

Iwona Schimanski

## UCISZANIE SIĘ KOBIET NA EMIGRACJI W NIEMCZECH

## SILENCING THE SELF AMONG WOMEN LIVING IN GERMANY

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej - Wydział Zamiejscowy w Sopocie

### Streszczenie

Coraz bardziej powszechne wydają się procesy akulturacji i globalizacji. Mają one związek z pojawianiem się - w różnym nasileniu - takich zjawisk w danej kulturze, jak na przykład nierówność płci. Zagadnienie to można łączyć z uwięzieniem kobiety w patriarchacie - gdzie jej rola została uciszona i skategoryzowana. W świadomości społecznej zjawisko to jest mało dostrzegalne, jednakże liczne badania empiryczne dowodzą czegoś zupełnie przeciwnego. W oparciu o Teorię Uciszenia Siebie Dany Crowley Jack można określić w jakim stopniu zaburzenia depresyjne mają związek z predyspozycją kulturową u Polek mieszkających w Polsce i w Niemczech oraz w jakim stopniu ambiwalentna struktura kulturowa może mieć związek z ich samooceną, satysfakcją z życia, uciszaniem siebie.

### Abstract

Acculturation and globalization are seemed to be more and more widespread. It reveals for example the scale of inequality of gender. This occurrence could be related to women's confinement in patriarchal culture. The role of women in patriarchal world is silenced and categorized. That phenomenon is inconspicuous among awareness of society but many clinical researches have proved it. Dana Crowley Jack's The Silencing The Self Theory explains why depression is caused by self-silencing among women and what kind of relationships obtain between cultures and hiding their emotions.

Słowa kluczowe: uciszanie siebie, depresja, kultura

Key words: silencing the self, depression, culture

### Wprowadzenie

Celem pracy jest zbadanie zależności między pojawianiem się zachowań związanych z Teorią Uciszenia Siebie Dany Crowley Jack wśród kobiet-Polek mieszkających w Polsce lub w Niemczech a ich cechami socjodemograficznymi i psychologicznymi. W niniejszym badaniu wzięto pod uwagę trzy grupy zmiennych, które zostały opracowane przez Krystynę Drat-Ruszczak [1]. Autorka wyróżniła: (1) zmienne socjodemograficzne (wiek, wielkość miejscowości zamieszkania,

wykształcenie i wykonywanie pracy). Podgrupę tych zmiennych istotnych dla uciszania się stanowiły: (1A) cechy związane z rodziną, szczególnie z posiadaniem dzieci (stan cywilny i/ lub długość związku z partnerem oraz liczba dzieci). Natomiast do zmiennych psychologicznych należą: (2) zmienne samooceny i wsparcia, o których można sądzić, że są istotnymi, osobowościowymi (samoocena) i środowiskowymi (wsparcie i liczba przyjaciół) predyktorami uciszania się oraz (3) zmienne związane z dobrostanem, czyli satysfakcją z życia: poziom depresji, poziom doświadczanego stresu somatycznego, chęć życia, satysfakcja z życia (obecna, przeszła i spodziewana).

Niniejsze badanie jest próbą zwrócenia szczególnej uwagi na predyspozycje kulturowe w pojawianiu się depresji i zjawiska uciszania siebie u Polek.

Dotychczasowe badania kliniczne prowadzone w grupie Polek odnosiły się do podgrup utworzonych według rozpoznań (kobiety z zaburzeniami odżywiania się - z bulimią, współzależnione partnerki alkoholików oraz Dorosłe Dzieci Alkoholików - DDA) i wykazały silny związek wyników z teorią D.C.Jack. Przykładowo, badanie Wojciecha Romatowskiego wykazało, że uciszanie siebie jest predyktorem powstawania zaburzeń odżywiania się wśród kobiet, lecz sam autor zaznaczył, że wynik ma charakter bardziej diagnostyczny - odmienny niż uważa się powszechnie. Wprawdzie, kobiety z bulimią w silniejszym stopniu ukrywają "ja" lub częściej przeżywają emocje negatywne, niż pozytywne oraz brakuje im poczucia samokontroli, mają też niską samoocenę, niemniej jednak, nie oznacza to wcale, że kobiety z grupy kontrolnej (zdrowe) nie przejawiają zachowań związanych z uciszaniem siebie [2]. Do podobnych wniosków doszła Halina Andrejczyk i jej zespół badawczy. Uczestniczkami tego badania były kobiety współzależnione od alkoholu, biorące i nie biorące udziału w terapii oraz grupa wsparcia dla DDA. Grupa kontrolna (kobiety nieuzależnione od alkoholu) nie przejawiała tak silnych symptomów ukrywania emocji, własnego "ja", jak grupa diagnostyczna. Jednakże, dał się zauważyć pewien trend ujawniania zachowań związanych z uciszaniem się, niezależny od grupy badanych [3].

Podobne badania prowadzone były także w populacjach nieklinicznych; ich celem było potwierdzenie pojawiającej się tendencji do ujawniania zachowań związanych z ukrywaniem emocji. Ich autorka, K.Drat-Ruszczak, zastosowała m.in. model Kim Bartholomew i Leonarda Horowitz'a (A Test of a Four-Category Model). Wyniki pokazały, że podskala "Zależność Od Opinii Innych" koreluje ze stylem przywiązania opartym na braku poczuciu bezpieczeństwa w związku partnerskim; "Ukrywanie Uczuć" - ze stylem zaabsorbowanym a zarazem ze stylem bezpiecznym, natomiast "Ukrywanie Prawdziwego Ja" - ze stylem zaabsorbowanym i niezaangażowanym, oraz słabo koreluje ze stylem lękowym. W oparciu o wyniki badania K. Drat-Ruszczak uważa, że uciszanie siebie u kobiet-Polek ma wielowymiarowe odniesienie do teorii D.C.

Jack, twierdząc, że jest ono proporcjonalne do formy eksternalizacji ich emocji, poglądów i przyjmowanych postaw społecznych [1].

Z powyższych, nielicznych zresztą badań wynika, że kobiety-Polki przejawiają zachowania związane z uciszaniem siebie, kategoryzacją społeczną, stosowaniem mechanizmów obronnych, które mają służyć ukryciu rzeczywistej satysfakcji z życia i ze związku partnerskiego. Jednocześnie badania te potwierdzają teorię D.C. Jack - stąd stwierdzenie, iż problematyka uciszania emocji i pojawianie się w konsekwencji objawów dysforycznych wśród kobiet zasługuje na uwagę.

