

DOROTA SUWALSKA-BARANCEWICZ  <https://orcid.org/0000-0001-6495-9796>

Katedra Psychologii Społecznej, Wydział Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy
Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz,
e-mail: dsbarancewicz@ukw.edu.pl

ALICJA MALINA  <https://orcid.org/0000-0001-8866-5493>

Katedra Psychologii Społecznej, Wydział Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy
Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz
e-mail: alamalina@gmail.com

Znaczenie tłumienia ekspresji lęku, smutku i gniewu dla samooceny młodych matek i ich satysfakcji z życia

The Importance of Suppressing the Expression of Fear, Sadness and Anger for the Self-esteem of Young Mothers and Their Satisfaction with Life

Abstract. Suppressing negative emotions (anger, fear, sadness) can lead to an increase in emotional tension. Unexpressed emotions contribute to the deterioration of health and may also contribute to the emergence of psychosomatic disorders and certain diseases, such as coronary artery disease, hypertension, and cancer. Research shows that depressive emotionality is associated with lower self-esteem while lowering life quality and life satisfaction. The aim of the study was to analyze whether suppressing negative emotions is related to the level of self-esteem amongst young mothers and their satisfaction with life, as well as to identify mediators that determine the quality of this relationship. 340 young mothers (mean age 30.09) were examined. To conduct the research the Emotional Control Scale – CECS in its Polish adaptation of Zygfrzyd Juczyński, the Life Satisfaction Scale by Zygfrzyd Juczyński and the SES Self-esteem Scale adapted by Mariola Łaguna, Kinga Lachowicz-Tabaczek and Irena Dzwonkowska were used. The analyses confirmed the existence of significant relations between the level of suppressing negative emotions (sadness and anxiety) and self-esteem as well as life satisfaction. It also turned out that the level of self-esteem is an important mediator in the relation between the suppression of sadness and anxiety by young mothers and their satisfaction with life.

Keywords: suppressing negative emotions, self-esteem, life satisfaction, young mothers

Słowa kluczowe: tłumienie emocji, samoocena, satysfakcja z życia, młode matki

WPROWADZENIE

Emocje towarzyszą człowiekowi przez całe życie, od momentu narodzin aż do śmierci, i służą przystosowaniu się do życia. Dzięki wglądowi

we własne emocje człowiek zyskuje wiedzę o znaczeniu rozmaitych zdarzeń w jego życiu dla własnego funkcjonowania i stawianych sobie celów (Golińska, 2002). Emocje traktowane z uważnością mogą się stać podstawą dalszego

rozwoju i osiągnięcia dojrzałości (Brzeziński, 1973; Diener, Lucas, 1999).

Umiejętność regulacji emocji nabywamy w toku życia, a właściwa ich ekspresja pozwala budować prawidłowe relacje społeczne. Pomimo że reakcje emocjonalne są na ogół dostosowane do wymagań środowiska i pozwalają na skuteczne działanie, to zdarzają się także sytuacje, gdy doświadczane przez jednostkę emocje prowadzą do zachowań sprzecznych z jej potrzebami i celami. Przykładowo można tu przywołać trudny do opanowania lęk przed publiczną prezentacją, który utrudnia lub uniemożliwia zaprezentowanie pełni swoich możliwości, przedłużający się smutek przeradzający się w depresję czy złość wyzwalającą agresję (Szczygieł, 2014).

Bywa że nie dostrzegamy czy też zaprzeczamy i nie dopuszczamy do siebie pewnych emocji. Taki sposób regulacji emocji można uznać za alarmujące zjawisko, gdyż tłumienie smutku, wstydu, złości czy lęku rodzi napięcia emocjonalne i przyczynia się do problemów somatycznych i społecznych (Zalewski, 1998). Wyniki badań dowodzą, że tłumienie wyrażania emocji prowadzi do ich nasilenia lub w wypadku długotrwałego tłumienia emocji – do napięcia emocjonalnego. Niewyrażone emocje niekorzystnie wpływają na stan zdrowia, stając się podłożem licznych zaburzeń nerwicowych oraz chorób psychosomatycznych (Giuliani, Gross, 2009).

Badania dotyczące tłumienia ekspresji emocjonalnej wskazują, że taka strategia regulacji emocji nie jest korzystna dla dobrostanu emocjonalnego i społecznego funkcjonowania jednostki. Tłumienie wyrażania emocji nasila negatywne, a osłabia pozytywne emocje (Gross, John, 2003). Tłumienie prowadzi do zahamowania ekspresji emocjonalnej oraz do wzrostu pobudzenia fizjologicznego (aktywacji współczulnego układu nerwowego) (Gross, Levenson, 1993, 1997). Zdaniem badaczy zjawisko tłumienia towarzyszą koszty zarówno poznawcze (słabsza pamięć, pogorszenie przetwarzania informacji o emocjach), jak i fizjologiczne (wzrost aktywności współczulnego układu nerwowego), co jest konsekwencją wzmoczonego wysiłku potrzebnego do opanowania reakcji emocjonalnej (Gross, 2002).

Tłumienie ekspresji emocji koreluje ujemnie z gotowością do dzielenia się swoimi emocjami (pozytywnymi i negatywnymi) z innymi ludźmi (Zech i in., 2004), łączy się negatywnie ze spostrzeganym wsparciem emocjonalnym od innych ludzi, a także niższą oceną bliskości relacji z drugim człowiekiem. Ponadto stłumiona ekspresja emocjonalna skorelowana jest ujemnie z satysfakcją z życia, optymizmem i samooceną, a także wiąże się z wyższym poziomem depresji (Gross, John, 2003).

