

„Chowanna”	Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego	Katowice 2004 [2005]	R. XLVIII (LXI)	T. 2 (23) Cz. I	s. 118–128
------------	--	-------------------------	--------------------	-----------------------	------------

Katarzyna POPIOŁEK

Wsparcie społeczne w małżeństwie

Źródłem wsparcia społecznego są więzi łączące nas z innymi ludźmi, budowane w trakcie życia, działające na zasadzie wzajemnych obligacji. Owe osoby są dla nas źródłem rad, informacji, pomocy w osiągnięciu celów, dają nam poczucie bycia lubianym, akceptowanym, wartościowym. Wspomniane więzi stanowią bazę budowania obrazu samego siebie i świata, dają poczucie przynależności i bezpieczeństwa (C a p l a n, 1987; P o p i o ł e k, 1996). W sytuacji kryzysu wsparcie działa jak bufor wobec zagrożenia patologią, gdyż obniża występujące napięcie i umożliwia przezwyciężenie trudności. Działa na drodze wentylacji uczuć, możliwości odreagowania w sytuacji bezpiecznego towarzyszenia, jego informacyjna funkcja prowadzi do reinterpretacji zdarzeń, lepszego zrozumienia sytuacji. To wszystko sprawia, że znalezienie rozwiązania staje się łatwiejsze (S ę k, 1997). Silne pozytywne więzi mogą zabezpieczać przed wystąpieniem krytycznych wydarzeń lub powodować, że straty będą mniej bolesne. Człowiek jednak musi nauczyć się nie tylko mobilizować potrzebne wsparcie, ale także dostrzegać je i wykorzystywać we właściwy sposób.

Udzielanie innym wsparcia wymaga nie tylko dobrej woli, ale również pewnej wiedzy o tym, co może przyczynić się do sukcesu lub niepowodzenia czynionych wysiłków. Psychologia obecnie poświęca tym zagadnieniom wiele uwagi, odpowiadając na potrzeby ludzi, którzy, żyjąc pod presją rosnącej konkurencji i rywalizacji, coraz bardziej czują się samotni i wyobcowani. Wiedza o wsparciu społecznym, czynnikach wpływających na doskonalenie wzajemnej wymiany zachowań wspierających, a także promowanie budowania więzi międzyludzkich, może przeciwdziałać tej negatywnej tendencji.

Jakość małżeństwa a zachowania wspierające

Największy potencjał możliwości udzielania wsparcia zawarty jest w naturalnych systemach, jakimi są grupa rodzinna i małżeńska. Rodzina, pełniąc funkcję znaczącego dla jednostki zabezpieczenia instytucjonalno-obiektywnego, pomaga poradzić sobie zarówno w trudnych i zagrażających sytuacjach, jak i ma ogromne znaczenie w borykaniu się z codziennymi problemami. Wyjątkowość wsparcia rodzinnego polega m.in. na tym, iż każda osoba, będąca członkiem rodziny, w sposób naturalny traktowana jest jako unikalna wartość (Titkow, 1993).

Szczególne znaczenie ma wsparcie w relacji małżeńskiej. Wzajemne wsparcie najwyraźniej tu właśnie się uwidacznia. Małżonkowie w chwilach trudnych, kiedy potrzebują pomocy, najczęściej proszą o wsparcie siebie nawzajem. Są też bardziej efektywni od innych w udzielaniu różnych typów wsparcia. Wpływa na to zdobyta wiedza o partnerze, znajomość jego potrzeb, częstość wzajemnych interakcji, stwarzająca okazję do wyrażania ciepłych uczuć miłości i przywiązania, legitymizacja do realizowania wzajemnych przysług. Małżonek właśnie, a nie kto inny, postrzegany jest w pierwszej kolejności jako powiernik i podstawowe źródło wsparcia. Badania pokazują, że wsparcie uzyskiwane od innych osób nie kompensuje braku bliskiego małżeńskiego wsparcia (Blood, Wolfe, 1960; Burke, Weir, 1977; Brown, Harris, 1978).