W badaniach polskich brakuje danych, umożliwiających wzięcie pod uwagę różnic zarówno płci, jak i kulturowych. Zwłaszcza, że coraz bardziej powszechne wydaje się zjawisko akulturacji, rozumianej jako proces zmian wzorów kulturowych w wyniku zetknięcia się dwóch różnych kultur lub też wpływ globalizacji. Mają one także związek z istotnymi - w świetle teorii D.C. Jack - zjawiskami takimi jak: poczucie tożsamości kobiet w danej kulturze (mogące oddziaływać na relacje w związkach partnerskich), nierówność płci (ze względu na fakt istniejących różnych wymiarów kulturowych opisanych przez Geert'a Hofstede)(Według badań G. Hofstede kultury kolektywistyczne charakteryzują się wysokim wskaźnikiem poczucia wstydu, natomiast kultury indywidualistyczne - poczuciem winy. W odniesieniu do teorii D.C. Jack ma to istotne znaczenie, ponieważ "przechodzenie" na przykład z kultury kolektywistycznej do kultury indywidualistycznej, gdzie funkcjonuje różny poziom wyznawanych wartości lub umiejscowienia kobiety w danej roli społecznej, może mieć związek ze stopniem adaptacji kobiet do "nowej" kultury [5, s. 101] - przypis Autorki), czy też proces "przebudowywania" życia rodzinnego w wyniku zetknięcia się z "kulturą transmitowaną". Zjawiska te mogą mieć silny związek z samooceną kobiet, z ich satysfakcją z życia i ze związku partnerskiego, z odnajdywaniem się w "nowo-kulturowej" roli społecznej lub też z wyznawaniem pierwotnie zakorzenionych wartości.

Wывód powyższy wspierają replikacje badań leżących u podłoża teorii D.C. Jack prowadzone przez zachodnich naukowców. Przykładowo, dane Judith Carr i jej zespołu badawczego pokazują, że podłożem depresji u kobiet jest brak utrzymywania intymności i bliskości w związku partnerskim. Ma to także powiązanie z czynnikami kulturowymi (etnicznymi), na co wskazują wyniki badań tego zespołu przeprowadzone w odniesieniu do grupy kobiet pochodzenia kaukaskiego. Wątpliwości badaczek pojawiły się w interpretacji wyników grupy Amerykanek pochodzenia afrykańskiego, u których uciszanie się, pomimo że się pojawiło, to nie korelowało z depresją. Dlatego autorki badania twierdzą, że należy dokonywać wielu replikacji, by uwiarygodnić związek intymności z uciszaniem siebie i pojawiającą się depresją wśród kobiet oraz związek uciszania siebie z kontekstem kulturowym [4]. Podobne badania przeprowadziła Linda Gratch i jej zespół, którzy przebadali grupę kobiet i mężczyzn, różniących się pod względem etnicznym. Wyniki ponownie potwierdziły teorię D.C. Jack, zakładającą wzrost uciszania siebie i depresji u kobiet. Jednak dużym

zaskoczeniem były wysokie wyniki uciszania siebie wśród mężczyzn. Sprawdzono również czy istnieje związek pomiędzy uciszaniem siebie i depresją, a płcią i aspektem etnicznym. Wyniki pokazały, że Azjaci przejawiają najwyższe wskaźniki depresji i uciszania siebie, co może wiązać się z ich kolektywistyczną orientacją, która zakłada zależność jednostki od kolektywu, a relacje jednostek są uwarunkowane przez więzi grupowe. Interesujące są także korelacje pomiędzy uciszaniem siebie i depresją, a płcią i aspektem etnicznym w grupie kobiet i mężczyzn pochodzenia kaukaskiego. Na tle wszystkich podgrup kobiety mają najniższe wyniki (podobne wyniki otrzymała Carr i in., tab. 5 i 6, s. 387), natomiast płęć męska miała różne powiązania w grupach Azjatów/Amerykanów pochodzenia azjatyckiego [6]. Z kolei badania Anny Remen wyraźnie zakwestionowały teorię D.C.Jack. Remen stwierdziła, że trafność samej skali była wątpliwa w stosunku do płci męskiej, co potwierdziły wyniki przeprowadzonego przez nią badania, które świadczą o większym uciszaniu siebie w grupie mężczyzn, niż wśród kobiet. Remen poddała w wątpliwość skali STSS i zastanawiała się, czy kwestionariusz działa różnie w zależności od płci [7]. Dlatego, na podstawie tych badań replikacyjnych, problematyka związana z teorią D.C.Jack zasługuje na szczególną uwagę gdy rozważa się ją pod względem kulturowym (etnicznym) i różnicującym płęć. Dlatego też istotnym punktem niniejszego artykułu było sprawdzenie, w jakim stopniu zmiana kultury może mieć związek ze zmianą zachowań, związanych z Teorią Uciszenia Siebie wśród Polek mieszkających w Polsce i na emigracji (w Niemczech).

Uciszenie siebie - charakterystyka pojęcia. Koncepcja Dany Crowley Jack

Teoria Uciszenia Siebie została sformułowana w oparciu o sześć podstawowych terapeutycznych metod słuchania kobiet cierpiących na depresję (Ways of Listening)(Te podstawowe metody to: otwarte słuchanie (open listening), skoncentrowana świadomość (focused awareness), meta-stwierdzenia (meta-statements), logika narracji (the logic of the narrative), język moralny (moral language) oraz dialogi wewnętrzne (inner dialogues) [8] - przypis Autorki) [8, 9]. Przy pomocy tych metod D.C.Jack chciała zrozumieć społeczny kontekst depresji, jej kulturowy (etniczny) charakter, ponieważ, zdaniem autorki wspomniany aspekt w dotychczasowych badaniach klinicznych został pominięty w opisywaniu etiologii objawów depresji u kobiet.

