



# Przynależność do wspólnot religijnych – źródło stresu czy satysfakcji? Analiza różnic międzypłciowych

## Belonging to religious communities—a source of stress or satisfaction? Analysis of gender differences

Natalia Pilarska<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Dr Natalia Pilarska <https://orcid.org/0000-0002-5545-1752>

Wydział Psychologii Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

**Abstrakt:** *Wstęp:* Dialog jest nieodłącznym elementem funkcjonowania grup społecznych, w tym wspólnot religijnych. Artykuł przedstawia, jak bycie w dialogu z Bogiem i ludźmi poprzez przynależność do wspólnot religijnych wśród młodych katolików koresponduje z odczuwanym stresem w różnych jego obszarach (m.in. dotyczącym zdrowia, relacji interpersonalnych, warunków socjoekonomicznych, czy religijności) oraz z satysfakcją z życia, zarówno w grupie chłopców i mężczyzn, jak i w grupie dziewcząt oraz kobiet. *Metoda:* Poddano analizie różnice międzypłciowe w wyodrębnionych 18 obszarach doświadczanego stresu i w obrębie satysfakcji z życia. Badanie przeprowadzono autorską ankietą oraz skalą SWLS w wersji papier-olówek na grupie 407 młodych katolików przynależących i nieprzynależących do wspólnot religijnych. *Wyniki:* Wyniki wskazują, że przynależność do wspólnoty religijnej różnicuje poziom doświadczanego stresu jedynie w obszarze religijności (nie odnotowano różnic w obrębie stresu ujętego całościowo) oraz różnicuje poziom satysfakcji z życia. Okazuje się, że płęć różnicuje poziom doświadczanego stresu zarówno w grupie osób przynależących, jak i nieprzynależących do wspólnoty religijnej oraz w całej badanej próbie. Kobiety we wszystkich grupach charakteryzują się wyższym poziomem doświadczanego stresu. Opisano wybrane obszary doświadczanego stresu, które są różnicowane przez płęć, a które dotyczą relacji interpersonalnych oraz sytuacji politycznej. Płęć różnicuje ponadto poziom satysfakcji z życia. W całej grupie osób badanych mężczyźni wskazują na wyższy poziom satysfakcji z życia, aniżeli kobiety. Satysfakcja z życia natomiast negatywnie koreluje z oceną doświadczanego stresu, co potwierdzają istniejące już doniesienia na ten temat. *Wnioski:* Osoby przynależące do wspólnot religijnych, traktując religijność jako istotną wartość w swoim życiu, odczuwają wyższy poziom stresu w tym obszarze. Poza tym przeżywają stres na bardzo podobnym poziomie, co ich rówieśnicy niezaangażowani religijnie, charakteryzując się jednak przy tym wyższym poziomem satysfakcji z życia. Wyniki badania wskazują na ogromny potencjał wspólnot religijnych i sugerują szczególną wrażliwość wobec dziewcząt i kobiet, których sytuacja psychologiczna jest trudniejsza w obszarze doświadczanego stresu i satysfakcji z życia niż ocena tych aspektów przez chłopców i mężczyzn.

**Słowa kluczowe:** różnice międzypłciowe, satysfakcja z życia, stres, wspólnota religijna

**Abstract:** *Introduction:* Dialogue is an inseparable element of the functioning of social groups, including religious communities. The article shows how being in dialogue with God and people by belonging to religious communities among young Catholics corresponds with the perceived stress in its various areas (e.g. related to health, interpersonal relations, socioeconomic conditions or religiosity) and with life satisfaction, both in the group of boys and men, as well as in the group of girls and women. *Method:* The gender differences in the identified 18 areas of experienced stress and life satisfaction were analyzed. The study was conducted using the author's questionnaire and the SWLS scale in the paper-and-pencil version on a group of 407 young Catholics belonging and not belonging to religious communities. *Results:* The results indicate that belonging to a religious community differentiates the level of experienced stress only in the area of religiosity (no differences were noted in terms of stress as a whole) and differentiated the level of life satisfaction. It turns out that gender differentiates the level of experienced stress both in the group of people belonging and not belonging to the religious community and in the entire studied sample. Women in all groups are characterized by a higher level of experienced stress. Selected areas of experienced stress, which are differentiated by gender and which concern interpersonal relations and the political situation, have been described. Gender also differentiates the level of life satisfaction. In the entire group of respondents, men indicate a higher level of life satisfaction than women. Life satisfaction, on the other hand, negatively correlates with the assessment of experienced stress, which is confirmed by the already existing reports on this subject. *Conclusions:* Persons belonging to religious communities, treating religiosity as an important value in their lives, feel a higher level of stress in this area. In addition, they experience stress on a very similar level to that of their non-religious peers, but at the same time they are characterized by a higher level of life satisfaction. The results of the study indicate the potential of religious communities and suggest a special sensitivity towards girls and women whose psychological situation is more difficult in the area of experienced stress and life satisfaction than the assessment of these aspects by boys and men.

