

## Stres mniejszościowy a dobrostan psychologiczny osób nieheteronormatywnych: mediacyjna rola dialogów wewnętrznych

### Minority stress and the psychological well-being of non-heteronormative people: The mediating role of internal dialogues

Małgorzata Puchalska-Wasył<sup>1</sup>, Izabela Jaroszek<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Instytut Psychologii,  
Katedra Psychologii Osobowości

<sup>2</sup> Fundacja Alpha

#### Summary

**Aim.** Non-heteronormative people experience minority stress, which co-occurs with suicidal thoughts, symptoms of depression, lower self-esteem, and low life satisfaction. The aim of the article is to establish the relationship between minority stress experienced by these people and their psychological well-being, and to determine whether internal dialogues mediate this relationship.

**Material and methods.** 130 non-heterosexual people aged 18–46 were studied. In addition to the sociodemographic survey, the *Minority Stress Scale* (MSS), the *Functions of Dialogues – Revised Questionnaire* (FUND-R) and the *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) were used.

**Results.** It was found that psychological well-being correlates negatively with aspects of minority stress – expectation of rejection and hiding, but positively with the level of self-disclosure and satisfaction with self-disclosure. Ruminative dialogues mediate the negative relationships between the expectation of rejection and well-being as well as between hiding and well-being, while self-knowing dialogues mediate positive relationships between the level of disclosure and well-being as well as between satisfaction with disclosure and well-being.

**Conclusions.** In order to improve the well-being of non-heteronormative patients/clients experiencing minority stress, in psychological or psychiatric practice it is worth reducing their ruminative dialogues and replacing them with self-knowing dialogues.

**Słowa kluczowe:** osoby nieheteronormatywne, stres mniejszościowy, dobrostan psychologiczny

**Key words:** non-heteronormative people, minority stress, psychological well-being

## Wprowadzenie

### Stres mniejszościowy osób nieheteronormatywnych

Sytuacja osób nieheteroseksualnych zarówno w Polsce, jak i na świecie nadal budzi wiele kontrowersji. Niewiele jest badań naukowych nad zmiennymi, które mają potencjał poprawy zdrowia psychicznego i dobrostanu tej grupy społecznej. Niniejszy artykuł to próba zapelnienia tej luki. Jego celem jest odpowiedź na pytanie: Jaki jest związek między stresem mniejszościowym doświadczanym przez osoby nieheteronormatywne a ich dobrostanem psychologicznym oraz czy dialogi wewnętrzne mediują ten związek?

Koncepcja stresu mniejszościowego czerpie z różnych teorii stresu. Jedną z nich jest teoria Lazarusa i Folkmana [1–3] podkreślająca wagę relacji między otoczeniem a jednostką – jak środowisko wpływa na daną osobę, ale też jak ona sama ten wpływ interpretuje, jakich używa mechanizmów radzenia sobie. Drugą inspiracją jest koncepcja Kaplana [4] i jego pojęcie stresu psychospołecznego, którego źródło tkwi w niekorzystnych dla danej osoby zjawiskach psychospołecznych.

Pojęcie stresu mniejszościowego (głównie odnoszone do mniejszości seksualnych) nawiązuje do konfliktu między dwoma systemami wartości: mniejszościowym, typowym dla stygmatyzowanej grupy, i większościowym, preferowanym w społeczeństwie. Szczegółowych ujęć tego zjawiska jest wiele. Według Meyera [5] poczucie harmonii ze środowiskiem jest podstawą zdrowia – w wypadku „inności” osób z grup mniejszościowych ta harmonia jest zaburzona. Iniewicz [2] dostrzega konflikt między indywidualnymi potrzebami osób z mniejszości a normami i wymaganiami społeczeństwa. Rosenberg [6] akcentuje nadawanie znaczenia sobie i grupie, do której się przynależy, przez pryzmat ocen społecznych [zob. 5, s. 27]. Podkreślany jest też aspekt stygmatyzacji grupy, czyli przypisywania jej niższego statusu z powodu wybranej cechy [7]. Zjawisko stresu mniejszościowego charakteryzuje przede wszystkim jego: (1) unikatowość, bo nie jest to stres powszechny, (2) społeczne uwarunkowanie oraz (3) chroniczność, ponieważ warunki społeczne i kulturowe są względnie stałe [5].

Najbardziej znany model stresu mniejszościowego zaproponowany przez Meyera [5] dotyczy czynników stresowych, mechanizmów radzenia sobie z nimi i ich wpływu na zdrowie. Elementy modelu oddziałują na siebie wzajemnie. Czynniki powodujące stres umieszczone są na kontinuum, którego jeden kraniec to czynniki dystalne (zewnętrzne i obiektywne), drugi zaś to czynniki proksymalne (wewnętrzne i subiektywne). Czynniki dystalne to zwłaszcza negatywne wydarzenia związane z przemocą psychiczną (ośmieszanie, obrażanie) lub przemocą fizyczną (pobicie, przemoc seksualna). Do trzech elementarnych czynników proksymalnych należą: (1) zinternalizowana homofobia, tj. przyjęcie negatywnego obrazu siebie na podstawie informacji z otoczenia [8]; (2) oczekiwanie odrzucenia, wytworzone na podstawie negatywnych wydarzeń związanych z orientacją seksualną; oraz (3) poziom ukrywania się przed środowiskiem w różnych obszarach swojego życia. Z czasem do modelu dołączono (4) stopień ujawnienia się osoby nieheteroseksualnej w środowisku oraz (5) jej zadowolenie z ujawnienia. Ostatecznie tych pięć

komponentów mierzonych jest *Skalą stresu mniejszościowego* [9], zastosowaną także w naszym badaniu.