Na podstawie prac D.C.Jack [8, 9] można wyróżnić dwie główne grupy czynników uwzględniające przyczyny pojawiania się depresji i zjawiska uciszania siebie u kobiet, mianowicie czynniki psychologiczne i kulturowe (etniczne). Podłożem czynników psychologicznych są poszukiwania przez kobiety intymności i identyfikacji w związku partnerskim (co zarazem uzależnia je od tych procesów). Nawiązując do teorii przywiązania Johna Bowlby'ego autorka uważa, że nie przepracowane stadium separacji-indywiduacji w relacji dziecka z matką może przyczyniać się do ich (nadmiernego) związania psychicznego. W konsekwencji dziecko (córka) ogranicza rozwój własnej autonomii, zawęża rozwój indywidualnego self, pozostając w procesie separacji-

indywidualności w związku symbiotycznym. Zdaniem D.C.Jack, odpowiedzią na taką postawę jest obojętność (indyferencja) wobec własnych potrzeb i oczekiwań, poszukiwanie poczucia bezpieczeństwa w związku partnerskim lub też stosowanie różnych mechanizmów obronnych. Autorka uważa, że przez to kobieta staje się osobą zależną, co skłania ją do oceniania siebie z perspektywy patriarchalnych stereotypów kulturowych (externalized self-perception), do wyolbrzymiania czyichś potrzeb i dewaluowania własnych (care as self-sacrifice), do deprecjonowania swoich uczuć w celu uniknięcia konfliktów i rozpadu związku partnerskiego (silencing the self) oraz przyjęcia inercyjnej roli społecznej (matki, żony), roli związanej z płcią (kobiety) i zarazem postawy "intra-roszczeniowej" pełnej agresji i złości (the divided self). Ponadto, odwołując się do teorii self-in-relation, D.C.Jack uważa, że identyfikacja kobiety w związku opiera się na więzi. Dla autorki oznacza to tworzenie intymności między partnerem a kobietą, wzajemne wspieranie się i wzajemną troskę. Brak więzi może przyczyniać się do uciszania najważniejszych emocji i myśli kobiety. Oprócz tego zerwane więzi w związku mogą także wyzwać w niej lęk, który może rodzić u niej przekonanie o jego "niszczącym" działaniu dla związku i utraty poczucia bezpieczeństwa. Badania klinicznie pokazują, że zachodzą ściśle korelacje pomiędzy małżeństwem a depresją kobiety. Wiąże się to z różnymi oczekiwaniami obu płci w stosunku do tworzenia więzi w związku. Dla mężczyzn małżeństwo jest powszechnym elementem ich życia, natomiast dla kobiet - wyrazem koherencji, podstawą bezpieczeństwa i troski [10]. Pojawienie się depresji w związku koreluje ze specyfiką funkcjonowania małżeństwa [11].

Drugim czynnikiem, który D.C.Jack bierze pod uwagę w pojawianiu się u kobiet depresji oraz zjawiska ukrywania emocji jest czynnik kulturowy (etniczny). Autorka zauważa, że kultura wartościuje system poznawczy i spostrzeganie świata u kobiet, u których wiąże się to z jej umiejscowieniem w danej roli społecznej. Jednak w badaniach D.C. Jack nie ma zbyt wielu danych empirycznych na ten temat, autorka zwraca uwagę na te kwestie przy dokonywaniu analizy przebiegu terapii prowadzonej z pacjentkami cierpiącymi na depresję.

Zatem inspiracją do przeprowadzenia poniższych badań własnych stało się pytanie: "Czy - zgodnie z koncepcją uciszania się D.C.Jack - uciszanie się jest silniej związane z depresją kobiet, czy z czynnikami kulturowymi?" Skoro kobieta od wczesnych faz rozwojowych jest surogatem kultury patriarchalnej, to może wystąpić duże prawdopodobieństwo nie podejmowania ucieczki od uciszania siebie. W konsekwencji, kobieta może zupełnie nieświadomie przyjmować postawę inercyjną i przyjmować określoną, zdeterminowaną kulturowo, postawę społeczną. Oznaczać to może, że ukrywanie emocji u kobiet staje się zachowaniem najbardziej pożądanym i oczekiwanym w kulturze patriarchalnej (Pokazują to m.in. badania Nataszy Kosakowskiej, których wyniki ujawniają, że najbardziej akceptowanymi przez mężczyzn zachowaniami kobiety są jej stereotypowe role społeczne [13] - przypis Autorki).

## Powstanie Skali Uciszenia Siebie (The Silencing The Self Scale, STSS)

W oparciu o Teorię Uciszenia Siebie D.C. Jack skonstruowała The Silencing The Self Scale, STSS. Kwestionariusz ten mierzy związaną z płcią specyfikę poznawania i doznawania intymności, której deficyt hipotetycznie zakłada predyspozycje do zaburzeń depresyjnych u kobiet. Składa się on z 31 pytań, w tym 5 ma charakter odwrócony (itemy 1, 8, 11, 15 i 21), celem uniknięcia zakłóceń po stronie osób badanych. Skala była testowana w trzech grupach badanych: (1)studentek, (2)kobiet nadużywających narkotyków w czasie ciąży (w połączeniu z grupą badań kobiet zdrowych) oraz (3)kobiet przebywających w schronisku dla osób maltretowanych. Do zmierzenia psychometrycznych parametrów skali STSS D.C.Jack zastosowała inwentarz Becka (Beck Depression Inventory, BDI), którego wyniki były istotnie skorelowane z tą skalą.

Kwestionariusz STSS opiera się na czterech podskalach: (1)eksternalizowana percepcja Ja (externalized self-perception), (2)opieka (dbanie o innych) jako samopoświęcenie (care as self-sacrifice), (3)uciszanie siebie (silencing the self) oraz (4)rozszczerzenie Ja (the divided self). Podskala 1 zwraca uwagę na rolę stereotypów oraz kategoryzacji społecznej kobiet. Podskale 2 i 3 mierzą schematy zachowań interpersonalnych, natomiast Podskala 4 opiera się na fenomenologii i etiologii depresji. Znaczące wyniki w kwestionariuszu powinny osiągać kobiety, które mają zerwane więzi w związku. Kwestionariusz nie wyklucza także kulturowego aspektu roli społecznej przypisywanej kobiecie, która jest stygmatyzowana przez etniczny artefakt i jest wyznacznikiem jej zachowań, przyczyniając się do uciszania jej self, uciszania emocji [12].

## Polska adaptacja skali STSS. Skala Uciszenia Siebie (SUS)

Skala STSS D.C.Jack w polskiej adaptacji funkcjonuje pod nazwą Skala Uciszenia Siebie (SUS) i została przetłumaczona przez Sylwię Kot [1], pod opieką merytoryczną K.Drat-Ruszczak. Skala ta złożona jest z 22 pozycji, w tym 1, 2 to pozycje buforowe, które nie wchodzi w skład skali. Kwestionariusz testowany był w grupie 221 studentek. Do zmierzenia psychometrycznych parametrów skali SUS K.Drat-Ruszczak użyła Kwestionariusza Stylów Obronnych Bonda, Skali COPE (Carvera, Scheier i Weintrauba w adaptacji K.Wrześniewskiego), BSSS (Berliner Social Support Scales Schwarzera i Schultza, w adaptacji A. Łuszczynskiej-Cieślak), PBI (Parental Bonding Instrument - Pakera, Turpina, Brauna) oraz skali mierzącej różne style przywiązania (A Test of a Four-Category Model, Bartholomew i Horowitz).