**Keywords:** religious community, stress, life satisfaction, gender differences

## Wprowadzenie

W okresie dorastania i wczesnej dorosłości jednostka niejednokrotnie doświadcza stresu, co wiąże się między innymi z przemianami biologicznymi, trudnościami w przygotowaniu do dorosłego życia, dorosłych ról i nowych zadań (Oleszkowicz, Senejko, 2015; Ziółkowska, 2015). Subiektywny dobrostan określany jest między innymi na podstawie względnej nieobecności emocji odczuwanych jako nieprzyjemne (Diener, Scollon, Lucas, 2004), zatem doświadczenie stresu ma istotne znaczenie dla poziomu satysfakcji z życia. Katolicy starają się szukać wsparcia w swoim otoczeniu, między innymi poprzez przynależność do wspólnot religijnych. Badania wskazują, że zaangażowanie religijne pozostaje w związku z satysfakcją z życia (Haidt, 2007; Steger, Frazier, 2005; Zimbardo, Johnson, McCann, 2017), a przynależność do grupy religijnej pośrednio redukuje symptomy depresyjności (Petts, Jolliff, 2008), co w konsekwencji może zmniejszać nasilenie doświadczanego stresu. Powyższe zależności postanowiono sprawdzić w religijnych grupach polskich katolików z uwzględnieniem różnic międzypłciowych, które to w kontekście badań nad religijnością mają istotne znaczenie (por. Marcysiak, 2009; Spencer, Fegley, Harpalani, 2003; Talik, 2013).

### 1. Wspólnoty religijne w życiu młodych ludzi

Bycie w relacji z innymi zaspokaja wiele podstawowych potrzeb człowieka (Aronson, Wilson, Akert, 2012; Wojciszke, 2021), stąd naturalną aktywnością człowieka jest dialog i potrzeba bycia członkiem grup społecznych. Grupa społeczna tworzona jest przez jednostki, które współdziałają ze sobą, które łączy wzajemna zależność związana z zaspokajaniem potrzeb i realizacją celów. Uczestnicy grupy społecznej mają za zadanie działanie dla wspólnego dobra. Grupy są bardzo zróżnicowane i różnie funkcjonują, chociażby ze względu na swoją wielkość. Grupa społeczna cechuje się własnymi normami, hierarchią oraz przypisanymi rolami (Czyżowska, 2005). W dobie ponowoczesności coraz większą popularność zyskują wspólnoty religijne, pełniące niejednokrotnie funkcję

obronną przed lękiem i umożliwiające zaspokojenie potrzeby kontaktu z Absolutem i związanymi z tym wartościami. Zgodnie z definicją „wspólnota religijna to zbiór osób pozostających w relacji z Bogiem i ze sobą nawzajem, a sposób istnienia w grupie określają normy przyjęte przez grupę, które dotyczą zarówno praktyk religijnych (sposób sprawowania kultu); wzajemnych interakcji oraz wspólnie wykonywanych zadań” (Kusz, 2007, s. 3). Ostatnimi czasy obserwuje się również funkcjonowanie takich wspólnot w sieci, między innymi na portalach społecznościowych (Cabak, 2020). Ma to jeszcze większe znaczenie aktualnie, w dobie pandemii, gdy młodzi poszukują między innymi wirtualnej wspólnoty parafialnej (Mariański, 2021). Pomimo tego jednak korzystanie ze wsparcia we wspólnotach religijnych zostało znacznie ograniczone ze względu na COVID-19 (Parker, Haskins, Lee, Hailemeskel, Adepoju, 2021). Zaangażowanie się w działania wspólnotowe to często wyraz zmiany w dotychczasowym życiu młodego człowieka. Warto w tym miejscu powrócić do źródeł i jakże ponadczasowych słów, wypowiedzianych przez papieża Jana Pawła II w 1979 roku na Placu Zwycięstwa w Warszawie: „Niech zstąpi Duch Twój! Niech zstąpi Duch Twój i odnowi oblicze ziemi! Tej ziemi!”. Zostały one zrozumiane, między innymi, jako zachęta do wzmocnienia poczucia wspólnoty i braterstwa (Ostrowska, 2015). Papież Jan Paweł II podkreślał niejednokrotnie istotność niesienia pomocy chorym, słabym, cierpiącym, wykluczonym i zagubionym. W Gdańsku w 1987 roku powiedział do młodzieży: „Każdy z was, młodzi przyjaciele, znajduje też w życiu jakieś swoje Westerplatte. Jakiś wymiar zadań, które musi podjąć i wypełnić. Jakąś słuszną sprawę, o którą nie można nie walczyć. Jakiś obowiązek, powinność, od której nie można się uchylić. Nie można zdezercerować”, chcąc dodać otuchy młodym ludziom w konfrontacji z potrzebami innych. Papież wykazywał też troskę o Kościół Katolicki, jako wspólnotę osób wierzących („Szukajcie tej prawdy tam, gdzie ona rzeczywiście się znajduje! Jeśli trzeba, bądźcie zdecydowani iść pod prąd obiegowych poglądów i rozpropagowanych haseł! Nie lekajcie się Miłości, która stawia człowiekowi wymagania”) i twierdził, że dialog i spotkanie ułatwiają

