

## **Style komunikowania się kobiet i mężczyzn a sytuacje trudne**

W relacjach pomiędzy kobietami i mężczyznami jednymi z najważniejszych czynników odpowiedzialnych za jakość związków są empatia i komunikacja. Procesy komunikowania się partnerów w małżeństwie powodują, iż w rozwijającej się więzi, poza procesami upodabniania się, równolegle zachodzą procesy różnicowania się małżonków. Najpełniejszym wyrazem więzi uczuciowej partnerów jest ich skuteczne komunikowanie się, które gwarantuje w perspektywie czasu stabilność relacji małżeńskiej. Umiejętność stałego komunikowania się na głębokim poziomie jest jednym z najbardziej fundamentalnych wymagań bycia *właściwą osobą* dla współmałżonka.

Sposób komunikowania się kobiet i mężczyzn, wyuczony poprzez lata wychowania, socjalizacji i oddziaływań różnych sytuacji, kształtuje indywidualny, specyficzny dla każdej z par styl. W tym porozumiewaniu zachodzi pomiędzy partnerami swoista interakcja, co oznacza, że każdy małżonek zarówno wpływa, jak i pozostaje pod wpływem komunikacji z partnerem (Plopa, 2007, s. 109). To wzajemne oddziaływanie małżonków kształtuje bliskość i jedność w relacji, powoduje, że między nimi zachodzi otwarty i prawdziwy dialog. Współcześnie jednym z głównych powodów rozpadu małżeństw są jednak zaburzenia w dziedzinie komunikacji, a zwłaszcza niezdolność do porozumiewania się z partnerem na odpowiednio głębokim i intymnym poziomie (Glieberman, 1981, s. 54). Przyczyny tych niepowodzeń można przypisać zmianom w sposobach komunikowania się kobiet i mężczyzn, a także rosnącemu poziomowi niezrozumienia wzajemnych różnic pomiędzy płciami, mającymi swe korzenie w strukturze emocjonalnej.

### **1. Style komunikowania się kobiet i mężczyzn**

Kobiety i mężczyźni uczestniczący w procesie porozumiewania się posiadają określony poziom umiejętności komunikowania oraz nawiązywania bliskich relacji z innymi ludźmi. Komunikacja pomiędzy małżonkami jest partnerska, kiedy spełnia następujące kryteria: nie narzuca własnego punktu widzenia, toleruje odmienne przekonania, wyraża prawdziwe intencje, uznaje własne zdanie za równie ważne jak i rozmówcy, koncentruje się na konkretnych zachowaniach partnera oraz określa zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje postępowania (Grzesiuk, Trzebińska, 1978, s. 137). Partnerski dialog zakłada zaangażowanie w związek i wsparcie dla małżonka oraz niski poziom deprecjacji, w przeciwieństwie do dialogu niepartnerskiego, cechującego się niskim zaangażowaniem, wsparciem a wysokim poziomem deprecjacji (Kazimierczak, Plopa, 2008, s. 29-30).

Współczesne technologie komunikacyjne w postaci Internetu i telefonii komórkowej wprowadziły liczne zmiany do procesów porozumiewania się ludzi. Procesy te stały się wielostronne, permanentne i nieustanne, umożliwiły też większą i częstsza liczbę interakcji interpersonalnych pomiędzy różnymi użytkownikami na całym świecie (McLuhan, Zingrone, 2001, s. 333). Obecne pokolenie młodych kobiet i mężczyzn, wchodzących w dorosłe życie, określa się mianem *pokolenia Internetu* czy *You Tube*, w przeciwieństwie do starszego pokolenia ich rodziców (Small, Vorgan, 2008, s. 15-17). Osoby te zdobywają informacje o otaczającym je świecie z Internetu, także poprzez Sieć komunikują się z innymi na każdy temat, robią zakupy, korzystają z rozrywki i rozmawiają (*Gadu-gadu, Skype, Facebook, Nasza klasa*). Ustawiczne porozumiewanie się młodych małżonków za pomocą kanałów komunikacji wirtualnej staje się dość niepokojącym zjawiskiem. Wraz z rozszerzeniem możliwości komunikowania się wzrosła bowiem powierzchowność kontaktu prowadząca do nieporozumień i konfliktów w relacjach interpersonalnych, a ostatecznie doprowadzająca do zwiększenia dystansu i poczucia osamotnienia w związku.

Kolejnym istotnym zagrożeniem porozumienia pomiędzy kobietami i mężczyznami są różnice wynikające z odmienności płci. Zagrożenie to jest o tyle ważne, o ile prowadzi do braku zrozumienia pomiędzy małżonkami. W obszarze różnic indywidualnych czynnik płci jest jednym z najistotniejszych, jakie powinno się wziąć pod uwagę przy badaniach, niemniej jednak do zagadnienia tego należy podejść z pewną ostrożnością.<sup>1</sup> Podejmując próbę wskazania różnic pomiędzy płciami, niniejszy artykuł włącza się w dialog na temat odmienności płciowych, ponieważ „ryzyko, jakie pociąga za sobą ignorowanie różnic, jest większe od niebezpieczeństwa związanego z ich definiowaniem” (Tannen, 1999, s. 11).

D. Tannen badając różnice w porozumiewaniu się kobiet i mężczyzn zauważyła wiele nieporozumień wynikających z odmienności ich stylów konwersacyjnych (por. Tannen, 1984). Według niej kobiety i mężczyźni mówią „różnymi językami”, czyli w różny sposób kodują informacje przekazywane innym oraz odmiennie odkodowują docierające do nich informacje. Styl konwersacyjny kobiet określany jest jako język porozumienia, który cechuje angażowanie się w relacje interpersonalne, tendencja do łączności i bliskości z innymi, przekaz raczej pośredni, tematyka spraw prywatnych. Natomiast styl konwersacyjny mężczyzn nazywany jest językiem sprawozdania i kładzie akcent na niezależność, autonomię, status, przekaz raczej bezpośredni, tematykę abstrakcyjną (Griffin, 2003, s. 476-480). Możliwość porozumienia pomiędzy płciami występuje wówczas, gdy komunikacja jest przejrzysta oraz istnieje zgodność przekazu werbalnego z niewerbalnym.

Nieco inne różnice w stylach konwersacyjnych kobiet i mężczyzn zostały zdiagnozowane przez M. Ploę (2007) i innych autorów, co zostało przedstawione w tabeli 1.

<sup>1</sup> W dziedzinie różnic pomiędzy płciami, istnieje wiele sporów i nieporozumień na gruncie teoretycznym. Odmienności występujące w obrębie płci są często wyolbrzymiane lub pomijane bądź też traktowane stereotypowo w poszczególnych obszarach życia (por. Morciniec, 2011, s. 74-75).

Tabela 1. Różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami w poszczególnych kompetencjach komunikowania się werbalnego i niewerbalnego

| AUTORZY BADAŃ  | KOBIETY  | MĘŻCZYŹNI   |
|--|--|---|
| Parlee, 1979*<br>komunikacja niewerbalna                 | podczas rozmowy uśmiechają się i utrzymują kontakt wzrokowy  | kontrolują przebieg konwersacji mówiąc głośniej   |
| Hall, 1984<br>komunikacja niewerbalna                    | zajmują mniejszą przestrzeń osobistą, wykazują się większą wrażliwością na wskazówki niewerbalne, częściej pokazują gesty otwartości | pokazują większą dominację i więcej oznak wyższego statusu  |
| Pearson, 1985*<br>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  |
| Selnow, 1985*<br>Lindeenfield, 1994<br>ujawnianie siebie | chętniej słuchają i ujawniają intymne informacje na swój temat   | częściej przerywają, przeszkadzają, przejmują inicjatywę, niechętnie ujawniają informacje na swój temat |
| Hyde, Linn, 1988<br>umiejętności werbalne                | przewaga w twórczości werbalnej, płynności mówienia oraz ogólnego posługiwania się językiem  | niewielka przewaga w tworzeniu analogii   |
| Anderson, Sabatelli, 1999*<br>rola rozmówcy              | są plastycznymi i bardziej podtrzymującymi rozmówcami  | dostarczają rozmówcy sugestie, opinie lub informacje  |
| Herman-Jeglińska, 1999<br>fluencja słowna                | swobodne rozwiązywanie testów fluencji słownej   | częstsze występowanie jąkania się i dysleksji   |

\*Źródło cytowanych badań: Plopa, 2007, s. 117-119.

