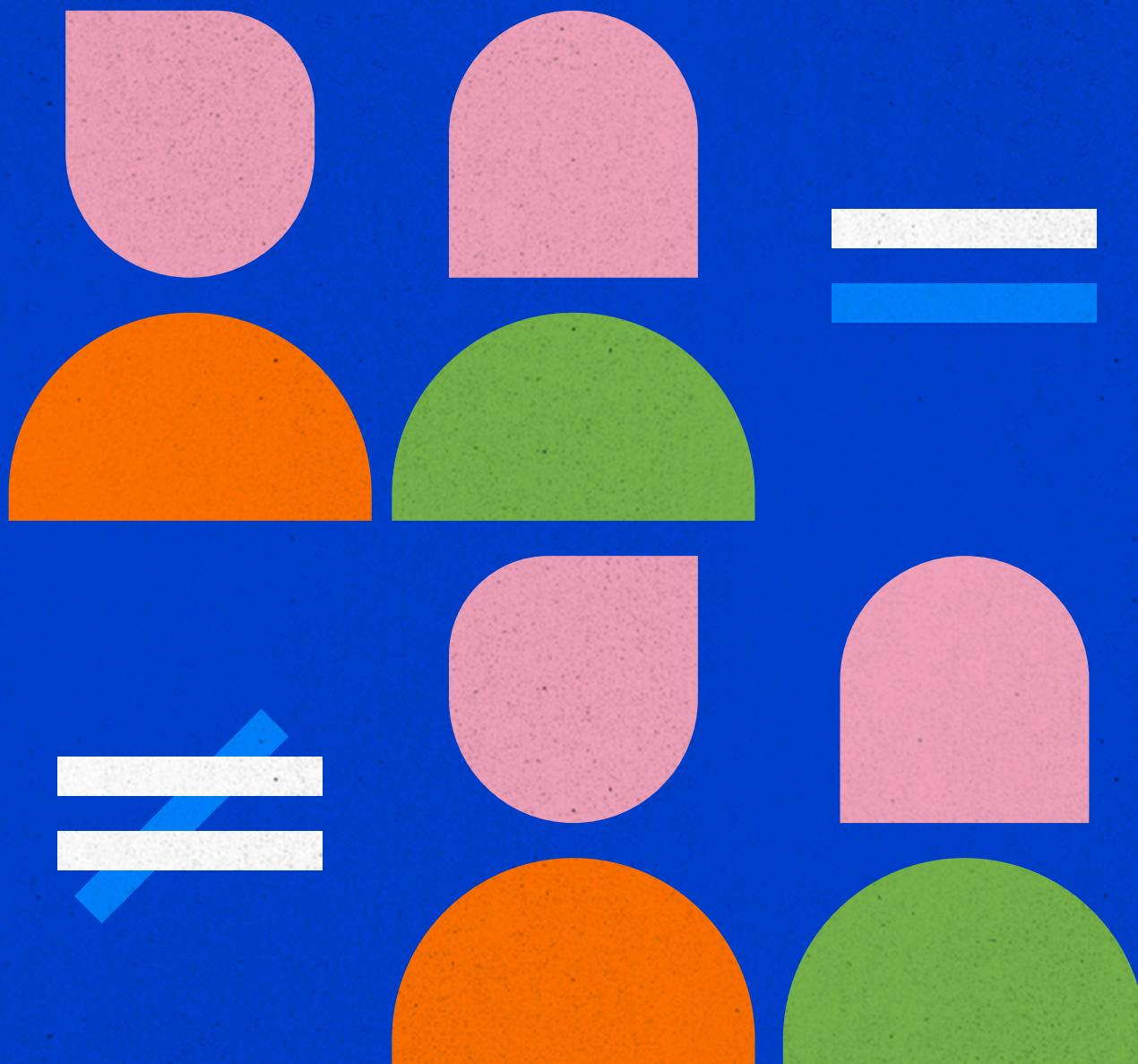




Dorastając w świecie norm i (nie)równości płci

Raport z projektu EQUAMAN –
NAWIGATOR MĘSKOŚCI

Gdańsk 2026



NARODOWE CENTRUM NAUKI

Dorastając w świecie norm i (nie)równości płci. Raport z projektu EQUAMAN – NAWIGATOR MĘSKOŚCI

Zespół autorski: Grzegorz Małek, İlayda Kayım, Julia Bilicka,
Martyna Formela, Natasza Kosakowska-Berezecka

Skład graficzny: Andrij Fil

Gdańsk 2026

Uniwersytet Gdański, prof. Marii Janion 7, 80-309 Gdańsk

Publikacja na licencji Creative Commons 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0)

Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne –
Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa



Publikacja bezpłatna

Publikacja powstała w ramach projektu pn. NAWIGATOR MĘSKOŚCI – analiza relacji między rolami męskimi, dobrostanem i równością płci (EQUAMAN), finansowanego przez Narodowe Centrum Nauki (OPUS 21, nr grantu 2021/41/B/HS6/00617).

Sugerujemy cytować jako: Małek, G., Kayım, İ., Bilicka, J., Formela, M.,
Kosakowska-Berezecka, N. (2026). *Dorastając w świecie norm i (nie)równości płci.*
Raport z projektu EQUAMAN – NAWIGATOR MĘSKOŚCI. Nawigator Męskości.

<https://towardsgenderharmony.ug.edu.pl/equaman-nawigator-meskosci>

Informacje kontaktowe: equamanproject@gmail.com

*Na stronach 35-38 aktualizujemy niniejsze wydanie z 2026 roku o najnowsze analizy, w celu uspołnienienia go z artykułem, na podstawie którego cytujemy wyniki.



SPIIS TREŚCI

Zespół autorski	4	W poszukiwaniu EQUAMANA	35
Wprowadzenie	5	Patrząc w przyszłość: najważniejsze wnioski i dalsze kroki	39
O raporcie	7	Wnioski z naszego projektu	41
Metody użyte w naszym badaniu	9	Teoria w praktyce	42
Chłopaki i normy płci	12	Informacje o projekcie	43
Schematy płci: normy, role i tożsamość	12	Projekt EQUAMAN	43
Perspektywa młodzieży a normy i różnice płciowe	14	Zostańmy w kontakcie	44
Chłopaki i dobrostan psychiczny	21	Zespół projektowy	45
Życie według zasad: normy płci a dobrostan psychiczny	21	Słowniczek wyróżnionych pojęć	46
Dobrostan psychiczny młodzieży	22	Stwierdzenia użyte w raporcie	48
Kiedy nastolatki nie przestrzegają norm płciowych: związek z dobrostanem psychicznym	28	Bibliografia	50
Równość płci a rola nastolatków	30		
To nie tylko sprawa kobiet: mężczyźni jako sojusznicy w walce o równość	30		
Postrzeganie równości płci przez młodzież	31		
Jak przyjaźń sprzyja działaniom na rzecz równości płci?	34		

ZESPÓŁ AUTORSKI



Grzegorz Małek
Uniwersytet Gdański



İlayda Kayım
Ankara Yıldırım Beyazıt University



**Natasza
Kosakowska-Berezecka**
Uniwersytet Gdański



Julia Bilicka
Uniwersytet Gdański



Martyna Formela
Uniwersytet Gdański

WPROWADZENIE

Jak chłopaki i dziewczyny postrzegają role płciowe?

Jak postrzeganie norm płciowych wiąże się z dobrostanem psychicznym nastolatków?

Co sprawia, że nastolatki są gotowi do wspierania równości płci, a jakie czynniki mogą wiązać się z niechęcią wobec działań równościowych?

Kim jest współczesny EQUAMAN?



Odpowiedzi na te pytania poszukuje zespół projektu badawczego „**NAWIGATOR MĘSKOŚCI – analiza relacji między rolami męskimi, dobrostanem i równością płci (EQUAMAN)**”. Równość płci często uznawana jest za kwestię dotyczącą wyłącznie kobiet, a perspektywa mężczyzn jak i korzyści płynące z działań równościowych nie są przedmiotem szerszych dyskusji. Co więcej, zagadnienia norm i ról płciowych, a także kwestia równości płci widzianej oczami nastolatków rzadko były przedmiotem badań naukowych. Niewiele wiadomo zatem na temat perspektyw nastoletnich chłopaków i dziewczyn: jak postrzegają własną płć i normy, które się z nią wiążą oraz jak kwestie własnej męskości czy kobiecości mogą być powiązane z ich dobrostanem

psychicznym. Z roku na rok zauważamy natomiast, że postawy chłopaków i mężczyzn wobec równości płci stają się bardziej spolaryzowane.