rozwiązywanie problemów współczesnego świata i codziennych trudności, a okres dojrzewania to czas, który szczególnie tego potrzebuje („*Młodość to czas, w którym człowiek odczuwa największą potrzebę akceptacji i wsparcia, kiedy najbardziej pragnie być wysłuchany i kochany*”). Te liczne cytaty Karola Wojtyła i jego działalność wskazują na potrzebę bycia częścią wspólnoty, odnajdywania w niej wsparcia, a także niesienie go innym członkom. Takie zaangażowanie jednak zawsze wiąże się z zyskami i stratami, zatem pojawia się pytanie: jakie znaczenie ma przynależność i związany z tym dialog we wspólnotach dla młodych ludzi? Czy przynależność do wspólnot religijnych redukuje odczuwany stres, czy może jest jego źródłem? Czy bycie w nieustannym dialogu z innymi członkami wspólnoty i z Bogiem ma znaczenie dla satysfakcji z życia młodych katolików? I jak w obliczu tych wyzwań odnajdują się młode dziewczyny i młodzi mężczyźni? Czy można mówić o różnicach wynikających z odmienności płci?

## **2. Wyzwania młodych katolików: zmaganie się ze stresem i dążenie do dobrostanu**

Dorastanie (*adolescence*) to czas licznych i dynamicznych zmian, zarówno ilościowych, jak i jakościowych, które skutkują osiągnięciem względnej dojrzałości psychospołecznej i płciowej. W znacznym stopniu determinują one funkcjonowanie ludzi w dalszych okresach rozwojowych (Przetacznik-Gierowska, 1973; Obuchowska, 1983, 1996). Czasem kryzys bywa motywujący, jednak nie wszyscy potrafią wykorzystać go w sposób twórczy (Dąbrowski, 1986), co wiąże się z doświadczaniem stresu. W. Oniszczenko (1988) opisuje stres jako reakcję na wymagania stawiane organizmowi (w wymiarze biologicznym i psychologicznym), jako układ warunków stanowiących obciążenie człowieka (wiązących się głównie z deprawacją, przeciążeniem, utrudnieniem, zagrożeniem oraz konfliktem motywacyjnym) oraz jako specyficzny typ relacji człowiek-środowisko. Liczne potrzeby, zmiany i zadania rozwojowe w okresie dorastania i wczesnej dorosłości mogą powodować pomieszanie ról, dysonans i zachwianie homeostazy.

Składają się one na obraz kryzysu młodzieńczego, który wiąże się z licznymi sprzecznościami występującymi w rozwoju psychicznym jednostki (Oleszkowicz, 1995). Codziennością zatem staje się zmaganie ze stresem, a jego doświadczanie jest nieuchronnym elementem życia. Jednym ze sposobów radzenia sobie ze stresem w kryzysie młodzieńczym jest według adolescentów zaangażowanie w religię czy ideologię. Młodzi ludzie mierzą się z licznymi trudnościami rozwojowymi, pragną się względnie z nimi uporać i doświadczać radości oraz satysfakcji z życia, którą można rozumieć jako ogólną jakość życia odniesioną do wybranych przez jednostkę kryteriów (Diener, Scollon, Lucas, 2004; Shin, Johnson, 1978).

## **3. Procedura badania**

Przedmiotem badania było nasilenie stresu w różnych jego obszarach oraz kwestia satysfakcji z życia młodych katolików, w tym członków wspólnot religijnych, spotykający się w trzech rodzajach wspólnot: wspólnotach modlitewnych, służbie liturgicznej i zespołach muzycznych. Badanie przeprowadzono metodą papier – ołówek na grupie 407 osób. Wykorzystano autorską ankietę (badano ogólny poziom stresu oraz jego 18 następujących obszarów: zdrowie, rodzice, rodzeństwo, dalsza rodzina, rówieśnicy/współpracownicy, małżonek/sympatia, sąsiedzi, nauczyciel/pracodawca, szkoła/praca, religijność/duchowość, wygląd, wiedza i umiejętności, osobowość, sytuacja finansowa, warunki lokalowe, sytuacja polityczna, brak czasu wolnego, obowiązki domowe; zmienne oceniane na skali od 1 do 5) oraz skalę SWLS, stworzoną przez E. Dienera, R.A. Emmons, R.J. Larsona i S. Griffina (1985). Rzetelność skali oryginalnej obliczona na podstawie wskaźnika wewnętrznej zgodności wynosi  $\alpha = 0,87$ , natomiast rzetelność powtarzalności testu równa się  $r = 0,82$  (Diener i in., 1985, Pilarska, 2012). W polskiej adaptacji testu wskaźnik rzetelności wynosi  $\alpha = 0,81$ , zaś rzetelność powtarzalności testu  $r = 0,86$  (Juczynski, 2001). Dobór osób badanych do próby miał charakter celowy pod względem wieku (13-28 lat). Średnia wieku osób badanych wynosiła w grupie przynależących do wspólnoty religijnej  $M = 17$  lat i 11 miesięcy