Przeglądając przedstawione w tabeli cechy, można stworzyć dychotomiczny obraz komunikacji w oparciu o płeć. Kobiety w rozmowie podtrzymują kontakt, słuchają, są otwarte i wrażliwe na sygnały niewerbalne, a także częściej oddają inicjatywę innym, mimo, że ich wyniki fluencji słownej są wysokie. Z drugiej strony, mężczyźni w rozmowie kontrolują jej przebieg, częściej przerywają innym, są mało wrażliwi na sygnały niewerbalne i przejmują inicjatywę, chcąc podkreślić własną dominację (mimo wskaźników niskiej fluencji słownej). Podsumowując, kobiety to

rozmówcy ekspresywni, skierowani na kontakty interpersonalne, dążący do nawiązywania relacji i stwarzania poczucia bliskości, natomiast mężczyźni to rozmówcy mniej ekspresywni, skierowani na dominację, dążący do przekazania sugestii i opinii oraz wskazujący innym cel.

Opisując obraz różnic w komunikowaniu się obu płci, należy wspomnieć, że ukształtowane zostały one na tle wielu innych podziałów w zmiennych osobowościowych, a zwłaszcza na tle niezwykle istotnej struktury emocjonalnej.

## 2. Typy emocjonalności kobiecej i męskiej

Sfera emocjonalna funkcjonowania kobiet i mężczyzn jest niezwykle istotna dla kształtowania więzi osobowych w małżeństwie, bowiem wskazuje na biologiczne podstawy różnic, które decydują o odmienności obu płci. W osobową więź małżonkowie wnoszą różne style wychowania, komunikowania, doświadczania czy schematów postępowania pochodzące z rodzin generacyjnych. Z jednej strony autonomiczni, z drugiej dążą do jedności, chociaż nigdy nie będą jednakowi (Baxter, Montgomery, 1996, s. 6). Napięcie pomiędzy tendencjami przyciągania i odpychania w relacjach emocjonalnych powoduje, że przeżywana jest dynamika związku, właśnie w odniesieniu do różnic.

Badania wykazują, iż ze względu na strukturę doznawanych emocji w różnych sytuacjach życia codziennego, można zarysować tendencje w emocjonalnej reaktywności kobiet i mężczyzn (por. Kornaszewska-Polak, 2013). Tendencje te określono w próbny sposób jako typy emocjonalności kobiecej i męskiej. Pojęcie typu emocjonalnego, jako kategorii opisu różnic indywidualnych występujących pomiędzy kobietami i mężczyznami, przyjęto za W. Sternem, który podkreśla, że typ jest dominującą dyspozycją psychiczną, wyróżniającą daną grupę osób spośród populacji (Strelau, 1975, s. 679-735).

Kobiece typy emocjonalności charakteryzowałyby się takimi tendencjami, jak silny neurotyzm, z przejawami niepokoju czy napięcia oraz wysoki poziom lęku, doświadczanego jako poczucie niepewności i bezradności w obliczu przeżywanych trudności. Kolejnymi cechami są pobudliwość emocjonalna (reaktywność) i kontrola sytuacji, świadczące o łatwości wchodzenia i wyrażania stanów emocjonalnych oraz o przejmowaniu kontroli nad innymi ludźmi. Obrazu dopełnia potrzeba uległości pozostająca w związku z uczynnością i życzliwością kobiet względem innych ludzi oraz podatność na sugestię czy nastawienie na współpracę z innymi.

W perspektywie społecznej kobieca tożsamość jest określana często, jako *ja współzależne*, a typowe dla niego cechy, to potrzeba tworzenia satysfakcjonujących relacji oraz troska o te relacje, czyli budowanie bezpiecznego miejsca i warunków do życia (por. Cross, Madson, 1997). Prawdopodobnie większość kobiet, powodowana tymi cechami, preferuje spełnianie ról małżeńskich i rodzinnych lub pracę zawodową nastawioną na relacje z innymi ludźmi, ponieważ takie warunki mogą obniżać poziom lęku i zapewnić poczucie bezpieczeństwa. Tak ukształtowana tożsamość ze specy-

ficznymi zmiennymi afektywnymi może wyrażać silne zaangażowanie w relacje interpersonalne, kształtowanie więzi i ich podtrzymywanie.

Męski typ emocjonalności wskazywałby na takie tendencje związane z kontrolą emocjonalną, jak niski poziom pobudliwości (reaktywności) i wysoki odporności emocjonalnej, które obniżają intensywność doznawanych i ujawnianych emocji. Dodatkowo silna kontrola ekspresji i słaba kontrola sytuacji mogą sugerować postawę wycofania z sytuacji o dużym napięciu emocjonalnym czy przy braku kontroli otoczenia – koncentracji na opanowaniu własnych emocji. Ważną cechą, ujawnioną w badaniach był psychotyzm, rozumiany jako chłód emocjonalny, egocentryzm czy brak wrażliwości na innych (Pervin, 2002, s. 54-59). W postępowaniu osoby o niskim poziomie pobudliwości generalnie dążą do uporządkowania chaotycznych sytuacji, zbyt łatwo nie irytują się ani nie zamartwiają, zachowują dystans wobec wydarzeń; ich życie uczuciowe cechuje umiar i zahamowanie.

Interpretacja społeczna męskiej tożsamości określa ją jako *ja niezależne*, tym samym konsekwencją procesów socjalizacyjnych u mężczyzn jest postawa autonomii. Są oni skłonni do działań samodzielnych, przejawiania inicjatywy, podejmowania decyzji, kierowania innymi. Tendencja do indywidualizmu i autonomii może prowadzić u mężczyzn do izolacji czy sprzeciwiania się powszechnie uznawanym normom społecznym. Postawa niezależności zakłada także niższą niż u kobiet wrażliwość na przeżycia innych ludzi, co potwierdzają badania dotyczące niższych wskaźników empatii u mężczyzn (Wojciszke, 2002, s. 68-69). Konsekwencjami takiej powściągliwości są, zwłaszcza u dorosłych mężczyzn, postawy obronne, emocjonalnie defensywne.

Ostatecznie, należy podkreślić fakt, iż kobiety w większym stopniu cechuje ekspresywność (emocjonalna), natomiast mężczyźni – instrumentalność (skupienie na zadaniach). Wszelkie przedstawione tendencje emocjonalne i konwersacyjne powodują, iż niejednokrotnie dochodzi pomiędzy kobietami i mężczyznami do zderzenia przeciwnych poglądów, wzajemnego niezrozumienia i konfliktów.

### **3. Komunikowanie się kobiet i mężczyzn w sytuacjach trudnych**

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni, dążą do zaspokojenia podstawowych potrzeb afiliacji poprzez tworzenie więzi bliskości z innymi, niemniej jednak różne priorytety prowadzą do odmiennych sposobów postępowania. W związku dwóch osób, w zależności od fazy jego trwania, komunikacja podlega różnorodnym zmianom. Proces ten rozpoczyna się od specyficznej komunikacji nastawionej na ujawnianie siebie i poszukiwanie informacji w okresie poznawania się partnerów. Kolejno następuje faza doświadczania i potwierdzania poczucia bliskości i bezpieczeństwa w trakcie narzeczeństwa. W dalszym etapie rozwijana jest komunikacja prowadząca do uzgadniania i konstruowania ról małżeńskich, aż po różnorodne komunikacyjne strategie podtrzymywania związku i wzmacniania więzi (Griffin, 2003, s. 175-178).

Należy podkreślić fakt, iż całkowicie jednoznaczna komunikacja jest niemożliwa. Z tego powodu małżonkowie często przeżywają rozczarowanie relacją z partnerem, kiedy on wykazuje odmienne stanowisko i zostaje ujawniona różnica zdań.

Konsekwencje wynikające ze sprzeczności opinii mogą być zarówno pozytywne, jak i destrukcyjne. Jeśli przedmiot sprzeczności w związku małżeńskim jest ujawniany, partnerzy tym samym komunikują wobec siebie znaczenia wypowiedzi i wyjaśniają drugiemu sens, własne rozumienie diskutowanych spraw. To eliminuje konieczność domyślania się intencji nadawcy. Natomiast w przypadku osób dysfunkcyjnych odmiennosc, prowadzaca do konfliktu interesow, zagraza autonomii i poczuciu własnej wartosci. Wówczas małżonkowie przyjmują postawy obronne i nie próbują sobie niczego wyjaśnić.