Skala SUS opiera się na trzech podskalach: (1) Prawdziwe Ja, (2) Zależność Od Opinii Innych oraz (3) Ukrywanie Uczuć. Podskala 1 składa się z 7 pozycji (współczynnik alfa Cronbacha=0,82) i jest odpowiednikiem podskali 4 (the divided self) w wersji oryginalnej; zwraca ona uwagę na rozszczerzenie Ja w związku. Podskala 2 (6 pozycji, alfa Cronbacha=0,79) jest spójna z podskala 1 w STSS (externalized self-perception) i mierzy samoocenę kobiet zależną od opinii społecznej. Podskala 3 (7 pozycji, alfa Cronbacha=0,73) zbieżna do podskali 3 w STSS (silencing

the self) jest miarą schematów zachowań interpersonalnych. Podskala 4, Opieka (dbanie o innych) jako samopoświęcenie (care as self-sacrifice) miała nieistotne korelacje, dlatego nie została wzięta pod uwagę w skali SUS. Wyniki badania rzetelności podskal, które otrzymano po czterech tygodniach, przeprowadzonego techniką test-retest (w grupie 87 badanych) były następujące: (1) współczynnik rzetelności 0,69, (2) współczynnik rzetelności 0,77, (3) współczynnik rzetelności 0,83, co zarazem potwierdziło istotność wcześniej uzyskanych danych liczbowych [1].

#### Główne problemy badawcze

Na podstawie prac D.C.Jack i replikacji jej badań oraz ważnych aspektów kulturowych dla niniejszej pracy, sformułowano następujące pytania badawcze:

Czy Polki-Emigrantki mieszkające w Niemczech w porównaniu z mieszkającymi w kraju różnią się poziomem uciszania się?

Czy związek pomiędzy wymiarami uciszania siebie a zmiennymi: socjodemograficznymi i psychologicznymi jest w obydwu grupach podobny, czy różny?

Czy - zgodnie z koncepcją uciszania się D.C.Jack - uciszanie się jest związane z depresją kobiet, a także z innymi wskaźnikami ich dobrostanu? Czy zależności te są takie same, zarówno u kobiet w kraju, jak i wśród Emigrantek?

Czy czynniki kulturowe mają związek ze wskaźnikami uciszania siebie na skali SUS?

#### Metoda badania

##### Badani i procedura badania

Przebadano łącznie 78 kobiet, w tym 50 to Polki mieszkające w Polsce a 28 to Polki mieszkające w Niemczech (w dalszej części pracy na określenie Polek mieszkających w Polsce będzie używany skrót "Polki", natomiast na określenie Polek mieszkających w Niemczech - "Emigrantki" - przypis Autorki). Średnia wieku dla Polek wynosiła 35,44 lat (odch.std.=10,28), natomiast dla Emigrantek 34,04 lat (odch.std.=9,98). Starano się, aby średnie wskaźniki demograficzne kobiet Polek były zbliżone do Emigrantek. Kwestionariusz (anonimowy, służący wyłącznie celom naukowym i dotyczący kobiet oraz związków partnerskich) został odpowiednio opracowany przez Autorkę, następnie rozpropagowany wśród kobiet wybranych do przeprowadzenia badania.

##### Narzędzia badawcze

Badane wypełniały zbiór dokumentów zawierający poufne dane demograficzne oraz następujące kwestionariusze:

Satysfakcja z życia według J.Czapińskiego (Lauder, Cantril, 1965, potem Czapiński, Panek, 2005). Ta technika badania określa jakość życia, znana jest też pod nazwą "drabina Cantrila". Składa się z trzech elementów. Badany określa na dziesięciostopniowej skali poziom własnej satysfakcji z życia: (1)obecnego; (2)przeszłego (dokładniej rzecz ujmując sprzed 5 lat) oraz (3)oczekiwanego w

przyszłości (a ściślej mówiąc za 5 lat). Punkt najniższy (0) oznacza najgorsze życie, punkt najwyższy (10) - najlepsze.

Stres somatyczny (Czapiński i Panek, 2005) - jest to lista 15 objawów stresu somatycznego (np. dokuczliwe bóle głowy, silne bóle w klatce piersiowej), pochodząca z modułu General Public Survey.

Skala SUS (polska wersja) - składa się z trzech podskal: (1) Ukrywanie Prawdziwego Ja, (2) Zależność Od Opinii Innych oraz (3) Ukrywanie Uczuć. Podskala 1 składa się z 7 pozycji (4, 8, 11, 12, 14, 16, 18). Mierzy ona tendencję do "rozszczepianie Ja" w związku, czyli funkcjonowania sterowanego tzw. ukrywanym Ja prawdziwym i przystosowanym do sytuacji "Ja fałszywym". Podskala 2 zawiera 6 pozycji (3, 6, 15, 17, 20, 22) jest związana z funkcjonowaniem zależnym od innych, od ich sądów i opinii. (Wydaje się ściśle związana z zależnością społeczną) Podskala 3 zawiera 7 pozycji (5, 7R, 9, 10R, 13, 19, 21) (R oznacza pozycje odwrócone - przypis Autorki), skala ta służy do pomiaru schematów zachowań interpersonalnych. Jej podstawową charakterystyką jest nie ujawnianie swoich emocji. Im wyższe były wyniki w poszczególnych podskalach, tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia depresji.

Skala Samooceny M. Rosenberga (RSES; Rosenberg, 1965) mierzy ogólną samoocenę badanego, jego akceptację w stosunku do samego siebie i to jak on lub ona siebie spostrzega. Składa się z 10 pytań, spośród których pięć sformułowano pozytywnie (pytania: 1, 2, 4, 6, 7), a drugie pięć - negatywnie (pytania: 3, 5, 8, 9, 10). Skala posiada pięciostopniowy system odpowiedzi typu skali Likerta od 1 do 5, gdzie 1 oznacza "zdecydowanie się nie zgadzam", a 5 - "zdecydowanie się zgadzam".

Inwentarz BDI (BDI; Beck, 1967) kwestionariusz Becka służy do pomiaru nasilenia depresji - objawów depresyjnych. Inwentarz składa się z 21 symptomów lub postaw, które ułożone są według intensywności doznawanych stanów od 0 do 3. Ogólny wynik jaki można uzyskać wynosi od 0 do 63, gdzie: 0-9 oznacza stan normalny, 10-18 łagodną depresję, 19-29 umiarkowaną depresję i powyżej 30 stan ciężki.