(SD = 2,75), a w grupie osób nieprzynależących do wspólnoty religijnej –  $M = 17$  lat i 5 miesięcy (SD = 2,09). Większość wśród badanych stanowiły kobiety – 248 osób (60,9%). Kobiety stanowiły większość zarówno w grupie przynależnej, jak i nieprzynależnej do wspólnoty religijnej: odpowiednio w grupie przynależnej 53,7%, a w grupie nieprzynależnej 66,5%. Średni czas poświęcany w tygodniu na praktyki religijne przez badanych wyniósł ponad trzy godziny (3 godziny i 10 minut). Średnio więcej czasu na praktyki religijne w tygodniu poświęcali badani przynależący do wspólnoty religijnej – było to niespełna 5 godzin (4 godziny i 50 minut) w porównaniu do grupy nieprzynależących do wspólnot, którzy poświęcali na to średnio około 2 godzin (1 godzina i 54 minuty). Średni czas przynależności do wspólnoty wyniósł ponad 5 lat (5 lat i 5 miesięcy). Dłuższy czas przynależności odnotowano w grupie mężczyzn (ponad 6 lat) niż w grupie kobiet (niespełna 5 lat). Do określenia współzależności pomiędzy dwiema zmiennymi wykorzystano współczynnik korelacji R-Spearmana. Zastosowano również nieparametryczny Test U Manna-Whitneya do oceny różnic jednej cechy pomiędzy dwoma populacjami (grupami) oraz statystyki opisowe.

#### 4. Wyniki

Najwięcej osób wśród młodzieży wskazało, że doświadczany stres jest na poziomie przeciętnym – 170 osób (41,8%), dalej na poziomie umiarkowanie niskim – 78 osób (19,2%). Najmniej stwierdziło, że jest to stres bardzo wysoki – 38 osób (9,3%). W grupie przynależących do wspólnoty, najwięcej wskazało na stres przeciętny – 42,4% i umiarkowanie niski – 20,3%, najmniej na stres bardzo wysoki – 6,8%. W grupie nieprzynależących do wspólnoty, najwięcej osób wskazywało na stres przeciętny – 41,3% i umiarkowanie niski – 18,3%, najmniej na stres bardzo wysoki – 11,3% (tab. 1).

Średnia ocena poziomu doświadczanego stresu wyniosła 2,89 punktu i jest to poziom przeciętny. Podobnie kształtowały się oceny w obu analizowanych grupach. Nieco wyższą średnią odnotowano w grupie nieprzynależących do wspólnoty – 2,90

Tabela 1. Ocena poziomu doświadczanego stresu

Przynależność do wspólnoty religijnej	Tak		Nie		Razem	
	N	%	N	%	N	%
Odpowiedź						
bardzo niski	21	11,9	33	14,3	54	13,3
umiarkowanie niski	36	20,3	42	18,3	78	19,2
Przeciętny	75	42,4	95	41,3	170	41,8
umiarkowanie wysoki	33	18,6	34	14,8	67	16,5
bardzo wysoki	12	6,8	26	11,3	38	9,3
Razem	177	100,0	230	100,0	407	100,0

Tabela 2. Różnice w ocenie siły doświadczanego stresu w wybranych obszarach pomiędzy porównywanymi grupami pod względem przynależności do wspólnoty (Test U Manna-Whitneya)

Aspekt stresu	Z	poziom p
Zdrowie	-0,532	0,595
Rodzice	-0,137	0,891
Rodzeństwo	1,276	0,202
Dalsza rodzina	0,347	0,728
Rówieśnicy/ Współpracownicy	0,156	0,876
Małżonek/ Sympatia	-1,733	0,083
Sąsiedzi	0,771	0,441
Nauczyciel/ Pracodawca	1,281	0,200
Szkoła/ Praca	0,236	0,814
Religia/ Duchowość	2,099	0,036
Wygląd	-0,143	0,886
Wiedza i Umiejętności	0,201	0,841
Osobowość	0,062	0,951
Sytuacja finansowa	-0,066	0,947
Warunki lokalowe	-0,483	0,629
Sytuacja polityczna	0,261	0,794
Brak wolnego czasu	0,348	0,728
Obowiązki domowe	0,873	0,383

Tabela 3. Różnice w poziomie doświadczanego stresu pomiędzy grupami kobiet i mężczyzn (Test U Manna-Whitneya)

Przynależność do wspólnoty	Z	poziom p
Razem	4,126	0,000
Tak	3,061	0,002
Nie	2,836	0,005

Tabela 4. Różnice w ocenie siły doświadczanego stresu w wybranych obszarach pomiędzy grupami kobiet i mężczyzn w całości grupy, wśród osób przynależących i nieprzynależących do wspólnot religijnych (Test U Manna-Whitneya)