Czynnikami niekorzystnymi dla dialogu w małżeństwie są: ignorowanie partnera, niedocenianie go, brak zainteresowania czy nawet przypisywanie mu złych intencji. Przykładem takiego zachowania może być sytuacja dotycząca nadmiernej otwartości – na przykład ze strony żony. Presja małżonki na ujawnianie siebie może wywołać przeciwny skutek u męża, który będzie się zamykał na wszelkie rozmowy, co z kolei żona może potraktować, jako wyraz lekceważenia. Jest to klasyczny przykład na konflikt polegający na „gderaniu – wycofywaniu się”, gdzie każde z małżonków pobudza swoim zachowaniem reakcję tego drugiego (Plopa, 2007, s. 120-123).

W przypadku niniejszego artykułu i w świetle przeprowadzonych badań uznano, że konflikt pomiędzy małżonkami, lepiej jest określić mianem „angażowanie – dystansowanie” w zamian za „gderanie – wycofywanie się”, aby uniknąć wszelkich stygmatyzacji. Określenie „angażowanie – dystansowanie” pokazuje także, że każda ze stron w konflikcie ma właściwe i poważne argumenty, by przyjąć dla siebie słuszną postawę. Można nazwać te sytuacje także jako naciskanie jednej ze stron (wywieranie presji), a uciekanie przez drugą stronę – popularnie nazywane małżeńskim tańcem czy małżeńską huśtawką.

Sytuacje trudne, które nierzadko przeciw występują w trakcie trwania małżeństwa, powodują, że intencje partnera mogą być źle odczytane lub nawet ignorowane. Może to powodować narastający brak zrozumienia, poczucie wrogości i krzywdy. Doświadczany lęk i niepokój może zakłócać przekaz informacji, zarówno ze strony nadawcy, jak i odbiorcy interpretującego tę informację. W ten sposób tworzą się blokady w komunikacji, które hamują otwartość wobec partnera, a wzmacniają poczucie niezrozumienia i osamotnienia. Stopniowo strategie mające na celu utrzymanie związku, przeradzają się w strategię utrzymania władzy i kontroli nad sytuacją (Tryjarska, 2003).

P. Watzlawick opisuje niemożność właściwego porozumienia się w małżeństwie, jako przygnębiający cykl systemu rodzinnego opornego wobec zmian (Watzlawick i in., 1967, s. 99). W takim cyklu pojawiają się ściśle określone, dysfunkcjonalne wzorce komunikowania i zachowania, wyrażające bezowocną walkę partnerów o przejęcie władzy i kontroli w związku. Wzbudza to niezadowolenie i wzajemne oskarżenia, którym nie ma końca. Brak zrozumienia bliskiej osoby doprowadza do frustracji i utraty nadziei, że sytuacja ta może się zmienić. Potrzeba jest dużo dobrej woli i cierpliwości wzajemnej, aby zrozumieć motywy i wzorce postępowania oraz móc przezwyciężyć niekorzystne dla związku schematy. Dlatego też, prezentowane badania miały na celu identyfikację i wyjaśnienie mechanizmów osobowościowych i sytuacyjnych prowadzących do różnic w komunikowaniu się małżonków.

#### **4. Założenia metodologiczne badań**

Na przestrzeni lat 2009 – 2012 prowadzono badania dotyczące różnych aspektów komunikowania się kobiet i mężczyzn oraz towarzyszących temu procesowi czynników. Jednym z istotnych uwarunkowań dojrzałej komunikacji był fakt pozostawania w związku małżeńskim badanych kobiet i mężczyzn. Postawiono kilka hipotez odnoszących się do różnic płci osób badanych. Hipotezy te następnie zweryfikowano empirycznie; część z nich została udowodniona w sposób ewidentny, natomiast w innej części ukazane zostały jedynie tendencje badawcze. Jedne i drugie zostaną przedstawione w dalszym toku rozważań.

Przede wszystkim, w celu eksploracji zagadnienia zmian zachodzących w procesach komunikowania się pod wpływem nowoczesnych technologii, porównano w pierwszym badaniu sposoby porozumiewania się bezpośredniego oraz za pomocą Internetu przez małżonków. Zakładano istotny wpływ różnicy płci oraz wieku, a co się z tym wiąże – różnicy stażu małżeńskiego – na sposoby komunikacji. Badania zostały przeprowadzone jesienią 2009 roku na terenie województwa śląskiego, a wzięło w nich udział 84 par małżeńskich (dobór próby był celowy, ze względu na staż małżeński respondentów).

Kontynuacją badań nad komunikacją małżeńską były szeroko zakrojone badania dotyczące zachowań małżonków w sytuacjach trudnych, określanych jako stres życia codziennego. W stresujących okolicznościach dochodzi do wielu konfliktów i nieporozumień pomiędzy małżonkami, z którymi oni próbują radzić sobie na różne sposoby. W badaniach wzięto pod uwagę strategie zaradcze stosowane w konfliktach: rodzinnych, indywidualnych, zawodowych, społecznych. Do badań szczegółowych dobrano różne grupy wiekowe, niemniej jednak na potrzeby niniejszej pracy zostanie przedstawiona grupa osób dorosłych (pomiędzy 25 a 35 r. ż.), 50 kobiet i 50 mężczyzn, pozostających w związkach małżeńskich. Zastanawiano się nad różnicami w Emocjonalnym podejściu kobiet i mężczyzn do sytuacji trudnej, ich wyborem określonego typu stylów zaradczych oraz konsekwencjami prowadzącymi do zróżnicowanego poziomu więzi i satysfakcji małżeńskiej. Konflikty bowiem występują niemal zawsze tam, gdzie znajduje się dwie lub więcej osób, ale najistotniejsze jest to, jak są one rozstrzygane i na ile ich rozwiązanie umacnia relacje międzyludzkie.

#### **5. Różnice w komunikowaniu się kobiet i mężczyzn – Badanie 1**

Pierwsze z badań miało na celu wskazanie różnicy, o ile taka w ogóle istnieje, pomiędzy komunikowaniem się tradycyjnym – twarzą w twarz – a komunikowaniem wirtualnym poprzez Internet.<sup>2</sup> Do badania dobrano próbę 84 par małżeńskich, wśród których istotnym czynnikiem doboru był staż małżeński respondentów. Przyjęto, że

---

<sup>2</sup> Część prezentowanych wyników została opublikowana w: Kornaszewska-Polak, M. (2012). *Relacje wirtualne w rodzinie w XXI wieku*. W: D. Szeligiewicz-Urban (red.), *Uczeń bezpieczny w cyberprzestrzeni*. Sosnowiec: Oficyna Wydawnicza Humanitas.



małżeństwa młode to pary do 4 lat stażu małżeńskiego, a małżeństwa starsze (dojrzałe) to pary powyżej 20 lat stażu (por. Plopa, 2007, s. 75-77). Do pierwszej grupy osób zakwalifikowano 41 par (średnia wieku 25 lat), natomiast do drugiej grupy 43 pary (średnia wieku 47 lat).

Główną hipotezą badawczą było założenie, iż wiek i płeć stanowią istotne czynniki różnicujące sposoby komunikowania się kobiet i mężczyzn. Dodatkowo zadano szczegółowe pytania czy korzystanie przez kobiety i mężczyzn z komunikatorów w Sieci wpływa na porozumienie małżeńskie w taki sposób, że prowadzi do wzrostu ilości nieporozumień w diadzie. Zastanawiano się także nad faktem czy satysfakcja płynąca z rozmowy *twarzą w twarz* pozostaje w związku z zadowoleniem porozumiewania się przez Internet

W celu zweryfikowania głównej hipotezy badawczej wykorzystano dwa narzędzia. Pierwszym była stworzona na cele badania ankieta: *Internet a Więzi Małżeńskie* zawierająca 36 pytań, dotyczących sposobów korzystania z Internetu przez respondentów oraz opinii na temat porozumiewania się bezpośredniego i za pomocą Sieci. Istotne były także kwestie subiektywnej oceny kobiet i mężczyzn dotyczącej satysfakcji oraz skuteczności komunikowania się na dwa wyżej wymienione sposoby. Skuteczność porozumiewania odnosiła się do zagadnienia konfliktów małżeńskich, tzn. częstotliwości ich występowania oraz rozmów przez Internet (*Skype, Gadu-gadu*), jako bezpośredniej ich przyczyny.

