

Monika Kornaszewska

Czynniki kształtujące różnice w emocjonalności kobiet i mężczyzn

Studia Psychologica nr 3, 167-186

2002

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

MONIKA KORNASZEWSKA

CZYNNIKI KSZTAŁTUJĄCE RÓŻNICE W EMOCJONALNOŚCI Kobiet i Mężczyzn

Determinants of male and female emotionality

Abstract

Contemporary research on human emotions concerning the significance of existing distinction between women and men are the main subjects for consideration presented in this article. The fundamental issue resolved at the basis of contemporary psychological research on both sexes is the question of the possibility of the emergence of two types of emotionality: feminine and masculine. Categories of psychological phenomena distinguishing these two types of emotionality were separated on the basis of recent international research i.e.: emotional expression, emotional bonds with people, coping with difficult situations like stress and achieving success. Additionally, emotionality and sex differences are described from biological, psychical and social aspects, emphasising more the qualitative than quantitative ground of proposed distinction. The described concept of creating the two types of emotionality could be used as a factor to explain mechanisms of human social functioning in a sense of building satisfactory interpersonal relations. The research concerning this subject simultaneously with further theoretical consideration will be continued by the author of the article.

WSTĘP

Emocje kształtując nasze doświadczenie życiowe nadają mu barwy i energii, specyficznego dla każdej jednostki smaku. Jedną z najbardziej obecnie uznawanych definicji emocji określa ją jako „złożony zespół zmian cielesnych i psychicznych, obejmujących pobudzenie fizjologiczne, uczucia, procesy poznawcze i reakcje behawioralne wykonywane w odpowiedzi na sytuację, spostrzeganą jako ważna dla danej osoby” (Zimbardo, 2001, za: Kleinginna, Kleinginna, 1981, s. 231). Wśród wielu analiz, poszukujących związków emocji z różnymi innymi formami życia psychicznego, kluczowe znaczenie mają analizy zmierzające do uchwycenia w tym względzie różnic międzypłciowych. Bardziej wnikliwie zbadanie różnic emocjonalnych, między płciami mogłoby wyjaśnić mechanizmy funkcjonowania kobiet i mężczyzn w wielu sytuacjach społecznych wymagających wzajemnej współpracy.

Tematyka płci jest we współczesnej literaturze psychologicznej poruszana stosunkowo często i pod wieloma względami. Dyskutowane są głównie zagadnienia związku płci z różnymi wymiarami struktury psychicznej człowieka, jak np. cechy osobowości a płeć, różnice w zakresie umiejętności, potrzeb, dyspo-

zycji temperamentalnych. Wnioski, do jakich często poszukiwania te prowadzą, to popularna w ostatnich latach w nauce dziedzina *gender studies*, wskazująca na socjologiczne i kulturowe aspekty kształtowania się i wpływu płci na inne sfery życia. Stanowiska zajmowane przez badaczy można zasadniczo podzielić na dwie grupy. Z jednej strony przyjmuje się tradycyjne stanowisko, mające u podstawy płęć psychologiczną ściśle związaną z płcią fizjologiczną i wszelkimi jej biologicznymi uwarunkowaniami (Maccoby, Jacklin, 1974; Davidson, 1984; Ekman, 1984). Z drugiej strony oddziela się wpływ czynników społecznych na płęć od wpływu czynników fizjologicznych, przez co uzależnia się płęć jedynie od funkcji pełnienia ról społecznych (Lenney, 1979; Bem, 1981; Eagly, 1985). Niejednokrotnie odejście od tradycyjnego stanowiska dotyczącego płciowości ludzkiej prowadzi rozstrzygnięcia *gender studies* ku zjawisku feminizmu, odmiennych postaw seksualnych czy wyższości jednej płci nad drugą, co nie wyjaśnia w naukowy sposób istoty ludzkiej odmierności płciowej.

Powstaje wobec tego pytanie, co warunkuje w stopniu zasadniczym ludzką płciowość? Odpowiedzi można poszukać zarówno w obszarze kontekstu społecznego, który prowadzi do określonego typu zachowań związanych z zasymilowanymi stereotypami postaw, ale także w dziedzinie biologii, gdzie determinantem jest budowa i fizjologia organizmu ludzkiego. W istocie mężczyzna i kobieta należąc do tego samego gatunku *homo sapiens* różnią się od siebie diametralnie (Moir, Jessel, 1993). O różnicach tych nie decyduje tylko i wyłącznie fizjologia ludzkiego organizmu wraz z wieloma zjawiskami hormonalnymi, nie decyduje także w pełni kontekst społeczny. Znaczącą rolę w decydowaniu o odmierności płci odgrywają wielorakie czynniki psychiczne, takie jak osobowość, składający się na nią temperament czy procesy emocjonalne. Te ostatnie, wydaje się, mają poważny udział w różnicowaniu zachowań męskich i kobiecych, co potwierdzają także powszechne przekonania o „większej emocjonalności” kobiet w stosunku do mężczyzn. Przy czym kategorycznie nie można zróżnicować płci pod względem emocjonalności, ponieważ fizjologia ludzkiego organizmu jest dla obu płci taka sama. Kobiety i mężczyźni w większym stopniu odróżniają zakres przeżywanych zjawisk emocjonalnych, jak i ich jakość oraz intensywność. Czy wobec tego można przyjąć założenie, że istnieje typ emocjonalności męskiej i kobiecej?

Zjawisko stresu w zasadniczy sposób może pomóc w nakreśleniu problematyki emocjonalności w kontekście różnic płciowych. W zależności od typu osobowości wyznaczane są różnorakie reakcje emocjonalne, co jest podyktowane nie tylko uwarunkowaniami genetycznymi, wrodzonymi, ale także daną sytuacją oraz towarzyszącymi jej okolicznościami. Na typy reakcji ma oprócz tego wpływ wychowanie rodzinne oraz społeczne danej jednostki, postawy osób znaczących, ukształtowany temperament czy wykształcona inteligencja i kompetencje w zakresie poszczególnych cech. Historia jednostkowych uwarunkowań ludzkiego losu wyznacza specyficzne reakcje, a także przyjmowane drogi rozwiązań problemów i trudności, które wraz z upływem czasu stają się nawykami, osobistymi stylami radzenia sobie w różnych trudnych sytuacjach. W sytuacjach nadmiernego przeciążenia organizmu napływającymi bodźcami z otoczenia reakcje człowieka

wyostrzają się, dając pełny obraz zachowań emocjonalnych wobec stresu. Zjawisko to powoduje odkrycie tych emocji, które nie pojawiają się często w życiu codziennym, a które pozwalają na głębsze przyjrzenie się utajonym mechanizmom ludzkiego postępowania.

Przedstawieniem różnych typów reakcji zajmuje się niniejszy artykuł, wskazując zarówno na cenne wyniki dotychczasowych badań, jak i na nieustanną potrzebę pełniejszego przyjrzenia się zjawisku odmienności ludzkiej płciowości. Artykuł porusza takie zagadnienia jak współczesne ujęcia ludzkiej płci i związanych z nią różnic indywidualnych w kontekście emocji przeżywanych przez kobiety i mężczyzn. Przedstawiony zostanie przegląd współczesnych badań w oparciu o podział na czynniki biologiczne i psychologiczne, które niejednokrotnie trudno zdecydowanie od siebie rozdzielić, a także o podział na czynniki społeczne. Jest to pewne uproszczenie, jednakże z punktu widzenia zagadnień płciowości ludzkiej wszystkie te czynniki nierozzerwalnie wiążą się ze sobą. W kręgu tej problematyki pozostają także tak popularne ujęcia teoretyczne, jak inteligencja emocjonalna i kompetencje emocjonalne oraz skuteczne ich wykorzystywanie, zwłaszcza w sytuacjach trudnych, sytuacjach stresu.

1. WSPÓŁCZESNE KONCEPCJE EMOCJONALNOŚCI I PŁCI

We współczesnej literaturze przedmiotu dotyczącej zagadnienia płci ludzkiej istotne stało się rozróżnienie między dwoma terminami: płci biologicznej (ang. *sex*) i płci społecznej (ang. *gender*). Płeć biologiczna jest terminem sugerowanym przez naukowców zajmujących się dziedziną cech biologicznych takich, jak wyposażenie chromosomalne, fizjologia hormonalna oraz pierwszo- i drugorzędowe cechy płciowe organizmu. Płeć społeczna jest terminem używanym najczęściej w społecznych teoriach poznawczych i wskazuje na przynależność osoby do jednej z płci wyznaczanych przez pełnione role, charakteryzowane specyficznie dla każdej kultury czy społeczeństwa (Thompson, 1975). Wobec tego, studium biologicznych różnic płciowych bada, w jaki sposób mężczyźni różnią się w rzeczywistości od kobiet. W przeciwieństwie, studium społecznych różnic płciowych bada społeczne sposoby myślenia i przekonań na temat występujących między kobietami i mężczyznami różnic (Powell, 1996).