Z jednej strony widzimy coraz większą liczbę mężczyzn otwarcie wspierających równość płci. Znane postaci takie jak Harry Styles czy Pedro Pascal wykorzystują swoje platformy do podważania tradycyjnych norm płciowych i wspierania praw kobiet, osób LGBTQ+ i innych egalitarnych wartości. Z drugiej strony obserwujemy również coraz więcej przejawów oporu wobec ruchów równościowych ze strony mężczyzn i chłopaków, szczególnie w krajach osiągających wyższe wskaźniki postępu w zakresie równości płci (mierzonych

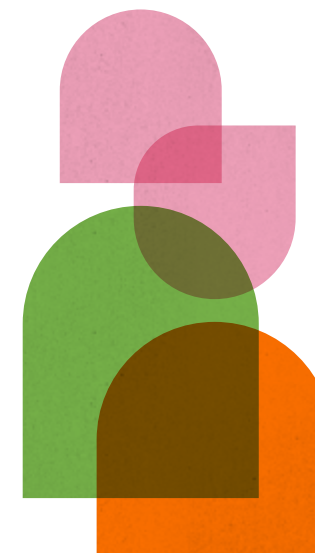
na przykład indeksem równości płci Global Gender Gap Index, GGGI, Światowego Forum Ekonomicznego¹). Niektórzy mężczyźni postrzegają równość płci jako zagrożenie dla przyszłości męskości i ważnych tradycji rodzinnych. Inni z kolei nie wierzą, że jako mężczyźni również mogą na niej skorzystać. Kraje, w których obserwujemy większe nasilenie tradycyjnych poglądów na temat roli kobiet i mężczyzn oraz negatywnych postaw wobec równości (a Polska jest jednym z takich krajów), często mierzą się z trudnościami takimi jak niższa wydajność gospodarcza, niższe zaufanie do demokracji, większe przyzwolenie na przemoc i krótszy prognozowany czas życia zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn². Na równości płci zatem mogą skorzystać wszyscy, jednak jej postęp zdecydowanie zwolnił³ – bez wspólnego działania kobiet i mężczyzn, dziewcząt i chłopaków nie osiągniemy jej. Ważne zatem jest lepsze zrozumienie postaw wobec równości i czynników, które budują włączający dialog wokół kwestii równości płci i silniejszej współpracy między chłopakami i dziewczynami oraz mężczyznami i kobietami. Taka współpraca, oparta na dialogu i wzajemnym zrozumieniu pozwoli nam czynić większe postępy na drodze do osiągnięcia równości płci dla wszystkich. Aby tego dokonać, musimy poznać obie perspektywy – zarówno kobiecą, jak i męską.

Nasz projekt skupia się na chłopakach i mężczyznach oraz stawia ich w centrum starań o równość płci.

Nie są oni traktowani jedynie jako obserwatorzy działań równościowych, ale jako **osoby aktywnie uczestniczące i współtworzące w ruchach na rzecz równości płci**. Podkreślamy, że zrozumienie czynników kształtujących postawy i zachowania mężczyzn oraz tego, jak wpływają one na ich dobrostan psychiczny, jest dla nas wartościowym źródłem wiedzy na temat sposobów angażowania mężczyzn w tworzenie bardziej równościowych społeczeństw. W ramach naszego 4-letniego projektu badaliśmy, jak chłopaki postrzegają **normy, role i tożsamości płciowe**, a także jak ta percepcja wiąże się z ich postawami wobec równości płci w okresie nastoletniości. Analizowaliśmy również znaczenie **męskich norm** dla **dobrostanu psychicznego** chłopaków oraz czynniki, które mogą rozwijać w nich gotowość do wspierania równości płci. Na podstawie zebranych wniosków stworzyliśmy również **interwencje edukacyjne, które przetestowaliśmy w ramach naszego projektu**. Ich celem było wzmocnienie zaangażowania nastolatków w inicjatywy równościowe i pokazanie, że równość płci to działania ważne i korzystne także dla nich. Pokazujemy również wnioski z danych uzyskanych od dziewczyn i odnosimy się również do ich perspektywy. Posłuży nam to do wyznaczenia wspólnego mianownika w działaniach równościowych łączącej perspektywę nastolatków i nastolatek, ale również nakreślenia różnic i podobieństw między tym, jak chłopaki i dziewczyny postrzegają analizowane przez nas wątki płci, równości i dobrostanu psychicznego.

Poniższy raport jest jednym z efektów działań czteroletniego projektu badawczego o nazwie „**NAWIGATOR MĘSKOŚCI – analiza relacji między rolami męskimi, dobrostanem i równością płci (EQUAMAN)**”. Był on realizowany w Polsce i w Norwegii – krajach, które znacząco różnią się pod względem dotychczas osiągniętego poziomu *równości płci*. Według World Economic Forum¹, Polska i Norwegia zajmują odpowiednio 45. i 3. miejsce spośród 148 krajów ocenianych pod względem spełnienia kryteriów równości płci. Badanie męskości w dwóch tak różnych kontekstach umożliwia nam sprawdzenie, w jakim stopniu postrzeganie norm płciowych oraz równości płci mogą być zależne od kultury i jak są one powiązane z dobrostanem mężczyzn oraz ich zaangażowaniem w inicjatywy równościowe. W niniejszym raporcie prezentujemy **kluczowe spostrzeżenia i wnioski** z kilku badań **skupiających się głównie na polskim kontekście kulturowym**. W sekcjach, gdzie włączenie dodatkowej perspektywy pomaga nam uchwycić zróżnicowane oddziaływanie kontekstu kulturowego, prezentujemy

również dane pochodzące z Norwegii. Przedstawiliśmy nasze wnioski wokół trzech kluczowych wątków: **norm płciowych, postaw wobec równości płci oraz dobrostanu psychicznego**. Każdy wątek jest prezentowany głównie **w kontekście perspektyw należących do nastoletnich chłopaków**, chociaż w adekwatnych momentach wspomagamy się również perspektywami dziewczyn, aby podkreślić istotne podobieństwa i różnice oraz wskazać ważne pola do działania i dalszych badań. Dzięki temu jesteśmy w stanie połączyć teorię z praktycznymi przesłankami i pomysłami na działania skierowanymi do **badaczy i badaczek, rodziców, edukatorów i edukatorek oraz osób decydenckich**. Naszym celem jest redukcja dystansu pomiędzy światem badań naukowych a realiami praktycznej pracy na rzecz równości. Zależy nam na przekazaniu wiedzy szerokiemu gronu odbiorców i odbiorczyń, aby wspólnie wspierać rozwój zdrowej męskości, równocześnie budując zaangażowanie mężczyzn w tworzenie bardziej równych i bezpiecznych społeczności dla wszystkich, bez względu na płeć.



● ●
***równość płci =
równe prawa, obowiązki
i możliwości dla kobiet
i mężczyzn***

Dla ułatwienia lektury, każdy z opisywanych przez nas wątków opisujemy w ten sam sposób. Rozpoczynamy przedstawieniem kluczowych pojęć związanych z postawami i przekonaniem dotyczącymi płci oraz wyjaśnieniem, jaką rolę pełnią w codziennym życiu. Następnie podsumowujemy doniesienia z istniejących badań, aby pokazać, jak postawy, o których mówimy uwidaczniają się w ludzkim zachowaniu. Dokonawszy wprowadzenia, przedstawiamy rezultaty i graficzne opracowanie wniosków z naszych badań przeprowadzonych na nastolatkach. Prosimy czytelników i czytelniczki o zwrócenie uwagi na fakt, że nasze wyniki powstały w oparciu o metody samoopisowe – pokazujemy związki między różnymi zjawiskami, ale **nie mogą być one podstawą do wysnuwania wniosków przyczynowo-skutkowych**. W niektórych sekcjach przedstawiamy natomiast krótkie podsumowania wniosków z publikacji naukowych, które wykorzystują inne metody badawcze i analityczne zastosowane w naszym projekcie. Dzięki temu nasze zrozumienie związku między normami płciowymi, równością płci i dobrostanem psychicznym wśród nastolatków może być głębsze i bardziej wnikliwe.

Zanim zaczniesz:

- W naszym raporcie skupiamy się na **binarnych kategoriach płciowych** („chłopakach” i „dziewczynach”), ponieważ liczba osób uczestniczących w badaniu identyfikujących się jako niebinarne lub o innej identyfikacji płciowej była zbyt mała, abyśmy mogli wyciągać ogólne wnioski na ten temat. Równocześnie jesteśmy świadomi, że wiele osób nie mieści się w powyższych kategoriach. Normy, stereotypy i nierówności płciowe to kwestie, które dotyczą wszystkich z nas – także te osoby, które doświadczają swojej płci w unikalny (czyli nieodzwierciedlający lub niewpisujący się w społeczne oczekiwania i standardy) sposób.
- Kluczowe terminy używane przez nas w raporcie zostały wyszczególnione w specjalnych **ramkach oznaczonych symbolem ●●**. Podsumowanie wszystkich pojęć znajduje się także w **słowniczku** umieszczonym na końcu dokumentu.



Prezentowane przez nas wyniki opierają się o dane zebrane dzięki temu, że społeczności z kilkunastu szkół w województwie pomorskim z Polski i z Norwegii zgodziły się wziąć udział w badaniu i poświęciły swój czas pomagając nam w organizacji badań i wypełniając nasze ankiety – bardzo dziękujemy wszystkim uczniom, uczennicom i osobom uczniowskim za udział w badaniu oraz Dyrekcjom szkół i Rodzicom za umożliwienie realizacji naszego projektu – dzięki Wam nauka rozwija się i służy innym!

METODY UŻYTE W NASZYM BADANIU

Osoby uczestniczące: Poniższy raport jest częścią większego projektu naukowego obejmującego badanie podłużne realizowane w trzech falach między listopadem 2022 r. oraz czerwcem 2024 r. W tej publikacji skupiamy się na **nastoletnich chłopakach i dziewczynach**, a prezentowane przez nas **dane pochodzą z pierwszego etapu badania**, w którym wzięło udział najwięcej osób badanych.

POLSKA

Uczestnikami i uczestniczkami byli **uczniowie i uczennice pomorskich szkół ponadpodstawowych** w wieku 16-18 lat (w momencie zbierania odpowiedzi). Łącznie **515 chłopaków i 548 dziewczyn** użyczyło nam swojego cennego czasu i przystąpiło do naszego badania. Dokładna liczba odpowiedzi różni się między poszczególnymi stwierdzeniami i jest każdorazowo sprecyzowana.