Status małżeństwa bardzo mocno wpływa na subiektywną generalną ocenę szczęścia. Podczas gdy tylko 24% osób nigdy nie będących w związkach małżeńskich jest skłonnych określić siebie jako szczęśliwych, to 39% zamężnych kobiet i żonatych mężczyzn uznaje siebie za szczęśliwych (Lee, Secombe, Shehan, 1991). Interpretując te dane z punktu widzenia wsparcia, można powiedzieć, że przewaga zamężnych szczęśliwych względem samotnych szczęśliwych jest wyznaczona przez sam status małżeństwa (nie zanotowano przewagi zamężnych nieszczęśliwych nad samotnymi nieszczęśliwymi).

Równocześnie nie można zapominać o tym, że – jak to wykazał Haslam (1993) – analizując Skalę Wydarzeń Życiowych Holmesa i Rahe'a, wśród dwudziestu najbardziej stresogennych wydarzeń umieszczonych na tej skali większość kłopotów ma związek z domem i rodziną. Tak więc to środowisko, które ma zapewnić możliwość odprężenia się, jest również silnie stresujące, dlatego wzajemne wsparcie małżonków jest konieczne, ale bywa też trudne.

Jakość więzi małżeńskiej wpływa istotnie na zasięg i sposób oddziaływania zachowań wspierających, dlatego, rozważając kwestie poczucia szczęścia u ludzi pozostających w stanie małżeńskim, zaznaczyć należy, że tylko partnerzy żyjący w udanych związkach małżeńskich są bardziej zadowoleni z życia niż ci nie posiadający małżonka, cieszą się lepszym od nich zdrowiem fizycznym i psychicznym, są mniej skłonni do popełniania samobójstw (Gove,

Hughes, Style, 1983). Konflikty interpersonalne, mała wrażliwość na potrzeby partnera, zła ocena wzajemnych relacji ogranicza bowiem działanie wsparcia i pogarsza samopoczucie partnerów.

Dane empiryczne dostarczają dowodów, że stały stres przeżywany w relacjach małżeńskich ma związek z depresją. W próbie 2031 osób w wieku 18–90 lat porównywano poziom depresji u badanych, którzy żyli w małżeństwie, bądź w związkach nielegalizowanych i u tych, którzy w ogóle nie posiadali partnerów (Ross, 1995). Badania wykazały, że osoby bez partnerów charakteryzują się wyższym poziomem depresji od osób żyjących w udanych związkach. Jednocześnie osoby te wykazywały niższy poziom depresji od badanych żyjących w związkach określanych jako nieudane.

Pojawia się więc pytanie: czy niezgoda redukuje wsparcie w małżeństwie? Osoby żyjące w małżeństwach nieudanych deklarują, że ich współmałżonkowie są zależnymi źródłami wsparcia, innymi słowy mówiąc: uważają, że wsparcie z ich strony nie jest bezinteresowne i jako takie traci na wartości. Niezgodni partnerzy są mniej skłonni do okazywania wsparcia z powodu uczucia wrogości. Kiedy pojawiają się sytuacje wymagające udzielenia wsparcia, są bardziej skłonni angażować się w zachowania karzące, raniące i dezorganizujące niż wspierające, są także mniej skłonni do oczekiwania wsparcia od siebie nawzajem, częściej szukają go poza małżeństwem. Te same zachowania partnerów żyjących w małżeństwach zgodnych i niezgodnych mogą być zupełnie różnie interpretowane, np. w małżeństwie udanym milczenie męża będzie przez żonę interpretowane jako zatroskanie; w małżeństwie nieudanym takie samo milczenie męża będzie przez żonę interpretowane jako wrogość. Niezgoda w małżeństwie wpływa więc na jakość wsparcia, a często nawet je uniemożliwia, gdyż powoduje negatywne interpretacje zachowań partnera.

Badania prowadzone przez ponad dwadzieścia ostatnich lat nad wsparciem i bliskimi relacjami oraz ich wpływem na powstawanie depresji (Brown, Harris, 1978) pokazały, że brak szczerzej gotowości do pomocy ze strony partnerów jest istotnym powodem depresji u kobiet. Liczba stresorów odpowiedzialnych za wystąpienie depresji u kobiet była następstwem małżeńskich kłopotów. W badaniach 400 kobiet szacowano wpływ jakości wsparcia na pojawienie się depresji (Brown i in., 1986). Stwierdzono, że negatywne interakcje małżeńskie (kłótnie, przemoc, chłód uczuciowy), jakie dostrzegane były w czasie początkowych wywiadów z małżonkami, stanowiły zwiastun większej podatności na depresję. Dokładniej mówiąc, kobiety aktualnie przeżywające trudności w małżeństwie były trzy razy bardziej podatne na depresję, jeśli ich małżeństwo już wcześniej (na długo przed badaniem) określane było jako nieudane.