Jednym z przykładów *gender studies* są amerykańskie badania nad ludzką płciowością prowadzone przez Sandrę Bem (1981). W jej ujęciu społecznym płciowości ludzkiej płeć nie jest już umieszczana na jednym kontinuum, którego krańce wyznaczała męskość i kobiecość, a wprowadza ona cztery oddzielne skale do pomiaru stopnia identyfikacji z rolą płciową. Skale te badają natężenie cech kobiecych oddzielnie w stosunku do natężenia cech męskich, tworząc cztery profile: kobiecy, męski, androgyniczny (męsko-kobiecy) i niezróżnicowany. W tym ujęciu jednostki silnie identyfikujące się ze swą płcią (stereotypem płciowym) nie charakteryzują się pełnym zdrowiem psychicznym czy deklarowanym wysokim poziomem dobrostanu psychicznego.

Wyniki badań wskazują na wysoką skuteczność funkcjonowania tych typów w społeczeństwie (Bem, 1984). Najbardziej optymalny wydaje się typ androgynalny podejmujący działania charakterystyczne dla kobiet bądź mężczyzn, w zależności od okoliczności zachodzącej sytuacji problemowej. Jednostki androgy-

niczne, w mniejszym stopniu związane ze społecznymi stereotypami, wydają się bardziej elastyczne psychicznie wobec problemów życia codziennego oraz wyżej oceniają własną wartość.

Odkrycia te znajdują częściowe potwierdzenie w badaniach prowadzonych niedawno w Polsce (Dakowicz, 2000). Osoby androgyniczne wykazywały istotnie wyższy poziom samoaktualizacji, wymagającej wyższego niż przeciętnie poziomu osobistego zaangażowania i skuteczności podejmowanych działań. U kobiet „typowo kobiecych” potwierdził się niski poziom samoaktualizacji, natomiast nie potwierdził się on u mężczyzn „typowo męskich”. Wysoki poziom samoaktualizacji osiągały także kobiety o wysokim poziomie cech męskich, natomiast mężczyźni o wysokim poziomie cech kobiecych i osoby niezróżnicowane wykazywały niski poziom samoaktualizacji.

W świetle współczesnej tematyki płciowości pojawia się zjawisko emocjonalności ludzkiej, jako problematyka godna poruszenia w kontekście badań nad różnicami płciowymi. Sfera emocji człowieka, jak żadna inna ze sfer osobowości, może stanowić podstawę do poszukiwań badawczych, dotyczących uwarunkowań różnic istniejących między kobietami i mężczyznami. Bardzo ciekawa wydaje się możliwość ustalenia na tym tle typologii emocjonalności kobiecej i męskiej oraz czynników, które mogłyby je wyznaczyć.

Emocjonalność jest terminem rzadko definiowanym w teoriach emocji. Zalicza się ją do ogółu zjawisk afektywnych specyficznych dla człowieka, na które składają się wyróżniane przez teoretyków emocje, nastroje, temperament, sentymenty, style afektywne i postawy emocjonalne. We współczesnych ujęciach teoretycznych termin ten pojawia się u H. Goldsmitha i J. Camposa, którzy sprowadzają emocjonalność do temperamentu. Temperament definiują po prostu jako różnice indywidualne w emocjonalności, polegające na odmienności przeżywania: niezadowolenia, obrzydzenia, strachu, złości, smutku, przyjemności, radości, zaskoczenia i zaciekawienia (Strelau, 2000).

Natomiast w teorii A. Bussa i R. Plomina emocjonalność pojawia się jako jeden z trzech podstawowych temperamentów razem z wymiarami towarzyskości i aktywności. Emocjonalność przejawia się tu w skłonności do reagowania silnym pobudzeniem, np. u niemowląt w postaci niezadowolenia (dystresu), strachu i złości. Te trzy stany emocjonalne wyznacza wyższy niż przeciętny poziom aktywacji, który odróżnia je od emocji pozytywnych cechujących się niższym poziomem aktywacji (Strelau, 2000).

Powstaje więc pytanie, czy podkreślane przez współczesne badania czynniki społeczne określają bardziej typ wybieranych rozwiązań życiowych niż układ odniesień fizjologicznych człowieka? Wobec przesunięcia badawczego punktu ciężkości z poszukiwań w dziedzinie genetyki czy fizjologii na odkrycia w dziedzinie społecznych uwarunkowań ludzkich zachowań wydaje się, iż proces socjalizacji może trwale zmieniać styl reakcji męskiej czy kobiecej. Reakcje emocjonalne jako mechanizm odpowiedzi na stymulujące bodźce z otoczenia warunkowany jest zarówno przez czynniki biologiczne, jak i społeczne, także trudno określić, które z nich są decydujące w większym stopniu. Wszakże częścią mechanizmu biologicznego jest samo przeżywanie emocji, natomiast ich okazywanie wiąże się bardziej z oddziaływaniem społecznym w postaci wpajanych stereotypów eks-

presji typowej dla każdej z płci. Istotne byłoby przyjrzenie się, które z tych czynników odgrywają większą rolę w dowodzeniu istniejących między płciami różnic, zwłaszcza w podjętej tematyce emocjonalności ludzkiej i próbie określenia jej typów w zależności od płci.

2. RÓŻNICE W EMOCJONALNOŚCI KOBIEC I MĘSKIEJ – PŁASZCZYŻNA BIOLOGICZNA I PSYCHOLOGICZNA

Kobiety i mężczyźni różnią się między sobą wieloma cechami fizycznymi i psychicznymi, czemu nie można zaprzeczyć, także wiele z ostatnich badań nad płcią wskazuje daleko posuniętą odrębność, jak np. inną budowę mózgu u obu płci (por. Moir, Jessel, 1989). Poszukiwania badawcze Moir doprowadziły do zasugerowania tak dalece posuniętych różnic między płciami, że generalnie ujmując cały otaczający człowieka świat ma odmienny charakter męski lub kobiecy, w zależności od utożsamiania się z jedną z płci. Przegląd współczesnych badań mógłby pomóc w znalezieniu argumentów za bądź przeciw temu radykalnemu pogładowi, wskazując także, czy typologia zjawisk emocjonalnych w oparciu o płeć ma sens.

Nie jest łatwo określić dokładny wkład uwarunkowań biologicznych w to, co określamy zachowaniem kobiecym i męskim. Badania nad płcią biologiczną (*sex*) obejmują tak ważne zagadnienia, jak budowa i funkcjonowanie ludzkiego organizmu, które w sposób przejrzysty rozgraniczają fizjologiczny mechanizm działania organizmu kobiecego od męskiego (Berg, Villee, 1998). Trudności badawcze napotykamy w tych wszystkich sferach człowieka, które nierozzerwalnie wiążą działanie poszczególnych układów organizmu z funkcjonowaniem psychiki. Psychologia jest jednak w stanie wyznaczyć kilka z wielu różnic w życiowych zachowaniach obu płci, zanim środowisko społeczne zacznie kształtować postawy jednostek zgodnie z panującymi stereotypami i wzorcami. Badania nad niemowlętami pokazały, że nowo narodzeni chłopcy są generalnie bardziej aktywni niż dziewczynki (Philips, King, Du Bois, 1978), także wykazują tendencję do częstszego płaczu oraz krótszego snu (Moss, 1967).

Dzieciństwo to okres rozwojowy, który najwyraźniej zarysowuje różnice pomiędzy chłopcami i dziewczętami w takim aspekcie psychofizycznym, jakim jest przeżywanie złości i agresji. Przewagę chłopców pod względem tej cechy potwierdzają prowadzone w ostatnich latach badania (Hyde, 1984). Generalnie mężczyźni są bardziej agresywni pod względem zadawania bólu czy fizycznej szkody, natomiast agresja powodująca psychiczne czy społeczne urazy cechuje w takim samym stopniu obie płcie.

W badaniach nad zdrowiem udowodniono, że kobiety doświadczały częstszych chorób oraz krótkoterminowej niepełnosprawności, ale ich typowe problemy nie zagrażały życiu. W przeciwieństwie do kobiet, mężczyźni częściej cierpieli na choroby zagrażające życiu, powodujące trwalszą niepełnosprawność i wcześniejszą śmierć. Wobec czego można stwierdzić, że kobiety są częściej krótko- i średnio-terminowo chore, natomiast mężczyźni są chorzy w długich odcinkach czasu (Staines, Pottick, Fudge, 1986).

