

# Różnice w emocjonalności kobiet i mężczyzn a style radzenia sobie ze stresem

Differences between women's and men's  
emotionality and styles of coping with stress

## Abstract:

*Presented article includes three psychological phenomena: emotions, stress and interpersonal differences. The article reveals relationships among these phenomena in the context of sex differences. It was hypothetically assumed that there are statistically important differences between women and men concerning the choice of stress coping strategy and that these differences could be caused by different emotions. The results of statistical analysis confirmed the hypothesis and showed that women cope with stress by seeking social support, taking responsibility and escape-avoidance more often than men. Men cope with stress by self-control and distancing more often than women. Different structure of dominant emotions can be the main cause of differences between women and men in their choice of coping strategy. Women experienced high level of anxiety, neuroticism, high emotional reactivity and high level of situational control. Men experienced high level of psychoticism, emotional resistance and high level of emotional expression control. Two types of emotionality were based on separated differences: feminine – defined as emotional commitment and masculine – defined as emotional distance.*

## Key words:

*emotion, stress, sex differences, marriage*

Więzi małżeńskie bez wątpienia stanowią jeden z najważniejszych przejawów jakości życia osób, które tworzą rodzinę. Jeśli prawidłowe – pozwalają ukształtować względnie trwałe i stałe dobrostan wszystkich członków rodzi-

ny. Życie rodzinne i związane z nim role społeczne wpływają na dobrostan żon poprzez jakość emocjonalną małżeństwa, a mężów poprzez status bycia żonatym. Jak pokazują badania, szczęście w dojrzałym życiu jest jednak odmiennie traktowane przez kobiety i mężczyzn. Mężowie cenią atrakcyjny wygląd, aktywność seksualną i gospodarność małżonki, żony natomiast – poczucie bliskości i zrozumienia ze strony męża<sup>1</sup>. Życie rodzinne może także powodować obniżenie dobrostanu u żon i mężów. Kobiety zamężne doświadczają spadku dobrostanu psychicznego w dwóch przypadkach, gdy małżeństwo ich nie jest satysfakcjonujące pod względem emocjonalnym oraz gdy mężowie biorą mały udział w obowiązkach domowych, przez co żony pozostają niemal całkowicie nimi obciążone. Obniżenie poziomu dobrostanu u mężów wynika głównie z jednej przyczyny, a mianowicie gdy są przeciążeni funkcjami ekonomicznymi i to niezależnie czy żony pracują, czy pozostają na ich utrzymaniu.

Istnienie dwóch różnych spojrzeń – kobiecego i męskiego – na to samo zagadnienie, jakim jest małżeństwo, przyczyniło się w literaturze do licznych sporów, debat i dyskusji na temat kwestii czy istnieją dwa światy – kobiecy i męski. Zasadniczo trudno jest znaleźć nie budzącą wątpliwości odpowiedź na to pytanie, choć w początkach badań nad różnicami płciowymi pojawiały się tendencje do jednoznacznego oceniania przewagi jednej płci nad drugą<sup>2</sup>. Wiele rozpraw badawczych wskazuje na różnice między płciami, które to zagadnienie doczekało się także systemowego ujęcia w konwencji feministycznej *gender studies* (psychologia rodzaju)<sup>3</sup>. Jest to jednak ujęcie, któremu przypisać można pewną stronniczość, ze względu chociażby na fakt powoływania się jedynie na argumenty społeczno-kulturowe. W niniejszym artykule przyjęto, iż natura i kultura to dwa podstawowe kryteria, które wyznaczają ramy interpretacyjne rzeczywistości, w jakiej obecnie żyją małżonkowie.

Zakładając, iż obie płcie różnią się poszczególnymi wymiarami w obrębie osobowości, tożsamości czy naturalnych predyspozycji, można poszukiwać sensu i zasadności odmienności płciowej, która może, lecz wcale nie musi być źródłem małżeńskiego szczęścia. Dziedzina, która powszechnie uznawana jest za domenę różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami, to sfera odmiennego funkcjonowania emocjonalnego. Potoczne opinie traktują emo-

---

<sup>1</sup> Por. R.J. MILLS, H.G. GRASMICK, *The effects of gender, family satisfaction and economic strain on psychological well-being*, "Family Relations" 41 (1992), s. 88–127. J.S. HYDE, L.A. FROST, *Metaanalizy w psychologii kobiety*, w: B. WOJCISZKE (red.), *Kobiety i mężczyźni: odmiennie spojrzenia na różnice*, Gdańsk 2002, s. 15–47.

<sup>2</sup> Por. M. MEAD, *Trzy studia, Dojrzewanie na Samoa. Dorastanie na Nowej Gwinei. Płeć i charakter w trzech społecznościach pierwotnych*, Warszawa (1935/1986).

<sup>3</sup> Por. L. BRANNON, *Psychologia rodzaju*, Gdańsk 2002.

emocjonalność kobiecą jako przewyższającą męską. Jednak liczne badania dowodzą, że choć prawdopodobnym jest celowanie kobiet w wyrażaniu emocji, to ich doświadczanie jest takie samo u kobiet, jak i u mężczyzn<sup>4</sup>. Ważnym założeniem podjętych badań było ustalenie istotnych różnic – o ile takie występują – w emocjonalności kobiet i mężczyzn, a następnie wyznaczenie schematów zachowań, które towarzyszą wybieranym przez kobiety i mężczyzn sposobom radzenia sobie w sytuacjach trudnych, czego przykładem jest stres psychologiczny. Jeśli układy emocji dla każdej z płci byłyby różne, to możliwe stałoby się wykazanie, że istnieje styl bądź typ kobiecej i męskiej emocjonalności.

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<sup>5</sup>. 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*). Niemniej jednak w literaturze przedmiotu postuluje się dalsze poszukiwania czynników osobowych leżących u podstaw różnic w procesach zaradczych, wobec czego uzasadnione wydaje się eksplorowanie dziedziny emocjonalnej w tym celu.

## 1. Różnice w emocjonalności kobiecej i męskiej

Wczesne badania w dziedzinie różnic płciowych przemawiające za supremacją którejś z płci okazały się niejednoznaczne i doczekały się wielu metaanaliz. W studiach międzykulturowych przeprowadzanych w 26 krajach osoby badane same oceniały własny poziom emocjonalności. W ich wyniku okazało się, że kobiety oceniały siebie przeważnie jako bardziej ekspresywne, zgłaszały zarówno bardziej intensywne emocje, jak i większy ich zakres w stosunku do mężczyzn<sup>6</sup>.

W perspektywie ewolucyjnej każda z płci rozwijała odmienne sposoby reakcji emocjonalnych na stawiane im wymagania środowiska. Wysoką zmienność nastrojów u kobiet przypisuje się fizjologii organizmu kobiecego, pod wpływem której stężenie hormonów w poszczególnych fazach cyklu men-

---

<sup>4</sup> Por. WOJCISZKE, dz. cyt., s. 81–96.

<sup>5</sup> Por. J.F. TERELAK, *Stres psychologiczny*, Bydgoszcz 2001, s. 251–256.

<sup>6</sup> B. M. de OCA, *Women, men and the communication of emotion: Are there physiological differences underlying the expressive differences?*, „Journal of Behavioral and Social Sciences” 3 (2000), s. 34–56.

struacyjnego rośnie lub maleje. W przeciwieństwie do kobiet, w organizmie mężczyzn stężenie hormonów płciowych pozostaje na względnie stabilnym poziomie i powinno prowadzi do względnej równowagi emocjonalnej. Niemniej jednak w procesie ewolucji mężczyźni, zmuszeni do podjęcia roli tych, którzy zdobywają pożywienie dla wspólnoty rodzinnej, byli narażeni na wysoki stres, a w konsekwencji reagowali głównie silnymi emocjami, takimi jak gniew lub strach. Kobiety dbając o przetrwanie gatunku, polegające przede wszystkim na wychowywaniu potomstwa, rozwijały emocje o dużej złożoności pozwalające na rozpoznawanie i reagowanie na różne stany członków rodziny. Dlatego też, jak twierdzą T. Maruszewski i E. Ścigała: „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”<sup>7</sup>

Biorąc pod uwagę dziedzinę ekspresji emocjonalnej, większość badań dowodzi, że kobiety są bardziej ekspresywne w porównaniu z mężczyznami pod względem wyrażania emocji, takich jak: smutek, wstręt, strach, zdziwienie, szczęście i uśmiech oraz złość. W niektórych badaniach kobiety okazują się bardziej reaktywne emocjonalnie niż mężczyźni (wysoka pobudliwość emocjonalna), a także wykorzystują więcej emocji w codziennych interakcjach<sup>8</sup>. Za sprawniejsze wyrażanie emocji przez kobiety odpowiedzialna jest częściowo struktura połączeń międzypółkulowych w mózgu. Wysoki poziom komunikacji międzypółkowej ułatwia kobietom werbalizację, natomiast niski poziom tej komunikacji u mężczyzn ją utrudnia. Pokazywane obu płciom te same serie obrazków wzbudzających emocje powodowały, że postronnym obserwatorom łatwiej było zgadnąć kontekst obrazków z twarzy kobiecych, aniżeli z męskich<sup>9</sup>.

Na płaszczyźnie funkcjonowania społecznego, emocje u obu płci spełniają różne cele, będąc również inaczej uświadamiane przez kobiety i mężczyzn. W zależności od rodzaju interakcji obie płcie w odmienny sposób ujawniają własne emocje. Gdy jest to sytuacja społeczna, chętniej wyrażają emocje kobiety, a gdy instrumentalna – mężczyźni, oni także mniej chętnie pokazują doświadczane emocje<sup>10</sup>. Dla mężczyzn emocje nie są wartością samą w sobie, spełniają jedynie funkcje pomocnicze w tworzeniu relacji. Kobiety natomiast żyją emocjami, które stanowią dla nich wartość autoteliczną. Struktura psy-

<sup>7</sup> T. MARUSZEWSKI, E. ŚCIGAŁA, *Emocje, aleksytymia, poznanie*, Poznań 1998, s. 144.

<sup>8</sup> P. SALOVEY, D.J. SLUYTER, *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna*, Poznań 1999.

<sup>9</sup> C.B. WORTMAN, E.F. LOFTUS, *Psychology*, New York 1988, s. 284–285.

<sup>10</sup> D.R. SHAFFER, L.J. PEGALIS, *Gender and self-disclosure revisited – Personal and contextual variations in disclosure to same-sex acquaintances*, “Journal of Social Psychology” 132 (1992), s. 307–315.

chiczna kobiet została ukształtowana w taki sposób, aby mogły one troszczyć się o innych ludzi i odczuwać cierpienie innych jak swoje własne, a także czuć się bardziej odpowiedzialne za jakość relacji w bliskich związkach.

Życie emocjonalne człowieka rozwijałoby się w harmonijny sposób, gdyby nie zaburzające ten proces sytuacje trudne. Mobilizują one organizm do specyficznych form zachowania określanego mianem reakcji na stres. 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.