Podobnie jak w poprzednio przytaczanych badaniach zdaniem interpretujących je autorów uzyskane dane sugerują wyraźnie, że mechanizmem wywołującym depresję może być brak koniecznego wsparcia związany z nie-

zgodą w małżeństwie. Okazuje się jednak, że negatywne interakcje małżeńskie są depresjogenne szczególnie dla kobiet. Prawdopodobnie uzyskiwanie wsparcia w małżeństwie jest dla nich rzeczą niezwykle ważną.

W dyskusji nad wsparciem i podatnością na depresję u kobiet warto przytoczyć inne badania, w których starano się ukazać odwrotny proces. W próbie 102 kobiet poddawanych ocenie przez 7 lat, połowa z 36 badanych, które początkowo wykazywały bardzo niską samoocenę, po zakończeniu badań podwyższyła ją (Andrews, Brown, 1995). Jeden ważny aspekt był udoskonalany w trakcie badań, mianowicie podnoszony był poziom wsparcia w małżeństwach tych kobiet. Okazuje się, że kiedy jakość relacji i wsparcia poprawia się, pojawia się możliwość korzystnego wpływania na te aspekty osobowości kobiet, które zwiększały ich podatność na depresję.

Etapy procesu udzielania wsparcia

W interakcji, mającej na celu udzielenie wsparcia, można wyróżnić trzy etapy, z którymi wiążą się określone trudności. Pierwszy etap polega na przedstawieniu problemu partnerowi. W drugim partner ocenia sytuację i decyduje, czy wsparcie jest konieczne, czy będzie pomocne i czy ma chęć go udzielić. Etap trzeci zawiera już interakcje nastawione na okazanie wsparcia, z których część może być adekwatna, a część chybiona. Każdy z etapów może przebiegać mniej lub bardziej sprawnie, ale sposób, w jaki jest prowadzony, ma bardzo duże znaczenie dla kolejnej fazy procesu (Cutrona, 1996). Warto przyjrzeć się bliżej, jakie pułapki czyhają na małżonków na kolejnych etapach.

1. Przedstawienie problemu.

- To, czy problem zostanie odkryty przed partnerem, zależy w dużej mierze od pewnych **charakterystyk osobowych partnerów**. Silna potrzeba prywatności oraz przekonanie o ważności samowystarczalności nie sprzyjają otwartości (Pearlin, McCall, 1990). Własna ocena użyteczności wsparcia społecznego także wpływa na decyzję. Osoby, które wysoko cenią wsparcie, otrzymują go więcej od innych. Dużą rolę odgrywa również **styl przywiązania** jednostki. Kobiety z bezpiecznym stylem przywiązania, a więc mające pozytywny obraz siebie i obraz innych, nie obawiające się bliskości i nie lękające się odrzucenia, częściej poszukują wsparcia niż te o stylu odrzucającym lub lękowym, które mają negatywny obraz innych (Simps on, Rholes, Nelligan, 1992). Osoby, które w dzieciństwie doświadczyły innych ludzi jako nie dbających o nie, a nawet wrogich, rzadziej decydują się powierzyć im swoje troski.

- **Kontekst wzajemnych relacji** również wpływa na decyzję. Chęć ochrony partnera, który ma aktualnie dużo własnych problemów, może powstrzymać przed odkryciem się (Pearlin, McCall, 1990). Niechęć do wywołania silnie emocjonalnej reakcji współmałżonka prowadzi do tego samego. Czasem osoba nie mówi o swoich kłopotach z obawy przed większym konfliktem lub kierowana wspomnieniami z przeszłości, kiedy to partner nie udzielił jej satysfakcjonującego wsparcia, okazał obojętność lub też, gdy ujawnienie własnej słabości spowodowało krytykę ze strony partnera i pogorszyło sytuację.
- Osoba może **opóźnić odkrycie problemu**, próbując lepiej zrozumieć sytuację, ochłonąć z emocji lub czynić samodzielnie pewne kroki, które mogłyby rozwiązać problem. Postępowanie takie ma na celu „zachowanie twarzy” i jest częściej spotykane u mężczyzn.

