

ARTYKUŁY EMPIRYCZNE

KLAUDIA ZAZULSKA¹

Wydział Nauk Społecznych

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Studia Psychologica
UKSW

17(2) 2017 s. 23–42

DOI:10.21697/sp.2017.17.2.02

DŻESIKA WAJS²

Wydział Nauk Społecznych

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

DOROTA MAĆCIK³

Wydział Nauk Społecznych

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

WCZESNE NIEADAPTACYJNE SCHEMATY I MOTYWACJA OSIĄGNIĘĆ A POCZUCIE NASILENIA STRESU U KOBIEC I MĘŻCZYCZYN

STRESZCZENIE

Celem badań prezentowanych w artykule było przedstawienie znaczenia wczesnych nieadaptacyjnych schematów i wymiarów motywacji osiągnięć dla nasilenia poczucia stresu u kobiet i mężczyzn. Zbadano 107 osób dorosłych, w tym 58 kobiet oraz 49 mężczyzn. Wiek badanych zawierał się w przedziale 21–59 lat. W badaniu zastosowano następujące metody: *Kwestionariusz schematów Younga (YSQ-S3 PL)*, *Inwentarz motywacji osiągnięć (LMI)* oraz *Kwestionariusz poczucia stresu (KPS)*.

Zaobserwowano różnice międzypłciowe, które potwierdzają, że wczesne nieadaptacyjne schematy oraz wymiary motywacji osiągnięć wyjaśniają poziom poczucia stresu w sposób odmienny dla kobiet i mężczyzn. W przypadku kobiet schematy wyjaśniają najlepiej stres zewnętrzny, podczas gdy dla mężczyzn – stres intrapsychiczny. U kobiet wszystkie czynniki stresu są wyjaśniane przez wymiary motywacji osiągnięć w większym stopniu, przy czym składowe motywacji wyjaśniają przede wszystkim napięcie emocjonalne. W grupie mężczyzn współczynniki te są słabsze, największy procent wyjaśnionej wariancji dotyczy zaś stresu intrapsychicznego.

Słowa kluczowe: wczesne nieadaptacyjne schematy, motywacja osiągnięć, poczucie stresu, różnice międzypłciowe

¹ Adres do korespondencji: klaudia.zazulska@o2.pl.

² Adres do korespondencji: wajsdzesika@gmail.com.

³ Adres do korespondencji: dmacik@kul.lublin.pl.

**THE EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS' AND ACHIEVEMENT
MOTIVATION'S LINKS WITH THE SENSE OF THE SEVERITY OF STRESS
AMONG MEN AND WOMEN**

ABSTRACT

The aim of the presented study was to determine if and in what way early maladaptive schemas and achievement motivation influence the sense of stress in the groups of men and woman. 107 people, including 58 women and 49 men, in age between 21–59 were tested. Subject completed the *Young Schema Questionnaire (YSQ-S3)*, the *Achievement Motivation Inventory (LMI)* and the *Perception of Stress Questionnaire (KSP)*.

A regression analysis showed differences between men and women. In case of women, schemas explain the external stress, while for men – internal stress. Achievement motivation influences all stress domains in a greater extend for women then for the men's group. Motivation's factors explain mostly emotional tension. For men's group, models' coefficients are weaker, the highest percentage of explained variance is observed for internal stress factor.

Keywords: early maladaptive schemas, achievement motivation, sense of stress, gender differences

Stres jest nieodłącznym elementem naszego życia. Towarzyszy nam w wielu codziennych sytuacjach, z różnym nasileniem. Dla niektórych osób pełni on funkcję motywacyjną, a dla innych obciążającą, co zagraża im w funkcjonowaniu.

Pojęcie stresu zaczęło funkcjonować już w latach 50. ubiegłego wieku. Badania nad zjawiskiem prowadził wówczas Hans Selye (1985, za: Plopa, Makarowski, 2010), który określił go jako stan organizmu następujący po wystąpieniu szkodliwych bodźców ze środowiska zewnętrznego, nazwanych przez niego stresorami. Wkrótce pojawiły się również inne badania nad stresem. Prowadzili je m.in. Richard S. Lazarus i Susan Folkman. Opracowali oni tzw. teorię transakcyjną, w której wyjaśniają stres jako „stan napięcia emocjonalnego wynikający z określonej transakcji jednostki z otoczeniem (lub samym sobą), odczuwany jako przykry, obciążający jej zasoby, zagrażający dobrostanowi” (Lazarus, Folkman, 1984, za: Plopa, Makarowski, 2010). Definicja ta zdobyła wielkie uznanie wśród psychologów i stanowi do dziś główne podłoże do badań psychologicznych nad tematem stresu. Główną rolę w tej koncepcji odgrywa pojęcie transakcji. Oznacza ona wzajemne oddziaływania, powstające na skutek relacji między jednostką a otoczeniem. Jest to proces, w wyniku którego nieustannym zmianom podlegają człowiek i środowisko (Lazarus, 1980).

Każda osoba w codziennym życiu napotyka wydarzenia, które podlegają jej ocenie poznawczej. Sytuacje te mogą być odbierane przez jednostkę jako: niemające znaczenia, sprzyjająco-pozytywne albo stresujące (Wiłodarczyk, Wrześniewski, 2010). Lazarus wyróżnił w tym odbiorze ocenę pierwotną i wtórną. Ocena pierwotna to poznawcze określenie charakteru bodźca. Może on być uznany za nieszkodliwy – wtedy rozpatruje się go jako bez znaczenia lub sprzyjająco-pozytywny

– bądź szkodliwy – stresor. Wywołuje on stan napięcia emocjonalnego i pobudza procesy fizjologiczne. Dochodzi do rozstrzygnięcia, czy dany bodziec jest źródłem szkody, zagrożenia czy wyzwania. Pierwsza kategoria odnosi się do doznanej już szkody lub utraty, druga natomiast – do możliwości doznania szkody. Ostatnia kategoria uwzględnia zarówno możliwe do poniesienia szkody, jak i korzyści, co wywołuje i emocje negatywne, i pozytywne. Ocena wtórna tworzy się na bazie efektu oceny pierwotnej. Jest ona oszacowaniem możliwości i zasobów człowieka mających na celu przezwycięzenie szkody lub jej zapobieganie. W trakcie oceny wtórnej osoba wybiera konkretne reagowanie adaptacyjne, które określane jest mianem *radzenia sobie* (Łosiak, 2007). Procesy poznawcze oceny pierwotnej i wtórnej odbywają się w tym samym czasie i są ze sobą powiązane.