Jednym z obszarów życia konfrontujących człowieka z bogactwem przeżyć emocjonalnych oraz sposobami regulacji emocji jest macierzyństwo. Wejście w rolę matki to przełomowe doświadczenie przypadające na okres wczesnej dorosłości kobiety. Wypełnienie postawionych przed jednostką zadań to rezultat działania zegara biologicznego i nacisków społecznych (Havighurst, 1953). Realizacja zadań wywołuje z kolei kryzys, którego pokonanie stanowi warunek rozwoju (Brzezińska, 2010). Badania wskazują, że wejście w rolę matki może się wiązać z całym spektrum emocji, i tych pozytywnych, i negatywnych. W związku z ogromnym znaczeniem doświadczanego przez wszystkie kobiety fizjologicznego poporodowego smutku dla budowania wczesnej relacji z dzieckiem oraz z tym, jak ważne dla kształtowania kobiecej samooceny i satysfakcji z życia są relacje z dzieckiem, uznaliśmy, że w kontekście rozwojowym warto się przyjrzeć, jak tłumienie negatywnych emocji przekłada się na funkcjonowanie młodych matek.

Macierzyństwo w istotny sposób zaważa na odczuwanej przez kobiety satysfakcji z życia, gdyż narodziny dziecka wprowadzają duże zmiany w obszar jej funkcjonowania, system nowych zachowań i przeżyć (Bielawska-Batorowicz, 2006; Miotk-Mrozowska, 2013). Realizacja macierzyństwa może dostarczać kobietom wiele pozytywnych, ale również negatywnych doznań. Z jednej strony macierzyństwo można bowiem rozpatrywać jako źródło samospełnienia, siły, nauki dojrzałości czy osobistego rozwoju (Włodarczyk, 2012). Z drugiej jednak strony narodziny dziecka wiążą się z zaburzeniem dotychczasowego porządku życia kobiety i wynikającym z tego napięciem emocjonalnym,

co może rzutować na negatywną ocenę własnego położenia życiowego (Brannon, 2002).

Wszelkie doświadczenia definiujące rolę kobiety jako matki są dla niej znaczącym źródłem samooceny (Bakiera, 2013). Wyniki badań wskazują, że poziom samooceny matek może przekształcać sposób dokonywanych przez nie ocen ich własnego położenia życiowego. Rola matki jako opiekunki wpisana jest w społeczny obraz kobiety, zatem skuteczność w jej realizacji może modyfikować samoocenę młodych matek. Stwierdzono, że kobiety, które po raz pierwszy zostały matkami, cechują się negatywną samooceną (Bielawska-Batorowicz, 2006). Negatywny obraz samej siebie, postrzeganie siebie jako niewystarczająco mądrej, kompetentnej i zdolnej do sprzyjającego wypełnienia życiowych funkcji może obniżać jakość relacji z partnerem, zadowolenie czerpane z relacji intymnej oraz satysfakcję z życia (Diener, Diener, 1995; Doroszewicz, 2008). Niemniej posiadanie dziecka stanowi źródło sensu życia kobiety i pozwala jej poczuć się wartościową i spełnioną (Poleszczuk, 2002; Bartosz, 2002). Zgodnie z badaniami jakość życia rodziców obniża się po narodzinach pierwszego dziecka i może się utrzymywać na takim zaniżonym poziomie aż do opuszczenia domu przez ostatnie z dzieci (Evenson, Simon, 2005; Pollman-Schult, 2014). Postawiliśmy więc hipotezę, że jednym z czynników, który wiąże się z oceną jakości życia matek, będzie tłumienie ekspresji emocji negatywnych (smutku, lęku i gniewu), a ich samoocena to czynnik mediujący w tej relacji. Przyjrzenie się roli samooceny jako czynnika mediującego między poziomem tłumienia ekspresji emocji matki a oceną jej życiowej satysfakcji wydaje się nie tylko ciekawym zagadnieniem z perspektywy poznawczej, ale także ważnym problemem natury społecznej.

PROBLEM BADAWCZY I CEL BADAŃ

Celem badania było zanalizowanie, czy tłumienie ekspresji emocji wiąże się z samooceną młodych matek oraz czy łączy się z ich satysfakcją z życia. Poziom samooceny matek uznano za czynnik pośredniczący między poziomem tłu-

mienia ekspresji emocji lęku, smutku i gniewu a odczuwaną przez nie satysfakcją z życia. Na podstawie literatury przedmiotu założono, że wysokiej satysfakcji z życia sprzyjają wysoka samoocena oraz niski poziom tłumienia ekspresji negatywnych emocji.

METODA

Badane zmienne i sposób ich pomiaru

Satysfakcja z życia rozumiana jako subiektywna ocena zadowolenia z własnej sytuacji życiowej przez porównanie jej z ustalonymi przez siebie standardami była zmienną zależną w realizowanych badaniach. Satysfakcja jest odczuwana, jeśli wynik takiego odniesienia określono jako zadowalający. Do pomiaru zmiennej zależnej użyto Skali Satysfakcji z Życia Eda Dienera i współpracowników (1985; SWLS) w polskiej adaptacji Zygryda Juczyńskiego (2009). Składa się ona z pięciu twierdzeń, do których badany ustosunkowuje się, oceniając, w jakim stopniu odnoszą się one do jego dotychczasowego życia. Odpowiedzi udzielane są na siedmiostopniowej skali od 1 – „zdecydowanie się nie zgadzam” do 7 – „całkowicie się zgadzam”. Wyniki mieszczą się w zakresie od 5 do 35 punktów – im wyższy wynik, tym większe poczucie satysfakcji z życia. Rzetelność adaptowanej metody ustalona za pomocą alfa Cronbacha jest zadowalająca i wynosi .81.