W sytuacji, kiedy problem nie jest od razu ujawniany, może dojść do wielu negatywnych konsekwencji. Osoba, która nie zna przyczyn złego nastroju swego partnera, snuje różne przypuszczenia. Może pogрузić się w poczucie winy bądź wybuchnąć złością. Jeśli poprzednie doświadczenia sugerują, że pozostawienie partnera w spokoju doprowadzi w końcu do odkrycia problemu, trudności mogą nie wystąpić. W przeciwnym razie sytuacja może prowadzić do atmosfery wrogości i wzajemnych oskarżeń.

- Istnieją **cztery strategie mające na celu uzyskanie wsparcia od partnera** (Cutrona, 1996).

Strategia bezpośrednia, werbalna sprowadza się do prostej prośby o wsparcie, zrobienie czegoś. Strategia pośrednia werbalna polega na narzekaniu i robieniu drugiej osobie licznych aluzji odnośnie problemu. Kategoria bezpośrednich niewerbalnych reakcji zawiera np. płacz, a pośrednia niewerbalna – dąsanie się, niespokojne ruchy itd. Najczęściej spotykane zachowanie sprowadza się po prostu do opisanie danego zdarzenia i oczekiwania na wsparcie ze strony partnera. To, jaka strategia jest stosowana, zależy od płci, umiejętności społecznych i osobowości.

- **Strategie pośrednie są trudniejsze do interpretacji**, w związku z czym są częściej źle rozumiane. Nawet jeśli sygnały partnera są odbierane jako prośba o wsparcie, nie jest jasne, jaki powinien być jego rodzaj. Niekiedy płacz może spowodować krytykę lub wycofanie się drugiej osoby z relacji. Czytelny komunikat częściej prowadzi do satysfakcjonującej reakcji partnera, który odczuwa dumę i ma poczucie skuteczności, widząc zadowolenie współmałżonka. Tak rodzi się zaufanie.

2. Szacowanie wsparcia, którego potrzebuje partner.

- **Wsparcie nie zawsze jest dostarczane**, nawet jeśli oczywiste jest, że pomoc jest oczekiwana. Dzieje się tak np. wtedy, gdy w opinii partnera **problem nie wydaje się znaczący**, a wsparcie uzasadnione. Podobnie jest wówczas, gdy rodzina boryka się z innymi poważniejszymi trudnościami. Ważne są

również **przyczyny sytuacji**, która wywołała stres. Jeśli osoba wierzy, że były one poza kontrolą jednostki (np. choroba) i nie można ich było przewidzieć, jest skłonna udzielić wsparcia. Równie ważną rolę odgrywa tutaj **nastrój danej osoby**. Dobry nastrój niesie ze sobą większe prawdopodobieństwo udzielenia wsparcia niż zły (zjawisko primingu). Trudności pojawiają się wtedy, gdy **stresująca sytuacja trwa zbyt długo** (np. chroniczna choroba dziecka). Może wówczas dojść do wyczerpania się źródeł wsparcia u osoby, która dostarczała go przez cały ten czas. **Upřednie doświadczenia** także mają duże znaczenie dla decyzji o udzieleniu pomocy. Jeśli dotychczasowe próby były daremne, wsparcie może nie być dostarczone. Z tego właśnie powodu wsparcie rzadko jest zapewniane małżonkowi cierpiącemu na kliniczną depresję. Nieskuteczne próby podnoszenia na duchu prowadzą bowiem do utraty cierpliwości partnera (C o y n e, W o r t m a n, L e h m a n, 1988).

