41(3), 298–304.
- Sitarczyk, M. (2004). *Nieletni sprawcy zabójstw: sylwetki psychologiczne*. Lublin: Wyd. UMCS.
- Sitarczyk, M., Waniewski, A. (2002). Empatia a zadowolenie z małżeństwa. *Małżeństwo i Rodzina*, 3(1), 31–37.
- Siwy-Hudowska, A., Kieszkowska-Grudny, A. (2010). Osobowość makiaweliczna i jej czynniki w porównaniach międzypłciowych. *Psychologia Społeczna*, 5(13), 27–41.
- Skarżyńska, K. (1979). Ujawnianie siebie innym. *Studia Psychologiczne*, 17, 77–92.
- Skuse, D. i in. (1997). Evidence from Turner's syndrome of an imprinted X-linked locus affecting cognitive function. *Nature*, 387, 705–708.

- Slany, K. (2002). *Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego w ponowoczesnym świecie*. Kraków: Wyd. Nomos.
- Slattery, J.M., Kromer, A.M., Kifer, S., Miller, C. (2002). *Gender-specific use of natural coping strategies and their perceived effectiveness*. Boston: Eastern Psychological Association.
- Snow, B. (2017). *Log Off: How to Stay Connected after Disconnecting*. Independently published: Blake Snow Publisher.
- Snyder, C.R. (ed.) (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and application*. San Diego, CA: Academic.
- Sobolewska-Mellibruda, Z. (2011). *Psychoterapia dorosłych dzieci alkoholików*. Warszawa: Wyd. IPZ.
- Soda, Y., Mischel, W., Peake, P.K. (1990). Predicting Adolescent Cognitive and Self-regulatory Competencies from Preschool Delay of Gratification. *Developmental Psychology*, 26(6), 978–986.
- Spence, J.T., Buckner, C.E. (2000). Instrumental and expressive traits, trait stereotypes, and sexist attitudes: what do they signify? *Psychology of Women Quarterly*, 24, 44–63.
- Spielberger, C.D., Lushene, R., Vagg, P.R., Jacobs, G.A. (1988). *Manual for the State-Trait Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spitz, R.A., Wolf, K.M. (1946). Anaclitic depression: An inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood, II. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 2, 313–342.
- Staines, G.L., Pottick, K.J., Fudge, D.A. (1986). Wives' Employment and Husbands' Attitudes Toward Work and Life. *Journal of Applied Psychology*, 71, 118–128.
- Stapel, D.A., Koomen, W. (2001). I, we, and the effects of others on me: How self-construal level moderates social comparison effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 766–781.
- Statystyki Komendy Główniej Policji (2014). Pobrane z: <http://www.policja.pl/pol/aktualnosci/107731,Rok-2014-bardziej-bezpieczny.html> [dostęp: 20.05.2016].
- Sternberg, R.J., Weis, K. (2007). *Nowa psychologia miłości*. A. Sosenko (tłum.). Taszów: Biblioteka Moderatora.
- Steward, S., Brentano, C. (2006). *Divorce: Causes and consequences*. New Heaven, CT: Yale University.
- Stojanowska, E. (red.) (2002). *Możliwości i ograniczenia w kreowaniu własnej atrakcyjności interpersonalnej*. Warszawa: Wyd. APS.
- Stone, A.A., Neale, J.M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 892–906.
- Stone, K.F., Dillehunt, H.Q. (1978). *Self science: The subject is me*. Santa Monica: Good-year Publishing.
- Stowers, H. (2009). *The Art of Life Blending*. Pobrano z: <https://www.lifeblending.com/> [dostęp: 22.03.2020].
- Strachan, G., Burgess, J. (1998). The “family friendly” workplace: Origins, meaning and application at Australian workplaces. *International Journal of Manpower*, 19(4), 250–265.

- Strelau, J. (1975). Różnice indywidualne. W: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia* (s. 679–735). Warszawa: Wyd. PWN.
- Strelau, J. (1985). *Temperament, osobowość, działanie*. Warszawa: Wyd. PWN.
- Strelau, J. (1988). Temperamental Dimensions as Co-determinants of Resistance to Stress. W: M.P. Janisse (ed.), *Individual Differences, Stress, and Health Psychology* (s. 146–169). New York: Springer Verlag.
- Strelau, J. (red.) (2000). *Psychologia* (T. 1). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Strelau, J. (2002). *Psychologia temperamentu*. Warszawa: Wyd. PWN.
- Strelau, J. (red.) (2003). *Psychologia* (T. 2). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K., Szczepaniak, P. (2013). *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach stresowych. Podręcznik* (wyd. 3). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Strózik, T. (2009). *Uwarunkowania jakości życia młodzieży akademickiej*. Niepublikowana rozprawa doktorska. Poznań: Uniwersytet Ekonomiczny.
- Styczeń, T. (1993). Problem człowieka problemem miłości. W: T. Styczeń (red.), *Wprowadzenie do etyki* (s. 151–153). Lublin: Wyd. KUL.
- Styrc, B. (2011). *Jak zwiększyć wpływ kobiet na zarządzanie firmami? Dobre Praktyki*. Pobrano z: http://www.diversityindex.pl/plPL/library/warto_przeczytac/item/ogolne/jak_zwiekszyc_wplyw_kobiet_na_zarzadzanie_firmami_dobre_praktyki [dostęp: 18.09.2018].
- Sucksmith, E., Allison, C., Baron-Cohen, S., Chakrabarti, B., Hoekstra, R.A. (2013). Empathy and emotion recognition in people with autism, first-degree relatives, and controls. *Neuropsychology*, 51(1), 98–105.
- Surrey, J.L. (1987). *Relationship and empowerment. Work in Progress Series*, 30. Wellesley, MA: Wellesley College, Stone Center for Developmental Services and Studies.
- Swarz, N., Wagner, D., Bannen, M., Mathes, L. (1987). Cognitive accessibility of sex role concepts and attitudes toward political participation: The impact of sexist advertisements. *Sex Roles*, 17, 593–601.
- Szasz, T. (1960/1974). *The Myth of Mental Illness. Foundations of a Theory of Personal Conduct*. New York: Harper & Row.
- Szasz, T. (1963/1989). *Law, Liberty, and Psychiatry: An Inquiry Into the Social Uses of Mental Health Practice*. Syracuse, NY: Syracuse University Press.
- Szasz, T. (1970/1997). *The Manufacture of Madness: A Comparative Study of the Inquisition and the Mental Health Movement*. Syracuse, NY: Syracuse University Press.
- Szczechowicz, K., Żywucka-Kozłowska, E., (2017). *Horyzonty przemocy. Zagadnienia prawne i psychologiczne*. Olsztyn: Wyd. Kortowski Przegląd Prawniczy, Monografie.
- Szczygieł, D. (2007). Zdolniejsze kobiety czy mniej zmotywowani mężczyźni? Różnice między płciami w zróżnicowaniu i złożoności werbalizacji emocji. *Psychologia, Edukacja i Społeczeństwo*, 4(1), 47–66.
- Szlachta, B. (2011). Idea „Sprawiedliwości”. Wielość znaczeń. W: W. Kaute, T. Słupik, A. Turoń (red.), *Sprawiedliwość w kulturze europejskiej* (s. 5–24). Katowice: Wyd. UŚ.
- Szlendak, T. (2010). *Socjologia rodziny. Ewolucja, historia, zróżnicowanie*. Warszawa: Wyd. PWN.
- Środa, M. (2002). Narodziny ojca. *Wysokie Obcasy*, 32.

- Świetlicki, M. (2014). Męska dominacja jako źródło mizoginii w Hymnie demokratycznej młodzieży Serhija Żadana. W: P. Chudzicka-Dudzik, E. Durys (red.), *Konteksty feministyczne. Gender w życiu społecznym i kulturze* (s. 279–294). Łódź: Wyd. UŁ.
- Takagi, K. (2002). *Relation of culture to motivational orientation*. *UPJ-UCLA Undergraduate Psychology Journal*. Pobrane z: <http://www.studentgroups.ucla.edu/upj/fall2002/.html> [dostęp: 29.01.2009].
- Tan, A., Ma, W., Vira, A., Marwha, D., Eliot, L. (2016). The human hippocampus is not sexually-dimorphic: Meta-analysis of structural MRI volumes. *NeuroImage*, 124(Pt A), 350–366.
- Tannen, D. (1999). *Ty nic nie rozumiesz!*. A. Sylwanowicz (tłum.). Poznań: Wyd. Zysk i S-ka.
- Tannen, D. (2003). Rozmowy kobiet z mężczyznami: interakcyjne podejście socjolingwistyczne. W: M.R. Walsh (red.), *Kobiety, mężczyźni i płęć* (s. 98–110). P. Cichawa (tłum.). Warszawa: Wyd. IFiS PAN.
- Taylor, M.C., Hall, J.A. (1982). Psychological androgyny: Theories, methods, and conclusions. *Psychological Bulletin*, 92, 347–366.
- Taylor, S.E. i in. (2000). Female Responses to Stress: Tend-and-Befriend, not Fight-or-Flight. *Psychological Review*, 107, 411–429.
- Terelak, J.F. (2001). *Stres psychologiczny*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.
- Thoman, E.B., Browder, S.E. (1987). *Born Dancing: How Intuitive Parents Understand Their Baby's Unspoken Language and Natural Rhythms*. New York: HarperCollins.
- Thomas, L.K. (2010). Relational psychotherapy: The significance of father. *Psychodynamic Practice*, 16(1), 61–75.
- Thorne, B. (1995). Girls and Boys Together... but Mostly Apart. W: M.S. Kimmel, M.A. Messner (eds.), *Men's Lives* (s. 48–72). Boston–London: Allyn and Bacon.
- Thornton, A. (1989). Changing attitudes toward family issues in the United States. *Journal of Marriage and Family*, 51, 873–893.
- Tichenor, V.J. (2005). *Earning more and getting less. Why successful wives can't buy equality*. New Brunswick, NY: Rutgers University Press.
- Titkow, A. (red.) (2003). *Szklany sufit. Bariery i ograniczenia karier kobiet*. Warszawa: Instytut Spraw Publicznych.
- Titkow, A. (2007). *Tożsamość polskich kobiet. Ciągłość – zmiana – konteksty*. Warszawa: Wyd. IFiS PAN.
- Titkow, A., Duch-Krzystoszek, D., Budrowska, B. (2004). *Nieodpłatna praca kobiet. Mity, realia, perspektywy*. Warszawa: Wyd. IFiS PAN.
- Tomaszewski, T. (1979). *Wstęp do psychologii*. Warszawa: Wyd. PWN.
- Tomaszewski, T. (red.) (1982). *Psychologia* (wyd. 6). Warszawa: Wyd. PWN.
- Tooby, J., Cosmides, L. (1990). The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and Sociobiology*, 11, 375–424.
- Townsend, N.W. (2002). *The package deal: Marriage, work and fatherhood in men's lives*. Philadelphia: Temple University Press.
- Trafimow, D., Finlay, K.A. (1996). The importance of subjective norms for a minority of people: Between-subjects and within-subjects analyses. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(8), 820–828.
- Trempała, J. (red.) (2011). *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: Wyd. PWN.

- Trew, K. (1998). Identity and the self. W: K. Trew, J. Kremer (eds.), *Gender and psychology* (s. 1–14). London: Arnold.
- Triandis, H. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96(3), 506–520.
- Triffleman, E. (2000). Gender differences in a controlled pilot study of psychosocial treatments in substance dependent patients with post-traumatic stress disorder: Design considerations and outcomes. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 18(3), 113–126.
- Troemel-Ploetz, S. (1991). Review essay: Selling the apolitical. *Discourse and Society*, 2(4), 489–502.
- Truc, G. (2006). Fatherhood in the maternity ward: An observational study. *Ethnologie Française*, 36, 341–349.
- Turcotte, G. (2014). *Make room for fathers in Youth Protection: Issues, challenges and future directions*. Pobrane z: <http://observatoiremaltraitance.ca/Pages/Coup-d%27oeil> [dostęp: 12.12.2019].
- Turner, J.S., Helms, D.B. (1999). *Rozwój człowieka* (tłum. zbiorowe). Warszawa: Wyd. WSiP.
- Turner, R.J., Marino, F. (1994). Social Support and Social Structure: A Descriptive Epidemiology. *Journal of Health and Social Behavior*, 35(3), 193–212.
- Uchnast, Z. (2002). Ku psychologii personalistycznej. *Studia Psychologica*, 3, 83–90.
- Ullmen, J., Stanley, K. (2007). *Which Bird Gets Heard? How to have impact even in a flock*. New York: Xlibris Press.
- Unger, R. (2002). Seksizm: Perspektywa zintegrowana. W: B. Wojciszke (red.), *Kobiety i mężczyźni: odmienne spojrzenia na różnice* (S. Pikiel, E. Wojtych, tłum., s. 261–302). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Urban, M. (2008). *Indywidualizm i kolektywizm w świadomości młodzieży. Studium psychologiczno-politologiczne*. Warszawa: Dom Wydawniczy Elipsa.
- Ulrich, D.N., Dunne, H.P. (1996). *Praca, miłość, rodzina. Jak pogodzić je ze sobą?*. M. Kacmajor, A. Kacmajor (tłum.). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Van Egeren, L.A., Hawkins, D.P. (2004). Coming to terms with coparenting: Implications of definition and measurement. *Journal of Adult Development*, 11(3), 165–178.
- Vaux, A. (1985). Variations in social support associated with gender, ethnicity and age. *Journal of Social Issues*, 41, 89–110.
- Verbrugge, L.M. (1985). Gender and Health: An Update Hypotheses and Evidence. *Journal of Health and Social Behavior*, 26, 156–182.
- Vingerhoets, A. (2013). *Why only humans weep: Unravelling the mystery of tears*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Vinnicombe, S., Singh, V., Burke, R.J., Bilimoria, D., Huse, M. (2009). *Women on Corporate Boards of Directors: International Research and Practice*. Northampton: Edward Elgar Publishing.
- Vrugt, A., Luyerink, M. (2000). The contribution of bodily posture to gender stereotypic impressions. *Social Behaviour and Personality*, 28, 91–103.
- Wada, M. (1998). Undergraduates' coping with stress, and the relationships among stress, social support, and psychological well-being: An examination of sex differences. *Japanese Journal of Experimental Social Psychology*, 38(2), 193–201.