Liczba szkół	17 szkół ponadpodstawowych
Liczba osób uczestniczących	Chłopaki: 515 Dziewczyny: 548 Osoby niebinarne: 10 Osoby, które wskazały inną identyfikację płciową: 14 *tylko chłopaki i dziewczyny (łącznie 1063 osób) zostali włączeni do analiz
Wiek osób uczestniczących	Minimalny: 16 Maksymalny: 18 Średni: 16.43
Czas trwania badania (1. etap)	Listopad 2022 – Marzec 2023

NORWEGIA

W naszym raporcie odnosimy się do dwóch publikacji naukowych, w których przedstawiamy dane zebrane od 211 chłopaków uczących się w szkołach ponadpodstawowych w czterech regionach Norwegii. Poniżej prezentujemy dane dotyczące ogólnej liczby uczestników.

Liczba szkół	9 szkół ponadpodstawowych
Liczba osób uczestniczących	Chłopaki: 211
Wiek osób uczestniczących	Minimalny: 16 Maksymalny: 18 Średni: 17.05
Czas trwania badania (1. etap)	Październik 2022 – Styczeń 2023

Zbieranie odpowiedzi: W pierwszej fali badania wzięło udział **siedemnaście szkół** z województwa pomorskiego i **dziewięć szkół** z norweskich obszarów Tromsø, Oslo, Lillehammer i Fredrikstad. Osoby uczące się udzieliły anonimowych odpowiedzi w kwestionariuszu udostępnionym na platformie

Qualtrics. Zgoda na badanie w Polsce została wyrażona przez rodziców lub opiekunów osób uczestniczących w badaniu lub przez władze szkoły. W Norwegii zgoda etyczna na przeprowadzenie badania została przyznana przez odpowiednią komisję instytucjonalną oraz przez Sikt (the Norwegian Agency for Shared Services in Education and Research).

Narzędzia pomiarowe: W raporcie analizujemy odpowiedzi udzielone na **21 stwierdzeń pochodzących z 13 rzetelnych narzędzi pomiarowych** wykorzystanych w szerszym badaniu naukowym prowadzonym przez zespół „Nawigatora Męskości”. Stwierdzenia mierzą postrzeganie norm i ról płciowych, równości płci i oceny ogólnego dobrostanu przez nastolatków i nastolatki. Osoby uczestniczące udzielały odpowiedzi na skali od 1 (zdecydowanie się nie zgadzam) do 7 (zdecydowanie się zgadzam). Na potrzeby raportu odpowiedzi zostały zgrupowane w trzy kategorie: **1-3 („nie zgadzam się”), 4 („nie mam zdania”) oraz 5-7 („zgadzam się”).** Wyniki przedstawione na następnych stronach pokazują, jaki odsetek uczestników i uczestniczek znalazł się w poszczególnych kategoriach. Warto zaznaczyć, że tak przedstawione wyniki są **wyłącznie opisowe** i na tym etapie nie możemy wnioskować o przyczynowości między zmiennymi.

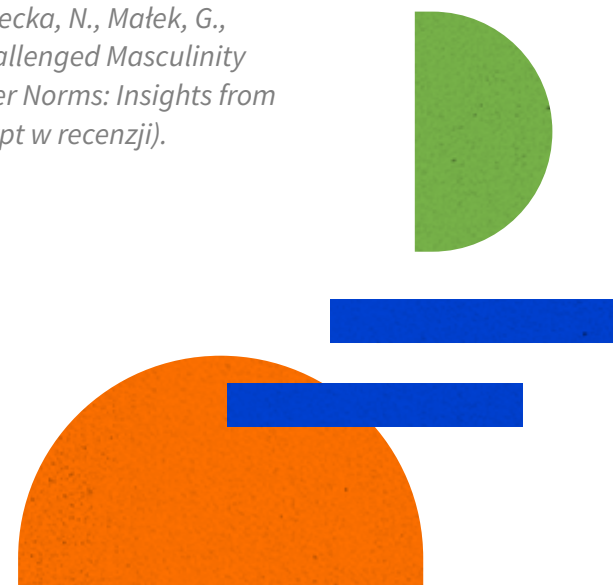
Przeprowadziliśmy również cztery zogniskowane wywiady grupowe (ang. focus group interviews,

FGI) z udziałem **33 chłopaków z 3 pomorskich szkół ponadpodstawowych**. Dwa pilotażowe FGI odbyły się w czerwcu 2022 roku i były częścią pracy licencjackiej moderatora (czyli osoby prowadzącej wywiad). Kolejne dwa badania fokusowe zostały przeprowadzone w czerwcu 2023 roku w oparciu o scenariusz pilotażowy. Wiek uczestników mieścił się w przedziale 16-19 lat. Wszyscy zostali poinformowani o swojej anonimowości i wyrazili dobrowolną zgodę na uczestnictwo w badaniu poprzez podpisanie umowy. Uczestnicy w wieku poniżej 18 lat przedstawili również formularz zgody podpisany przez swoich opiekunów.

W naszym raporcie odnosimy się do uczestników wywiadów poprzez losowo dobrane imiona męskie, w żaden sposób niepowiązane z ich faktycznymi danymi osobowymi.

Chociaż całość wyników z badań fokusowych będzie dostępna w cytowanej poniżej publikacji naukowej, w naszym raporcie zdecydowaliśmy się na umieszczenie wybranych cytatów pochodzących z wywiadów. Zastosowanie podejścia łączącego metody ilościowe i jakościowe umożliwia nam oddanie głosu naszym osobom badanym. Dzięki temu pokazujemy, że za liczbami i wykresami znajdują się prawdziwi nastolatki żyjący i funkcjonujący w skomplikowanym świecie kształtowanym przez normy płciowe.

Cytaty użyte w raporcie pochodzą z następującej publikacji przygotowanej w ramach projektu: Brzezińska, D., Żadkowska, M., Kosakowska-Berezecka, N., Małek, G., Besta, T., & Martiny, S. E. (2025) Challenged Masculinity and Father's Role in Shaping Gender Norms: Insights from a Mixed-Methods Study. (manuskrypt w recenzji).



CHŁOPAKI I NORMY PŁCI

Jaki powinien być mężczyzna według polskich nastolatków z Pomorza?
Przyjrzyjmy się niektórym odpowiedziom udzielonym podczas wywiadów grupowych:

”

Musi być zaradny,
na przykład że trzeba
coś naprawić, wymienić
oponę, złożyć meble,
musi być zaradny.

Wojciech

No taka stabilność emocjonalna
nie? I taka też umiejętność
brania czegoś na swoją klatę,
[...] po prostu taka umiejętność
przyszanowania się do winy.

Jakub

Mężczyzna musi mieć rolę taką jakby opiekuna tym światem,
no i chyba można powiedzieć też takiego przewodnika, więc
te wszystkie takie cechy lidera, a zarazem jednak też musi
rozumieć czasami emocje i uczucia, jako właśnie taki dobry
lider prowadzący współczesne społeczeństwo.

Szymon

SCHEMATY PŁCI: NORMY, ROLA I TOŻSAMOŚĆ

Każde społeczeństwo ma ogólnie podzielane zasady dotyczące tego, jacy powinni być i jak powinni zachowywać się chłopaki i dziewczyny. Oczekiwania związane z płcią kształtują nasze rozumienie tego, co oznacza bycie męskim lub kobiecym⁴. Na całym świecie od mężczyzn zazwyczaj oczekuje się sprawczości, zaradności oraz gotowości do rywalizacji, podczas

gdy od kobiet oczekuje się życzliwości, troskliwości i umiejętności budowania relacji^{5, 6, 7}. Płeć jest ważnym elementem tożsamości dla wielu osób i oczekiwania z nią związane kształtują sposób, w jaki postrzegamy siebie i innych^{8, 9}. Istnieją dowody sugerujące, że *normy płciowe* i oczekiwania dotyczące męskości są bardziej rygorystyczne w przypadku chłopaków i mężczyzn niż w przypadku kobiet¹⁰. Wiążą się one z potrzebą władzy, autorytetu i odrzuceniem wszystkiego, co uważane

● ●
normy płciowe =
społeczne standardy i oczekiwania, którym mężczyźni, kobiety oraz osoby o różnorodnych tożsamościach płciowych są zobowiązani podporządkowywać się w danej kulturze lub społeczności

jest za „niemęskie”^{11, 12}. Bycie mężczyzną często wiąże się z poczuciem, że męskość można stracić i wymaga ona publicznego potwierdzenia¹³ – mówimy wtedy o *zagrożonej męskości*. Presja by „zachowywać się jak mężczyzna”, u niektórych nasila się w okresie dojrzewania^{14, 15} i osiąga szczyt we wczesnej dorosłości^{16, 17, 18}. Zarówno chłopaki, jak i dziewczyny doświadczają presji, by spełniać oczekiwania społeczne związane z płcią i mogą unikać zachowań i cech przypisywanych drugiej płci – jednak to chłopaki spotykają się z bardziej surowymi ocenami, gdy „zachowują się jak dziewczyny”^{19, 20}. Niektóre badania pokazują, że chłopaki doświadczają silniejszej presji ze strony rodziców i rówieśników, aby zachowywać się w sposób typowy dla swojej płci^{10, 21, 22} i są bardziej narażeni na kary w przypadku naruszenia norm męskości^{23, 24, 25}.