Zmiennymi niezależnymi w realizowanych badaniach były samoocena oraz tłumienie ekspresji emocji lęku, smutku i gniewu. Przez pojęcie samooceny rozumie się zespół subiektywnych wyobrażeń, nastawień i oczekiwań (pozytywnych lub negatywnych) odnoszących się do percepcji własnej osoby (Łaguna, Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek, 2008). Poziom samooceny oszacowano na podstawie sumy punktów uzyskanej przez osoby badane na Skali Samooceny Rosenberga SES (Rosenberg, 1965; 1989) w adaptacji Marioli Łaguny, Kingi Lachowicz-Tabaczek i Ireny Dzwonkowskiej (2008). Metoda ta złożona jest z jednej skali służącej do badania ogólnego poziomu samooceny, składa się z 10 stwierdzeń diagnostycz-

nych, a osoba badana ma wskazać na czterostopniowej skali, w jakim stopniu zgadza się z każdym z tych stwierdzeń. Skala Samooceny SES w wersji polskiej uzyskuje wysoką zgodność wewnętrzną (wartość współczynnika alfa Cronbacha dla różnych grup wieku waha się od .81 do .83). Zmienna samoocena odgrywa także rolę zmiennej pośredniczącej w realizowanych badaniach.

Kolejną zmienną niezależną prezentowaną w niniejszych badaniach jest tłumienie ekspresji negatywnych emocji, czyli subiektywna kontrola gniewu, lęku, depresji (smutku) (Juczyński, 2009, s. 58). Do pomiaru tej zmiennej użyto Skali Kontroli Emocji CECS, opracowanej przez Maggie Watson i Stevena Greera (1983) w polskiej adaptacji Zygryda Juczyńskiego (2009). Polska wersja składa się z trzech podskal, każda z nich zawiera siedem stwierdzeń odnoszących się do sposobu ujawniania lęku,

smutku bądź gniewu w sytuacjach stresujących. Zgodność wewnętrzną wersji polskiej skali wyrażona współczynnikiem alfa Cronbacha jest satysfakcjonująca i wynosi odpowiednio dla ujawniania gniewu .80, dla smutku .77, dla lęku .78, a dla łącznego wskaźnika tłumienia emocji .87. Osoby badane określają, jak często występuje u nich dany sposób wyrażania własnych emocji przy użyciu czterostopniowej skali na kontinuum od 1 pkt („prawie nigdy”) do 4 pkt („prawie zawsze”). Im wyższy wynik ogólnego wskaźnika, tym większe tłumienie negatywnych emocji (Juczyński 2009).

Osoby badane

W badaniu udział wzięło 340 kobiet-matek znajdujących się w okresie wczesnej dorosłości (średnia wieku 30.83; SD = 3.97), które po raz pierwszy zostały matkami, gdy miały 20–40 lat.

Tabela 1. Charakterystyka osób badanych: rozkład liczebności oraz rozkład procentowy zmiennych socjodemograficznych w badanej próbie

Zmienna	Liczba	Procent
Wykształcenie		
Średnie	81	24.11
Wyższe	255	75.89
Miejsce zamieszkania		
Wieś	46	13.53
Miasto do 100 tys. mieszkańców	65	19.12
Miasto od 100 do 500 tys. mieszkańców	109	32.06
Stan cywilny		
Panna	59	17.35
Zamężna	269	79.12
Rozwiedziona	11	3.24
Wdowa	1	0.30
Forma związku		
Małżeństwo	264	80.49
„Niemałżeństwo” (narzeczeństwo, kohabitacja narzeczeńska)	64	19.51

Sytuacja mieszkaniowa		
Posiadamy własne mieszkanie i tylko my w nim mieszkamy.	229	67.35
Wynajmujemy samodzielne mieszkanie.	65	19.12
Mieszkamy z innymi członkami rodziny (rodzice, teści, rodzeństwo).	46	13.53

Źródło: opracowanie własne.

Większość z badanych matek posiadała wykształcenie wyższe (75.89%), pozostałe – średnie (24.11%). Zdecydowana większość badanych matek (67.35%) pochodziła z dużych miast (powyżej 100 tys. mieszkańców), 19.12% kobiet mieszkało w mniejszych miastach, a najmniej (13.53%) zamieszkiwało wieś. Prawie 80% respondentek to mężatki, panny stanowiły 17.35% ogółu badanych, a rozwiedzionych było 11 kobiet (3.24%). Większość matek miała jedno dziecko (62.94%) bądź dwoje dzieci (31.76%). Matki posiadające troje dzieci stanowiły 4.41% badanych kobiet, a najmniejszą grupę tworzyły matki z czworgiem dzieci (0.89%). Wiek dzieci badanych matek, a jednocześnie „staż macierzyński” mieścił się w przedziale 4–36 miesięcy (średnia wieku w miesiącach 27.75; SD = 4.04).