Różnice płciowe w dojrzałym życiu charakteryzują kobiety i mężczyzn w dziedzinie zdrowia psychofizycznego i zgłaszanych specjalistom dolegliwości psycho-

fizycznych. Statystyki zdrowia wykazują, iż kobiety częściej zgłaszają występowanie depresji i są częściej leczone na choroby psychiczne (Verbrugge, 1985). Zgłaszają także większą liczbę dolegliwości psychicznych, takich jak bóle i zawroty głowy oraz problemy żołądkowe, a także przyjmują więcej leków. Mężczyźni wykazują natomiast wyższy procent problemów alkoholowych i zaburzeń związanych ze stresem, takich jak marskość wątroby oraz częściej popełniają samobójstwa. U mężczyzn istnieje większe prawdopodobieństwo wystąpienia zachowania Typu A, cechującego się ekstremalnym poziomem współzawodnictwa, dążenia do osiągnięć, agresywności, pośpiechu, niecierpliwości oraz uczucia bycia pod presją czasu i odpowiedzialności (Rosenman, 1986). Mężczyźni także częściej cierpią z powodu chorób zagrażających życiu, takich jak arterioskleroza oraz odma. Doświadczają oni częściej całościowej, długoterminowej niepełnosprawności ze względu na chroniczne problemy zdrowotne.

Tak samo jak w dziedzinie aspektów fizjologicznych organizmu ludzkiego, w sferze psychiki można wyodrębnić poszczególne zdolności czy umiejętności, które są bardziej charakterystyczne dla jednej płci. Podkreślają one fakt, iż organizm, pomimo podlegania podobnym zasadom funkcjonowania u obu płci, ze względu na uaktywniane w różnym czasie przemian rozwojowych hormony, w odmienny sposób steruje rozwojem cech psychicznych (por. Diamond, 1977). Różnice płciowe np. w zdolnościach werbalnych, które wykazano na początku lat siedemdziesiątych (Maccoby, Jacklin, 1974), w kolejnych analizach badawczych wydają się mniejsze, z zasadniczą tendencją do przewagi w tej dziedzinie dziewcząt. Większość umiejętności komunikacji werbalnej, takich jak: zdolność do wyrażania własnych myśli za pomocą słów, ekspresja werbalna, właściwa ocena wypowiedzi innych ludzi i umiejętność reagowania na nie, wskazuje na stanowczą przewagę kobiet w tej dziedzinie (Hall, 1987).

Wysokie zdolności przestrzenne, dotąd przypisywane mężczyznom, po przeprowadzonych kolejnych analizach badawczych różnicowały wyniki w zależności od 3 typów tych umiejętności. Odbiór przestrzenny (sposobowanie obiektów jako poziomych lub pionowych) oraz rotacje umysłowe obiektów trójwymiarowych (przedstawionych jako dwuwymiarowe) są zdolnościami typowo męskimi, natomiast trzeci z typów – wyobrażeniowość przestrzenna (przekształcenia prostych struktur geometrycznych w skomplikowane) jest zdolnością tak samo męską, jak i kobiecą (Linn, Petersen, 1985).

Ostatnie badania nad zdolnościami przestrzennymi osób dorosłych wskazały na względną równość między kobietami i mężczyznami. W wykonywaniu zadań wymagających wizualizacji i percepcji przestrzennej, przy wprowadzeniu pomiaru dwóch zmiennych do badań: szybkości i dokładności wykonywania zadań, mężczyźni osiągnęli wyższe wyniki jedynie w rotacjach umysłowych przedmiotów trójwymiarowych, szczególnie gdy chodziło o dokładność wykonywanych zadań w krótkich odcinkach czasowych (Scali, Brownlow, 2000).

Różnice płciowe w umiejętnościach matematycznych – traktowanych całościowo – wykazały niewielką wyższość kobiet do wieku szkoły średniej oraz umiarkowaną wyższość mężczyzn od szkoły średniej przez całą dorosłość. Nie znaleziono różnic w zrozumieniu koncepcji matematycznych w żadnym wieku, natomiast mężczyźni uzyskiwali wyższe wyniki pod względem rozwiązywania

nowych problemów od szkoły średniej aż do późnej starości (Hyde, Fennema, Lamon, 1990).

Przewaga jednych zdolności nad innymi u obu płci nie jest jedynym wyznacznikiem istniejących różnic psychicznych. Składowa osobowości ludzkiej, jaką jest emocjonalność, ukazuje problematykę odmienności płci w świetle kontekstu fizjologicznego, jak i psychologicznego, dając wyraz skomplikowanym mechanizmom procesów opartych na emocjach. Różnice indywidualne w zakresie emocjonalności przejawiają się w nadwrażliwości somatycznej, stanowiącej składnik szerszego zespołu temperamentalnego neurotyzmu – negatywnej afektywności. Jednostki neurotyczne o skłonności do afektu negatywnego są zarówno fizjologicznie, jak i psychicznie predysponowane do lękowego reagowania nawet na neutralne sytuacje. Osoby takie doznają pierwszego ataku paniki w stresującym momencie życia, kiedy omawiany system i tak jest już przeciążony. Napady paniki i ostrego lęku stanowią rezultat interakcji określonych właściwości biologicznych i psychicznych, w szczególności wydzielania norepinefryny i nadwrażliwości na wspomniane wcześniej doznania fizyczne (Barlow, 1988).

Na podstawie badań Brody i Hall stwierdzają, że przeciętnie kobiety doświadczają całego zakresu emocji bardziej intensywnie i żywołowo niż mężczyźni, dlatego też według badaczek „kobiety są bardziej emocjonalne niż mężczyźni” (1993, s. 454). Z tego też wynika fakt, iż w małżeństwie to kobiety są głównie odpowiedzialne za życie emocjonalne związku oraz wykazują większe zaangażowanie w sprawy kłopotliwe aniżeli mężczyźni, przejawiający ogólną postawę pozytywną bądź negatywną emocjonalnie wobec własnego małżeństwa. Nadmiar emocji dla mężczyzn jest zjawiskiem o tyle nienaturalnym, że preferują oni sytuacje neutralne emocjonalnie bądź też mało kłopotliwe, czy nie wymagające nadmiernego zaangażowania (por. Goleman, 1997).

Kolejnym przykładem badań nad emocjonalnością kobiet i mężczyzn mogą być badania wskazujące na intensywniejsze przeżywanie emocji przez kobiety (Goleman, 1997). Wyniki ich sugerują, iż u kobiet, zwłaszcza o wysokich kompetencjach emocjonalnych, występuje większa wrażliwość na bodźce emocjonalne pochodzące z otoczenia, która rozwija u nich zarówno bogatsze relacje z otoczeniem oraz sprzyja wysokiemu rozwojowi życia duchowego. Odkrycia te nie używały do tej pory potwierdzenia w innych poszukiwaniach badawczych.

W dziedzinie badań nad ludzką emocjonalnością na przestrzeni ostatnich dziesięciu lat popularne stało się zjawisko kompetencji emocjonalnej. Zjawisko to wiąże się ściśle z procesami regulowania, kontrolowania i radzenia sobie z emocjami (Lazarus, 1991; Gasiul, 2002). Wyraża ono umiejętność współpracy z własnymi mechanizmami pobudzenia i hamowania ośrodkowego układu nerwowego w celu najlepszego dostosowania się do danej sytuacji. Regulowanie emocji polega na inicjowaniu, modulowaniu i podtrzymywaniu procesu przeżywania emocji oraz operacji poznawczych (Strelau, 2000). Ma ono na celu doprowadzenie organizmu do względnego stanu równowagi, zapewniającego swobodne korzystanie ze wszystkich możliwości przy pokonywaniu trudności życiowych.

Wchodzące w skład kompetencji emocjonalnej procesy regulowania emocji ułatwiają jednostce realizację własnych celów na dwóch poziomach oddziaływania: automatycznym i kontrolowanym. Regulacja automatyczna polega na me-

chanizmach biologicznych, które nie dopuszczają do przewlekłego trwania silnych pobudzeń emocjonalnych, hamując emocje i wygaszając je. Kontrola emocji oznacza zdolność do reagowania w taki sposób, który odpowiada spełnianiu własnych celów przez jednostkę, niezależnie od formy ujawniania czy hamowania reakcji. Skuteczność sterowania własnymi emocjami oznaczać może także zmianę zasad własnego reagowania, co świadczy o twórczości emocjonalnej – wykształceniu nowego, adaptacyjnego odruchu emocjonalnego, który w danej kulturze nie jest utożsamiany z konkretnym schematem (Averill, 1999).

