

## WYBRANE PSYCHOSPOŁECZNE UWARUNKOWANIA SAMOOCENY ZYSKÓW I STRAT ZASOBÓW OSOBISTYCH ORAZ OCENY NATEŻENIA STRESU U KOBIET W OKRESIE PO URODZENIU DZIECKA

Kamilla Komorowska<sup>1</sup>

SELECTED PSYCHOSOCIAL CONDITIONING  
SELF-ASSESSED GAINS AND LOSSES OF PERSONAL RESOURCES  
AND THE STRESS INTENSITY EVALUATION AMONG WOMEN  
DURING POSTPARTUM PERIOD

**Summary.** The article attempts to evaluate the significance of temperament, Type D personality, resilience and marriage quality as well as stress intensity among women during their postpartum period.

The aim of the research is the examination of relationships between aforementioned factors and the recognition of those most highly associated with a woman's stress.

The examined group consisted of 50 women within 3 months since delivery. The participants were chosen from patients of one of the university hospitals and those previously receiving patronage care. The study was conducted on each patient individually, and it was performed with the use of the following tools: particulars, Type D Assessment Scale (DS14), Temperament Questionnaire EAS, Polish Resiliency Assessment Scale (SPP-25), Questionnaire of Marriage Quality, Conservation of Resources–Evaluation and Perceived Stress Scale (PSS 10).

**Results:** Researchers recognized the loss hierarchy of personal resources, on top of which the most important features were the following: physical fatigue, sleep deprivation and leisure time deprivation. On the other hand, on top of the gain hierarchy, one can find a sense of being needed, an increase in worldly wisdom and a feeling of being loved by the child. The strongest relationships were found between stress intensity among women and measurements of marriage quality ( $r = -.51^{***}$ ) as well as stress intensity and negative emotionality related to Type D personality ( $r = .55^{***}$ ).

---

<sup>1</sup> Wydział Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy (Faculty of Psychology, Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz), ORCID: 0000-0002-1807-6279.

---

Adres do korespondencji: Kamilla Komorowska,  
e-mail: kamilla.komorowska@wp.pl

**Conclusion:** Psychosocial conditioning correlates with the feeling of loss and gain of personal resources and the stress evaluation after childbirth.

**Key words:** postpartum period, stress, personal resources

## Wprowadzenie

Narodziny dziecka to etap w życiu kobiety bardzo mocno zmieniający jej dotychczasowe życie. W pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na odczucia rodzącej związane z porodem. Kobieta w związku z narodzinami dziecka doświadcza bólu, wysiłku fizycznego, dochodzi do ubytku krwi, szybko spada masa ciała. Pojawiają się gwałtowne zmiany hormonalne – obniżenie poziomu hormonów płciowych, podwyższenie hormonów tarczycy i kortykosteroidów (Brizendine, 2006; Banasiak-Parzych, 2007; Kossakowska-Petrycka, Wałęcka-Matyja, 2007; Iwanowicz-Palus, Prażmowska, Makara-Studzińska, 2009). Ciąża, a po porodzie laktacja nie zabezpieczają kobiety przed doświadczeniem trudnych stanów emocjonalnych, które w wielu przypadkach utrudniają funkcjonowanie w rodzinie i społeczeństwie (Podolska i in., 2009a). Poza tym relacje z otoczeniem nabierają innego charakteru. Kobieta podejmuje nowe obowiązki. Zmienia się jej rytm dnia i rytm dobowy. Niektóre kobiety po porodzie wskazują na trudności w skoncentrowaniu się na nowych obowiązkach związanych z rolą matki, a także na zobowiązaniach wobec męża/partnera, z których wcześniejsze wywiązywanie się – w ich przekonaniu – nie sprawiało im trudności, lecz było źródłem przyjemności i satysfakcji (Liberska, 2019; Liberska, Suwalska-Barancewicz, 2020). Zmienia się życie seksualne partnerów. Pojawiające się odczuwanie niechęci do podejmowania aktywności seksualnej na skutek osłabienia kondycji fizycznej po porodzie, zmian poziomu hormonów bądź libido może generować stany negatywnego napięcia u młodej matki i oddziaływać negatywnie na relacje z małżonkiem/partnerem. Kiedy kobieta nie jest zdolna sprostać wielu – nowym dla niej w przypadku pierwszego macierzyństwa – wymaganiom związanym z nową rolą matki i rolą żony/partnerki, wtedy może nasilić się ryzyko konfliktów pomiędzy małżonkami (Brizendine, 2006; Malarewicz, Szymkiewicz, Rogala, 2006; Banasiak-Parzych, 2007; Kossakowska-Petrycka, Wałęcka-Matyja, 2007; Iwanowicz-Palus, Prażmowska, Makara-Studzińska, 2009; Kossakowska, 2019).

Biorąc pod uwagę aspekt biologiczny, po porodzie obszary mózgu kobiety odpowiedzialne za uwagę i koncentrację zmieniają „pole aktywności” na czynności związane z opieką nad dzieckiem. Hoekzema (Hoekzema i in., 2017) po przeprowadzeniu swoich nowatorskich badań ukazuje, że pod wpływem zmian hormonalnych wywołanych ciążą w mózgu matek dochodzi do istotnego zmniejszenia istoty szarej, głównie w regionach odpowiedzialnych za interakcje społeczne. Skutkuje to rozwinięciem większej więzi z dzieckiem oraz lepszemu odczytywaniu jego potrzeb. Dzięki temu matka po porodzie bardziej skupia się na swym dziecku niż na innych osobach z jej otoczenia. Stan ten trwa pół roku i dopiero po tym czasie

mózg wraca do swych pierwotnych wymiarów (Brizendine, 2006). Badania obrazowe mózgu wykazują, że zachodzące w nim zmiany przez okres dwóch lat od porodu są na tyle duże przez następne lata, że pozwalają nawet ustalić, czy kobieta była w ciąży (Hoekzema, 2017).

Duże rozkojarzenie po porodzie, które pogarsza zdolności poznawcze i intelektualne analizowanie rzeczywistości nierzadko jest bezpośrednio związane z niedostatkiem snu. Ma to wiele negatywnych konsekwencji dla efektywności radzenia sobie z zadaniami życiowymi. Niektóre z nich dotyczą trudności w funkcjonowaniu intelektualnym, co w szczególności może wywoływać stres u kobiet, których praca zawodowa pozbawiona jest rutyny, wymaga podejmowania i rozwiązywania nowych zadań. Osłabiona kondycja fizyczna po porodzie może skutkować obniżeniem efektywności w pracy o charakterze fizycznym (Brizendine, 2006; Banasiak-Parzych, 2007; Iwanowicz-Palus, Prażmowska, Makara-Studzińska, 2009). Dekoncentracja może także wynikać z rozchwiania równowagi nerwowo-hormonalnej, co może w sposób negatywny oddziaływać na funkcjonowanie emocjonalno-społeczne i radzenie sobie z relacjami społecznymi w każdym środowisku, nie tylko zawodowym.

Specyfika sytuacji kobiety po porodzie może wywoływać wiele różnych trudności w kontekście pragnienia lub konieczności (lub przekonania o konieczności) zdobycia nowych zasobów, niemożności utrzymania dotychczasowych zasobów lub poczucia ich straty. Ludzie dążą do uzyskania, utrzymania i ochrony tego, co jest dla nich cenne. Stres pojawia się w okolicznościach związanych z groźbą utraty lub faktyczną utratą zasobów niezbędnych do radzenia sobie z wyzwaniami życiowymi w różnych obszarach aktywności (rodzynie, pracy, grupie towarzyskiej i in.) lub w związku z niemożnością uzyskania nowych zasobów lub odzyskania utraconych (Hobfoll, 2012).