- Wagner, T., Ochsner, K. (2005). Sex Differences in the Emotional Brain. *NeuroReport*, 16, 85–87.
- Walinder, J., Rutz, W. (2001). Male depression and suicide. *International Clinical Psychopharmacology*, 16, 21–24.
- Walsh, M.R. (red.) (2003). *Kobiety, mężczyźni i płęć*. P. Cichawa (tłum.). Warszawa: Wyd. IFiS PAN.
- Wang, J. i in. (2007). Gender difference in neural response to psychological stress. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(3), 227–239.
- Washburn-Ormachea, J.M., Hillman, S.B., Sawilowsky, S. (2004). Gender and Gender-Role Orientation Differences on Adolescents' Coping With Peer Stressors. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(1), 31–40.
- Waterman, C.K., Nevid, J.S. (1977). Sex differences in the resolution of the identity crisis. *Journal of Youth and Adolescence*, 6(4), 337–342.
- Watson, C. (2003). Płęć czy władza jako czynnik ułatwiający przewidywanie zachowań negocjacyjnych i ich efektów. W: M.R. Walsh (red.), *Kobiety, mężczyźni i płęć* (s. 177–186). P. Cichawa (tłum.). Warszawa: Wyd. IFiS PAN.
- Watson, N.V., Kimura, D. (1991). Nontrivial sex differences in throwing and intercepting: Relation to psychometrically-defined spatial functions. *Personality and Individual Differences*, 12(5), 375–385.
- Watzlawick, P. (1992). The construction of clinical realities. W: J. Zeig (ed.), *The revolution of psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Watzlawick, P., Beavin, J., Jackson, D. (1967). *Pragmatics of Human Communication*. New York: W.W. Norton.
- Wegner, D.M., Erber, R., Raymond, P. (1991). Transactive memory in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 923–929.
- Wei, M., Russell, D.W., Mallinckrodt, B., Vogel, D.L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR) – Short Form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 187–204.
- Weinder, G. (2000). Why do men get more heart disease than women? An international perspective. *Journal of American College Health*, 48, 123–135.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Weiss, R.S. (1987). Reflections on the Present State of Loneliness Research. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 1–16.
- Wendorf, C.A., Lucas, T., Imamoğlu, E.O., Weisfeld, C.C., Weisfeld, G.E. (2011). Marital Satisfaction Across Three Cultures: Does the Number of Children Have an Impact After Accounting for Other Marital Demographics? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(3), 340–354.
- White, J.M., Klein, D.M. (2000). *Family Theories* (wyd. 2). London–New Delhi: Sage.
- Whitley, B.E. (1983). Sex role orientation and self-esteem: A critical meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 765–778.
- Whitley, B.E., McHugh, M.C., Frieze, I.H. (1986). Assessing the theoretical models for sex differences in causal attributions for success and failure. W: J.S. Hyde, M.C. Linn (eds.), *The psychology of gender: Advances through meta-analysis* (s. 102–135). Baltimore: Johns Hopkins.

- Widiger, T.A., Presnall, J.R. (2012). Pathological altruism and personality disorder. W: B. Oakley, A. Knafo, G. Madhavan, D. Wilson (eds.), *Pathological altruism* (s. 34–56). New York: Oxford University Press.
- Wiech, D. (2017). Perspektywa genderowa przeciw integralnemu wychowaniu dzieci i młodzieży. *Warszawskie Studia Pastoralne*, 1(34), 227–239.
- Wieck, W. (1995). *Gdy mężczyźni nauczą się kochać*. K. Leszczyńska (tłum.). Warszawa: Wyd. Książka i Wiedza.
- Wiekens, C.J., Stapel, D.A. (2008). I versus We: The effects of self-construal level on diversity. *Social Cognition*, 26(3), 368–377.
- Wigger, D.C., Gröger, N., Lesse, A., Waller, C. (2020). Maternal Separation Induces Long-Term Alterations in the Cardiac Oxytocin Receptor and Cystathionine γ -Lyase Expression in Mice January 2020 *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*. *Oxidative Medicine And Cellular Longevity*, 3, 1–10.
- Wilczyńska, J., Drwał, R.Ł. (1995). Opracowanie Kwestionariusza Aprobaty Społecznej (KAS) J. Wilczyńskiej i R.Ł. Drwała. W: R.Ł. Drwał, P. Brzozowski, P. Oleś (red.), *Adaptacja kwestionariuszy osobowości* (s. 57–66). Warszawa: Wyd. PWN.
- Willi, J. (2014). *Związek dwojga*. M. Szwecow-Szewczyk (tłum.). Warszawa: Wyd. Fundament.
- Williams, D. (2007). *A dynamic systems analysis of adult attachment styles, affect, flexibility, and real time marital interaction*. Stillwater, OK: Oklahoma State University Press.
- Wilmot, W.W., Hocker, J.L. (2011). *Konflikty między ludźmi*. M. Hoffer (tłum.). Warszawa: Wyd. PWN.
- Winnicott, D.W. (2010). *Dom jest punktem wyjścia. Eseje psychoanalityczne*. A. Czownicka (tłum.). Gdańsk: Wyd. Imago.
- Wiseman, H., Mayseless, O., Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and Individual Differences*, 40, 237–248.
- Witkin, G. (1998). *Stres męski*. A. Gomola (tłum.). Poznań: Wyd. Rebis.
- Wittstein, I.S., Thiemann, D.R., Lima, J.A., Baughman, K.L., (2005). Neurohumoral Features of Myocardial Stunning Due to Sudden Emotional Stress. *New England Journal of Medicine*, 352, 539–548.
- Woike, B., Matic, D. (2004). Cognitive complexity in response to traumatic experiences. *Journal of Personality*, 72(3), 633–658.
- Woititz, J. (2002). *The Complete Adult Children Of Alcoholics Sourcebook*. New York: HCI Press.
- Wojciszke, B. (2000). *Psychologia miłości* (wyd. IV). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Wojciszke, B. (2002a). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*. Warszawa: Wyd. Naukowe Scholar.
- Wojciszke, B. (red.) (2002b). *Kobiety i mężczyźni: odmienne spojrzenia na różnice*. S. Pi-kiel, E. Wojtych (tłum.). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Wojciszke, B. (2008). *Psychologia miłości* (wyd. V). Gdańsk: Wyd. GWP.
- Wojnacka, K. (2013). Męskie ruchy społeczne we współczesnej Polsce: wybrane ustalenia i wnioski. *Acta Universitatis Lodziensis, Folia Sociologica*, 47, 87–103.

- Wolf, A. (2013). *The XX Factor. How working women are creating a new society*. New York: Profile Books.
- Wolman, C., Frank, H. (1975). The solo woman in a professional peer group. *American Journal of Orthopsychiatry*, 45, 164–171.
- Women in the boardroom. A global perspective* (6th Edition). (2019). Pobrane z: <https://www2.deloitte.com/global/en/pages/risk/articles/women-in-the-boardroom-global-perspective.html> [dostęp: 23.01.2020].
- Women in Work Index 2020. The opportunities and challenges of the tech revolution*. (2020). Pobrane z: <https://www.pwc.co.uk/womeninwork> [dostęp: 13.03.2020].
- Wood, J.T. (1997). *Communication theories in action*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Wood, J., Inman, F. (1993). In a different mode: Masculine styles of communicating closeness. *Journal of Applied Communication Research*, 21, 279–295.
- Wood, W., Rhodes, N., Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106, 249–264.
- World Values Survey*. (2016). Online data analysis. Pobrane z: <http://www.worldvaluesurvey.com> [dostęp: 12.10.2019].
- Woronowicz, B. (2001). *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Wortman, C.B., Loftus, E.F. (1988). *Psychology*. New York: Borzoi Book.
- Wright, D.B., Skagerberg, E.M. (2012). Measuring empathizing and systemizing with a large US sample. *PLoS ONE*, 7(2). Pobrane z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0031661> [dostęp: 30.09.2018].
- Wróbel, M. (2007). Pomiar podatności na zarażenie emocjonalne. Wstępna analiza własności psychometrycznych polskiej adaptacji *Emotional Contagion Scale*. *Nowiny Psychologiczne*, 3, 69–92.
- Wróbel, M. (2008). O transferze emocji i nastrojów między ludźmi – mechanizm i psychologiczne wyznaczniki zarażenia afektywnego. *Psychologia Społeczna*, 3(8), 210–230.
- Wrzesień, W. (2016). Rodzinne (post)role w ponowoczesności. W: I. Przybył, A. Żurek (red.), *Role rodzinne. Między przystosowaniem a kreacją* (s. 39–48). Poznań: Wyd. UAM.
- Wrześniewski, K. (2000). Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu* (s. 44–64). Katowice: Wyd. UŚ.
- Wrześniewski, K., Sosnowski, T. (1996). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL). Polska adaptacja STAI*. Warszawa: Pracownia Metod Diagnostycznych PTP.
- Wygotski, L. (1971). *Wybrane prace psychologiczne*. Poznań: Wyd. Zysk i S-ka.
- Yamagata, B. i in. (2016). Female-Specific Intergenerational Transmission Patterns of the Human Corticolimbic Circuitry. *The Journal of Neuroscience*, 36(4), 1254–1260.
- Yogman, M.W. (1981). Games fathers and mothers play with their infants. *Infant Mental Health Journal*, 2(4), 241–248.
- Zaidi, Z.F. (2010). Gender Differences in Human Brain: A Review. *The Open Anatomy Journal*, 2, 37–55.
- Zajonc, R.B., Adelman, P.K., Sheila, M., Niedenthal, P.M. (1987). Convergence in the Psychical Appearance of spouses. *Motivation and Emotion*, 11, 335–346.

- Zalewska, A.M. (1995). Two Kinds of Anxiety and Somatic Complaints According to Reactivity. *Polish Psychological Bulletin*, 26(4), 319–329.
- Zalewska, A.M. (1996). System wartościowania pracujących w zależności od wieku i reaktywności. *Przegląd Psychologiczny*, 39(1/2), 211–226.
- Zalewska, A.M. (2000). „Dobro innych” jako wartość wśród licealistów i studentów w zależności od płci i reaktywności. *Acta Universitatis Lodzensis, Folia Psychologica*, 3, 99–109.
- Zalewska, A.M. (2005). Potrzeba aprobaty społecznej – co oznacza u osób dorosłych w badaniach anonimowych? *Przegląd Psychologiczny*, 48(3), 417–431.
- Zalewska, A.M. (2006). Związki pomiędzy potrzebą aprobaty społecznej a zadowoleniem z pracy w badaniach anonimowych. *Roczniki Psychologiczne*, 9(2), 29–44.
- Zalewska-Łunkiewicz, K. (2018). Umysłowe reprezentacje płci a zmiany społeczno-ekonomiczne. Badania wstępne mężczyzn Górnego Śląska. *Czasopismo Psychologiczne. Psychological Journal*, 24(2), 307–314.
- Zalewska-Łunkiewicz, K., Zygmunt, A. (2018). Gender roles of Polish female emigrants and their paths of self-realization in relation to work-life balance policy. *Political Preferences*, 20, 59–82.
- Zduniak, A. (2013). Socjalizacja w kontekście nowoczesnego społeczeństwa. *Zeszyty Naukowe KUL*, 56(1), 47–61.
- Zimbardo, P.G. (2001). *Psychologia i życie* (tłum. zbiorowe). Warszawa: Wyd. PWN.
- Zimmermann, P., Maier, M.A., Winter, M., Grossmann, K.E. (2001). Attachment and adolescents' emotion regulation during a joint problem-solving task with a friend. *International Journal of Behavioral Development*, 25, 331–343.
- Zosuls, K.M., Miller, C.F., Ruble, D.N., Martin, C.L., Fabes, R.A. (2011). Gender development research in sex roles: Historical trends and future directions. *Sex Roles*, 64(11/12), 826–842.
- Zubenko, G.S. (2003). *Sex Specific Gene for Depression found by University of Pittsburgh Researchers*. Pobrane z: www.zubenkilab.pitt.edu [dostęp: 3.02.2018].
- Żylicz, P.O., Grochowska, A. (2005). Wina i Wstyd w Sferze Seksualności – pierwszy etap konstrukcji narzędzia. *Seksuologia Polska*, 3(1), 1–7.