Stres męski wynika przede wszystkim z przeciążenia pracą i odpowiedzialnością za rodzinę, zwłaszcza u osób o nieadekwatnych dochodach i zapleczu socjalnym<sup>11</sup>. Takie przeciążenie wywołuje u mężczyzn wiele negatywnych emocji, takich jak złość i napięcie oraz powoduje gorsze rezultaty radzenia sobie ze stresem, co w konsekwencji skutkuje stanami depresyjnymi. Kobiety natomiast, bardziej niż mężczyźni, narażone są na przedłużające się stresy życia codziennego o mniejszym natężeniu. W większym stopniu są bowiem podatne na wpływ różnych obciążeń, które w życiu rodzinnym występują nieustannie oraz dodatkowo mężatki doświadczają w wysokim stopniu stresów małżonka i własnych dzieci<sup>12</sup>. Wyniki badań podłużnych pokazały, że obecność dzieci w rodzinie ma istotne znaczenie dla przeciążenia psychologicznego rodziców. Wysoki stopień samokontroli u matek powodował efekt buforowy dla doświadczanego dystresu i pomagał im pogodzić obowiązki zawodowe z domowymi. W przypadku ojców dystres powodowany był natomiast wymaganiami pracy zawodowej, których nie można było pogodzić ze statusem rodzicielskim.

Jak wynika z wielu badań, głównymi męskimi strategiami radzenia sobie ze stresem, są konfrontacja oraz planowe rozwiązywanie problemów<sup>13</sup>. Te dwa style radzenia sobie z problemami życiowymi mogą wynikać z zadaniowego nastawienia na rzeczywistość u mężczyzn opartego na autonomii, rywalizacji i dystansie. Stosowanie przez mężczyzn strategii zaradczych w postaci skupienia na problemie współwystępuje z niższym poziomem dystresu<sup>14</sup>. Zadaniowy styl postępowania u chłopców kształtowany jest bowiem już w procesie socja-

---

<sup>11</sup> M. ARANDA, I. CASTANEDA, E. SOBEL, *Stress, social support, and coping as predictors of depressive symptoms: Gender differences among Mexican American*, „Social Work Research” 25 (2001), s. 37–49.

<sup>12</sup> Por. J. ABRA, *Gender differences in creative achievement: A survey of explanations*, „Genetic, Social and General Psychology Monographs” 117 (1991), nr 3, s. 235–250.

<sup>13</sup> D. BLUM, *Mózg i płeć: o biologicznych różnicach między kobietami a mężczyznami*, Warszawa 2000. B. BYRNE, *Relationships between anxiety, fear, self-esteem and coping strategies in adolescence*, „Adolescence” 35 (2000), s. 1–10.

lizacji, podczas którego są nastawiani na osiągnięcie sukcesów, zachęceni do rywalizacji, w której dużą rolę odgrywa agresywność. Jednak zachowania ukierunkowane jedynie na konfrontację mogą prowadzić w późniejszym wieku do poważnych chorób, takich jak choroby wieńcowe serca, wrzody żołądka i inne choroby cywilizacyjne.

Dominującą strategią w kobiecym radzeniu sobie ze stresem jest poszukiwanie wsparcia społecznego, które stosują zarówno dorastające dziewczęta, jak i dorosłe kobiety<sup>15</sup>. Przeciętnie 83% kobiet w stosunku do 22% mężczyzn poszukiwało wsparcia jako sposobu poradzenia sobie z problemami. Zasadniczym zadaniem wspierania jest możliwość uwolnienia nagromadzonych emocji oraz dostarczenia wsparcia instrumentalnego w postaci bezpośredniej pomocy fizycznej czy materialnej. Poszukiwanie wsparcia jest popularną wśród kobiet strategią z powodu nastawienia tej płci na relacje międzyludzkie i dbanie o więzi z innymi<sup>16</sup>. Jeśli ze wsparcia społecznego korzystają mężczyźni – rozwiązują tym sposobem głównie problemy związane z pracą zawodową. Obok poszukiwania wsparcia kobiety preferują także strategie emocjonalne w postaci myślenia życzeniowego lub modlenia się.

## 2. Dystans emocjonalny a przywiązanie

W życiu rodzinnym źródłem dynamiki emocjonalnej jest relacja małżeńska oraz rodzaj więzi, jaka łączy małżonków. Więzi te kształtują się w oparciu o uczucie zakochania i budującej się na tej podstawie miłości małżeńskiej, gdzie wraz z upływem czasu narastają procesy zaangażowania w związek i wzajemnego przywiązania. Niemniej jednak zarówno kobiety, jak i mężczyźni rozwijają odmienne wzorce więzi małżeńskich. U kobiet jest to wzorzec silniejszego emocjonalnego przywiązania i zaangażowania w relację (*ja zależne*), natomiast u mężczyzn wzorzec słabszego emocjonalnego przywiązania i zaangażowania w bliskich relacjach (*ja niezależne*)<sup>17</sup>.

---

<sup>14</sup> N.S. ENDLER, J.D. PARKER, *Assessment of multidimensional coping: Task emotion and avoidance strategies*, "Psychological Assessment" 6 (1994), s. 50–60.

<sup>15</sup> E. FRYDENBERG, R. LEWIS, *Coping with different concerns: Consistency and variations in coping strategies used by adolescents*, "Australian Psychologist" 29 (1994), nr 1, s. 45–48.  
S.W. PLUNKETT, K.A. RADMACHER, D. MOLL-PHANARA, *Adolescent life events, stress, and coping: A comparison of communities and genders*, "Professional School Counseling" 3 (2000), nr 5, s. 356–367.

<sup>16</sup> E. MANDAL, *Podmiotowe i interpersonalne konsekwencje stereotypów związanych z płcią*, Katowice 2000.

<sup>17</sup> S.E. CROSS, L. MADSON, *Models of the self: self-construals and gender*, „Psychological Bulletin” 122 (1997), s. 5–37.

Niektóre teorie różnic płciowych wskazują na fakt, iż bycie mężczyzną wiąże się nierozzerwalnie z izolacją emocjonalną i jej skutkami. Niezaprzeczalną rolę w kształtowaniu męskiego dystansu emocjonalnego odgrywają czynniki społeczno-kulturowe. Jak stwierdza T. Maruszewski „tendencja do unikania kontaktu z własnymi emocjami może być dziedziczona społecznie u mężczyzn”<sup>18</sup>. Trening socjalizacyjny uczy chłopców jak być aktywnymi, niezależnymi 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. Mniejsza podatność na emocje u mężczyzn powoduje emocjonalne nieujawnianie się oraz niski poziom intymności w związkach interpersonalnych<sup>19</sup>. W konsekwencji mężczyźni często negatywnie postrzegają sytuacje związane z bliskością, ponieważ obawiają się utraty kontroli nad sobą i otoczeniem. Mężczyźni unikają także zbyt dużej intymności i bliskości w związkach interpersonalnych, ponieważ potrzebują o wiele więcej niż kobiety przestrzeni i samotności.

Proces socjalizacji zupełnie inaczej oddziałuje na kobiety, wspierając u nich rozwój przeżywania i wyrażania własnych emocji. Jedną z najbardziej charakterystycznych emocji kobiecych jest empatia. Badania międzykulturowe przeprowadzone na 7 000 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<sup>20</sup>. W procesie socjalizacji dziewczynek akcentuje się wykształcenie zdolności komunikacyjnych i zdolności do wchodzenia w związki emocjonalne, którym towarzyszą takie atrybuty jak zrozumienie, troska, opiekuńczość, odpowiedzialność, liczenie się z innymi i wrażliwość<sup>21</sup>. Dla określenia własnej tożsamości kobiety potrzebują identyfikacji stosunków z innymi ludźmi, co wyjaśnia struktura „ja zależnego”. W bliskich relacjach cenione są bardziej typowe dla kobiet cechy ekspresywne, wobec czego kobiecy prymat w nawiązywaniu więzi polega na dawaniu poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego.

Systematycznym podejściem do dziedziny różnic indywidualnych w sferze emocjonalnej są badania R. Davidsona, który je sklasyfikował oraz określił mianem „stylu afektywnego”<sup>22</sup>. 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 aktu-

---

<sup>18</sup> T. MARUSZEWSKI, E. ŚCIGAŁA, dz. cyt., s. 198.

<sup>19</sup> E. MANDAL, *Miłość, władza i manipulacja*, Warszawa 2008, s. 160–217.

<sup>20</sup> D. GOLEMAN, *Inteligencja emocjonalna*, Poznań 1997, s. 157–180.

<sup>21</sup> A. CZAPCZYŃSKA, *Oczy innych*, „Niebieska Linia” 2 (2002), s. 18.

<sup>22</sup> R.J. DAVIDSON, *Emotion and affective style: Hemispheric substrates*, „Psychological Science” 3 (1992), s. 39–43.

alnego stanu emocjonalnego. Zdaniem R. Davidsona pewne cechy osobowości można uważać za wyraz stylu afektywnego, gdyż skojarzone są z różnicami pod względem pobudliwości emocjonalnej (reaktywności). Poszczególne jednostki różnią się między sobą rodzajem doświadczanych zjawisk emocjonalnych, ich intensywnością czy sposobem wyrażania emocji, przejawiają także tendencje do reagowania afektem pozytywnym bądź negatywnym.

W związkach małżeńskich to kobiety potrafią lepiej niż mężczyźni przewidzieć i zrozumieć zachowania partnera, czy wyczuć motywy nim kierujące. Wrodzone kompetencje społeczne kobiet w postaci wysokiej inteligencji emocjonalnej czy społecznej, pomagają im kierować związkami i sprawiać, żeby trwały. Emocjonalność kobiet może wobec tego przyjąć całkiem nowy charakter: zamiast oznaką słabości, może być ona dowodem rozwagi w perspektywie całego życia. W przypadku mężczyzn emocjonalność, zwłaszcza nastawiona na rozwój niezależności, mogłaby być rozumiana niekoniecznie jako oznaka siły, lecz tendencja do izolowania się i unikania nadmiernej bliskości.

W dziedzinie ról społecznych stereotypy przypisują kobietom rolę statyczną, pasywną, a mężczyznom rolę aktywną, odkrywczą. Można zastanowić się, czy w kontekście zasadniczych różnic w dziedzinie emocjonalnej wzorzec ten nie miałby odwrotnego kierunku. Typ kobiecej ekspresyjności emocjonalnej związany jest bardziej z aktywnością, eksploracją, przeżywaniem, podczas gdy typ męskiego stonowania związany byłby z pasywnością, hamowaniem, ograniczaniem siebie. Męski styl emocjonalny mógłby polegać na zrównoważeniu, dystansie i chłodzie, natomiast kobiecy – na swobodnym wyrażaniu własnych emocji, ciepłe emocjonalnym, trosce o innych.