Zasoby w rozumieniu Hobfolla (2006) są to przedmioty (obiekty, rzeczy, stany, doświadczenia) cenione przez ludzi. W literaturze przedmiotu wskazuje się na różne ich źródła zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne oraz klasyfikuje jako zasoby podmiotowe i pozapodmiotowe. Do tych pierwszych (zasoby wewnętrzne) należą nie tylko czynniki psychologiczne, takie jak cechy temperamentu czy osobowości lub prężność, ale także genotyp, kondycja fizyczna, siła fizyczna lub pokłady energii. Wśród tych drugich (zasoby zewnętrzne) wymienia się środowisko życia zarówno fizyczne, jak i społeczne. W analizie zasobów wiele uwagi zwraca się na znaczenie czynników sytuacyjnych i relacje międzyludzkie oraz na relacje pomiędzy systemami, w jakich funkcjonuje jednostka, które można rozpatrywać jako zasób określony przez współdziałanie czynników psychologicznych i społecznych (Liberska, Suwalska-Barancewicz, 2020). Zgodnie z propozycją Dudka, Gruszczyńskiej i Koniarek (2006) można wyróżnić takie kategorie zasobów osobistych, jak: zasoby hedonistyczne i witalne, zasoby duchowe, zasoby rodzinne, zasoby władzy i prestiżu oraz zasoby ekonomiczno-polityczne.

## Zasoby kobiety a wyzwania nowej roli

Czas po urodzeniu dziecka to okres nowych wyzwań dla kobiety wchodzącej w rolę matki, co wiąże się z dużymi zmianami w życiu. Im gorzej kobieta sobie z nimi radzi i więcej jest – uwarunkowanych indywidualnie – zakłóceń w adaptacji do nowej roli, tym większego doświadcza stresu. Wśród zasobów potencjalnie ważnych dla sposobu radzenia sobie ze stresem znaczenie mają, jak wyżej wspomniano, zasoby uwarunkowane genetycznie (takie jak temperament), względnie stabilne (jak osobowość), zasoby kształtujące się w oddziaływaniu względnie stabilnych cech czy właściwości jednostki i doświadczenia zgromadzonego w różnych sytuacjach życiowych (jak prężność) oraz zasoby ustanowione przez relacje społeczne (przede wszystkim z ojcem dziecka).

W okresie poporodowym do zasobów szczególnie zagrożonych utratą zalicza się relacje z osobą najbliższą, jaką jest mąż bądź partner. Jakość relacji z partnerem, mężem jest istotna w sytuacjach trudnych, kryzysowych (Liberska, Suwalska-Barancewicz, 2020). Zgodne, wspierające się małżeństwo jest dla siebie zasobem w zmaganiu się z trudnościami życiowymi (Podolska i in., 2009b). W małżeństwach konfliktowych, cechujących się obniżonym poziomem satysfakcji w związku, występuje więcej napięć, stresorów oraz poczucie zmęczenia partnerem. Partnerzy niezadowoleni ze związku ujawniają wyższy poziom doznań stresowych, czują się bardziej przemęczeni, drażliwi, napięci (Plopa, 2005; 2008; Plopa, Zajdlic-Plopa, 2013).

Jedną z dyspozycji indywidualnych, która warunkuje sposób radzenia sobie ze stresem, jest temperament. Jest on ważnym regulatorem reakcji emocjonalnych, jednym z czynników leżących u podstaw stylu radzenia sobie ze stresem. Cechy temperamentu wpływają na regulację wysiłku, co ma duże znaczenie dla wydatkowania bądź ochrony zasobów (Heszen-Niejodek, 2002; 2007).

Ważnym uwarunkowaniem radzenia sobie ze stresem jest osobowość i z tego względu może być rozpatrywana jako zasób. Osobowość typu D jest konstruktem opartym na względnie stałej dyspozycji związanej ze skłonnością jednostki do przeżywania negatywnych emocji (negatywna emocjonalność, negatywny afekt). Dyspozycja ta rozpatrywana jest na dwóch głównych wymiarach osobowości: neurotyzmie i ekstra/introwersji (Ogińska-Bulik, 2005; Ogińska-Bulik, Langer, 2007; Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008a). Typ D osobowości może zatem stanowić niekorzystne uwarunkowanie radzenia sobie ze stresem.

Prężność jest mechanizmem samoregulacji, która powinna chronić przed negatywnymi następstwami doświadczanych wydarzeń życiowych, zarówno tych traumatycznych, jak i codziennych. Może służyć do przewidywania reakcji na stres traumatyczny. Jest to względnie trwała dyspozycja, która wpływa na proces adaptacji w ciągle zmieniających się wymaganiach życiowych (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008a; Ogińska-Bulik, 2011).

## Metoda

Głównym celem badania było (a) poznanie struktury strat i zysków zasobów osobistych u kobiet w okresie poporodowym oraz (b) poznanie związku między oceną natężenia stresu u kobiety w okresie poporodowym i jej samooceną strat i zysków zasobów osobistych w zależności od rodzaju zasobów.

W grupie zasobów eksploracji poddano osobowość typu D, prężność, temperament i jakość relacji z mężem/partnerem oraz kategorie zasobów wyróżnione przez Dudka, Gruszczyńską i Koniarek (2006).

Sformułowano następujące pytania badawcze:

### Pytania badawcze

1. Jaka jest struktura hierarchiczna zysków i strat zasobów osobistych u kobiet do trzeciego miesiąca po porodzie?
2. Czy istnieje związek pomiędzy temperamentem a samooceną strat i zysków zasobów osobistych w wybranych kategoriach (ekonomiczno-politycznych, hedonistycznych i witalnych, władzy i prestiżu, rodzinnych, duchowych) i oceną natężenia stresu u kobiet do trzeciego miesiąca po porodzie?
3. Czy istnieje związek pomiędzy prężnością a samooceną strat i zysków zasobów osobistych w wybranych kategoriach (ekonomiczno-politycznych, hedonistycznych i witalnych, władzy i prestiżu, rodzinnych, duchowych) i oceną natężenia stresu u kobiet do trzeciego miesiąca po porodzie?
4. Czy istnieje związek pomiędzy jakością związku małżeńskiego a samooceną strat i zysków zasobów osobistych w wybranych kategoriach (ekonomiczno-politycznych, hedonistycznych i witalnych, władzy i prestiżu, rodzinnych, duchowych) i oceną natężenia stresu u kobiet do trzeciego miesiąca po porodzie?
5. Czy istnieje związek pomiędzy cechami osobowości typu D a samooceną strat i zysków zasobów osobistych w wybranych kategoriach (ekonomiczno-politycznych, hedonistycznych i witalnych, władzy i prestiżu, rodzinnych, duchowych) i oceną natężenia stresu u kobiet do trzeciego miesiąca po porodzie?
6. Czy istnieje związek pomiędzy samooceną strat i zysków zasobów osobistych w wybranych kategoriach (ekonomiczno-politycznych, hedonistycznych i witalnych, władzy i prestiżu, rodzinnych, duchowych) a oceną natężenia stresu u kobiet do trzeciego miesiąca po porodzie?

Na podstawie przeglądu literatury przedmiotu sformułowano oczekiwania wyrażone w postaci sześciu hipotez badawczych.

### Hipotezy badawcze

1. Kobiety najczęściej wskazują na powiększenie się zasobów związanych z nawiązaniem bliskiej więzi z dzieckiem, a wśród strat – niedostatek snu w związku ze sprawowaniem całodobowej opieki nad dzieckiem.