Procedura

Badanie zostało zrealizowane drogą internetową przez rozesłanie do internautów linku dostępu do formularza elektronicznego. Uczestniczkami badania były osoby należące do zamkniętych grup

poświęconych rodzicielstwu i wychowywaniu dzieci. Za zgodą administratora grupy zamieściliśmy link do formularza wraz z wyjaśnieniem i instrukcją, który wypełniany był przez osoby chętne. Badanie online przeprowadzono na podstawie wytycznych Międzynarodowej Komisji do spraw Testów (International Test Commission, ITC, 2005) z uwzględnieniem: 1) dążenia do uwierzytelniania osób wypełniających kwestionariusze; 2) zaznajomienia respondentów z celem, procedurą i zakresem badania oraz 3) etycznych zasad bezpieczeństwa i poufności zebranych wyników.

WYNIKI

Mając na celu weryfikację przyjętych w modelu badawczym zależności między zmiennymi, wykorzystano współczynnik korelacji *r*-Pearsona oraz analizę regresji wielorakiej. Analizy statystyczne przeprowadzono w programie statystycznym Statistica 13.0 i rozpoczęto je od statystyk opisowych badanych zmiennych (tabela 2).

Tabela 2. Rozkład wyników (statystyki opisowe) badanych zmiennych

Zmienna	Statystyki opisowe				
	N ważnych	Średnia	Minimum	Maksimum	Odch. std.
Kontrola (tłumienie) gniewu	340	13.71	7.00	28.00	5.26
Kontrola (tłumienie) smutku	340	15.33	7.00	28.00	5.33
Kontrola (tłumienie) lęku	340	16.15	7.00	28.00	5.85
Samoocena	340	30.44	10.00	40.00	7.08
Satysfakcja z życia	340	23.56	5.00	35.00	6.16

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 2 prezentuje wyniki uzyskane dla analizowanych zmiennych. Wynik testu Shapiro-Wilka w wypadku wszystkich wprowadzonych zmiennych okazał się istotny statystycznie, co oznacza, że ich rozkłady istotnie odbiegają od rozkładu normalnego. Jednakże analizowane zmienne na wykresie rozrzutu mają charakter zależności prostoliniowych i w związku z tym zasadne jest przeprowadzenie analizy na podstawie testów parametrycznych. Ponadto zastosowanie współczynnika korelacji r -Pearsona uzasadnia centralne twierdzenie graniczne, tłumaczące częste występowanie w przyrodzie rozkładów zbliżonych do normalnego, mogliśmy więc zastosować testy parametryczne (Brzeziński, 2003).

Relacja między tłumieniem ekspresji lęku, smutku i gniewu a samooceną młodych matek

Najpierw przystąpiono do określenia związku między tłumieniem ekspresji negatywnych emocji badanych matek a poziomem ich samooceny. W tym celu użyto współczynnika korelacji r -Pearsona. Okazało się, że zachodzą istotne statystycznie zależności między tłumieniem ekspresji smutku ($r = -.24$; $p < .001$) i lęku ($r = -.17$; $p = .001$) a samooceną młodych matek. Im wyższy jest poziom tłumienia ekspresji smutku i lęku młodych matek, tym niższy jest poziom ich samooceny. Nie odnotowano statystycznie istotnych związków między poziomem tłumienia ekspresji gniewu a samooceną młodych matek. Warto podkreślić, że uzyskane zależności są jednak słabe i mogą zależeć od wielkości badanej próby.

Kolejnym krokiem była analiza związków między samooceną młodych matek a ich satysfakcją z życia. W tym celu posłużono się współczynnikiem korelacji r -Pearsona. Wyniki wskazały na istotny związek między poziomem samooceny badanych matek a ich satysfakcją z życia. Wyższy poziom samooceny kobiet wiązał się z większą satysfakcją z życia ($r = .37$; $p < .001$).

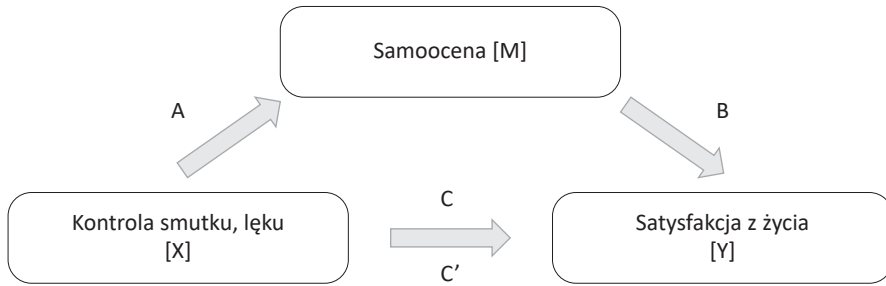
Następnie przystąpiono do określenia związku między poziomem tłumienia ekspresji negatywnych emocji a satysfakcją z życia młodych matek. W tym celu posłużono się współczynnikiem korelacji r -Pearsona. Wyniki wskazały na istotny związek między tłumieniem ekspresji smutku ($r = -.29$; $p < .001$) i lęku ($r = -.13$; $p = .019$) przez młode matki a ich satysfakcją z życia. Wyższy poziom tłumienia ekspresji tych emocji wiązał się z niższą satysfakcją z życia. Nie odnotowano statystycznie istotnych związków między poziomem tłumienia ekspresji gniewu przez młode matki a ich satysfakcją z życia.

Samoocena jako mediator w relacji między tłumieniem ekspresji negatywnych emocji przez młode matki a ich satysfakcją z życia

Kolejne analizy dotyczyły określenia roli samooceny jako mediatora między tłumieniem ekspresji emocji negatywnych przez młode matki a ich satysfakcją z życia. Aby tego dokonać, najpierw należało sprawdzić istotność związków między:

- a) tłumieniem ekspresji negatywnych emocji a samooceną;
- b) samooceną a satysfakcją z życia;
- c) tłumieniem ekspresji negatywnych emocji a satysfakcją z życia.