Indeks osobowy

A

Adler Alfred 111
Ainsworth Mary 243, 249
Allen Marvin 143, 155
Allport Gordon W. 35
Ankney C. Davison 113
Antonovsky Aaron 231
Arcimowicz Krzysztof 112, 116, 120–121
Aristoteles 25
Auden Wystan H. 239

B

Bacon Francis 25
Badinter Elisabeth 111
Baer John 54
Baka Łukasz 146
Bakan David 109
Balcerzak-Paradowska Bożena 99–100, 251
Baron James N. 150, 269
Baron-Cohen Simon 43–46, 49, 51, 54–55, 81, 114, 117, 127, 132–133, 188, 194, 225
Bauman Zygmunt 208
Baumeister Roy F. 69, 110, 121, 149, 212–213
Beck Ulrich 145
Bem Sandra L. 34, 105
Bernstein Ira H. 140
Bertalanffy Ludwig von 37
Bielby William T. 150
Blatt Sidney J. 19, 22
Bolger Niall 219
Bowlby John 10, 20, 133, 243
Braun-Gałkowska Maria 144
Broca Pierre P. 63, 113
Brzeziński Jerzy 164, 171, 186
Brzozowski Piotr 162
Buber Martin 239

Buckner Camille E. 33, 241
Burke Ken 51
Buunk Bram P. 228–229

C

Clancy Stephanie M. 49
Cohen Sheldon 234
Coriell Marilee 234
Costa Paul T. 89
Covey Stephen R. 243–245
Cronkite Ruth C. 202
Cross Susan E. 23, 67
Cugowski Mikołaj 227
Cunningham Walter 137
Czapczyńska Agnieszka 61, 110
Czapiński Janusz 87

D

Davidson Richard J. 33, 174, 187
Davis Mark H. 224
De Wolff Marianne 249
Deary Ian J. 218
Deaux Kay 118
Demuth Carolin 60
Diener Edward 72
Dion Karen K. 207
Dion Kenneth L. 207
Dollinger Stephen J. 49
Droppleman Leo F. 165
Drwał Radosław Ł. 162
Dudek Bohdan 165

E

Eagly Alice H. 41, 94, 195
Eichelberger Wojciech 235
Eisenberg Nancy 80

Eliasch Andrzej 219
 Ellis Albert 65
 Endler Norman S. 196
 Engen Marloes L. 94
 Eysenck Hans J. 174, 228
 Eysenck Sybil B. 174

F

Fatyga Barbara 146
 Feingold Allan 66, 117
 Fivush Robyn 34
 Flynn Frank 74
 Fogel Alan 248
 Folkman Susan 32, 165–166
 Freud Zygmunt 230, 250

G

Galton Franciszek 62, 109, 112
 Gasiul Henryk 10
 Geertz Clifford 15
 Giddens Anthony 207
 Gilligan Carol 22, 59, 66
 Giza-Poleszczuk Anna 112
 Golding Jacqueline M. 84
 Goleman Daniel 28, 90, 94, 128, 158, 201–202, 212, 224, 230, 232, 238–239, 254
 Gottman John M. 202, 230, 238
 Gough Harrison G. 163
 Graff Agnieszka 82
 Grasmick Harold G. 76
 Greenhaus Jeffrey H. 252
 Griffin Em 26
 Gromkowska-Melosik Agnieszka 27, 70, 91, 93, 240
 Guisinger Shan 19, 22

H

Haas Linda 241
 Haier Richard J. 63
 Hall Judith A. 40
 Halstead Mary 137
 Han-Ilgiewicz Natalia 119
 Harding Sandra 121
 Harrist Amanda W. 248–249
 Hatfield Elaine 223
 Hazan Cindy 10
 Heelas Paul 19
 Heilbrun Alfred B. 163
 Helson Ravenna 74

Herman-Jeglińska Anna 65, 118, 193
 Heszen-Niejodek Irena 32, 139
 Holtzworth-Munroe Amy 227
 Horney Karen 186
 Hoyenga Katharine B. 74
 Hoyenga Kermit T. 74

I

Ickes William 230
 IJzendoorn Marinus H. van 249
 Imamoğlu E. Olcay 61
 Izdebska Helena 144

J

Jachnis Anna 220
 Jacklin Carol N. 129
 Jakubik Andrzej 134
 Janicka Iwona 225
 Jasińska-Kania Aleksandra 38
 Jessel David 81, 105, 247
 Johannesen-Schmidt Mary C. 94
 Johnson Susan M. 236
 Johnson Suzanne B. 137
 Jump Teresa L. 241
 Jung Carl G. 222
 Juros Andrzej 163

K

Kartezjusz 25
 Kasser Tim 61
 Kaufman James C. 54
 Kaufman Michael 147, 156
 Kaźmierczak Maria 204, 225, 229, 244
 Keller Heidi 60
 Kelley Harold H. 228
 Kempieński Antoni 245
 Kidron Rachel 54–55
 Kieszkowska-Grudny Anna 134
 Kim Youngmee 61
 Kimmel Michael 147, 156, 241
 King Neville J. 77, 129
 Kitayama Shinobu 19
 Kofta Mirosław 219
 Kogan Aleksandr 54
 Kohlberg Lawrence 66
 Koniarek Jerzy 165
 Kornaszewska-Polak Monika 196, 236
 Kostera Monika 240
 Kowalski Włodzimierz 146

Krawczyk Sylwia 209

Krieger Nancy 96

Krys Kuba 252

Kulczyk Justyna 222

L

Lakoff Robin 79, 90

Landman Janet 72

LaRussa Georgina 241

Lash Scott 149

Lazarus Richard S. 31–32, 139, 165–167, 217, 219

Leary Mark R. 68, 212

LeDoux Joseph 29

Lee Hoonkoo 61

Lees Sue 141

Lennon Randy 80

Levy Gary D. 34

Lew-Starowicz Zbigniew 112, 144–145, 148, 234, 240

Linn Marcia C. 65, 116

Lock Andrew 19

Locke John 25

Loden Marilyn 153

Lorr Maurice 165

Luciano Lynne 112

Ł

Łosiak Władysław 31–32

M

Maccoby Eleanor E. 129

Madson Laura 23

Mandal Eugenia 22, 26, 30, 34, 75, 85–86, 137, 139, 182, 247

Margolin Gayla 226

Markus Hazel R. 19, 67

Maruszewski Tomasz 71, 134, 189, 228, 246

Matczak Anna 29, 128

Matthews Gerald 218–219

Matysiak Anna 97

Mayer Jack 29, 253

Mądry Andrzej 147

McCrae Robert R. 89

McGee Mark 116

McNair Douglas M. 165

Melosik Zbyszko 27, 111–112, 189, 240

Menaghan Elizabeth G. 33

Merton Thomas 17

Mills Robert J. 76

Miluska Jolanta 15, 17, 104–105

Moir Anne 81, 105, 247

Moll-Phanara Donna 138

Money John 35

Moos Rudolf H. 202

Morgan Thomas H. 62

Murray Henry 163

Mynarska Monika 97

N

Napora Elżbieta 146

Nelson Noelle C. 227

Niebrzydowski Leon 225

Nitzsche Isabel 118, 215

O

Oblój Z. 165

Oleś Piotr 163

Onoszko Eliza 129

P

Parker James D. 196

Perczyńska J. 165

Pervin Lawrence A. 174

Petersen Anne C. 65, 87, 116

Piekut-Brodzka Danuta M. 147

Pilarska Aleksandra 21–22, 25, 121

Płopa Mieczysław 87, 202, 212, 231, 236

Plunkett Scott W. 138

Pluzek Zenomena 163

Pouliot Eve 157

Powell Gary N. 95

Póltorak Magdalena 69

R

Radmacher Kimberley A. 138

Real Terrence 105, 210, 216–217, 235, 237, 242

Reding Viviane 102–104, 106

Reeves Nancy 93

Reinisch June M. 44

Roberts Nicole A. 253

Rogers Carl R. 224

Rosset Henry L. 116

Rostowski Jan 212

Rousseau Jean-Jacques 25

Rusbult Caryl E. 228–229

Ryś Maria 215

S

Saint-Jacques Marie-Christine 157

Salovey Peter 29, 253

Satir Virginia 248

Schilling Elizabeth A. 219

Schweinle William E. 140, 227, 230

Shaver Phillip 10

Sillars Alan 227

Sitarczyk Małgorzata 225

Siwy-Hudowska Anna 134

Skuza B. 165

Slany Krystyna 156, 208

Slattery Jeanne M. 86, 138, 199

Snyder Charles R. 225

Sommer Kristin L. 110, 121, 213

Sosnowski Tytus 163

Spence Janet T. 33, 241

Spielberger Charles D. 163, 172

Stapel Diederik A. 110

Stark Lori 85, 136

Stelmach Sylwia 196

Stern William 185

Sternberg Robert J. 10, 234

Strelau Jan 39, 41, 48, 170, 196, 202, 219–220

Szczepaniak Piotr 196

Szlendak Tomasz 141, 156, 208, 261

Ś

Ścigała Elżbieta 71, 134, 189, 228

T

Tannen Deborah 51, 79, 131, 214, 216

Terracciano Antonio 89

Thoits Peggy A. 83

Thorne Barrie 41

Thornton Arland 241

Titkow Anna 88, 154

Tomasz z Akwinu 25

Tomaszewski Tadeusz 31

Trempała Janusz 37

Troemel-Ploetz Senta 51

W

Walsh Mary R. 95, 155

Waniewski Andrzej 225

Watson Carol 39

Watzlawick Paul 236

Waugh Ralph M. 248–249

Weinberg Alvin 239

Werner Paul 241

White James M. 207

Wiekens Carina 110

Wojciszke Bogdan 10, 39, 69, 234

Wood Julia 254

Wood Susan 121

Wood Wendy 67, 75, 128

Wrzesień Witold 149

Wrześniewski Kazimierz 163, 166, 196

Z

Zalewska Anna M. 220

Zimbardo Philip G. 28

Zubenko George S. 64, 78

Indeks rzeczowy

A

afekt 28, 31, 33, 35, 45, 49, 67, 70, 119, 121–124, 127–130, 133, 170, 174, 178, 182, 186–188, 217, 219, 222–224, 249, 258
stany afektywne 29, 49, 70, 74–78, 80, 86, 139, 170, 187, 217
afiliacja 20–21, 23, 59–61, 96, 109–110, 163, 172–173, 175, 179–180, 189–190, 197, 213, 228
motywacja afiliacyjna 60
tendencje 60
akceptacja 17, 25, 27, 36–39, 61, 76, 87, 98, 110, 146, 170, 187, 196, 200, 215, 221, 226, 235, 243, 248, 254, 261
siebie 61, 74, 87, 194, 218
alienacja rodzicielska 148
altruizm 81, 90
antagonizm 16–17, 60, 95
asertywność 68, 73, 90–91, 95, 97, 109, 119, 127, 142, 173, 193, 216
autonomia 21–23, 60, 96, 110, 137, 146, 152, 163, 170, 172–173, 179–180, 189, 197, 207, 210, 214, 221, 233

B

bezpieczeństwo 75, 82, 102, 105, 112, 127, 146, 148, 195, 214, 220–222, 237, 240, 247, 249, 259, 261
brak bezpieczeństwa 20, 77, 81, 172, 186, 214, 221, 227, 237
emocjonalne 68, 123, 247
poczucie bezpieczeństwa 58, 68, 146, 194–195, 201, 209, 216, 220, 246–247, 257
bliskość 9, 14, 17, 19, 21, 52, 68, 70, 74–75, 79–80, 83–84, 106, 109, 113, 122, 133, 136,

156, 193–194, 201, 204, 206–208, 216, 221, 226, 229, 234–235, 242, 245–251, 254, 261
badania 52, 214
fizyczna 70, 133, 204, 210–213, 253
jako współzależność 212
model 210–213
potrzeba 211

C

cywilizacja 18, 41, 90, 153, 190, 194, 199, 207, 209, 239, 261

D

depresja 20, 32, 63–64, 66–67, 76, 78, 86–87, 90, 124, 128, 130, 135, 139–140, 155, 165, 170, 174, 178, 186, 192, 194, 197–200, 213, 218–219, 233, 258–259
dialog 25, 88, 106, 118, 249
dojrzewanie 16, 32, 38, 44, 62, 67, 77, 85, 115, 147, 233, 258–259
adolescent 84, 87, 146–147
preadolescencja 77
dorosłość 11, 20, 23, 35, 38–39, 66, 81, 84, 115, 117, 142–143, 166, 169, 192–194, 216, 220, 223, 233, 237, 258
dziecko 23, 25, 39, 44, 46–50, 59, 62, 67–68, 70, 73, 80, 84, 91–93, 98–103, 111, 114, 125, 129–130, 133, 143–149, 151, 193, 206, 209, 216, 232, 236–237, 239–241
badania 41, 44–46, 49–50, 62, 80–81, 87, 113, 118, 120, 125, 129, 133, 135–137, 145–147, 158, 162, 164, 192–193, 198, 223, 236, 240, 243, 248
bliźnięta 35, 41, 133
chłopcy 23, 25, 30, 35, 40–42, 44, 48–50, 59, 62, 66–68, 73, 77–78, 80, 87, 102,

109–111, 113, 115, 117–119, 126, 128–131, 135–137, 142–143, 147, 183, 192, 194, 246
 córka 68, 73, 80–81, 119, 147, 216,
 dzieciństwo 49, 75, 116, 128–129, 131, 133, 172, 191, 210, 216, 220–221, 236–237, 257
 dzietność 70, 98, 136
 dziewczęta 109, 113, 115, 117–119, 128–129, 135–137, 142–143, 183, 192–193, 247, 258
 edukacja szkolna 50, 78, 84–85, 99, 119, 124, 135, 146
 emocje 73, 80, 125, 156
 naśladowanie zachowań 38, 80, 111, 119, 143, 145, 223
 niemowlęta 39, 42, 45, 47, 62, 113, 116, 133, 192, 234, 249
 nieposiadanie dzieci 91, 93, 158, 208
 noworodek 46, 62, 80, 223
 obcowanie z kulturą i otoczeniem 16, 20, 29, 37–39, 41, 44–45, 47–48, 118, 192,
 obiekt identyfikacji 23–25, 28, 38, 59, 109, 133, 146–147, 193, 195, 233
 obiekt przywiązania 10, 19–21, 25, 46, 75, 80–81, 109, 133, 186, 207, 210, 213, 220–222, 227, 237, 243, 249, 259–260
 relacja z obiektem 19, 46, 109, 112, 133, 145, 210–211, 243
 samotne wychowywanie 70, 98, 145, 209
 separacja 59, 109, 142, 148, 193, 211, 261
 socjalizacja 27–28, 30, 35–36, 46–47, 67–68, 72–73, 75, 79, 85, 89, 104, 110, 117, 119, 124–126, 128, 131, 136–137, 142–143, 146, 149, 152, 157, 187–188, 192, 232, 246–247
 stymulacja 37, 45–46, 62, 80, 156, 192, 220
 syn 112, 119, 142–143, 146–147
 synchronizacja z opiekunem 248–249
 umieralność 46, 145, 233
 wielodzietność 70, 156
 więź z matką 10, 23, 25, 59, 70, 81, 91, 99, 101–102, 114, 119, 144–145, 148, 151, 154, 172, 193, 195, 204, 210, 235, 243, 247–249, 257
 więź z ojcem 10, 25, 114, 119, 144–148, 155–158, 172, 210, 213, 233, 257, 261
 wpływ czynników środowiskowych 42, 119

wychowanie 17, 27, 35, 67–71, 73, 78, 80, 91, 93, 97–100, 102, 104, 119, 126, 133, 141, 143, 145–148, 151, 156, 209, 233, 237, 246, 250
 wzorce płciowe 47, 68, 119, 125, 129