BSSS część A i B (polska adaptacja BSSS oprac. przez Łuszczynską, Kowalską, Mazurkiewicz i Schwarza, 2006): składa się z części A, która dotyczy wsparcia otrzymywanego (pytania: od 1 do 8) i "poszukiwanego" (pytania: od 9 do 17), natomiast część B dotyczy wsparcia konkretnej osoby (pytania: od 1 do 15). Skala posiada czterostopniową punktację od 1 do 4, gdzie 1 oznacza stwierdzenie całkowicie nieprawdziwe, natomiast 4 - całkowicie prawdziwe.

## Wyniki

Na wstępie przeprowadzono analizę rzetelności wszystkich odpowiedzi w dwóch próbach badanych, celem sprawdzenia jednorodności skali SUS. Analiza wykazała, że w grupie Polek alfa Cronbacha wyniosła 0,78 (alfa standaryzowana 0,79), zaś średnia korelacja między pozycjami



wyniosła 0,11. W grupie Emigrantek alfa Cronbacha wyniosła 0,71 (alfa standaryzowana 0,72), zaś średnia korelacja między pozycjami 0,15. W grupie Polek sześć pozycji wykazało interkorelacje mniejsze od 0,30. Natomiast w grupie Emigrantek mało rzetelne okazało się aż 9 pozycji, czyli niemal połowa skali, co poważnie podważa prawomocność uzyskanych na podstawie badań tą skalą wyników, a w każdym razie nakazuje zachowanie ostrożności w ich interpretacji. Ogólnie, tak duża liczba itemów o niskich korelacjach z całą skalą wskazuje, że szczególnie w grupie Emigrantek uciszanie siebie nie było rozumiane jednoznacznie - treść pozycji, jak należy przypuszczać, odwoływała się do różnych schematów siebie w relacji, mało związanych z uciszaniem się. Kolejnym krokiem było porównanie średnich wartości skali SUS w dwóch grupach badanych i sprawdzenie istotności różnic między grupami. Do tego został zastosowany test t Studenta dla prób niezależnych. Wyniki wskazują, że obie grupy różniły się istotnie wynikiem w podskali Podzielone Ja (wyższy wynik w grupie Polek), co wskazuje na to, że tendencję do podwójnego funkcjonowania społecznego (ukrywania prawdziwego Ja w relacjach z bliską osobą) wykazują Polki, a nie Emigrantki. Wyniki dla podskali Podzielone Ja w grupie Polek wynoszą  $t(76)=2,16$ ,  $p<0,03$ . Ogólny poziom uciszania siebie był wśród Emigrantek niższy, jednak różnica (mierzona testem t Studenta) okazała się nieistotna. W podskali Uciszenia Siebie (Ukrywania Uczuć), także w grupie polskiej, wystąpiła istotnie wyższa wariancja wyników, co oznacza wyższą zmienność inter-indywidualną w tej grupie.

Ponadto analizę różnic pomiędzy grupami pod względem wyników na trzech podskalach SUS przeprowadzono także przy użyciu analizy wariancji MANOVA, stosując tym razem powtarzany pomiar czynnika "Podskale". MANOVA na wynikach średnich w 3 podskalach w układzie 2 grup (Emigrantki - Polki) x 3 Skal SUS (Zależność Od Opinii Innych - Uciszenie siebie (Ukrywanie uczuć) - Podzielone Ja) ujawniła istotny efekt główny treści podskal, który wskazuje, że wszystkie badane wykazują istotnie niższe wyniki podskal Zależności Od Opinii Innych niż w podskali Uciszenia Siebie (Ukrywania Uczuć) i podskali Podzielonego Ja ( $p$  graniczne istotne=0,10); wszystkie różnice wg testu istotności HSD dla próbek nierównolicznych. Efekt główny miejsca zamieszkania (emigracja vs kraj) okazał się nieistotny:  $F(1,76)=1,39$   $p<2,42$  n.i. - tak więc podobnie jak w analizie testem t, ogólny wynik Polek był nieistotnie wyższy od wyniku Emigrantek. Choć cała interakcja (Grupy x Podskale SUS) jest nieistotna, to jednak test istotności różnic pomiędzy średnimi (post hoc Newman-Keulsa) pokazuje, że w grupie Emigrantek, Uciszenie Siebie (Ukrywanie Uczuć) jest istotnie wyższe niż Zależność Od Opinii Innych ( $p<0,03$ ) i niż Podzielone Ja ( $p<0,03$ ). Różnice międzygrupowe okazały się nieistotne, a w grupie Polek, Zależność Od Opinii Innych była niższa od wyników w pozostałych podskalach, jedynie kierunkowo ( $p<0,10$ ).

W celu sprawdzenia związków pomiędzy założeniami Teorii Uciszenia Siebie a zmiennymi socjodemograficznymi przeprowadzono analizę korelacji pomiędzy zmiennymi w całej grupie i odrębnie, w obydwu grupach wyróżnionych ze względu na miejsce pobytu. Wyniki wskazują na to, że uciszanie się (w tym w największym stopniu ukrywanie uczuć) korelowało istotnie dodatnio z wiekiem, a ujemnie - z wykształceniem. Ujemna korelacja z wykształceniem (im wykształcenie niższe tym uciszanie się silniejsze) pojawiła się niemal we wszystkich podtypach uciszania się. Dla podskali Podzielonego Ja wartość współczynnika korelacji choć nieistotna ( $p=0,12$ ), okazała się jednak zbliżona do wartości granicznej. Do wartości granicznej zbliżyło się także współwystępowanie uciszania się z brakiem pracy ( $p=0,11$ ). Ciekawe wyniki przyniosły analizy korelacji uciszania się ze zmiennymi związanymi z rodziną. Uciszenie się korelowało pozytywnie (rosło) zależnie od stanu cywilnego (bycia mężatką) i bardzo silnie - zależnie od posiadania/liczby posiadanych dzieci. Długość trwania związku z partnerem nie okazała się istotnie powiązana z uciszaniem się. Z opisanych związków "wyłamało się" tylko uciszanie rozumiane jako Zależność Od Opinii Innych.

Z punktu widzenia pytań badawczych postawionych w niniejszej pracy istotne jest to, czy zaobserwowane zależności różnią się w obydwu grupach badanych (Emigrantek i Polek). Wyniki wskazują, że istotna, dodatnia korelacja pomiędzy wiekiem a uciszaniem się wystąpił tylko w grupie Polek i istotnie dotyczył tylko podskali Uciszenia Siebie (Ukrywania Uczuć). W grupie Polek uciszanie się wiązało się z niskim wykształceniem: (związek ten okazał się istotny lub granicznie istotny dla wszystkich trzech podskal uciszania się), z liczbą dzieci oraz ze stanem cywilnym - silniejsze uciszanie się dotyczyło mężatek. W grupie Polek z uciszaniem się wiązało się także (choć słabo) posiadanie pracy.