Rozpoznanie istotności powyższych zależności pozwoli włączyć zmienną *samoocena* do analizy związku tłumienia ekspresji negatywnych emocji z satysfakcją z życia młodych matek. Jeśli w tym układzie wprowadzenie do modelu zmiennej *samoocena* wykaże istotny spadek wskaźnika beta dla obliczonego związku między tłumieniem ekspresji emocji i satysfakcją z życia, to możemy mówić o jej mediującym charakterze (c' ; rycina 1). Ze względu na to, że uzyskano korelację tylko między satysfakcją z życia a tłumieniem emocji lęku i smutku, dalsze analizy zostały przeprowadzone jedynie dla tych dwóch emocji. Wykonano analizę mediacji zgodnie z podejściem zaproponowanym przez Reubena M. Barona i Davida Kenny'ego (1986) oraz uzupełniono ją o test Sobela (1982).



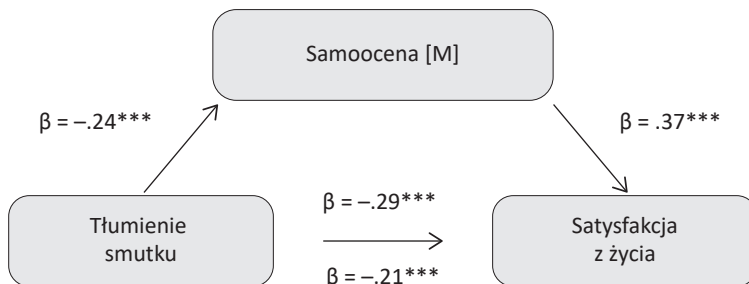
Rycina 1. Schemat zależności między zmienną niezależną (tłumienie ekspresji smutku i lęku) a zmienną zależną (satisfakcja z życia) za pośrednictwem zmiennej pośredniczącej (samoocena) – poszukiwanego mediatora związku między zmienną X a zmienną Y. Podejście Barona i Kenny’ego

Najpierw przeprowadzono analizy, w których samoocena rozważana była jako mediator w relacji między tłumieniem ekspresji smutku przez młode matki a ich satisfakcją z życia. W pierwszym etapie analiz mediacyjnych potwierdzono bezpośredni związek między tłumieniem ekspresji smutku a mediatorem – samooceną (a). Zgodnie z przewidywaniami im niższy był poziom tłumienia ekspresji smutku, tym wyższy odnotowano poziom samooceny badanych matek ($\beta = -.24$; $p < .001$). Testowany model regresji okazał się dobrze dopasowany do danych $F(1.338) = 20.25$; $p < .001$; $R^2 = .06$.

W drugim kroku analizy sprawdzono istotność związku między mediatorem (samooceną) a satisfakcją z życia (b). Ponownie relacja oka-

zała się istotna: im wyższy był poziom samooceny, tym wyższy był poziom ogólnej satisfakcji z życia ($\beta = .37$; $p < .001$) – model okazał się dobrze dopasowany do danych $F(1.338) = 52.71$; $p < .001$; $R^2 = .14$.

Trzeci krok analizy mediacyjnej polegał na określeniu związku między tłumieniem ekspresji smutku a satisfakcją z życia (c). Stwierdzono, że im niższy był poziom tłumienia ekspresji smutku przez kobiety, tym wyższą odczuwały satisfakcję z życia ($\beta = -.29$; $p < .001$). Testowany model regresji okazał się dobrze dopasowany do danych $F(1.338) = 30.97$; $p < .001$; $R^2 = .08$. Należy podkreślić, iż mimo uzyskania istotnych wyników w analizie regresji współczynniki R^2 są stosunkowo niskie.



Rycina 2. Schemat mediacyjnej roli samooceny pomiędzy tłumieniem ekspresji smutku przez młode matki i ich satisfakcją z życia (***) $p < .001$; ** < 0.05)

Ostatecznie gdy w testowanym modelu uwzględniono zmienną niezależną oraz mediatora, rola zmiennej niezależnej w przewidywaniu uległa osłabieniu ($\beta = -.21$; $p < .001$), a mediator pozostał w istotnej relacji ze zmienną zależną ($\beta = .32$; $p < .001$) $F(2.337) = 36.57$; $p < .001$, $R^2 = .18$. Test Sobela wyniósł -4.03 ($p < .001$).

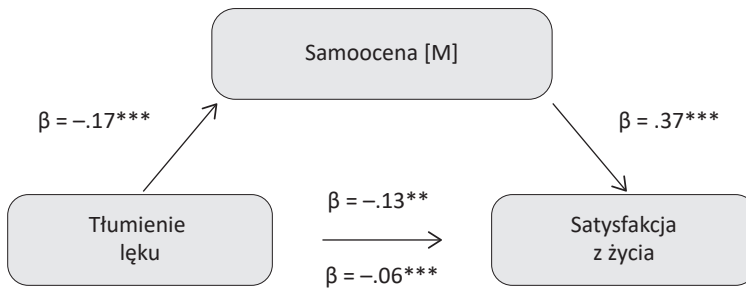
Mamy tutaj do czynienia z częściową mediacją samooceny, gdyż wpływ zmiennej niezależnej (tłumienie ekspresji smutku) na zmienną zależną (satisfakcja z życia) uległ osłabieniu. Można więc wnioskować, że samoocena to istotny mediator związku między poziomem tłumienia ekspresji smutku przez kobiety a ich satisfakcją z życia: im niższy jest poziom tłumienia ekspresji smutku, tym wyższy okazał się poziom samooceny, a w konsekwencji odnotowano wyższy poziom ich satisfakcji z życia.