W literaturze dotyczącej emocji trudno jest znaleźć wiele wypowiedzi na temat istniejącego zróżnicowania pomiędzy kobietami i mężczyznami w kontrolowaniu własnych przeżyć emocjonalnych; zaznaczają się jednak pewne tendencje interpretacyjne. Kobiety w wyższym stopniu kontrolują ekspresję złości (Haines, 2001) oraz dla kobiet wyższa kontrola oznacza lepsze radzenie sobie z dystresem psychologicznym (Rodriguez, Bravo, Gracia, 2000).

Obraz kontrolowania emocji przez mężczyzn i kobiety mógłby być poszerzony o sytuacje trudne, które mobilizują organizm ludzki do specyficznych działań i podejmowania wyzwań stawianych przez rzeczywistość. Sytuacje problemowe, takie jak np. sytuacje stresu, wydobywają ukryte możliwości (rezerywy zasobów) człowieka i zmuszają do konkretyzowania postaw wobec niesprzyjających bodźców zewnętrznych hamujących swobodną realizację jednostkowych zamierzeń. W zależności od nabytych kompetencji emocjonalnych każdy człowiek w specyficzny dla siebie sposób radzi sobie z pojawiającymi się problemami. Wysokie umiejętności w dziedzinie kompetencji emocjonalnych mogą być predyktorami skutecznego radzenia sobie z trudnościami życia, wskazując na możliwość efektywnego wykorzystywania własnych emocji w sytuacjach wymagających twórczego podejścia do nowego, zaskakującego zadania.

Z badań ostatniego dziesięciolecia wynikają pewne kierunki interpretacyjne dla zagadnienia różnic płciowych w wyborze strategii radzenia sobie ze stresem. Forgaty (1999) wskazuje na oddziaływanie takich zmiennych dyspozycyjnych, jak afektywność pozytywna i negatywna, na reakcje przeżywanego stresu, przeciążenia i radzenia sobie z nimi. Wybierane strategie radzenia sobie ze stresem miały bezpośredni wpływ na odbiór przez jednostkę przeżywanego przeciążenia oraz kontrolowanie poziomu natężenia tego przeciążenia. U osób przeżywających częściej emocje pozytywne niż negatywne nastawienia wobec spodziewanego przeciążenia były łagodniejsze w stosunku do osób częściej przeżywających emocje negatywne, także w pierwszej z tych dwóch grup przeciążenie nie wydawało się nie do pokonania.

Kolejna godna podkreślenia odmiennosć dotyczy reakcji na bodźce wzbudzające silne stany emocjonalne. W jednym z badań dotyczących kobiet, które niedawno straciły swoich mężów, początkowa reakcja na śmierć obejmowała skalę od silnego szoku, odrętwienia, po niepokój, złość depresję (Parkes, 1972). Indywidualne zróżnicowanie reakcji dotyczyło także faktu samego wystąpienia reakcji emocjonalnej na silny stres. W seriach wywiadów z ofiarami gwałtów (w kilka godzin po napadzie) 50% kobiet wykazywało intensywne emocje w postaci: płaczu, napięcia, niepokoju, podczas gdy kolejne 50% wydawało się kontrolować przejawy swych emocji (przynajmniej na zewnątrz) (Burgess, Holmstrom, 1974).

Przy bardzo silnych bodźcach zewnętrznych (w postaci np. trzęsienia ziemi) strach wywoływał u kobiet brak kontrolowania własnych reakcji stresowych, a uruchamiał nieefektywne radzenie sobie w postaci postawy bezradności (Karranci, 1999). Natomiast u mężczyzn ta sama sytuacja wzbudzała lepszą kontrolowalność sytuacji i niższy poziom pesymizmu w stosunku do przyszłości. W badaniach Chaplaina (2000) sposobem mężczyzn na kontrolowanie własnych sukcesów było poleganie na trafie szczęścia, co pomagało im lepiej rozwiązywać problemy życiowe w stosunku do kobiet.

Downe-Wamboldt i Melanson (1995) badały proces radzenia sobie w sytuacjach trudnych w ciągu całego życia. Badaczki odkryły, iż osoby stosujące strategie konfrontacyjne w radzeniu sobie ze stresem doświadczały poważniejszych chorób w podeszłym wieku. Do tej grupy zaliczali się głównie mężczyźni. Natomiast kobiety w przeciwieństwie do mężczyzn częściej używały strategii wspierających, nie będących przyczyną wystąpienia poważnych symptomów chorobowych w podeszłym wieku.

Interesujące próby wyjaśnienia uwarunkowań radzenia sobie ze stresem w zależności od płci przynoszą polskie badania porównawcze (Mandal, 1993). Dotyczyły one funkcjonowania emocjonalnego kobiet i mężczyzn w trudnej sytuacji ekonomicznej, takiej jak: ubóstwo, zagrożenie bezrobociem czy zmiany zatrudnienia w zakładzie pracy. Z badań tych wynika, że kobiety i mężczyźni w odmienny sposób przeżywają własną trudną sytuację ekonomiczną. Charakterystyczne dla kobiet jest przeżywanie takich emocji jak lęk, poczucie bezradności, rezygnacji, zagubienie oraz dezorientacja. Badani mężczyźni natomiast najczęściej reagują na tę sytuację odczuciami związanymi z agresją, które decydują o aktywizacji do działania i wynikają z przeświadczenia o konieczności walki z trudną sytuacją.

Sumując wyniki badań nad wyznacznikami biologicznymi i psychicznymi można stwierdzić, że rozwiązują one częściowo dylemat wyższej umieralności mężczyzn w początkowej fazie wieku podeszłego, jednakże nie wyczerpują zagadnienia różnic między kobietami i mężczyznami w ciągu całego ich życia. Sugerowane są pewne tendencje emocjonalne, takie jak wyższa agresywność i pobudliwość w wieku dziecięcym u mężczyzn, wyższa kontrolowalność sytuacji stresowej w przypadku silnych bodźców pochodzących z otoczenia, nastawienie na walkę, zmierzenie się z wyzwaniem bardziej niż na rezygnację z podejmowanych zadań. To wszystko sprzyja w przypadku mężczyzn obciążeniu zdrowia wywołującemu przewlekłe, śmiertelne stany chorobowe organizmu. Presja życia pobudza mężczyzn bardziej do działania, ale i skraca długość ich życia.

Kobiety natomiast w dzieciństwie wykazują większy spokój i umiarkowanie reakcji, a większa wrażliwość emocjonalna powoduje przeżywanie całej gamy emocji, wobec czego na silne bodźce przekraczające ich możliwości kontrolowania sytuacji reagują bezradnością i rezygnacją z walki. Kobiety wobec presji życia częściej rozładują własne przeciążenie w krótkotrwałych chorobach somatycznych, które jednak nie zagrażają ich życiu, a wzmacniają odporność. Sugeruje to stwierdzenie, że kobiety w perspektywie życiowej wykształcają lepsze mechanizmy reagowania emocjonalnego, pomagające optymalnie wykorzystywać swoje emocje w celu skutecznego wypełniania zadań życiowych.

Na podstawie przedstawionych analiz można spróbować określić rysujące się dwa typy emocjonalności. Typ męski charakteryzowałby się wyższą pobudliwością, zwłaszcza w wieku dziecięcym, nastawioną na podejmowanie życiowych wyzwań pojawiających się w postaci przeszkód w realizacji konkretnych działań. Wyzwania te rozwiązywane na drodze konfrontacji i walki, wzmagałyby wysoki poziom kontroli przeżywanych emocji, a nagromadzona w tym procesie, kumulująca się, agresja mogłaby mieć konsekwencje we wspomnianych wcześniej długoterminowych chorobach, skracających długość życia mężczyzn.

Typ kobiecy charakteryzowałby się wyższą wrażliwością emocjonalną, ale i wyższą łagodnością w przeżywaniu pobudzeń związanych z przeszkodami życiowymi. System kontrolowania emocji nastawiony byłby bardziej na obniżanie poziomu pobudzenia, natomiast słabiej na zmierzenie się i konfrontację z przeszkodami. Wobec tego częściej kobiety reagowałyby rezygnacją z walki na rzecz zachowania „zdrowia emocjonalnego”, co miałyby pozytywny skutek w dłuższym (statystycznie) niż mężczyźni życiu.

Przyczynkiem do dalszych badań nad różnicami płciowymi mogłaby stanowić bardziej gruntowna analiza emocjonalności zarówno kobiet, jak i mężczyzn, w różnych sytuacjach życia codziennego oraz w różnym wieku osób badanych. Takie badania są obecnie prowadzone przez autorkę artykułu i jest prawdopodobne, że zaowocują one stworzeniem ram do typologii emocjonalności męskiej i kobiecej.