W grupie Emigrantek związki uciszania się ze zmiennymi socjodemograficznymi okazały się istotnie słabsze. Uciszenie się - i to jedynie jako mierzone podskalą Zależności Od Opinii Innych - korelowało dodatnio tylko z długością związku partnerskiego i ujemnie (na granicy istotności statystycznej) z wykształceniem. Generalnie można stwierdzić, że uciszanie się w grupie Emigrantek nie zależy od zmiennych socjodemograficznych, z wyjątkiem podtypu Zależnego od opinii innych, gdzie zaobserwowane słabe związki z niskim wykształceniem i długim związkiem z partnerem.

Celem sprawdzenia związków pomiędzy założeniami Teorii Uciszenia Siebie a zmiennymi psychologicznymi takimi jak samoocena i wsparcie przeprowadzono analizę korelacji pomiędzy zmiennymi w całej grupie. W żadnej z dwóch grup badanych wsparcie nie korelowało istotnie z uciszaniem się, ani z całą skalą, ani z poszczególnymi podskalami. Tendencję do wskazywania na nieotrzymywanie wsparcia przejawiały jedynie Polki, mające wysokie wyniki w skali Ukrywania uczuć. Wskaźnik liczby przyjaciół (badany tylko w grupie Emigrantek) pokazał, że uciszanie się

współwystępowało z niewielką liczbą przyjaciół. Związek ten okazał się jednak istotny tylko dla podskali Zależności Od Opinii Innych (dla wyników całej skali uciszania się był istotny na poziomie trendu). Z kolei dla wskaźników związanych z dobrostanem (depresją, stresem somatycznym i satysfakcją z życia) wyniki dla całej grupy wskazują, że wśród Emigrantek związku uciszania się ze zmiennymi z tego obszaru okazały się względnie silne. Uciszenie się dodatkowo korelowało ze stresem somatycznym i (na granicy istotności statystycznej) z depresją. Wyniki w podskali Zależności Od Opinii Innych dodatkowo korelowały z depresją i (na granicy istotności statystycznej) ze stresem somatycznym. Natomiast dla podskali Podzielonego Ja charakterystyczne były ujemne korelacje z chęcią życia i (na granicy istotności) z satysfakcją z obecnego życia oraz depresją (korelacja pozytywna). Wyniki pokazały także w grupie Polek istotny, ujemny związek uciszania się z satysfakcją z obecnego życia (związek ten był jednak istotny tylko dla podskali Zależności Od Opinii Innych). W grupie tej wystąpił także ujemny związek z przewidywaną satysfakcją (silniejsze uciszanie się współwystępuje ze spodziewaniem się raczej gorszego niż lepszego życia w przyszłości).

Reasumując, uciszanie się w grupie Emigrantek ma istotny związek ze stanami depresyjnymi, natomiast w grupie Polek z nie oczekiwaniem satysfakcji z życia w przyszłości.

Najważniejszą rolę w niniejszym badaniu odgrywają predyktory uciszania się. Z tego powodu przeprowadzono analizę regresji w dwóch badanych grupach. Zmienną objaśnianą było Uciszenie Siebie (wzięto pod uwagę wynik całej skali), natomiast zmienną objaśniającą (predyktorem) - zmienne socjodemograficzne i psychologiczne. Obydwie grupy zmiennych wprowadzono niezależnie, w dwóch analizach regresji. Wyniki analiz regresji pokazuje Tabela 1:

Tabela 1. Standaryzowane współczynniki regresji dla zmiennych socjodemograficznych i psychologicznych jako predyktorów uciszania się

Skala Uciszenia Siebie		
Predyktory (zmienne socjodemograficzne)	$\beta$	P
Miejsce zamieszkania	-0,14	n.i.
Wykształcenie	-0,2	0,09
Liczba dzieci	0,3	0,01
Długość związku	-0,21	0,08
Współczynnik regresji R <sup>2</sup>	0,14	
Całe przedstawione równanie było istotne :F(4,77) = 4,20, p < 0,004		
Predyktory (zmienne psychologiczne)	$\beta$	P
Samoocena	0,1	n.i.
Skala depresji (BDI)	0,28	0,01
Bilans wsparcia*	0,24	0,03
Współczynnik regresji R <sup>2</sup>	0,09	
Całe przedstawione równanie było istotne :F(3,77) = 3,64, p < 0,02		

\* bilans wsparcia został utworzony jako różnica pomiędzy wsparciem otrzymywanym a poszukiwanym. Wynik ujemny wskazuje na silniejsze poszukiwanie wsparcia niż uzyskiwanie go.

Wyniki analiz regresji przeprowadzonych dla zmiennych socjodemograficznych wskazują, że istotnymi predyktorami uciszania się w całej grupie badanej była liczba dzieci oraz (na granicy istotności statystycznej) stosunkowo krótki związek partnerski i niskie wykształcenie. Otrzymane wyniki wskazują też, że spośród analizowanych zmiennych psychologicznych istotnymi predyktorami uciszania się były depresja i słabe wsparcie (otrzymywane w stosunku do poszukiwanego).

Ze względu na małe liczebności grup badanych, respektując zasadę uwzględniania N nie mniejszego niż 10 na każdy predyktor, w analizach regresji wewnątrz obydwu grup pominięto miejsce zamieszkania. Wyniki równań przedstawiają Tabele 1a i 1b:

Tabela 1a. Standaryzowane współczynniki regresji dla skali SUS oraz zmiennych socjodemograficznych i psychologicznych jako predyktorów uciszania siebie w grupie Polek

Uciszanie Siebie (grupa Polek w kraju)		
Preedyktory (zmienne socjodemograficzne)	$\beta$	p
Wykształcenie	-0,12	n.i.
Liczba dzieci	0,71	0,0001
Długość związku	-0,5	0,002
Współczynnik regresji R <sup>2</sup>	0,32	
Całe przedstawione równanie było istotne :F(3,49) = 8,78, p < 0,001		
Preedyktory (zmienne psychologiczne)		
Samocena	0,04	n.i.
Skala depresji (BDI)	0,28	0,06
Bilans wsparcia	-0,29	0,04
Współczynnik regresji R <sup>2</sup>	0,08	

Całe przedstawione równanie było istotne :F(3,49) = 2,45, p < 0,08

Tabela 1b. Standaryzowane współczynniki regresji dla skali SUS oraz zmiennych socjodemograficznych i psychologicznych jako predyktorów uciszania siebie w grupie Emigrantek

Uciszanie Siebie (Emigrantki)		
Preedyktory (zmienne socjodemograficzne)	B	p
Wykształcenie	-0,11	n.i.
Liczba dzieci	0,00	n.i.
Długość związku	0,12	n.i.
Współczynnik regresji R <sup>2</sup>	-0,08	
Preedyktory (zmienne psychologiczne)		
Samocena	0,08	n.i.
Skala depresji (BDI)	0,32	0,10
Bilans wsparcia	-0,14	n.i.
Współczynnik regresji R <sup>2</sup>	0,03	

W grupie Emigrantek równanie - zarówno pierwsze, dotyczące zmiennych socjodemograficznych, jak i drugie, badające zmienne psychologiczne - okazało się nieistotne (odpowiednio  $F < 1$ ;  $F(3,27) = 1,24$ ).