Następnie przeprowadzono analizy, w których sprawdzono, czy samoocena stanowi mediator między tłumieniem ekspresji lęku a satisfakcją z życia młodych matek. W pierwszym etapie analiz mediacyjnych potwierdzono bez-

pośredni związek między tłumieniem ekspresji lęku a samooceną (a). Zgodnie z przewidywaniami im niższy był poziom tłumienia ekspresji lęku przez kobiety, tym wyższy był poziom ich samooceny ($\beta = -.17$; $p < .001$). Testowany model regresji okazał się dobrze dopasowany do danych $F(1.338) = 10.61$; $p < .001$; $R^2 = .03$.

W drugim kroku analizy sprawdzono istotność związku między samooceną a satisfakcją z życia (zob. drugi krok analizy mediacji (b), rycina 3).

Trzeci krok analizy mediacyjnej polegał na określeniu związku między tłumieniem ekspresji lęku a satisfakcją z życia (c). Stwierdzono, że im niższy był poziom tłumienia ekspresji lęku przez matki, tym wyższą odczuwały satisfakcję z życia ($\beta = -.13$; $p = .001$). Testowany model regresji okazał się dobrze dopasowany do danych $F(1.338) = 52.71$; $p < .019$; $R^2 = .02$. Należy podkreślić, iż mimo uzyskania istotnych wyników w analizie regresji współczynniki R^2 są stosunkowo niskie.



Rycina 3. Schemat mediacyjnej roli samooceny pomiędzy tłumieniem ekspresji lęku przez młode matki i ich satisfakcją z życia (***) $p < .001$; **) $p < 0.05$)

Ostatecznie gdy w testowanym modelu uwzględniono zmienną niezależną oraz mediatora, zmienna niezależna przestała istotnie przewidywać zmienną zależną ($\beta = -.06$; $p = .207$) $F(2.337) = 27.20$; $p < .001$, $R^2 = .14$. Test Sobela wyniósł -3.09 ($p < .001$). Mamy tutaj do czynienia z całkowitą mediacją samooceny, gdyż wpływ zmiennej niezależnej (tłumienie ekspresji lęku) na zmienną zależną (satisfakcja

z życia) jest nieistotny statystycznie po wprowadzeniu do modelu mediatora. Można więc wnioskować, że samoocena to istotny mediator związku między tłumieniem ekspresji lęku przez kobiety a ich satisfakcją z życia: im niższy jest poziom tłumienia ekspresji lęku, tym wyższy okazał się poziom samooceny, a w konsekwencji odnotowano wyższy poziom ich satisfakcji z życia (rycina 3).

DYSKUSJA

W realizowanym projekcie analizowano wagę tłumienia ekspresji lęku, smutku i gniewu przez młode matki i ich samooceny dla odczuwanej przez nie satysfakcji z życia. Wyniki badań potwierdzają doniesienia z literatury przedmiotu, wskazujące na znaczenie tłumienia ekspresji emocji dla dobrostanu emocjonalnego, samooceny i satysfakcji w badaniach realizowanych na różnych próbach. Autorzy wcześniejszych badań uznali tłumienie emocji za ważny czynnik w etiologii i utrzymywaniu się różnych zaburzeń psychicznych, w tym zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych, zespołu stresu pourazowego i depresji (Borton, Markowitz, Dieterich, 2015; Chen, Chen, Bonnano, 2018). Jednocześnie badane kobiety, które tłumili swoje negatywne emocje, w porównaniu z tymi, które tego nie robiły, miały niższą samoocenę i częściej doświadczały nastroju przygnębienia (Borton, Markowitz, Dieterich, 2015). Autorzy podkreślają, że tłumienie emocji lęku i smutku jest przyczyną powstawania i utrzymywania się zaburzeń psychicznych oraz obniżonego nastroju czy przygnębienia i że wspomniane mechanizmy są spójne międzykulturowo (Haga, Kraft, Corby, 2009; Heewon, Young-Hoon, 2019; Kwon, Kim, 2019) i specyficzne dla matek w różnym wieku (Johnson, Greene, 1991).

Badania wskazują zatem na negatywne skutki tłumienia odczuwanych emocji, co może prowadzić do znacznego obniżenia dobrostanu psychicznego. Warto zatem proponować działania sprzyjające pomyślnemu rozwojowi w sytuacji wchodzenia w rolę matki. Zrealizowane badania wskazują na potrzebę kształtowania wśród młodych matek umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami zamiast ich tłumienia w celu ochrony przed szkodliwymi skutkami dla zdrowia. Dokładniej, doznawanie silnych emocji jako stłumionych zmniejsza afekt pozytywny, co z kolei prowadzi do obniżenia samoocucia (Heewon, Young-Hoon, 2019). Związek tłumienia ekspresji emocji negatywnych (smutku i lęku) z satysfakcją z życia młodych matek okazał się, zgodnie z przyjętym modelem badawczym, upośredniony przez ich samoocenę. Im słabsze tłumienie ekspresji smutku i lęku

(czyli bardziej otwarte ujawnianie emocji) przy wyższej samoocenie, tym wyższa satysfakcja z życia badanych.