Autorzy raportu z badań przeprowadzonych w Polsce w latach 2019–2020 [10] donoszą o spadającej samoocenie osób LGBTQ+ w porównaniu z badaniem z lat 2015–2016 oraz wiążą ten fakt z doświadczeniami dyskryminacji i braku akceptacji. Stwierdzono, że przejawy mikroagresji (mikrozniewagi, mikrounieważnienia i mikro-napaści) są najsilniejszym predyktorem obniżonej samooceny. Zaobserwowano też wzrost liczby objawów depresyjnych, szczególnie wśród osób ukrywających swoją orientację. W kolejnym rozdziale raportu z lat 2019–2020 Górska [11] pokazuje, że zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne wskaźniki stresu mniejszościowego współwystępują z myślami samobójczymi, objawami depresji, obniżoną samooceną oraz niską satysfakcją z życia, czyli negatywnymi miarami dobrostanu.

### Dobrostan i dialogi wewnętrzne w sytuacji stresu mniejszościowego osób nieheteronormatywnych

Pojęcie dobrostanu psychologicznego rozumiane jest dwojako: jako dobrostan hedonistyczny, czyli skupiony na przyjemności i zdobywaniu satysfakcji [12], lub jako dobrostan eudajmonistyczny, który za miarę szczęścia uznaje autentyczność w życiu, dążenie do wyznaczonych celów i ich osiągnięcie oraz wypracowywanie dobrych cech [13]. Jeden z najważniejszych modeli dobrostanu psychologicznego (eudajmonistycznego), stworzony przez Ryff [14, 15], obejmuje sześć wymiarów, takich jak: autonomia, panowanie nad otoczeniem, rozwój osobisty, pozytywne relacje z innymi, cel życiowy i samoakceptacja.

Autonomia oznacza niezależność od nacisków zewnętrznych, wewnętrzne sterowanie swoimi zachowaniami, poczucie wolności i optymalne codzienne funkcjonowanie. Panowanie nad otoczeniem akcentuje poczucie sprawstwa, umiejętność radzenia sobie w różnych warunkach środowiska i wykorzystywanie ich – branie tego, co „daje los”. Rozwój osobisty to otwartość na doświadczenia, zdolność do aktualizacji swojego potencjału przez ciągłe poszukiwanie możliwości dalszego rozwoju oraz doskonalenie już zdobytych umiejętności. Relacje z innymi to wymiar, który odnosi się do jakości kontaktów, umiejętności doświadczania miłości, wchodzenia w zażyłe relacje z innymi. Cel życiowy dotyczy tego, czy dana osoba potrafi kierować swoim życiem, stawiać i osiągać ważne cele, czy posiada taki system wartości i przekonań, który daje poczucie samosteroowności i nadaje życiu sens. Wreszcie samoakceptacja, jako główna właściwość zdrowia psychicznego, związana jest z dojrzałością oraz samoaktualizowaniem. Ważny jest tu nie tylko pozytywny, ale też realny obraz siebie – akceptowanie swoich zalet i wad [14].

Kluczowe jest tutaj to, że każdy wymiar dobrostanu obejmuje zarówno emocje pozytywne, jak i negatywne. Według Ryff i Singer [16] człowiek niejednokrotnie zauważa swoje możliwości i wartości w sytuacjach kryzysowych, gdy poddawany jest próbom. Jednocześnie „dobrostan psychologiczny jest traktowany jako wskaźnik adaptacji jednostek do różnych krytycznych lub kryzysowych wydarzeń życiowych” [17, s. 156] [zob. 15]. Można więc sądzić, że dobrostan psychologiczny osób nie-

heteronormatywnych będzie zależał od tego, jak radzą sobie one z doświadczeniem polegającym na przynależności do mniejszości. Doświadczenie to może sprzyjać nasileniu stresowych czynników proksymalnych (wewnętrznych, subiektywnych) w ujęciu Meyera [5], tj. zinternalizowanej homofobii, oczekiwaniu odrzucenia, ukrywaniu się lub zadowoleniu z ujawnienia. Prawdopodobnie ci badani, którzy w obliczu (potencjalnego) odrzucenia z powodu ich orientacji seksualnej decydują się ukrywać ją przed innymi i sami jej nie akceptują, będą bardziej depresyjni, będą mieć niższą samoocenę i w efekcie niższy dobrostan [zob. 11, 18]. Z kolei ci, którzy mimo ryzyka zniewag i poniżania zdecydowali się na ujawnienie swojej orientacji i uważają to za dobrą decyzję, najprawdopodobniej będą doświadczać mniejszej liczby negatywnych objawów [18] i w rezultacie większego dobrostanu. Sądzymy, że w procesach tych pośredniczyć mogą dialogi wewnętrzne.

Dialog wewnętrzny oznacza, że dana osoba przyjmuje naprzemiennie co najmniej dwa różne punkty widzenia, a stanowiska z nich formułowane (w myśli lub na głos) odnoszą się do siebie wzajemnie [19]. Pojęcie dialogu wewnętrznego wyrasta z koncepcji dialogowego Ja Hermansa [20]. Autor definiuje dialogowe Ja jako dynamiczną wielość punktów widzenia/perspektyw dostępnych danej osobie. Każda perspektywa, zwana pozycją Ja, powstaje w określonym czasie i kontekście społecznym, reprezentując odrębny „głos” (np. własny głos lub głos osoby znaczącej, grupy lub społeczeństwa). Pozycje Ja są powiązane ze sobą na wzór relacji społecznych (*society of mind*), więc dana osoba może prowadzić nie tylko interpersonalne (zewnętrzne), ale także intrapersonalne (wewnętrzne) dialogi. Wewnętrzna aktywność dialogowa jest rozumiana jako angażowanie się w dialogi z wyimaginowanymi postaciami, kontynuowanie lub symulowanie społecznych relacji dialogowych we własnym umyśle oraz konfrontowanie punktów widzenia, które reprezentują różne pozycje Ja istotne dla tożsamości osobistej i/lub społecznej [21].