Podsumowując, z analizy regresji wynika, że badane zmienne socjodemograficzne oraz psychologiczne były istotnymi predyktorami uciszania się tylko w grupie kobiet pozostających w kraju. Pierwsza grupa zmiennych wyjaśniała aż 32% wariacji, druga grupa predyktorów miała słabszą moc i wyjaśniała tylko 8% wariacji. Wyniki wskazują szczegółowo, że uciszają się te kobiety mieszkające w kraju, które mają więcej dzieci, pozostają stosunkowo krótko w związku, nie mają wsparcia, a także te, które są depresyjne.

#### Podsumowanie i dyskusja

Przedstawione badanie empiryczne miało na celu udzielenie odpowiedzi na cztery pytania badawcze. Pierwsze pytanie dotyczyło wskaźników uciszania siebie w grupie kobiet mieszkających w Polsce i u kobiet przebywających w Niemczech.

Istotny jest fakt, iż skala SUS okazała się mało rzetelna, szczególnie w grupie kobiet przebywających na emigracji. Prawdopodobny jest zatem wniosek, że konstrukt uciszania się był w odniesieniu do tej grupy kobiet nietrafny - co oznacza, że wynik badania nie stanowił spójnej reprezentacji tego, czego dotyczyły pytania. Dlatego też uzyskane wyniki należy interpretować ostrożnie. Wyniki dotyczące poziomu uciszania się w grupach badanych pokazały, że kobiety mieszkające w kraju nie różnią się poziomem uciszania od Emigrantek. Polki uzyskały istotnie wysokie wyniki w podskali Podzielonego Ja. Świadczy to o tym, że miały większą skłonność do ukrywania prawdziwego Ja w relacjach z bliską osobą uznając, że posiadają inne Ja niż to, które funkcjonuje w związku (Ja zewnętrzne zwane jest "fałszywym", podczas gdy "prawdziwe Ja" dotyczy nieujawnianych przekonań i postaw). Emigrantki pokazały natomiast istotnie wyższe wartości podskali Uciszania Siebie (Ukrywania Uczuć), niż dwóch pozostałych podskal. Oznacza to, że w relacjach partnerskich hamują one wyrażanie swoich negatywnych emocji, pomniejszają swoje oczekiwania lub pragnienia, gwarantując sobie przy tym poczucie bezpieczeństwa - zarówno w związku, jak i w kulturze do której się adaptują.

Problem drugi dotyczył związków pomiędzy wymiarami uciszania siebie, a zmiennymi socjodemograficznymi i psychologicznymi ocenianymi w obydwu grupach. Wyniki badań pokazały, że obie grupy istotnie różnią się poziomem uciszania się, zarówno pod względem korelacji z czynnikami socjodemograficznymi, jak i psychologicznymi. W grupie Polek uciszanie się wiązało się z wiekiem (przede wszystkim starsze kobiety), niskim wykształceniem, stanem cywilnym (głównie mężatki) i dużą liczbą dzieci. Natomiast w grupie Emigrantek uciszanie się nie zależało od zmiennych socjodemograficznych, z wyjątkiem podskali Zależność Od Opinii Innych, która wiązała się z długością związku partnerskiego i (choć słabo) z wysokim wykształceniem. Zatem, im dłuższy był związek partnerski i wyższe wykształcenie, tym większe było liczenie się z opinią innych. Pierwsza z tych dwóch zależności jest zgodna z teorią D.C.Jack, ponieważ sugeruje,

że "zależnościowe" uciszanie się rośnie wraz z czasem trwania związku. Natomiast druga zależność jest niespójna z dotychczasowymi wynikami, które wskazują na uciszanie się u kobiet z niższym wykształceniem, niż z wyższym. Uzyskany wynik można sensownie interpretować tylko przy założeniu, że kobiety na emigracji posiadające wyższe wykształcenie, bardziej liczą się z innymi - a raczej doceniają zdanie innych.

Spośród czynników psychologicznych (środowiskowych) w żadnej grupie uciszanie się nie korelowało istotnie ze wsparciem społecznym. Polki pokazały brak otrzymywania wsparcia tylko na poziomie tendencji i tylko w podskali Uciszenia Siebie (Ukrywania uczuć). Natomiast u Emigrantek ujawnił się istotny związek uciszania się z podskali Zależność Od Opinii Innych z większą liczbą przyjaciół. Otrzymane wyniki sugerują, że rola kobiety w kulturze polskiej jest nadal stereotypizowana i stygmatyzowana poprzez patriarchalny system modelu rodziny. Można sądzić, że zgodnie z koncepcją D.C.Jack pragnienia i oczekiwania są zarówno przez kobietę, jak i przez innych (z punktu widzenia "ja") wyznaczone przez kulturę maskulinistyczną. Stąd tożsamość kobiety jest ściśle związana z rolą płciową lub społeczną. Do dnia dzisiejszego powszechny jest w kulturze polskiej kult "matki-Polki". Z pokolenia na pokolenie kobietom stawia się za wzór tradycyjny model rodziny, w którym nadrzędną rolę pełni ojciec, a matka zajmuje się domem i dziećmi. Można sądzić, że wzorzec roli kobiety u Polek mieszkających na emigracji ulega diametralnym przeobrażeniom. W kulturze "transmitowanej" nie poddają się one tak silnej stereotypizacji jak kobiety mieszkające w Polsce. Zaczynają siebie spostrzegać według standardów danej kultury poprzez utożsamianie się z nią i przyjmowanie odpowiednich schematów zachowań.