Prowadzi to do wzmocnienia norm kulturowych, w których podporządkowywanie się normom płciowym staje się nie tylko oczekiwane, ale wręcz często w niektórych kontekstach niezbędne dla uzyskania społecznej akceptacji. Ponadto tak sztywne oczekiwania związane z płcią prowadzą do tego, że społeczeństwo oczekuje od mężczyzn i kobiet wykonywania określonych

ról. Może to prowadzić do wielu negatywnych skutków dla obu płci w postaci ograniczeń, które prowadzą do ich mniejszej obecności w ważnych sferach życia – na przykład do nierównego podziału ról i obowiązków w domu, który często stawia kobiety w mniej korzystnej pozycji, utrudniając im karierę zawodową, a mężczyznom z kolei utrudnia angażowanie się w role rodzinne²⁶. W tej części przeanalizujemy, w jaki sposób sami nastolatki rozumieją społeczne oczekiwania związane z normami płci. Poprosiliśmy ich o ocenę, w jakim stopniu zgadzają się lub nie zgadzają się z przedstawionymi im stwierdzeniami. Poniższe wyniki pokazują ich opinie na temat konkretnych twierdzeń dotyczących norm i przekonań związanych z płcią.

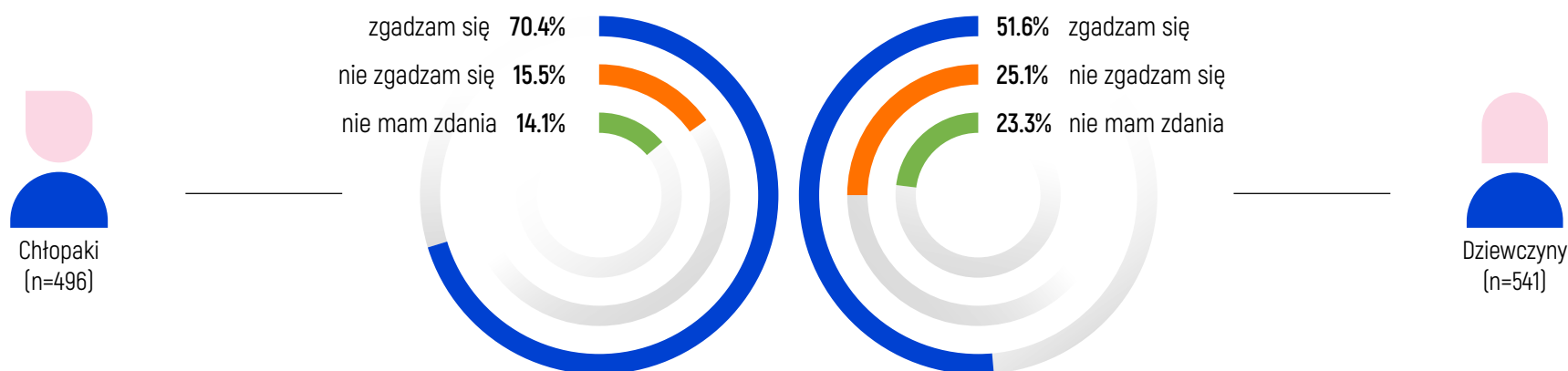


*zagrożona męskość =
przekonanie, że męskość jest
statusem, który należy zdobyć
i publicznie udowodnić*

PERSPEKTYWA MŁODZIEŻY A NORMY I RÓŻNICE PŁCIOWE

Zacznijmy od tego, jak nastolatki postrzegają różnice między płciowe:

1. Kobiety i mężczyźni są zasadniczo różni od siebie.



Podczas gdy połowa dziewczyn zgodziła się ze stwierdzeniem, że kobiety i mężczyźni zasadniczo się od siebie różnią, znacznie wyższy odsetek chłopaków podzielał ten pogląd. Sugeruje to, że chłopaki częściej niż dziewczyny mogą postrzegać różnice między płciami jako stałe i niezmiennie. Dlaczego ma to znaczenie?

Użyte przez nas stwierdzenie pochodzi ze skali mierzącej **esencjalizm płciowy** – czyli przekonanie, że mężczyźni i kobiety posiadają naturalnie odmienne i niezmiennie cechy, które są zdeterminowane w momencie narodzin. Według esencjalistów cechy te kształtują różnice płciowe obserwowane w zachowaniu w codziennym

życiu. Choć rzeczywiście można zaobserwować pewne różnice między osobami różnych płci, koncentrowanie się na nich odciąga nas od dostrzeżenia ogromu podobieństw, które nas łączą. W rzeczywistości bez trudu można wskazać dwóch mężczyzn zupełnie różnych od siebie oraz kobietę i mężczyznę, którzy są do siebie podobni jak dwie krople wody. Esencjalizm płciowy przyczynia się zatem do utrwalania *stereotypów związanych z płcią*. Może też wzmacniać przekonanie, że kobiety są lepsze w opiekowaniu się innymi, a mężczyźni są lepszymi liderami. To z kolei może sprawiać, że mężczyźni wydają się mniej zdolni do opieki nad dziećmi, a kobiety mniej skuteczne w kierowaniu zespołem. Nie ma jednak rzetelnych naukowych dowodów potwierdzających takie twierdzenia. W rzeczywistości różnice płciowe w zakresie umiejętnego wykonywania obowiązków rodzinnych czy pełnienia funkcji liderek są bardzo niewielkie. Gdy już jakieś obserwujemy, zazwyczaj nie są niczym więcej niż zmiennością indywidualną^{26, 27}, czyli naturalną różnicą

wynikającą z kombinacji czynników genetycznych i środowiskowych. Owe różnice są również wzmacniane przez istniejące stereotypy, które nie mają związku z umiejętnościami czy kompetencjami danej osoby²⁶. Niektórzy ludzie usprawiedliwiają istniejące nierówności płciowe poprzez podkreślanie domniemanych różnic między kobietami i mężczyznami. Badania naukowe wskazują na to, że osoby, które rzadziej podzielają przekonania o esencjalizmie płciowym, częściej popierają ruchy równościowe²⁸.

Poniżej przedstawiamy dwa stwierdzenia zaczerpnięte z wywiadów grupowych, które odzwierciedlają różne sposoby postrzegania płci przez niektórych nastolatków oraz cechy, które ich zdaniem definiują nas jako ludzi. Podczas gdy jeden z chłopaków wydawał się popierać przekonanie, że różnice między mężczyznami i kobietami wynikają z biologii, inny uczestnik podkreślał rolę osobistych wyborów w procesie kształtowania siebie.



stereotypy związane z płcią = nadmiernie uogólnione przekonania przypisujące kobietom i mężczyznom określone cechy i role wyłącznie na podstawie ich płci



Jednak fizyki i biologii nie oszukamy i mężczyźni są silniejsi od kobiet, i według mnie nikt nie może z tym kwestionować, bo wystarczy spojrzeć na wyniki jakichś wydarzeń sportowych.

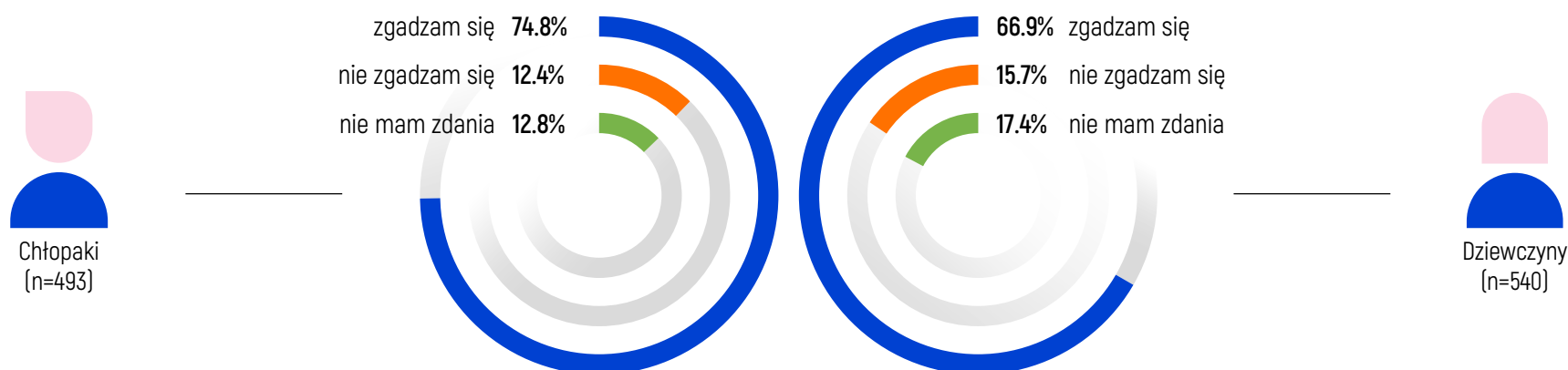
Nikodem

Jednak w dzisiejszych czasach płęć nie gra aż takiej dużej roli. Najważniejsze jest indywidualność i dana jednostka sama decyduje jakie ma te cechy i jaka powinna być.

Stanisław

Sprawdziliśmy również, jakie oczekiwania nasi nastolatkowie stawiają mężczyznom.

2. Mężczyźni powinni dbać o kobiety i otaczać je ochroną.



Większość chłopaków i dziewczyn zgodziła się z tym stwierdzeniem. Chociaż na pierwszy rzut oka może się to wydawać nieszkodliwe (a nawet pozytywne), przekonanie to w rzeczywistości odzwierciedla zjawisko, które nazywamy *życzliwym seksizmem* – przeświadczenie, że kobiety są słabsze od mężczyzn i w związku z tym potrzebują ich ochrony²⁹. Na co dzień przekonanie to manifestuje się w różny sposób. Na przykład gdy nauczyciel lub

nauczycielka potrzebuje coś przenieść, załatwić lub naprawić, zazwyczaj prosi o pomoc chłopaków, a nie dziewczyny. Innym przykładem życzliwego seksizmu może być następująca sytuacja: kobieta stara się o awans na stanowisko kierownicze, ale jej szef zniechęca ją do tego, twierdząc, że jako kobiecie będzie jej zbyt trudno i że nie powinna zbyt się przemęczać, ponieważ jej głównym obowiązkiem powinna być opieka nad rodziną. Życzliwy seksizm

● ● *życzliwy seksizm = postawy, które wydają się troskliwe lub opiekuńcze wobec kobiet, lecz w rzeczywistości utrwalają tradycyjne role płciowe i dominację mężczyzn, przedstawiając kobiety jako delikatne, słabsze i zależne od mężczyzn*

wzmacnia tradycyjne *role płciowe*, równocześnie nasilając wrogość wobec niestereotypowych kobiet, na przykład takich, które są niezależne i dążą do pozycji liderkich².