Dialogi wewnętrzne pełnią różne funkcje, takie jak: analizowanie, więź, samopoznanie, fantazjowanie, ruminowanie i testowanie [22]. W kontekście dobrostanu osób nieheteronormatywnych i ich zmagania ze stresem mniejszościowym szczególnie istotne wydają się dialogi o funkcji ruminacyjnej i samopoznania. Dialogi ruminacyjne polegają na bezskutecznym drażnieniu podjętego tematu, uporczywym myśleniu o problemie bez dochodzenia do konstruktywnych rozwiązań, co skutkuje zmęczeniem i obniżonym samopoczuciem. Dialog o funkcji samopoznania nastawiony jest natomiast na poszukiwanie prawdy o sobie, dookreślanie swojej tożsamości przez zestawianie w dialogu różnych perspektyw, z których można na siebie spojrzeć. Te dialogi pomagają jednostce zauważyć swoje zasoby i deficyty oraz zintegrować sprzeczne elementy w ramach Ja [22].

Dialogi wewnętrzne pojawiają się zwykle w sytuacjach trudnych, w momentach wątpliwości i niepewności [23, 24]. Osoby LGBT+ w wielu codziennych sytuacjach doświadczają niepewności, na przykład rozważając wejście do nowej grupy i ujawnienie bądź ukrywanie swojej orientacji. Świadomość, że przez wzgląd na swoją nieheteronormatywność dana osoba może zostać odrzucona przez grupę, prawdopodobnie skłania ją do rozpatrywania alternatywnych scenariuszy sytuacji. Może to przyjąć postać dialogu wewnętrznego – ktoś wyobraża sobie własne wypowiedzi

i potencjalne odpowiedzi rozmówcy na temat jego orientacji. Jeśli ma własne negatywne doświadczenia z podobnych sytuacji lub oczekuje ostracyzmu na podstawie doświadczeń innych osób LGBT+, jest możliwe, że poprowadzi dialog ruminacyjny, tj. będzie sobie przypominał to, co spotkało uprzednio jego samego lub znajomego, będzie przeżywał na nowo nieprzyjemne emocje, może się obwiniać i zdręzczać swoją orientacją. Dialogi ruminacyjne męczą i prowadzą do obniżenia nastroju, więc będą negatywnie powiązane z dobrostanem psychologicznym [22, 25].

Może być też tak, że dana osoba już wcześniej ujawniła swoją orientację w innej grupie i nie doświadczyła przykrości z tego powodu albo konstruktywnie je przepracowała, więc teraz, planując wejście w nową grupę, podejmuje rozważania nad znaczeniem autentycznego funkcjonowania. Może wtedy analizować z różnych punktów widzenia rolę nieheteronormatywności w swojej tożsamości, aby zdecydować, czy warto podjąć ryzyko ujawnienia orientacji w nowym towarzystwie. Taki dialog, nastawiony na poszukiwanie prawdy o sobie i klaryfikujący tożsamość, to dialog o funkcji samopoznania. Przypomina on tzw. dialogi tożsamościowe [26], które wykazują pozytywne związki z dobrostanem [19, 25].

Biorąc pod uwagę przytoczone teorie i badania, postawiono następujące hipotezy w odniesieniu do osób nieheteronormatywnych:

H1: Dobrostan psychologiczny koreluje:

- (a) negatywnie ze zinternalizowaną homofobią, z oczekiwaniem odrzucenia oraz z ukrywaniem się;
- (b) pozytywnie z poziomem ujawnienia oraz zadowoleniem z ujawnienia.

H2: Dobrostan psychologiczny koreluje:

- (a) negatywnie z dialogami ruminacyjnymi;
- (b) pozytywnie z dialogami o funkcji samopoznania.

H3: Dialogi ruminacyjne są mediatorem negatywnego związku między: zinternalizowaną homofobią (a), oczekiwaniem odrzucenia (b), ukrywaniem się (c) a ogólnym dobrostanem psychologicznym.

H4: Dialogi o funkcji samopoznania są mediatorem pozytywnego związku między: poziomem ujawnienia (a) oraz zadowoleniem z ujawnienia (b) a ogólnym dobrostanem psychologicznym.

## Material

### Osoby badane

Badania przeprowadzono na grupie 130 osób nieheteroseksualnych z całej Polski. Respondenci byli w wieku 18–46 lat ( $M_{\text{wiek}} = 23,5$ ;  $SD = 4,53$ ). Mężczyźni stanowili 50,8% badanej grupy, kobiety – 43,8%, natomiast 5,4% osób nie identyfikowało się z żadną z dwu płci, określając swoją płć jako niebinarną, agender lub genderfluid. Osoby homoseksualne stanowiły 62,3% badanej grupy, 25,4% to osoby biseksualne, 3,8% – osoby aseksualne, 5,4% – osoby panseksualne, a 3,1% – osoby queer lub niepewne swojej orientacji seksualnej. Osoby, które nie były w związku, stanowiły 54,7%,

natomiast 45,3% osób było w związku niesformalizowanym. Wśród uczestników 37,7% zamieszkiwało miasto powyżej 500 tysięcy mieszkańców, 23,8% – miasto między 101 a 500 tysięcy mieszkańców, 22,3% – miasto poniżej 100 tysięcy mieszkańców; na wsi mieszkało 16,2% osób. Wykształcenie średnie miało 60,8% osób, 28,5% – wykształcenie wyższe, a 6,9% – podstawowe. Ponieważ pytano o ostatni uzyskany poziom edukacji, na podstawie wieku badanych można sądzić, że osoby z wykształceniem średnim mogą aktualnie studiować, a z podstawowym – są uczniami ostatnich klas szkół średnich. Oprócz studiów wyższych 2,3% osób ukończyło studia podyplomowe lub doktoranckie. Szkołę zawodową ukończyło 1,5% badanych.