- Jakość wzajemnych relacji wpływa na chęć udzielenia wsparcia partnerowi. **Niesprawiedliwość** w zakresie wymiany wsparcia prowadzi do spadku poczucia szczęścia u osoby, która zawsze występuje w roli dostawcy (D u n k e l - S c h e t t e r, B e n n e t t, 1990). Zachodzi także negatywna korelacja pomiędzy **konfliktami a spostrzeganym wsparciem**. Kiedy ludzie są źli na siebie, jest mniej prawdopodobne, że udzielą sobie wsparcia. Jeśli jednak pomimo konfliktu osoba zdobędzie się na okazanie wsparcia, zostanie szczególnie doceniona i zasłuży sobie na duży wzrost zaufania (A b b e y, A b r a m i s, C a p l a n, 1985). Czasem ujawnienie problemu w fazie konfliktu może prowadzić do wycofania się bądź ataku ze strony partnera, jeśli nie jest on gotów na pojednanie.

3. Dostarczanie wsparcia – co determinuje sukces?

- Nie wszystkie próby udzielania wsparcia kończą się sukcesem. Istotne jest, na ile **wsparcie stanowi odzwierciedlenie zrozumienia istoty problemu** przez partnera. Szybkie rozwiązania w odpowiedzi na złożony problem nie są pomocne i świadczą o małej empatii. **Wsparcie dostarczane spontanicznie** jest oceniane wyżej niż to, o które się prosi. Jest bowiem postrzegane jako bardziej autentyczne (C u t r o n a, C o h e n, I g r a m, 1990). Ważne są również **okoliczności**, w jakich osoba spotyka się ze wsparciem. Jeśli nie ma wówczas innych osób, przed którymi partner może chcieć się wykazać pomocnością i dostawcą wsparcia nie ma, w opinii biorcy, żadnych korzyści związanych z tą sytuacją, pomoc jest odbierana pozytywnie. Liczy się także **sposób komunikowania wsparcia** (język ciała, ton głosu).
- **Zawiedzione oczekiwania** są często przyczyną niedocenienia udzielanego wsparcia (R u b l e i i n., 1988). Jest ono oceniane mniej pozytywnie, jeśli różni się od tego, jakiego osoba oczekiwała (np. kiedy oczekuje się pocieszenia, otuchy, a wsparcie polega jedynie na obecności partnera). Wsparcie emocjonalne – ekspresja troski, empatii, opiekuńczości – jest w bliskich związkach cenione najbardziej spośród wszystkich rodzajów wsparcia.

- **Różne rodzaje wsparcia społecznego pasują do różnego rodzaju okoliczności.** Źródło stresu jednostki decyduje o tym, z jakiego typu wsparcia skorzysta ona najbardziej (np. brak pieniędzy wymaga wsparcia finansowego w postaci gotówki, obwinianie się w sytuacji porażki – wsparcia uznaniowego itd.). Niektóre rodzaje wsparcia są stosowne w wielu różnych sytuacjach (np. informacyjne, uznaniowe), inne tylko w określonych przypadkach (np. rzeczowe, towarzyskie).

Tradycyjnie wyodrębnione rodzaje wsparcia (informacyjne, instrumentalne, rzeczowe, emocjonalne, uznaniowe) można podzielić na dwie kategorie (Cutrona, 1990; Cutrona, Russell, 1990). Pierwsza obejmuje wsparcie skierowane na akcję, działanie dotyczące pomocy w rozwiązaniu bądź wyeliminowaniu problemu, który jest przyczyną stresu, druga zaś – wsparcie o charakterze opiekuńczym, polegające na dodaniu otuchy, pocieszeniu, bez wysiłków zmierzających bezpośrednio do przezwyciężenia problemu.

Trafność udzielanego wsparcia zależy od rozpoznania, która kategoria wsparcia jest w danej sytuacji odpowiednia, w czym pomocna może być np. ocena kontrolowalności sytuacji stresowej. Gdy problem jest pod kontrolą jednostki, najbardziej pomocna jest obecność drugiej osoby i środki zaradcze zmierzające ku rozwiązaniu problemu. W przypadku, gdy nie da się go kontrolować, najlepsze będzie wsparcie emocjonalne (opiekuńcze).