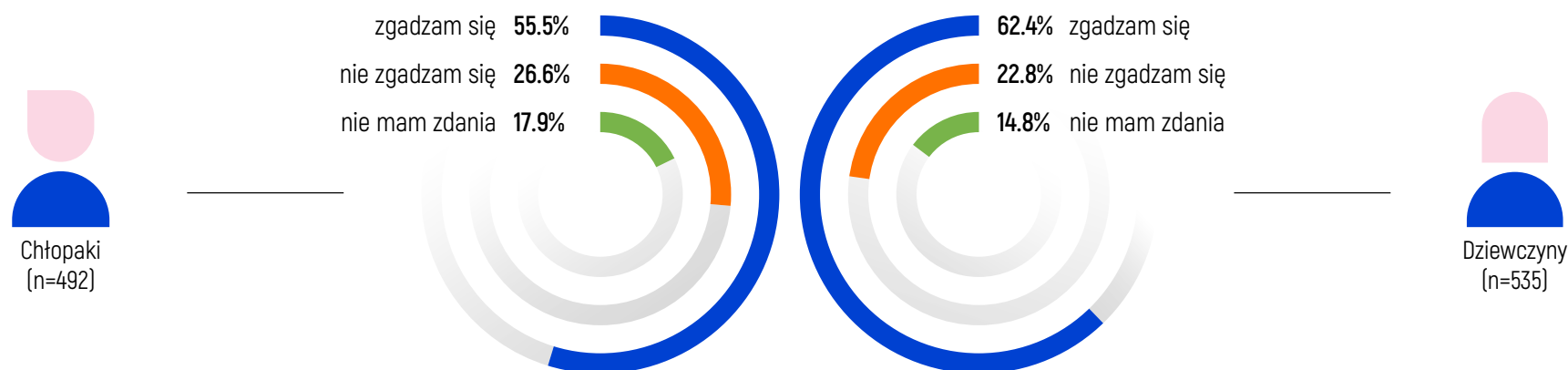
Warto zwrócić uwagę na powszechność tego przekonania wśród badanych chłopaków i dziewczyn.

Wiemy, że w krajach cechujących się wyższym poziomem seksizmu jest więcej nierówności płciowych, oraz panuje w nich więcej niebezpieczeństw zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn². Życzliwy seksizm cieszy się akceptacją zarówno mężczyzn, jak i kobiet – jego subtelność sprawia, że trudno dostrzec jego negatywne konsekwencje dla równości płci.



role płciowe = oczekiwane postawy i obowiązki związane z daną płcią w określonym społeczeństwie

3. Niektórzy chłopcy nie stają się mężczyznami, bez względu na to, ile mają lat.



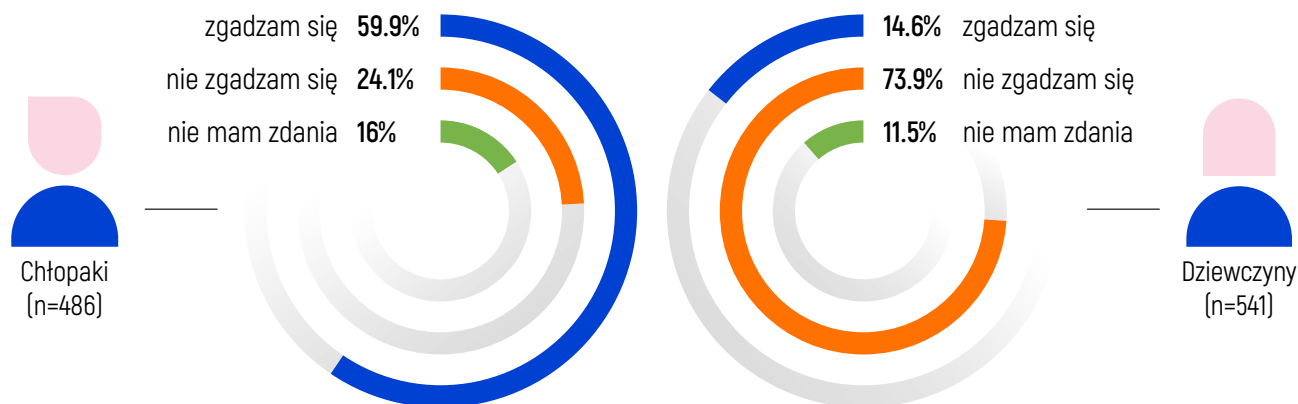
Nastolatki oceniały również serię stwierdzeń odnoszących się konkretnie do norm męskości.

Ponad połowa chłopaków i dziewczyn zgodziła się ze stwierdzeniem, że niektórzy chłopcy nigdy nie stają się mężczyznami, zatem według nich

chłopcy nie stają się mężczyznami automatycznie – na męskość trzeba zasłużyć.

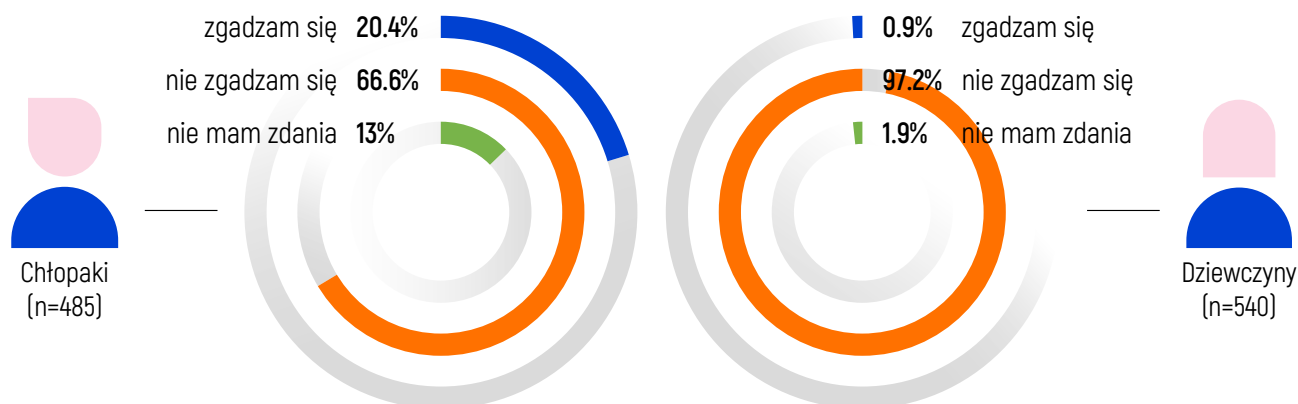
Po czym nasi nastolatki zatem poznają prawdziwego mężczyznę?

4. Kiedy robi się ciężko, mężczyźni powinni być twardzi.



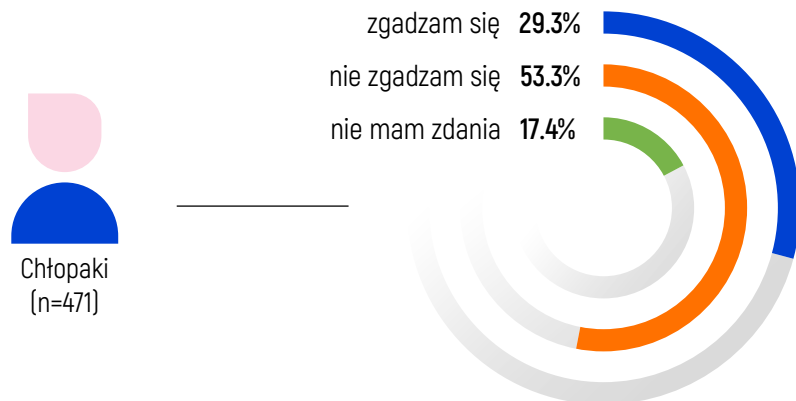
Chociaż zdecydowana większość dziewczyn nie zgodziła się z tym stwierdzeniem, większość chłopaków wydawała się podzielać przekonanie, że stawianie czoła trudnościom wymaga od nich „zachowania się jak mężczyzna”.

5. Mężczyzna nigdy nie powinien się przyznać, kiedy ktoś zrani jego uczucia.

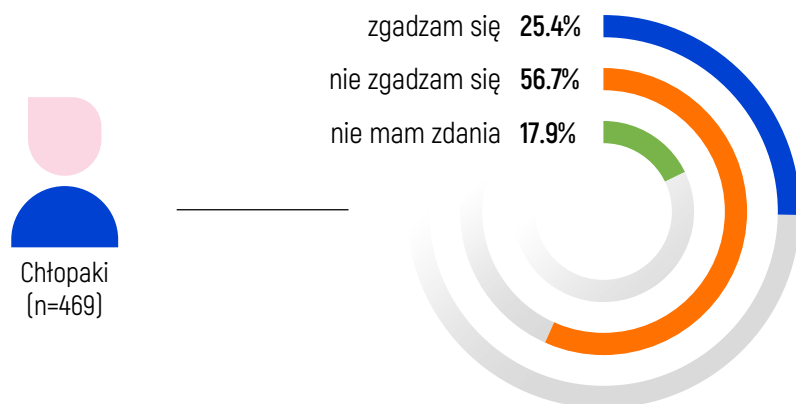


Większość chłopaków oraz niemal wszystkie dziewczyny nie zgodziły się z tym stwierdzeniem. Sugeruje to, że nastolatki dostrzegają, że mężczyźni mogą odczuwać emocjonalny ból i mają prawo do wrażliwości. Jeden na pięciu chłopaków w naszej próbie zgodził się z przekonaniem, że mężczyźni nie powinni przyznawać się do zranionych uczuć.