### Procedura

Badanie trwało około 20 minut. Przeprowadzono je za pośrednictwem ankiety online. Badanych poszukiwano za pomocą mediów społecznościowych (Facebook), strony internetowej queer.pl oraz przez indywidualny kontakt, a następnie metodą kuli śnieżnej. Uczestników zapewniono o anonimowości badania oraz o zbiorowym analizowaniu danych. Respondenci wyrazili świadomą zgodę na udział w badaniu. Procedura uzyskała pozytywną opinię komisji etycznej uniwersytetu, w którym prowadzono badania (KEBN\_8/2024).

### Metody

W badaniu oprócz ankiety socjodemograficznej wykorzystano trzy skale, zgodnie z kolejnością podaną poniżej. Uzyskane w tym badaniu wskaźniki rzetelności zaprezentowano w tabeli 1.

#### *Skala stresu mniejszościowego (MSS)*

Metoda MMS stworzona na podstawie modelu Meyera przez Goldbluma, Waelde, Skinta i Dilley'a została użyta w polskiej adaptacji [9]. Kwestionariusz zawiera 5 podskal, takich jak: *Zinternalizowana homofobia* (10 pytań, 4-stopniowa skala: od 1 – „nigdy” do 4 – „często”), *Oczekiwanie odrzucenia* (6 twierdzeń, 4-stopniowa skala: 1 – „całkowicie się nie zgadzam”, 2 – „raczej się nie zgadzam”, 3 – „raczej się zgadzam”, 4 – „całkowicie się zgadzam”), *Ukrywanie się* (6 twierdzeń, 5-stopniowa skala: 1 – „w ogóle”, 2 – „rzadko”, 3 – „czasami”, 4 – „często”, 5 – „cały czas”), *Poziom ujawnienia* (5 pytań, 4-stopniowa skala: 1 – „w ogóle”, 2 – „częściowo”, 3 – „w większości”, 4 – „całkowicie”), *Zadowolenie z ujawnienia* (5 pytań, 6-stopniowa skala: od 1 – „całkowicie niezadowolony”, do 6 – „całkowicie zadowolony”). Istnieje też podskala *Negatywne wydarzenia*, w której odpowiedzi udzielane są na skali nominalnej. Ponieważ służy ona głównie analizom jakościowym, nie została uwzględniona w prezentowanych analizach.

### *Zrewidowany kwestionariusz funkcji dialogów (FUND-R)*

Kwestionariusz FUND-R autorstwa Puchalskiej-Wasył i Zarzyckiej [22] zawiera 24 itemy. Odpowiedzi udzielane są na 5-stopniowej skali (1 – „zdecydowanie się nie zgadzam”, 2 – „nie zgadzam się”, 3 – „nie mam zdania/nie wiem”, 4 – „zgadzam się”, 5 – „zdecydowanie się zgadzam”). Metoda składa się z 6 podskal (po 4 itemy każda) mierzących funkcje wewnętrznych dialogów, takie jak: *analizowanie, więź, samopoznanie, fantazjowanie, ruminowanie i testowanie*. W niniejszym badaniu analizowano tylko funkcje samopoznania oraz ruminowania, których rozumienie jest zgodne z opisem przedstawionym we *Wprowadzeniu*.

### *Skala dobrostanu psychologicznego (PWBS)*

Skala PWBS autorstwa Ryff została użyta w polskiej adaptacji [13]. Obejmuje 42 itemy, a odpowiedzi udzielane są na 7-stopniowej skali (1 – „zdecydowanie się nie zgadzam”, 2 – „nie zgadzam się”, 3 – „raczej się nie zgadzam”, 4 – „nie mam zdania”, 5 – „raczej się zgadzam”, 6 – „zgadzam się”, 7 – „zdecydowanie się zgadzam”). Skala składa się z 6 podskal (po 7 itemów każda) mierzących 6 wymiarów dobrostanu, rozumianych zgodnie z opisem przedstawionym we *Wprowadzeniu*. Są to: *autonomia, panowanie nad otoczeniem, rozwój osobisty, pozytywne relacje z innymi, cel życiowy oraz samoakceptacja*.

## **Wyniki**

Główne analizy poprzedzono sprawdzeniem statystyk opisowych oraz założeń normalności, używając testu Kołmogorowa-Smirnowa z poprawką Lillieforsa. Wyniki dla dialogów o funkcji samopoznania (FUND-R), poziomu ujawnienia (MSS) oraz 4 wymiarów dobrostanu (autonomia, pozytywne relacje z innymi, cel życiowy i samoakceptacja; PWBS) wykazywały niewielką negatywną skośność (od  $-0,01$  do  $-0,46$ ), natomiast pozostałe zmienne – niewielką pozytywną skośność (od  $0,01$  do  $0,94$ ). Wszystkie współczynniki mieściły się jednak w przedziale od  $-1$  do  $1$ , więc skośność pozwalała na stosowanie testów parametrycznych w dalszych analizach [27].

Następnie w celu weryfikacji hipotez H1 i H2 obliczono korelacje  $r$  Pearsona dla wszystkich mierzonych zmiennych (tab. 1). H1a została potwierdzona częściowo. Stwierdzono umiarkowane ujemne korelacje między ogólnym dobrostanem psychologicznym a skalami stresu mniejszościowego: oczekiwaniem odrzucenia i ukrywaniem się. Nie potwierdzono natomiast ujemnego związku zinternalizowanej homofobii z ogólnym dobrostanem, a jedynie z jednym jego wymiarem – autonomią. H1b została całkowicie potwierdzona – odnotowano umiarkowane pozytywne korelacje między dobrostanem psychologicznym a stopniem ujawnienia się i satysfakcją z ujawnienia się. Z weryfikacji H1 wynika, że im bardziej osoba nieheteroseksualna oczekuje, że zostanie odrzucona oraz im silniejszy czuje przymus ukrywania swojej orientacji, tym niższy będzie jej dobrostan psychologiczny. Natomiast im bardziej ujawniła

swoją orientację w różnych środowiskach i odczuwa satysfakcję z tego powodu, tym dobrostan psychologiczny będzie większy.