Jak sugerują teoretycy przedmiotu, w radzeniu sobie ze stresem kobiet i mężczyzn można wyróżnić określone style, wyłaniające się głównie w wieku młodzieńczym, w sytuacjach konfrontowania się z pierwszymi poważnymi problemami życiowymi. Zdaniem E. Mandal style radzenia sobie wynikają z faktu różnic procesu socjalizacji, kiedy to chłopców uczy się zachowań charakterystycznych dla stylu zadaniowego (instrumentalność), natomiast dziewczęta – reakcji związanych ze stylami emocjonalnymi (ekspresywność)<sup>23</sup>. Zróżnicowanie stylu radzenia sobie ze stresem na „kobiecy” i „męski” mogłoby opierać się według tej autorki na takich czynnikach jak ekspresja emocjonalna, skłonność do depresji, poziom wyuczonej bezradności czy zakres wykorzystywania wsparcia społecznego w trudnych sytuacjach. Należy jednak pamiętać, że nie istnieją bezwzględnie dobre i skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem<sup>24</sup>. Dlatego też warto zastanowić się, jakie czynniki emocjonalne i osobowo-

---

<sup>23</sup> E. MANDAL, *Płeć a funkcjonowanie jednostki w trudnej sytuacji społecznej*, w: Z. RATAJ- CZAK (red.), *Człowiek w procesie przemian gospodarczych*, Katowice 1993, s. 51–60.

<sup>24</sup> Por. J. CZAPIŃSKI, *Psychologia szczęścia*, Warszawa 1994, s. 173.



ściowe wpływają modyfikująco na różne sposoby radzenia sobie z sytuacjami problemowymi w życiu.

Typ emocjonalności kobiecej i męskiej, na wzór indywidualnych stylów działania, mógłby opierać się na emocjonalnych uwarunkowaniach wyboru poszczególnych strategii radzenia sobie ze stresem. Literatura przedmiotu podaje kilka możliwych stylów radzenia sobie, którymi są styl emocjonalny *versus* zadaniowy, pozytywny *versus* negatywny, czy optymistyczny *versus* pesymistyczny. Wychodząc z powyższych założeń można przewidywać, że kobiecy styl radzenia sobie jest oparty na zaangażowaniu emocjonalnym i przeżywaniu emocji negatywnych. Jest to typ postępowania skierowany na emocje i relacje międzyludzkie. Męski styl radzenia sobie polega natomiast na zdystansowaniu emocjonalnym i wykonywaniu planowanych zadań, co syntetycznie nazwać można koncentracją na problemie. Powyższe przewidywania zweryfikowane zostały podczas programu badań własnych.

### 3. Metodologia badań własnych

#### 3.1. Problem badawczy, pytania i hipotezy badawcze

Głównym problemem badawczym było zagadnienie związków zachodzących pomiędzy emocjonalnością, obejmującą dyspozycje i stany emocjonalne<sup>25</sup>, a stosowanymi strategiami radzenia sobie ze stresem życia codziennego u kobiet i u mężczyzn. Zagadnienie to zostało uzupełnione eksploracją kwestii, czy możliwe jest wyróżnienie typów emocjonalnych zależnych od dyspozycji afektywnych charakterystycznych dla każdej z płci.

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 odpowiedzi na następujące pytania:

1. Czy kobiety i mężczyźni w istotny sposób różnią się pod względem emocjonalności – dyspozycji emocjonalnych i stanu emocjonalnego?
2. Czy kobiety i mężczyźni w istotny sposób różnią się pod względem wybieranych strategii radzenia sobie ze stresem?
3. Czy na podstawie różnic w emocjonalności i strategiach radzenia sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn można stworzyć odpowiadające im typy emocjonalne?

---

<sup>25</sup> Podział emocjonalności na dyspozycje i stany emocjonalne przyjęto za H. GA-SIUL, *Teorie emocji i motywacji. Rozważania psychologiczne*, Warszawa 2002, s. 53–59.

Na podstawie wymienionych pytań, literatury przedmiotu oraz wyników dotychczasowych badań sformułowano następujące hipotezy badawcze:

- H1.** Kobiety i mężczyźni istotnie różnią się pod względem emocjonalności, tak że można wyodrębnić kobiecy oraz męski typ emocjonalny.
- H2.** Płeć osób badanych jest istotnym czynnikiem modyfikującym wybór strategii radzenia sobie ze stresem. Wybierane przez obie płcie strategie radzenia sobie ze stresem można określić jako taktyki reakcji emocjonalnej w sytuacji stresu (taktyki postępowania zaradczego).
- H3.** Kobiety częściej niż mężczyźni wybierają strategie radzenia sobie skupione na emocjach oraz strategię poszukiwania wsparcia społecznego.
- H4.** Mężczyźni częściej niż kobiety wybierają strategię planowego rozwiązywania problemów oraz strategię konfrontacyjną.

Zmienne uwzględnione w badaniach, ich wskaźniki oraz sposób operacjonalizacji będzie przedstawiał się w następujący sposób: badanie emocjonalności jako dyspozycji – typ osobowości w Zrewidowanym Kwestionariuszu Osobowości EPQ-R, typ kontroli emocjonalnej w Kwestionariuszu Kontroli Emocjonalnej KKE, potrzeby jako dyspozycje emocjonalne w Teście Przymiotników ACL, poziom lęku jako cechy w Inwentarzu Stanu i Cechy Lęku ISCL; badanie emocjonalności jako stanu – obecny stan emocjonalny w Kwestionariuszu Stanów Nastroju POMS, poziom lęku jako stanu w Inwentarzu Stanu i Cechy Lęku ISCL; badanie strategii radzenia sobie ze stresem – preferowane strategie radzenia sobie ze stresem w Kwestionariuszu Sposobów Radzenia Sobie WCQ; badanie stresu życia codziennego w pytaniu otwartym Kwestionariusza WCQ dotyczącym niedawno doświadczanej sytuacji stresującej.

### 3.2. Narzędzia badawcze oraz opis sposobu prowadzenia badań

W celu poznania poziomu określonych właściwości emocjonalnych, takich jak dyspozycje oraz stany emocjonalne, a także zbadania strategii radzenia sobie ze stresem, zastosowano wspomniane powyżej metody, których krótki opis nastąpi w toku wywodu. Badania prezentowane w artykule są częścią szerszych analiz, jakie prowadzono w latach 2002–2010, dotyczących różnych aspektów życia małżeńskiego i rodzinnego.

Zrewidowany Kwestionariusz Osobowości EPQ-R oparty jest na koncepcji osobowości H. J. Eysencka. W niniejszych badaniach pełni on funkcję narzędzia do weryfikacji dyspozycji emocjonalnych, a więc względnie trwałych procesów afektywnych, ściśle powiązanych z cechami osobowościowymi. Na podstawie wieloletnich badań H. Eysenck wyróżnił trzy podstawowe czynniki osobowości: neurotyzm, ekstrawersję-introwersję, psychotyzm, które badane są przez cztery skale kwestionariusza EPQ-R. Ostatnią, czwartą skalą kwestionariusza jest skala kontrolna kłamstwa. Kwestionariusz zbudowany jest ze

100 pozycji z formatem odpowiedzi *Tak/Nie*. Ostatniej polskiej adaptacji testu dokonali P. Brzozowski i R. Drwal<sup>26</sup> na podstawie najnowszej wersji inwentarza z roku 1985<sup>27</sup>.

Lista Przymiotników H. Gougha i A. Helibruna to metoda umożliwiająca zbadanie obrazu siebie. Według tych autorów osoby wybierające różne grupy przymiotników posiadają takie właściwości obrazu siebie, które ujawniają w zachowaniu jednostek odmienne cechy i schematy reagowania. Najbardziej istotna dla niniejszych badań uznana została grupa skal diagnozujących potrzeby psychiczne. Cały test składa się z listy 300 przymiotników, które tworzą 37 skal uporządkowanych w 5 grupach: Skale *modus operandi*, Skale potrzeb, Skale tematyczne, Skale analizy transakcyjnej i Skale oryginalności-inteligencji<sup>28</sup>. Wśród skal badających potrzeby autorzy testu uwzględnili 14 potrzeb psychicznych: osiągnięć, dominacji, wytrwałości, porządku, rozumienia siebie i innych, opiekowania się, afiliacji, heteroseksualna, autonomii, agresji, zmian, wsparcia emocjonalnego, poniżania i uległości.

Kwestionariusz C. Spielbergera *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) to narzędzie służące do pomiaru poziomu lęku lub niepokoju rozumianego jako stan lub pojmowanego jako cecha. Oba wymiary stanu i cechy lęku są powiązane ze sobą w ten sposób, że z wyższym poziomem lęku-cechy wiąże się wyższy poziom lęku-stanu. Kwestionariusz STAI C. Spielbergera, który wykorzystano w badaniach, ukazał się w polskiej adaptacji T. Wrześniewskiego i K. Sosnowskiego pod nazwą Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL)<sup>29</sup>. STAI składa się

---

<sup>26</sup> P. BRZOWSKI, R.Ł. DRWAL, *Kwestionariusz Osobowości Eysencka. Polska adaptacja EPQ-R*, Warszawa 1995.

<sup>27</sup> Rzetelność EPQR oszacowano na podstawie stabilności bezwzględnej oraz zgodności wewnętrznej skal. Stabilność bezwzględna dla skal jest zadowalająca i wynosi  $N_{rtt} = 0,78$ ;  $E_{rtt} = 0,82$ ;  $P_{rtt} = 0,58$ ;  $K_{rtt} = 0,72$ . Zgodność wewnętrzna skal mierzona współczynnikiem alfa Cronbacha wynosi dla skal  $N = 0,84$ ;  $E = 0,83$ ;  $P = 0,67$ ;  $K = 0,75$ . Trafność skal oceniono na podstawie korelacji z wynikami kwestionariuszy osobowości STQ, KAS–Kwestionariusz Aprobata Społecznej i MACH V Skala Makiawelizmu. Uzyskane korelacje w większości skal są istotne statystycznie na poziomie  $p < 0,05$  oraz  $p < 0,001$  (test dwustronny), korelacje te autorzy badań uznali za satysfakcjonujące i zgodne z teoretycznymi przewidywaniami.

<sup>28</sup> Właściwości psychometryczne testu ACL dla populacji polskiej: współczynnik rzetelności testu na podstawie badań ( $n=282$ ; 155 kobiet, 127 mężczyzn); współczynniki te wynoszą od 0,45 (Crs) do 0,93 (Fav) dla kobiet ( $d=0,72$ ), natomiast od 0,40 (Cha) do 0,94 (Fav) dla mężczyzn ( $d=0,73$ ). Za: A. JUROS, P. OLEŚ, *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, 1993.

<sup>29</sup> Rzetelność polskiej adaptacji STAI określono na podstawie zgodności wewnętrznej i stabilności bezwzględnej. Zgodność wewnętrzna wyrażona współczynnikiem al-

z dwóch skal mierzących dwa rodzaje lęku oparte na odrębnych założeniach teoretycznych: niepokój rozumiany jako stan aktualny oraz niepokój rozumiany jako względnie stała dyspozycja (cecha) do przeżywania stanów lękowych. Inwentarz przeznaczony jest do badania osób powyżej 15 roku życia.