6. Sympatia / uczucie / czułość do innych mężczyzn sprawia, że jestem spięty.



7. Mam trudność z wyrażaniem moich potrzeb emocjonalnych mojej/mu partnerce/owi.



Stwierdzenia dotyczące odczuwanych emocji dają nam pewien wgląd w to, jak młodzież postrzega oczekiwania stawiane przez społeczeństwo wobec mężczyzn.

Po pierwsze, wyniki te pokazują wyraźną różnicę w tym, jak chłopaki i dziewczyny postrzegają sposoby mężczyzn na radzenie sobie z trudnościami. Sugerują też, że presja, by zachowywać się „męsko”, jest w dużej mierze podtrzymywana przez samych chłopaków – ich rówieśniczki zdają się nie mieć takich oczekiwań wobec swoich kolegów.

W okresie dojrzewania chłopaki mogą odczuwać rosnącą presję dostosowywania się do stereotypów płciowych, takich jak ukrywanie emocji czy manifestowanie bycia twardym. Przełamując stereotypy, dążymy do złagodzenia tej presji, pozwalając chłopakom wyrażać emocje i dawać sobie prawo do słabości.

Powściągliwość emocjonalna jest cechą oczekiwaną od mężczyzn³⁰, w myśl której emocjonalność, okazywanie uczuć i wrażliwość są w pewien sposób niemęskie – „prawdziwy” mężczyzna jest jak skała, niewzruszony i zawsze spokojny. W rzeczywistości wiemy natomiast, że tłumienie emocji może prowadzić do pogorszenia dobrostanu psychicznego³¹, w tym do większego poczucia samotności³². Ponad połowa uczestników nie czuła dyskomfortu, okazując uczucia innym mężczyznom oraz nie miała trudności

z wyrażaniem potrzeb emocjonalnych wobec osób bliskich. Jednak okazywanie emocji innym osobom było swego rodzaju tabu dla co czwartego chłopaka w naszym badaniu.

Do tej pory nasze wyniki pokazują, że nastolatki wydają się postrzegać męskość i kobiecość jako dwie odrębne kategorie, między którymi istnieją niezmiennie różnice. Niektóre normy, które kojarzymy z *tradycyjną męskością*, są postrzegane jako bardziej pożądane niż inne. Z jednej strony widać, jak utrwalony jest stereotyp „twardego mężczyzny”. Z drugiej jednak zaobserwowaliśmy, że większość naszych uczestników nie tylko dopuszcza emocjonalną wrażliwość u mężczyzn, ale również sami zdają się akceptować ją u siebie. Może to być ważny sygnał zmiany, wskazujący na sygnał słabszego oddziaływania

stereotypów płciowych na młodych mężczyzn. Ważnym sygnałem jest to, że chłopaki silniej niż dziewczyny wspierają tradycyjne normy męskości. Może to być związane z silniejszą presją rówieśniczą doświadczaną przez chłopaków, by dostosowywać się do tradycyjnych norm płciowych^{23, 24, 25}. To skłania nas do refleksji nad rolą, którą pełni grupa rówieśnicza w kształtowaniu *tożsamości płciowej* młodych ludzi. Dodatkowo może to oznaczać, że dziewczyny odgrywają ważną rolę w przełamaniu sztywnych norm płciowych wśród chłopaków – piszemy też o tym w jednej z kolejnych sekcji.

W następnej części skupimy się na dobrostanie psychicznym chłopaków i dziewczyn. W przypadku chłopaków zobaczymy też, jak może on być kształtowany przez tradycyjne normy związane z męskością.



● ●
*tradycyjna męskość =
społecznie zdefiniowane
cechy i zachowania związane
z idealizowanymi normami
męskości, często podkreślające
twardość, dominację
społeczną oraz powściągliwość
w okazywaniu emocji*

● ●
*tożsamość płciowa =
indywidualne doświadczenie
własnej płci, które może – lecz
nie musi – być zgodne z płcią
przypisaną przy urodzeniu;
obejmuje osobiste poczucie
ciała, sposób ubierania się,
mówienia lub zachowania*

CHŁOPAKI I DOBROSTAN PSYCHICZNY

ŻYCIE WEDŁUG ZASAD: NORMY PŁCI A DOBROSTAN PSYCHICZNY

Badania konsekwentnie pokazują, że męskie normy kształtują sposób, w jaki chłopaki i mężczyźni budują relacje z innymi, podejmują decyzje oraz dbają o swój dobrostan psychiczny i zdrowie. Uniwersalnie na świecie istnieje przekonanie o tym, że męskość należy nieustannie udowadniać poprzez określone zachowania i postawy¹³. To przekonanie (znane jako wspomniana wcześniej zagrożona męskość) może być związane z częstszym podejmowaniem przez mężczyzn działań mających na celu potwierdzenie własnej męskości, bez względu na to, że mogą one być szkodliwe dla ich zdrowia³³. Kobiety na całym świecie zazwyczaj żyją dłużej niż mężczyźni³⁴. Ten wzorec jest wyraźniej widoczny w krajach, gdzie silniej utrzymuje się przekonanie o tym, że mężczyźni muszą udowadniać swoją męskość³³. Mężczyźni częściej niż kobiety chorują przewlekłe oraz zapadają na choroby śmiertelne³⁵, a w 2024 r. w Polsce średnia długość życia mężczyzn w chwili urodzenia była o 7,5 roku krótsza niż

kobiet³⁶. Chociaż istnieje wiele czynników kształtujących zdrowie i dobrostan psychiczny mężczyzn, restrykcyjne normy płciowe okazują się być jednym z kluczowych elementów, które możemy powiązać z negatywnymi skutkami dla zdrowia fizycznego i psychicznego mężczyzn³⁵. Badania pokazują, że stosowanie się do tradycyjnych norm męskości wiąże się z częstszym angażowaniem w agresywne zachowania, zażywaniem substancji psychoaktywnych i zaniedbywaniem profilaktycznej opieki zdrowotnej³⁸. Podobne wzorce można zaobserwować w obszarze zdrowia psychicznego. Wykazano na przykład, że mężczyźni silniej przestrzegający norm tradycyjnej męskości (ceniący siłę, znoszenie bólu i niezależność), rzadziej szukają pomocy psychologicznej, gdy jej potrzebują^{39, 40}. W okresie dojrzewania nastoletni chłopcy bardziej niż inne grupy wiekowe stosują się do tradycyjnych norm męskości^{18, 41}. Oznacza to, że w tym wieku młodzi mężczyźni mogą być szczególnie skłonni do podejmowania niezdrowych zachowań, próbując udowodnić swoją męską tożsamość sobie samym i rówieśnikom.

”

A też sądzę, że właśnie mężczyzna powinien być taki świadomy tego, że też nieraz potrzebuje pomocy [...], że potrzebuje chociaż rozmowy z kimkolwiek. Że nie zawsze każdy będzie sam na klatę wszystko brał.

Dawid

Na następnych stronach przedstawiamy wyniki dotyczące dobrostanu psychicznego nastoletnich chłopaków i dziewczyn. Zaczniemy od tego, jak nastolatki sami oceniają swoje zdrowie psychiczne i fizyczne. W dalszej części skupimy się głównie na chłopakach

i przeanalizujemy powiązania ich dobrostanu psychicznego z wybranymi normami męskimi, takimi jak podejmowanie ryzyka i powściągliwość emocjonalna. Sprawdzimy również ich ocenę konsekwencji, które mogą wiązać się z nieprzestrzeganiem zasad męskości.

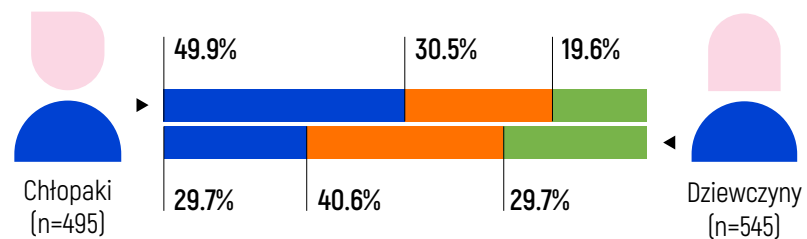
DOBROSTAN PSYCHICZNY MŁODZIEŻY

8. Ogólnie, jak bardzo jesteś zadowolony/a ze swojego życia w tej chwili?

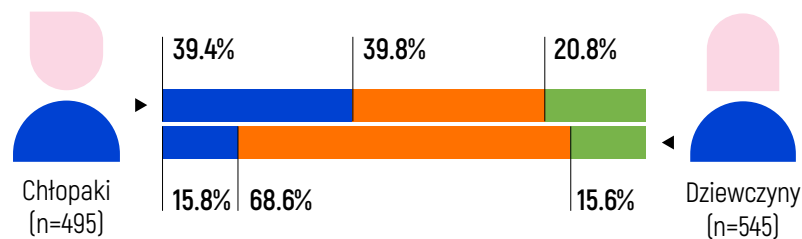


Pomyśl o ostatnim miesiącu. Proszę zaznaczyć najbliższą Ci odpowiedź, która dotyczy tego, jak się czuleś/-aś w przeciągu ostatniego miesiąca.