2. Istnieje korelacja dodatnia pomiędzy emocjonalnością (jako cecha temperamentalna) a samooceną strat zasobów osobistych w wybranych kategoriach (ekonomiczno-politycznych, hedonistycznych i witalnych, władzy i prestiżu, rodzinnych, duchowych) i oceną natężenia stresu u kobiet po urodzenia dziecka do trzeciego miesiąca po porodzie.
3. Istnieje korelacja dodatnia pomiędzy prężnością a samooceną zysków zasobów osobistych w wybranych kategoriach (ekonomiczno-politycznych, hedonistycznych i witalnych, władzy i prestiżu, rodzinnych, duchowych) oraz korelacja ujemna pomiędzy prężnością a oceną natężenia stresu i samooceną strat zasobów osobistych w wybranych kategoriach (ekonomiczno-politycznych, hedonistycznych i witalnych, władzy i prestiżu, rodzinnych, duchowych) u kobiet po urodzenia dziecka do trzeciego miesiąca po porodzie.
4. Istnieje korelacja dodatnia pomiędzy jakością związku małżeńskiego a samooceną zysków zasobów osobistych w wybranych kategoriach (ekonomiczno-politycznych, hedonistycznych i witalnych, władzy i prestiżu, rodzinnych, duchowych) oraz korelacja ujemna pomiędzy jakością związku małżeńskiego a oceną natężenia stresu i samooceną strat zasobów osobistych w wybranych kategoriach (ekonomiczno-politycznych, hedonistycznych i witalnych, władzy i prestiżu, rodzinnych, duchowych) u kobiet po urodzenia dziecka do trzeciego miesiąca po porodzie.
5. Istnieje korelacja dodatnia pomiędzy osobowością typu D a samooceną strat zasobów osobistych w wybranych kategoriach (ekonomiczno-politycznych, hedonistycznych i witalnych, władzy i prestiżu, rodzinnych, duchowych) oraz korelacja ujemna pomiędzy osobowością typu D i samooceną zysków zasobów osobistych u kobiet po urodzeniu dziecka do trzeciego miesiąca po porodzie.
6. Istnieje korelacja dodatnia pomiędzy samooceną strat zasobów osobistych w wybranych kategoriach (ekonomiczno-politycznych, hedonistycznych i witalnych, władzy i prestiżu, rodzinnych, duchowych) a oceną natężenia stresu oraz korelacja ujemna pomiędzy samooceną zysków zasobów osobistych w wybranych kategoriach (ekonomiczno-politycznych, hedonistycznych i witalnych, władzy i prestiżu, rodzinnych, duchowych) a oceną natężenia stresu u kobiet po urodzenia dziecka do trzeciego miesiąca po porodzie.

## **Próba badanych**

Grupę badaną stanowiły kobiety po urodzeniu dziecka do trzeciego miesiąca po porodzie. Grupa badana obejmowała 50 osób. Tworzyły ją pacjentki, które urodziły dzieci w jednym ze szpitali uniwersyteckich w mieście wojewódzkim, oraz pacjentki, które były objęte wcześniej opieką patronażową. Dobór badanych był

celowy. Badaniu poddane zostały kobiety, które w trakcie rozmowy deklarowały, że okres ciąży przebiegał bez żadnych problemów zdrowotnych jej i dziecka oraz poród odbył się w ciągu ostatnich trzech miesięcy.

Kobiety były w wieku od 22 do 40 lat ( $\bar{x} = 30$  lat). Badane deklarowały posiadanie wykształcenia wyższego (84%), wykształcenie średnie (10%), wykształcenie zawodowe (4%) i wykształcenie podstawowe (2%). Wśród badanych były osoby zamieszkujące w mieście (64%) oraz mieszkanki wsi (36%). Kobiety w grupie z prawidłową prokreacją w 84% deklarowały zadowolający status ekonomiczny, w 14% – niezadowolający status ekonomiczny i w 2% – bardzo zadowolający status ekonomiczny. W zakresie dzietności kobiety wskazały, że 28 kobiet ma 1 dziecko, 16 kobiet – 2 dzieci, 5 kobiet – 3 dzieci i 1 kobieta – 5 dzieci.

Projekt badawczy uzyskał akceptację Komisji Bioetycznej Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy (KB 154/2011).

## Procedura i przebieg badania

Badanie prowadzone było w formie indywidualnej po uzyskaniu pisemnej zgody kobiet. Osoby badane wypełniały zestaw kwestionariuszy. Badania prowadzone były przed pandemią koronawirusa COVID-19.

## Narzędzia badawcze

W badaniu wykorzystano sześć narzędzi: Skalę do Pomiaru Typu D (DS14) (Ogińska-Bulik, Juczyński, Denollet, 2009), Kwestionariusz Temperamentu EAS (Oniszczenko, 1997), Polską Skalę Pomiaru Prężności (SPP-25) (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008b), Kwestionariusz Dobranego Małżeństwa (Płopa, 2008) i Kwestionariusz Samooceny Zasobów (Dudek, Gruszczyńska, Koniarek, 2006) oraz Skalę Odczuwanego Stresu (PSS 10) (Cohen, Kamarck, Mermelstein, 2009). Ze względu na dostępność w literaturze specjalistycznej zastosowanych narzędzi zrezygnowano z dokładnego ich opisu i podania wartości współczynników *alfa* Cronbacha.

Do analizy danych wykorzystano pakiet STATISTICA (version 10). Do zweryfikowania hipotez zastosowano korelację *r* Pearsona.

## Wyniki

- Rezultaty analizy częstości strat i zysków zasobów w samoocenie badanych kobiet – weryfikacja hipotezy 1

Struktura hierarchiczna strat i zysków zasobów została opracowana na podstawie częstości wskazań badanych kobiet. Określono ją, zliczając udzielane odpowiedzi w Kwestionariuszu Samooceny Zasobów (Dudek, Gruszczyńska, Koniarek, 2006). Wartość 1 oznacza, że dany zasób był wybierany najczęściej. Niektóre zasoby

był wybrane tyle samo razy przez poszczególne kobiety i z tego powodu mają tę samą pozycję w hierarchii (tabela 1).

Tabela 1. Samoocena strat i zysków zasobów osobistych w okresie do trzech miesięcy po porodzie

Straty zasobów osobistych	Zyski zasobów osobistych
1. Wystarczająca ilość snu	1. Bycie potrzebnym
2. Czas wolny od obowiązków	2. Mądrość życiowa
3. Akceptacja własnego wyglądu	3. Bycie kochanym przez swoje dzieci
3. Sprawność fizyczna	3. Poczucie wsparcia ze strony przyjaciół
4. Poczucie panowania nad sytuacją	4. Osiąganie zamierzonych celów w życiu osobistym
4. Możliwość atrakcyjnego spędzania czasu	4. Dostrzeganie dobrych stron życia
5. Możliwość realizacji własnych planów	4. Satysfakcja z własnych dzieci
5. Pewność zatrudnienia	4. Szczęście własnych dzieci
5. Zaufanie do rządzących	4. Poczucie sensu życia
5. Poczucie, że żyję w kraju stabilnym ekonomicznie	5. Dobre relacje ze swoimi dziećmi
5. Przekonanie o swojej atrakcyjności i urodzie	5. Posiadanie oparcia w rodzinie
6. Poczucie, że żyję w kraju stabilnym politycznie	6. Umiejętność wyrażania uczuć
6. Możliwość realizacji zainteresowań, hobby	7. Możliwość uczenia się nowych rzeczy
7. Posiadanie energii życiowej, „napędu”	8. Szczęście najbliższych
8. Pieniądze na niespodziewane wydatki	8. Poczucie rozwoju osobistego
9. Zdrowie własne	8. Zaradność życiowa
9. Pieniądze na przyjemności	8. Serdeczne kontakty rodzinne
10. Stabilny dochód	9. Dobre relacje z sąsiadami
10. Optymizm i pogoda ducha	9. Optymizm i pogoda ducha
10. Satysfakcjonujące życie seksualne	9. Wyposażenie mieszkania w potrzebne media i sprzęty
	10. Gotowość do zawierania kompromisu

(N = 50).