E

egalitaryzm 14, 112, 153, 207–210, 240–241, 244
 emocje 23, 28–34, 63, 70–74, 76–77, 79–80, 84, 87–88, 90, 94, 121–122, 125–126, 130–135, 137, 161–162, 165, 173, 177, 179, 182–184, 186–189, 191–192, 196–201, 203–204, 206, 210, 216–223, 226–228, 230–232, 236–239, 246–247, 250, 253, 258–259, 261–262
 agresja 30, 76–77, 90, 95, 109, 121–124, 126, 129, 133–135, 137, 140–141, 143–144, 146, 163, 172–173, 175, 179–180, 188, 192–193, 197, 199, 201, 216, 218, 226–230, 237–238, 242, 248, 261
 aleksytymia 132–134, 188, 203, 228
 bezradność 86–88, 139, 198, 200, 218, 239, 243, 260
 duma 118, 122, 206
 dyspozycje emocjonalne 10, 76, 129, 133, 160–162, 164, 167–169, 172, 182, 185, 224
 egoizm 21, 175, 188, 228, 239
 ekspresja 23, 29–31, 33, 44, 52, 59–61, 66, 68, 70–74, 77, 79–80, 82, 85, 104, 119, 123, 125–126, 165, 171, 175, 178, 184, 186–189, 194, 199, 218, 223, 233, 241, 247, 249, 258–259
 emocjonalne zarażenie 222–224
 frustracja 76–77, 89, 91–92, 124–125, 130, 140–141, 146, 202, 218, 228, 230–231, 236
 gniew 90, 122, 134, 237, 254
 impulsywność 175, 180, 188, 197, 228
 intensywność emocji 33, 62, 70, 72, 121, 123, 130, 186, 188, 192, 218, 223, 238
 irytacja 129, 245
 lęk 31, 63, 76–78, 81, 87–89, 96, 124, 128–129, 133, 139, 144, 158, 162–164, 168, 170–172, 175, 178–179, 183, 185–187, 192, 194, 197–200, 210–211, 215, 217, 219–222, 224–227, 254, 258–259
 makiawelizm 61, 132–134, 162, 243
 mechanizm dzielenia się emocjami 223

- mechanizm kontroli emocjonalnej 200
mechanizm reakcji emocjonalnej 71
napiecie emocjonalne 31, 83–84, 130, 135–136, 138–139, 161, 165, 170, 174, 177–178, 186, 196, 198–200, 215, 218, 220, 236, 238–239, 254, 259–260
negatywne 28, 33, 72, 76–78, 83, 85, 87–88, 90, 122–123, 125, 128–130, 135, 137, 146, 170, 177, 179, 184, 186–188, 192, 196, 198, 201, 217–219, 221, 223–224, 226–227, 230–231, 236, 238–239, 250, 253–254
nienawiść 239–240
niepokój 32, 41, 76–77, 83, 87, 89–91, 111–112, 122–123, 139, 142–143, 163–165, 170, 174, 178, 183, 186–187, 196, 198, 203–204, 217, 219, 222, 228, 231, 239, 261
nieufność 188
 optymizm 29, 31, 87, 104, 139, 175, 180, 218, 240, 255
panowanie nad sobą 96, 121, 126, 163, 188, 253, 255, 261
 pesymizm 218, 238
pozytywne 28, 33, 67–68, 72, 74–76, 87, 90, 121–122, 125, 127–128, 133, 156, 158, 182, 184, 188, 192, 197, 201, 217–219, 223–224, 226, 230, 252–253
przygnębianie 76, 122, 165, 174, 178, 196, 224, 236
radość 157, 206, 244
reakcje emocjonalne 11, 29, 33, 45, 49, 71, 77, 80–81, 83–85, 122, 125, 128, 134–136, 139, 161, 163, 166–167, 176, 182, 187, 195–204, 217, 219–220, 224, 236–238
reaktywność 33, 72, 84, 129, 161, 170–171, 186–187, 219–220
satysfakcja 9, 23, 37, 54, 60–61, 67, 75–76, 81, 87, 92, 101, 108, 120, 125, 130, 138, 140, 143, 153, 155–157, 165, 194–195, 197, 199, 202, 204, 211–213, 215, 220–223, 225–231, 234–235, 242, 244, 248, 251–255, 257–260
smutek 68, 72, 76–78, 123, 219, 224, 230
stan emocjonalny 10, 23, 30, 33, 45, 71, 76–77, 79–80, 90, 122, 161–162, 165, 167–169, 171, 173–176, 182, 185–187, 203, 219, 226, 246
strach 72, 77, 122–123, 221, 227
szczęście 9–10, 21, 58, 67, 72, 75–77, 89, 92, 104, 123, 128, 149, 157, 194, 207, 209–210, 213, 216, 221, 224–226, 230–231, 233, 240, 242, 244, 252, 258, 261
tłumienie emocji 210, 218, 254
ulga 201, 219, 255
w związkach 124–125, 205, 217–220
wrogość 17, 90, 96, 104, 140, 165, 174, 191, 216, 238, 253–254
wstyd 35, 61, 76, 78, 217, 228
wycofanie 52, 85, 135, 141, 179, 182, 184–185, 191, 200, 202–203, 216, 231, 235–240, 253–254, 259–260
zadowolenie 37, 60–61, 67, 73, 75–76, 87, 92–93, 95–96, 101, 104–105, 118, 123–125, 128, 158, 187, 194, 199, 202, 206, 215–216, 220–221, 225–226, 230–232, 236–237, 240, 244, 250–254, 259, 261
zakłopotanie 165, 174, 179–180, 183–184, 189, 197
zazdrość 217, 229
złość 30, 72–73, 76–77, 119, 123–126, 129, 134–135, 140, 143, 165, 174, 202, 217, 219, 230, 236, 239, 245, 253
zmęczenie 141, 161, 165, 174, 179–180, 184–185
zmienność 16, 64, 165, 168–171, 176, 178–179, 183, 185–187, 192
zmieszanie 165, 174, 179–180, 183–184, 197
znużenie 165, 174, 179–180, 184–185
emocjonalność 9–11, 16, 18, 20–24, 26, 28–35, 45, 47, 49, 57, 60, 67–68, 70–87, 90, 105–107, 109–110, 120–134, 136, 139–140, 143, 146, 149, 154, 156–165, 167–179, 182–213, 217–226, 229–234, 236, 238–242, 245–248, 250, 252–255, 257–262
empatia 29, 40, 45–46, 49, 51, 54–55, 61, 80–82, 89, 96–97, 114, 123, 125, 127, 130, 132–134, 175, 188, 191, 194, 204, 207, 212, 222–230, 239–240, 243–244, 246–247, 261
model empatii 45, 114
- F**
feminizm 16, 26–27, 36–37, 55, 58, 69–70, 89, 93, 103, 105–106, 120, 141, 143, 147, 149, 151, 190–191, 254
postfeminizm 27

funkcja 19, 21, 29–30, 37, 45, 47, 50, 59, 63, 80, 91, 93, 100–101, 113–115, 118, 120, 122, 125–127, 137, 142, 146–148, 192–193, 206–207, 218, 222, 232, 257
społeczna 207

G

grupa społeczna 36, 206–207, 234

H

heteroseksualizm 36, 121, 163, 172–173, 208

homoseksualizm 111, 127, 208

I

indywidualizm 22, 59, 109, 193, 197, 207–210, 212, 241

amerykański 19

dążenie do indywiduizmu 109, 193, 207
samodzielny 19

instrumentalność 34, 44, 52, 85, 109–110, 122–123, 125–126, 132, 134, 137, 199, 233, 241–242

instytucje społeczne 54, 101, 120, 132

inteligencja 39, 41–42, 48, 63, 66, 93–94, 116, 146, 163, 212, 232

emocjonalna 29, 80–82, 90, 128, 132, 134, 158, 187, 232, 247, 253

K

kłamstwo 162, 169–170, 174, 185–186

kobieta 9–10, 15, 22–27, 30, 34–41, 43–45, 47–61, 88–106, 109–123, 125–143, 147–150, 160–163, 166–169, 175–176, 181–182, 185, 189–190, 199, 206, 210, 212–217, 225–227, 231–235, 238, 240–244, 247, 255, 257–262

akademiczka 36, 91

atrakcyjność fizyczna 77, 124

bliskość 109, 245, 247

cechy 24–25, 27, 48–50, 52–54, 62–70, 79–80, 84–87, 102–103, 109, 118, 121, 127, 161, 186–187, 194, 204, 214, 225, 232–233

ciąża 65, 70, 98–100, 114, 120, 204

cykl menstruacyjny 63, 71

definicja 9, 24, 26, 97

dyskryminacja 17, 27, 36, 55, 98, 130, 141, 150, 152, 155

edukacja 36, 50–51, 55–56, 67–69, 89, 99, 135, 144, 148, 233, 240

emancypacja 36, 88, 98, 111–112, 127, 141

emocjonalność 10, 30–31, 33, 45, 47, 55, 59–60, 68, 70–90, 105, 109, 114, 121–123, 125–141, 161, 169–181, 185–204, 214, 220, 222–223, 227, 231–232, 243, 246–248, 258–260, 262

intensywność przeżywania emocji 60, 71–72

intuicja 81, 191, 235, 247

maskulinizacja 44, 89, 93, 112, 121, 143, 190

menedżerka 36, 76, 90–91, 93, 134, 203, 232

poczucie kobiecości 74, 211

pokwitanie 32, 38, 44, 62, 65, 67, 77, 85, 115, 233, 258–259

połóg 65

poród 65, 99–100, 158, 193

pozycja 68, 74–76, 143, 150, 241

praca zawodowa 27, 40, 69, 74, 83–84, 88, 91–106, 120, 149–156, 193, 250, 261

prawa społeczne 10, 22, 27, 36–37, 68, 83, 89, 101, 254

radzenie sobie ze stresem 195–198

rola 36–37, 39, 82–83, 88, 92, 97, 105, 144, 149, 242

ruchy kobiece 88

singielka 91, 93, 98

sukcesu 36, 54, 89, 91–98, 104

tendencje kobiecości 15, 34, 59–60, 65, 67–68, 88, 197, 243

władza 21, 88, 93–94, 97, 121, 240, 242

współczesna 88–106, 189, 191

wykształcenie 55, 69, 98–99, 141, 193

wzorzec kobiecości 15, 23, 37, 58, 68, 79, 88, 94, 96, 109, 215, 255

zarobki 102, 120, 151, 153

znaczenie 72, 126, 149

żona 59–62, 67, 75–76, 87–88, 92, 106, 120, 125–128, 140–141, 143–145, 153, 157, 191–192, 194–195, 201–202, 204, 210, 212, 226–231, 233, 235–236, 238–239, 253, 261

koluzja 207

komunikacja 43–44, 47, 51–53, 62, 66–68, 73, 76, 79, 88, 95–96, 113, 115, 118–119, 131–133, 140, 142–143, 152, 191–193, 211–216, 224–227, 230, 233, 236, 247–248, 261
aktywne słuchanie 52, 131, 214, 254

asertywność 68, 73, 90–91, 95, 97, 109,
119, 127, 142, 173, 193, 216
badania 211
debata 88, 102, 112, 121, 206
kłótnia 214–215, 217, 219, 230, 235–236,
238, 254
komunikaty niewerbalne 44–45, 47,
51–53, 66, 73, 79–80, 118, 123–125,
131–132, 192–193, 201, 214, 230, 233,
249–250, 254, 261
komunikaty werbalne 44–47, 50–53, 62,
66, 73, 77, 79, 83, 90, 113, 115, 117–118,
129, 131, 137, 193, 202, 214, 230, 233,
246, 249
konflikt 31, 33, 60, 82, 87, 94–97, 105, 132,
136–137, 140, 155, 176, 181, 184, 190,
200, 202–204, 207, 212, 214–215, 221,
224, 226–231, 233, 236–239, 241, 243,
248, 252–254, 257, 260
negocjacje 79, 87–88, 90, 95–97, 118, 131–
132, 193, 247–248, 251
nieporozumienie 50, 75, 214–215, 231, 254
pojednanie 51, 82, 88, 215
prawidłowa 212, 215
rozmowa 52–54, 68, 73–75, 79, 83, 85, 88,
96–97, 131, 194, 201, 204, 210–212,
214, 228, 238
słuchanie 52–53, 79, 96, 131, 214, 238,
244, 254
spór 10–11, 16–18, 25–26, 50, 66, 88, 95,
203, 215–217, 253, 257
w parze 212–216, 226, 248
wirtualna 211
wzorce 79, 96, 215–216, 236, 248
koncepcja 20–21, 35, 66, 69, 131, 162, 165,
188, 208, 229, 249
esencjalizmu 27
instrumentalności i ekspresyjności 44
konstrukttywizmu społecznego 14
różnorodności 17
konstrukt Ja 14, 18–24, 30, 37–39, 48, 59–70,
109–122, 127, 149, 163, 207, 244, 257
ekspresywne 60, 241
idealne 163
indywidualistyczne 243
instrumentalne 241
motywy 109–110
niezależne 19–23, 25, 107, 109–122, 241–
245

ofensywne 110
realne 163
relacyjne 243–244
struktura 18–24
współzależne 19–23, 25, 57, 59–70, 110,
187, 241–245
zależne 23, 68, 245, 247
ześrodkowane 262
konstrukt My 60, 191, 229, 243–244, 262
kontrola 28–29, 32–33, 52, 54, 60, 63, 70, 72,
84, 90, 103, 105, 119, 121, 123–124, 126,
129–131, 135, 140, 144, 148–149, 162, 164,
166–168, 170–173, 175, 177–178, 180–189,
192–193, 196–197, 199–200, 202–203, 215,
218, 221, 227–228, 231, 236–237, 241, 244,
246, 248, 254, 259
ekspresji 164, 171, 175, 178, 184, 188, 199
kultura 14–20, 24–27, 30, 34, 37–41, 47, 51–
52, 59, 61–62, 69–70, 80, 88–89, 98, 111,
120–121, 128, 132, 136, 140–141, 149, 157,
189–190, 207–217, 234, 239, 241–244, 246,
252
czynniki kulturowe 14, 61, 146
globalna 207–217
konsumpcyjna 111
postmodernistyczna 243
procesy kulturowe 14, 16, 27, 82, 104
procesy społeczne 16, 19, 26, 68, 72, 82,
104, 126
rewolucja stylu życia 37, 207
wzorce 39, 47–48, 111, 118, 121