9. Czulem/-am się radośnie i w dobrym nastroju.

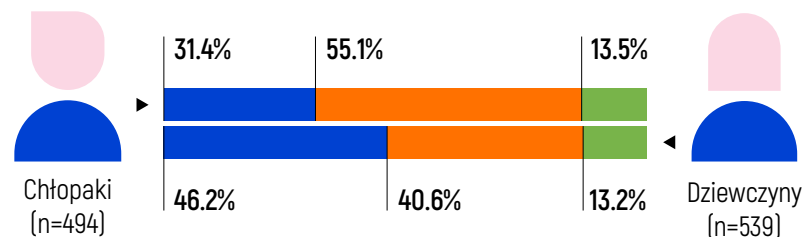


10. Czulem/-am się zrelaksowany/a i spokojny/a.

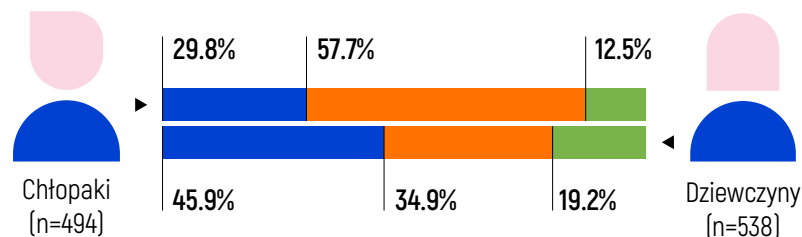


W ciągu ostatniego tygodnia czulem/am się...

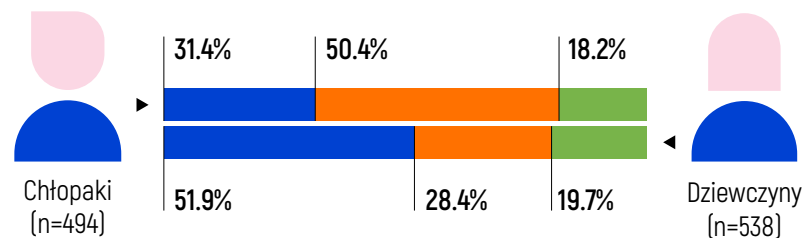
11. samotny/a



12. bezradny/a



13. przynębiony/a



Legenda

często lub
cały czas

rzadko
lub nigdy

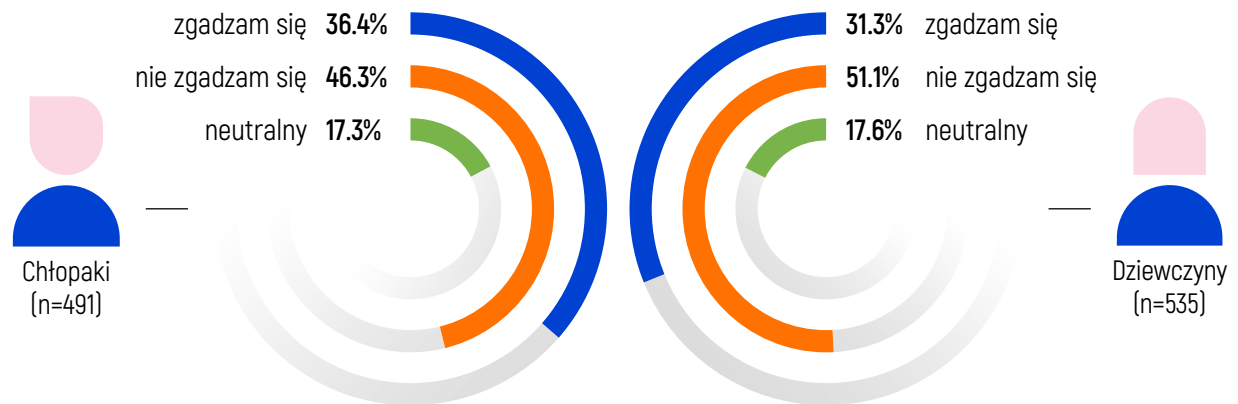
czasami

Powyższe dane wskazują na to, że znaczna część nastolatków z naszej próby boryka się z problemami związanymi z dobrostanem psychicznym. W momencie zbierania danych tylko 55% chłopaków i 36% dziewczyn było zadowolonych ze swojego życia. W miesiącu poprzedzającym nasze badanie aż 30% chłopaków i 40% dziewczyn odczuwało radość rzadko lub wcale. Z kolei w tygodniu poprzedzającym zbieranie danych niemal co trzeci chłopak i około połowa dziewczyn z naszej próby często doświadczali samotności, poczucia bezradności i przygnębienia. Statystyki te wskazują na pilną potrzebę poprawy zdrowia psychicznego młodzieży, niezależnie od płci.

Szersza i bardziej dogłębna analiza zdrowia psychicznego polskich nastolatków została przeprowadzona przez fundację UNAWEZA⁴². W swoim raporcie potwierdza niektóre z naszych ustaleń, podkreślając potrzebę podjęcia systemowych działań mających na celu poprawę dobrostanu młodzieży. Osoby zainteresowane mogą zapoznać się z raportem [tutaj](#).

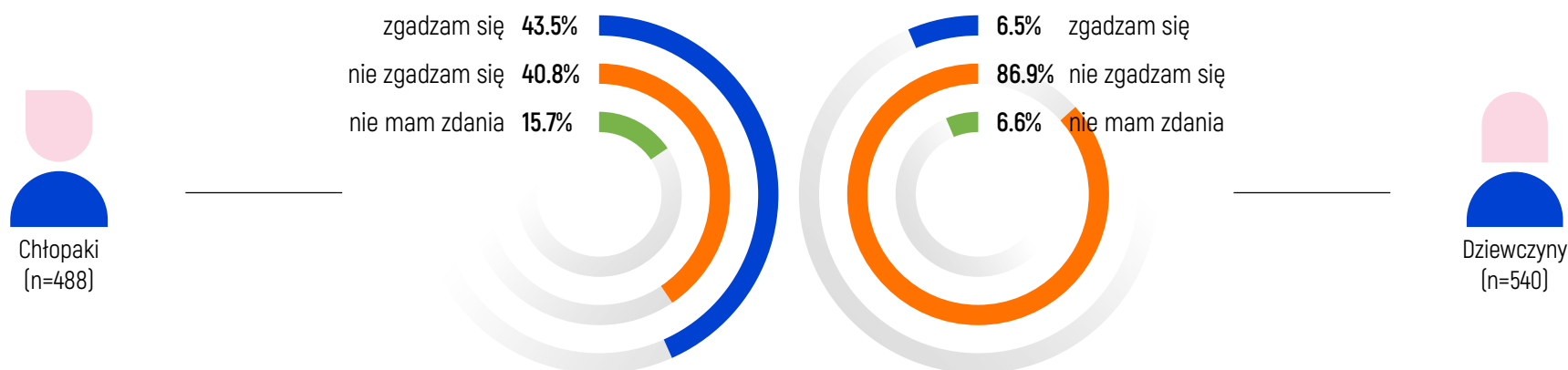
Teraz przyjrzymy się temu, jak nastolatkom postrzegają normy płciowe związane z męskością i jak oceniają swoje samopoczucie w ich kontekście.

14. Męskość nie jest dana na zawsze – może zostać utracona.



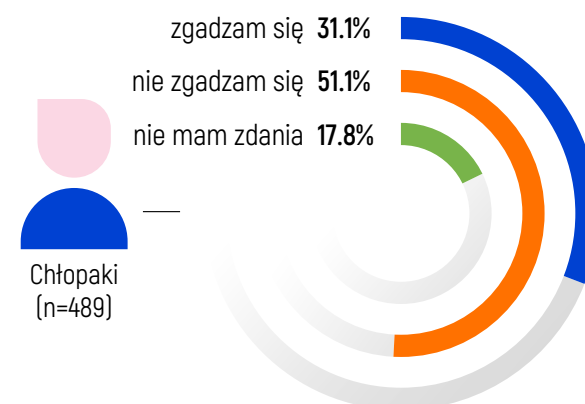
Okolo 36% chłopaków i 31% dziewczyn zgodzili się z tym stwierdzeniem, wskazując na postrzeganie męskości jako czegoś, co można utracić. Prawie połowa chłopaków i nieco ponad połowa dziewczyn nie zgodzili się z tym stwierdzeniem, pokazując, że uznają męskość jako coś stałego i niezmiennego.