Kobiety w pierwszym okresie po urodzeniu dziecka są przede wszystkim zmęczone fizycznie, pozbawione wystarczającej ilości czasu na sen, wolnego czasu dla siebie. Urodzenie dziecka wiąże się z utratą akceptacji własnego wyglądu (tabela 1). W pierwszym okresie po urodzeniu dziecka kobiety mają poczucie stracenia możliwości realizacji własnych planów, zainteresowań, atrakcyjnego spędzania



czasu. Mają poczucie utraty zdrowia, sprawności fizycznej, kontroli sytuacji. Tracą poczucie pewność zatrudnienia oraz zadowolenia z pracy.

Macierzyństwo daje kobiecie możliwość pocucia bycia potrzebną i kochaną (tabela 1). Zwiększa jej mądrość życiową oraz daje szansę na zrealizowanie celu życiowego. Kobiety odczuwają również wzrost pocucia wsparcia ze strony najbliższych. Macierzyństwo wiąże się z pocuciem sensu życia, z nabywaniem umiejętności wyrażania uczuć. Urodzenie dziecka wiąże się z doświadczaniem szczęścia najbliższych, pocuciem rozwoju wewnętrznego oraz pocuciem kompetencji w kwestii zaradności życiowej. Macierzyństwo wiąże się wykonywaniem wielu nowych rzeczy, jak również z funkcjonowaniem w nowych okolicznościach. Pozytywna ocena takich działań daje poczucie nabywania nowych kompetencji, umiejętności przekładających się na poczucie zysku. Analiza zebranych danych potwierdziła oczekiwania wyrażone w hipotezie 1.

- Rezultaty analizy związku temperamentu, samooceny strat i zysków zasobów osobistych i oceny natężenia stresu – weryfikacja hipotezy 2

W tabeli 2 przedstawiono współczynniki korelacji  $r$  Pearsona uzyskane dla związków temperamentu, samooceny strat zysków zasobów osobistych i oceny natężenia stresu.

Analizując powyższe dane, można zauważyć, iż niezadowolenie koreluje dodatnio, z przeciętną siłą, ze stratą zasobów hedonistycznych i witalnych ( $r = ,37$ ;  $p < ,01$ ) i oceną natężenia stresu ( $r = ,42$ ;  $p < ,01$ ). Złość koreluje dodatnio, z umiarkowaną siłą, ze stratą zasobów hedonistycznych i witalnych ( $r = ,32$ ;  $p < ,05$ ) oraz oceną natężenia stresu ( $r = ,34$ ;  $p < ,05$ ). Korelacja złości z zyskami zasobów hedonistycznych i witalnych jest ujemna, a jej siła jest słaba. Zatem wraz ze wzrostem poziomu niezadowolenia i złości rośnie poczucie strat oraz ocena natężenia stresu u kobiet. Aktywność koreluje ujemnie, z przeciętną siłą, ze stratami zasobów ekonomiczno-politycznymi ( $r = -,39$ ;  $p < ,01$ ). Korelacja aktywności z zyskami zasobów hedonistycznych i witalnych ( $r = ,37$ ;  $p < ,01$ ) jest dodatnia, dodatnia jest też korelacja z zyskami zasobów władzy i prestiżu ( $r = ,31$ ;  $p < ,01$ ) oraz sumą zysków zasobów – w obu przypadkach ( $r = ,31$ ;  $p < ,01$ ). Siła tych korelacji jest przeciętna. Rezultaty analizy wskazują także na dodatnią korelację między aktywnością i zyskami zasobów rodzinnych ( $r = ,28$ ;  $p < ,05$ ), lecz siła tej korelacji jest niska. Nie pojawiły się związki istotne statystycznie pomiędzy nasileniem towarzyskości i stratami, zyskami oraz oceną natężenia stresu. Analiza statystyczna rezultatów badań potwierdziła zatem hipotezę 2.

- Rezultaty analizy związku prężności a samooceną strat zasobów i zysków zasobów osobistych i oceną natężenia stresu – weryfikacja hipotezy 3

W tabeli 3 przedstawiono współczynniki korelacji  $r$  Pearsona określające siłę związków prężności z samooceną strat i zysków zasobów osobistych oraz oceną natężenia stresu.

Rezultaty analizy wskazują, że nasilenie wytrwałości i determinacji w działaniu koreluje ujemnie, z niską siłą, z pocuciem strat zasobów hedonistycznych

i witalnych ( $r = -.29; p < .05$ ) oraz ze stratami zasobów rodzinnych ( $r = -.29; p < .05$ ). Współczynniki korelacji nasilenia wytrwałości i determinacji w działaniu z wielkością strat zasobów ekonomiczno-politycznych i sumą strat zasobów są także ujemne i mają taką samą wartość ( $r = -.31; p < .05$ ). Ich siła jest przeciętna. Korelacja ujemna o niskiej sile występuje także pomiędzy otwartością na nowe doświadczenia a wielkością strat zasobów ekonomiczno-politycznych ( $r = -.28; p < .05$ ). Korelacja dodatnia o niskiej sile została rozpoznana pomiędzy otwartością na nowe doświadczenia i wielkością zysków hedonistycznych i witalnych ( $r = .29; p < .05$ ). Kompetencje osobiste do radzenia sobie i tolerancja negatywnych emocji są skorelowane dodatnio, z przeciętną siłą, z wielkością zysków zasobów władzy i prestiżu ( $r = .33; p < .05$ ). Nasilenie optymistycznego nastawienia do życia i zdolność mobilizowania się do trudnych sytuacji koreluje ujemnie z niską siłą ze stratami zasobów rodzinnych ( $r = -.29; p < .05$ ), a z siłą umiarkowaną – z wielkością strat zasobów ekonomiczno-politycznych ( $r = -.36; p < .01$ ) i sumą strat zasobów ( $r = -.30; p < .05$ ). W ramach tego samego czynnika rozpoznano korelację dodatnią o umiarkowanej sile z wielkością zysków zasobów hedonistycznych i witalnych ( $r = .33; p < .05$ ) oraz wielkością zysków zasobów władzy i prestiżu ( $r = .35; p < .05$ ) i sumą zysku zasobów ( $r = .36; p < .05$ ).

Rezultaty analizy statystycznej wskazały, że nasilenie prężności koreluje ujemnie z przeciętną siłą ze stratami zasobów ekonomiczno-politycznych ( $r = -.33; p < .05$ ), a z niską siłą – z sumą strat zasobów ( $r = -.28; p < .05$ ). Rozpoznano korelację dodatnią o przeciętnej sile między nasileniem prężności a wielkością zysków zasobów władzy i prestiżu ( $r = .32; p < .05$ ), wielkością zysków zasobów hedonistycznych i witalnych ( $r = .31; p < .05$ ) oraz sumą zysków ( $r = .28; p < .05$ ). Oznacza to, że w ocenie badanych kobiet wraz ze wzrostem poziomu prężności maleje poczucie niektórych strat i zwiększają się zyski w sferze ich zasobów. Analiza rezultatów potwierdziła hipotezę 3.