Płeć a wsparcie w małżeństwie

W świetle wyników wielu badań nad wsparciem w kontekście małżeństwa zauważyć można wyraźne różnice między kobietami i mężczyznami w sferze dawania i przyjmowania wsparcia. Wynikają one głównie, jak można sądzić, z odmiennych sposobów socjalizacji obu płci. Doprowadziły one do powstania dwóch subkultur: kobiecej i męskiej, w ramach których rozumienie wsparcia społecznego i związanych z nim typów zachowań jest wyraźnie inne. Wychowanie dokonywane w ramach pierwszej z nich podkreśla znaczenie odpowiedzialności, wartość niesienia pomocy innym. Dobre samopoczucie jakiejś wspólnoty jest postrzegane jako idealny kierunek, do którego należy dążyć. W subkulturze męskiej cenione są osobiste osiągnięcia, współzawodnictwo jest postrzegane jako zdrowe, ponieważ pobudza wysiłek, zwiększa szansę uzyskania osiągnięć, a to pozwala na zajmowanie wyższego miejsca w hierarchii społecznej. W trakcie procesu socjalizacji kobiety mają większą możliwość praktykowania zachowań wspierających i dlatego są jego lepszym źródłem niż mężczyźni, chętniej także z niego korzystają, gdyż przyzwala im na to kultura (Derlega i in., 1993).

Płeć a udzielanie wsparcia

Obecnie na dużą skalę prowadzone są badania nad tym, jakie różnice występują między kobietami i mężczyznami, jeśli chodzi o rozumienie bliskości i odrębności w relacji. Owe różnice w definicjach bliskości i odrębności, tworzone przez pryzmat płci, wpływają istotnie na rozumienie wsparcia. Przykładowo kobiety żyjące w związku zadają pytania przede wszystkim po to, by wykazać z troskę i zainteresowanie sprawami partnera, podczas gdy mężczyźni poprzez pytania chcą przede wszystkim poznać fakty. W związku z tym, podczas gdy wiele żon przedyskutowuje problemy, aby je zamknąć, wielu mężów nie jest zwolennikami takich dyskusji, gdyż – ich zdaniem – dotyczą one nieistotnych faktów (Fincham, Fernandes, Humphreys, 1993). W rezultacie tam, gdzie kobieta widzi problem, mężczyzna nie widzi go wcale lub uważa go za nieistotny. Jednak częste wykazywanie braku zainteresowania ze strony męża może sprawić, że żona dochodzi do wniosku, iż w małżeństwie brakuje jej zrozumienia i wsparcia. Podobnie ma się rzecz z przeżywaniem problemów bliskich i znajomych, do czego przygotowywana jest kobieta w trakcie socjalizacji. Mąż, nie rozumiejąc tego jej emocjonalnego angażowania się w cudze sprawy, stara się je ograniczyć. Kobiety ukrywają więc często emocje przed mężami, żeby zyskać ich aprobatę, ale mają do nich żal, że nie dzielą ich przeżyć i czują się z tego powodu samotne.

Różnica w kwestii postrzegania i udzielania w związkach kobiet i mężczyzn jest zależny od płci. Niebezpiecznym następstwem takiego uwarunkowania może być nieadekwatne wsparcie lub jego całkowity brak.

Płeć a przyjmowanie wsparcia

Kobiety są bardziej skłonne do ujawniania swoich wewnętrznych potrzeb niż mężczyźni (Aries, Johnson, 1983). Dla kontrastu męska potrzeba ujawniania dotyczy raczej sfer zewnętrznych: interesów, pracy, sportu. Kobiety mają tendencję do oceniania małżeńskiego szczęścia przez pryzmat doznawanych przeżyć, poziomu komunikacji z partnerem, podczas gdy mężczyźni oceniają najczęściej swoje małżeństwo przez pryzmat satysfakcji seksualnej.

Chociaż ujawnianie potrzeb jest charakterystyczne dla obu płci, to owo subtelne, bardzo osobiste ujawnianie jest charakterystyczne dla kobiet. Można więc przypuszczać, że określone rodzaje wsparcia (szczególnie te odnoszące się do wewnętrznych subtelnych potrzeb) będą bardziej znaczące dla kobiet niż dla mężczyzn (dlatego też kobiety są bardziej skłonne przyjmować wsparcie emocjonalne).