W oparciu o schemat działania kontroli emocjonalnej J. Brzeziński skonstruował wielowymiarowy Kwestionariusz Kontroli Emocjonalnej. Kwestionariusz mierzy siłę oddziaływania kontroli emocjonalnej w poszczególnych etapach procesu emocjonalnego. Odpowiednio do poszczególnych sposobów kontroli emocjonalnej na wyróżnionych przez J. Brzezińskiego etapach procesu kontroli kwestionariusz KKE mierzy następujące zmienne: kontrolę sytuacji, pobudliwość emocjonalną, motywację emocjonalno-racjonalną, odporność emocjonalną i kontrolę ekspresji<sup>30</sup>.

Kwestionariusz *Profile of Mood States* (POMS) D. McNaira, M. Lorra, L. Droplemana 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 J. Koniarkę i B. Dudkę<sup>31</sup> powstał przede wszystkim jako narzędzie służące do pomiaru skutków różnych zabiegów terapeutycznych. Test składa się z 65 przymiotników określających aktualne stany i nastroje emocjonalne przypisanych do pięciopunktowej skali, na której badany szacuje stopień natężenia występowania u siebie danego stanu lub nastroju. Poszczególne skale opisują: Napięcie – Niepokój, Depresję – Przygnębienie, Złość – Wrogość, Wigor – Aktywność, Zmęczenie – Znużenie, Zakłopotanie – Zmieszanie<sup>32</sup>.

---

fa Cronbacha ( $n = 1062$ ) wyniosła dla lęku–stanu od 0,83 do 0,92 oraz dla lęku–cechy od 0,86 do 0,92. Stabilność bezwzględna waha się od 0,16 do 0,54 dla stanu oraz od 0,73 do 0,86 dla cechy. Trafność kwestionariusza określono na podstawie badań korelacyjnych wielokrotnych. Wielkość otrzymanych współczynników korelacji obu skal STAI przy dwukrotnym badaniu okazała się istotna (pierwsze badanie  $n=977$ , drugie badanie  $n=197$  studentów).

<sup>30</sup> Rzetelność skal KKE oszacowano na podstawie badań autora artykułu na próbie ( $n=300$ ). Uzyskane współczynniki Alfa Cronbacha uznano za zadowalające. Najniższą wartość współczynnika alfa uzyskała skala Kontrola Sytuacji (0,655295), jednak biorąc pod uwagę cel niniejszych badań, postanowiono uwzględnić ją w prowadzonych analizach.

<sup>31</sup> B. DUDEK, J. KONIAREK, *Adaptacja Testu POMS*, „Przegląd Psychologiczny” 3 (1987), t. 30, s. 753–761.

<sup>32</sup> Parametry określające poziom rzetelności i trafności testu są wysokie. Współczynniki zgodności wewnętrznej wahały się dla sześciu analizowanych skal od 0,84 do 0,95. Stabilność skal mierzona współczynnikiem rtt wahała się dla różnych skal od 0,74 do 0,65.

Do badania procesu radzenia sobie z sytuacją stresową zastosowano Kwestionariusz WCQ – *The Ways of Coping Questionnaire* autorstwa R. Lazarusa i S. Folkman w polskiej adaptacji dokonanej przez Z. Obłój, J. Perczyńską, B. Skuzę i K. Wrześniewskiego<sup>33</sup>. WCQ jest narzędziem sprawdzonym w praktyce badawczej zarówno w Polsce, jak i Stanach Zjednoczonych. W warunkach klinicznych narzędzia używano między innymi w relacji do typów i stopni zaburzeń, przy pomiarze efektów leczenia operacyjnego. W badaniach użyto trzeciej wersji kwestionariusza<sup>34</sup>. Wyróżnia ona osiem podstawowych sposobów radzenia sobie ze stresem. Są to: Konfrontacja, Dystansowanie się, Samokontrola, Poszukiwanie wsparcia społecznego, Przyjmowanie odpowiedzialności, Ucieczka – unikanie, Planowe rozwiązywanie problemu, Pozytywne przewartościowanie.

Grupę badaną stanowiły osoby dorosłe, posiadające współmałżonka: 150 kobiet i 150 mężczyzn, wśród których średnia wieku wyniosła  $M = 28,71$  przy odchyleniu standardowym  $SD=3,134349$ . Osoby dorosłe spełniały dodatkowo jedno z kryteriów, jakimi było posiadanie stałej pracy zawodowej lub posiadanie rodziny. Zakres wykształcenia obejmował osoby o wykształceniu średnim (48% kobiety i 32% mężczyzn), jak i osoby o wyższym wykształceniu (52% kobiet i 68% mężczyzn). Dobór miał charakter celowy, kwotowy.

W niniejszych badaniach przyjęto – obok czynnika płci, jako kryterium doboru osób badanych, także czynnik sytuacyjny – stres psychologiczny. Skupiono się na tych etapach rozwoju człowieka, w których doświadcza on poważnych stresów związanych z rozpoczęciem dorosłego życia. Kryzysy związane z poszczególnymi okresami rozwoju potraktowano jako stresse dnia codziennego. H. Selye uważał, że stres ten dotyczy w różnym natężeniu wszystkich ludzi oraz większości wydarzeń życiowych i może być rozumiany jako nadmierne przeciążenie układu nerwowego zmiennymi bodźcami<sup>35</sup>. Ten rodzaj stresu wywołują sumujące się w długotrwałym procesie codzienne trudności, przeciwności, frustracje kumulujące się i pobudzające organizm do adaptacji.

---

<sup>33</sup> J. TERELAK, *Studia z psychologii stresu*, Warszawa 1997, s. 365–367.

<sup>34</sup> Rzetelność skal w badaniach R. Lazarusa i S. Folkman, określana na podstawie wskaźników zgodności wewnętrznej alfa Cronbacha, wyniosła od 0,61 do 0,79 (Folkman, Lazarus, 1988). Wyniki otrzymane w polskiej próbie ( $n=1074$ ) wskazują, iż rzetelność określana za pomocą współczynnika alfa Cronbacha była umiarkowana: od 0,59 do 0,88 (Wrześniewski, 2000).

<sup>35</sup> H. SELYE, *Stres życia*, Warszawa 1963, s. 23.

#### 4. Analiza statystyczna wyników badań

Przeprowadzone badania pozwalają na zaprezentowanie analizy i interpretacji wyników badań własnych w celu weryfikacji postawionych w tej pracy hipotez. Przyjęto, że określone za pomocą modelu statystycznego MANOVA różnice tworzyłyby określone właściwości, czy też profile emocjonalne. Badania podzielono na dwa etapy. W pierwszym określono zakres różnic pomiędzy płciami w obszarze badanych zmiennych, w drugim natomiast – zestawiono wszystkie te różnice, które okazały się istotne pod względem statystycznym.

W przypadku zgromadzonych danych aplikacja modelu MANOVA dla wszystkich zmiennych zależnych okazała się niemożliwa ze względu na niespełnienie założenia o równości macierzy kowariancji (weryfikowany za pomocą testu *Boxa*). Dlatego też zdecydowano się na aplikację modelu wielowymiarowego osobno dla poszczególnych narzędzi diagnozujących emocjonalność, dla wyników uzyskanych w trzech kwestionariuszach EPQ-R, KKE i STAI. Przeprowadzenie wielowymiarowej analizy MANOVA dla wyników uzyskanych w dwóch kwestionariuszach POMS i ACL także okazało się niemożliwe ze względu na niespełnienie założenia o równości macierzy kowariancji, dlatego zastosowano w tych dwóch kwestionariuszach inne testy statystyczne.

Wobec wyników uzyskanych za pomocą narzędzia Zrewidowany Kwestionariusz Osobowości Eysencka (EPQ-R) zastosowano model MANOVA do analizowanych danych (wartość statystyki *F* testu *Boxa* = 1,153;  $p > 0,05$ ). Wartość wielowymiarowego testu *F* opierającego się na statystyce *Lambda Wilksa* dla zmiennej *płeć* wyniosła 16,180;  $p = 0,0005$  i okazała się istotna statystycznie na przyjętym poziomie  $\alpha = 0,05$ . Okazało się, że czynnik *płeć* ma istotne znaczenie dla całej struktury zmiennych kwestionariusza EPQ-R, a zatem zakres wyników w obu próbach kobiet i mężczyzn jest odmienny. Wyniki testów jednowymiarowych dla tego czynnika przedstawione zostały w tabeli nr 1.

Tabela 1. Wartości jednowymiarowych testów *F* dla skal EPQ-R (zmienna *płeć*)

Nazwa skali EPQ-R	Średnia kwadratów	F	p
Kłamstwo	53,763	4,069	0,045*
Psychotyzm	453,870	35,654	0,0005*
Neurotyzm	863,603	27,467	0,0005*
Ekstrawersja- Introwersja	16,333	0,772	0,380

\* $p < 0,05$   $df = 1$

Na podstawie wyników powyższej analizy wariancji oraz dodatkowej analizy średnich można stwierdzić, że próbę kobiet w porównaniu z próbą mężczyzn charakteryzują wyższe wartości średnich, a tym samym wyższe wyniki, w skali neurotyzmu ( $F = 27,467$ ;  $p < 0,0005$ ) oraz w skali kłamstwa ( $F = 4,069$ ;  $p < 0,045$ ). Natomiast próbę badanych mężczyzn w porównaniu z kobietami charakteryzuje wyższy poziom wyników uzyskanych w skali psycho-tyzmu ( $F = 35,654$ ;  $p < 0,0005$ ). Wyniki uzyskane w skali ekstrawersji-intro-wersji nie różnicują w sposób istotny obu badanych prób.

Odnośnie do wyników uzyskanych za pomocą narzędzia Kwestionariusz Kontroli Emocjonalnej (KKE) zastosowano model analizy wariancji do anali-zowanych danych (wartość statystyki  $F$  testu *Boxa* = 0,939;  $p > 0,05$ ). Wartość wielowymiarowego testu  $F$  opierającego się na statystyce *Lambda Wilksa* dla zmiennej *pleć* wyniosła 31,350;  $p = 0,0005$  i okazała się istotna statystycznie na przyjętym poziomie  $\alpha = 0,05$ . Czynniki *pleć* ma istotne znaczenie dla całej struktury zmiennych kwestionariusza KKE, a zatem wyniki w obu próbach kobiet i mężczyzn są odmienne. Wyniki testów jednowymiarowych dla czyn-nika *pleć* przedstawione zostały w tabeli nr 2.

Tabela 2. Wartości jednowymiarowych testów  $F$  dla skal KKE (zmienna *pleć*)

Nazwa skali KKE	Średnia kwadratów	F	p
Pobudliwość emocjonalna	616,333	47,072	0,0005*
Odporność emocjonalna	536,003	44,818	0,0005*
Kontrola ekspresji	1452,000	142,076	0,0005*
Kontrola sytuacji	310,083	29,424	0,0005*
Motywacja emocjonalno-racjonalna	0,213	0,021	0,886

\* $p < 0,05$   $df = 1$

Wyniki przedstawionej powyżej analizy wariancji oraz analizy średnich wskazują, że badane kobiety w porównaniu z mężczyznami charakteryzują się wyższą pobudliwością emocjonalną ( $F = 47,072$ ;  $p < 0,0005$ ) i wyższym poziomem kontroli sytuacji ( $F = 29,424$ ;  $p < 0,0005$ ). Natomiast badaną próbę męską cechuje wyższa w stosunku do kobiet kontrola ekspresji ( $F = 142,076$ ;  $p < 0,0005$ ) oraz wyższa odporność emocjonalna ( $F = 44,818$ ;  $p < 0,005$ ). Wyniki obu grup – kobiet i mężczyzn, nie różnicowała zmienna motywacja emocjo-nalno-racjonalna.