Aspekt stresu	Cała próba		Osoby przynależące do wspólnot		Osoby nieprzynależące do wspólnot	
	Z	poziom p	Z	poziom p	Z	poziom p
Zdrowie	1,270	0,204	0,502	0,616	1,144	0,252
Rodzice	1,862	0,063	1,203	0,229	1,401	0,161
Rodzeństwo	0,447	0,655	0,432	0,665	0,613	0,540
Dalsza rodzina	-0,382	0,702	-1,802	0,072	1,250	0,211
Rówieśnicy/ Współpracownicy	0,749	0,454	-0,888	0,374	1,971	0,049
Małżonek/ Sympatia	0,284	0,776	-1,647	0,099	1,448	0,148
Sąsiedzi	-2,087	0,037	-2,895	0,004	0,078	0,938
Nauczyciel/ Pracodawca	-1,641	0,101	-2,284	0,022	0,198	0,843
Szkoła/ Praca	1,430	0,153	0,269	0,788	1,809	0,070
Religia/ Duchowość	-1,662	0,096	-1,768	0,077	-0,147	0,883
Wygląd	1,646	0,100	0,731	0,465	1,535	0,125
Wiedza i umiejętności	1,715	0,086	0,772	0,440	1,701	0,089
Osobowość	0,097	0,923	-0,552	0,581	0,667	0,505
Sytuacja finansowa	0,206	0,836	-0,860	0,390	1,152	0,249
Warunki lokalowe	-0,548	0,584	-1,687	0,092	0,730	0,466
Sytuacja polityczna	-2,805	0,005	-3,558	0,000	-0,505	0,614
Brak wolnego czasu	0,083	0,934	0,524	0,601	-0,309	0,758
Obowiązki domowe	0,342	0,732	-0,163	0,870	0,910	0,363

punktu, w grupie osób przynależących do wspólnoty religijnej odnotowano średni poziom doświadczanego stresu na poziomie 2,88 punktu. Nie odnotowano różnic w poziomie odczuwanego stresu pomiędzy grupami osób przynależących i nieprzynależących do wspólnot religijnych ( $Z = -0,086$ ,  $p > 0,05$ ). Jedna odnotowana statystycznie istotna różnica ( $p < 0,05$ ) pomiędzy porównywanymi grupami pod względem przynależności do wspólnoty religijnej dotyczyła jednego obszaru doświadczanego stresu, jakim jest obszar religii duchowości (tab. 2).

Odnotowano statystycznie istotne różnice ( $p < 0,05$ ), pomiędzy kobietami i mężczyznami, dotyczące poziomu doświadczanego stresu, zarówno w całości grupy, jak i w podgrupach osób przynależących bądź nieprzynależących do wspólnoty (tab. 3).

Większy stres, zarówno w całości grupy osób badanych, jak i wśród osób przynależących i nieprzynależących do wspólnoty religijnej, odnotowano

w grupie kobiet. W grupie kobiet był to poziom przeciętny (3,09), w grupie mężczyzn natomiast również przeciętny (2,59), jednak na granicy poziomu umiarkowanie niskiego. W grupie kobiet i mężczyzn nieprzynależących do wspólnot religijnych wskaźniki te były niższe aniżeli w grupie kobiet i mężczyzn przynależących. W całej badanej próbie odnotowano statystycznie istotne różnice ( $p < 0,05$ ) pomiędzy kobietami i mężczyznami dotyczące ocen źródeł doświadczanego stresu w obszarze relacji z sąsiadami i w związku z sytuacją polityczną. Wyższy wskaźnik stresu związany zarówno z trudnościami w relacjach z sąsiadami, jak i sytuacji politycznej, odnotowano w grupie mężczyzn (odpowiednio 1,03 i 1,62). Ponadto odnotowano statystycznie istotne różnice ( $p < 0,05$ ) pomiędzy kobietami i mężczyznami przynależnymi do wspólnoty religijnej dotyczące ocen źródeł doświadczanego stresu ze względu na relacje z sąsiadami, nauczycielami/pracodawcami

i z powodu sytuacji politycznej. Wyższy wskaźnik stresu we wszystkich trzech analizowanych aspektach otrzymano w grupie mężczyzn przynależących do wspólnoty religijnej (odpowiednio 1,17; 2,04; 1,82). Odnotowano jedyną statystycznie istotną różnicę ( $p < 0,05$ ) pomiędzy kobietami i mężczyznami nieprzynależącymi do wspólnoty religijnej dotyczącą oceny źródeł doświadczanego stresu ze względu na relacje z rówieśnikami/współpracownikami. Wyższy wskaźnik stresu w relacjach z rówieśnikami bądź współpracownikami odnotowano w grupie kobiet nieprzynależących do wspólnoty religijnej, a wyniósł on 1,61 (tab. 4).

Wyniki satysfakcji z życia pozostawały w istotnej statystycznie ujemnej i umiarkowanej korelacji ( $p < 0,05$ ) z wynikami poziomu doświadczanego stresu zarówno w całości grupy, jak i w grupie nieprzynależących do wspólnoty religijnej, a słabiej w grupie przynależących do wspólnoty religijnej (tab. 5).

Odnotowano statystycznie istotne różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami, dotyczące satysfakcji z życia (tab. 6). Wyższy poziom satysfakcji we wszystkich pozycjach SWLS odnotowano w grupie mężczyzn. Odnotowano to w grupie mężczyzn przynależących i nieprzynależących do wspólnot religijnych.