Drugim narzędziem był Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej autorstwa M. Plopy i M. Kazimierczak (2008). Kwestionariusz ten zawiera trzy skale: *Zaangażowania, Wsparcia i Deprecjacji*; które można zastosować w formie samooceny oraz oceny zachowań partnera. W badaniu tym użyto drugiej formy: oceny zachowań partnera. Rzetelność poszczególnych wymiarów obu form kwestionariusza autorzy oszacowali na podstawie dwóch prób  $N_1 = 614$  oraz  $N_2 = 390$  z udziałem par małżeńskich (Kazimierczak, Plopa, 2008, s. 33-34). Rzetelność KKM w obu próbach została przedstawiona w tabeli 2.

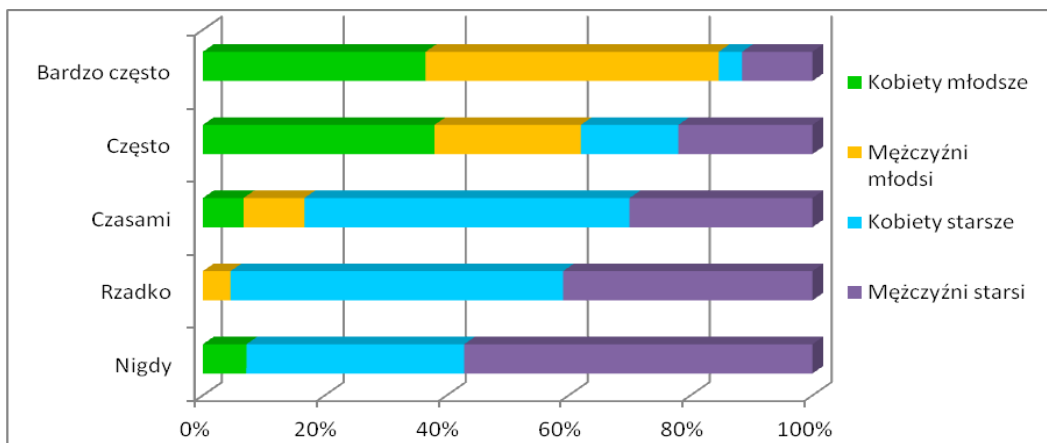
Tabela 2. Rzetelność poszczególnych wymiarów kwestionariusza KKM na podstawie dwóch badań z udziałem par małżeńskich

| KKM           | Badanie pierwsze N = 614 |                         | Badanie drugie N = 390 |                         |
|---------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
|               | Samoocena zachowań       | Ocena zachowań partnera | Samoocena zachowań     | Ocena zachowań partnera |
| Wsparcie      | 0,91                     | 0,93                    | 0,92                   | 0,92                    |
| Zaangażowanie | 0,85                     | 0,87                    | 0,83                   | 0,86                    |
| Deprecjacja   | 0,87                     | 0,91                    | 0,88                   | 0,88                    |

Wyniki ankiety *Internet a Więzi Małżeńskie* pokazały, iż – jak się spodziewano – częściej z Internetu korzystają małżeństwa młode, odpowiednio 93% kobiet i 90% mężczyzn, w stosunku do małżeństw starszych – 23% kobiet i 40% mężczyzn. Osoby starsze, zwłaszcza kobiety, w mniejszym stopniu korzystały z udogodnień Internetu, z uwagi na słabszą dostępność do komputerów czy Internetu, a także brak przyzwyczajenia związanych z korzystaniem z Sieci. Sytuację tę przedstawia wykres 1.



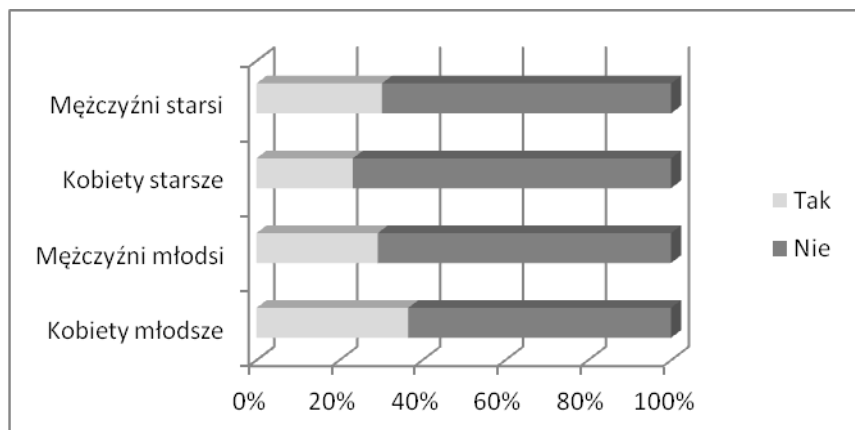
Wykres 1. Częstotliwość korzystania z Internetu kobiet i mężczyzn w małżeństwach młodszych i starszych



Biorąc pod uwagę subiek

tywnie oceniany wpływ Internetu na porozumienie oraz konflikty małżeńskie, wyniki ankiety pokazały, iż istnieje różnica pomiędzy kobietami i mężczyznami w małżeństwach młodszych i starszych. 46% badanych młodych kobiet i 34% młodych mężczyzn stwierdziło wysoki poziom wpływu Internetu na komunikowanie się w małżeństwie, natomiast w małżeństwach starszych taki poziom wpływu oszacowało 28% kobiet i 42% mężczyzn. Komunikowanie się przez Internet było przyczyną nieporozumień małżeńskich w przypadku 49% młodych kobiet i mężczyzn, natomiast wśród małżeństw starszych ten odsetek był niższy i wynosił 17%. Wyniki analizy pokazują, iż to młode małżeństwa w większym stopniu doświadczają negatywnego wpływu Internetu na dialog małżeński.

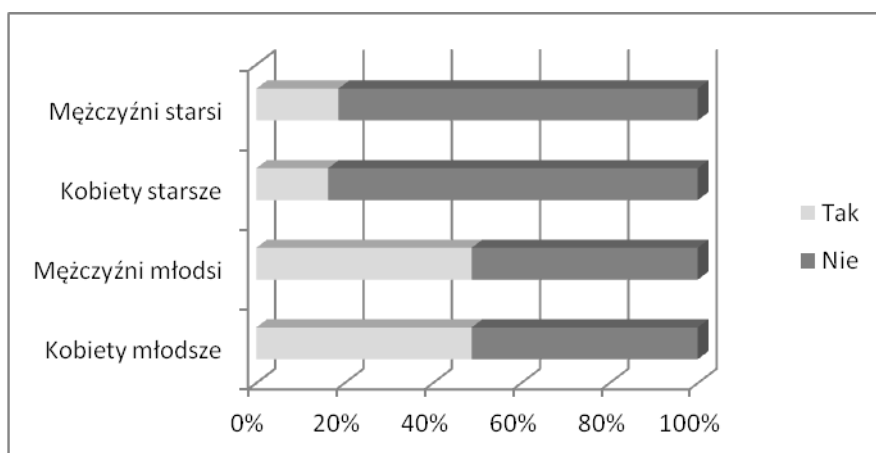
Wykres 2. Wpływ komunikowania się przez Internet na porozumienie małżeńskie



Wykres

3.

Komunikowanie się przez Internet jako przyczyna nieporozumień małżeńskich



Zastosowano model wielowymiarowej analizy wariancji (*MANOVA*) do weryfikacji hipotezy głównej dotyczącej istotności różnic pomiędzy zmiennymi niezależnymi - czynnikami *wieku* i *płci* oraz zmiennymi zależnymi - 3 skalami Kwestionariusza KKM. Analiza ukazała efekt powiązania pomiędzy zmiennymi *wiek* i *płeć* a zmiennymi zależnymi (poziom istotności statystyki *Lambda Wilksa* dla obu zmiennych niezależnych wynosił  $p < 0,0005$ ). Wyniki analizy wariancji prezentowane są w tabeli 3.