W relacjach z mężczyznami kobiety oczekują werbalnych i niewerbalnych form demonstrowania uczuć, wzajemnego dialogu, równości w podejmowaniu

decyzji, planowaniu i kontroli wydatków, co nie zawsze znajduje właściwy oddźwięk u partnerów (Noller, 1987). W sytuacjach konfliktów małżeńskich kobiety oczekują od swych partnerów zaangażowania we wspólne rozwiązanie problemu poprzez dyskusję, podczas gdy mężczyźni dalecy są od roztrząsania tego typu spraw. Takie preferencje też są następstwem ról płciowych, którym partnerzy pozostają wierni w wyniku procesu socjalizacji („babskie gadanie” nie przystoi mężczyznom).

Badania pokazują, że kobiety o wiele częściej podejmują rolę oczekujących wsparcia i bardziej są skłonne owo wsparcie przyjmować. Gdy w sytuacji trudnej radzą sobie bez wsparcia małżonka, to mimo odniesionego sukcesu, mają do niego żal, że nie próbował pomóc. On z kolei nie rozumie tych pretensji, bo w efekcie pomoc ta okazała się zbędna. Krótko mówiąc, oczekiwania wyniesione z subkultury kobiecej odnośnie udzielania wsparcia bywają często w bliskim związku z mężczyzną zawiedzione, gdyż jego trening socjalizacyjny jest odmienny.

Mężczyzn uczy się, by byli władczy, zaradni i kontrolowali swoje emocje, dlatego ukrywają przed innymi, że mają problem. Częściej więc nie ujawniają swych potrzeb i zamykają się na wsparcie. Próbuje radzić sobie sami lub stosują strategie ucieczkowe. Jeśli decydują się ujawnić słabość, czynią to jedynie wobec małżonki (oczywiście jeśli związek jest udany), która najczęściej potrafi udzielić adekwatnego wsparcia. Tu upatruje się źródła lepszej kondycji psychicznej i fizycznej mężczyzn żonatych w porównaniu z samotnymi, którzy nie mogą doświadczać takiej opieki.

Kobiety silniej reagują na aktualne zachowanie partnera, bardzo przeżywają każdą jego negatywną reakcję, co powoduje, że w takim momencie gotowe są wątpić w wartość związku. Udzielane przez niego wsparcie również oceniają na podstawie natychmiastowych skutków. Mężczyźni są bardziej skłonni do widzenia poszczególnych zachowań partnerki w perspektywie całości związku i aktualne zachowania nie mają dla nich takiego znaczenia (Cutrona, 1996; Carels, Baucom, 1999).

Wsparcie w małżeństwie odgrywa ważną rolę, przyczyniając się do jego jakości i trwałości związku. Wiele czynników warunkuje przebieg i powodzenie procesu wymiany wsparcia między partnerami. W niniejszych rozważaniach uwzględniono jedynie niektóre z nich. Pełny obraz wymaga jeszcze ciągłych badań, szczególnie tych czynionych na gruncie polskiej rzeczywistości wywierającej określony wpływ na jakość wzajemnych stosunków między kobietami i mężczyznami pozostającymi w związku małżeńskim. Wiele takich badań jest w toku. Ich wyniki – miejmy nadzieję – przyczynią się do lepszego wzajemnego rozumienia się partnerów tej trudnej, ale mogącej przynosić wiele szczęścia relacji.