Z Listy Przymiotników (ACL) użytej w niniejszej pracy do badania potrzeb psychicznych jako emocjonalnych wyznaczników jednostkowej motywacji, wybrano w niniejszej pracy 14 skal potrzeb. Ze względu na niespełnienie założenia o równości macierzy kowariancji w przypadku wyników uzyskanych w 14 skalach potrzeb psychicznych kwestionariusza ACL niemożliwe okazało się przeprowadzenie dwuczynnikowej analizy wariancji MANOVA (wartość statystyki F testu *Boxa* = 1,301;  $p = 0,0005$ ). Nie udało się także przeprowadzić analizy wielowymiarowej dla czynnika *płeć* (wartość statystyki F testu *Boxa* = 1,976;  $p = 0,0005$ ). Z tego powodu dla wyników uzyskanych przez osoby badane w skalach ACL zastosowano dwuczynnikową, jednowymiarową analizę wariancji (ANOVA).

Okazało się, że czynnik *płeć* istotnie statystycznie wpływa na strukturę zmiennych Listy Przymiotników ACL, a zatem wyniki w obu próbach kobiet i mężczyzn są różne. W poniższej tabeli nr 3 przedstawione zostały wartości statystyki F dwuczynnikowej, jednowymiarowej analizy wariancji (ANOVA) dla zmiennej niezależnej *płeć*.

Tabela 3. Wartości testów F dla wyników kobiet i mężczyzn w 14 skalach potrzeb kwestionariusza ACL

Nazwa skali potrzeb	Średnia kwadratów	F	p
ACH - osiągnięć	47,203	0,634	0,427
DOM - dominacji	290,083	3,230	0,073**
END - wytrwałości	38,880	0,444	0,506
ORD - porządku	218,453	2,203	0,139
INT - rozumienia siebie i innych	71,053	1,009	0,316
NUR - opiekowania się	37,453	0,709	0,401
AFF - afiliacji	444,083	5,195	0,023*
HET - heteroseksualna	223,603	2,310	0,130
AUT - autonomii	114,083	2,014	0,157
AGG - agresji	17,280	0,231	0,631
CHA - zmian	0,213	0,003	0,955



SUC - wsparcia emocjonalnego	57,203	0,708	0,401
ABA - poniżania	429,603	4,151	0,043*
DEF - uległości	312,120	4,347	0,038*

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,10$  - zależność kierunkowa,  $df = 1$

Rezultaty analizy wariancji oraz analizy średnich przeprowadzonych na wynikach uzyskanych w poszczególnych skalach ACL wskazały, iż badane kobiety miały wyższe wyniki w porównaniu z badanymi mężczyznami w skalach poniżania (ABA -  $F = 4,151$ ;  $p < 0,043$ ) oraz uległości (DEF -  $F = 4,347$ ;  $p < 0,038$ ), a także wyższe wyniki w skali dominacji (zależność kierunkowa) (DOM -  $F = 3,230$ ;  $p < 0,073$ ). Natomiast badani mężczyźni uzyskiwali wyższe niż kobiety wyniki w skali afiliacji (AFF -  $F = 5,195$ ;  $p < 0,023$ ).

Wyniki uzyskane za pomocą narzędzia Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (STAI) spełniły założenie o równości macierzy kowariancji (wartość statystyki  $F$  testu Boxa = 1,431;  $p > 0,05$ ), co pozwoliło na zastosowanie modelu MANOVA do analizowanych danych. Wartość wielowymiarowego testu  $F$  opierającego się na statystyce *Lambda Wilksa* dla zmiennej *pleć* wyniosła 6,303;  $p = 0,002$  i okazała się istotna statystycznie na przyjętym poziomie  $\alpha = 0,05$ . Czynniki *pleć* w sposób istotny różnicował badaną próbę kobiet i mężczyzn pod względem lęku-cechy, natomiast nie różnicował badanych grup pod względem lęku-stanu. Wyniki analizy wariancji dla lęku-cechy i lęku-stanu przedstawione zostały w tabeli nr 4.

Tabela 4. Wartości jednowymiarowych testów  $F$  dla skali cechy lęku w STAI - zmienna *pleć*

Nazwa skali	Średnia kwadratów	$F$	$p$
Lęk-cecha	739,470	10,943	0,001*
Lęk-stan	115,320	1,291	0,257

\* $p < 0,05$   $df = 1$

Jak wynika z przedstawionej analizy wariancji, badane próby kobiet i mężczyzn różnią się zasadniczo pod względem lęku-cechy, z wyraźną tendencją kobiet do osiągania wysokich wyników zmiennej lęku-cecha ( $F = 10,943$ ;  $p < 0,001$ ). Wynik ten potwierdza przewidywania co do lęku-cechy oraz koresponduje z wieloma innymi badaniami dotyczącymi tej zmiennej. Na podstawie prezentowanej analizy nie udało się ujawnić wpływu czynnika *pleć* na zmienną lęku-stan. Tym samym badane próby kobiet i mężczyzn nie różnią się w sposób istotny w przeżywaniu stanów lękowych.

Kolejnym kwestionariuszem określającym natężenie stanów emocjonalnych osób badanych był kwestionariusz *Profile of Mood States* (POMS). Przeprowadzenie dwuczynnikowej, sześciowymiarowej analizy wariancji (MANOVA) dla wyników uzyskanych w tym kwestionariuszu okazało się niemożliwe ze względu na niespełnienie założenia o równości macierzy kowariancji (wartość statystyki F testu *Boxa* = 1,796;  $p = 0,0005$ ).<sup>36</sup> Wobec powyższych argumentów zastosowano test *t-Studenta* dla prób niezależnych w przypadku zmiennej *płeć*, a wartości tej statystyki prezentuje tabela nr 5.

Tabela 5. Wartości statystyki *t-Studenta* dla wyników uzyskanych przez kobiety i mężczyzn w POMS

Nazwa skali POMS	t	p
Napięcie/Niepokój	- 0,358	0,721
Depresja/Przygnębienie	- 0,586	0,558
Złość/Wrogość	1,698	0,091
Aktywność/Wigor	1,120	0,264
Zmęczenie/Znużenie	- 1,494	0,136
Zakłopotanie/Zmieszanie	0,200	0,842

df = 298

Na podstawie danych w tabeli 5 stwierdzono, że w żadnej ze zmiennych kwestionariusza POMS nie ujawniły się istotne różnice pomiędzy badanymi kobietami i mężczyznami. Tym samym zmienna *płeć* nie różnicuje przeżywanych stanów emocjonalnych osób badanych. Wyniki dotyczące stanów emocjonalnych badanej próby dowodzą, iż nie istnieją pomiędzy płciami istotne statystycznie różnice. Prezentowany rezultat badań potwierdza wcześniej przeprowadzane analizy, które również wskazywały na brak różnic indywidualnych w doznawanych stanach lękowych. Ponadto R. Davidson uważa, że w większym stopniu na jednostkowy styl afektywny mają wpływ cechy osobowości, nie zaś nastroje.<sup>37</sup>

<sup>36</sup> W przypadku wyników uzyskanych w POMS model dwuczynnikowej, jednowymiarowej analizy wariancji (ANOVA) stosowanej dla każdej skali osobno nie pasował do uzyskanych danych, ponieważ dla połowy skal kwestionariusza założenie o homogeniczności wariancji w rozważanych próbach badawczych okazało się niespełnione.

<sup>37</sup> DAVIDSON, dz. cyt., s. 52.

Biorąc pod uwagę wyniki uzyskane za pomocą kwestionariusza *The Ways of Coping Questionnaire WCQ*, założenie o równości macierzy kowariancji zostało spełnione (wartość statystyki F testu Boxa = 1,077;  $p > 0,05$ ), co pozwoliło na zastosowanie wielowymiarowego modelu analizy wariancji MANOVA. Wartość wielowymiarowego testu F opierającego się na statystyce *Lambda Wilksa* dla zmiennej *pleć* wyniosła 4,328;  $p = 0,0005$  i okazała się istotna statystycznie na przyjętym poziomie  $\alpha = 0,05$ . Dzięki temu stwierdzono, że czynnik *pleć* ma istotne znaczenie dla całej struktury zmiennych kwestionariusza WCQ, a zatem wyniki w próbach kobiet i mężczyzn są odmienne, którą to sytuację przedstawia tabela nr 6.

Tabela 6. Wartości jednowymiarowych testów F dla skal WCQ - zmienna *pleć*

Nazwa skali	Średnia kwadratów	Wartość testu F	p
Konfrontacja	0,000	0,00	1,00
Dystansowanie	19,763	2,902	0,090**
Samokontrola	19,763	3,307	0,070**
Wsparcie społeczne	119,070	14,459	0,0005*
Przyjmowanie odpowiedzialności	21,870	5,045	0,025*
Ucieczka-unikanie	84,270	6,091	0,014*
Planowe rozwiązywanie problemów	2,430	0,373	0,542
Przewartościowanie	26,403	2,715	0,100

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,10$  - zależność kierunkowa;  $df = 1$

Wyniki analizy wariancji dla zmiennych *pleć* i *strategie radzenia sobie ze stresem* oraz porównanie średnich wskazują, że badane kobiety osiągają istotnie wyższe wyniki w skalach: poszukiwanie wsparcia ( $F = 14,459$ ;  $p < 0,0005$ ), przyjmowanie odpowiedzialności ( $F = 5,045$ ;  $p < 0,025$ ) oraz ucieczka-unikanie ( $F = 6,091$ ;  $p < 0,014$ ). Natomiast badanych mężczyzn charakteryzuje na poziomie jedynie kierunkowym wyższy poziom wyników uzyskanych w skali samokontroli ( $F = 3,307$ ;  $p < 0,070$ ) oraz dystansowania się ( $F = 2,902$ ;  $p < 0,090$ ).

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. Nieste-

ty nie wszystkie osoby badane były skłonne do wskazania tych sytuacji, stąd w tabeli poniżej pojawia się liczba osób, które to uczyniły. Opisy poszczególnych osób różniły się w szczegółach, ale dla potrzeb przeprowadzonych badań podjęto próbę względnego ich ujednoczenia, co ukazuje tabela nr 7.