Tabela 3. Wartości wielowymiarowych testów F dla zmiennych niezależnych *płeć* i *wiek* oraz zmiennych zależnych kwestionariusza KKM

| Efekt       | Test   | Wartość  | F            | Efekt df | Błąd df | p                |
|-------------|--------|----------|--------------|----------|---------|------------------|
| Wyraz wolny | Wilksa | 0,010042 | 2612,5<br>30 | 6        | 159     | 0,000000         |
| Wiek        | Wilksa | 0,604723 | 17,322       | 6        | 159     | <b>0,000000*</b> |
| Płeć        | Wilksa | 0,715064 | 10,560       | 6        | 159     | <b>0,000000*</b> |
| Wiek*Płeć   | Wilksa | 0,939912 | 1,694        | 6        | 159     | 0,125673         |

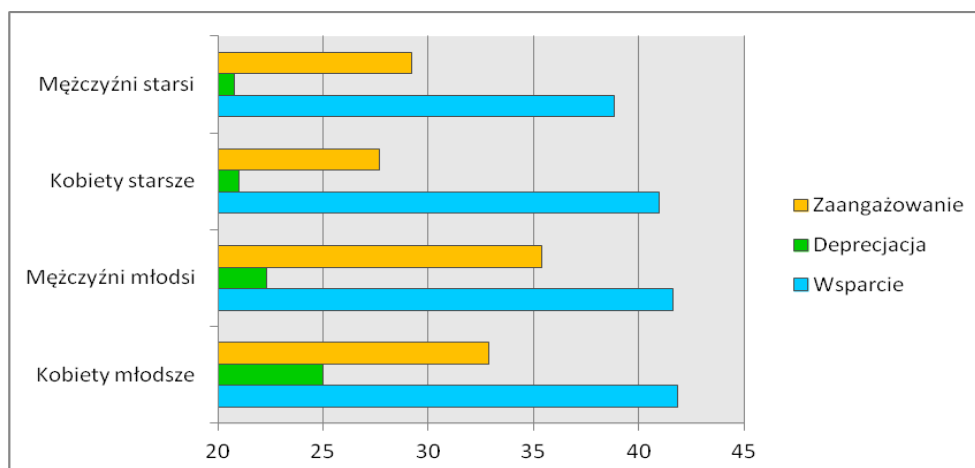
Wartość wielowymiarowego testu F opierającego się na statystyce *Lambda Wilksa* dla zmiennej *płeć* wyniosła 10,560 przy  $p < 0,0005$ . Wartość wielowymiarowego testu F opierającego się na statystyce *Lambda Wilksa* dla zmiennej *wiek* wyniosła 17,322;  $p < 0,0005$ . Należy jednak wziąć pod uwagę, iż dane te nic nie mówią o zróżnicowaniu w obrębie zmiennych zależnych, dlatego też w celu wskazania, która z płci oraz grup wiekowych uzyskuje wyższe wyniki w skalach KKM: *Wsparcie*, *Deprecjacja*, *Zaangażowanie* porównano średnie i przedstawiono je w tabeli 4.

Tabela 4. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez kobiety i mężczyzn w kwestionariuszu KKM (N=168)

| Wiek      | Płeć      | Wsparcie Średnie | Deprecjacja Średnie | Zaangażowanie Średnie |
|-----------|-----------|------------------|---------------------|-----------------------|
| Młodzi    | Kobieta   | 42,00000         | 24,92683            | 33,12195              |
| Młodzi    | Mężczyzna | 41,63415         | 22,31707            | 35,39024              |
| Starsi    | Kobieta   | 40,83721         | 21,18605            | 27,58140              |
| Starsi    | Mężczyzna | 38,83721         | 20,81395            | 29,23256              |
| Ogół grup |           | 40,80357         | 22,27976            | 31,26190              |

Dla lepszego zobrazowania uzyskanych wyników i możliwości porównania danych przedstawiono je na wykresie 4.

Wykres 4. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez kobiety i mężczyzn w kwestionariuszu KKM



Wyniki analizy wariancji i wartości średnich w skalach Kwestionariusza KKM świadczą o zasadniczych różnicach pomiędzy płciami w badanych grupach wiekowych. Kobiety młodsze i starsze uzyskiwały wyższe wyniki w stosunku do partnerów małżeńskich na dwóch skalach – *Wsparcia* i *Deprecjacji*, tym samym kobiety z jednej strony potrafią docenić partnera, interesować się jego potrzebami czy troszczyć się o niego (*Wsparcie*), a z drugiej przejawiają takie zachowania, jak chęć kontroli, zdominowania partnera czy zachowania agresywne (*Deprecjacja*). Natomiast mężczyźni młodzi i starsi uzyskiwali wyższe wyniki niż ich małżonki w skali *Zaangażowania*, co świadczy o ich umiejętnościach zrozumienia partnerki, budowania bliskości i zapobiegania konfliktom w związku.

W toku badań została potwierdzona statystycznie hipoteza główna zakładająca, iż wiek i płeć stanowią istotne czynniki różnicujące sposoby komunikowania się kobiet i mężczyzn. Zostały potwierdzone także częściowo dwa pytania szczegółowe. Analiza odpowiedzi wskazała, iż korzystanie przez kobiety i mężczyzn z komunikatorów w Sieci

wpływa na komunikację małżeńską, dotyczyło to jednak tylko osób młodych. W podobny sposób potwierdzono założenie, iż częste komunikowanie się wirtualne młodych małżeństw wpływa na wzrost ilości nieporozumień między nimi. Dwa pytania badawcze szczegółowe nie znalazły potwierdzenia w stosunku do małżeństw starszych, które rzadko korzystają z wirtualnej komunikacji.

Pogłębiając analizy badawcze dotyczące komunikowania się kobiet i mężczyzn poszukiwano związku pomiędzy satysfakcją płynącą z rozmowy *twarzą w twarz* z satysfakcją porozumiewania się przez Internet oraz skalami Kwestionariusza KKM. Pytania odnoszące się do satysfakcji umieszczono w ankiecie *Internet a Więzi Małżeńskie*. Następnie, aby zweryfikować pytania badawcze, przeprowadzono korelacje r-Pearsona dla każdej z czterech badanych grup osobno: młodych kobiet, młodych mężczyzn, starszych kobiet, starszych mężczyzn. Wyniki okazały się istotne statystycznie dla grupy młodych kobiet w skali KKM – Zaangażowanie, co przedstawia tabela 5.

Tabela 5. Korelacje r-Pearsona skali Zaangażowania KKM z satysfakcją z rozmowy *twarzą w twarz* oraz satysfakcją z rozmawiania przez Internet w grupie młodych kobiet

| Zmienna                | Średnia  | Odch.std | Zaangażowanie | Satysfakcja - rozmowy | Satysfakcja - Internet |
|------------------------|----------|----------|---------------|-----------------------|------------------------|
| Zaangażowanie          | 33,12195 | 4,428290 | 1,000000      | 0,325795*             | 0,245862               |
| Satysfakcja - rozmowy  | 4,19512  | 1,005473 | 0,325795*     | 1,000000              | 0,438020*              |
| Satysfakcja - Internet | 3,09756  | 1,090983 | 0,245862      | 0,438020*             | 1,000000               |

N = 41,  $p < 0,05$ .

U badanych młodych kobiet wystąpiły dodatnie korelacje pomiędzy satysfakcją z rozmów z własnymi współmałżonkami z satysfakcją odczuwaną przy komunikowaniu się z nimi przez Internet (istotność na poziomie  $p < 0,05$ ). Ponadto dodatnie korelacje wystąpiły także pomiędzy skalą *Zaangażowania* KKM, a satysfakcją z rozmawiania *twarzą w twarz*. Te dwa czynniki wpływają na siebie wzmacniająco w przypadku młodych kobiet – im wyższa satysfakcja z bezpośrednich rozmów ze współmałżonkiem, tym wyższy poziom zrozumienia, bliskości i chęci zapobiegania konfliktom.