3. SPOŁECZNE WYZNACZNIKI RÓŻNIC PŁCIOWYCH A EMOCJONALNOŚĆ

Drugim zjawiskiem badawczym, które zamierza rozwinąć niniejszy artykuł jest wspomniana wcześniej tematyka *gender studies* wraz z podkreśleniem podejścia do płci w kontekście społecznym (*gender*). Współczesne teorie różnic płciowych podkreślają fakt podziału pracy pomiędzy kobietami i mężczyznami jako podstawy do określenia różnych ról społecznych związanych z płcią i z oczekiwaniami wobec płci (Eagly, 1987). Od kobiet oczekuje się większej opiekuńczości, przyjacielskości, ekspresyjności i wrażliwości. Kobiecość jest generalnie zorientowana na kontakty międzyludzkie: podtrzymywanie uczuć, serdeczność, zależność. Natomiast mężczyźni cechuje orientacja na: zadanie, działanie, osiąganie sukcesów, niezależność, dominowanie. Ogólnie mężczyźni skupiają się na świecie przedmiotów oraz idei bardziej, aniżeli na innych ludziach (Wojciszke, 2000). Dlatego w wielu społeczeństwach mężczyźni mają większą władzę i częściej niż kobiety pełnią funkcje o wyższym statusie.

Badania nad tożsamością kobiet i mężczyzn w cyklu życia prowadzone w Polsce wskazują, że płeć biologiczna to tylko jeden ze schematów tworzących „ja”, natomiast od doświadczenia i potrzeb człowieka zależy stopień udziału płci w wyznaczaniu społecznego zachowania danej jednostki (Miluska, 1996). Rezultaty badań nad identyfikacją i akceptacją własnej płci nie wykazały różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami. Samoocena, będąca składnikiem tożsamości płciowej, utrzymywała się na stabilnym poziomie u kobiet w ciągu całego życia i była niższa niż u mężczyzn, u których rosła stopniowo od wieku młodzieńczego do podeszłego, kiedy osiągała poziom istotnie wyższy w stosunku do kobiet. Kobiety uzyskiwały przewagę pod względem poziomu utożsamiania się

z własną płcią w stosunku do mężczyzn, na co wskazywał kontekst społeczny związany z potrzebą wypełniania tradycyjnych ról społecznych. W przypadku kobiet, z utożsamieniem związany był trud wyboru spośród wielu opcji rozwoju osobowego oraz intensywność emocjonalnego zaangażowania w ten wybór i jego realizację.

Sfera emocjonalna człowieka, rozwijająca się w sposób prawidłowy, jest ważnym czynnikiem kształtowania się właściwej tożsamości osoby. Emocje już od wieku wczesnodziecięcego pomagają wyrażać człowiekowi, jaką jest osobą (jednostkowy zbiór cech psychofizycznych) oraz pomagają w nawiązaniu relacji z otoczeniem. Aspekty emocjonalności odróżniające osoby pod względem dyspozycji do wyrażania emocji określił już Eysenck (1956), jako ekstrawersję i introwersję, które to dotyczą w szczególności różnic pomiędzy osobami uewnętrznymi i zewnętrznymi emocje. Podział Eysencka potwierdziły liczne badania udowadniające fakt, iż ekspresja emocjonalna jest ściśle związana z reaktywnością fizjologiczną (Levenson, Mades, 1980).

Ekspresja emocji należy do tych umiejętności osobowych, na które większy wpływ mają czynniki społeczne, aniżeli czynniki biologiczne. Proces socjalizacji człowieka w zakresie wyrażania emocji odbywa się przez całe życie i ono głównie decyduje o specyfice kontaktów społecznych danej osoby. Płeć odgrywa ogromne znaczenie w procesie społecznego uczenia się właściwego wyrażania emocji przez mężczyzn i kobiety. Generalnie od chłopców oczekuje się mniejszej emocjonalności zachowań, a jedynie ekspresja złości czy agresji wydaje się tu wyjątkiem (o czym wspomniano w rozdziale 2). W przypadku dziewcząt okazywanie złości jest reakcją raczej społecznie niepożądaną (Brady, Hall, 1993). Landman zwraca uwagę na pewien paradoks wynikający z procesu socjalizowania związanego z płcią, mianowicie z jednej strony wymaga się od kobiet, żeby były emocjonalne – bo jest to kobiece zachowanie, natomiast z drugiej – deprecjonuje się je za to, że są nadmiernie emocjonalne, ponieważ jest to zachowanie „głupie” (Strelau, 2000).

Brody i Hall (1993) stwierdzają, iż z faktu wcześniejszego zdobycia umiejętności werbalnych przez dziewczęta wynika możliwość lepszego artykułowania własnych emocji. Dzięki temu lepiej porozumiewają się one ze swymi rówieśnikami, a konflikty rozstrzygane są częściej metodą dialogu. Miejsce dialogu u chłopców wypełnia typowe wszczynanie bójek, które zastępują skomplikowane dla nich procedury emocjonalne. Dziewczęta kładą nacisk na jak największą współpracę w swych wczesnych zachowaniach społecznych, natomiast chłopcy stawiają na współzawodnictwo. Chłopcy szczycą się niezależnością i autonomią, dla dziewczynki ważniejsza jest duma z satysfakcjonujących relacji emocjonalnych.

Układy społeczne różnicują kobiety i męski stereotyp niewerbalnego okazywania emocji. Pokazywane kobietom i mężczyznom te same serie obrazków wzbudzających emocje powodowały, że postronnym obserwatorom łatwiej było zgadnąć kontekst obrazków z twarzy kobiecych niż z męskich (Buck, 1976). Nawet, gdy mężczyźni reagowali zwiększonym rytmem serca i pocącymi się dłońmi, utrzymywali swe twarze w stanie wskazującym na brak silnych emocji. Jednakże, ta oparta na płci różnica w ekspresji emocjonalnej nie istnieje u dzieci w wieku przedszkolnym, co mogłoby wskazywać na fakt, iż ekspresja niewerbal-

na podlega socjalizacji. Różniące dzieci reakcje emocjonalne na obrazki wzbudzające emocje są w większym stopniu funkcją osobowości, a nie płci. W procesie dorastania chłopcy uczą się, jak kontrolować własną ekspresję emocjonalną, aby jej unikać w dorosłym życiu, jako zachowań społecznie nie aprobowanych (Ekman, 1992).

W dojrzałym życiu obu płci przyjęte w procesie wychowania postawy typowo męskie czy kobiece znajdują swój wyraz w codziennych zachowaniach dotyczących różnych dziedzin życia. Na przykład w rozmowie dla mężczyzn istotne jest skupienie się na przedmiocie dyskusji i dojście do rozwiązań, dla kobiet natomiast ważne jest nawiązanie więzi emocjonalnych (Davis, Oathout, 1987). W miarę rozwijania doświadczeń życiowych kobiety nabierają szerokich umiejętności komunikacji werbalnej i pozawerbalnej, zwłaszcza w komunikowaniu emocji, natomiast mężczyźni uczą się – jak minimalizować liczbę stanów emocjonalnych, a przynajmniej ich okazywanie. Kolejna umiejętność emocjonalna – empatia – przejawiana wobec rówieśników (zarówno mężczyzn, jak i kobiet) w wyższym stopniu rozwija się u dziewcząt w okresie dojrzewania, aniżeli u chłopców, u których stres blokuje przejawy empatii wobec kolegów (Endresen, Olweus, 2001).

Oprócz rozmowy i wyrażanej empatii, codziennym przykładem zachowań społecznych odróżniającym reakcje męskie od kobiecych jest nastawienie wobec pracy zawodowej małżonków. Badania par małżeńskich ujawniły wzajemny wpływ mężów i żon na swoje zdrowie, zwłaszcza gdy brany był pod uwagę fakt pracy zawodowej i związany z nią stres (Fletcher, 1983). Praca zawodowa kobiet wpływała negatywnie na zdrowie psychiczne ich małżonków. Mężowie żon pracujących na pełnym etacie mieli tendencję do poczucia mniejszej adekwatności w spełnianiu roli „zarabiającego na chleb”, aniżeli mężowie gospodyń domowych, a to prowadziło do poczucia mniejszej satysfakcji z własnej pracy i życia w ogóle. Także praca zawodowa mężczyzn miała negatywny wpływ na zdrowie ich żon w taki sposób, iż żony mężów zajmujących się bardziej stresującą pracą miały krótkoterminowe oczekiwania życiowe.