Hipoteza H2a również została potwierdzona. Ustalono, że dialogi ruminacyjne umiarkowanie ujemnie korelują z ogólnym dobrostanem psychologicznym. Analogiczną zależność stwierdzono dla wszystkich aspektów dobrostanu. Oznacza to, że u osób nieheteroseksualnych odtwarzanie przykrych wydarzeń w dialogach wewnętrznych współwystępuje z obniżeniem ogólnego dobrostanu i jego aspektów. Zgodnie z H2b potwierdzono ponadto, że dialogi o funkcji samopoznania korelują umiarkowanie dodatnio z ogólnym dobrostanem. Oznacza to, że poszukiwanie prawdy o sobie, umiejętność określenia swojej tożsamości współwystępuje u osób nieheteroseksualnych z poprawą samopoczucia i funkcjonowania. Samopoznanie przez dialog wewnętrzny sprzyja też wszystkim aspektom dobrostanu poza autonomią.

Tabela 1. Współczynniki korelacji oraz rzetelności dla mierzonych zmiennych

Zmienna	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Zinternalizowana homofobia	—													
2. Oczekiwanie odrzucenia	0,21 <sup>*</sup>	—												
3. Ukrywanie się	0,52 <sup>***</sup>	0,29 <sup>***</sup>	—											
4. Poziom ujawnienia	-0,21 <sup>*</sup>	-0,14	-0,40 <sup>***</sup>	—										
5. Zadówolenie z ujawnienia	-0,24 <sup>**</sup>	-0,39 <sup>***</sup>	-0,41 <sup>***</sup>	0,53 <sup>***</sup>	—									

*dalszy ciąg tabeli na następnej stronie*



6. Dialog ruminacyjny	0,16	0,22**	0,27**	-0,13	-0,16	—									
7. Dialog samopoznania	0,17	-0,01	0,04	0,15	0,16	-0,22**	—								
8. Dobrostan psychologiczny	-0,12	-0,33***	-0,31***	0,37***	0,37***	-0,40***	0,30***	—							
9. Autonomia	-0,29***	-0,23**	-0,42***	0,38***	0,25***	-0,23**	0,16	0,65***	—						
10. Panowanie nad otoczeniem	-0,03	-0,28**	-0,21**	0,25**	0,33***	-0,32***	0,21*	0,83***	0,45***	—					
11. Rozwój osobisty	-0,06	-0,17	-0,23*	0,28***	0,26**	-0,34***	0,28***	0,82***	0,47***	0,56***	—				
12. Pozytywne relacje z innymi	-0,08	-0,34***	-0,25**	0,38***	0,36***	-0,28***	0,28***	0,71***	0,35***	0,52***	0,51***	—			
13. Cel życiowy	-0,02	-0,17	-0,18*	0,15	0,16	-0,36***	0,25**	0,71***	0,29**	0,51***	0,60***	0,35***	—		
14. Akceptacja siebie	-0,06	-0,33***	-0,16	0,26**	0,34***	-0,31***	0,23**	0,86***	0,41***	0,74***	0,68***	0,54***	0,55***	—	
A	0,82	0,85	0,76	0,77	0,61	0,74	0,74	0,93	0,82	0,82	0,73	0,81	0,74	0,85	

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ ;  $\alpha$  – alfa Cronbacha

Aby zweryfikować hipotezy H3 i H4, przeprowadzono analizę mediacji za pomocą makra PROCESS Hayesa, model 4 [28]. Dla każdej z 5000 bootstrapowych próbek obliczono standaryzowane efekty pośrednie i odpowiadające im 90% przedziały ufności. Wyniki przedstawiono w tabeli 2. Według H3 dialogi ruminacyjne mediują między danym aspektem stresu mniejszościowego – zinternalizowaną homofobią (a), oczekiwaniem odrzucenia (b) lub ukrywaniem się (c) – a ogólnym dobrostanem psychologicznym. Hipoteza H3a się nie potwierdziła, ponieważ nie potwierdzono związku zinternalizowanej homofobii z ogólnym dobrostanem (H1a), a w konsekwencji nie potwierdzono też mediacyjnej roli ruminacyjnego dialogu w takim związku (H3a). Natomiast H3b i H3c zostały potwierdzone. Oczekiwanie odrzucenia i ukrywanie się są dodatnio powiązane z dialogami ruminacyjnymi, które są z kolei ujemnie powiązane z ogólnym dobrostanem. Efekt pośredni (*ab*) jest ujemny i istotny statystycznie, czyli dialogi ruminacyjne są mediatorem związków między oczekiwaniem odrzucenia a dobrostanem oraz między ukrywaniem się a dobrostanem. Oznacza to, że oczekiwanie odrzucenia oraz ukrywanie się sprzyjają dialogom ruminacyjnym, które drażąc problem bezskutecznie, skutkują zmęczeniem, frustracją, obwinianiem się, a ostatecznie prowadzą do obniżenia dobrostanu psychologicznego osób nieheteronormatywnych.

Tabela 2. Analiza mediacji dla dialogów o funkcji ruminacyjnej i samopoznania jako mediatorów w związku między komponentami stresu mniejszościowego a dobrostanem psychologicznym

Model	$R^2$	$c'$	$c$	$a$	$b$	$ab$	90% PU	
							dolny	górnny
Zinternalizowana homofobia – dialog ruminacyjny – dobrostan	0,01	-0,06	-0,12	0,16 <sup>^</sup>	-0,39 <sup>***</sup>	-0,06	-0,139	0,004
Oczekiwanie odrzucenia – dialog ruminacyjny – dobrostan	0,11	-0,26 <sup>**</sup>	-0,33 <sup>***</sup>	0,22 <sup>'</sup>	-0,34 <sup>***</sup>	-0,07	-0,141	-0,016
Ukrywanie się – dialog ruminacyjny – dobrostan	0,10	-0,22 <sup>**</sup>	-0,31 <sup>***</sup>	0,27 <sup>***</sup>	-0,34 <sup>***</sup>	-0,09	-0,161	-0,030
Poziom ujawnienia – dialog samopoznania – dobrostan	0,14	0,33 <sup>***</sup>	0,37 <sup>***</sup>	0,14 <sup>^</sup>	0,25 <sup>**</sup>	0,04	0,001	0,086
Zadowolenie z ujawnienia – dialog samopoznania – dobrostan	0,14	0,33 <sup>***</sup>	0,37 <sup>***</sup>	0,16 <sup>^</sup>	0,25 <sup>**</sup>	0,04	0,005	0,085