Dodać należy, iż – w celach eksploracyjnych – dla znalezienia odpowiedzi na pytanie o kierunek zmian zachodzących w sposobach komunikowania się kobiet i mężczyzn przeprowadzono ankietę *Komunikacja a Internet wśród studentów pierwszego roku Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej*<sup>3</sup>. Większość badanych studentów (60%) korzysta z Internetu 2/3 godziny dziennie, natomiast znaczna grupa

<sup>3</sup> Ankieta *Komunikacja a Internet* badająca sposoby i częstotliwość korzystania z Internetu oraz opinie na temat więzi międzyludzkich była przeprowadzona wśród studentów Wyższej Szkoły Humanitas w Sosnowcu, na jesieni 2009 roku. W przeprowadzonej ankiecie wzięło udział 40 osób (średnia wieku 20 lat). Młodzież odpowiadała na 20 pytań dotyczących kwestii korzystania z Internetu: częstotliwości kontaktów, sposobów kontaktowania się i subiektywnej dla respondentów wagi tych kontaktów oraz kwestii relacji interpersonalnych.

osób (37,5%) spędza przed ekranem komputera 4/5 godzin i więcej. Zdecydowana większość studentów (80%) stwierdziła, iż ważne jest dla nich utrzymywanie kontaktu z innymi za pomocą zdalnych komunikatorów (Internet, telefony komórkowe), natomiast 20% osób musi porozumiewać się za ich pośrednictwem permanentnie.

Jak pokazują wyniki badań nad komunikacją, duża część porozumiewania się międzyludzkiego przenosi się w świat wirtualny i coraz trudniej jest o faktyczny kontakt i bliskość wśród osób młodych. Na pytanie czym jest bliskość w relacjach studenci odpowiedzieli: zaufaniem (25%), szczerą rozmową (20%), wzajemnym wsparciem (18%), więzią emocjonalną (18%), uczuciem (12%), spotkaniem z drugą osobą (12%) oraz wzajemnym zrozumieniem (10%). Przeprowadzone badania pokazały, iż zmiany w sposobach komunikacji mogą wpływać na dynamikę kontaktów międzyludzkich i prowadzić do nowego stylu porozumiewania się.

## **6. Różnice w reakcji kobiet i mężczyzn na sytuacje trudne - Badanie 2**

Celem kolejnych badań była eksploracja zagadnienia porozumiewania się kobiet i mężczyzn w sytuacjach specyficznych – sytuacjach trudnych, które często towarzyszą życiu małżeńskiemu. Takie stresujące sytuacje powodują, iż człowiek mobilizując własne zasoby osobowe, uaktywnia wszelkie dostępne sposoby działania, aby móc uporać się z problemem. Prezentowane wyniki są częścią szerszych badań, jakie były prowadzone w latach 2010-2012 w Warszawie i okolicznych miejscowościach, dotyczących identyfikacji różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami w sferze emocjonalności, komunikacji i zachowań, w obrębie różnych grup wiekowych<sup>4</sup>.

Główny problem badawczy stanowiła identyfikacja różnic występujących pomiędzy kobietami i mężczyznami w sposobach radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, którymi są stresujące wydarzenia życia codziennego. Zagadnienie to zostało uzupełnione dodatkową kwestią wpływu sytuacji konfliktowych na wybór strategii radzenia sobie ze stresem, które suponują typy emocjonalne w zależności od płci. Zakładano, iż takie konfliktowe okoliczności powodują przyjęcie przez kobiety i mężczyzn specyficznych postaw wobec partnera i problemu, których częścią są także style komunikacyjne małżonków. Sformułowano następujące hipotezy:

Hipoteza I. Płeć osób badanych jest istotnym czynnikiem modyfikującym wybór strategii radzenia sobie ze stresem.

Hipoteza II. Kobiety częściej niż mężczyźni wybierają strategie radzenia sobie skupione na emocjach oraz strategię poszukiwania wsparcia społecznego.

Hipoteza III. Mężczyźni częściej niż kobiety wybierają strategię planowego rozwiązywania problemów oraz strategię konfrontacyjną.

Grupę badaną stanowiły osoby dorosłe, posiadające współmałżonka: 50 kobiet i 50 mężczyzn, wśród których średnia wieku wyniosła  $M = 28,71$ . Jako kryterium doboru

---

<sup>4</sup> Część prezentowanych wyników została opublikowana w: Kornaszewska, M. (2002). *Czynniki kształtujące różnice w emocjonalności kobiet i mężczyzn*. *Studia Psychologica*, 3, s. 167-186.

osób badanych przyjęto także czynnik sytuacyjny – stres psychologiczny, rozumiany jako stres życia codziennego. H. Selye uważał, że stres ten dotyczy w różnym natężeniu większości wydarzeń życiowych i może być rozumiany jako nadmierne przeciążenie układu nerwowego zmiennymi bodźcami, które objawia się w wielu zachowaniach, także w komunikowaniu się (Selye, 1963, s. 23).

Do badania procesu radzenia sobie z sytuacją trudną użyto Kwestionariusza WCQ - *The Ways of Coping Questionnaire* autorstwa R. Lazarusa i S. Folkman w polskiej adaptacji Z. Obłój, J. Perczyńskiej, B. Skuzy i K. Wrześniewskiego (Terelak, 1997, s. 365-367). Rzetelność skal w badaniach R. Lazarusa i S. Folkman, określana na podstawie wskaźników zgodności wewnętrznej alfa Cronbacha, wyniosła od 0,61 do 0,79 (Lazarus, Folkman, 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). WCQ jest narzędziem sprawdzonym w praktyce badawczej w Polsce, jak i Stanach Zjednoczonych, gdzie narzędzia używano w warunkach klinicznych między innymi w relacji do typów i stopni zaburzeń, przy pomiarze efektów leczenia operacyjnego. W badaniach użyto trzeciej wersji kwestionariusza, która wyróżnia osiem podstawowych sposobów radzenia sobie ze stresem: *Konfrontacja, Dystansowanie się, Samokontrola, Poszukiwanie wsparcia społecznego, Przyjmowanie odpowiedzialności, Ucieczka – unikanie, Planowe rozwiązywanie problemu, Pozytywne przewartościowanie*.

Jednym z wyników Kwestionariusza WCQ jest odpowiedź na pytanie wstępne o charakterze otwartym, dotyczące sytuacji trudnych bądź konfliktowych, które osoby badane przeżywały ostatnio. Efektem tych odpowiedzi, różnicującym obie płcie pod względem doznawanych stresów dnia codziennego, jest struktura problemów wskazywanych przez osoby badane. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni, wymieniali konflikty w pracy na tle komunikacji, jako ważne dla nich problemy. Niemal trzy czwarte mężczyzn wskazało ten argument, jako poważny stresor (70,44%), natomiast dla badanych kobiet ten rodzaj konfliktów był w porównywalnym stopniu istotny (wskazało na niego 41,88%), jak konflikty w komunikacji interpersonalnej (35,9% wskazań). Innymi sytuacjami konfliktowymi były sytuacje publiczne (w przypadku kobiet – 15,38%) oraz niewywiązywanie się z obowiązków pozazawodowych (7,83% - u mężczyzn).

Dokonując analizy zagadnienia wyboru strategii zaradczej w sytuacjach problemowych, poszukiwano różnic występujących pomiędzy kobietami i mężczyznami. Modelem statystycznym, który pozwolił zweryfikować istnienie różnic pomiędzy płciami, okazał się wielowymiarowy model analizy wariancji *MANOVA*. Założenie o równości macierzy kowariancji w stosunku do wyników Kwestionariusza WCQ zostało spełnione (wartość statystyki F testu *Boxa* = 1,077;  $p > 0,05$ ), co pozwoliło na zastosowanie wspomnianego modelu. Wartość wielowymiarowego testu F opierającego się na statystyce *Lambda Wilksa* dla zmiennej *płeć* wyniosła 4,328;  $p = 0,0005$  i okazała się istotna statystycznie na przyjętym poziomie  $\alpha = 0,05$ . Na tej podstawie stwierdzono, że czynnik *płeć* ma istotne znaczenie dla struktury zmiennych kwestionariusza WCQ, co

powoduje, że wyniki w próbach kobiet i mężczyzn są odmienne. Wyniki te zostały przedstawione w tabeli 6.