Przy analizie społecznych czynników różnicujących płcie warte wyróżnienia jest zjawisko inteligencji emocjonalnej niezwykle popularne w najnowszych ujęciach psychologicznych emocji. Inteligencja emocjonalna, określana także przez licznych badaczy jako inteligencja społeczna (Gardner, 1993; Matczak, 2001) jest zjawiskiem mającym zadanie określenia tych wszystkich umiejętności człowieka (głównie emocjonalnych), które znamionują osoby inteligentne nie tylko ze względu na posiadany intelekt, wykrywany w testach badających poziom inteligencji ogólnej. Termin „inteligencja emocjonalna” po raz pierwszy wykorzystują w ujęciach teoretycznych Salovey i Mayer (1990) zaliczając do niej: znajomość własnych emocji, kierowanie nimi, zdolność motywowania się, rozpoznawanie emocji u innych, nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi. W takiej postaci ma ona służyć umiejętności radzenia sobie z niepowodzeniami, panowaniu nad emocjami i harmonijnemu współżyciu z innymi ludźmi (por. Goleman, 1997).

W badaniach nad znaczeniem inteligencji emocjonalnej i kompetencji społecznych stwierdzono m.in., że osoby o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej cieszą się wyższą pozycją socjometryczną, są lepszymi studentami, efek-

tywniej pracują, mają większe poczucie kompetencji zawodowych i są bardziej zadowolone z pracy, a także odczuwają większą satysfakcję z życia i posiadanych związków interpersonalnych (Bar-On, 1997; Ciarrochi, Chan i Caputi, 2000; Jaworowska i Matczak, 2000; Mayer, Caruso i Salovey, 2000; Schutte i wsp., 1998). Badania te dowiodły także faktu występowania wyższego poziomu inteligencji emocjonalnej u ludzi sukcesu, a niższego u osób chronicznie bezrobotnych, więźniów, pacjentów psychiatrycznych i kardiologicznych oraz osób zmuszonych do korzystania z psychoterapii (por. Matczak, 2001).

Nie udowodniono w toku badań, która z płci mogłaby charakteryzować się wyższą inteligencją emocjonalną, jednakże wyższy jej poziom stwierdzono u ludzi, którzy odnieśli sukces w różnych dziedzinach życia. Z kolejnych rozważań nad predyspozycjami do osiągania sukcesu u płci wynikać będzie, iż zasadniczo bardziej zdecydowanymi jednostkami w tej dziedzinie są mężczyźni. Prowadzi to do stwierdzenia, że prawdopodobnie mężczyźni mogą cechować się wyższą inteligencją emocjonalną. Do stanowczego stwierdzenia tego faktu konieczne byłyby dalsze poszukiwania badawcze.

Do tej pory w psychologii emocji powszechny był pogląd na brak możliwości uczenia się umiejętności i kompetencji emocjonalnych z powodu ich genetycznych uwarunkowań. Przeciwnie stanowisko zajął Goleman stwierdzając potężny wpływ oddziaływania środowiska na rozwój emocjonalny dzieci, zwłaszcza w początkowej fazie tego rozwoju (1997). Podkreślił on, że należy dużą wagę przywiązywać do przeżyć i uczuć dziecięcych, których dostrzeganie i umiejętne wykorzystywanie może prowadzić do harmonijnego rozwoju osobowości dziecka, zwłaszcza w trudnych sytuacjach społecznych, wymagających większego wysiłku emocjonalnego.

Badania Blocka wskazały na podstawowe różnice między inteligencją intelektualną, a inteligencją emocjonalną u kobiet i mężczyzn (1995). Osoby o wysokiej inteligencji intelektualnej cechuje ambicja, dystans, wysoki iloraz inteligencji wskazujący na liczne zainteresowania intelektualne oraz chłód emocjonalny i labilność emocjonalna. Natomiast osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej umiejętnie panują nad własnymi emocjami, są życzliwi, otwarci i towarzyscy; mężczyźni poświęcają swój czas na rzecz innych, są za nich odpowiedzialni, troskliwi i współczujący; kobiety są pewne siebie na tyle, by wyrażać wprost, co czują oraz dobrze radzą sobie ze stresem. Obie płcie przy wysokiej inteligencji emocjonalnej cechuje również równowaga emocjonalna wskazująca na zadowolenie z życia i poczucie, że jest ono sensowne.

Inteligencja emocjonalna wskazuje na umiejętności rozróżniania emocji mające na celu kierowanie własnym zachowaniem i harmonijne współzycie z innymi ludźmi, które pomagają w mierzeniu się z sytuacjami trudnymi w życiu codziennym. Zjawisko to służy nabywaniu zdolności do kierowania własną sferą emocjonalną w celu efektywnego realizowania zamierzonych zadań oraz budowania satysfakcjonujących relacji z innymi osobami. Stereotypy wyznaczają role społeczne w dojrzałym życiu, wyznaczają także społecznie akceptowane sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych, problemowych, sytuacjach stresu.

Jednym z dowodów na istnienie różnic w radzeniu sobie ze stresem w sytuacjach społecznych są badania dotyczące odmienności płciowej w zakresie moty-

wacji zadaniowej wyboru osiągnięć. System motywacyjny człowieka jest ściśle powiązany z emocjonalnym, niejednokrotnie posługują się one tymi samymi mechanizmami przyciągania i odpychania od przedmiotu zainteresowania. Badania nad wykonywaniem zadań nastawionych na osiąganie sukcesu stwierdzają poważne osłabienie motywacyjne u kobiet w stosunku do wykonywania czynności pod wysoką presją (Horner, 1970). Powodem spadku motywacji był lęk przed odstąpieniem od tradycyjnych ról społecznych związanych z płcią oraz strach przed odrzuceniem ze strony mężczyzn, którzy z samej swej natury są nastawieni na wygrywanie. U kobiet, osiągających wysokie wyniki na skali potrzeby osiągnięć, zauważono nawet powstrzymywanie się od wyznaczania sobie nowych wyzwań i celów.

Innym z możliwych wyjaśnień nieskutecznego radzenia sobie z sytuacjami stresowymi są badania Dwecka (1978). Dowodzą one, iż niektóre jednostki mają inklinacje do przypisywania własnych niepowodzeń raczej brakowi zdolności czy umiejętności niż brakowi wysiłku. W rezultacie zatrzymują się oni na drodze osiągania sukcesu. Tendencje te wydają się bardziej powszechne u kobiet niż u mężczyzn. Na przykład dziewczęta częściej przypisują niepowodzenia akademickie własnym niskim zdolnościom, podczas gdy chłopcy częściej widzą powód niepowodzeń w braku wysiłku. Argumentacja taka mogłaby wskazywać na biologiczne uwarunkowania sposobu wyjaśniania niepowodzeń, jednakże takie wyjaśnienia, jak sugeruje Dweck, mogą mieć także swą przyczynę w modelowaniu zachowań uczniów przez nauczycieli we wczesnym wieku szkolnym. Większość nauczycieli, krytykując uczennice, podkreśla niemal wyłącznie ich intelektualne niedociągnięcia, natomiast chłopcy są krytkowani za inne niż intelektualne aspekty ich pracy.

Oczekiwanie na sukces bądź porażkę może być także warunkowane emocjonalną wartością zadań, która wiąże się nierozłącznie z ich aspektem motywacyjnym. Część z zadań nastawionych na osiągnięcia może nie być warta wysiłku z punktu widzenia kobiet, jak np. matematyka (Eccles, 1983). Badania wykazały, że po osiągnięciu wieku 13-14 lat bardziej prawdopodobne jest, że chłopcy częściej niż dziewczęta będą traktowali matematykę jako ważną dziedzinę służącą osiągnięciu celów życiowych (Wise, Steel, McDonald, 1979). Przyczyną takich nastawień mogą być postawy rodziców, którzy akcentując stereotypowość ról płciowych przypisują większą użyteczność matematyki dla mężczyzn niż dla kobiet.

Z motywacyjno-emocjonalnego punktu widzenia, jedną z największych blokad psychicznych wobec procesu dokonywania osiągnięć i czynienia postępu rozwojowego w życiu jest zjawisko depresji, którego przebieg wygląda odmiennie w zależności od płci. Stresujące wydarzenia życiowe wydają się w większym stopniu oddziaływać na kobiety, trzy razy częściej były one podatne na epizody depresyjne związane ze stratą osób, takich jak przyjaciele czy członkowie rodziny oraz z wydarzeniami w postaci przeprowadzki, chorób zagrażających życiu czy napadów (Maciejewski, 2001). Kobiety o większym ryzyku podatności na depresję wywołaną stresami życiowymi stosowały także nieskuteczne strategie radzenia sobie związane z unikaniem konfliktów i ich symptomów (Numer, Seiffge-Krenke, 2001).