Zgodnie z przytoczoną powyżej definicją stresu, z którym wiąże się stan napięcia emocjonalnego, można zauważyć, że na jego powstanie, a dokładniej: na ocenę zjawiska jako potencjalnego zagrożenia (ocena pierwotna) oraz na ocenę możliwości poradzenia sobie (ocena wtórna) mogą mieć wpływ przekonania dotyczące siebie samego i świata, zwłaszcza te negatywne. Jedną z koncepcji zajmujących się takimi przekonaniami jest teoria wczesnych nieadaptacyjnych schematów. Wyznaczają one sposób funkcjonowania człowieka oraz oddziałują na to, w jaki sposób spostrzega on otaczającą rzeczywistość (Young, 1994). Schematy te reprezentują podstawowe przekonania o sobie i innych oraz mogą naruszać prawidłowy odbiór informacji napływających ze środowiska zewnętrznego (Pinto-Gouveia, Castilho, Galhardo, Cunha, 2006). Według autora teorii wczesnych nieadaptacyjnych schematów, Jeffreya E. Younga, są one emocjonalnymi i poznawczymi wzorcami, które wpływają na jednostkę w sposób szkodliwy. Składają się z emocji, wspomnień, doznań oraz poglądów, a odnoszą się do jednostki i jej stosunków z innymi osobami (Young, Klosko, Weishaar, 2014; Calvete, Orue, González-Díez, 2013). Young i in. (2014) wyodrębnili 18 schematów (w wersji ostatecznej, w wersjach wcześniejszych ich liczba się zmieniała), które pogrupowali w pięć obszarów (domen), zależnych od rodzaju frustrowanej potrzeby. Frustracja podstawowych potrzeb emocjonalnych (tzw. *core needs*), powodowana przez osoby dla dziecka znaczące, najczęściej rodziców, i doświadczana przez dziecko w sposób trwały i/lub dramatyczny już od najwcześniejszego dzieciństwa, prowadzi do tworzenia się specyficznego stylu interpretowania świata i zachowań innych osób. Te potrzeby to: potrzeba bezpiecznego przywiązania, autonomii, realistycznych granic, samookreślenia i spontaniczności (Rafaeli, Bernstein, Young, 2011; Young i in., 2014). Wczesne nieadaptacyjne schematy powstają w dzieciństwie i rozwijają się w ciągu całego życia (Thimm, 2013). Schematy te są trwałe z uwagi na dążenie osoby do stałości i zgodności poznawczej, dlatego też trudno je zmienić lub się ich wyzbyc. Mogą one oddziaływać destrukcyjnie na zachowanie człowieka oraz na jego wybory i prowadzić do wystąpienia zaburzeń psychicznych lub zaburzeń osobowości, dlatego też, gdy się nasilają, zyskują charakter silnie dezadaptacyjny.

Wszystkie te schematy wpływają na człowieka negatywnie i kierują jego życiem, co utrudnia prawidłowe funkcjonowanie. Przekłada się to także na podejmowanie decyzji i wyborów dotyczących życia dorosłego. Schematy wpływają też na wydajność w realizowaniu zadań w życiu dorosłym oraz utrudniają doskonalenie swoich kompetencji. W latach 30. ubiegłego wieku wprowadzono pojęcie potrzeby osiągnięć. Zainteresowanie badawcze doprowadziło do wyróżnienia w ramach pojęcia *osiągnięć* konstrukt *motywacji osiągnięć* (Bańka, 2005). Według klasycznej teorii McClellanda (1953, za: Schultz, Schultz, 2006) motywacja osiągnięć to potrzeba osiągania czegoś, nienagannego wykonywania swojej pracy oraz dążenie do bycia najlepszym. Osoby, które charakteryzuje wysoka potrzeba osiągnięć, odczuwają chęć odnoszenia doskonałych wyników we wszystkim, co robią. Nieustanna chęć bycia perfekcyjnym w każdym wykonywanym zadaniu wiąże się z odczuwaniem stresu i napięcia. McClelland wraz ze współpracownikami zauważyli, że motywacja osiągnięć powstaje wskutek napięcia między lękiem przed niepowodzeniem i nadzieją na sukces (Heckhausen, 1989). Na istotną kwestię zwrócił uwagę Schuler (1998, za: Gwiazdowska, Klinkosz, 2012). W swojej metaanalizie stwierdził on, że termin motywacji osiągnięć jest konstruktem teoretycznym tak obszernym i szerokim, że należy go traktować w powiązaniu z innymi dziedzinami nauk. Oznacza to, że motywacja osiągnięć wiąże się z funkcjonowaniem człowieka w aspekcie relacji społecznych, np. przez rywalizację z innymi, jak również w obrębie doskonalenia własnych umiejętności, czyli rozwijania swoich kompetencji i nabywania nowych doświadczeń. Osoby z wysoką motywacją osiągnięć potrafią stawiać sobie realne cele, które oceniają jako możliwe do zrealizowania, w celu pokazania się z jak najlepszej strony. Pozostaje jednak pytanie, skąd w człowieku tak silne napięcie między lękiem a nadzieją, a także skąd bierze się lęk. Wiadomo, że motywacja osiągnięć w swojej nadmiernej formie może się wiązać z perfekcjonizmem, pozostaje jednak nadal pytanie o przyczyny perfekcjonizmu.

Pojawia się więc pytanie o przyczyny. Czy nadmierna motywacja osiągnięć może prowadzić do nasilonego stresu, ale także: czy nieadaptacyjne schematy, rozumiane jako specyficzny sposób rozumienia świata, również mogą tłumaczyć stres? Aby zaś zrozumieć dokładniej rolę tych dwu zmiennych w genezie stresu, należy się przyjrzeć zależnościom w kontekście różnic płciowych.

W ciągu ostatnich lat życie kobiet i mężczyzn zmieniło się diametralnie. Funkcje społeczne, zawodowe oraz rodzinne, jakie pełnią kobiety i mężczyźni, zmieniają się obecnie dość dynamicznie i są formułowane na nowo. Od kobiet wymaga się, aby były one pełne empatii, opiekuńczości, od mężczyzn zaś tego, żeby wykazywali się odwagą, stanowczością i zdolnością przywódczą (Królikowska, 2011). Jednocześnie jednak kobiety powinny być niezależne, silne, realizujące się, a mężczyźni – empatyczni, partnerscy, czuli. Dysonans ten może być źródłem stresu, który jest odczuwany na różnym poziomie. Pojawia się pytanie, czy schematy, a więc przekonania o sobie i innych, mogą mieć

znaczenie dla siły tego stresu. Być może określone przekonania o sobie, nasilające powyższy dysonans (np. przekonanie mężczyzn „jestem słaby”), powodują, że stres jest doświadczany jako silniejszy (Young i in., 2014). Podobnie może być w przypadku motywacji osiągnięć: kobiety, które odczytują oczekiwania społeczne związane z powinnością bycia silną i niezależną czy też wynikające z ich przekonań, mogą mieć wyższy poziom stresu związany z realizacją osiągnięć.

Badania wskazują na różnice w poczuciu stresu w zależności od płci: kobiety mają skłonności do przeżywania wyższego poziomu stresu zewnętrznego oraz intrapsychicznego. Z kolei mężczyźni wykazują tendencję do odczuwania wyższego napięcia emocjonalnego (Plopa, Makarowski, 2010). Zauważono również, iż kobiety zmagają się z poczuciem stresu znacznie dłużej niż mężczyźni. Może to być spowodowane tym, że mężczyźni w związku z doświadczaniem stresu znacznie szybciej podejmują reakcje mające na celu obniżenie jego nasilenia. Dlatego można u nich częściej zaobserwować takie zachowania jak: palenie papierosów, picie alkoholu oraz wyładowywanie swojego napięcia przez uprawianie sportu związanego z użyciem siły (Ostrowska, 1999). U kobiet również możemy zaobserwować te zachowania, jednak występują one stosunkowo rzadziej. Kobiety zmagają się z odczuwaniem stresu dłużej; nie rozładowują tego napięcia stosunkowo wcześniej, tylko odkładają to w czasie. W związku z tym często zamartwiają się czy są przygnębione, co może prowadzić do wystąpienia zaburzeń nastroju (Baum, Grunberg, 1991). Mało jest badań koncentrujących się na omówionych powyżej zmiennych. Nieadaptacyjne schematy są analizowane głównie w kontekście zaburzeń zdrowia psychicznego, również w odniesieniu do stresu, podobna sytuacja dotyczy stresu i motywacji osiągnięć. Stawiane pytania badawcze, podobnie jak odpowiadające mu hipotezy mają więc charakter ogólny i są weryfikowane za pomocą eksploracyjnych metod statystycznych.