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

| 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

Dla pełnego zrozumienia uzyskanych różnic płci w wyborze taktyki zaradczej przedstawiono w tabeli 7 średnie wyniki kobiet i mężczyzn uzyskane w kwestionariuszu WCQ. Prezentacja tych wyników przedstawia obraz strategii radzenia sobie ze stresem, jako zmiennych charakteryzujących typowe zachowania kobiet i mężczyzn w sytuacjach trudnych.

Tabela 7. Średnie wyniki uzyskane przez kobiety i mężczyzn w skalach kwestionariusza WCQ

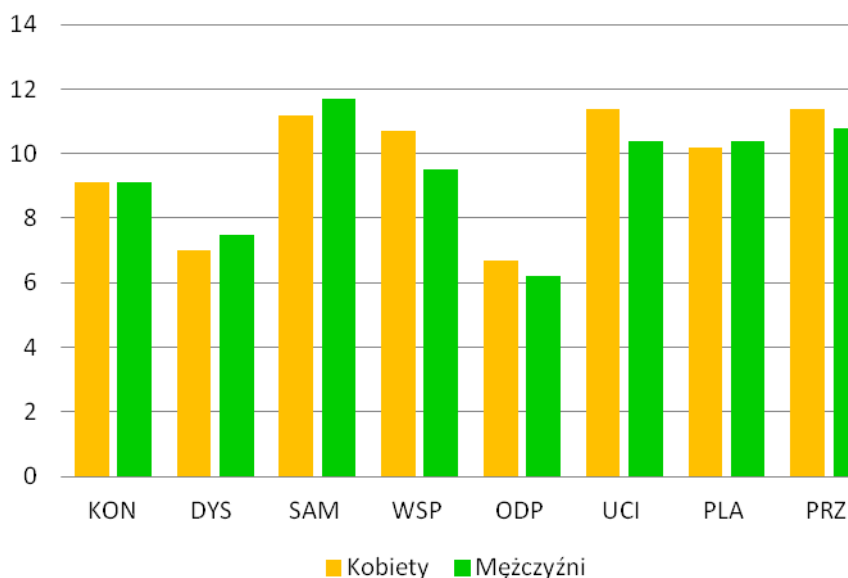
| Nazwa skali WCQ                 | Kobiety |              | Mężczyźni |              |
|---------------------------------|---------|--------------|-----------|--------------|
|                                 | Średnia | Odch. stand. | Średnia   | Odch. stand. |
| Konfrontacja                    | 9,15    | 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         |

Wyniki analizy wariancji dla zmiennych *płeć* 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 ( $F = 2,902$ ;  $p < 0,090$ ). Poniższy wykres w sposób graficzny przedstawia różnice w wynikach uzyskanych przez kobiety i mężczyzn.

Wykres 5. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez badane kobiety i mężczyzn – kwestionariusz WCQ



Przeprowadzona analiza wariancji pozwoliła potwierdzić hipotezę pierwszą zakładającą, iż płeć osób badanych jest istotnym czynnikiem modyfikującym wybór strategii radzenia sobie ze stresem. Tym samym, badani mężczyźni i kobiety wybierali różne sposoby radzenia sobie w sytuacjach dla nich trudnych i konfliktowych. Analiza ta potwierdziła również hipotezę drugą, mówiącą, iż kobiety częściej niż mężczyźni wybierają strategie radzenia sobie skupione na emocjach oraz strategię poszukiwania wsparcia społecznego. Natomiast w wyniku analizy nie potwierdzono hipotezy trzeciej, według której mężczyźni częściej niż kobiety wybierają strategię planowego rozwiązywania problemów oraz strategię konfrontacyjną. Wbrew oczekiwaniom, badani mężczyźni w swym postępowaniu zaradczym wybierali częściej strategie dystansowania się i samokontroli.

Badane kobiety w sytuacjach konfliktowych przyjmowały emocjonalne sposoby radzenia sobie z nadmiernym napięciem i przeciążeniem. Obniżanie tego napięcia umożliwia taktyka unikania czy ucieczki, która powoduje wycofanie z działań na rzecz zachowania dobrego samopoczucia i zdobycia czasu na podjęcie bardziej konkretnych działań prowadzących do rozstrzygnięcia problemu. Przyjmowanie odpowiedzialności pociąga natomiast za sobą zachowania polegające na nadmiernym kontrolowaniu sytuacji (ponieważ trudno jest kobietom kontrolować własne emocje) i przecenianiu wagi wydarzeń, co prowadzi do poczucia winy za doznawane niepowodzenia. Wspomniane taktyki zaradcze kobiet są równoważone częstym wyborem taktyki poszukiwania wsparcia społecznego, jako sposobu rozwiązywania konfliktów interpersonalnych (Sheridan, Radmacher, 1998, s. 45). Wsparcie społeczne sprzyja

bowiem uwalnianiu emocji czy uzyskiwaniu pomocy fizycznej i materialnej, a także podwyższa samoocenę poprzez możliwość wyrażenia siebie i doświadczanie akceptacji innych.

Badani mężczyźni najczęściej stosowali taktykę kontroli wewnętrznej, jako sposób regulowania napięć w sytuacji trudnej. Mężczyźni starają się kontrolować wysoki poziom napięcia emocjonalnego, wywołanego poprzez konflikty interpersonalne, aby móc podejmować działania zaradcze. Zrównoważone stosowanie kontroli wewnętrznej może prowadzić do podwyższenia jednostkowej odporności na stres (por. Poprawa, 1996). Niemniej jednak, jej nadmiar skorelowany bywa często z wysokim ciśnieniem tętniczym, zachowaniami *typu A* i częstymi zawałami serca u mężczyzn w średnim wieku (Tylka, 2000, s. 123-130). Wykorzystanie strategii dystansowania przez mężczyzn odbywa się natomiast w sytuacjach, kiedy zdarzenia oceniane są jako mało ważne, a możliwość własnej interwencji – niewielka. Taktyka wycofania w trakcie trwania konfliktu, choć pozwala na obniżenie pobudzenia emocjonalnego i zdystansowanie się do problemu, w konsekwencji często jednak skutkuje mniejszym wpływem na wydarzenia życiowe.

Wybór sposobu radzenia sobie ze stresem jest ważnym czynnikiem decydującym o stylu zachowania kobiet i mężczyzn w sytuacjach silnie nacechowanych emocjonalnie. Uzależnione od płci style postępowania mają wpływ na to, jakie postawy przybierają najczęściej małżonkowie w konfliktach interpersonalnych. Taktyki mężczyzn polegają przede wszystkim na zdystansowaniu, kontroli emocji i są bardziej pasywne, natomiast taktyki kobiet są silnie nacechowane emocjonalnie oraz aktywne. Sytuacja ta ukazuje wspomniany wcześniej konflikt *angażowanie się – dystansowanie się*, gdzie każde z małżonków pobudza swoim zachowaniem reakcję tego drugiego. Model męskiego zdystansowania i kobiecego zaangażowania emocjonalnego ukazuje również to, w jakim stopniu małżonkowie wpływają na siebie wzajemnie, wywołując w konsekwencji określone stany emocjonalne, w zależności od umiejętności radzenia sobie z sytuacją trudną i dochodzenia do porozumienia.

Silne zaangażowanie emocjonalne u kobiet w sytuacjach stresujących jest wynikiem doświadczania negatywnych nastrojów (wcześniej wspomniana neurotyczność), które z kolei wywołują silniejsze oddziaływanie mechanizmów kontrolujących (w tym wypadku kontrola sytuacji) (por. Lewicka, 1993). Równocześnie postawa zaangażowania i kontroli sytuacji jest stymulowana przez intensywną potrzebę osiągnięcia obranego celu, którym jest dla kobiet podtrzymywanie satysfakcjonujących więzi interpersonalnych. Z drugiej strony, wycofywanie mężczyzn w sytuacji konfliktu pozwala na zachowanie względnie stabilnego nastroju emocjonalnego. Zostało udowodnione empirycznie, iż zdystansowani mężowie mają lepsze zdrowie psychofizyczne, a także wyższą satysfakcję z małżeństwa (Levenson, 2001, s. 113-120). W konflikcie *angażowanie – dystansowanie* mężczyźni pozostają w zgodzie z własnymi emocjami, natomiast kobiety odczytując ukrywane emocje mężów, reagują na nie silnym niepokojem i pobudzeniem. W efekcie kobiety zbyt silnie angażują się w konflikt, a wycofanie mężów doprowadza je do frustracji i zwiększa poziom przeżywanego stresu.