Zaprezentowane wyniki badań nad społecznymi uwarunkowaniami różnic płciowych podkreślają rolę socjalizowania kształtujących się postaw w zakresie

umiejętności kontaktowania się społecznego. Pod tym względem przewagę zyskują kobiety, u których od wczesnych lat rozwijana jest zdolność porozumiewania się z innymi, troska, współczucie, wrażliwość na innych. Wyższa ekspresja emocjonalna kobiet ma służyć nawiązywaniu współpracy z innymi, co umożliwia tworzenie szerokich więzi społecznych, relacji polegających na przywiązaniu i empatii wobec drugiego człowieka. Taka postawa sprzyja jednak, w sytuacjach długotrwałego przeciążenia stresem, spadkowi mobilizacji wobec możliwości osiągnięcia sukcesu, powoduje depresyjność i w rezultacie nieskuteczność w radzeniu sobie ze stresem.

Natomiast mężczyźni w trakcie społecznego uczenia się są mobilizowani do wyższej aktywności, działania, osiągania sukcesów i skupienia na świecie zadań, nie na innych osobach. Ekspresja emocji jest u nich uwewnętrzniana, poza jedyną emocją, jaką jest złość (agresja). W kontaktach społecznych mężczyznom bardziej zależy na niezależności i zdobyciu pozycji dominującej, co może sprzyjać osiągnięciu sukcesu. Mężczyzn wychowuje się po to, aby wygrywali, dlatego mobilizują się oni skuteczniej w sytuacjach przeciążenia i stresu niż kobiety. Często metodą radzenia sobie z trudnymi sytuacjami jest walka o wygraną i nastawienie na sukces. Dlatego mężczyźni o wiele częściej zajmują we współczesnych społeczeństwach pozycje przywódcze.

Ze społecznego punktu widzenia typy emocjonalności męskiej i kobiecej można byłoby wyróżnić na trzech płaszczyznach. Pierwszą z nich byłaby dziedzina kontaktów społecznych, gdzie kobiety osiągają zdecydowaną przewagę. Drugą płaszczyzną różnicującą płcie byłaby dziedzina zdobywania osiągnięć i procesy mobilizacyjne z nią związane, gdzie przewagę zyskują mężczyźni. Trzecią płaszczyzną byłby proces utożsamiania się ze spełnianymi rolami społecznymi, podczas którego kobiety o wiele bardziej przywiązują się do wypełniania swych ról niż mężczyźni. Mechanizm fizjologiczny pełnienia określonej roli związanej z płcią w mniejszym stopniu zmusza mężczyzn do realizowania ról społecznych. Kobiety, podlegające odrębnemu cyklowi przemian wewnętrznych, w konsekwencji muszą się do nich dostosować i przyjąć rolę, jaką jest np. rola matki.

Trudno jednak jednoznacznie stwierdzić, czy taka argumentacja jest wystarczająca do stwierdzenia, że współczesny świat jest w większym stopniu zmaskulinizowany, zwłaszcza w sferze osiągania sukcesu w życiu społecznym. Kobiety nabywają coraz więcej samodzielności, uczą się jak mogą radzić sobie z licznymi obowiązkami związanymi z ich rolami społecznymi, a także uczą się jak dochodzić do sukcesu. To współczesne podejście do roli kobiety znajduje swój wyraz w lepszej operacjonalizacji własną emocjonalnością w kontaktach społecznych, w poleganiu na emocjach w mniejszym stopniu w sytuacjach stresu niż dotychczas, co potwierdzają poszukiwania badawcze w dziedzinie inteligencji emocjonalnej. Problematyka ta wydaje się bardzo interesująca, jednakże wymaga głębszej analizy o charakterze naukowym.

* * *

Współczesne badania w dziedzinie emocjonalności ludzkiej wskazują na wiele istotnych różnic między kobietami i mężczyznami. Reakcje emocjonalne kobiet

i mężczyźni nie różnią się pod względem kategoryjnym, ponieważ obie płcie wyposażone są w ten sam repertuar przeżyć i zachowań emocjonalnych. Wyniki poszczególnych badań nakreślają występujące u płci zasadnicze różnice jakościowe w zakresie ekspresji emocjonalnej (Hall, 1987), komunikowania się społecznego werbalnego i niewerbalnego (Ekman, 1992; Endresen, Olweus, 2001) oraz bogactwa i intensywności przeżywanych emocji (Brody, Hall, 1993). Rezultaty dotychczasowych badań sugerują wyższe umiejętności emocjonalne kobiet w wymienionych trzech sferach emocjonalności ludzkiej.

Przewaga w dziedzinie emocjonalności kobiet jest uzasadniona w kontekście mechanizmów społecznego kształcenia do przyjmowania ról zgodnych ze stereotypami kulturowymi, co dla mężczyzn oznacza tłumienie własnej emocjonalności od wieku dziecięcego przez dorosłość. Mężczyźni osiągalni istotnie wyższe wyniki w tym aspekcie emocjonalno-motywacyjnym, jakim jest aktywność zorientowana na zdobywanie sukcesów, zwłaszcza społeczno-zawodowych i lepiej radzili sobie ze stresami powstałymi na tym tle. Nastawienie mężczyzn na skuteczność w wykonywaniu zadań umożliwiało sprawne działanie w warunkach skumulowanego przeciążenia trudnościami życia codziennego mobilizowało do walki o zdobywanie osiągnięć, dotyczących zwłaszcza pracy zawodowej czy statusu społecznego.

Zarówno czynniki biologiczne, jak i społeczne w zmiennych proporcjach kształtują osobową tożsamość, postawy oraz przejmowane wzorce zachowań męskich czy kobiecych, odmiennych dla obu płci. Pełniejsza analiza istniejących różnic wskazałaby na to, jak dalece stereotypowe role związane z płcią mogą efektywnie funkcjonować w społeczeństwie. Pogłębione poszukiwania badawcze w dziedzinie emocjonalności człowieka przyniosłyby pewne wskazówki do rozwiązania tego dylematu. Zaproponowana próba stworzenia typologii emocjonalności męskiej i kobiecej posłużyłaby przy wyjaśnianiu mechanizmów społecznego funkcjonowania kobiet i mężczyzn. Poznanie tych mechanizmów pomogłoby w kształtowaniu umiejętności społecznych i budowaniu bardziej satysfakcjonujących relacji między ludźmi, polegających na wzajemnym zrozumieniu, dostosowaniu i pogodzeniu tego, co w kobietach i mężczyznach jest inne, czyli na umiejętnym współżyciu.

Współczesna literatura przedmiotu nie dostarcza konkretnych rozwiązań w tematyce wyróżnienia dwóch typów emocjonalności w zależności od płci: typu kobiecego i typu męskiego. Także w sferze spekulacji naukowych pozostaje rozważanie kwestii tego, czy świat relacji międzyludzkich może przybierać charakter męski lub kobiecy, zgodnie z punktem widzenia każdej z płci (Moir, Jessel, 1993). Artykuł próbował wskazać te z najnowszych badań nad płcią, które wydają się najlepiej wyjaśniać kwestie emocji ludzkich dotyczących odmienności w ich przeżywaniu występujących u kobiet i mężczyzn. Brakuje jednak w tej dziedzinie całościowych badań będących opisem skomplikowanych procesów emocjonalnych kobiet i mężczyzn. Próba odpowiedzi na powyższe zagadnienia oraz liczne pytania z dziedziny emocjonalności ludzkiej postawione w tym artykule są podjęte przez autorkę badania, dotyczące zróżnicowania emocjonalności męskiej i kobiecej oraz hipotetycznych zależności pomiędzy nimi, a efektywnym radzeniem sobie z trudnościami życia codziennego.