L

lateralizacja 33, 47, 63–65, 113–115, 118, 192–
193, 232, 246

M

macierzyństwo 58, 68–70, 91, 93, 97–101, 105,
112, 119, 154, 204, 242, 250–251
matka 23, 25, 35, 59–70, 80–82, 84, 88,
91–93, 97, 99–105, 109, 112, 119, 142–
148, 156, 191, 193, 195, 209–210, 233,
235, 240–241, 243, 248–250, 257
męczyzna 9–10, 14–15, 22–27, 30, 32, 36–56,
63–69, 71–72, 74–75, 79, 88–90, 93–98,
100, 102–163, 174–178, 180–205, 210–215,
220, 225–228, 231–248, 254–255, 257–262
cechy 34–35, 39, 42–45, 47–56, 63–64, 68,
70–79, 81–88, 90, 93–95, 97, 113–121,

126, 128, 131–132, 141–144, 146, 152, 170, 175, 191–195, 210, 235, 261

definicja 10, 46, 111

emocjonalność 10, 25, 30–31, 45, 47, 64, 68, 70–73, 76–78, 81–85, 109, 121–137, 143–144, 160–162, 167–168, 174–176, 178, 181–204, 213, 225–227, 230–231, 245–248, 255, 259–261

imperatywy 120

kompleksy 111–112

kryzys 110–111, 144, 194

marginalizacja 141

mąż 69–70, 75–76, 108–109, 120, 125, 128, 131, 140, 142, 149, 153, 157–158, 194, 202–204, 227–229, 231–232, 234–236, 238–239, 253, 261

młodzieńcy 23, 25, 30, 35, 40–42, 44, 48–50, 59, 62, 66–68, 73, 77–78, 80, 87, 102, 109–111, 113, 115, 117–119, 126, 128–131, 135–137, 142–143, 147, 183, 192, 194, 246

niedojrzałość 141–143

niezależność 22, 110, 120, 131, 188, 190, 202, 214, 241, 246–247

odpowiedzialność 108, 112, 119, 124, 127, 130, 135, 143–144, 148–149, 151, 154, 158, 167–168, 177–178, 183, 261

poczucie męskości 9, 22, 38, 112

pozycja społeczna 103, 108, 110, 120, 142, 259–260

przywileje 27, 121

radzenie sobie ze stresem 84–86, 122, 134–141, 161, 177, 181–185

rola w rodzinie 108, 112, 119, 122, 130, 141, 143–149, 153–158, 210, 213, 241

samodzielność 246

synonim 142

wartość 118, 143

wizerunek 141–142, 148

wzorzec 59, 111–112, 142, 146, 149

zalety 113–118, 152

migracje 14, 16

miłość 10, 18, 21, 70, 74–75, 111, 127, 145, 186, 195, 206, 209, 228, 234–235, 240, 250, 257, 261

młodociany przestępca 147

młodzież 24, 35, 38–39, 84, 87, 111, 127, 129, 136–137, 139, 141, 146, 154, 162, 190, 198, 211

model 23, 28–29, 41, 43, 45, 88–89, 102, 105, 111, 146, 153, 159, 167, 169–172, 174–175, 177, 181, 219, 226, 237, 241

bliskości 210–213, 229

czynników emocjonalnych 185, 195, 197, 202

empatii-systematyzacji 45, 114

komplementarności płci 232, 262

regresji 169, 178–180, 183–184

transakcyjny temperamentu 219

więzi 220

życia rodzinnego 108, 146, 209, 241

motywacja 21, 23–24, 54, 60, 74–75, 89, 95, 110, 126, 128, 132, 146, 152, 156, 163–164, 171–172, 174–175, 178–179, 190, 207, 213, 220–221, 224, 236, 251, 253

mutacje 46–47, 64, 78

myślenie 17–18, 26, 29, 31, 35, 37, 55, 64–65, 82, 87, 96, 103–104, 112, 114, 117, 157, 183, 212, 229, 233, 235, 239, 241–243, 246, 249, 259, 261

analityczne 110

N

nadzieja 108, 139, 217–218, 255

narcyzm 116, 144, 207

nastolatek 32, 89, 111, 117, 136, 146–147, 149

nastrój 23, 63–64, 67, 71, 78, 85, 87, 92, 125, 137, 160, 162, 165, 168, 170, 173–175, 186, 192, 201–202, 204, 219, 222–224, 231, 253

natura człowieka 19–20, 24–25, 27–28, 85–86, 105, 119, 138, 155, 204, 209, 245

nauczyciel 68, 119, 150

nierówności społeczne 36, 56, 69, 94, 98, 120–121, 240, 242

O

ojcostwo 108, 119–120, 141, 146, 156–158, 204

badania 146–148, 155

kryzys 108, 120, 141

marginalizacja 141

ojciec 25, 54, 59, 103, 108–121, 130, 136, 141–149, 154–158, 191, 194, 204, 209–210, 213, 216, 233, 240–241, 250, 261

pozytywne aspekty 145, 213

rola społeczna ojca 59, 144–145, 149, 156–157, 194, 240–241

tożsamość ojca 109–121, 141

osamotnienie 20, 87, 158, 191, 213, 221, 234, 239, 245, 257
poczucie osamotnienia 175, 210–211, 221
osoba 11, 19, 23, 26, 45, 47, 49, 51–52, 71, 74, 91, 93, 101, 122, 130, 140, 147, 151, 163, 166, 175, 186, 190, 194, 201, 210–211, 215, 217, 219–220, 222, 224, 228, 230, 236, 248, 255, 257, 262
cechy osobowości 33, 40, 48, 59, 127, 133–134, 139, 165, 174, 187, 189, 212, 228
dojrzałość osoby 11, 18–19, 22–23, 30, 39, 46, 62, 65, 91, 93, 99, 152, 158, 194, 197, 200, 203, 225, 248, 250
ekstrawersja 42, 61, 90, 116, 139, 162, 170, 174, 178, 180, 197, 243–244
godność 17, 24, 26, 56, 242, 257, 262
introwersja 162, 170, 174
metafizyka osoby 24
osobowość 10, 18–19, 22, 24, 30–31, 33, 38–42, 47–48, 59, 61–62, 74, 77, 81, 86, 88–89, 92, 94, 109, 116, 121, 125, 127, 133–134, 139, 160–163, 165, 168–169, 174–175, 186–187, 189, 191, 209, 212, 217, 228, 236, 243, 248, 257–258
perspektywa relacyjna 25
zmienność 16, 64, 71, 170, 186–187, 192, 259

P

pandemia 58, 102, 206
perswazja 88, 151
personalizm 23–24, 26, 257
płciowość 10–11, 17, 23–26, 31–32, 34–35, 37–41, 43, 46–47, 59, 62–66, 80, 82, 84, 104–105, 109, 111–112, 114–116, 118–119, 122, 128, 146–147, 150, 192, 195, 198, 203, 232, 235, 241, 245, 257, 262
akceptacja 25, 61, 74, 87, 110, 194, 218, 221, 235, 243, 261
definiowanie 24–28
identyfikacja 23, 25, 38, 59, 62, 68, 147, 193, 208, 233, 247
jako podstawa kultury 26
jako podstawa więzi społecznej 26
rola płciowa 14, 23, 34, 39, 59, 105, 109, 148, 152, 240–241
skrypty płciowe 34
płeć 10, 14, 17, 26–28, 41, 43, 52, 56, 96, 124, 132, 138, 142, 150, 152–153, 155–156, 160–161, 166–178, 181–182, 185, 192–193,

195–196, 198–200, 202–203, 213, 232, 238, 241–242, 245–246, 248, 257–258, 260, 262
biologiczna (sex) 16, 24, 27, 34, 43, 84, 244
definiowanie 24, 27, 84, 161
gender 14, 34
komplementarność płci 191, 232–239, 257–258, 262
konteksty definiowania 150, 167
kształtowanie się płci 16, 24, 27, 72, 126
męska 9, 11, 24, 26, 30, 35, 61, 111, 124, 141, 146, 150, 178, 182, 185, 189, 191–192, 195–196, 199–200, 202–203, 213, 232, 235, 238, 241–242, 245–246, 248, 258, 260, 262
psychologiczna 24, 147
schemat płci 34
wyznacznik tożsamości 15
znaczenie 72, 126
żeńską 9, 11, 24, 26, 35, 61, 75, 82, 97, 124, 150, 178, 180, 182, 185, 190–192, 195–196, 199–200, 202–203, 213, 232, 235, 238, 241–242, 245–246, 248, 258, 260, 262
pokolenie millenialsów 36, 211, 262
poród rodzinny 158
potrzeba 17, 29, 76, 80, 85, 90, 96, 104–105, 155–156, 163, 172–173, 175, 180, 186, 189, 206, 210, 216, 220, 228–230, 235–237, 242–248, 250, 257
afiliacji 20, 96, 163, 172, 175, 179–180, 189–190, 213, 228
akceptacji 17, 23, 76, 170, 187, 194, 243
aprobaty 61, 170, 172, 186–187, 221, 233
autonomii 163, 172–173, 179–180, 197, 210, 233
bezpieczeństwa 123, 259
bliskości 17, 75, 122, 193, 210–211, 242, 253
dominacji 123, 125, 163, 172–175, 186–187, 189–190, 199, 233, 259
ekshibicjonizmu 163
emocjonalne 163, 170, 172–173, 180, 186, 201, 206
heteroseksualna 163, 172–173
intymności 121, 124, 194, 212, 221, 259
materialna 33, 104
motywacji 172, 175
nieujawniania siebie 259

opieki 20, 58, 100, 143–144, 148, 163,
 172–173, 183–186
 osiągnięć 163, 172–173, 178–180, 186, 197
 perfekcjonizmu 186
 poniżania 61, 163, 172–173
 porządku 163, 172–173
 przynależności 17, 20, 68, 210, 213, 221,
 257
 przywiązania 186, 207, 243, 248
 psychologiczna 162
 relacji z innymi 257
 rozumienia siebie i innych 163, 172–173
 seksualna 230
 tworzenia więzi 17, 59
 ujawniania siebie 212, 259
 uległości 61, 163, 172–175, 186–187, 190
 więzi 21, 257
 wytrwałości 163, 172–173
 zmian 163, 179–180
 praca zawodowa 67, 69, 84, 91, 93, 120, 136–
 137, 147, 149–150, 153–156, 166, 250
 alternatywne metody 97, 101
 bezrobocie 102
 delegacja 101
 kariera 27, 67–68, 70, 78, 91, 93, 98–99,
 103, 105, 120, 153–155, 233, 250
 kobiety 27, 40, 66, 69, 74, 83–84, 88, 91–
 106, 120, 149–156, 193, 250, 261
 kwalifikacje 98–99, 104, 151
 mężczyzny 130, 137, 149, 155–156
 miejsce pracy 72, 150, 153, 166
 obowiązki 10–11, 84, 92, 99–102, 149,
 202, 250–252, 255, 261
 presja 252
 rozwój zawodowy 101, 209, 251
 równowaga zawodowo-rodzinna 84, 91,
 93, 154
 samozatrudnienie 97
 środowisko 136, 153, 155
 urlop macierzyński 70, 97, 100–101
 urlop wychowawczy 70, 97, 99, 148, 154
 wzorce zawodowe 240
 zarobki 100, 102, 120, 151, 153
 przemoc 58, 70, 76, 120–121, 129, 143–144,
 199, 201, 226–228, 230, 237–238, 254–
 255, 261
 przywiązanie 10, 19–21, 25, 58, 80–81, 109,
 133, 186, 207, 210, 213, 219–222, 227–228,
 237, 239, 243, 245, 248–249, 259