W związku z powyższymi zagadnieniami postawiono następujące pytanie badawcze: Czy w zakresie czynników motywacji osiągnięć i wczesnych nieadaptacyjnych schematów występują różnice, które wyjaśniają poziom nasilenia stresu kobiet i mężczyzn? Skonstruowano następujące hipotezy:

H1: Wymiary stresu będą wyjaśniane przez inne wczesne nieadaptacyjne schematy w przypadku kobiet, a inne w przypadku mężczyzn. Różnice będą widoczne również w ilości wyjaśnionej wariancji nasilenia stresu.

H2: Inne wymiary motywacji osiągnięć będą istotne dla wyjaśnienia motywacji osiągnięć u kobiet, a inne u mężczyzn.

METODA

Osoby badane

W badaniu wzięło udział 107 osób dorosłych – 58 kobiet oraz 49 mężczyzn. Wiek uczestników badania mieścił się w przedziale 21–59 lat. Byli to studenci

różnych kierunków oraz osoby pracujące, reprezentujące różne stanowiska zawodowe. Średnia wieku dla obu płci wyniosła 30,53 roku. Odchylenie standardowe wieku w grupie kobiet stanowiło 11,52 roku, a w grupie mężczyzn – 11,47 roku. Przeprowadzono wstępny wywiad z osobami na temat istotnych chorób somatycznych, w tym nowotworów i chorób psychicznych w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Zadano również pytanie, czy osoby w ciągu swojego życia miały kontakt z psychiatrą lub psychologiem. Wystąpienie istotnej choroby somatycznej w ciągu ostatniego roku lub problemów psychicznych kiedykolwiek w życiu było przesłanką wykluczającą z badania.

Procedura

Badanie zostało przeprowadzone w sposób indywidualny i anonimowy. Osoby badane zostały poinformowane, że wyniki badań zostaną wykorzystane do celów naukowych. Uczestnicy badania wyrazili ustną oraz świadomą zgodę na udział w badaniu. Zostali także powiadomieni o swoich prawach oraz o braku wynagrodzenia.

Narzędzia badawcze

W badaniu zostały wykorzystane trzy kwestionariusze, służące do oceny wczesnych nieadaptacyjnych schematów, motywacji osiągnięć oraz poczucia stresu.

Kwestionariusz schematów Younga (YSQ-S3 PL; 2005), w polskiej adaptacji Oettingen, Chodkiewicz, Maćcik i Gruszczyńskiej (2017). Narzędzie to jest metodą samoopisową, składającą się z 90 twierdzeń. Osoby badane oceniają, na ile trafnie każde ze stwierdzeń opisuje je same, używając sześciopunktowej skali typu Likerta, gdzie 1 oznacza *zupełnie nieprawdziwe*, a 6 – *doskonale mnie opisuje*. Pytania w kwestionariuszu są pogrupowane według 18 schematów. Są to: emocjonalna deprivacja, opuszczenie / niestabilność więzi, nieufność / skrzywdzenie, izolacja społeczna, wadliwość / wstyd, porażka w osiągnięciach, zależność / niekompetencja, podatność na zranienie lub chorobę, uwikłanie emocjonalne, podporządkowanie, samopoświęcenie, zahamowanie emocjonalne, nadmierne wymagania, roszczeniowość, niedostateczna samokontrola, poszukiwanie akceptacji i uznania, negatywizm / pesymizm, samokaranie (por. Young i in., 2014). Wskaźniki rzetelności α Cronbacha w prezentowanym badaniu wyniosły od 0,44 dla schematu roszczeniowość do 0,84 dla schematu wadliwość / wstyd.

Inwentarz motywacji osiągnięć (LMI) Schulera, Thorntona, Frintrupa i Prochaski, w polskiej adaptacji Klinkosza i Sękowskiego (2013). LMI jest inwentarzem samoopisowym, składa się z 170 pozycji, które mają charakter stwierdzeń. W odniesieniu do własnej osoby badany ocenia je w skali od 1 do 7. Ocena 1 oznacza *zupełnie mnie nie dotyczy*, a ocena 7 – *w pełni mnie dotyczy*. Pozycje LMI składają się na 17 skal. Są to: elastyczność, odwaga, preferowanie

trudnych zadań, niezależność, wiara w sukces, dominacja, zapał do nauki, ukierunkowanie na cel, wysiłek kompensacyjny, dbanie o prestiż, satysfakcja z osiągnięć, zaangażowanie, nastawienie na rywalizację, flow. W każdej ze skal wynik mieści się w zakresie od 10 do 70 punktów. Wskaźniki rzetelności α Cronbacha dla prezentowanego badania wyniosły od 0,49 dla skali internalizacja do 0,84 dla skali satysfakcja z osiągnięć.

Kwestionariusz poczucia stresu (KPS) Płopy i Makarowskiego. Kwestionariusz składa się z 27 stwierdzeń i zawiera wersje dla kobiet oraz dla mężczyzn. Badany określa stopień, w jakim dane stwierdzenie go dotyczy, korzystając z pięciostopniowej skali. Osoba badana ustosunkowuje się do stwierdzeń, wybierając między odpowiedziami *prawda* i *nieprawda*, które wyznaczają krańce skali. Uzyskane wyniki przedstawia się na czterech wymiarach: napięcie emocjonalne, stres zewnętrzny, stres intrapsychiczny oraz skala kłamstwa. Napięcie emocjonalne wyznacza tendencję do odczuwania niepokoju i nadmiernej nerwowości oraz poczucia drażliwości w różnych kontaktach interpersonalnych. Odnosi się również do trudności ze zrelaksowaniem się w codziennych sytuacjach i odczuwania zmęczenia bez konkretnego powodu. Wskazuje też na brak energii i rezygnację z różnych planów. Skala stresu zewnętrznego odnosi się do poczucia bezradności, niepokoju i frustracji, które wynikają z poczucia bycia wykorzystywanym przez kogoś, oraz z powodu sytuacji, że nasze zasoby nie są wystarczające, aby spełnić wymagania stawiane nam przez innych. Oznacza także poczucie bycia niesłusznie ocenianym przez osoby w różnych okolicznościach. Stres intrapsychiczny wskazuje na rodzące się obawy, zanizone poczucie sensu życia na skutek trudności ze zmaganiem się z zadaniami dnia codziennego i realizacją planów, będące następstwem poczucia bycia mało utalentowanym, nieodpornym psychicznie. Określa także niepokój i skłonności do rezygnacji, powstające w wyniku myślenia o przyszłości. Wskaźniki rzetelności wyróżnionych skal dla obojga płci są zadowalające i w badaniu normalizacyjnym przyjęły wartości od 0,70 do 0,81 (Płopa, Makarowski, 2010), a wskaźniki rzetelności α Cronbacha wyniosły w prezentowanym badaniu od 0,70 dla skali stres zewnętrzny do 0,78 dla skali stres intrapsychiczny.