Problem trzeci dotyczył związków uciszania się z depresją kobiet i innymi wskaźnikami dobrostanu opisywanymi według teorii uciszania siebie sformułowanymi przez D.C.Jack. Wyniki badań pokazały, że uciszanie się (w całej skali SUS i w podskali Zależność Od Opinii Innych) u Emigrantek wiązało się ze stanami depresyjnymi i (choć słabo) ze stresem somatycznym. Natomiast silna chęć życia, duża obecna satysfakcja z życia (słabo) oraz silniejsza depresja miały związek z podskalą Podzielonego Ja. W grupie Polek uciszanie się było związane tylko z niską satysfakcją z obecnego życia (istotny związek tylko z podskalą Zależność od Opinii Innych) i przewidywaniem małej satysfakcji z życia w przyszłości. Podsumowując, w grupie Emigrantek uciszanie się wiązało się istotnie z depresją, natomiast w grupie Polek z nie spodziewaniem się satysfakcji z życia w przyszłości. Oznacza to, że czynniki kulturowe mogą mieć związek z ujawnianiem się stanów depresyjnych u kobiet. W przypadku Polek mieszkających na emigracji stany te mogą mieć związek z narzucaniem sobie określonych schematów zachowań. Natomiast Polki odczuwają depresję wyrażającą się raczej w powiązaniu z poczuciem beznadziejności.

Ostatnia i zarazem najważniejsza dla niniejszego badania kwestia, dotyczyła związku czynników kulturowych ze wskaźnikami uciszania siebie. W grupie samych Polek istotnymi

predyktorami uciszania się były: liczba dzieci, długość związku partnerskiego oraz bilans wsparcia i (z graniczną istotnością) depresja. Natomiast w grupie Emigrantek nie stwierdzono istotnych predyktorów. Wyniki te wskazują, że uciszanie się w grupie Polek wiąże się z czynnikami przewidywanymi przez teorię D.C.Jack, tworząc wyraźny wzór psychologiczny: uciszanie się jest tym wyższe, im większa liczba dzieci i mniejsze wsparcie. Uciszanie się jako schemat rozumienia roli swojej płci w związku jest więc wyraźne w Polsce, a "rozmyte" u Emigrantek. Nawet jeśli te ostatnie pokazały uciszanie się rozumiane jako ukrywanie uczuć, to jednak ich funkcjonowanie w relacji wydaje się nie być zdeterminowane uciszającym stereotypem związanym z płcią. Kobiety mieszkające w Polsce mają bezpośredni kontakt z kulturą i zarazem jej funkcjonującymi schematami zachowań, spostrzegania - stąd uciszanie się jest u nich wyraźniejsze. Pomimo, że u Emigrantek nie odnaleziono istotnych predyktorów, to - zważywszy na wyniki poszczególnych korelacji - wyniki nie są jednoznaczne i wymagają replikacji na większej grupie badanych. Bowiem nie jest jasne, w jakim stopniu dana grupa interpretuje uciszanie siebie lub też przynależność do kultury.

Teoria Uciszania Siebie D.C.Jack zakłada, że podatność na depresję wynika z poszukiwania przez kobietę intymności i identyfikacji. Ma to związek z niską samooceną i poczuciem "utruty Ja" oraz negacją siebie poprzez przyjmowanie odpowiednich schematów poznawczych (polaryzacją płciową). D.C.Jack zauważyła także, że z uciszaniem się mają też związek czynniki kulturowe. W oparciu o przeprowadzone badanie empiryczne udało się tę zależność potwierdzić, lecz tylko dla grupy Polek mieszkających w Polsce. Natomiast w grupie Polek mieszkających na emigracji, przede wszystkim ze względu na niską rzetelność skali SUS należałoby przeprowadzić dalsze badania, odnoszące się do akulturacji zachowań, która zachodzi nie tylko w środowisku zewnętrznym (społeczeństwo), ale także i w środowisku wewnętrznym (rodzina). Zmiana kultury może spowodować u kobiet poczucie "wyzwolenia się" spod narzuconego stereotypu "matki-Polki" w środowisku zewnętrznym, nie jest jednak jasne, czy taka sytuacja miałaby także miejsce w środowisku rodzinnym. Emigracja może oznaczać zmianę wartości dokonaną dla jakości życia, lecz czy oznacza to samo dla subkultury jaką jest rodzina?

Na zakończenie jeszcze raz należy podkreślić, że niejednoznaczne wyniki, jakie uzyskały Emigrantki wymagają dalszych badań, które ustaliłyby jakie schematy zachowań związane z płcią są charakterystyczne dla kobiet emigrujących i czy w ogóle odgrywają one istotną rolę w ich zachowaniu.

Piśmiennictwo:

Drat-Ruszczak K. Does self-silencing always involve depression? Toward understanding the self-silencing's meaning in Polish women. Praca w druku 2008.

Romatowski W. Uciszenie Siebie i ucieczka od Ja jako kategorie psychologiczne wyjaśniające zachowanie kobiet chorych na bulimię. Niepublikowana praca magisterska, Wydział Psychologii SWPS, Warszawa; 2004.

Drat-Ruszczak K, Stasiak Correia M. Uciszenie siebie: Ja relacyjne kobiet współzależnych. Referat wygłoszony na Zjeździe PTPP, Kraków; 2005.

Carr JG, Gilroy FD, Sherman MF. Silencing the self and depression among women. The moderating role of race. *Psychol. Wom. Q.* 1996; 20: 375-392.

Hofstede G, Hofstede GJ. Kultura i organizacje. Zaprogramowanie umysłu. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne; 2007.

Gratch LV, Basset ME, Atrra SL. The relationship of gender and ethnicity to self-silencing and depression among college students. *Psychol. Wom. Q.* 1995; 19: 509-515.

Remen AL, Chambless DL, Rodebaugh ThL. Gender differences in the construct validity of the silencing the self scale. *Psychol. Wom. Q.* 2002; 26: 151-159.

Jack DC. Ways of listening to depressed women in qualitative research: interview techniques and analyses. *Can. Psychol.* 1999; 40, 2: 91-101.

Jack DC. Silencing the self. Women and depression. Cambridge: Harvard University Press; 1991.

Thompson JM. Silencing the self. Depressive symptomatology and close relationships. *Psychol. Wom. Q.* 1995; 19, 3: 337-353.

Gotlib IH, Whiffen VE. Depression and marital functioning: an examination of specificity and gender differences. *J. Abnorm. Psychol.* 1989; 98, 1: 23-30.

Jack DC, Dill D. The silencing the self scale. Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychol. Wom. Q.* 1992; 16: 97-106.

Kosakowska N. Kobiety w stereotypowych i niestereotypowych rolach płciowych - Polska i Indie. Porównanie międzykulturowe. W: Chybicka A, Kaźmierczak M. Kobieta w kulturze - kultura w kobiecie. *Studia interdyscyplinarne.* Kraków: Oficyna Wydawnicza IMPULS; 2006.

Adres do korespondencji:

Iwona Schimanski [iwona@schimanski.name](mailto:iwona@schimanski.name)