R

redukcja nomotetyczna 18
 relacje 15, 17–18, 20, 33–34, 41, 45, 70, 75–76,
 79, 84, 93, 112, 127, 129, 136–137, 147, 165,
 173, 180, 189, 194, 201, 203–204, 206–208,
 213, 216–217, 221–226, 228–229, 231–232,
 234–235, 239, 243–245, 250, 257, 259
 bliskości 9, 14, 59, 68, 70, 74–75, 79–80,
 84, 106, 122, 133, 136, 156, 191, 193–
 194, 201, 206–208, 210–213, 222–224,
 226, 237, 239–240, 242–245, 247–248,
 251, 254–255, 257, 260–262
 budowanie i podtrzymywanie 22–23, 25,
 59–60, 69, 79, 108–109, 157, 187, 191,
 195, 203–204, 207, 213–214, 235
 dystans 9, 32, 52, 71, 121–122, 125, 146,
 166–168, 183–184, 190, 236, 239, 245–
 246, 259–261
 emocjonalne 59–60, 157, 191, 201, 204,
 207, 226, 245, 248
 interpersonalne 17–18, 21, 23, 33, 60,
 74, 81–82, 127, 133, 145, 147, 155, 157,
 187, 190, 198–199, 201, 207, 212, 221,
 232, 239, 242–243, 245, 254, 257, 259–
 261
 intymne 9, 23, 158, 186, 201, 207, 221,
 229, 231–232, 243, 262
 jakość relacji 60, 76, 228, 235
 kohabitacja 148, 207, 209
 komplementarność 191, 195, 232–239,
 245, 257–258, 262
 konkubinat 98, 104, 208–209
 małżeństwo 11, 26–27, 54, 67–69, 71, 75–
 76, 84, 87, 98, 101, 108, 112, 120, 125,
 127–130, 140, 145, 149, 154–156, 160,
 166, 191, 194–195, 202, 204, 206–210,
 212–213, 215–217, 219, 221, 224–232,
 234–238, 240, 242, 244–245, 248,
 250–253, 258
 nawiązywanie relacji 22–23, 49, 68–69,
 79, 87, 131, 157, 175, 187, 190, 194,
 212–214, 253, 262
 o wysokiej jakości 213, 221
 powierzchowne 213
 przyjaźń 34, 49, 60, 74–75, 77, 85, 119,
 124, 127, 132, 143, 150, 157, 175, 180,
 190, 202, 208, 233, 241, 245, 252
 romantyczne 10, 23, 31, 34, 98, 127, 136,
 158, 195, 210–211, 214, 217, 220, 225–

- 226, 228–229, 234–235, 237, 240, 242,
248, 258, 262
satysfakcja z relacji 23, 60, 157, 213, 223,
228–229, 234
społeczne 17–19, 21, 23, 34, 41, 45, 48–49,
60, 69, 106, 108, 120, 127, 155, 157,
190, 197, 199, 201, 221, 232, 234, 239,
242–243, 245–246, 254, 257, 259–260
swingersi 208
wspólnota 18, 20–22, 59–61, 109, 122,
191, 201, 229, 232–233, 244, 258, 261–
262
z bliskimi 9, 14, 17, 19, 58, 68, 83–84, 112–
113, 129, 136, 145, 156–157, 172, 201,
203, 207–208, 210–211, 220, 222–223,
232, 237, 239–240, 243–245, 247–248,
251, 254, 257, 262
zaangażowanie w relacje 197, 226, 229,
231, 245
rodzice 19, 25, 35, 38, 47, 68, 73, 80, 100, 103,
114, 119, 143, 145, 147, 156–158, 172, 183,
192, 207–208, 212, 216, 236–237, 250, 258
rodzicielstwo 44, 83, 100–101, 104, 120,
135–136, 143–145, 147, 156–157, 183,
206, 235, 242
rozwód 89, 98, 104, 141, 148, 153, 206,
208–209, 216, 235, 242
toksyczni 143
rodzina 9, 11, 14, 16, 18–19, 37–38, 47, 49,
61, 67, 70, 76, 78, 83–85, 87, 89, 91–93,
97–102, 103–104, 108, 122, 128, 130, 139–
140, 142, 144–145, 148–149, 153–158, 160,
176, 181, 183, 189, 191, 195, 197, 206–209,
216, 234–236, 239–241, 244, 250–252,
258, 260–261
alternatywne formy rodziny 206–209,
229, 242
badania 9, 38–39, 84, 87, 147, 209, 236,
252
cykl systemu rodzinnego 236
definicja 209
DINKS (Double Income No Kids) 208
dysfunkcjonalność 236
jako instytucja 241
jako wartość 38, 193
jako wspólnota 258
kryzys 141
nuklearna 108
patchworkowa 208
rekonstruowana 208
rozwód 89, 98, 104, 141, 148, 153, 206,
208–209, 216, 235, 242
tradycyjny wzorzec funkcjonowania
208–209
układy sieciowe seniorów 208
wielopokoleniowa 108
zjawisko „imadła czasowego” 92, 153
rola 149, 176
emocjonalności 258
kobiety 82, 92, 105, 109
lidera 102, 152
matki 59, 69
ojca 59, 82, 142, 145, 148, 156, 241
opiekuńcza 93, 148, 261
płciowa 14, 23, 26, 34, 36, 39, 59, 105, 109,
111, 148, 152, 240–241
podział ról 105, 111
rodzicielska 25, 59, 101, 119, 124, 137,
144–145, 149, 156, 176, 190
społeczna 9–10, 14, 25, 35, 37–39, 42, 47,
69–70, 76, 84, 119, 130, 189, 233
we współczesnym świecie 239–255
wychowawcza 148
zawodowa 176
rozwój 14, 16, 18, 22, 25, 27–28, 30, 37–38,
41, 47–56, 59, 62, 64, 67, 70, 74, 78, 87–89,
98–99, 101, 103–104, 109, 113–115, 117,
133, 136, 153, 192, 195, 198, 219, 244, 254,
257–258
dziecka 20, 38, 43–47, 66, 80, 91, 119, 145,
156, 176
interpersonalnej relacyjności 19, 22–23,
211
jednostki 22, 30, 47, 62, 157, 189, 219, 261
kobiety 43–44, 50, 59–60, 62, 64, 70, 74,
78, 89, 152, 154, 191
mężczyzny 43, 50, 64, 78, 106, 109, 113,
115, 154–158, 191
moralny 66
motoryczny 113, 115, 192
osobowy 18, 22, 41–42, 47, 99, 157, 209,
219, 252
prenatalny 38, 43
rodzin 189, 208, 261
samorozwój 21, 58, 109, 219, 243, 250
własnego Ja 19, 21, 48, 243
zawodowy 101, 154, 209, 251, 261
równouprawnienie 36

różnice indywidualne 28–34, 37, 39–56, 59, 66, 71, 74, 161, 174, 185, 187, 220, 257

różnice płciowe 10, 32, 40–41, 62, 65–66, 122, 198, 203, 232, 245–246

antagonizmy 16–17

biologiczne 25–27, 35, 46–47, 62–65, 71, 82, 112–116, 122, 128, 232

dualizm płci 41, 232

emocjonalne 23, 26, 46, 122, 128, 233

ewolucyjne 19, 71, 82, 122, 128, 246

podejścia do różnic płci 26, 40, 47, 49, 54, 62, 65, 200, 260

pomiar różnic 40

poznawcze 23, 26, 48, 66, 115, 192–193

przyczyny 47–56

psychologiczne 39–40, 48–49, 65–67, 116–118, 120, 234

rola 14, 23, 26, 34, 36, 39, 59, 67, 70, 105, 109, 111, 148, 152, 233, 240–241, 248

różnorodność 25

społeczno-kulturowe 23, 26, 82, 128, 195

w dobrostanie 67, 75–76, 86–87, 128, 213, 235, 252

w doświadczaniu stresu 84, 176

w funkcjonowaniu poznawczym 193

w inteligencji 66, 82, 187

w komunikacji 51, 66, 118, 233

w kontaktach społecznych 49

w myśleniu 31, 40, 63, 114, 233, 259

w pewności siebie 28, 73–74, 91, 93, 95, 98, 118, 126–128, 131, 163, 180, 189, 197

w podziale obowiązków 103, 150, 153–154, 156, 241, 251

w pracy zawodowej 70, 91, 120, 154, 233, 241

w prawach 10, 22, 27, 36–37, 68, 83, 89, 101, 242, 254

w radzeniu sobie z problemami 232

w radzeniu sobie ze stresem 32, 67, 84, 200, 233

w samoocenie 60, 66, 73, 118, 124–126, 130, 143, 170, 186, 194, 196–197, 199–200, 213, 215, 233, 246, 258–260

w strukturach osobowości 9, 28–29, 34–35, 38, 60, 113–114, 133, 247, 257

w stylach porozumiewania się 39, 51–53, 79, 142, 152

w śmiertelności 47, 64–65, 77, 115–116, 129, 194, 199, 233

w środowisku akademickim 55

w tworzeniu relacji 81, 214, 220

w zachowaniu 25, 35, 39, 43–44, 54–55, 68, 73, 76, 93, 110, 113–114, 119, 122, 127, 132, 134–135, 139, 190–191, 195–196, 199, 227–229, 233, 235, 238, 248–249

w zadowoleniu z życia 67, 75, 123, 125, 128, 254, 259

w zdolnościach 48, 50–51, 54, 117, 233

wczesne 24–25

wieku dojrzewania 32, 44, 67, 77, 85, 115, 147, 233, 258–259

wskaźnik umieralności 64–65, 115–116

S

samoocena 60, 66–67, 73, 87, 98, 118, 124–126, 130, 143, 170, 183, 186, 194, 196–197, 199–200, 213, 215, 233, 246, 258–260

mężczyzny 66, 73, 118, 124–126, 130, 183, 233, 246, 259

stereotyp 73, 118

samotność 17, 61, 70, 89, 98, 104, 110, 133, 143, 145–146, 174, 201, 209, 212, 239, 245

osamotnienie 20, 87, 158, 175, 191, 210–213, 221, 234, 239, 245, 257

sfera 24, 26, 36, 41, 54, 58, 68, 73, 75, 82, 88, 92–93, 103–104, 108, 125–127, 133, 136, 143, 155, 187, 189, 233, 237, 241–242, 244, 250–251, 253, 259, 261

biologiczna 24

duchowa 24

psychiczna 24, 33, 187, 189, 225

sprawczość 109, 200

stereotyp 34–39, 68–69, 73, 77–78, 97, 104–105, 135, 151, 153–154, 189–190, 259

podporządkowanie stereotypom 36–37, 48, 71, 78, 97, 133, 233

skutki stereotypizacji 35–37, 94, 96–97

stereotypizacja kobiecości 14, 26, 30–32, 34–39, 48, 50, 53–54, 68, 71, 73, 82, 88, 90, 94, 96–98, 118, 121, 138–139, 190, 240–241, 259

stereotypizacja męskości 14, 26, 30–32, 34–39, 48, 50, 53–54, 65, 71, 73, 88, 90, 98, 118–120, 133, 138, 142, 144, 241, 259

strategia 32–33, 49, 84–88, 135–141, 154, 161, 167–169, 176–183, 185, 196–199, 202, 259–260

dystansowania 168, 182–184, 199–200
emocjonalna 32, 86–87, 139, 177, 195–196, 199
konfrontacji 161, 168
planowego rozwiązywania problemów 161, 168
poszukiwania wsparcia 137, 139, 161, 168, 179–180, 198, 204
przyjmowania odpowiedzialności 168, 180, 196–198
radzenia sobie 28, 32, 84–88, 136, 138–139, 161, 166–169, 176–179, 181–183, 185, 196–198, 202, 209, 231, 236–237, 258–259
rozwiązywania konfliktów 87, 137
samokontroli 168, 184, 199
ucieczki-unikania (ucieczkowa) 32, 87, 137, 139–140, 168, 177–179, 196, 198, 202
zadaniowa 32, 86, 140, 195
stres 10–11, 28, 31–33, 35, 57, 63–64, 67, 77–78, 83–87, 90, 92, 101, 112, 115, 122, 124, 128, 130, 133–140, 145, 156, 159–169, 176–185, 192, 194–204, 213, 217–221, 224, 228, 231, 233, 236, 238–239, 246, 251–255, 257–260, 262
strony 95, 97, 111, 189–190, 218, 245
 mocne 95, 97, 189, 218, 245
 słabe 111, 190, 218
styl 11, 30–31, 33, 39, 51, 54–55, 57, 61, 64, 66, 68, 79, 83–86, 90, 92–94, 96, 107, 111, 118–120, 131, 135, 137, 139–140, 153, 160–162, 165, 168, 174, 177, 181, 185, 187, 195–200, 202–203, 207, 210, 213–214, 216–218, 220–222, 227, 231, 233, 237, 245, 257–260, 262
afektywny 33, 174, 187, 258
emocjonalny 30, 160, 185, 196, 217, 257–260, 262
językowy 214
komunikowania się 51, 79, 213
kontaktów interpersonalnych 214
lękowo-unikający 210, 221
poznawczy 39, 54
przywiązania 210, 220–222, 227, 237, 259
przywódczy 94, 153
radzenia sobie ze stresem 83–88, 134–141, 220, 231
systematyzujący 55

zadaniowy 94, 140, 202, 259–260
synchroniczność 248–249, 253, 260

Ś

ślub 208, 216, 237
śmiech 40–41, 52–53, 72–73, 218
śmierć 20, 46, 77, 115, 199, 224, 233
 autodestrukcja 20, 211
 samobójstwo 35, 115–116, 130, 194, 247
 utrata życia 211
 wskaźnik umieralności 115, 130, 194, 199
 współmałżonka 224

T

temperament 31, 39, 41–42, 44, 133, 139, 186, 192, 219–220
teoria 10, 14–22, 25–26, 29, 32, 34–38, 45–46, 49, 51, 54–55, 62, 81, 83, 105, 127, 133, 150, 186, 194–195, 198, 219, 224–225, 228, 232, 243–245, 248, 259
 dopasowania empatycznego 224
 dyskryminacji w miejscu pracy 150
 empatii-systematyzowania 49, 51, 81, 127, 194, 225, 261
 inteligencji emocjonalnej 29, 232
 interpersonalnej relacyjności 19, 22
 konfliktów 257
 mechanizmu umysłowego 45–46
 neurotyczności 186
 przynależności 36, 212
 przywiązania 10, 20, 25, 133, 243, 248
 radzenia sobie 32
 regulacyjna teoria temperamentu 219
 schematu płciowego 34
 synergii 244
 zależności partnerów w relacji romantycznej 228, 244
tożsamość 9, 15–16, 18–27, 30, 36–39, 44, 59–62, 69, 89–90, 104–106, 108–112, 118–119, 141–144, 146, 149, 156–158, 187, 193, 234, 241, 257–258, 262
 androgynia 104–105
 definiowanie 9, 18, 229
 kryzys 110, 141, 143
 kształtowanie się tożsamości u kobiet 9, 15, 22–24, 30, 44, 59–62, 69, 89–90, 105, 111, 193, 234, 241–242, 257
 kształtowanie się tożsamości u mężczyzn 9, 15, 22–25, 30, 44, 108–112, 141–144, 156–158, 193, 234, 241, 257

płciowa 36, 38–39, 47, 59, 80, 105, 109,
 111, 118–119, 146, 234
 relacyjna 25
 rozproszona 25, 141
 spójność tożsamości 20, 23–24
 teoria rozwoju tożsamości 38, 89
 wspólnoty 36–37, 262
 związków 187, 262
 trenowanie socjalizacyjny 246