WYNIKI

Aby zweryfikować, czy istnieją różnice w zakresie wyjaśniania przez wczesne nieadaptacyjne schematy i motywację osiągnięć nasilenia poczucia stresu u kobiet i mężczyzn, zastosowano analizę regresji metodą eliminacji wstecznej. Otrzymano łącznie sześć modeli: dla stresu intrapsychicznego, stresu zewnętrznego oraz napięcia emocjonalnego, oddzielnie w grupach kobiet i mężczyzn. Wyniki dla wczesnych nieadaptacyjnych schematów zostały przedstawione w tabelach 1, 2 i 3, a dla motywacji osiągnięć w tabeli 4.

Tabela 1
Współczynniki modelu stresu intrapsychnicznego w grupach kobiet i mężczyzn

Zmienne modelu	Stres intrapsychniczny					
	Kobiety			Mężczyźni		
	R^2	Skoryg. R^2	Durbin– Watson	R^2	Skoryg. R^2	Durbin– Watson
	0,630	0,580	2,150	0,704	0,674	1,642
	Współczynniki zmiennych					
	$Beta$	t	p	$Beta$	t	p
Emocjonalna deprivacja	-0,240	-1,835	0,073	0,193	1,772	0,083
Negatywizm/pesymizm	0,255	1,845	0,072			
Poszukiwanie akceptacji i uznania	-0,239	-1,823	0,075			
Porażka w osiągnięciach	0,210	1,921	0,061	-0,198	-1,962	0,055
Izolacja społeczna	0,428	3,551	0,001			
Opuszczenie/niestabilność więzi	0,495	3,576	0,001	0,380	3,935	0,000
Niedostateczna samokontrola				0,317	3,362	0,002
Podporządkowanie				0,297	2,396	0,020

Adnotacja. R^2 – współczynnik determinacji; Skoryg. R^2 – skorygowany współczynnik determinacji.

Jak wskazano w tabeli 1, stres intrapsychniczny u kobiet jest wyjaśniany przez schematy w 58% procentach, u mężczyzn natomiast jest on wyjaśniany już w ponad 67%. W grupie kobiet schematami, które są ważne dla stresu intrapsychnicznego, są: izolacja społeczna, negatywizm / pesymizm oraz poszukiwanie akceptacji i uznania. Warto zauważyć, że zmienne te nie są istotne dla wyjaśniania stresu intrapsychnicznego w grupie mężczyzn, gdyż u nich pojawiają się schematy niedostatecznej samokontroli oraz podporządkowania, co różnicuje ich względem płci przeciwnej. Należy podkreślić, że stres intrapsychniczny jest wyjaśniany także przez schematy, które są wspólne dla obu płci. Są to: opuszczenie / niestabilność więzi, porażka w osiągnięciach oraz emocjonalna deprivacja.

Tabela 2
Współczynniki modelu stresu zewnętrznego w grupach kobiet i mężczyzn

Zmienne modelu	Stres zewnętrzny					
	Kobiety			Mężczyźni		
	R^2	Skoryg. R^2	Durbin–Watson	R^2	Skoryg. R^2	Durbin–Watson
	0,689	0,640	2,233	0,486	0,467	1,925
	Współczynniki zmiennych					
	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Emocjonalna deprywacja	-0,274	-2,336	0,024			
Negatywizm/pesymizm	0,294	2,319	0,025			
Poszukiwanie akceptacji i uznania	-0,320	-2,468	0,018			
Opuszczenie/niestabilność więzi	-0,260	1,876	0,067			
Niedostateczna samokontrola	0,386	3,626	0,001			
Nadmierne wymagania	0,316	2,094	0,006			
Nieufność/skrzydzenie	0,339	2,974	0,005	0,557	4,574	0,000
Zahamowanie emocjonalne				0,208	1,705	0,094

Adnotacja. R^2 – współczynnik determinacji; Skoryg. R^2 – skorygowany współczynnik determinacji.

Dane w tabeli 2 dostarczają informacji, że stres zewnętrzny w grupie kobiet jest wyjaśniany przez schematy w 64%, w grupie mężczyzn natomiast zmienność ta wyniosła ponad 46%. Warto zauważyć, że zaledwie jeden schemat, nieufność / skrzywdzenie, jest wspólny dla obu płci. Istotnymi dla wyjaśnienia stresu zewnętrznego schematami, które pojawiają się tylko u kobiet, są: niedostateczna samokontrola, poszukiwanie akceptacji i uznania, nadmierne wymagania, negatywizm / pesymizm, emocjonalna deprywacja oraz opuszczenie / niestabilność więzi. U mężczyzn natomiast, oprócz schematu nieufność / skrzywdzenie, pojawia się schemat zahamowanie emocjonalne, charakterystyczny tylko dla tej płci.

Tabela 3

Współczynniki modelu napięcia emocjonalnego w grupach kobiet i mężczyzn

Zmienne modelu	Napięcie emocjonalne					
	Kobiety			Mężczyźni		
	R^2	Skoryg. R^2	Durbin–Watson	R^2	Skoryg. R^2	Durbin–Watson
	0,520	0,467	1,722	0,567	0,513	2,004
	Współczynniki zmiennych					
	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Porażka w osiągnięciach	0,274	1,827	0,018	-0,194	-1,750	0,087
Niedostateczna samokontrola	0,324	2,133	0,038			
Zahamowanie emocjonalne	0,322	2,420	0,020			
Podatność na zranienie lub chorobę	0,478	3,590	0,001	0,319	2,693	0,010
Zależność / niekompetencja	-0,499	-2,598	0,013	0,360	2,991	0,004
Samokaranie				-0,361	-2,785	0,008
Samopoświęcenie				0,360	3,539	0,001
Roszczeniowość				0,392	3,220	0,002

Adnotacja. R^2 – współczynnik determinacji; Skoryg. R^2 – skorygowany współczynnik determinacji.

Dane zamieszczone w tabeli 3 wskazują na to, że napięcie emocjonalne u kobiet jest wyjaśniane przez schematy w 46,7%, a u mężczyzn w 51,3%. W grupie kobiet schematami, które są ważne dla napięcia emocjonalnego, są: niedostateczna samokontrola oraz zahamowanie emocjonalne. Zmienne te nie są istotne dla wyjaśnienia napięcia emocjonalnego u mężczyzn, z uwagi na fakt, że u nich występują takie schematy jak: roszczeniowość, samokaranie, samopoświęcenie. Model 3 (zob. tabela 3) przedstawia także schematy, które są wspólne dla obu płci. Są to: zależność / niekompetencja, podatność na zranienie lub chorobę oraz porażka w osiągnięciach.