- Rezultaty analizy związku jakości związku małżeńskiego a samoocena strat i zysków zasobów osobistych i ocena natężenia stresu – weryfikacja hipotezy 4

W tabeli 4 przedstawiono współczynniki korelacji  $r$  Pearsona uzyskane dla związków jakości związku małżeńskiego, samooceny strat i zysków zasobów osobistych oraz oceny natężenia stresu.

Rezultaty analizy korelacji między ocenami zysków i strat zasobów a jakością związku intymnego były odmienne dla poszczególnych jej wymiarów. Stwierdzono, że nasilenie intymności koreluje dodatnio z przeciętną siłą z zyskami zasobów hedonistycznych i witalnych ( $r = .36; p < .05$ ) oraz ujemnie z przeciętną siłą – z oceną natężenia stresu ( $r = -.39; p < .01$ ). Wraz ze wzrostem poziomu intymności maleje ocena natężenia stresu, rosną zyski zasobów hedonistycznych i witalnych. Nasilenie rozczarowania koreluje dodatnio z przeciętną siłą z oceną natężenia stresu ( $r = .43; p < .01$ ). Oznacza to, że wraz ze wzrostem poziomu rozczarowania rośnie ocena natężenia stresu. Ocena wielkości samorealizacji koreluje dodatnio z przeciętną siłą z zyskami zasobów hedonistycznych i witalnych ( $r = .36; p < .05$ ), zy-

skami zasobów władzy i prestiżu ( $r = ,31$ ;  $p < ,05$ ) i sumą zysków zasobów ( $r = ,35$ ;  $p < ,05$ ), a ujemnie (lecz z przeciętną siłą) – z oceną natężenia stresu ( $r = -,47$ ;  $p < ,01$ ). Rezultaty analizy statystycznej wskazały także, że nasilenie podobieństwa partnerów w kwestiach dotyczących ich wspólnego życia koreluje ujemnie z oceną natężenia stresu ( $r = -,40$ ;  $p < ,01$ ) i jest to korelacja o przeciętnej sile. Ocena jakości związku małżeńskiego jest pozytywnie skorelowana z wielkością zysków zasobów hedonistycznych i witalnych ( $r = ,31$ ;  $p < ,05$ ) oraz ujemnie – z oceną natężenia stresu ( $r = -,51$ ;  $p < ,001$ ). W pierwszym przypadku jest to korelacja o przeciętnej sile, a w drugim – o wysokiej sile. Wzrost poziomu samooceny, intymności, podobieństwa i jakości związku małżeńskiego wiąże się ze wzrostem zysków zasobów i zmniejszaniem się poziomu oceny natężenia stresu. Wraz ze wzrostem poziomu rozczarowania małżeństwem rośnie poziom stresu.

Nie pojawiły się związki na poziomie istotnym statystycznie pomiędzy jakością związku małżeńskiego a stratami zasobów osobistych. Analiza rezultatów potwierdziła częściowo hipotezę 4.

- Rezultaty analizy związku osobowości typu D a samooceną strat i zysków zasobów osobistych i oceną natężenia stresu – weryfikacja hipotezy 5

W tabeli 5 przedstawiono współczynniki korelacji  $r$  Pearsona uzyskane dla związków osobowości typu D, samooceny strat zysków i zasobów osobistych oraz oceny natężenia stresu.

Zależności pomiędzy osobowością typu D a poczuciem strat i zysków oraz oceną natężenia stresu okazały się zróżnicowane i zależne od jej komponentów. Stwierdzono, że negatywna emocjonalność koreluje ujemnie z niską siłą z zyskami duchowymi ( $r = -,28$ ;  $p < ,05$ ) oraz dodatnio z wysoką siłą – z oceną natężania stresu ( $r = ,55$ ;  $p < ,001$ ). Im osoba ma wyższy poziom negatywnej emocjonalności, tym mniej zysków duchowych odczuwa i tym wyższego poziomu stresu doświadcza. Hamowanie społeczne koreluje dodatnio z przeciętną siłą ze stratami zasobów ekonomiczno-politycznymi ( $r = ,30$ ;  $p < ,05$ ). Oznacz to, że im osoba jest bardziej zahamowana społecznie, tym odczuwa więcej strat zasobów ekonomiczno-politycznych. Analiza rezultatów potwierdziła hipotezę 5.

- Rezultaty analizy związku samooceny strat i zysków zasobów osobistych a oceną natężenia stresu – weryfikacja hipotezy 6

W tabeli 6 przedstawiono współczynniki korelacji  $r$  Pearsona uzyskane dla związków samooceny strat zysków zasobów osobistych i oceny natężenia stresu.

Analiza rezultatów zebranych w powyższej tabeli ukazuje, że istnieje związek pomiędzy poczuciem straty zasobów osobistych a oceną natężenia stresu. Straty zasobów hedonistycznych i witalnych ( $r = ,37$ ;  $p < ,01$ ), straty zasobów duchowych ( $r = ,49$ ;  $p < ,001$ ), straty zasobów rodzinnych ( $r = ,32$ ;  $p < ,05$ ), suma strat zasobów ( $r = ,42$ ;  $p < ,01$ ) korelują dodatnio z przeciętną siłą z oceną natężenia stresu. Nie pojawiły się zależności na poziomie istotnym statystycznie pomiędzy zyskami zasobów osobistych a oceną natężenia stresu. Analiza rezultatów potwierdziła częściowo hipotezę 6.

Tabela 2. Temperament a samoocena strat i zysków zasobów osobistych oraz ocena napięcia stresu (współczynnik  $r$  Pearsona)

	Straty zasobów				Zyski zasobów				Suma strat	Suma zysków	Ocena napięcia stresu			
	HiW		E-P		WiP		HiW					R	E-P	WiP
	D	R	D	R	D	R	D	R						
Niezadowolenie												,42**		
Strach														
Złość												,34*		
Aktywność												,31*		
Towarzystwo														

Legenda. Zasoby: HiW – hedonistyczne i vitalne; D – duchowe; R – rodzinne; E-P – ekonomiczno-polityczne; WiP – władzy i prestiżu. (N = 50); \*  $p < ,05$ ; \*\*  $p < ,01$ ; \*\*\*  $p < ,001$ .

Tabela 3. Prężność a samoocena strat i zysków zasobów osobistych oraz ocena napięcia stresu (współczynnik korelacji  $r$  Pearsona)

	Straty zasobów				Zyski zasobów				Suma strat	Suma zysków	Ocena napięcia stresu			
	HiW		E-P		WiP		HiW					R	E-P	WiP
	D	R	D	R	D	R	D	R						
Wytrwałość i determinacja w działaniu														
Otwartość na nowe doświadczenia														
Kompetencje osobiste do radzenia sobie i tolerancja negatywnych emocji												,33*		
Tolerancja na niepowodzenia i traktowanie życia jako wyzwania														

Prężność	Optymistyczne nastawienie do życia i zdolność mobilizowania się do trudnych sytuacji	- ,29*	- ,36**	,33*	,35*	- ,30*	,36*
	Prężność wynik ogólny	- ,33*	- ,33*	,31*	,32*	- ,28*	,28*

*Legenda.* Zasoby: Hi W – hedonistyczne i vitalne; D – duchowe; R – rodzinne; E-P – ekonomiczno-polityczne; Wi P – władzy i prestiżu. (N = 50); \*  $p < ,05$ ; \*\*  $p < ,01$ ; \*\*\*  $p < ,001$ .