U

uzależnienie 24, 31–32, 51, 64, 115, 129–130,
 135, 139, 146, 199–200, 204, 217, 231,
 255
 dorosłe dzieci alkoholików (DDA) 216–
 217
 nadużycie 77, 116, 129, 147–148, 199
 nałóg 78, 129, 146, 194, 260
 używki 115–116, 129–130, 135, 138–139,
 143, 146–148, 199, 216–217, 233

W

wartości 9, 15–18, 23–24, 32–34, 38–39,
 41–42, 47, 60, 66–67, 74, 91, 93, 106, 108,
 110–111, 118–119, 122–123, 139, 143–146,
 151–152, 164, 166–168, 177–184, 186, 193,
 197, 199, 206, 208–209, 211–212, 214, 221,
 224, 229, 241–242, 244, 248, 250–252,
 254–255, 257
 hierarchia 38, 121, 131, 153, 168, 170, 174
 moralność 66, 134, 163
 odpowiedzialność 19, 32, 50, 58, 60–61,
 67–68, 78, 93, 98, 101, 108, 112, 119,
 124, 127, 130, 132, 135, 143–144, 148–
 149, 151, 154, 158, 166–168, 177–181,
 183, 185, 192, 194, 196–198, 203, 211,
 222–223, 228, 239, 241, 247–248, 259–
 261
 odwaga 108, 142, 149, 216–217, 244
 poczucie wartości 33, 67, 197, 207, 211,
 221
 rodzina 9, 11, 14, 16, 18–19, 26–27, 35,
 37–39, 42, 47, 49, 54, 61, 67, 70, 73, 76,
 83–85, 87–89, 91–93, 97–104, 108, 112,
 119–120, 122, 124, 127–130, 132, 135–
 136, 139–149, 153–154–158, 160, 166,
 176, 181, 183, 189, 191, 193–195, 197,
 206–210, 213, 216–217, 234–236, 239–
 242, 244–245, 250–252, 258, 260–261

stabilność 74, 83, 139, 152, 162, 164–165,
 184, 192, 201, 208, 213, 226, 246, 261
 szacunek 17, 69, 96, 120, 131, 144, 172,
 206, 212, 233, 242, 254–255, 262
 tradycyjne 15, 88, 108, 208, 241
 troska 9, 20, 27, 40, 59, 61, 66–68, 70, 79,
 89, 108, 134, 145–146, 156–158, 174,
 184, 188, 192, 194, 201, 203–204, 206,
 209, 222, 228, 238–240, 243, 247, 258
 wsparcie 32–33, 54, 58, 60, 76, 79, 82,
 84–87, 124, 127, 132, 135–137, 139,
 145–147, 154, 156–157, 161, 163, 166–
 168, 172–173, 177–180, 183, 185, 187,
 191–198, 201, 203–204, 206, 211, 218,
 233–234, 241–243, 247, 251, 254, 259
 zrozumienie 17, 19, 45–46, 56, 67, 75, 79,
 88, 106, 173, 189, 191, 203, 211, 215–
 216, 226, 229–231, 244, 247–248, 253,
 258
 wielozadaniowość 58
 więź 10, 17–18, 20–21, 24, 33, 53, 56, 59–60,
 68, 75, 79–82, 85, 119, 121, 145, 147–149,
 156–157, 208, 210, 213, 215, 220–221, 223,
 225, 233–235, 239–245, 257–258
 czynniki 221
 emocjonalna 18, 20, 53, 60, 68, 79, 82,
 119, 145, 147, 156–157, 175, 190–191,
 194, 201–202, 204, 207, 210–211, 213,
 245–247, 257
 rodzinna 10, 18, 20, 75, 80–81, 108, 119,
 140, 145, 147, 157–158, 191, 201–202,
 204, 211, 213, 215, 235, 252, 257, 261–
 262
 społeczna 26, 68, 75, 82, 95, 119, 121, 156,
 175, 193, 201–202, 207–208, 211–213,
 223, 231, 233–235, 240, 242–247, 257
 tworzenie 10–11, 20, 24, 56, 59, 69, 79–82,
 158, 190, 220–221, 243, 246, 259
 wina 217, 219
 poczucie winy 77–78, 103, 133, 170, 181,
 186, 196, 228
 wolność 14, 17, 24, 26, 34–35, 58, 71, 105,
 111, 148, 154, 156, 162, 174, 210, 216, 241,
 243–244, 258
 wrażliwość 48, 52, 61, 63, 68, 72, 75–76, 79–
 80, 90, 97, 110, 112, 114, 123–124, 132–
 133, 170, 174, 190–192, 199, 201, 203, 206,
 213, 216, 220, 224–225, 227, 235, 239, 244,
 246–247, 249, 254, 258–259, 261

na ból 62, 232
współzależność 21–22, 37, 60–61, 75, 212,
228–229, 241, 244

Z

zachowanie 19–20, 23, 25, 32, 34–36, 38, 40,
42–46, 53, 59, 61–62, 68, 71, 73, 76, 80, 97,
104–105, 109–110, 113, 119, 135, 137–138,
146, 153–154, 175, 191, 201, 216, 223, 226,
231, 236–238, 243, 246, 248–250, 253–
254, 257, 259
instrumentalne 110, 126, 137, 199, 233,
259
wzorce 20, 34, 42, 62, 246
zakochanie 75, 124, 127, 232
zależność 20, 22, 37, 52, 102–103, 109, 118,
147, 161, 167–168, 170, 182, 185–187, 193,
197, 202, 204, 212, 221, 228–229, 231, 241,
243, 248–249
zaufanie 67, 90, 125, 128, 149, 170, 197, 202,
211, 215–216, 221, 253, 261
zdolności 22, 24, 29–31, 39–41, 44–51, 53–54,
65–67, 80–81, 87, 90, 94, 110, 112–118,
126, 128, 133, 147, 151–152, 172, 192–194,
200, 220, 222, 224–225, 233, 240, 244,
246–247, 250, 253–254, 260–262
adaptacji 14, 16, 20, 29, 45, 83, 104, 140,
186, 190–191, 196, 202, 209, 217, 219–
220, 229, 248, 257
analizy funkcjonowania systemów 49
do cierpliwości 65, 85, 89, 172, 259
do empatii 45, 49, 55, 80–81, 114, 224–225
do miłości 18, 70, 195, 250, 257
do pracy 112, 250
emocjonalne 18, 45, 49, 55, 65, 67, 70, 80–
81, 114, 195, 224–225, 247, 250
intelektualne 66, 118, 152, 219
językowe 50, 65, 114, 192–193
kierownicze 152
kodowania informacji 53
komunikacji 67, 192, 247
matematyczne 50–51, 66, 117–118, 128,
193, 233
niewerbalne 66, 188, 192
perswazji 151
poznawcze 48, 65, 254
przestrzenne 65, 113, 116–117, 128, 193,
233
radzenia sobie 31, 200, 236

społeczne 47, 81, 192, 218, 247
systematyzowania 45, 49, 114, 133, 225
tworzenia i podtrzymywania relacji 29,
44, 113, 248
twórcze 54, 233, 244
werbalne 46, 52–53, 66, 115, 117, 193, 233,
246
wrodzone 41, 46, 54, 247
wytwarzania komórek rozrodczych 24
wzorce 44
wzrokowo-przestrzenne 47, 50, 113, 118,
193
zdrowie 18, 29, 32, 55, 64, 67, 72, 76, 82, 87,
116, 120, 139–140, 148, 150–151, 219, 231,
234, 247, 254
autyzm 44, 46, 114, 132–133
badania 62, 63, 65, 84, 117, 222
budowa mózgu 29, 33, 42–47, 50–51, 63–
66, 81, 83, 113–118, 127, 133, 191–194,
200, 222–223, 225, 232, 246
choroby cywilizacyjne 115, 137, 194, 199,
231, 233, 238
choroby kobiece 64, 238
choroby męskie 115–116, 137, 199, 238
dieta 64, 78
genotyp 41, 62
hormony 26, 28, 42–44, 46, 49–50, 62–
64, 71, 114–115, 192, 200, 224, 238,
261
nerwica 128
neurotyczność 42, 76–77, 89, 123, 139,
162, 169–170, 174, 178–179, 183–187,
199, 217–219, 258–259
ośrodki korowe 222
ośrodki podkorowe 222
psychiczne 64, 162, 169–170, 174–175,
178–179, 188, 197, 203, 228, 233
psychopatia 228
zaburzenia psychiczne 63–64, 66–67, 77–
78, 81, 87, 92, 115, 124, 128, 130, 133,
155, 162, 164, 170–172, 174–175, 186–
187, 192, 194, 200, 202, 213, 217–219,
228, 233, 258
zespół Aspergera 132
zmiana 9, 14, 25–29, 31, 37, 39, 55, 59, 63, 69,
71, 82–84, 89, 91, 99–100, 102–106, 110,
114, 135–136, 148, 151, 153, 155–156, 163,
165, 172–173, 179–180, 197, 206–208, 210,
213, 216–217, 219, 236, 241, 250, 261

kulturowo-cywilizacyjna 190, 207, 209,
236, 241, 243
płci 25, 35, 39, 105–106
ról społecznych 37, 136, 261
schematu 39
społeczno-ekonomiczne 14, 55, 104, 108,
155, 210, 241
stereotypów płci 14
w sferze biologicznej 28
więzi społecznej 17, 136, 208
życiowa 29
związki 9–11, 14, 18, 23, 26, 31, 51, 56, 67–
68, 70, 75–77, 81–82, 93, 98, 104, 112,
124–125, 127, 129, 133, 142–143, 153, 158,
166, 182, 189, 193–195, 197–198, 203–204,
206–217, 220–232, 234–250, 253–255,
261–262
dopasowanie w związkach 224, 226, 229,
234–235, 248
międzyludzkie 9, 17, 23, 68–69, 108, 157,
191, 207, 211, 220, 222, 224, 240, 242,
245, 247, 254–255
osób homoseksualnych 127, 208
romantyczne 10, 23, 31, 34, 98, 127, 136,
158, 195, 210–211, 214, 217, 220, 225–

226, 228–229, 234–235, 237, 240, 242,
248, 258, 262
rozwój związków 195

Ż

życie 9–11, 14, 16–17, 20, 22, 25, 29–30,
34, 36–39, 42–46, 48, 51, 55–56, 59,
61–62, 64, 66–67, 69–70, 72, 74–76, 78,
80–93, 97–106, 108–109, 111–113, 115,
117, 119–120, 122–123, 128, 132–133,
135, 137, 140–141, 143, 145, 147–148, 151,
153–158, 160–164, 166, 168–169, 176,
180–182, 184–187, 189, 192–196, 199–200,
202, 207–211, 216–222, 228–230, 234–
235, 237, 239–242, 244–248, 250–255,
258–261
oczekiwania życiowe 67
rodzinne 9, 37, 61, 76, 89, 91, 97, 108, 128,
140, 153–155, 158, 209, 241, 244, 251–
252, 260
rytm 9, 245
sens 17, 91, 240
społeczne 25, 39, 69, 105, 143, 207, 210,
240
tempo życia 92

Opracowała
Paulina Włodarczyk

Spis rycin i tabel

Rycina	1. Model zależności pomiędzy badanymi zmiennymi	167
Tabela	1. Zestawienie poglądów dotyczących konstruktów Ja w oparciu o podział dwudymensyjny	21
Tabela	2. Udział czynników genetycznych oraz środowiskowych w wybranych wymiarach rozwoju osobniczego	42
Tabela	3. Różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami w poszczególnych kompetencjach komunikowania się werbalnego i niewerbalnego	52
Tabela	4. Procent wykorzystywania poszczególnych strategii przez kobiety oraz ocena efektywności niektórych z nich	86
Tabela	5. Zestawienie różnic w cechach emocjonalnych kobiet i mężczyzn na podstawie przeglądu badań	123
Tabela	6. Procent uczących się dziewcząt i chłopców doświadczających stresu	136
Tabela	7. Procent wykorzystywania poszczególnych strategii przez kobiety i mężczyzn	138
Tabela	8. Zmienne uwzględnione w badaniach, ich wskaźniki oraz sposób operacjonalizacji	168
Tabela	9. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez kobiety i mężczyzn w kwestionariuszu EPQ-R	170
Tabela	10. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez kobiety i mężczyzn w kwestionariuszu KKE	171
Tabela	11. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez kobiety i mężczyzn w kwestionariuszu STAI	172
Tabela	12. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez kobiety i mężczyzn w kwestionariuszu ACL	173
Tabela	13. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez kobiety dorastające, młode i dorosłe w dwóch skalach kwestionariusza ACL	174
Tabela	14. Rodzaje stresów doświadczanych przez badane kobiety ($n = 117$)	176
Tabela	15. Wartości średnich skal WCQ, które różnicowały uzyskane wyniki ze względu na zmienną płci	177
Tabela	16. Wartości współczynników równania regresji dla wybieranej przez badane kobiety strategii ucieczki-unikania	178

Tabela 17. Wartości współczynników równania regresji dla wybieranej przez badane kobiety strategii poszukiwania wsparcia	179
Tabela 18. Wartości współczynników regresji dla wybieranej przez badane kobiety strategii przyjmowania odpowiedzialności	180
Tabela 19. Rodzaje stresów doznawanych przez badanych mężczyzn ($n = 115$) .	181
Tabela 20. Wartości współczynników równania regresji dla wybieranej przez badanych mężczyzn strategii dystansowania	183
Tabela 21. Wartości współczynników równania regresji dla wybieranej przez badanych mężczyzn strategii samokontroli	184
Tabela 22. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez kobiety i mężczyzn w kwestionariuszu ACL w dwóch potrzebach – dominacji i afiliacji .	190
Tabela 23. Podsumowanie cech dotyczących emocjonalności oraz radzenia sobie ze stresem ze względu na wyniki badania uzyskane dla każdej z płci .	203
Tabela 24. Różnice w stylach konwersacyjnych według Deborah Tannen . . .	214
Tabela 25. Zestawienie wybranych cech typowo kobiecych i typowo męskich .	232

Emotions and Gender A Study of the Dynamics of Engagement and Distancing in Romantic Relationships

Summary

The monograph is the result of the search for causes and conditions of well-being in close relationships. Some of the intimate relationships are more satisfying than others; they are certainly all heterogeneous, variable, dynamic and interesting. This publication is a voice in a rich discussion of gender, identity, emotionality, social roles and relationship formation. It emphasizes human emotionality as a factor differentiating and bonding close relationships, including intimate ones.