Bibliografia

- Abbey A., Abramis D.J., Caplan R.D., 1985: *Effects of different sources of social support and social conflict on emotional well-being*. „Basic and Applied Social Psychology”, Vol. 6, No. 2, s. 111–129.
- Andrews B., Brown G.W., 1995: *Stability and change in low self-esteem: The role of Psychological factors*. „Psychological Medicine”, Vol. 25, s. 23–31.
- Aries E.J., Johnson F.L., 1983: *Close friendship in adulthood: Conversational content between same sex friends*. „Sex Roles”, Vol. 9, s. 1183–1196.
- Blood R.D., Wolfe D.M., 1960: *Husbands and wives: The dynamics of married living*. Glencoe.
- Brown G.W., Harris T.O., 1978: *Social origins of depression: A study of psychiatric disorder in women*. New York.
- Brown G.W., Andrews B., Hams T., Adler Z., Bridge I., 1986: *Social support, self-esteem and depression*. „Psychological Medicine”, Vol. 16, s. 813–831.
- Burke R., Weir T., 1977: *Marital helping relationships: The moderators between stress and well-being*. „Journal of Psychology”, Vol. 95, s. 121–130.
- Caplan G., 1987: *System oparcia*. W: *Pomoc nieprofesjonalna i grupy wzajemnej pomocy*. Red. W. Widiak. Warszawa.
- Carels R.A., Baucom D.H., 1999: *Support in marriage: Factors associated with on-line perception of support helpfulness*. „Journal of Family Psychology”, Vol. 13, No. 2, s. 131–144.
- Cobb S., 1976: *Social support as a moderator of life stress*. „Psychosomatic Medicine”, Vol. 38, s. 300–314.
- Coyne J.C., Wortman C.B., Lehman D.R., 1988: *The other side of support: Emotional overinvolvement and miscarried helping*. In: *Marshalling social support: Formats, processes, and effects*. Ed. B.H. Gottlieb. Newbury Park, s. 305–334.
- Cutrona C.E., 1990: *Stress and social support: In serch of optimal matching*. „Journal of Social and Clinical Psychology”, Vol. 9, s. 3–14.
- Cutrona C.E., 1996: *Social support in couples*. London.
- Cutrona C.E., Cohen B.B., Igram S., 1990: *Contextual determinants of the perceived supportiveness of helping behaviors*. „Journal of Social and Personal Relationships”, Vol. 7, s. 553–562.
- Cutrona C.E., Russell D., 1990: *Type of Social Support and Specific Stress: Toward a Theory of Optimal Matching*. In: *Social Support: An Interactional View*. Eds. B.R. Sarason, I.G. Sarason, G.R. Pierce. New York, s. 319–366.
- Derlega V.J., Metts S., Petronio S., Marguli S.T., 1993: *Self-disclosure*. Newbury Park.
- Dunkel-Schetter C., Bennett T.L., 1990: *Differentiating the cognitive and behavioral Aspects of social support*. In: *Social Support: An Interactional View*. Eds. B.R. Sarason, I.G. Sarason, G.R. Pierce. New York, s. 267–296.
- Fincham S.D., Fernandes I.O., Humphreys K., 1993: *Communicating in relationships: A guide for couples and proffesinals*. Champaign.
- Gove W.R., Hughes M., Style C.B., 1983: *Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual?* „Journal of Health and Social Behavior”, Vol. 24, s. 122–131.
- Haslam D., 1993: *Mieć dzieci i to przeżyć*. Warszawa.
- Lee G.R., Seccombe K., Shehah C.I., 1991: *Marital status and personal happiness: An analysis of trend data*. „Journal of Marriage and the Family”, Vol. 52, s. 839–844.
- Noller P., 1987: *Nonverbal communication in marriage*. In: *Intimate relationships: Development, dynamics, and deterioration*. Eds. D. Perlman, S. Duck. Beverly Hills, s. 149–175.

- Pearlin L.I., McCall M.E., 1990: *Occupational stress and marital support: A description of microprocesses*. In: *Stress between work and family*. Eds. J. Eckenrode, S. Gore. New York, s. 39–60.
- Popiołek K., 1996: *Wsparcie społeczne – zarys problematyki*. W: *Psychologia pomocy*. Red. K. Popiołek. Katowice, s. 30–45.
- Ross C.E., 1995: *Reconceptualizing marital status as a continuum of social attachment*. „Journal of Marriage and the Family”, Vol. 57, s. 129–140.
- Ruble D.N., Fleming A., Hackel S., Stangor C., 1988: *Changes in the Marital Relationships during the Transition to First-Time Motherhood: Effects of Violated Expectations Concerning Division of Household Labour*. „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 55, s. 78–87.
- Sęk H., 1997: *Rola wsparcia społecznego w sytuacji kryzysu*. W: *Oblicza kryzysu psychologicznego i pracy interwencyjnej*. Red. D. Kubacka-Jasiecka, A. Lipowska-Teutsch. Kraków, s. 143–158.
- Simpson J.A., Rholes W.S., Nelligan J.S., 1992: *Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles*. „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 62, s. 434–446.
- Titkow A., 1993: *Stres i życie społeczne – polskie doświadczenia*. Warszawa.