Tabela 4. Jakość związku małżeńskiego a samoocena strat i zysków zasobów osobistych oraz ocena natężenia stresu

Jakość związku małżeńskiego	Straty zasobów				Zyski zasobów				Ocena natężenia stresu		
	D		R		D		R			Suma strat	Suma zysków
	Hi W	Wi P	E-P	R	Hi W	Wi P	E-P	R			
Intymność					,36*					- ,39**	
Rozczarowanie					,36*				,31*	,43**	
Samorealizacja										- ,47**	
Podobieństwo										- ,40**	
Jakość związku małżeńskiego					,31*					- ,51***	

*Legenda.* Zasoby: Hi W – hedonistyczne i vitalne; D – duchowe; R – rodzinne; E-P – ekonomiczno-polityczne; Wi P – władzy i prestiżu. (N = 50); \*  $p < ,05$ ; \*\*  $p < ,01$ ; \*\*\*  $p < ,001$ .

Tabela 5. Osobowość typu D a samoocena strat i zysków zasobów osobistych oraz ocena natężenia stresu

Typ D	Straty zasobów				Zyski zasobów				Ocena natężenia stresu		
	D		R		D		R			Suma strat	Suma zysków
	Hi W	Wi P	E-P	R	Hi W	Wi P	E-P	R			
Negatywna emocjonalność										- ,28*	
Hamowanie społeczne									,30*	,55***	

*Legenda.* Zasoby: Hi W – hedonistyczne i vitalne; D – duchowe; R – rodzinne; E-P – ekonomiczno-polityczne; Wi P – władzy i prestiżu. (N = 50); \*  $p < ,05$ ; \*\*  $p < ,01$ ; \*\*\*  $p < ,001$ .

Tabela 6. Samoocena strat i zysków zasobów osobistych a ocena natężenia stresu

Korelacja <i>r</i> Pearsona	Ocena natężenia stresu	
Straty zasobów	Strata zasobów hedonistycznych i witalnych	,37**
	Strata zasobów duchowych	,49***
	Strata zasobów rodzinnych	,32*
	Strata zasobów ekonomiczno-politycznych	
	Strata zasobów władzy i prestiżu	
	Suma strat	,42**
Zyski zasobów	Zysk zasobów hedonistycznych i witalnych	
	Zysk zasobów duchowych	
	Zysk zasobów rodzinnych	
	Zysk zasobów ekonomiczno-politycznych	
	Zysk zasobów władzy i prestiżu	
	Suma zysku	

( $N = 50$ ); \*  $p < ,05$ ; \*\*  $p < ,01$ ; \*\*\*  $p < ,001$ .

## Dyskusja

Czas po ciąży prawidłowej i urodzeniu zdrowego dziecka okazuje się okresem w życiu kobiet, w którym doświadczają one straty poszczególnych zasobów, pomimo przeżywania ogromnej radości wynikającej z posiadania dziecka. Zgodnie z koncepcją Hobfolla (2006) doświadczanie straty warunkuje przeżywanie stresu, napięcia, trudności. Kobiety w pierwszym okresie po urodzeniu dziecka są przede wszystkim zmęczone fizycznie, pozbawione wystarczającej ilości czasu na sen, wolnego czasu dla siebie. Urodzenie dziecka wiąże się z utratą akceptacji własnego wyglądu. W pierwszym okresie po urodzeniu dziecka kobiety mają poczucie stracenia możliwości realizacji własnych planów, zainteresowań, atrakcyjnego spędzania czasu. Mają poczucie utraty zdrowia, sprawności fizycznej, kontroli sytuacji. Tracą poczucie pewności zatrudnienia oraz zadowolenia z pracy.

Macierzyństwo daje kobiecie możliwość poczucia bycia potrzebną i kochaną. Zwiększa ich mądrość życiową. Jest postrzegane jako szansa na zrealizowanie ważnego celu życiowego. Kobiety odczuwają również wzrost poczucia wsparcia ze strony najbliższych.

Podobne badanie przeprowadzone w 1999 roku przez Wells i współpracowników (1999) w populacji amerykańskiej ukazało, że po urodzeniu dziecka doświadczają straty bycia wypoczętym, wolnego czasu dla siebie czy czasu, który można przeznaczyć na pracę zawodową. Różnice pojawiają się jednak na płaszczyźnie

relacji z innymi. Urodzenie dziecka, w badaniach przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych, przyczynia się do pogorszenia relacji kobiety z partnerem, obniżenia zażyłości w rodzinie, spadku poczucia ważności dla innych. Rozbieżności te mogą wynikać z różnic kulturowych. USA jest krajem, w którym kładzie się nacisk na rozwój indywidualny jednostek, a kultura amerykańska jest zaliczana do indywidualistycznej. Polska natomiast, pomimo transformacji ustrojowej, zakorzeniona jest w tradycji kolektywistycznej, gdzie cenione są inne wartości. Fakt ten uwidacznia się przy analizie, zaznaczanych przez Amerykanki, zasobów uzyskanych po porodzie. Zaznaczają one przede wszystkim wartości opisujące ich stan emocji: pozytywne odczuwanie siebie, wrażliwość na emocje z zewnątrz, poczucie sensu i celu w życiu.

Analizy dotyczące związku pomiędzy poszczególnymi zmiennymi wskazują, że ocena natężenia stresu wysoko koreluje z emocjonalnością (temperament) i negatywną emocjonalnością (osobowość typ D) wyrażającą się w negatywnym spostrzeganiu świata. Im kobiety są bardziej emocjonalne i mają wyższy poziom negatywnej emocjonalności, tym większy odczuwają stres. Osoby z negatywną emocjonalnością mają trwałą skłonność do zamartwiania się. To stała dyspozycja nasilająca negatywne emocje, niepokój, lęk. Osoby takie wykazują ciągłe obawy przed negatywnymi doświadczeniami, wywołując tym samym negatywne napięcie implikujące stres (Ogińska-Bulik, 2009). Złość wiąże się również z wrogim nastawieniem, awersją, negatywnym wyobrażeniem, co ktoś może uczynić innym, to natomiast wzmacnia poczucie przeżywanego, negatywnego napięcia. Poza tym wysoka emocjonalność sprzyja spostrzeganiu większej ilości stresorów (Strelau, 2006).

Temperament okazuje się ważny w poczuciu strat i zysków zasobów hedonistycznych i witalnych. Im wyższa emocjonalność, tym mniejsza możliwość odczuwania przyjemności życiowych. Niewątpliwie odczuwanie niezadowolenia, złości nie sprzyja otwartości na przyjemne aspekty życia, zmniejsza również możliwość cieszenia się nimi. Aktywność, która związana jest z możliwością wydatkowania wewnętrznej energii, obniża samoocenę strat i zwiększa odczucia zysku w zakresie przyjemności życiowych, zwiększa zyski w życiu rodzinnym, poczucie władzy i prestiżu, ogólne poczucie zysków. Kumulowanie w sobie negatywnego pobudzenia nie sprzyja możliwości doświadczania przyjemnych aspektów życia. Podłożem takiego zachowania są nasze uwarunkowania ewolucyjne związane z tym, iż stres wcześniej zawsze związany był z walką, ucieczką, czyli aktywnością fizyczną (Goleman, 1997). W sytuacji stresu organizm przygotowuje się, by podołać wzmożonemu wysiłkowi. Współcześnie nie jest on najczęściej związany z aktywnością fizyczną. Organizm przygotowuje się do fizycznego wysiłku pomimo faktu, że często do rozwiązania problemu nie jest ona potrzebna. Fizyczne wykorzystanie pobudzenia daje możliwość, by organizm wrócił do stanu wyjściowego i nie kumulował negatywnych jego konsekwencji.