Ostatecznie należy stwierdzić, że w małżeństwach o niskim stopniu zgodności, kobiety wystawione są na długotrwały dystres, który powoduje pogorszenie stanu zdrowia i samopoczucia, natomiast mężczyźni, podtrzymując mechanizmy kontroli emocjonalnej wywołujące zaburzenia układu krążenia, częściej są ofiarami zawałów mięśnia sercowego.

### **Podsumowanie**

Podsumowując zaprezentowane badania należy stwierdzić, iż style komunikacyjne kobiet i mężczyzn wpływają w sposób zwrotny na kształtowanie się więzi w małżeństwie. Procesy te oddziałują na siebie nawzajem oraz wzmacniają się prowadząc do poczucia satysfakcji lub jej braku u małżonków. Doświadczenie niezadowolenia towarzyszy często związkom interpersonalnym, w których małżonkowie nie potrafią się porozumiewać skutecznie i dochodzić do pojednania. Brak umiejętności we właściwym porozumiewaniu się wypływa z niezrozumienia partnera, motywów jego postępowania oraz różnic w dziedzinie emocjonalności i stylów reagowania zależnych od płci. Zmiana dysfunkcyjnych sposobów rozwiązywania konfliktów możliwa jest poprzez wyjście poza system rodzinny i dostrzeżenie wadliwych wzorców.

Umiejętność rozwiązywania konfliktów, kształtowana i doskonalona w trakcie upływu lat, jest jednym z zasadniczych czynników trwania zadowolających relacji małżeńskich. Rozwój w dziedzinie strategii radzenia sobie ze stresem musi być skierowany na realistyczny cel, jakim na przykład jest jedność małżonków, oraz opierać się na szacunku partnerów względem siebie. Satysfakcja doświadczana z efektywnego porozumiewania się z małżonkiem wpływa na zacieśnianie więzi i kształtowanie ogólnej satysfakcji życiowej. Konieczne jest zatem przełamanie schematu *angażowanie – dystansowanie*, jaki występuje w konfliktach pomiędzy kobietami i mężczyznami, i poszukiwanie różnych dróg dochodzenia do pojednania poprzez wzajemne zrozumienie. W trudnych sytuacjach potrzebna jest duża rozwaga w podchodzeniu do rozwiązywania problemu oraz stała postawa cierpliwości (życzliwości) wobec partnera. W miarę upływu czasu i dostosowywania się wzajemnego małżonków rośnie między nimi stopień integracji i bliskości.

Skuteczność komunikacji w diadzie małżeńskiej jest powodowana wieloma czynnikami, z których najbardziej istotnymi elementami są: poczucie własnej wartości, otwartość, postawa troski czy empatia. Życzliwość wobec drugiego człowieka stanowi ważny czynnik atrakcyjności interpersonalnej, wzbudza sympatię, a także prowadzi do zgodności i trwałości w relacjach (por. Braun-Gałkowska, 2002). Nastawienie wobec partnera decyduje niejednokrotnie czy nawet w bardzo trudnej sytuacji można znaleźć rozwiązanie i dojść do porozumienia. Do nastawienia tego możemy zaliczyć umiejętność dostosowania się, akceptacji, szczerości, uznania wyrażanych emocji czy potwierdzanie wartości współmałżonka. Dzięki wysiłkom małżonków przykładanym do rozwoju ich więzi, procesy komunikacji udoskonalają się, powodując coraz głębsze zrozumienie

i upodabianie się do siebie osób, co w efekcie zwiększa poczucie szczęścia i jedności w związku.

### **Bibliografia:**

- Baxter, L., Montgomery, B. (1996). *Relating: Dialogues and Dialectics*. New York: Guilford.
- Braun-Gałkowska, M. (2002). *Sprawy drobne*. Lublin: Wydawnictwo Gaudium.
- Cross, S.E., Madson, L. (1997). *Models of the self: self-constructs and gender*. *Psychological Bulletin*, 122, s. 5-37.
- Glieberman, H.A. (1981). *Why So Many Marriages Fail*. U.S. News & World Report, July, s. 54-61.
- Griffin, E. (2003). *Podstawy komunikacji społecznej*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Grzesiuk, L., Trzebińska, E. (1978). *Jak ludzie porozumiewają się*. Warszawa: Wydawnictwo Nasza Księgarnia.
- Hall, A.J. (1987). *On Explaining Gender Differences: The Case of Nonverbal communication*. *Review of Personality and Social Psychology*, 7, s. 23-56.
- Herman-Jeglińska, A. (1999). *Różnice między kobietami a mężczyznami w zdolnościach poznawczych i organizacji funkcjonalnej mózgu: wpływ płci psychicznej*. *Przegląd Psychologiczny*, 42, 1-2, s. 73-99.
- Hyde, J. S., Linn, M. C. (1988). *Gender differences in verbal ability: A meta-analysis*. *Psychological Bulletin*, 104, s. 53-69.
- Kazimierczak, M., Plopa, M. (2008). *Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej*. Warszawa: Wydawnictwo Vizja Press & IT.
- Kornaszewska, M. (2002). *Czynniki kształtujące różnice w emocjonalności kobiet i mężczyzn*. *Studia Psychologica*, 3, s. 167-186.
- Kornaszewska-Polak, M. (2012). *Relacje wirtualne w rodzinie w XXI wieku*. W: D. Szeligiewicz-Urban (red.), *Uczeń bezpieczny w cyberprzestrzeni*. Sosnowiec: Oficyna Wydawnicza Humanitas.
- Kornaszewska-Polak, M. (2013). *Płeć a relacje między małżonkami*. *Studia Teologiczne i Humanistyczne Wydziału Teologicznego UŚ*, 1/2013, s. 34-47 (w druku).
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1988). *Coping as a mediator of emotion*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 3, s. 466-475.
- Levenson, R.W. (2001). *Why a bad marriage is worse for women than men*. *Monitor on Psychology*, 32, 11, s. 113-120.
- Lewicka, M. (1993). *Aktor czy obserwator: psychologiczne mechanizmy odchylenia od racjonalności w myśleniu*. Warszawa-Olsztyn: PTP.
- Lindeenfield, G. (1994). *Asertywność, czyli jak być otwartym, skutecznym i naturalnym*. Łódź: Wydawnictwo Ravi.
- McLuhan, E., Zingrone, F., (red.). (2001). *Wybór tekstów*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Morciniec, P. (2011). *Małżeństwo i rodzina w zderzeniu z gender*. *Studia Teologiczne i Humanistyczne*, 1/2, s. 74-75.
- Pervin, L.A. (2002). *Psychologia osobowości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Plopa, M. (2007). *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Poprawa, R. (1996). *Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem*. *Acta Universitatis Wratislaviensis*, 1818, s. 101-136.
- Selye, H. (1963). *Stres życia*. Warszawa: PZWL.

- Sheridan, C.L., Radmacher, S.A. (1998). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii Zdrowia.
- Small, G., Vorgan, G. (2008). *iBrain. Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind*. New York: Collins Living.
- Strelau, J. (1975). *Różnice indywidualne*. W: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia*. Warszawa: PWN, s. 679-735.
- Tannen, D. (1984). *Conversational Style: Analyzing Talk Among Friends*. Norwood, NJ: Ablex.
- Tannen, D. (1999). *Ty nic nie rozumiesz!* Poznań: Wydawnictwo Zys i S-ka.
- Terelak, J. (1997). *Studia z psychologii stresu*. Warszawa: Wydawnictwo ATK.
- Tryjarska, B. (2003). *Komunikacja między małżonkami niezadowolonymi ze związku*. *Nowiny Psychologiczne*, 4, s. 5-14.
- Tylka, J. (2000). *Psychosomatyka: wybór zagadnień z teorii i praktyki*. Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
- Watzlawick, P., Beavin, J., Jackson, D. (1967). *Pragmatics of Human Communication*. New York: W.W. Norton.
- Wojciszke, B. (red.). (2002). *Kobiety i mężczyźni: odmienne spojrzenia na różnice*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wrześniewski, K. (2000). *Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru*. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu*. Katowice: Wydawnictwo UŚ, s. 44-64.