Tabela 7. Rodzaj stresów jakie doznawali badani mężczyźni i kobiety

Kobiety - rodzaj stresu (N=117)	Liczba wskazań (kobiety)	% kobiety	Mężczyźni - rodzaj stresu (N=115)	Liczba wskazań (mężczyźni)	% mężczyźni
Konflikty w pracy	36	30,77%	Konflikty z szefem	39	33,91%
Konflikty ze znajomymi	27	23,08%	Konflikty - obowiązki zawodowe	30	26,09%
Sytuacje publiczne	18	15,38%	Konflikty z rodziną	12	10,43%
Konflikty z rodziną	15	12,82%	Zaniedbanie obowiązków	9	7,83%
Utrata pracy	13	11,11%	Poszukiwanie pracy	9	7,83%
Egzamin	7	5,98%	Konflikty ze znajomymi	6	5,22%
Pomyłka komisji	1	0,86%	Rezygnacja z pracy	3	2,61%
			Egzamin	3	2,61%
			Niedoinformowanie	2	1,73%
			Wypadek	1	0,87%
			Przeprowadzka	1	0,87%

Porównując różne sytuacje stresujące, które przydarzały się osobom badanym, na pierwsze miejsce wysuwają się konflikty i inne sytuacje związane z pracą (konflikty zawodowe). W przypadku mężczyzn było to 70,44% ogółu problemów, natomiast w przypadku kobiet 41,88%. Drugie miejsce na liście stresujących wydarzeń życiowych zajęły konflikty z rodziną oraz konflikty ze znajomymi (konflikty interpersonalne), kobiety wskazywały 35,9% takich sytuacji, a mężczyźni - 15,65%. Trzeci poziom problemów u obu płci kształtował się w odmienny sposób; kobiety wskazywały na stresujące sytuacje publiczne - 15,38%, natomiast mężczyźni wskazywali na zaniedbywanie obowiązków nie związanych z pracą - 7,83%.

W celu odkrycia typów emocjonalnych zależnych od płci, w drugim etapie badań, porównano wyniki wszystkich narzędzi mierzących emocjonalność w obrębie dyspozycji emocjonalnych, ponieważ stany emocjonalne okazały się nieróżnicujące w stosunku do badanej populacji. Wyróżniono następujące zmienne jako te, które na poziomie istotnym najsilniej różnicują badane próby kobiet i mężczyzn: kłamstwo, psychotyzm, neurotyzm, potrzeba afiliacji, potrzeba poniżania, potrzeba uległości, lęk-cecha, kontrola ekspresji, odporność emocjonalna, kontrola sytuacji i pobudliwość emocjonalna. Ze względu na znaczne różnice w skalach dotyczących wymienionych zmiennych dokonano standaryzacji wyników tych skal. Standaryzacja polegała na zamianie wartości wybranych zmiennych przez ich wartości standaryzowane obliczane na podstawie zależności: wartość standardowa = (wartość zmiennej – wartość średnia) / odchylenie standardowe.

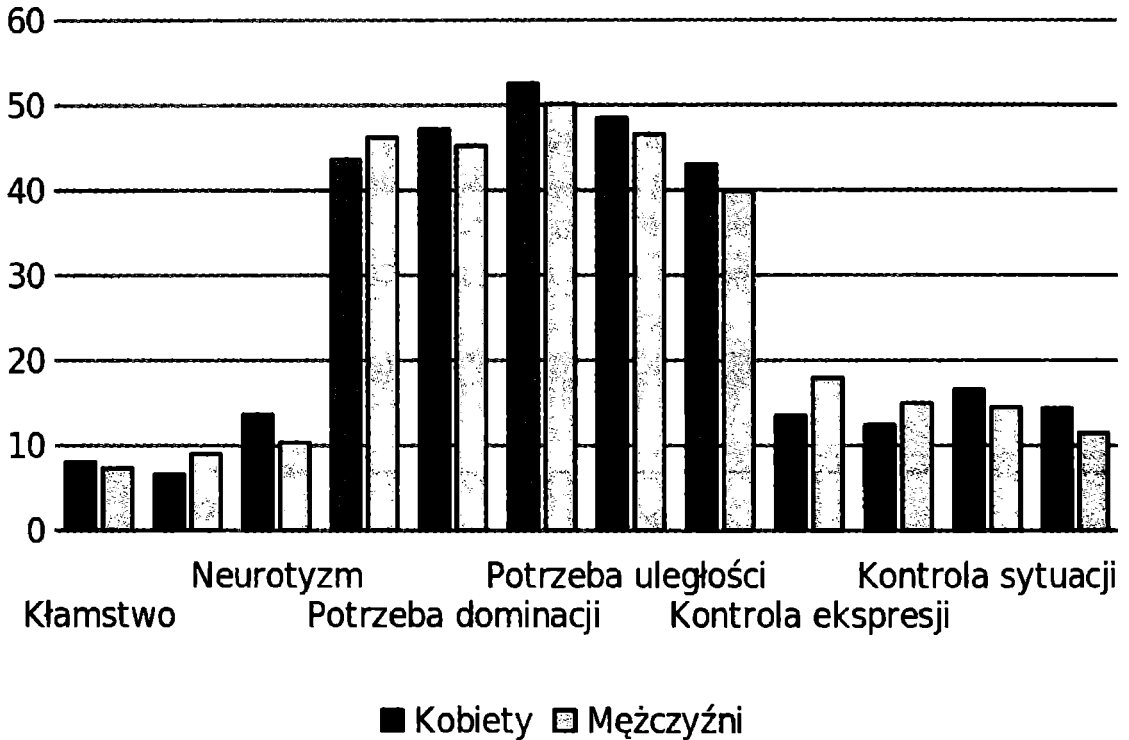
Dzięki przeprowadzonej standaryzacji możliwe było porównanie średnich wyników kobiet i mężczyzn uzyskanych w interesujących nas zmiennych i umieszczenie ich na wykresie. Wyniki średnie i średnie standaryzowane dla kobiet i mężczyzn przedstawia tabela nr 8, a obrazuje wykres nr 1.

Tabela 8. Średnie wyniki kobiet i mężczyzn w wybranych skalach narzędzi badawczych

Skala	Kobiety		Mężczyźni	
	Średnie	Średnie standaryzowane	Średnie	Średnie standaryzowane
Kłamstwo	8,180	,110105	7,353	-,110105
Psychotyzm	6,600	-,307481	9,013	,307481
Neurotyzm	13,727	,274894	10,413	-,274894
Potrzeba afiliacji	43,793	-,130106	46,227	,130106
Potrzeba dominacji	47,350	,101871	45,380	-,101871
Potrzeba poniżania	52,633	,116874	50,240	-,116874
Potrzeba uległości	48,673	,117824	46,633	-,117824
Lęk-cecha	43,142	,184947	39,999	-,184947
Kontrola ekspresji	13,580	-,550749	17,978	,550749
Odporność emocjonalna	12,420	-,353059	15,091	,353059

Kontrola sytuacji	16,620	,301328	14,583	-,301328
Pobudliwość emocjonalna	14,427	,361083	11,562	-,361083

Wykres 1. Porównanie średnich wyników standaryzowanych uzyskanych przez badane kobiety i mężczyzn w poszczególnych zmiennych w najwyższym stopniu różnicujących obie płcie



Interpretując przedstawione wyniki badań, należy stwierdzić, że wyznaczają one dwie rozłączne kategorie emocjonalności dla czynnika *płeć* i wybranych zmiennych emocjonalnych. Do kategorii tych włączono badane dyspozycje emocjonalne, nie zaś stany czy nastroje, ponieważ względnie stałe w czasie, wybrane cechy osobowe różnicują badane kobiety i mężczyzn. Do kobiecej kategorii emocjonalności zaklasyfikowano następujące zmienne: neurotyzm, kłamstwo, lęk-cechę, pobudliwość emocjonalną, kontrolę sytuacji, potrzebę poniżania, potrzebę uległości oraz potrzebę dominacji. Do męskiej kategorii emocjonalności zaklasyfikowano następujące zmienne: psychotyzm, odporność emocjonalną, kontrolę ekspresji oraz potrzebę aprobaty społecznej.

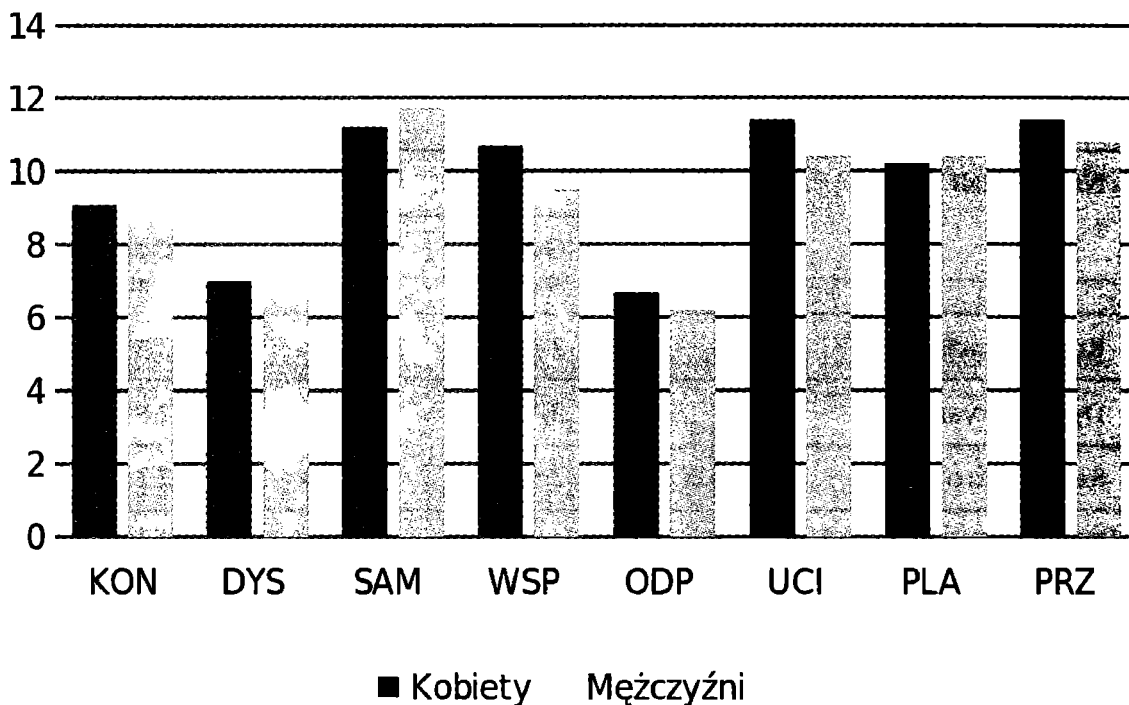
Dodatkowo, do przeprowadzanej analizy w drugim etapie badań włączono strategie radzenia sobie ze stresem kwestionariusza WCQ, jako zmienne cha-

rakteryzujące typowe zachowania kobiet i mężczyzn w sytuacjach trudnych. Dla lepszego zobrazowania uzyskanych zależności przedstawiono średnie wyniki kobiet i mężczyzn uzyskane w kwestionariuszu WCQ w tabeli nr 9 i na wykresie nr 2.