Tabela 4

Motywacja osiągnięć a wymiary stresu w grupach kobiet i mężczyzn – współczynniki modeli

		Stres intrapsychiczny			Stres zewnętrzny			Napięcie emocjonalne		
		R^2	Skoryg. R^2	Durbin– Watson	R^2	Skoryg. R^2	Durbin– Watson	R^2	Skoryg. R^2	Durbin– Watson
		0,476	0,419	1,771	0,369	0,330	1,742	0,487	0,454	1,186
Zmienne modelu		Współczynniki zmiennych								
		<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
KOBIECY	Nastawienie na rywalizację	0,387	3,007	0,004						
	Zaangażowanie	0,399	3,263	0,002	0,372	3,106	0,003	0,199	1,843	0,072
	Internalizacja	-0,413	-3,654	0,001	-0,402	-3,365	0,002	-0,406	-3,769	0,000
	Dbanie o prestiż	-0,299	-2,133	0,038						
	Odwaga	-0,409	-3,499	0,001	-0,383	-3,267	0,002	-0,540	-5,098	0,000
		R^2	Skoryg. R^2	Durbin– Watson	R^2	Skoryg. R^2	Durbin– Watson	R^2	Skoryg. R^2	Durbin– Watson
		0,321	0,294	2,130	0,249	0,204	2,080	0,292	0,220	2,098
Zmienne modelu		Współczynniki zmiennych								
		<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
MĘŻCZYŹNI	Niezależność	-0,361	-2,621	0,11				-0,298	-2,127	0,38
	Wytrwałość	-0,279	-2,026	0,48	-0,431	-3,491	0,001			
	Ukierunkowanie na cel				-0,363	-2,205	0,32			
	Wysiętek kompensacyjny				0,333	2,041	0,46			
	Samokontrola							-0,284	-1,823	0,074
	Elastyczność							-0,372	-2,671	0,10
	Zaangażowanie							0,349	2,572	0,013
	Internalizacja							0,342	2,137	0,38

Adnotacja. R^2 – współczynnik determinacji; Skoryg. R^2 – skorygowany współczynnik determinacji.

Na podstawie danych z tabeli 4 można wywnioskować, że w grupie kobiet stres intrapsychiczny jest wyjaśniany przez wymiary motywacji osiągnięć w 41,9%, a u mężczyzn w 29,4%. U kobiet dla stresu intrapsychicznego istotne są zmienne takie jak: zaangażowanie, nastawienie na rywalizację, internalizacja, odwaga oraz dbanie o prestiż. W grupie mężczyzn pojawiają się takie wymiary motywacji osiągnięć, jak niezależność i wytrwałość. Należy podkreślić, że brak jest wspólnych zmiennych dla obu płci.

Stres zewnętrzny u kobiet jest wyjaśniany w 33% przez wymiary motywacji osiągnięć: zaangażowanie, internalizację oraz odwagę, u mężczyzn natomiast w 20%, przy czym występują u nich inne wymiary motywacji osiągnięć, takie jak: wytrwałość, ukierunkowanie na cel oraz wysiłek kompensacyjny.

Z kolei napięcie emocjonalne jest u kobiet wyjaśniane przez wymiary motywacji osiągnięć w 45%, a w grupie mężczyzn w 22%. W przypadku obu płci dla napięcia emocjonalnego istotne są zmienne takie, jak zaangażowanie i internalizacja. Jedynym wymiarem motywacji osiągnięć, który występuje wyłącznie u kobiet, jest odwaga. Zmiennymi, które odróżniają grupę mężczyzn od grupy kobiet, są natomiast: elastyczność, niezależność oraz samokontrola. Powyższe wyniki pozwalają na pozytywną weryfikację obu hipotez.

DYSKUSJA I OMÓWIENIE WYNIKÓW

Uzyskane wyniki potwierdzają różnice w zakresie wczesnych nieadaptacyjnych schematów oraz motywacji osiągnięć i poczucia stresu u kobiet i mężczyzn. Analiza danych dostarczyła informacji, że w przypadku kobiet stres jest wyjaśniany przez inne schematy niż u mężczyzn. Analogiczny związek występuje w przypadku motywacji osiągnięć.

Analiza współczynników w modelu wyjaśniającym stres intrapsychiczny wskazuje na ciekawe różnice w zakresie zmiennych wyjaśniających ten stres między kobietami i mężczyznami.

Dla kobiet istotny dla rozumienia nasilenia tego rodzaju stresu jest schemat izolacji społecznej, wiążący się z poczuciem inności, nieprzystosowania, niepasowania do grupy, podczas gdy w przypadku mężczyzn nie ma on w ogóle znaczenia. Oznaczałoby to, że dla kobiet bardzo znaczący i odczuwalny jest brak relacji, na których mogą oprzeć swoją samoocenę jako osoby akceptowanej przez innych. Też tę wspierałby również schemat emocjonalnej deprywacji, który wyjaśnia stres, ale w kierunku odwrotnym, niż można by było się spodziewać, stres jest bowiem w przypadku kobiet tym wyższy, im niższe jest poczucie niezaspokajania potrzeb emocjonalnych, podobnie zresztą jak dążenie do zyskania uznania i aprobaty ze strony innych osób (schemat poszukiwanie akceptacji i uznania). Wydawać się może, iż w przypadku kobiet dominujące przekonania dotyczące inności i nieakceptowalności (izolacja społeczna) oraz pewności, że inni wcześniej czy później zaczną unikać zaangażowania się

w relację (opuszczenie / niestabilność więzi), mogą być związane z rezygnacją – świadomą bądź nie – z dążenia do relacji, zaspokojenia potrzeb bezpieczeństwa, miłości i akceptacji, uznania i aprobaty dla siebie (emocjonalna deprivacja, poszukiwanie akceptacji i uznania). Na poziomie mniej świadomym potrzeby te nadal jednak wydają się odgrywać istotną rolę, skoro mamy do czynienia z zależnością, że im mniej ich jest świadomie i mniejsze są oczekiwania kobiet co do ich realizacji, tym większy jest poziom odczuwanego przez nie stresu.

W przypadku mężczyzn natomiast istotne są (podobnie jak u kobiet) opuszczenie i niestabilność więzi, czyli obawa przed zakończeniem relacji, i emocjonalna deprivacja, przekonania te są jednak wzmacniane przez nieobecne u kobiet problemy z samokontrolą czy podporządkowanie. Jednocześnie schemat porażki w osiągnięciach jest dla stresu istotny wtedy, kiedy jest mało nasilony. Taki układ zależności wskazuje, że mężczyźni odczuwają stres związany z porzuceniem (podobnie jak kobiety), jednak w ich przypadku obawa jest ukierunkowana raczej na zewnętrzne przejawy funkcjonowania, takie jak radzenie sobie z porażką (im większe jest poczucie niekompetencji i nieradzenia sobie, tym większa prawdopodobnie koncentracja na próbach udowodnienia własnej zaradności, co ukierunkowując mężczyzn na zadanie, zmniejsza poziom stresu), z samokontrolą czy potrzebą dostosowania się do innych (podporządkowanie).

Napięcie emocjonalne (tabela 3) wyjaśniane jest z kolei przede wszystkim przez schematy opisujące radzenie sobie z wymaganiami otoczenia. Dla kobiet największe znaczenie ma schemat podatności na zranienie lub chorobę, czyli lęk związany z możliwością choroby czy podobnych, negatywnych scenariuszy. Obawa ta jest zapewne tym większa, że jest wzmacniana przez niskie nasilenie schematu zależność / niekompetencja. Inaczej mówiąc: napięcie w kobietach generowane jest przez silne poczucie sprawczości, przekonanie o własnej zaradności, a jednocześnie brak kontroli nad zdarzeniami takimi jak choroba czy inne zdarzenia losowe, które tę własną sprawczość mogą istotnie osłabić. Dodatkowo przekonanie o możliwości sprawienia zawodu i mniejszym znaczeniu odniesionego sukcesu, zwłaszcza w obszarze osiągnięć, i związane z tym przekonanie o byciu gorszą, w połączeniu z niską tolerancją na stres (nieodstająca samokontrola) oraz koniecznością tłumienia uczuć i emocji, również tych związanych z obawami (zahamowanie emocjonalne) wzmacniają poziom odczuwanego napięcia.