$R^2$  – wielkość wariancji wyjaśnianej przez model;  $c'$  – efekt bezpośredni;  $c$  – efekt całkowity;  $a$  – wpływ predyktora na mediator;  $b$  – wpływ mediatora na zmienną zależną;  $ab$  – wpływ predyktora na zmienną zależną za pośrednictwem mediatora; *PU* – przedział ufności

<sup>^</sup>  $p < 0,10$ ; \*  $p < 0,01$ ; \*\*  $p < 0,05$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

W H4 zakładano, że dialogi o funkcji samopoznania mediują pozytywny związek między: poziomem ujawnienia (a) i zadowoleniem z ujawnienia (b) a ogólnym dobrostanem psychologicznym. H4a i H4b zostały potwierdzone. Ustalono, że wyższy poziom ujawnienia oraz wyższa satysfakcja z ujawnienia współwystępują z tendencją do prowadzenia dialogów o funkcji samopoznania. Z kolei te dialogi wykazują do-

datni związek z dobrostanem. Efekt pośredni (*ab*) jest dodatni i istotny statystycznie, czyli dialogi o funkcji samopoznania mediują związek między poziomem ujawnienia a dobrostanem psychologicznym (H4a) oraz, analogicznie, między zadowoleniem z ujawnienia a ogólnym dobrostanem (H4b). Oznacza to, że zarówno ujawnienie swojej orientacji w otoczeniu, jak i poziom satysfakcji wynikającej z tego faktu współwystępują z dialogami wewnętrznymi służącymi poznaniu siebie, integrowaniu tożsamości, ale też wyrażaniu jej w otwarty sposób. Z kolei te dialogi sprzyjają wzrostowi dobrostanu psychologicznego.

### Dyskusja wyników

Celem opisanych wyżej badań było określenie relacji między dobrostanem psychologicznym a stresem mniejszościowym osób nieheteronormatywnych, a także mediacyjnej roli dialogów wewnętrznych w tym związku. Badanie potwierdziło zależności między dobrostanem psychologicznym a większością miar stresu mniejszościowego (H1) – dobrostan maleje przy oczekiwaniu odrzucenia oraz ukrywaniu się, natomiast rośnie, gdy dana osoba ujawniła swoją orientację i jest z tego faktu zadowolona. Gdy osoba może się ujawnić jako nieheteronormatywna i nie jest z tego powodu piętnowana, łatwiej tworzy realny, pozytywny obraz siebie oraz zażyłe relacje z innymi, a ponadto wykorzystuje swój potencjał rozwojowy i kieruje swoim zachowaniem wbrew naciskom zewnętrznym. Z kolei jeśli osoba nieheteronormatywna obawia się ostracyzmu, to jej dobrostan będzie niższy, a zatem nie będzie w pełni akceptowała siebie, trudniej jej będzie budować dobre relacje z innymi i rozwijać się.

Warto zauważyć, że nie potwierdzono ujemnego związku zinternalizowanej homofobii z ogólnym dobrostanem psychologicznym, a jedynie z autonomią jako wymiarem dobrostanu. Można sądzić, że jeśli osoba nieheteronormatywna nauczyła się myśleć o sobie negatywnie na podstawie informacji płynących z otoczenia (co jest typowe dla zinternalizowanej homofobii), to jest ona w dużej mierze zależna od oceny społecznej. Prawdopodobnie dlatego trudno jej zachować autonomię w działaniu, a nawet planowaniu swojego rozwoju. Uzyskane wyniki znajdują pośrednie wsparcie we wcześniejszych badaniach wskazujących, że przynależność do mniejszości seksualnych, a szczególnie ukrywanie swojej orientacji, współwystępuje z negatywnymi miarami dobrostanu, takimi jak myśli samobójcze, objawy depresji, niska samoocena oraz obniżona satysfakcja z życia [10, 11].

Potwierdzono również (H2), że istnieją związki między dobrostanem psychologicznym a dialogami ruminacyjnymi i dialogami o funkcji samopoznania. Osoby, które dialogując, często powracają do przeszłych, trudnych wydarzeń związanych z orientacją seksualną, mają obniżony dobrostan psychologiczny – trudniej im pracować nad swoim rozwojem, wyznaczać sobie cele, odczuwać sprawstwo, tworzyć spójny obraz siebie, obejmujący wady i zalety, a także budować satysfakcjonujące relacje. Odwrotnie jest z nieheteronormatywnymi osobami prowadzącymi dialogi o funkcji samopoznania – dookreślając własną tożsamość w dialogu wewnętrznym, bardziej akceptują siebie, budują wartościowe związki, lepiej radzą sobie z otoczeniem i potrafią rozwijać się nawet w niesprzyjających, stresogennych warunkach. Te wyniki

są również zbieżne z literaturą przedmiotu. W populacji ogólnej dialogi ruminacyjne bardzo często wiążą się z obniżonym nastrojem, pogorszeniem funkcjonowania, zmęczeniem, ciągłym nieproduktywnym analizowaniem sytuacji trudnej oraz obniżonym dobrostanem psychologicznym. Natomiast dialogi tożsamościowe, które pozwalają lepiej poznać siebie, korelują dodatnio z dobrostanem psychologicznym [19, 22, 25].