Zrealizowane badanie potwierdziło także przytaczane wcześniej doniesienia z literatury wskazujące na związek samooceny z satysfakcją z życia. Im wyższa samoocena badanych młodych matek, tym wyższa okazała się ich satysfakcja z życia. Wcześniejsze badania wskazują, że poczucie własnej wartości pozytywnie wpływa na odczuwaną satysfakcję z życia, a związek ten jest równie silny w wypadku obu płci i niezależny od wieku (Moksnes, Epsnes, 2013; Diener, Diener, 1995).

Zrealizowane badania nie potwierdziły związku między tłumieniem ekspresji gniewu a satysfakcją z życia i samooceną w badanej próbie. Wyniki badań realizowanych przez innych autorów sugerują, że tłumienie ekspresji gniewu obniża satysfakcję z życia (Akutsu i in., 2016). Badani, którzy często tłumią złość, zgłaszają, że ich poziom komfortu psychicznego i samooceny jest niższy, niż ci, którzy zwracają się bliskim przyjaciołom i członkom rodziny ze swoich osobistych problemów (Johnson, Greene, 1991). W realizowanym badaniu nie wykazano opisanego związku. Przyczyny braku zależności pomiędzy ekspresją gniewu a samooceną młodych matek i ich satysfakcją z życia upatrujemy w braku społecznego przyzwolenia na ekspresję gniewu przez matki wobec dzieci. Można więc uznać tłumienie gniewu za nieadaptacyjną strategię regulacji emocji, jednak trudno wyobrazić sobie utrzymanie relacji społecznych, gdyby w pewnych sytuacjach ludzie nie tłumili złości (Szczygieł, 2014).

Niektórzy badacze zwracają uwagę na związek tłumienia ekspresji gniewu z symptomami depresji i niską samooceną (Cha, Sok, 2014). Inni wskazują na znaczenie elastyczności ekspresji emocji dla dobrostanu. Badacze podkreślają, że tłumienie emocji negatywnych powinno być elastycznie dostosowane do sytuacji, albowiem w niektórych okolicznościach lepsza zdolność tłumienia gniewu wiąże się z mniejszą liczbą objawów depresji i lęku (Chen, Chen, Bonanno, 2018). Można zatem przypuszczać, że brak związku pomiędzy tłumieniem ekspresji gniewu a samooceną i satysfakcją z życia

młodych matek spowodowany jest poczuciem niedostosowania emocji gniewu do sytuacji, w jakiej się znajdują. Gniew skierowany na niemowlę nie jest reakcją akceptowaną i nie może sprzyjać wysokiej samoocenie i satysfakcji. Niemniej frustracja podstawowych potrzeb matek, takich jak sen, może indukować w nich niekontrolowaną złość.

Pomimo walorów poznawczych, związanych z rozpoznaniem czynników wiążących się z satysfakcją z życia matek we wczesnym okresie macierzyństwa, badanie posiada pewne ograniczenia. W związku z tym, iż rola matki jest niezmiernie ważna dla kobiety, jej obraz samej siebie i macierzyństwa może być zniekształcony. Matki na wszystkich etapach macierzyństwa mogą mieć tendencję do podtrzymywania własnego obrazu dotyczącego wypełniania roli matki, czyli podtrzymywania przekonania, że są dobrymi matkami. Badania oparte na samoopisie mogą być więc obarczo-

ne poważnymi błędami. Ponadto w zrealizowanym badaniu nie wzięto pod uwagę takich czynników, jak liczba dzieci, satysfakcja z małżeństwa czy otrzymywane od współmałżonka czy otoczenia społeczne wsparcie, które mogą w znaczący sposób modyfikować zależności związane z odczuwaną satysfakcją z życia. Internetowa forma badania niekoniecznie sprzyja udzielaniu starannych i przemyślanych odpowiedzi. Trudno też wykluczyć pewną losowość udzielanych odpowiedzi. Niemniej dzięki takiej metodzie zbierania danych udało się zgromadzić stosunkowo dużą grupę respondentek.

Prezentowane badania nie wyczerpują złożonej problematyki związanej z macierzyństwem i płynącej z niego satysfakcji – są jedną z wielu ścieżek poznawania tego zagadnienia. Zaprezentowane wyniki mogą stanowić inspirację do dalszej eksploracji obszaru jakości życia rodzinnego.

BIBLIOGRAFIA

- Akutsu S., Yamaguchi A., Kim M.S., Oshio A. (2016), Self-Construals, Anger Regulation, and Life Satisfaction in the United States and Japan. *Frontiers in Psychology*, 7, 768. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00768>.
- Bakiera L. (2013), *Zaangażowane rodzicielstwo a autokreacyjny aspekt rozwoju dorosłych*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Bakiera L., Szczerbal J. (2018), Doświadczenie nastoletniego macierzyństwa a wybrane aspekty funkcjonowania dorosłych kobiet. *Polskie Forum Psychologiczne*, 23(1), 102–121.
- Baron R.M., Kenny D.A. (1986), The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173–1182.
- Bartosz B. (2002), *Doświadczenie macierzyństwa. Analiza narracji autobiograficznych*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Baumeister R.F., Heatherton T.F., Tice D.M. (2000), *Utrata kontroli Jak i dlaczego tracimy zdolność samoregulacji*. Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.
- Bielawska-Batorowicz E. (2006), *Psychologiczne aspekty prokreacji*. Katowice: Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”.
- Borton J.L.S., Markowitz L.J., Dieterich J. (2015), Effects of Suppressing Negative Self-Referent Thoughts on Mood and Self-Esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2). doi.org/10.1521/jscp.24.2.172.62269.
- Brannon L. (2002), *Psychologia rodzaju*. Gdańsk: GWP.
- Brzeziński J. (1973), Kształtowanie się mechanizmu kontroli emocjonalnej. *Kwartalnik Pedagogiczny* 18, 99–108.
- Brzeziński J. (2003), *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa: PWN.
- Cha N.H., Sok S.R. (2014), Depression, self-esteem and anger expression patterns of Korean nursing students. *International Nursing Review*, 61(1), 109–115. [doi: 10.1111/inr.12076](https://doi.org/10.1111/inr.12076). Epub 2013 Dec 6. PMID: 24308513.