Tymczasem w przypadku mężczyzn również istotna jest obawa o niekontrolowany wpływ czynników losowych (podatność na zranienie lub chorobę), jednakże jest ona wzmacniana – inaczej niż w przypadku kobiet – brakiem wiary we własne możliwości poradzenia sobie i przekonaniem o zależności od innych (dodatnia wartość współczynnika zależność / niekompetencja). Na nasilenie napięcia wpływ ma również przekonanie o własnych zdolnościach, zwłaszcza zawodowych, oraz trudność w wybaczeniu sobie błędów. Daje to obraz mężczyzny, u którego napięcie emocjonalne związane jest przede wszystkim

z nieporadnością i zależnością od innych, a jednocześnie przekonanego o własnych umiejętnościach i zdolnościach. Być może obawa przed swoistą kompromitacją w przypadku ujawnienia tych pozornie sprzecznych przekonań (przekonanie o własnych zdolnościach może być nadmierne lub wyjaskrawiane jako sposób na przywiązanie do siebie kogoś) powoduje wzrost napięcia emocjonalnego. Z kolei samokaranie, czyli skłonność do surowego karania siebie i innych za popełnione błędy może powodować obniżanie napięcia wewnętrznego przez rozładowywanie negatywnych emocji związanych z porażką, podczas gdy niski poziom skłonności do karania siebie wzmaga napięcie z uwagi na brak możliwości neutralizacji przekonania o sobie jako niekompetentnym.

Ostatnim z analizowanych wymiarów stresu jest stres zewnętrzny. W przypadku kobiet na jego nasilenie ma wpływ wiele schematów i są one w większości podobne jak w przypadku stresu intrapsychicznego. Warto tu zwrócić uwagę na schemat opuszczenie / niestabilność więzi, który przyjmuje w tym modelu wartość ujemną (w porównaniu do wartości dodatniej w stresie intrapsychicznym; tabele 2 i 3). W połączeniu z pojawiającymi się tutaj schematami nieufności / skrzywdzenia, niedostatecznej samokontroli i nadmiernych wymagań, pojawia się obraz kobiety obawiającej się innych ludzi (którzy spostrzegani są jako krzywdzący), unikającej frustracji i dyskomfortu, z trudnością w kontroli w zakresie realizacji celów, ale też ekspresji emocjonalnej, a jednocześnie stawiającej sobie bardzo wysokie, niemal nierealistyczne wymagania. Z drugiej strony, brak jest obaw (lub są one niewielkie) o odtrącenie emocjonalne czy usilne poszukiwanie akceptacji ze strony innych, być może dlatego, że poziom nieufności / skrzywdzenia nie pozwala w zasadzie na zbliżenie. Tak więc poziom stresu zewnętrznego u kobiet związany jest przede wszystkim z lękiem przed innymi i połączoną z tym koniecznością samokontroli i sprawiania wrażenia dobrego radzenia sobie.

W przypadku mężczyzn warto podkreślić, że aż 67% zmienności nasilenia stresu zewnętrznego generowane jest jedynie przez dwa schematy: nieufność / skrzywdzenie i zahamowanie emocjonalne. Jest to więc podobne jak w przypadku kobiet rozumienie stresu powiązane z odczytywaniem innych jako osób potencjalnie krzywdzących, zagrażających, oszukujących. Mężczyźni dodatkowo tłumią emocje i spontaniczność działań – jest to jedyny wymiar stresu, w którym ten schemat ma w ich przypadku znaczenie. Oznacza to, że omawiany rodzaj stresu u mężczyzn wiąże się z negatywną oceną intencji innych i jednoczesną samokontrolą w zakresie hamowania swojej spontaniczności w relacji z nimi, być może w celu uniknięcia krzywdy, bycia oszukanym czy wykorzystanym.

Nie ma w literaturze badań, które weryfikowałyby zależność między stresem a nieadaptacyjnymi schematami. Nieliczne publikacje koncentrują się na analizach znaczenia stresu i schematów jako predyktorów zaburzeń psychicznych (zob. np.: Bamber, McMahon, 2008; Calvete, Orue, Hankin, 2015; Cámara,

Calvete, 2012; Hankin, Abramson, Miller, Haefel, 2004; Schmidt, Joiner Jr., 2004; Testa, 2011). Chodzi tu jednak o specyficzne warunki, które nie mają bezpośredniego przełożenia na populację osób zdrowych. Niemniej jako istotne powtarzają się w nich schematy z obszaru odłączenia: emocjonalna deprivacja, nieufność / skrzywdzenie, wadliwość / wstyd, izolacja społeczna, co jest spójne z wynikami zaprezentowanymi powyżej i wskazuje na konieczność dalszej weryfikacji tych związków, przede wszystkim ze względu na wysoki procent wyjaśnionej wariancji.

Motywacja osiągnięć jest dla wyjaśniania nasilenia stresu mniej istotna niż schematy, choć liczba wyjaśnianej zmienności jest również relatywnie duża, większa dla kobiet niż mężczyzn. Wyjaśnia bowiem nawet 45% zmienności napięcia psychicznego kobiet, podczas gdy w przypadku mężczyzn najlepiej wyjaśnioną zmienną jest stres intrapsychiczny (29% zmienności).

Odnosząc się do wyników przedstawionych w tabeli 4, dotyczącej wymiarów motywacji osiągnięć, można zauważyć, że u kobiet stres intrapsychiczny jest wyjaśniany w dużym stopniu przez zaangażowanie. Może to oznaczać, że grupa ta jest ukierunkowana na wysiłek i chętnie włącza się w działania trwające długi czas. Byłoby to zgodne z badaniami, które wskazują, że kobietom nie przeszkadza to, iż muszą poświęcić więcej czasu, aby osiągnąć cel, do którego dążą. Dlatego też zauważa się, że częściej podejmują starania o zdobycie wyższych kwalifikacji niż mężczyźni, a osiągnięcie tego wymaga przecież czasu (Aronsson, Rissler, 1998). Kolejnym wymiarem jest nastawienie na rywalizację. Kobiety mogą więc być zorientowane na konkrowanie z innymi. Jeśli ważna jest dla nich wygrana, to może to wzmacniać ich wysiłek. Dane te znajdują potwierdzenie w badaniach prowadzonych przez Pajestkę (2012), który wykazał, że kobiety cechują się wyższą orientacją rywalizacyjną niż mężczyźni. Nasilenie opisanych wyżej wymiarów motywacji osiągnięć sprawia, że stres intrapsychiczny rośnie.