Tabela 9. Średnie wyniki uzyskane przez kobiety i mężczyzn w skalach kwestionariusza WCQ

Nazwa skali WCQ	Kobiety		Mężczyźni	
	Średnia	Odch. stand.	Średnia	Odch. stand.
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

Wykres 2. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez badane kobiety i mężczyzn – kwestionariusz WCQ



Zgodnie z zakładaną hipotezą badana próba osób różni się pod względem wyboru strategii radzenia sobie ze stresem ze względu na czynnik *płeć*. Każda z płci wykazała się wyborem innych strategii zaradczych. Tak jak oczekiwano, kobiety wybierały strategię poszukiwania wsparcia oraz dwie następujące strategie emocjonalne – ucieczkę-unikanie i przyjmowanie odpowiedzialności. Wbrew oczekiwaniom zakładającym, że mężczyźni będą częściej niż kobiety wybierać strategie skupione na zadaniu: planowe rozwiązywanie problemu oraz konfrontację, mieli oni tendencje do wyboru strategii dystansowania się i samokontroli.

Ciekawym wynikiem różnicującym obie płcie pod względem doznawanych stresów dnia codziennego jest struktura problemów wskazywanych przez osoby badane. Obie płcie wymieniały konflikty w pracy jako ważne dla nich problemy. Dla trzech czwartych mężczyzn był to poważny stresor (70,44%), natomiast mniej niż połowa kobiet wskazywała na niego (41,88%). Konflikty interpersonalne były stanowczo bardziej istotne dla badanych kobiet (35,9%) w stosunku do grupy badanych mężczyzn (15,65%). Osobne sfery problemowe dla płci stanowiły: stresujące dla kobiet sytuacje publiczne (15,38%) oraz dla mężczyzn – niewywiązywanie się z obowiązków pozazawodowych (7,83%).



Podsumowując przeprowadzone analizy badawcze, należy stwierdzić, iż większość postawionych na wstępie hipotez została udowodniona empirycznie. Wyniki badań pokazały, że istnieją istotne statystycznie różnice w emocjonalności kobiet oraz mężczyzn i na podstawie tych różnic można określić, które z dyspozycji emocjonalnych są bardziej typowe dla danej płci. Tym samym została zweryfikowana główna hipoteza badawcza H1. Podobnie w przypadku hipotezy H2 czynnik *płeć* okazał się w istotnym stopniu różnicujący wybór strategii radzenia sobie ze stresem przez kobiety i mężczyzn. Uszczegółowieniem hipotezy H2 były hipotezy H3 i H4, które zakładały wybór konkretnych stylów zaradczych przez kobiety i mężczyzn. Wyniki badań potwierdziły hipotezę H3 zakładającą wybór przez kobiety emocjonalnych stylów zaradczych oraz poszukiwania wsparcia społecznego. Natomiast hipoteza H4 zakładająca wybór przez mężczyzn zadaniowego oraz konfrontacyjnego stylu zaradczego nie została potwierdzona. Wspomniane taktyki były w tym samym stopniu wykorzystywane przez badanych mężczyzn, jak i kobiety. Natomiast badania wskazały na strategię samokontroli i dystansowania, jako sposoby radzenia sobie ze stresem przez mężczyzn. Zatem drugi człon hipotezy H2 zakładający, iż możliwe jest określenie taktyki postępowania zaradczego ze względu na płeć, został także potwierdzony empirycznie. Próbę opisu typu emocjonalnego oraz stylu reakcji emocjonalnej na stres charakterystycznej dla każdej z płci przedstawiono we wnioskach końcowych.

## 5. Dyskusja wyników oraz wnioski końcowe

Celem przeprowadzonych badań było zweryfikowanie założenia, iż kobiety i mężczyźni we wczesnej dorosłości różnią się pod względem wybranych właściwości emocjonalnych i sposobów radzenia sobie ze stresem. Zakładano także możliwość ustalenia typów emocjonalności kobiecej i męskiej na podstawie istotnych statystycznie różnic. W wyniku zaprezentowanej analizy udowodniono, iż kobiety i mężczyźni różnią się określonymi dyspozycjami emocjonalnymi, nie różnią się natomiast pod względem stanów emocjonalnych. Wynik ten potwierdza wspomniane wcześniej założenie R. Davidsona, iż dla ukształtowania indywidualnego stylu afektywnego bardziej istotne są stałe cechy osobowości, nie zaś stany emocjonalne.

Mając na uwadze przyjęte w tej pracy specyficzne ujęcie emocjonalności oraz przedstawione analizy badawcze, wyróżniono dwa typy emocjonalne zależne od dyspozycji osobowościowych charakterystycznych dla każdej z płci. Efektem tego rozróżnienia ma być ustalenie kobiecego oraz męskiego typu emocjonalności. Zakładano ponadto, iż nowe ujęcie prezentowanych zagadnień może przyczynić się do pogłębienia analizy ludzkiej emocjonalności

oraz wnieść do nauki nowy punkt widzenia kwestii emocji przeżywanych przez kobiety i mężczyzn.

Pojęcie typu emocjonalnego jako kategorii opisu różnic indywidualnych występujących pomiędzy kobietami i mężczyznami, przyjęto za W. Sternem. Podkreśla on, że typ jest dominującą dyspozycją psychiczną, na podstawie której można wyróżnić daną grupę osób spośród populacji w taki sposób, że grupa ta jest oddzielona jednoznacznie od całości populacji<sup>38</sup>. Do zakładanego w niniejszej pracy ujęcia emocjonalności ludzkiej najbardziej pasuje typ biegunowy, który wyróżnia maksymalne wartości danej cechy dającej się opisać w sposób antynomiczny.

Kobięcy typ emocjonalności. Badane kobiety wykazały dwa razy więcej istotnych cech emocjonalnych różnicujących je od mężczyzn. Wśród badanych cech osobowości odznaczały się one wyższym poziomem neurotyzmu niż mężczyźni, co może sugerować skłonność do przeżywania afektu negatywnego. Innymi przejawami neurotyczności są także niepokój, napięcie, zmienność nastrojów, poczucie winy oraz niska samoocena<sup>39</sup>. Neurotyzm związany jest z lękiem rozumianym jako ogólny popęd emocjonalny. Dodatkowymi wyznacznikami lęku są poczucie niepewności i poczucie bezradności w obliczu niebezpieczeństwa.

Kolejne dwie ważne cechy emocjonalności kobiecej to pobudliwość emocjonalna i nadmierna kontrola sytuacji. Pobudliwość to łatwość wchodzenia w stany emocjonalne pod wpływem nawet bardzo słabych bodźców, natomiast wysoki poziom kontroli sytuacji cechuje osoby nadmiernie kontrolujące innych, otoczenie czy właśnie sytuację. Osoby w wysokim stopniu pobudliwe (reaktywne) przyjmują wobec rzeczywistości postawy obronne powodowane lękiem czy poczuciem braku bezpieczeństwa. Z tej przyczyny duża część kobiet preferuje spełnianie ról małżeńskich i rodzinnych lub pracę zawodową nastawioną na relacje z innymi ludźmi, ponieważ takie warunki mogą niwelować lęk i zapewnić poczucie bezpieczeństwa.

Wydaje się, że charakteryzujące emocjonalność kobiecą potrzeby poniżania i uległości pozostają w związku z cechą neurotyzmu. Chęć poniżania siebie może być traktowana jako tendencja do samokrytycyzmu czy poczucie niższości. Pozytywnymi aspektami wspomnianych potrzeb może być czynność i życzliwość kobiet wobec innych ludzi. Osoby uległe bywają podatne na sugestie, chętnie współpracują z innymi, są zgodne i uczynne.

Rozważania o kobiecej emocjonalności mogą zatem iść w określonym kierunku. Z powodu zmiennych afektywnych, które wybierały kobiety, może ona

---

<sup>38</sup> J. STRELAU, *Różnice indywidualne*, w: T. TOMASZEWSKI (red.), *Psychologia*, Warszawa 1975, s. 679–735.

<sup>39</sup> Por. J. STRELAU, *Temperament, osobowość, działanie*, Warszawa 1985, s.158.

wyrażać silne kobiece zaangażowanie w relacje interpersonalne. Przewaga negatywnego charakteru emocji doznawanych przez kobiety (neurotyzm, lęk) może świadczyć o rysie negatywnym emocjonalności kobiecej, z uwzględnieniem zarówno doznawanych stanów negatywnych, jak i różnorodnych ich konsekwencji. Tymi konsekwencjami może być przykładowo adaptacja organizmu na drodze zmian fizjologicznych do sytuacji niekorzystnej, wówczas gdy unikając problemu, osoby redukują tym samym wewnętrzny stan niepokoju i napięcia<sup>40</sup>.

Inną możliwą drogą interpretacji przedstawionych wyników jest perspektywa społeczna. Zakłada ona, że kobiety cechuje ja *współzależne* ujawniające się poprzez silną potrzebę tworzenia relacji wywołujących zadowolenie i satysfakcję oraz dbanie o te relacje, tworzenie bezpiecznego miejsca i warunków do życia, które zapewniają możliwość rozwoju. Aby móc realizować ten wzorzec, kobiety skłonne są dostosowywać się do oczekiwań społecznych poprzez deklarację silnej potrzeby aprobaty społecznej, poniżania czy uległości.

Emocjonalność, wyrażająca się w ujawnianiu różnego rodzaju emocji oraz dużej wrażliwości na nie, wydaje się być niezbędna dla kształtowania więzi w rodzinie opartych na poczuciu bliskości, bezpieczeństwa i miłości. Kobieca wrażliwość jest niezwykle potrzebna w opiece nad dziećmi i domem, zwłaszcza w sytuacjach przedłużających się chorób, niedołążności starszych członków rodziny czy prozaicznych, lecz notorycznych trudności dnia codziennego. Bogactwo kobiecego życia emocjonalnego może być podstawą dla budowania zaufania, bezpieczeństwa i tożsamości u dorastających w rodzinie dzieci.

Wybierane przez kobiety strategie radzenia sobie ze stresem można określić jako taktyki postępowania zaradczego, czy też style emocjonalnego reagowania na poważne wydarzenia życiowe. Badane kobiety w sytuacjach dla nich trudnych przyjmowały generalnie emocjonalne sposoby radzenia sobie z nadmiernym napięciem i przeciążeniem. Unikanie sytuacji stresogennych umożliwia obniżenie napięcia emocjonalnego, emocji negatywnych oraz wycofanie z działań na rzecz zachowania dobrego samopoczucia i w tym aspekcie strategia ta wydaje się mieć adaptacyjny charakter. Wykorzystanie strategii przyjmowania odpowiedzialności sugeruje natomiast u badanych kobiet nadmierne kontrolowanie sytuacji i przecenianie wagi wydarzeń, co prowadzi do poczucia winy za doznawane niepowodzenia. Negatywne skutki emocjonalne wywołane przez stosowanie unikania i przyjmowania odpowiedzialności mogą być prawdopodobnie równoważone poprzez strategię poszukiwania wspar-

---

<sup>40</sup> T. WATSON, A. TELLEGEN, *Toward a consensual structure of mood*, "Psychological Bulletin" 98 (1985), s. 219–235.

cia, która jest bardzo popularnym sposobem zaradczym wśród płci pięknej<sup>41</sup>. Wsparcie społeczne sprzyja uwalnianiu emocji czy uzyskiwaniu pomocy fizycznej i materialnej, a także podwyższa samoocenę poprzez możliwość wyrażenia siebie i doświadczanie akceptacji innych. Korzystanie ze wsparcia emocjonalnego stwarza przestrzeń do budowania więzi bliskości i bezpieczeństwa.