Ostatnie dwie hipotezy dotyczące mediacyjnej roli dialogów ruminacyjnych i samopoznania w związku między stresem mniejszościowym a dobrostanem także zostały potwierdzone. Osoby, które obawiają się ujawnienia w swoim otoczeniu, oczekując odrzucenia ze względu na wcześniejsze doświadczenia dyskryminacji ich orientacji seksualnej, mogą łatwo podejmować dialogi ruminacyjne. Ten typ dialogu opiera się bowiem na lękowym podejściu do rzeczywistości [29]. Osoba obawiająca się sytuacji odrzucenia ciągle ją analizuje, jednak nie znajdując konstruktywnego rozwiązania, może doświadczyć zwiększenia lęku, przygnębienia i frustracji. W efekcie jej dobrostan obniża się jeszcze bardziej [22]. Z drugiej strony, osoby zadowolone z ujawnienia są skłonne prowadzić dialogi o funkcji samopoznania, aby poszerzać rozumienie siebie i szukać własnej autentyczności. Sprzyja to radzeniu sobie z doświadczeniami wynikającymi ze swojej odmienności, pomaga budować relacje z innymi, tworzyć spójny obraz siebie i wyznaczać sobie cele. Te wyniki są zbieżne z rezultatami Puchalskiej-Wasył i Zarzyckiej [22], w których świetle dialogi o funkcji samopoznania pomagają integrować sprzeczne informacje na temat swojej tożsamości i sprzyjają psychologicznemu dobrostanowi. W innym badaniu pokazano, że dialogi tożsamościowe mogą moderować związek między krytycznymi wydarzeniami a ogólnym dobrostanem – nieistotny związek między tymi zmiennymi stawał się pozytywny wraz ze wzrostem nasilenia dialogów tożsamościowych [30]. W tym kontekście dialogi wewnętrzne o funkcji samopoznania jawią się jako ważny czynnik w budowaniu dobrostanu psychicznego.

Ograniczeniem badania, które może mieć szczególne znaczenie dla wyników, jest wiek osób badanych. Ponieważ badanie zostało przeprowadzone drogą internetową, badani to głównie osoby młode, będące w trakcie kształtowania swojej tożsamości. Dlatego mówiąc o wynikach, szczególnie tych związanych z samopoznaniem, należy być ostrożnym przy generalizowaniu ich na inne grupy wiekowe. Przygotowując takie badania w przyszłości, należy zadbać o to, aby grupa była bardziej różnorodna pod względem wieku. Być może należałoby zrezygnować z badań przez Internet. Warto byłoby również przeprowadzić badania podłużne, które pozwoliłyby na zweryfikowanie zależności przyczynowo-skutkowych sugerowanych na podstawie przedstawionego badania przekrojowego.

## Wnioski

Najważniejszym wnioskiem płynącym z przeprowadzonych badań jest potwierdzenie roli dialogów ruminacyjnych i samopoznania dla dobrostanu osób nieheteronormatywnych, przeżywających stres mniejszościowy. Pierwszy typ dialogów będzie towarzyszył obniżaniu dobrostanu, a w konsekwencji pogorszeniu nastroju i całości funkcjonowania jednostki. Jest to informacja przydatna dla praktyki psychologicz-

nej lub psychiatrycznej – pokazuje, jak ważne jest redukowanie u pacjenta/klienta dialogów ruminacyjnych, które nie są w stanie pomóc mu uporać się z trudnościami wynikającymi z przynależności do grupy mniejszościowej, a jedynie pogłębiają problemy. Alternatywą mogą okazać się dialogi o funkcji samopoznania. Te dialogi, w których ludzie odpowiadają sobie na pytania o to, kim są, co jest ich mocną, a co słabszą stroną, oraz próbują w ten sposób integrować obraz siebie, mogą poprawiać ich dobrostan. Wspólnie z terapeutą klienci mogą zastanawiać się nad tym, jakie sytuacje wywołują w nich określony rodzaj wewnętrznej aktywności dialogowej, aby móc świadomie decydować się na jakiś typ dialogów lub zamienić jeden typ na inny, bardziej w danej chwili pomocny (np. dialogi ruminacyjne zastąpić dialogami samopoznania).

Świadomość istnienia tych dwu typów dialogów wewnętrznych, a szczególnie uwarunkowań dialogów ruminacyjnych i ich wpływu na dobrostan pacjenta/klienta, ważna jest jeszcze w innym aspekcie praktyki klinicznej. Aby zredukować dialogi ruminacyjne i w konsekwencji przeciwdziałać obniżaniu dobrostanu osoby nieheteronormatywnej, terapeuta poza tym, że powinien szczegółowo przeanalizować sytuacje, w których pacjent/klient oczekiwał ostracyzmu i ukrywał swą orientację seksualną, musi też pamiętać, że bieżąca sytuacja sesji terapeutycznej, głównie na początku, sama w sobie może być źródłem dialogów ruminacyjnych. Dzieje się tak wtedy, gdy klient/pacjent nieheteronormatywny (zwłaszcza jeśli wcześniej był z tego powodu dyskryminowany) obawia się kolejnego ujawnienia – tym razem przed domniemanym heteronormatywnym terapeutą. Taka obawa to pierwsza kwestia do przepracowania w terapii, gdy chcemy minimalizować dialogi ruminacyjne. Z punktu widzenia praktyka warto sobie uświadomić, jak łatwo jest taki dialog wywołać, przede wszystkim u osób z lękowym sposobem funkcjonowania, u których ruminacje pojawiają się łatwiej [29]. Już z pozoru zwykłe pytanie o partnera lub partnerkę, zakładające heteronormatywność danej osoby, może być przyczyną obawy przed ujawnieniem, a co za tym idzie – dialogów ruminacyjnych i obniżenia dobrostanu psychologicznego. Można się więc zastanawiać, czy terapeuta nie powinien być w pełni otwarty na każdą osobę od pierwszych chwil spotkania, a nawet podejmować próby wyjścia z heteronormatywnego patrzenia na świat i człowieka.