Kolejne wymiary istotne dla stresu intrapsychicznego to internalizacja, odwaga i dbanie o prestiż, z tym że im te czynniki są słabsze, tym większe nasilenie stresu generują. Tak więc kobiety nieprzekonane, że skutki ich działań zależą od nich, a jednocześnie o niskiej odwadze w podejmowaniu działań, kiedy muszą jednak zdecydować o działaniu, doświadczają istotnie wyższego poziomu napięcia. Podobnie w przypadku dbania o prestiż – im potrzeba ta jest mniejsza, tym silniejszy stres, co może wskazywać raczej na konieczność podejmowania działania niż na faktyczną motywację wynikającą z możliwości np. poprawy statusu. Inaczej mówiąc: taki układ cech wskazuje na kobiety zależnione, niepewne, a jednocześnie zmuszone do rywalizacji, co wiąże się ze stresem. Z drugiej strony, stres jest tym mniejszy, im mniejsza jest rywalizacja, większa odwaga, prestiż i pewność siebie. Wyniki te są zgodne z badaniami Gębuś (2014).

Stres zewnętrzny i napięcie emocjonalne w grupie kobiet są wyjaśniane przez te same zmienne, jednak zdecydowanie najistotniejsze są dla napięcia emocjonalnego (zob. tabela 4). Są one też istotne dla poprzedniego modelu

wyjaśniającego stres intrapsychiczny. Wskazują, że kobiety samoświadome i odważne, przekonane o tym, że wyniki ich działań zależą od nich, doświadczają mniejszego poziomu stresu. Niekorzystne jest tylko nadmierne zaangażowanie (pracoholizm?), które zwiększa poziom stresu. Odwrotny układ cech: lękliwość i niska samoocena poziom stresu zwiększają. Wyniki te są zgodne z badaniami Balcerzak-Paradowskiej (2008), które potwierdzają, że kobiety są ukierunkowane na zdobywanie osiągnięć w celu osiągnięcia wyższej pozycji społecznej, prowadzi to jednak do zwiększenia siły odczuwanego stresu. Mandal (2005) również zauważyła, że kobiety mają bardziej wewnętrzne poczucie kontroli. Badania Sikorskiej (2012) pokazują, że kobieta, mimo iż podejmuje role rodzinne, nie boi się łączyć roli żony i matki z rozwijaniem siebie i spełnianiem się w roli zawodowej. Może to jednak prowadzić do nadmiernych obciążeń. Z kolei w badaniach nad zmęczeniem i perfekcjonizmem u kobiet zauważono, że im gorsza samoocena wynikająca z negatywnych schematów, tym wyższe jest poczucie zmęczenia, ale także nieadaptacyjnego perfekcjonizmu (Wiśniewska, Mącik, 2016).

Odnosząc się do wyników uzyskanych przez grupę mężczyzn: pierwszą istotną rzeczą odróżniającą ich od kobiet jest fakt, że o ile u kobiet w zasadzie te same wymiary motywacji wyjaśniały wszystkie rodzaje stresu, o tyle u mężczyzn każdy rodzaj stresu wyjaśniają inne wymiary motywacji (zob. tabela 4). I tak stres intrapsychiczny jest wyjaśniany przez wymiary niezależność i wytrwałość. Może to oznaczać, że im mniej mężczyźni w swojej pracy czują się samodzielni i samowystarczalni, a także im bardziej brak im wytrwałości i konsekwencji w pracy, tym bardziej będą doświadczać stresu intrapsychicznego, czyli wynikającego z rozbieżności między rzeczywistością a przekonaniem o sobie. Duży wpływ na postrzeganie tej rozbieżności wywierają stereotypy, które ukazują mężczyzn jako silnych, niezależnych, odpowiedzialnych za siebie oraz rodzinę, a także odpornych na przeciwności losu (Chybicka, Kosakowska-Berezecka, 2009).

Stres zewnętrzny w grupie mężczyzn jest wyjaśniany również przez niską wytrwałość, ale też przez brak ukierunkowania na cel oraz nadmierny wysiłek kompensacyjny. Ostatni z tych wymiarów wskazuje na zachowania związane z wkładaniem dodatkowej pracy w wypadku obawy przed nieporadzeniem sobie w sytuacjach życiowych lub zawodowych, aby do tego nie dopuścić. Starają się być konstruktywni i zdolni do radzenia sobie w stresie oraz minimalizować napotkane ryzyko. Jak ukazują badania, mężczyźni bardziej się koncentrują na przeświadczeniu, że poradzą sobie w różnych warunkach życia, zarówno prywatnego, jak i zawodowego (Moir, Jessel, 2000). Niski poziom ukierunkowania na cel generuje większe nasilenie stresu zewnętrznego, co może się łączyć z trudnością w radzeniu sobie z wyborem, a co z tym związane – z efektywną realizacją zadań. To z kolei może się przekładać na słabszą skuteczność w pracy i realizacji związanych z nią wymagań. Ów niski poziom ukierunkowania na

cel świadczy o tym, że mężczyźni mają postawę zorientowaną na przyszłość. Wyznaczają sobie cele i ambitnie dążą do wysokich osiągnięć z nastawieniem na karierę. Potwierdzają to badania Mandal (2003), które wskazują, że mężczyźni są bardziej otwarci na idee i nowe pomysły oraz poszukują możliwości, aby w pełni się rozwijać, co – jeśli nie jest kompensacją – umożliwia redukcję stresu przez swobodne funkcjonowanie. Warto zwrócić uwagę, że żaden z tych istotnych czynników nie występuje u kobiet.

Wymiar napięcia emocjonalnego w grupie mężczyzn jest wyjaśniany przez największą liczbę czynników motywacji osiągnięć. Wzrost napięcia wiąże się z wysokim zaangażowaniem i internalizacją, lecz także z niską niezależnością, samokontrolą i elastycznością. Tak więc brak otwartości na nowe zadania i sytuacje, a także adekwatne reagowanie na wyzwania, niski poziom samokontroli, związanej również z tolerancją na frustrację, oraz poczucie zależności i braku możliwości stanowienia o sobie i samodzielnego podejmowania decyzji wydają się cechami wzmacniającymi poczucie napięcia. Wymiary te nie są w ogóle znaczące dla kobiet. Wymiary podobne dla obu grup to zaangażowanie i internalizacja, z tym że dla kobiet z wyższym napięciem wiązało się niskie poczucie internalizacji, dla mężczyzn zaś wysokie. Mogłoby to wskazywać, że trudniejszą sytuacją dla mężczyzn jest ta, w której identyfikują się oni z celami i działaniami, gdyż być może trudność z ich realizacją jest bardziej odnoszona do siebie. O ile kobietom internalizacja celów obniża poziom napięcia, o tyle w przypadku mężczyzn jest dokładnie odwrotnie. Generalnie wyniki te są zgodne z wcześniejszymi doniesieniami, które podkreślają, że mężczyźni dążą do niezależności oraz że charakteryzuje ich w działaniu duży indywidualizm (Purć, 2013).

WNIOSKI

Przeprowadzone badanie wykazało, że istnieją różnice w zakresie wczesnych nieadaptacyjnych schematów i motywacji osiągnięć oraz poczucia stresu zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Udało się wykazać, że w grupie kobiet stres jest wyjaśniany w dużym stopniu przez inne schematy niż w grupie mężczyzn, choć istnieją również takie schematy, które oddziałują na poczucie stresu podobnie dla obu płci. Udowodniono również, że u kobiet stres jest wyjaśniany przez inne wymiary motywacji osiągnięć niż u mężczyzn. Należy podkreślić, że w tym przypadku wspólnie dla obu płci oddziałują na poczucie stresu tylko dwa wymiary motywacji osiągnięć. Pozostałe wymiary są odmienne dla kobiet i mężczyzn.