The structure of the monograph reflects the issues which are raised in it: gender – femininity – masculinity – romantic relationships. Numerous attempts to define the sexes and to determine the differences between the sexes against the background of theoretical and ideological disputes have been explained. Additionally, the theme of what connects a woman and a man and how they create intimate ties has been taken up. The division of the chapters into Women and Men is, on the one hand, a simple separation of the two genders, and, on the other, an attempt to compare the differences in order to show their meaningfulness, although attempts have been made to avoid stigmatizing simplifications.

The second important task of the monograph is to present our own research against the background of thematically selected international research. The main aim of the research is to show the emotional nature of women and men and its dimensions: disposition (traits) and emotional state in the context of everyday life stress. The issue of stress is related to the difficulties of everyday life, such as: high school exam, examination session and the stress of adult life – overlapping of social roles and obligations. The research assumed that a different type of emotionality associated with sexual conditions will correlate with different styles of reaction to stress and different ways of dealing with stress.

The first chapter presents the theoretical foundations of gender and individual differences. Reflections on the gender phenomenon began with treating it as an indicator of identity. It points out different ways in which an individual influences the surrounding environment – as a woman or a man; an individual creates reality in a specific and unique way. Describing gender, we are moving both in the contexts of nature as well as culture, which are familiar with biological threads, but also social references. A person becomes fully oneself through the presence of other important people that shape him or her. He/she creates relationships with others that are meaningful to him/her throughout his/her life and often give this life meaning. Hence, the definition of sexuality has been preceded by a description of what identity and constructs of the Self are, as well as by the indication of gender stereotypes in contemporary societies. In this context, individual differences have been treated after Jan Strelau as a common phenomenon characterizing people, leading to the belief that there are no personal traits that would not differentiate individuals in the population. This genetically determined uniqueness, which helps to understand specific forms of human adaptation to the surrounding environment, has been explained mainly on the basis of the functioning of the emotional system in both genders.

Chapters Two and Three, on women and men, are somewhat parallel. Each of them, starting with an explanation of identity-related phenomena, refers to biological, psychological and social perspectives. They highlight the unique dimension of the female interdependent self and the male independent self, as components of the same human nature. In turn, looking at emotional phenomena has served to highlight both similarities in some areas and differences in other areas

between women and men. The importance of those emotional phenomena that specifically distinguish between feminine and masculine behaviour has been emphasised, namely: empathy, emotional intelligence and involvement in helping others. The importance of experiencing and coping with stress by women and men proved to be important in this context. Both chapters conclude with the presentation of a vision of women and men in the 21st century, in which clear gender-related characteristics are beginning to change – both women and men are taking on the features of a new identity, marked by the cultural phenomena of our times. The phenomena of social roles, achieving professional success, maintaining a balance between family and professional life and sustainable development have been assumed to be crucial.

The fourth chapter presents the results of own research on emotionality and the ways of dealing with stress in women and men. It presents the research problem which assumes that there is a link between emotionality, including emotional dispositions and states, and the strategies used to deal with everyday stress in both genders. From the adopted theories of personality and theory of emotion, an assumption has emerged that there is a permanent personality predisposition to respond in a specific way to difficult, problematic or threatening situations. Along with the research issues, a description of the method, research tools, selection of persons, the research model and the research variables have appeared. Presenting the results of the research, the emotional nature of women and men, typical ways of coping with stress and the effect of interaction of these two factors in each gender have been characterized. On the basis of the research conclusions, the female and male type of emotionality and the female and male style of reaction in stressful situations have been proposed and compared.

The importance of emotionality in romantic relationships in the 21st century is described in Chapter Five. Starting from the premises related to the contemporary culture of individualism, egalitarianism and individual freedom, one wondered what closeness is. The ideas of freedom and independence have led to two extreme attitudes: the fear of closeness and the fear of rejection and, consequently, the fixation on autonomy to conceal a deep sense of loneliness. Healthy closeness, also known as interdependence, is more than just the sum of the dispositions of the partners. This area of closeness is defined in the monograph as emotionality treated as a particular kind of intrapersonal resource, in the sense of the dominant emotional style: positive (positive resource) or negative (negative resource). In the positive emotional style, empathy plays a unique role, as both cognitive and behavioural component, which leads to greater involvement and satisfaction with the romantic relationship. The complementarity between woman and man is based on this kind of empathy and engagement in the relationship. In view of the widespread feeling of loneliness, Martin Buber proposed as an antidote an empathic and caring attitude of responsibility for himself and for others. Ultimately, this chapter emphasises the importance of a balance between family and professional life, which is achieved through changes in the work system that have made it possible to combine tasks from different spheres of life more flexibly. This has led to an increase in the general level of quality of life not only for individuals, but also for their families, and has consequently improved the productivity of valuable workers in many areas of the economy.

The monograph seeks to develop such an approach to the importance of gender-related individual differences that leads to the adoption of gender complementarity as a means of complementing in terms of selected characteristics and behaviour (emotional and stress management style). Feminine involvement in conflicts, interpersonal relations, life events, taking responsibility – as a result of emotional attachment and care style – has been pointed out. In turn, the male tactics of withdrawal, distancing, searching for distraction in the face of conflicts and susceptibility to the influence of life events pointed to the emotional style of distancing. These two elements of masculinity and femininity form a complementary system, thanks to which a family and a new life are created. The presented publication stems from the motives of life, passion and work concerning romantic relationships and the difficulties these relationships go through, as an attempt to find an answer to the question of a happy life for the two of them, a woman and a man.

Podziękowania

Chciałam podziękować przede wszystkim moim profesorom, którzy wspierali moje starania w trakcie procesu stawania się naukowcem i nauczycielem akademickim: prof. Marii Ryś, prof. Henrykowi Gasiulowi, prof. Dorocie Kornas-Bieli, prof. Teresie Rzepie, prof. Eugenii Mandal, prof. Janowi Terelakowi i ks. prof. Janowi Bajdzie.

Wielkie podziękowania kieruję na ręce Pani dr hab. Marii Kaźmierczak, profesor Uniwersytetu Gdańskiego, za wnikliwą, rzetelną oraz niezwykle wartościową recenzję monografii. Dzięki niej do monografii zostało wprowadzonych wiele ważnych wątków teoretycznych oraz koniecznych uściśleń. Ponadto Pani Profesor dbała, abym mogła naczelną zasadę pracy – wypośrodkowania pomiędzy różnymi głosami z przeciwnych stron dyskursu o płci – zachować w równowadze.

Pragnę podziękować Ekspertom, pracownikom naukowym polskich uczelni wyższych, którzy mimo swoich licznych obowiązków zgodzili się przejrzeć pierwszą wersję poszczególnych rozdziałów, przesłać cenne komentarze i uwagi do tekstu, a ostatecznie każdy z rozdziałów opatrzyć autorskim wprowadzeniem.

Pani mgr Halinie Kuraś, wieloletniemu Kierownikowi Ośrodka Wspierania Dziecka i Rodziny w Będzinie, chciałam podziękować za trafne uwagi, rozmowy i dyskusje o kształcie i kondycji współczesnej rodziny, ale także nieustannym podążaniu za tym, co w tej rodzinie najbardziej cenne i wartościowe – jedności i bliskości jej członków.

Dziękuję mojej kuzynce Sarze, „do której” pisałam tę książkę, myśląc o wielu młodych dorosłych wchodzących w związki romantyczne i trudzących się kształtowaniem relacji polegających na wzajemnym zrozumieniu, współodczuwaniu oraz współdziałaniu. Wiele naszych wspólnych dyskusji przyczyniło się do większego zrozumienia przeze mnie młodego pokolenia dorosłych. Saro, dziękuję.

Mojej rodzinie, mężowi Jarkowi, dzieciom, teściom, mamie, za ich trud i wkład „materiałny” do tej monografii w postaci dawania mi wolnego czasu – poświęconego jedynie na pisanie książki. Powstawała ona kilka lat w trudzie intensywnej pracy naukowej i domowej, kiedy godzenie pracy dydaktycznej – pracy naukowej – pracy w domu – czasu dla rodziny – czasu wolnego (??) było wielce wymagającym i ambitnym zadaniem, które jednak udało się zrealizować z sukcesem. To dzięki Wam i dla Was jest ta książka, która wiele mówi o różnicach płci i emocjach, ale także o więziach i zrozumieniu siebie nawzajem.

Zdjęcia na pierwszej stronie okładki pochodzą z serwisu pixabay.com.
Autorzy: Pexels (1), StockSnap (2, 4), Tammy Cuff (3).

Redakcja
Anna Piwowarczyk

Projekt okładki
Tomasz Tomczuk

Redakcja techniczna
Małgorzata Pleśniar

Łamanie
Grażyna Szewczyk

Korekta
Adriana Szaforz

Redaktor inicjujący
Michał Kompała

Nota copyrightowa obowiązująca do 31.12.2021
Copyright © 2020 by Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego. Wszelkie prawa zastrzeżone

Sprzymyamy otwartej nauce. Od 1.01.2022, publikacja dostępna na licencji
Creative Commons
Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)



Wersja elektroniczna zostanie opublikowana w formule wolnego dostępu
w Repozytorium Uniwersytetu Śląskiego www.rebus.us.edu.pl

 <https://orcid.org/0000-0003-1421-1418>
Kornaszewska-Polak, Monika
Emocje i płeć : Studium dynamiki zaangażowania
i dystansowania w związkach romantycznych
/ Monika Kornaszewska-Polak. - Katowice :
Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2020

<https://doi.org/10.31261/PN.4001>
ISBN 978-83-226-3990-0
(wersja drukowana)
ISBN 978-83-226-3991-7
(wersja elektroniczna)

Wydawca
Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego
ul. Bankowa 12B, 40-007 Katowice
www.wydawnictwo.us.edu.pl
e-mail: wydawnictwo@us.edu.pl

Druk i oprawa:
Volumina.pl Daniel Krzanowski
ul. Księcia Witolda 7-9
71-063 Szczecin

Wydanie I. Liczba arkuszy drukarskich: 21,25. Liczba arkuszy wydawniczych: 24,5.
Publikację wydrukowano na papierze offsetowym 90 g. PN 4001. Cena 44,90 zł (w tym VAT).

EMOCJE I PŁEĆ

Książka podejmuje temat kształtowania się relacji romantycznych w kontekście różnic emocjonalnych występujących pomiędzy płciami i opiera się na badaniach własnych. Komplementarność płci uznano za jeden z najważniejszych aspektów spajających związki romantyczne. Monografia porusza problematykę tożsamości, różnic indywidualnych, emocjonalności, ról społecznych i zawodowych oraz strategii radzenia sobie ze stresem kobiet i mężczyzn w aspekcie praktycznym

„Emocje i płęć. Studium dynamiki zaangażowania i dystansowania w związkach romantycznych to pozycja interesująca i społecznie potrzebna. Autorka podejmuje się omówienia tematyki kobiecości i męskości pod lupę biorąc istniejące stereotypy ale i uwzględniając dynamikę zachodzących zmian społecznych, które modyfikują lub redefiniują role, jakie przychodzi wypełniać obu płciom.”

„Wartościowe dzieło prezentujące wszechstronne analizy literatury przedmiotu na temat specyfiki emocjonalnego funkcjonowania kobiet i mężczyzn, podejmujących różne role społeczne, które każdy realizuje w sposób unikalny jednocześnie mierząc się ze społecznymi oczekiwaniami często ową unikalność pomijającymi [...]

„Recenzowana książka to kompendium wiedzy o emocjonalnym życiu kobiet i mężczyzn, a Autorka mierzy się z problematyką niezwykle złożoną i z czasem sprzecznymi tezami i badaniami w tym obszarze”

„W perspektywie zachodzących zmian społecznych, również w Polsce, Autorka ukazuje złożoność procesów godzenia różnych ról społecznych przez kobiety i mężczyzn oraz często bardzo trudną i wielowymiarową sytuację psychologiczną, w jakiej się znajdują. Widać również potrzebę Autorki, aby wskazywać praktyczne wytyczne z badań dotyczące pożądaných społecznie zachowań, które mogą wspomóc w osiągnięciu sukcesu, np. kobiety w miejscu pracy”

Z recenzji dr hab. Marii Kaźmierczak, prof. UG

Cena 44,90 zł (w tym VAT)

ISBN 978-83-226-3991-7



9 788322 639917

Więcej o książce



PATRONAT HONOROWY



SEAS Polska
Polski Oddział Towarzystwa
Badań nad Emocjami
i Przywiązaniem