### Piśmiennictwo

1. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer; 1984.
2. Iniewicz G. *Stres mniejszościowy u osób biseksualnych i homoseksualnych: w poszukiwaniu czynników ryzyka i czynników chroniących*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego; 2015.
3. Kaczmarska A, Curyło-Sikora P. *Problematyka stresu – przegląd koncepcji*. *Hygeia Public Health* 2016; 51(4): 317–321.
4. Kaplan R. *The small experiment: Achieving more with less*. W: Nasar JL, Brown BB. red. *Public and private places*. Edmond, OK: Environmental Design Research Association; 1996. S. 170–174.

5. Meyer IH. *Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence*. Psychol. Bull. 2003; 129(5): 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>.
6. Rosenberg M. *Conceiving the self*. New York: Basic Books; 1979.
7. Herek GM. *Sexual prejudice*. W: Nelson TD. red. *Handbook of prejudice, stereotyping, and discrimination*. New York, NY: Psychology Press; 2009. S. 441–467.
8. Dragan WŁ, Iniewicz G. *Orientacja seksualna: źródła i konteksty*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR; 2020.
9. Iniewicz G, Sałapa K, Wrona M, Marek N. *Minority stress among homosexual and bisexual individuals – from theoretical concepts to research tools: The Sexual Minority Stress Scale*. Arch. Psychiatrii Psychother. 2017; 19(3): 69–80. <https://doi.org/10.12740/APP/75483>.
10. Bułska D, Winiewski M. *Zdrowie psychiczne i jakość życia osób LGBT+*. W: Winiewski M, Świder M. red. *Sytuacja społeczna osób LGBT+ w Polsce*. Warszawa: Kampania Przeciw Homofobii i Lambda; 2021. S. 154–167.
11. Górńska P. *Stres mniejszościowy*. W: Winiewski M, Świder M. red. *Sytuacja społeczna osób LGBT+ w Polsce*. Warszawa: Kampania Przeciw Homofobii i Lambda; 2021. S. 168–199.
12. Diener E, Lucas RE, Scollon CN. *Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being*. Am. Psychol. 2006; 61(4): 305–314.
13. Krok D. *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów społecznych*. Opole: Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego; 2009.
14. Ryff CD. *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. J. Pers. Soc. Psychol. 1989; 57(6): 1069–1081.
15. Ryff CD. *Psychological well-being revisited: Advances in science and practice*. Psychother. Psychosom. 2014; 83(1): 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>.
16. Ryff CD, Singer B. *Ironies of the human condition: well-being and health on the way to morality*. W: Aspinwall LG, Staudinger UM. red. *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington: American Psychological Association; 2002. S. 271–287.
17. Iłska M, Kołodziej-Zaleska A. *Dobrostan hedonistyczny i eudajmonistyczny w sytuacjach kryzysów normatywnych i nienormatywnych*. Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej 2018; 123: 155–184.
18. Crawford TN, Ridner SL. *Differences in well-being between sexual minority and heterosexual college students*. J. LGBT Youth 2018; 15(3): 243–255. <https://doi.org/10.1080/19361653.2018.1470954>.
19. Puchalska-Wasył MM. *Internal dialogues and authenticity: How do they predict well-being?* J. Constr. Psychol. 2022; 35(4): 1328–1346. <https://doi.org/10.1080/10720537.2021.1983739>.
20. Hermans HJM. *The construction and reconstruction of a dialogical self*. J. Constr. Psychol. 2003; 16(2): 89–130.
21. Puchalska-Wasył MM, Chmielnicka-Kuter E, Oleś P. *From internal interlocutors to psychological functions of dialogical activity*. J. Constr. Psychol. 2008; 21(3): 239–269. <https://doi.org/10.1080/10720530802071476>.
22. Puchalska-Wasył M, Zarzycka B. *Why do we have internal dialogues? Development and validation of the Functions of Dialogues – Revised Questionnaire (FUND-R)*. J. Constr. Psychol. 2023; 36(3): 273–297. <https://doi.org/10.1080/10720537.2021.2010625>.

23. Oleś PK. *Dialogowe funkcje Ja – implikacje dla zdrowia*. Chowanna (Tom specjalny) 2012; 47–65.
24. Puchalska-Wasył MM, Oleś P. *Doubtfulness – A dialogical perspective*. Psychol. Lang. Commun. 2013; 17(2): 101–113. <https://doi.org/10.2478/plc-2013-0007>.
25. Puchalska-Wasył MM, Zarzycka B. *Internal dialogue as a mediator of the relationship between prayer and well-being*. J. Relig. Health 2020; 59: 2045–2063. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00943-2>.
26. Oleś PK, Brinthaup TM, Dier R, Polak D. *Types of inner dialogues and functions of self-talk: Comparisons and implications*. Front. Psychol. 2020; 11: 227. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00227>.
27. George D, Mallery M. *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update*, 10<sup>th</sup> ed. Boston: Pearson; 2010.
28. Hayes AF. *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*, 2<sup>nd</sup> ed. New York: Guilford Press; 2018.
29. Oleś PK, Puchalska-Wasył MM. *Dialogicality and personality traits*. W: Hermans HJM, Gieser T. red. *Handbook of dialogical Self theory*. Cambridge: Cambridge University Press; 2012. S. 241–252.
30. Puchalska-Wasył MM. *Do wisdom and well-being always go hand in hand? The role of dialogues with oneself*. J. Happiness Stud. 2023; 24(3): 1059–1074. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00621-x>.

Adres: Małgorzata Puchalska-Wasył  
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II  
Instytut Psychologii, Katedra Psychologii Osobowości  
Al. Raławickie 14, 20-950 Lublin  
e-mail: wasyl@kul.pl

Otrzymano: 18.07.2024

Zrecenzowano: 12.12.2024

Otrzymano po poprawie: 30.12.2024

Przyjęto do druku: 5.01.2025