Należy jednak zaznaczyć, że uzyskane wyniki należałoby traktować przede wszystkim jako badania wstępne. Po pierwsze, ze względu na dobór badanych, nie stosowano bowiem kryteriów uwzględniających np. rodzaj wykonywanej pracy czy też wynikającego z niej obciążenia. W grupie znajdowali się także studenci, co również mogło wpłynąć na uzyskane wyniki. Należałoby też

zwiększyć grupę osób badanych oraz zmniejszyć rozbieżność wieku respondentów. Niemniej uzyskane wartości R^2 wskazują, że wczesne nieadaptacyjne schematy, podobnie jak motywacja osiągnięć, odgrywają istotną rolę w sile odczuwanego napięcia, co jest wartościową wskazówką do ewentualnej pracy terapeutycznej, ale stanowi też punkt wyjścia do dalszych badań, uwzględniających wzajemną zależność badanych zmiennych.

BIBLIOGRAFIA

- Aronsson, G., Rissler, A. (1998). Psychophysiological stress reactions in female and male urban bus drivers. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3, 122–129.
- Balcerzak-Paradowska, B. (2008). Rozwiązania w zakresie ułatwienia godzenia życia zawodowego z rodzinnym jako element polityki rodzinnej. W: C. Sadowska-Snarska (red.), *Kierunki działań na rzecz równowagi praca–życie–rodzina* (s. 15–30). Wydawnictwo Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Białymstoku.
- Bamber, M., McMahan, R. (2008). Danger-early maladaptive schemas at work!: The role of early maladaptive schemas in career choice and the development of occupational stress in health workers. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15, 96–112. DOI:10.1002/cpp.564
- Bańka, A. (2005). *Motywacja osiągnięć. Podstawy teoretyczne, konstrukcja oraz walidacja skali do pomiaru motywacji osiągnięć w wymiarze międzynarodowym*. Poznań–Warszawa: Print B – Instytut Rozwoju Kariery.
- Baum, A., Grunberg, N. E. (1991). Gender, Stress, and Health. *Health Psychology*, 70(2), 80–85.
- Calvete, E., Orue, I., González-Díez, Z. (2013). An examination of the structure and stability of early maladaptive schemas by means of the Young Schema Questionnaire-3. *European Journal of Psychological Assessment*, 29, 283–290, DOI:10.1027/1015-5759/a000158
- Calvete, E., Orue, I., Hankin, B. L. (2015). A longitudinal test of the vulnerability-stress model with early maladaptive schemas for depressive and social anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(1), 85–99. DOI:10.1007/s10862-014-9438-x
- Cámara, M., Calvete, E. (2012). Early maladaptive schemas as moderators of the impact of stressful events on anxiety and depression in university students. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 34, 58–68. DOI:10.1007/s10862-011-9261-6
- Chybicka, A., Kosakowska-Berezecka, N. (2009). *Między płcią a rodzajem – teorie, badania, aplikacje*. Kraków: Impuls.
- Gębuś, D. (2014). Rodzina a kariera zawodowa – dylematy współczesnych młodych kobiet. *Folia Sociologica*, 51, 187–203.

- Gwiazdowska, S., Klinkosz, W. (2012). Motywacja osiągnięć i osobowość mężczyzn uzyskujących stały oraz nieregularny dochód miesięczny. *Studia z Psychologii w KUL*, 18, 11–26.
- Hankin, B. L., Abramson, L. Y., Miller, N., Haeffel, G. J. (2004). Cognitive vulnerability-stress theories of depression: Examining affective specificity in the prediction of depression versus anxiety in three prospective studies. *Cognitive Therapy & Research*, 28, 309–345.
- Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer.
- Klinkosz, W., Sękowski, A. E. (2013). *Inwentarz Motywacji Osiągnięć H. Schulera, G. C. Thorntona, A. Frintrupa i M. Prochaski. LMI. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Królikowska, S. (2011). Rola stereotypów płci w kształtowaniu postaw kobiet i mężczyzn wobec zdrowia. *Nowiny Lekarskie*, 80, 387–393.
- Lazarus, R. S. (1980). The stress and coping paradigm. W: L. A. Bond, J. C. Rosen (red.), *Competence and coping during adulthood* (s. 28–74). Hanover: University Press of New England.
- Łosiak, W. (2007). *Natura stresu: spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Mandal, E. (2003). *Kobiecość i męskość. Popularne opinie a badania naukowe*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Mandal, E. (2005). Osobowość kobiet i mężczyzn w rozwoju: różnice generacyjne i kulturowe. *Psychologia Rozwojowa*, 10(2), 23–33.
- Moir, A., Jessel, D. (2000). *Płeć mózgu*. Warszawa: PiW.
- Oettingen, J., Chodkiewicz, J., Maćik, D., Gruszczyńska, E. (2017). Polska adaptacja i walidacja krótkiej wersji Kwestionariusza Schematów Younga (YSQ-S3-PL). *Psychiatria Polska*, 82, 1–12.
- Ostrowska, A. (1999). *Styl życia a zdrowie. Z zagadnień promocji zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Pajestka, G. (2012). Orientacje społeczne a płeć. Czy rywalizacja to tylko „męska rzecz”? *Psychologia Społeczna*, 7, 64–70.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A., Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 571–584.
- Plopa, M., Makarowski, R. (2010). *Kwestionariusz Poczucia Stresu*. Warszawa: VIZJA PRESS & IT.
- Purc, A. (2013). Różnice między kobietami a mężczyznami. *Fides et Ratio. Kwartalnik Naukowy Towarzystwa Uniwersyteckiego*, 2(14), 16–27.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., Young, J. (2011). *Schema therapy: Distinctive features*. Nowy Jork: Routledge.
- Schmidt, N. B., Joiner Jr., T. E. (2004). Global maladaptive schemas, negative life events, and psychological distress. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 26, 65–72.

- Schultz, D. P., Schultz, S. E. (2006). *Psychologia a wyzwania dzisiejszej pracy*. Warszawa: PWN.
- Sikorska, M. (2012). Życie rodzinne. W: A. Giza, M. Sikorska (red.), *Współczesne społeczeństwo polskie* (s. 185–228). Warszawa: PWN.
- Testa, S. M. (2011). *The shaping of vulnerability factors including core cognitive beliefs and their subsequent role in posttraumatic stress disorder and general clinical psychopathology*. Ann Arbor, US: ProQuest Information & Learning.
- Thimm, J. C. (2013). Early maladaptive schemas and interpersonal problems: A circumplex analysis of the YSQ-SF. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 13, 113–124.
- Wiśniewska, M., Mącik, D. (2016). Perfekcjonizm i wczesne nieadaptacyjne schematy Younga a przewlekłe zmęczenie w grupie młodych kobiet. *Psychoterapia*, 3, 77–88.
- Włodarczyk, D., Wrześniewski, K. (2010). Kwestionariusz Oceny Stresu (KOS). *Przegląd Psychologiczny*, 53, 479–496.
- Young, J. E. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Floryda: Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E. (2014). *Terapia schematów. Przewodnik praktyka*. Sopot: GWP.