Męski typ emocjonalności. Przeprowadzane badania dowodzą, iż obraz męskich doświadczeń emocjonalnych wyznaczają trzy istotne czynniki związane z kontrolą emocjonalną. W przeciwieństwie do emocjonalności kobiet, badanych mężczyzn cechował niski poziom pobudliwości emocjonalnej i wysoki poziom odporności, tym samym generalnie wykazują się oni niższym stopniem reaktywności emocjonalnej. Można więc wnioskować, iż reaktywność o niskim natężeniu charakteryzuje osoby, u których mechanizmy kontroli spowalniają doznania emocjonalne, ograniczają ich zasięg oddziaływania na zachowanie oraz obniżają intensywność doświadczanych i ujawnianych emocji. Dodatkowe zmienne cechujące mężczyzn, jakimi są wysoki poziom kontroli ekspresji i niski poziom kontroli sytuacji wskazują na postawę wycofania, mniejszego zaangażowania w sytuacje o dużym napięciu emocjonalnym oraz koncentracji na opanowaniu własnych emocji.

Jest zatem wielce prawdopodobnym, że struktura męskich doświadczeń emocjonalnych jest podobna do kobiecej, mężczyźni przeżywają emocje podobnie jak kobiety, ale w poważnym stopniu je kontrolują i ich nie ujawniają. Silna kontrola ekspresji oraz wysoka odporność emocjonalna sugerują obraz opanowania emocjonalnego w zewnętrznych przejawach emocji oraz zdystansowania wobec sytuacji trudnych. Można na tej podstawie stwierdzić, że w wyniku procesów socjalizacyjnych mężczyźni nauczyli się ograniczania siebie w wymiarze zewnętrznych reakcji emocjonalnych.

Jak wcześniej nadmieniono, jedną z ważnych, ujawnionych w badaniach cech męskiej osobowości jest psychotyzm, który stanowi ciekawą i dosyć niejednoznaczną do interpretacji właściwość. Obecnie przyjmuje się, że psychotyzm oznacza tendencję do: agresywności, chłodu emocjonalnego, egocentryzmu, niskiego poziomu empatii, tendencji twórczych czy gruboskórności<sup>42</sup>. Osoby o wysokich wynikach w skali psychotyzmu wykazują tendencję do izolacji, niewrażliwości, sprzeciwiania się powszechnie uznawanym normom społecznym. Osoba o niskim poziomie pobudliwości emocjonalnej podchodzi do ludzi i zdarzeń chłodno, traktuje sprawy życiowe z mniejszą dozą podniecenia, pasji, entuzjazmu niż osoba wysoce emocjonalna. W postępowaniu osoby takie generalnie dążą do uporządkowania chaotycznych sytuacji, zbyt ła-

---

<sup>41</sup> C.L. SHERIDAN, S.A. RADMACHER, *Psychologia zdrowia*, Warszawa 1998, s. 45.

<sup>42</sup> L.A. PERVIN, *Psychologia osobowości*, Gdańsk 2002, s. 54–59.

two nie irytują się ani nie zamartwiają, zachowują dystans wobec wydarzeń. Ich życie uczuciowe cechuje umiar i zahamowanie.

W perspektywie społecznej interpretacja otrzymanych w badaniu danych wskazuje, iż konsekwencją stereotypu męskości jest wykreowanie u mężczyzn *ja niezależnego*. Polega to na definiowaniu własnej tożsamości przez mężczyzn jako oddzielonej od innych ludzi, tym samym na kształtowaniu obrazu niepowtarzalnej autonomicznej jednostki. Przyjmując taki obraz *ja*, mężczyźni są w większym stopniu skłonni do działań samodzielnych, przejawiania inicjatyw, podejmowania decyzji, kierowania innymi. Ich wysoka pewność siebie sprzyja postawom indywidualizmu i autonomii, ale może zmierzać także do zadufania w sobie i izolowania się od innych. Postawa niezależności zakłada także niższą niż u kobiet wrażliwość na przeżycia innych ludzi, co potwierdzają badania dotyczące niższych wskaźników empatii u mężczyzn<sup>43</sup>.

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 nie zagłębianiu się w doświadczenie afektywne. Konsekwencjami takiej powściągliwości u mężczyzn jest niższy niż u kobiet poziom empatii, troski i skupiania się na opiece nad innymi ludźmi. Także dystansowanie się, izolacja, brak zrozumienia dla nadmiernej pobudliwości emocjonalnej innych może prowadzić, zwłaszcza u dorosłych mężczyzn, do postawy obronnej, emocjonalnie defensywnej.

Wybierane przez mężczyzn strategie radzenia sobie ze stresem można określić jako style emocjonalnego reagowania w sytuacji trudnej. Stosowanie strategii kontroli wewnętrznej wskazuje na sposób regulowania napięć w stresie. Mężczyźni kontrolują wysoki poziom napięcia emocjonalnego, aby mogli podejmować działania zaradcze, a rozładowują te napięcia w warunkach kontrolowanych poza sytuacją problemową. Zrównoważone stosowanie kontroli wewnętrznej może prowadzić do podwyższenia jednostkowej odporności na stres<sup>44</sup>. Natomiast wykorzystanie strategii dystansowania przez mężczyzn odbywa się w sytuacjach, kiedy zdarzenia oceniane są jako mało ważne, a możliwość własnej interwencji – niewielka. Taktyka wycofania obniża podatność na wpływ wydarzeń życiowych, a w trakcie trwania konfliktu – pozwala na obniżenie pobudzenia emocjonalnego. Obie strategie mogą mieć dezadaptacyjny charakter wówczas, gdy są stosowane zbyt często.

---

<sup>43</sup> Zestawienie badań za B. WOJCISZKE, *dz. cyt.*, s. 68–69.

<sup>44</sup> R. POPRAWA, *Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem*, „Acta Universitatis Wratislaviensis” 1818 (1996), s. 101–136.

Model męskiego opanowania i kobiecego zaangażowania można obserwować na przykładzie konfliktów, jakie często wydarzają się pomiędzy małżonkami w trakcie przeżywanego stresu życia codziennego. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety stosują zazwyczaj w takich sytuacjach odmienne taktyki postępowania. Badania dowodzą, że ci mężowie, którzy używają strategii obniżających pobudzenie podczas stresu, mają lepsze zdrowie psychofizyczne, a także wyższą satysfakcję z małżeństwa. Wycofywanie się w sytuacji konfliktu pozwala mężczyznom na zachowanie względnie dobrego stanu emocjonalnego. W takich sytuacjach kobiety pozostają zaangażowane w konflikt, a wycofanie mężów doprowadza je do frustracji i zwiększa poziom przeżywanego stresu. Mężczyźni pozostają w zgodzie z własnymi emocjami, natomiast kobiety odczytując ukrywane emocje mężów, reagują na nie silnym pobudzeniem<sup>45</sup>. Oznacza to, że w małżeństwach o niskim stopniu zgodności, kobiety wystawione są na długotrwały wywołany konfliktami dystres, który w efekcie powoduje pogorszenie stanu zdrowia i samopoczucia<sup>46</sup>.

Konkludując, warto również zastanowić się, dlaczego obraz emocjonalności jest inny u kobiet i u mężczyzn. Uważa się, że emocjonalność kobieca, w większym stopniu niż męska, znajduje wyraz w relacjach interpersonalnych. Wszakże to matki są dla dzieci pierwszym wzorcem identyfikacji, one zapewniają poczucie bezpieczeństwa i bycia kochanym. Pojawiają się nawet takie opinie, iż mężczyźni doświadczają własnych uczuć pośrednio poprzez kobiety<sup>47</sup>. Niemniej jednak, aby osiągnąć dorosłość mężczyzna musi odseparować się od matki i osiągnąć niezależność emocjonalną. Wobec tego na płaszczyźnie emocjonalnej to kobiety byłyby silne, a mężczyźni słabi; kobiety aktywne i ekspansywne, a mężczyźni pasywni i defensywni. W tej sytuacji

---

<sup>45</sup> Por. R.W. LEVENSON, *Why a bad marriage is worse for women than men*, "Monitor on Psychology" 32 (2001), nr 11, s. 113–120.

<sup>46</sup> W tym świetle interesująca jest także interpretacja rezultatów analizy wariancji przeprowadzonej na wynikach testu ACL, które okazały się niezgodne z badaniami międzynarodowymi. Są to wysokie wyniki w skali afiliacji u badanych mężczyzn oraz względnie wysokie wyniki w skali dominacji u badanych kobiet. Prawdopodobnie zależność ta wskazuje na tendencje we współczesnych przemianach społecznych dokonujące się na gruncie przeobrażeń ról społecznych. W obecnej kulturze role płciowe tracą charakter przeciwstawnych postaw, a zaczynają przyjmować charakter bardziej egalitarny. Stąd pracujące zawodowo kobiety i matki może cechować podwyższony poziom potrzeby dominacji (tendencja do sprawowania władzy), a mężczyzn i ojców w coraz większym stopniu uczestniczących w opiece nad domem i potomstwem – podwyższony poziom potrzeby afiliacji, a tym samym potrzeby więzi z innymi.

<sup>47</sup> K. ARCIMOWICZ, *Współcześni mężczyźni. Przegląd problematyki badań*, w: J. BRACHCZAINA (red.), *Od kobiety do mężczyzny i z powrotem. Rozważania o płci w kulturze*, Białystok 1997, s. 88–121.

można byłoby zaproponować model komplementarności obu płci, jako odzwierciedlenia naturalnej harmonii pomiędzy kobietami i mężczyznami.

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, w sytuacji najpoważniejszych kryzysów życiowych, to kobiety znajdują w sobie determinację i potrafią zmobilizować się do działania tak, by przetrwać kryzys i w sposób godny kontynuować życie<sup>48</sup>. Natomiast w takich wypadkach wielu mężczyzn, pomimo domniemanej aktywności, często popada w depresję, załamuje się, czuje się bezradnymi, wobec czego dużą trudność stanowi dla nich godna kontynuacja życia. Prawdopodobnie stąd w dużej mierze pochodzi przyczyna męskich uzależnień. Kobiety mają większą motywację do dbania o bliskość w związkach, ponieważ mają większe zapotrzebowanie na relacje, w których znajdują bezpieczeństwo osobiste. Rezultatem podwyższonej czujności u kobiet jest wcześniejsze rozpoczęcie pracy nad naprawianiem związku i wyższy poziom zaangażowania w jego uzdrawianie.

---

<sup>48</sup> Por. MANDAL, *Płeć a funkcjonowanie jednostki w trudnej sytuacji społecznej*, dz. cyt., s. 59–60.