Yap ze współpracownikami (2012) na podstawie narodowych badań Brytyjczyków (badane kwestionariuszem Wielkiej Piątki) prezentuje wyniki badań

analizujące uwarunkowania osobowości w sytuacjach ważnych wydarzeń życiowych (małżeństwo, poród, bezrobocie i wdowieństwo) do przewidywania wzrostu i spadku zadowolenia z życia. Wykazali oni, że takie cechy, jak sumienność czy neurotyzm, nie pomagają ludziom w radzeniu sobie ze stresem. Poziomu szczęścia nie obniżało jedynie „bycie” w związku małżeńskim, co uwidaczniało się w porównaniu osób w związku małżeńskim do ludzi stanu wolnego.

Wysoki poziom prężności obniża poziom strat i zwiększa odczuwanie zysków w życiu. Optymistyczne nastawienie do życia i mobilizowanie się w trudnych sytuacjach chroni przed odczuwaniem strat w zakresie życia rodzinnego, kwestii ekonomiczno-politycznych. Daje możliwość większego odczuwania zysków władzy i prestiżu (człowiek zmianę w życiu spostrzega bardzo pozytywnie, co przekłada się na pozytywną percepcję swojej sytuacji), tym samym potwierdza to buforowy charakter prężności w trudnych sytuacjach życiowych, w sytuacjach potencjalnie stresowych (Ritter i in., 1987; Fredrickson, Losada, 2005).

Jakość związku małżeńskiego okazuje się korelować dodatnio z samooceną zysków. Kobiety odczuwające intymność z partnerem, samorealizujące się w związku małżeńskim odczuwają więcej z niego przyjemności. Szczęście w związku małżeńskim jest również związane z poczuciem dobrze zrealizowanego zadania rozwojowego, co potęguje poczucie zysku. Z perspektywy teorii zachowania zasobów doświadczanie zysków uruchamia spirale doświadczania zysków. Wysoka jakość związku małżeńskiego jest zasobem ułatwiającym funkcjonowanie, jak również łatwiejsze pokonywanie trudności życiowych. Odwrotna zależność pojawia się między jakością relacji związku małżeńskiego a oceną natężenia stresu. Im jest on wyższy, im partnerzy odczuwają wyższy poziom intymności, mniejsze rozczarowanie wynikające ze wspólnego życia, czują się podobni w kwestiach ich wspólnego życia, samorealizują się, poziom stresu maleje.

Prokreacja w życiu człowieka poprzez fakt, że ma wymiar biologiczny, kulturalny, historyczny, społeczny czyni ten czas wyjątkowo naturalnym, jak również trudnym ze względu nakładania się tak wielu różnych płaszczyzn życia. Próba zrozumienia tego zjawiska wydaje się trafna z perspektywy teorii zachowania zasobów COR, gdyż daje możliwość uchwycenia tych aspektów prokreacji, które byłyby nieuchwytnie z perspektywy innych teorii stresu. Prezentacja ponoszonych strat i zysków daje obraz sytuacji życiowej i zaangażowania w realizację zadań rozwojowych. Badania w świetle teorii COR prezentują, że ludzie wypełniają zadania rozwojowe pomimo ponoszenia określonych strat wynikających z okoliczności życia. Jest to do tej pory problem, który nie został wyjaśniony i stanowi źródło kolejnych pytań dotyczących zachowania ludzi.

Przeprowadzone badania miały charakter częściowo eksploracyjny, w związku z tym ich wyniki jedynie sygnalizują pewne zależności. Niewątpliwie poruszony problem zasługuje na dalsze badania. Sytuacja psychiczna matek w krótkim czasie po porodzie przyciąga zainteresowanie coraz większej liczby badaczy. Dotychczasowe badania sygnalizują pogorszenie stanu psychicznego kobiet w okresie



poporodowym ze względu na zmiany hormonalne, zmiany fizyczne ciała, wchodzenie w nowe role społeczne. W badaniach własnych udało się rozpoznać straty i zyski różnych kategorii zasobów osobistych oraz ich indywidualne i relacyjne uwarunkowania.

## Wnioski

1. Urodzenie dziecka wiąże się z doświadczaniem strat i zysków zasobów osobistych oraz doświadczaniem stresu przez kobietę.
2. Im wyższa jest ocena straty zasobów doświadczanych przez kobietę w okresie poporodowym, tym wyższa jest jej ocena napięcia doświadczanego stresu.
3. Im wyższe jest nasilenie osobowości typu D na obu wymiarach (negatywnej emocjonalności i hamowania społecznego), tym wyższa jest ocena wielkości zasobów utraconych.
4. Im wyższe jest nasilenie prężności, tym niższa jest ocena wielkości utraconych zasobów.
5. Im niżej kobieta ocenia jakość swego związku małżeńskiego, tym silniejszy jest stres doświadczany przez nią w okresie poporodowym.

Badania nad kondycją psychospołeczną kobiety w okresie poporodowym mogą dostarczyć podstaw do zbudowania programu wsparcia w przypadku rozpoznania niekorzystnej konstelacji czynników osobowościowych i relacyjnych zagrażających utratą jej zasobów i wysokim poziomem odczuwanego dystresu. Interesujące byłoby objęcie badaniami zmian zasobów percypowanych przez kobietę i poziomu doświadczanego stresu nie tylko w okresach okołoporodowym i poporodowym, ale w całym okresie sprawowania intensywnej opieki nad niemowlęciem ze względu na ich znaczenie dla jej poczucia bezpieczeństwa w związku i satysfakcji z roli żony i matki. Ich rezultaty mogłyby być bardzo przydatne w ograniczaniu ryzyka wystąpienia depresji u matek małych dzieci (Norhayati i in., 2015). Warto byłoby także poszerzyć je o analizę oczekiwań kobiet dotyczących wsparcia ze strony partnera oraz środowiska pracy i instytucji państwowych. Ich rezultaty mogłyby być bardzo przydatne w sytuacji ryzyka wystąpienia depresji u matek małych dzieci.

## Literatura cytowana

- Banasiak-Parzych, B. (2007). *Depresja poporodowa. Przyczyny. Skutki. Zapobieganie*. Warszawa: Koldruk.
- Brizendine, L. (2006). *Mózg kobiety*. Gdańsk: VM Group Sp. k.
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. w adaptacji Z. Juczyńskiego i N. Ogińskiej-Bulik (2009). Skala odczuwanego Stresu-PSS-10. W: Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik (red.), *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem* (s. 71–85). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.