BIBLIOGRAFIA

- Averill, J.R. (1999). Nieodpowiednie i odpowiednie emocje. W. Ekman, P., Davidson, J.R., *Natura emocji*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 227-230.
- Barlow, D.H. (1988). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford.
- Bar-On, R. (1997). *EQ-i. BarOn Emotional Quotient Inventory. A measure of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bem, S.L. (1981). Gender schema theory. A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88, 354-364.
- Bem, S.L. (1984). Androgyny and gender schema theory. A conceptual and empirical interaction. W. Sonderegger, T.B. (red.). *Nebraska Symposium on Motivation: Psychology and Gender*. Lincoln: University of Nebraska Press, 178-226.
- Berg, S., Vilee, M. (1998). *Biologia*. Warszawa: Multico.
- Block, J. (1995). *Woman and Man: Emotional Differences*. Berkeley: California University Press.
- Brody, L.R., Hall, J.A. (1993). Gender and Emotion, W. Lewis, M., Haviland, J., (red.), *Handbook of Emotions*. New York: Guilford Press.
- Buck, R. (1976). A test of nonverbal receiving ability: Preliminary studies. *Human Communication Research*, 2, 162-171.
- Burgess, A.W., Holmstrom, L.L. (1974). Recovery from rape and prior life stress. *Research in Nursing and Health*, 1, 165-174.
- Chaplain, R.P. (2000). Beyond exam results? Differences in the social and psychological perceptions of young males and females at school. *Educational-Studies*, 26(2), 177-190.
- Ciarrochi, J.V., Chan, A.Y., Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539-561.
- Dakowicz, A. (2000). *Płeć psychiczna a poziom samoaktualizacji*. Białystok: Trans Humana.
- Davidson, R.J. (1984). Affect, cognition and hemispheric specialization. W: Izard, C.E., Kagan, J., Zajonc, R. (red.), *Emotion, cognition and behavior*, s. 320-365. New York: Cambridge University Press.
- Davis, M.H., Oathout A.H. (1987). Maintenance of Satisfaction in Romantic Relationships: Emphaty and Relational Competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 2, 397-410.
- Diamond, M. (1977). Human sexual development: biological foundations for social development. W. Beach, F.A. (red.), *Human Sexuality in Four Perspectives*, 38-61. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Downe-Wamboldt, B.L., Melanson, P.M. (1995). Emotions, coping, and psychological well-being in elderly people with arthritis. *Western Journal of Nursing Research*, 17(3), 250-265.
- Dweck, C.S. (1978). Attributions and learned helplessness. W. Harvey, J. (red.), *New Directions in Attributions Research*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.

- Eagly, A.H., Wood, W. (1985). Gender and Influenceability: Stereotype versus Behavior. W. O'Leary, V.E., Unger, R.K., Wallston, B.S. *Women, Gender and Social Psychology*. New York: Lawrence Erlbaum.
- Eagly, A.H. (1987). *Sex differences in social behavior: A social role interpretation*. New York: Lawrence Erlbaum.
- Eccles, J.E. (1983). Attributional processes as mediator of sex differences in achievement. *Journal of Educational Equity and Leadership*, 3, 19-27.
- Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. W. Ekman, P., Sherer, K. (red.). *Approaches to emotion*. New York: Lawrence Erlbaum, 319-344.
- Ekman, P. (1992). Facial expressions of emotion: New findings, new questions. *Psychological Science*, 3 (1), 34-38.
- Endresen, I.M., Olweus, D. (2001). Self-reported empathy in Norwegian adolescents: Sex differences, age trends and relationship to bullying. W. Bohart, A.C. (red.), *Constructive and destructive behavior: Implications for family, school and society*. Washington: American Psychological Association, 147-165.
- Eysenck, H.J. (1956). The inheritance of Extraversion – introversion. *Acta Psychologica* 12, 95-110.
- Fletcher, B.C. (1983). Marital Relationships as a Cause of Death: An Analysis of Occupational Mortality and the Hidden Consequences of Marriage. *Human Relations*, 36, 123-134.
- Fogarty, G.J. (1999). Predicting occupational strain and job satisfaction: The role of stress, coping, personality and affectivity variables. *Journal of Vocational Behavior*, 54(3), 429-452.
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences. The theory in practice*. New York: Basic Books.
- Gasiul, H. (2002). *Teorie emocji i motywacji. Rozważania psychologiczne*. Warszawa: UKSW.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
- Haines, M. (2001). Gender and gender role in relation to anger and anger expression. *The Sciences and Engineering*, 61, 5017.
- Hall, A.J. (1987). On Explaining Gender Differences: The Case of Nonverbal communication. *Review of Personality and Social Psychology*, 7.
- Horner, M.S. (1970). Femininity and successful achievement: A basic inconsistency. W. Bardvicks, J.M., (red.). *Famine Personality and Conflict*. Monterey: Brooks/Cole.
- Hyde, J.S. (1984). How Large Are Gender Differences in Aggression? A Developmental Meta-Analysis. *Developmental Psychology*, 20, 722-736.
- Hyde, J.S., Fennema, E., Lamon, S.J. (1990). Gender Differences in Mathematics Performance: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 107, 139-155.
- Jaworowska, A., Matczak, A. (2000). *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE N.S. Schutte, J.M. Malouffa, L.E. Hall, D.J. Haggerty'ego, J.T. Cooper, C.J. Goldena i L. Dornheim. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Karanci, N. (1999). Gender differences in psychological distress, coping, social support and related variables following the 1995 Dinal (Turkey) earthquake. *North American Journal of Psychology*, 1(2), 189-204.

- Kleinginna, P.R., Kleinginna A.M. (1981). A categorised list of motivation definitions with a suggestion for a consensual definition. *Motivation and Emotion* 5, 263-291.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lenney, E. (1979). Androgyny: Some Audacious Assertions Toward Its Coming of Age. *Sex Roles*, 5, 703-719.
- Levenson, R.W., Mades, L.L. (1980). *Physiological response, facial expression, and trait anxiety: Two methods for improving consistency*. Paper presented at the meeting of the Society for Psychophysiological Research.
- Linn, M.C., Petersen, A.C. (1985). Emergence and Characterization of Sex Differences in Spatial Ability: A Meta-analysis. *Child Development*, 56, 1479-1498.
- Maccoby, E.E., Jacklin, C.N. (1974). *The Psychology of Sex Differences*. Stanford: Stanford University Press.
- Maciejewski, P.K. (2001). Sex differences in event-related risk for major depression. *Psychological-Medicine*, 31(4), 593-604.
- Mandal, E. (1993). Płeć a funkcjonowanie jednostki w trudnej sytuacji ekonomicznej. W: Ratajczak Z. (red.), *Człowiek w procesie przemian gospodarczych*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Matczak, A. (2001). Różne oblicza inteligencji: funkcjonowanie intelektu a osobowość. *Studia Psychologica*, 2, 157-174.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. W: Sternberg, R. (red.), *Handbook of intelligence*. Cambridge: Cambridge University, 396-420.
- Miluska, J. (1996). *Tożsamość kobiet i mężczyzn w cyklu życia*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Moir, A., Jessel D. (1993). *Płeć mózgu*. Warszawa: PIW.
- Moss, H.A. (1967). Sex, age and state as determinants of mother-infant interaction. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 132, 19-36.
- Nummer, G., Seiffge-Krenke, I. (2001). Koennen Unterschiede in Stresswahrnehmung und -bewaewaltung Geschlechtsunterschiede in der depressiven Symptombelastung bei Jungendlichen erklaren? *Zeitschrift-fuer-Kinder-und-Jugendpsychiatrie-und-Psychotherapie*, 29(2), 89-97.
- Parkes, C.M. (1972). Components of the reaction to loss of a limb, spouse, or home. *Journal of Psychosomatic Research*, 16, 343-349.
- Phillips, S., King, S., Du Bois, L. (1978). Spontaneous activities of female versus male new-borns. *Child Development*, 49, 590-597.
- Powell, G.N. (1996). *Women and Men in Management*. London: Sage Publications.
- Rodriguez, I., Bravo, M.J., Gracia, F. (2000). The job demands-control model, parental status and gender: A longitudinal study. *Revista de Psicologia Social Aplicada*, 10(3), 99-116.
- Rosenman, R. (1986). Current and Past History of Type A Behaviour Pattern. W: Schmidt, T.H. (red.), *Biological and Psychological Factors in Cardiovascular Disease*. Berlin, New York, London, 15-40.

- Salovey, P., Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Scali, R.M., Brownlow, S. (2000). Gender differences in spatial task performance as a function of speed or accuracy orientation. *Sex Roles*, 43 (5-6), 359-376.
- Schutte, P. (red.) (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Staines, G.L., Pottick, K.J., Fudge, D.A. (1986). Wives' Employment and Husbands' Attitudes Toward Work and Life. *Journal of Applied Psychology*, 71, 118-128.
- Strelau, J. (2000). *Psychologia*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Taylor, S.E. (1989). Coping and the simulation of events. *Social-Cognition*, 7(2), 174-194.
- Thompson, S.K. (1975). Gender labels and early sex role development. *Child Development*, 46, 339-347.
- Uehara, T., Sakado, K., Sato, T., Someya, T. (1999). Do perceived parenting styles influence stress coping in patients with major depressive disorders? *Stress-Medicine*, 15(3), 197-200.
- Verbrugge, L.M. (1985). Gender and Health: An Update of Hypotheses and Evidence. *Journal of Health and Social Behaviour*, 26, 156-182.
- Wise, L., Steel, L., McDonald, C. (1979). *Origins and Career Consequences of Sex Differences in High School Mathematics Achievement*. Washington: National Institute of Education.
- Wojciszke, B. (2000). *Psychologia miłości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Zimbardo, P. (2001). *Psychologia i życie*. Warszawa: PWN.