- Chen S., Chen T., Bonanno G.A. (2018), Expressive flexibility: Enhancement and suppression abilities differentially predict life satisfaction and psychopathology symptoms. *Personality and Individual Differences*, 126, 78–84. doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.010.
- Diener E., Diener M. (1995), Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663. doi: 10.1037//0022-3514.68.4.653. PMID: 7738768.
- Diener E., Lucas R.E. (1999), Personality and subjective well-being. W: D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (red.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Doroszewicz K. (2008), Bliskie związki a jakość życia. *Psychologia Jakości Życia*, 7(1, 2), 5–18.
- Evenson R.J., Simon R.W. (2005), Clarifying the relationship between parenthood and depression. *Journal of Health and Social Behavior*, 46, 341–358.
- Giuliani N., Gross J.J. (2009), Reappraisal. W: D. Sander, K. Scherer (red.), *Oxford Companion to the Affective Sciences*. New York: Oxford University Press.
- Golińska L. (2002), *Emocje. Przyjaciel czy wróg*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia, Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Gross J.J., John O.P. (2003), Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
- Gross J.J., Levenson R.W. (1993), Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970–986.
- Gross J.J., Levenson R.W. (1997), Hiding feelings: The acute effects of inhibiting positive and negative emotions. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95–103.
- Havighurst R.J. (1953), *Human Development and Education*. New York: Longmans, Green.
- International Test Commission (2005), International Guidelines on Computer-Based and Internet Delivered Testing. http://www.practest.com.pl/files/ITC-Stosowanie_test%C3%B3w.pdf (dostęp: 29.11.2013).
- Johnson E.H., Greene A. (1991), The Relationship between Suppressed Anger and Psychosocial Distress in African American Male Adolescents. *Journal of Black Psychology*, 18(1), 47–65. doi:10.1177/00957984910181004.
- Juczyński Z. (2009), *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Koronkiewicz K. (2014), Kształtowanie tożsamości matki u kobiet doświadczających nieplanowanego macierzyństwa. *Kultura – Społeczeństwo – Edukacja*, 1(5), 95–118.
- Kwon H., Kim YH. (2019), Perceived emotion suppression and culture: Effects on psychological well-being. *International Journal of Psychology*, 54(4), 448–453. doi: 10.1002/ijop.12486. Epub 2018 Apr 3. PMID: 29611618.
- Łaguna M., Dzwonkowska I., Lachowicz-Tabaczek K. (2008), *Skala Samooceny SES*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Michalska-Leśniewicz M., Gruszczyński W. (2010), Jakość życia kobiet z zaburzeniami depresyjnymi. *Psychiatria*, 7(2), 53–60.
- Miotk-Mrozowska M. (2013), Propozycja rozwojowej koncepcji jakości życia. Jak optymalizować jakość życia młodych rodziców? W: B.M. Kaja (red.), *Małżeństwo, rodzina, rozwód*, 11–29. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Moksnes U.K., Espnes G.A. (2013), Self-esteem and life satisfaction in adolescents – gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22, 2921–2928. doi.org/10.1007/s11136-013-0427-4.
- Poleszczuk J. (2002), Rodzina, małżeństwo, prokreacja: racjonalizacja strategii reprodukcyjnych. W: A. Jasińska-Kania, M. Marody (red.), *Polacy wśród Europejczyków*, 257–279. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Pollmann-Schult M. (2014), Parenthood and life satisfaction: Why don't children make people happy? *Journal of Marriage and Family*. 76.10.1111/jomf.12095.
- Rosenberg M. (1965), *Society and Adolescent Self-image*. New York: Princeton University Press.
- Rosenberg M. (1989), *Society and Adolescent Self-image: Revised Edition*. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Sobel M.E. (1982), Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. W: S. Leinhardt (red.), *Sociological Methodology*, 290–312. San Francisco: Jossey-Bass.

- Strus W. (2012), *Dojrzałość emocjonalna a funkcjonowanie moralne*. Warszawa: Liberi Libri.
- Szczygieł D. (2014), Regulacja emocji a dobrostan. Konsekwencje wyprzedzającej i korygującej regulacji emocji. W: R. Derbis, Ł. Baka (red.), *Oblicza jakości życia*, 193–209. Częstochowa: Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie.
- Watson M., Greer S. (1983), Development of a questionnaire measure of emotional control. *Journal of Psychosomatic Research*, 27, 299–305.
- Włodarczyk E. (2012), O „rodzeniu się” macierzyństwa. W: J. Deręgowska, M. Majorczyk (red.), *Konteksty współczesnego macierzyństwa. Perspektywa młodych naukowców*, 101–127. Poznań: Wydawnictwo UAM.
- Zalewski Z. (1998), *Od zawiści do zemsty. Społeczna psychologia kłopotliwych emocji*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Zech E., Rimé B., Nils F. (2004), Social sharing of emotion, emotional recovery, and interpersonal aspects. W: P. Philippot, R.S. Feldman (red.), *The Regulation of Emotion*. New York: Routledge, 157–185.