- Dudek, B., Gruszczyńska, E., Koniarek, J. (2006). Teoria zachowania zasobów S. Hobfolla – zagadnienia teoretyczne i metodologiczne oraz adaptacja kwestionariusza COR-EVALUATION. W: H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Psychologia zdrowia: teoria, metodologia i empiria* (s. 51–60). Poznań: Bogucki Wydawnictwo Naukowe.
- Fredrickson, B., Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678–686.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: ABEDIK.
- Heszen-Niejodek, I. (2002). Znaczenie regulacyjnej teorii temperamentu w badaniach nad stresem psychologicznym. *Czasopismo Psychologiczne*, 8, 39–48.
- Heszen-Niejodek, I. (2007). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej* (s. 465–492). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Hobfoll, S.E. (2006). *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Hobfoll, S.E. (2012). Teoria zachowania zasobów i jej implikacje dla problematyki stresu, zdrowia i odporności. W: E. Bielawska-Batorowicz, B. Dudek (red.), *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla. Polskie doświadczenia* (s. 17–49). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Hoekzema, E., Barba-Müller, E., Pozzobon, C., Picado, M., Lucco, F., García-García, D., ..., Vilarroya, O. (2017). Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure. *Nature Neuroscience*, 20(2), 287–296, doi: 10.1038/nn.4458
- Iwanowicz-Palus, G., Prażmowska, G., Makara-Studzińska, M. (2009). Rozpoznanie i profilaktyka zaburzeń emocjonalnych okresu okołoporodowego. W: M. Makara-Studzińska, G. Iwanowicz-Palus (red.), *Psychologia w położnictwie i ginekologii* (s. 198–226). Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Kossakowska, K. (2019). Depresja poporodowa matki i jej konsekwencje dla dziecka i rodziny. *Kwartalnik Naukowy*, 3(39), 134–151.
- Kossakowska-Petrycka, K., Wałęcka-Matyja, K. (2007). Psychologiczne uwarunkowania wystąpienia depresji poporodowej u kobiet w ciąży o przebiegu prawidłowym i ciąży wysokiego ryzyka. *Ginekologia Polska*, 78, 544–548.
- Liberska, H. (2019). Oczekiwania kobiet dotyczące macierzyństwa i ich zmiany po urodzeniu pierwszego dziecka na tle przeobrażeń kontekstu życia młodej generacji. W: H. Liberska, A. Malina, D. Suwalska-Barancewicz (red.), *Codzienne i niecodzienne zmagania zwykłych ludzi* (s. 51–63). Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Liberska, H., Suwalska-Barancewicz, D. (2020). Środowiska rozwoju i wychowania: od dzieciństwa do dorosłości. W: H. Liberska, J. Trempała (red.), *Psychologia wychowania. Wybrane problemy* (s. 253–280). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Makara-Studzińska, M. (2009). Depresja w czasie ciąży. W: M. Makara-Studzińska, G. Iwanowicz-Palaus (red.), *Psychologiczne problemy w położnictwie i ginekologii* (s. 212–213). Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

- Malarewicz, A., Szymkiewicz, J., Rogala, J. (2006). Seksualność kobiet w ciąży. *Ginekologia Polska*, 77(7), 733–737.
- Norhayati, M.N., Nik Hazlina, N.H., Asrenee, A.R., Wan Emilin, W.M.A. (2015). Magnitude and risk factors for postpartum symptoms: A literature review. *Journal of Affective Disorders*, 175, 34–52, doi: 10.1016/j.jad.2014.12.041
- Ogińska-Bulik, N. (2005). Osobowość typu D a konsekwencje stresu zawodowego. *Czasopismo Psychologiczne*, 11, 69–79.
- Ogińska-Bulik, N. (2009). *Osobowość typu D. Teoria i badania*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- Ogińska-Bulik, N. (2011). *Osobowość typu D. Teoria i badania*. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi (e-book).
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008a). *Osobowość a stres ekstremalny*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008b). Skala Pomiaru Prężności (SPP-25). *Nowiny Psychologiczne*, 3, 39–56.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z., Denollet, J. (2009). Skala do Pomiaru Typu D-DS14. W: Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik (red.), *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem* (s. 71–85). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Ogińska-Bulik, N., Langer, I. (2007). Osobowość typu D i strategie radzenia sobie ze stresem a nasilenie objawów PTSD w grupie strażaków. *Medycyna Pracy*, 58, 307–316.
- Oniszczenko, W. (1997). *Kwestionariusz temperamentu EAS Arnolda H. Bussa i Roberta Plomina. Wersja dla dorosłych i dla dzieci. Adaptacja polska*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Plopa, M. (2005). *Więzy małżeńskie w rodzinie. Metody badań*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Plopa, M. (2008). *Psychologia rodziny: teoria i badania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Plopa, M., Zajdlic-Plopa, T. (2013). Psychospołeczne predyktory rozpadu związków małżeńskich. W: M. Plopa (red.), *Człowiek we współczesnym świecie. Zagrożenia i wyzwania: perspektywa interdyscyplinarna* (t. 5, s. 43–138). Elbląg: Wydawnictwo Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Podolska, M.Z., Majkowicz, M., Spinak-Szmigiel, O., Ronin-Walknowska, E. (2009a). Profile osobowości u kobiet ciężarnych i położnic z objawami depresji okołoporodowej: różnice obrazu siebie w obszarze potrzeb psychologicznych. *Ginekologia Polska*, 80, 343–347.
- Podolska, M.Z., Majkowicz, M., Sipak-Szmigiel, O., Ronin-Walknowska, E. (2009b). Kohabitacja jako silny czynnik predykcyjny depresji okołoporodowej. *Ginekologia Polska*, 80, 280–284.
- Ritter, Ch., Hobfoll, E.S., Cameron, R.P., Lavin J., Hulsizer, M.R. (2000). Stress, psychosocial resources, and depressive symptomatology during pregnancy in low-income, inner-city women. *Health Psychology*, 6, 576–585.

- Strelau, J. (2006). Temperament. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Psychologia ogólna* (s. 683–719). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wells, J.D., Hobfoll, S.E., Lavin, J. (1999). When it rains, it pours: The greater impact of resource loss compared to gain on psychological distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1172–1182.
- Yap, S.C., Anusi, I., Lucas, R.E. (2012). Does personality moderate reaction and adaptation to major life events? Evidence from the British Household Panel Survey. *Journal of Research in Personality*, 46, 477–488.

**Streszczenie.** Artykuł dotyczy znaczenia temperamentu, osobowości typu D, prężności i jakości związku małżeńskiego dla oceny zasobów osobistych i natężenia stresu występującego u kobiet w okresie poporodowym.

Celem było zbadanie związków pomiędzy wyżej wskazanymi czynnikami i rozpoznanie czynników najsilniej związanych ze stresem kobiety.

Grupę badaną stanowiło 50 kobiet, do trzeciego miesiąca po porodzie. Były to pacjentki jednego ze szpitali uniwersyteckich i pacjentki objęte wcześniej opieką patronażową. Badanie przeprowadzone było w formie indywidualnej. W badaniu wykorzystano: metryczkę, Skalę do Pomiaru Typu D (DS14), Kwestionariusz Temperamentu EAS, Polską Skalę Pomiaru Prężności (SPP-25), Kwestionariusz Dobranego Małżeństwa i Kwestionariusz Samooceny Zasobów oraz Skalę Odczuwanego Stresu (PSS 10).

**Wyniki:** Rozpoznano hierarchię odczuwanych przez kobiety strat zasobów osobistych, na szczycie której znalazło się zmęczenie fizyczne, niedostatek snu i czasu wolnego dla siebie. Na szczycie hierarchii zysków zasobów osobistych znalazło się poczucie bycia potrzebną, powiększenie mądrości życiowej oraz odczucie miłości dziecka. Najsilniejsze związki odnotowano między natężeniem stresu odczuwanego przez kobiety i wymiarami jakości związku małżeńskiego ( $r = -,51^{***}$ ) oraz natężeniem stresu i negatywną emocjonalnością związaną z osobowością typu D ( $r = ,55^{***}$ ).

**Wnioski:** Uwarunkowania psychospołeczne korelują z różną siłą z poczuciem straty i zysku zasobów osobistych i oceną natężenia stresu po narodzinach dziecka.

**Słowa kluczowe:** okres poporodowy, stres, zasoby osobiste

Data wpłynięcia: 7.12.2021

Data wpłynięcia po poprawkach: 22.03.2022

Data zatwierdzenia tekstu do druku: 29.03.2022