Porównanie grup przynależących i nieprzynależących do wspólnot religijnych pod względem satysfakcji z życia ukazuje istotne statystycznie różnice

Tabela 5. Korelacje wyników satysfakcji z życia (SWLS) i poziomu doświadczanego stresu (współczynnik korelacji R-Spearmana)

przynależność do wspólnoty	N	R	t(N-2)	poziom p
Razem	407	-0,319	-6,768	0,000
Tak	177	-0,230	-3,132	0,002
Nie	230	-0,380	-6,208	0,000

Tabela 6. Różnice w wynikach satysfakcji z życia ze względu na płeć /całość grupy/ (Test U Manna-Whitneya)

	Z	poziom p
SWLS	-2,777	0,005

( $Z = 3,173$ ,  $p < 0,05$ ). Wyższy poziom satysfakcji z życia odnotowano po stronie osób przynależących do wspólnot religijnych.

## Dyskusja wyników

Poziom stresu w grupie osób przynależących i nieprzynależących do wspólnot religijnych osiąga podobną wartość, grupy te nie różnią się pod względem poziomu doświadczanego stresu, różnic nie odnotowuje się również pomiędzy różnymi rodzajami grup wspólnotowych. Ukazuje to, że zarówno osoby zaangażowane religijnie i niezaangażowane są narażone na doświadczenia o charakterze kryzysowym. Zmaganie się ze stresem, którego poziom możemy oszacować na umiarkowany i który występuje w różnych obszarach, jest zatem codziennością wszystkich młodych ludzi. Obszarem doświadczanego stresu, który jest bardziej nasilony w grupie osób przynależących do wspólnot religijnych jest obszar "religia/duchowość". Dlaczego w tym obszarze stres osiąga wyższy poziom w grupie osób przynależących do wspólnot względem osób niezaangażowanych w dialog we wspólnotach religijnych? Zaangażowanie religijne poprzez uczestnictwo we wspólnotach intensyfikuje stosowanie strategii religijnego radzenia sobie ze stresem (Pilarska, Liberska, 2017), co powoduje, że religijność staje się istotnym elementem życia, a tym samym obszarem, wokół którego skupiają się również konflikty i obawy. Przeprowadzone badania wśród żydowskich adolescentów (Dubow, Pargament, Boxer, Tarakeshwar, 1999) wykazały, że ponad połowa badanych doświadczyła stresu związanego z religią (powiązane z ograniczeniami związanymi z szabatem czy postawami antysemitycznymi). Czas poświęcany na praktyki religijne w porównywanych grupach jest inny (osoby przynależące do wspólnot poświęcają go ponad dwukrotnie więcej), co generuje przestrzeń na doświadczenia, które nie są wolne od stresu. Dodatkowo należy pamiętać, że przynależność do wspólnot religijnych wiąże się z pełnieniem w nich określonych ról, często i wymagających wyjścia z tak zwanej „strefy komfortu”, co stanowi formę wyzwania, ale i stresu. W badaniu nie wyodrębniono eustresu i dystresu (por. Ogińska-Bulik, 2009) jako różnych

wariantów stresu, a takie wyszczególnienie w tym obszarze wydaje się być istotne i mogłoby opisywać stres członków wspólnot, który wiąże się chociażby z wystąpieniami publicznymi. Stwierdza się różnice międzypłciowe dotyczące siły i źródeł doświadczanego stresu. Kobiety i dziewczęta deklarują wyższy poziom doświadczanego stresu we wszystkich badanych grupach. Dotychczasowe badania wskazują na większą zachorowalność kobiet na depresję (por. Marczak, 2011; Pilarska, 2011; Wojciszke, 2012), która może być tego konsekwencją. Warto w tym miejscu nawiązać do problemu kobiecego masochizmu (Horney, 2012). K. Horney twierdzi, że problem masochizmu w naszym kręgu kulturowym spotykany jest częściej u kobiet niż u mężczyzn, a jego przyczyn należy dopatrywać się w różnicach anatomicznych pomiędzy płciami i tym, w jaki sposób są one interpretowane z perspektywy teorii psychoanalitycznych, z czym również autorka teorii dyskutuje. Różnice międzypłciowe mogą być tłumaczone również w inny sposób, między innymi poprzez teorie społecznego uczenia się czy teorie schematu rodzaju (Brannon, 2002). Zauważa się, że w pewnym stopniu socjalizacja dziewczynek i chłopców jest kulturowo zróżnicowana, aczkolwiek różnice międzypłciowe lepiej opisują wyjaśnienia ewolucjonistyczne (Wojciszke, 2012). Należy w tym miejscu poddać pod refleksję to, jaką rolę pełniły prehistoryczne kobiety, a jaką prehistoryczni mężczyźni. Od zawsze kobiety zajmowały się rodzeniem dzieci, ich wychowaniem i dbaniem o dobro swoich najbliższych. Nie dziwi zatem, że wśród osób nieprzynależących do wspólnot religijnych kobiety i dziewczęta istotnie częściej postrzegają relacje z rówieśnikami i współpracownikami jako źródło doświadczanego stresu. Istotne jest to, w jaki sposób dziewczęta i kobiety przeżywają relacje z rówieśnikami. Kobiety mają tendencję do zwierzania się innym kobietom, szczególnie sobie bliskim, koncentrują się na emocjach i relacjach społecznych (Wojciszke, 2012). Są one widziane jako bardziej wrażliwe, krytyczne, ale i obserwacyjne, przywiązują dużą wagę do wyglądu i swojego ciała (Richters, Grulich, de Visser, Smith, Rissel, 2003). Interesujące jest jednak to, że deklaracja wyższego poziomu stresu w obszarze relacji interpersonalnych występuje tylko i wyłącznie wśród dziewcząt

i kobiet nieprzynależących do wspólnot religijnych. Może być to tłumaczone tym, że przynależność do wspólnot religijnych poniekąd bardziej osadza kobiety i dziewczęta w pełnionych rolach i ułatwia funkcjonowanie w relacjach rówieśniczych poprzez nieustanny dialog z innymi członkami wspólnoty. W całej próbie oraz w grupie osób przynależących do wspólnoty religijnej mężczyźni i chłopcy statystycznie częściej postrzegają sytuację polityczną oraz relacje z sąsiadami jako źródła doświadczanego stresu. W porównaniu z mężczyznami kobiety są mniej zainteresowane polityką, rzadziej śledzą bieżące wydarzenia i bardziej pesymistycznie oceniają swoje możliwości wywierania wpływu na politykę (Wolak, 2020). Mniejsze zainteresowanie kobiet może zatem być przyczyną mniejszego poziomu stresu w tym obszarze. Wyższy poziom stresu przejawiany wśród tych mężczyzn w relacji z sąsiadami może korespondować ze stereotypowym przypisywaniem mężczyznom skłonności do rywalizacji (Brannon, 2002), ale także i z wyższym poziomem agresji u mężczyzn (Wojciszke, 2012). Jak natomiast należy tłumaczyć wyższy poziom stresu u chłopców w obrębie relacji z nauczycielami i pracodawcami w grupie chłopców i mężczyzn przynależących do wspólnot religijnych? Należy pamiętać, że badani chłopcy i mężczyźni przynależący do wspólnot religijnych mają średnio w swoim życiu ponad 6 letni okres zaangażowania we wspólnotowy dialog i jest to statystycznie istotna różnica w odniesieniu do dziewcząt i kobiet w tych grupach, których średni czas przynależności do wspólnot trwa niespełna 5 lat. Lepsze osadzenie w rolach może powodować bardziej konfliktową relację z szeroko pojętymi autorytetami, co jest naturalne, a nawet i konieczne w przygotowaniu do dorosłego życia, dorosłych ról i nowych zadań (Oleszkowicz, Senejko, 2015; Ziółkowska, 2015). Badanie satysfakcji z życia natomiast ukazuje, że osiąga ona wyższy poziom w grupie chłopców i mężczyzn i koreluje ona ujemnie poziomem doświadczanego stresu. Rzuca to nowe światło na wyniki dotyczące kobiet i mężczyzn, w których nie odnotowuje się znaczących różnic w kontekście doświadczanego szczęścia (Wojciszke, 2012). Wyższy poziom satysfakcji z życia (pomimo podobnego poziomu doświadczanego stresu) wskazują również członkowie wspólnot religijnych w po-



równaniu z osobami niezaangażowanymi religijnie, co wskazuje na konstruktywne radzenie sobie z nim (Pilarska, Liberska, 2017). Pomimo tego, że analizy dowodzą, że wymiary religijności są subiektywnie powiązane z subiektywnym dobrostanem i buforują

wpływ wymagań zawodowych na objawy depresji, nie można stwierdzić buforującego wpływu wymiarów religijności na satysfakcję z życia i pracy (Lechner, Tomasik, Silbereisen, Wasilewski, 2013). Obszar ten wymaga dalszych analiz.

## Bibliografia

- Aronson, E., Wilson, T.D., Akert, R.M. (2012). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Brannon, L. (2002). *Psychologia rodzaju*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Cabak, J. (2020). Nowe wspólnoty religijne na Instagramie. Studium przypadku wybranych profili, *Media i społeczeństwo*, 13, 185-201.
- Czyżowska, D. (2005). Grupa. W: J. Siuta (red.), *Słownik psychologii*. 96. Kraków: Wydawnictwo Zielona Sowa.
- Dąbrowski, K. (1986). *Trud istnienia*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Scollon, Ch., Lucas, R.E. (2004). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. W: P.T. Costa, I.C. Siegler (red.), *Recent Advances in Psychology and Aging*. 187-220, Amsterdam: Elsevier.
- Dubow, E. F., Pargament, K. I., Boxer, P., Tarakeshwar, N. (1999). *Religion as a Source of Stress, Coping, and Identity among Jewish Adolescents*. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED430669.pdf> (dostęp: 20.02.2021).
- Haidt, J. (2007). *Szczęście. Od mądrości starożytnych po koncepcje współczesne*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Horney, K. (2012). *Psychologia kobiety*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Juczynski, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Kusz, E. (2007). Wspólnota religijna – pomiędzy dojrzałością społeczną a de-indywidualizacją. W: R. Jaworski (red.), *W poszukiwaniu skutecznej pomocy*. Płock: Płocki Instytut Wydawniczy.
- Lechner, C. M., Tomasik, M. J., Silbereisen, R. K., Wasilewski, J. (2013). Exploring the stress-buffering effects of religiousness in relation to social and economic change: Evidence from Poland. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(3), 145-156. <https://doi.org/10.1037/a0030738>
- Marcysiak, I. (2009). Temperament a religijność. W: H. Gasiul, E. Wrocławska-Warchala (red.), *Osobowość i religia*. 239-252. Warszawa: Oficyna Wydawniczo-Poligraficzna ADAM.
- Mariański, J. (2021). Internet a religia. *Zeszyty Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II*, 63(2), 5-29. <https://doi.org/10.31743/znkul.9832>
- Marczak, M. (2011). Różnice rodzajowe w psychopatologii. W: K. Palus (red.), *Płeć. Między ciałem umysłem i społeczeństwem*. 105-116. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych UAM.
- Obuchowska, I. (1983). *Okres dorastania*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Nasza Księgarnia.
- Obuchowska, I. (1996). *Drugi dorastania. Psychologia rozwojowa okresu dorastania dla rodziców i wychowawców*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Ogińska-Bulik, N. (2009). Czy doświadczanie stresu może służyć zdrowiu? *Polskie Forum Psychologiczne*, 1, 33-45.
- Oleszkowicz, A. (1995). *Kryzys młodzieńczy – istota i przebieg. Na podstawie wybranych psychologicznych koncepcji rozwoju człowieka i badań empirycznych*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Oleszkowicz, A., Senejko, A. (2015). Dorastanie. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*. 259-286. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oniszczenko, W. (1988). *Stres to brzmi groźnie*. Warszawa: Wydawnictwo Żak.
- Ostrowska, K. (2015). Jan Paweł II – inspiracje dla współczesnych wyzwań psychologii. W: P. Oleś, M. Ledzińska (red.), *Był z nami. Psychologowie Janowi Pawłowi II*. 39-57. Warszawa: Difin SA.
- Parker, J. S., Haskins, N., Lee, A., Hailemeskel, R., Adepoju, O. A. (2021). Black adolescents' perceptions of COVID-19: Challenges, coping, and connection to family, religious, and school support. *School Psychology*, 36(5), 303-312. <https://doi.org/10.1037/spq0000462>
- Petts, R., Jolliff, A. (2008). Religion and adolescent depression: the impact of race and gender. *Review of Religious Research*, 4(49), 395-414.
- Pilarska, A. (2011). Chłopaki nie płaczą..., czyli specyfika depresji u mężczyzn. W: K. Palus (red.), *Płeć. Między ciałem umysłem i społeczeństwem*. 117-129. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych UAM.
- Pilarska, A. (2012). *Ja i tożsamość a dobrostan psychiczny*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych UAM.
- Pilarska, N., Liberska, H. (2017). *Kim jest współczesny młody katolik? Wybrane aspekty obrazu psychologicznego*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Przetacznik-Gierowska, M. (1973). *Podstawy rozwoju psychicznego dzieci i młodzieży*. Warszawa: Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych.
- Richters, J., Grulich, A.E., de Visser, R. O., Smith, A.M.A., Rissel, C.E. (2003). Sex in Australia: sexual difficulties in a representative sample of adults. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 27(2), 164-170. <https://doi.org/10.1111/j.1467-842x.2003.tb00804.x>
- Shin, D., Johnson, D. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1), 475-492.
- Spencer, M., Fegley, S., Harpalani, V. (2003). A Theoretical and Empirical Examination of Identity as Coping: Linking Coping Resources to the Self Processes of African American Youth. *Applied Developmental Science*, 7(3), 181-188.
- Steger, M.F., Frazier, P. (2005). Meaning in Life: One Link in the Chain From Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574-582. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>
- Talik, E. (2013). *Jak trwoga, to do Boga? Psychologiczna analiza religijnego radzenia sobie ze stresem u młodzieży w okresie dorastania*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



*Przynależność do wspólnot religijnych – źródło stresu czy satysfakcji? Analiza różnic międzypłciowych*

- Wojciszke, B. (2012). Psychologiczne różnice płci. *Wszechświat*, 113, 1-3.
- Wojciszke, B. (2021). *Psychologia społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Wolak, J. (2020). Self-Confidence and Gender Gaps in Political Interest, Attention, and Efficacy. *Journal of Politics*, 82(4), 1490-1501. <https://doi.org/10.1086/708644>
- Zimbardo, P.G., Johnson, R.L., McCann, V. (2017). *Psychologia. Kluczowe koncepcje. Człowiek i jego środowisko*, tom 5. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ziółkowska, B. (2015). Okres dorastania. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać? W: A.I. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*. 379-422, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.