15. To ważne, aby mężczyzna podejmował ryzyko, nawet jeśli może mu się stać krzywda.



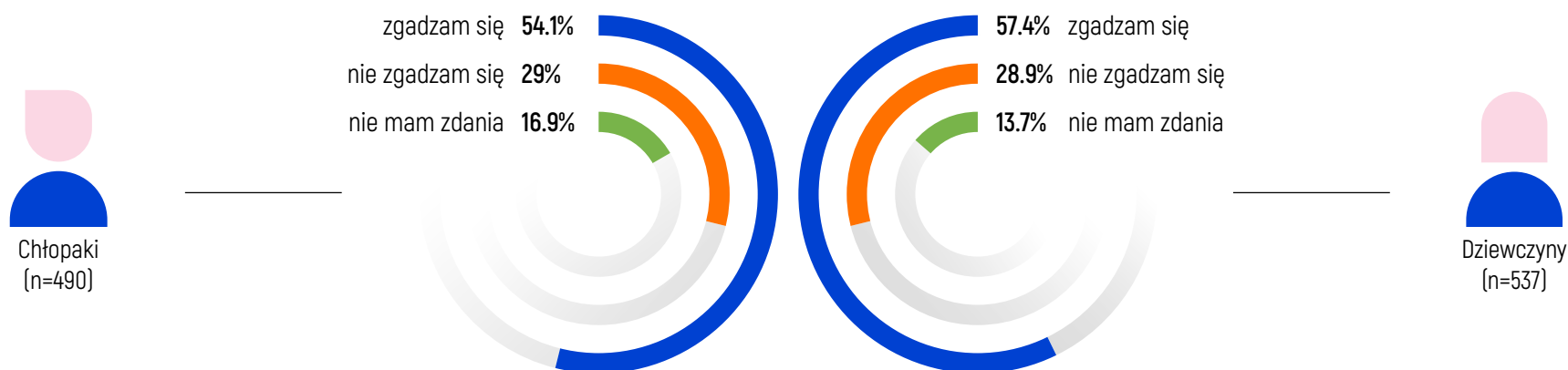
Zaobserwowaliśmy podobny odsetek chłopaków zgadzających się i niezgadzających się z tym, że mężczyźni powinni podejmować ryzyko. Ponieważ często popieranie tradycyjnych norm męskości wiąże się z większą skłonnością do podejmowania ryzyka³³, oznacza to, że przynajmniej połowa naszych badanych deklaruje gotowość do podejmowania działań, które mogą być negatywne w skutkach dla ich zdrowia i bezpieczeństwa. Zdecydowany brak poparcia dla powyższego stwierdzenia przez dziewczyny sugeruje natomiast, że poczucie, że od mężczyzn oczekuje się ryzykanctwa, jest podzielane głównie przez samych mężczyzn.

16. Gdy nie zachowuję się męsko, martwię się, że ludzie zaczną mnie negatywnie oceniać.



Choć ponad połowa chłopaków w naszej próbie nie wyraziła obaw przed byciem ocenionym negatywnie w sytuacjach, gdy nie zachowują się w sposób uznawany za „męski”, to niemal co trzeci badany takie obawy ma. Presja postępowania zgodnie z akceptowanym społecznie wzorcem „męskości” jest zatem dość widoczna w badanej przez nas grupie.

17. Nie lubię pokazywać moich emocji innym ludziom.



Pokazywanie swoich emocji to nie jest objaw niebycia męskim [...]; to jest męskie [...] Lepiej pokazywać swoje emocje niż w sobie dusić je po prostu no, to też jest złe...

Damian

Ja uważam, że nie ma nic złego w okazywaniu publicznym emocji. Przecież no każdy ma emocje, każdy czasem straci nad sobą panowanie, ale też trzeba zauważyć, że w naszym społeczeństwie trochę większej twardości oczekuje się od mężczyzn niż od kobiet. I nie wiem, czy to jest coś złego, coś dobrego.

Bartosz

Ponad połowa chłopaków zgodziła się ze stwierdzeniem mówiącym o niechęci do pokazywania emocji innym, co sugeruje, że powściągliwość emocjonalna jest ważną cechą dla badanych przez nas chłopaków. Warto jednak zwrócić uwagę, że również badane dziewczyny w podobnym stopniu wyrażały niechęć do ukazywania emocji innym. To może wskazywać na bardziej ogólną tendencję do skrywania emocji wśród nastolatków z naszej grupy badanej, a niekoniecznie na silny efekt norm płciowych.

Wyniki tej części raportu pokazują trudną sytuację młodzieży w zakresie ich zdrowia psychicznego, widoczną w częstym występowaniu negatywnych emocji i ograniczonej obecności emocji pozytywnych wśród znacznej części badanych. Jednocześnie warto zwrócić uwagę, że presja wynikająca z surowych norm męskości może mieć znaczenie dla niektórych aspektów zdrowia nastolatków – oczekiwanie, że mężczyzna musi być twardy, powściągliwy i gotowy do podejmowania ryzyka mogą mieć negatywne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego w życiu dorosłym. W kolejnej części pogłębimy ten temat i przyjrzymy się bliżej temu, jak poczucie niespełniania społecznych oczekiwań wobec „prawdziwej męskości” wiąże się z ich dobrostanem psychicznym u młodych mężczyzn.



KIEDY NASTOLATKOWIE NIE PRZESTRZEGAJĄ NORM PŁCIOWYCH: ZWIĄZEK Z DOBROSTANEM PSYCHICZNYM

Ta część raportu została przygotowana na bazie następującej publikacji powstałej w ramach naszego projektu: Olsen, K. B., Olsen, M., Parks-Stamm, J., Thorsteinsen, K., Kosakowska-Berezecka, N., Sawicki, A., Celikkol, G., Sobiecki, J., Besta, T., Martiny, S. E. (2025). Deviating From Agentic Norms is Negatively Related to Young Men's Well-Being and Satisfaction With Life. Sex Roles 91, 84. <https://doi.org/10.1007/s11199-025-01624-z>

Jak omówiliśmy w poprzednich sekcjach, społeczeństwo wyznacza jasne standardy dotyczące tego, jaki musi być mężczyzna: twardy, powściągliwy emocjonalnie, pewny siebie, niezależny i zawsze opanowany^{5, 6, 7}. Owe standardy przeradzają się w oczekiwania społeczne, a te z kolei są internalizowane przez chłopaków, kształtując sposób, w jaki postrzegają samych siebie i jak oceniają swoją wartość^{9, 10}. Presja norm nasila się w okresie dojrzewania, gdy chłopaki zaczynają porównywać siebie z wyobrażeniem tego, jaki powinien być „prawdziwy mężczyzna”^{14, 15}. Ale co się dzieje, gdy nastolatek czuje, że nie jest w stanie sprostać temu wyobrażeniu?

W tej części projektu naszym celem było zrozumienie, jak rozbieżność między postrzeganiem siebie a odczuwanymi

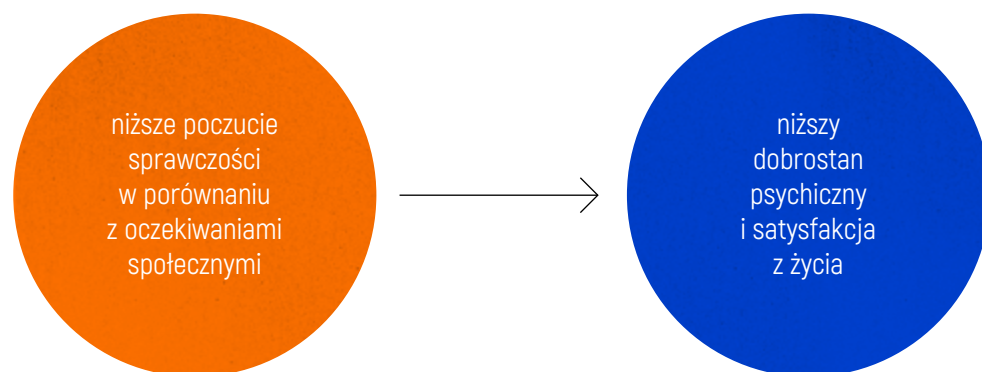
oczekiwaniami społecznymi wobec własnej męskości wiąże się z satysfakcją z życia i dobrostanem psychicznym chłopaków. Aby to zbadać, przyjrzelśmy się nastolatkom zarówno w Polsce jak i w Norwegii, aby sprawdzić, czy badany przez nas wzorzec utrzymywałby się w różnych kulturach o zróżnicowanym poziomie równości płci. Uczestnicy wypełniali kilka kwestionariuszy, oceniając, w jakim stopniu określone **cechy** opisują ich ośobiscie oraz jak pożądane są te cechy u mężczyzn w ich społeczeństwie. Na koniec oceniali swój ogólny dobrostan psychiczny i satysfakcję z życia, przy czym wyższe wyniki oznaczały większą satysfakcję i lepszy dobrostan.

Wyniki wskazały na następującą prawidłowość: nastolatkwie określający się jako mniej **sprawczy** (czyli pewni siebie i kompetentni) i jednocześnie postrzegający sprawczość jako cechę oczekiwaną od mężczyzn przez społeczeństwo, deklarowali znacznie niższy poziom dobrostanu psychicznego i satysfakcji z życia. Innymi słowy, kiedy nasi badani uważali, że nie spełniają społecznego ideału męskości, odczuwali niższy dobrostan psychiczny i byli mniej zadowoleni ze swojego życia. Ten wzorzec pojawiał się konsekwentnie w obu krajach, co sugeruje, że w tym przypadku presja, by być sprawczym wiąże się z dobrostanem chłopaków niezależnie od ich pochodzenia kulturowego. Jednak spadek samopoczucia dotyczył wyłącznie cech związanych ze sprawczością.

● ●
cecha = wyróżniająca
właściwość lub
charakterystyka
danej osoby

● ●
sprawczość =
zespół cech związanych
z kompetencją,
asertywnością
i pewnością siebie

Nastolatki, którzy postrzegali siebie jako mniej *wspólnotowych* (czyli mniej skupieni na relacjach, dbający o uczucia innych czy współczujący) niż oczekiwano tego, ich zdaniem, od nich społeczeństwo, nie zgłaszali podobnego obniżenia dobrostanu psychicznego – co ciekawe, ich poziom satysfakcji z życia był nawet nieco wyższy.



Liczba uczestników z pierwszej fali badania podłużnego: Polska, n = 511, Norwegia, n = 211

Poczucie niedorównywania standardom sprawczości może wiązać się u chłopaków z niższym poczuciem satysfakcji z życia. Zatem rygorystyczne oczekiwania dotyczące bycia zaradnym i skutecznym przekładają się na negatywne konsekwencje związane z nastrojem.

● ●
wspólnotowość =
 zespół cech
 związanych
 z opiekuńczością,
 serdecznością
 i życzliwością

RÓWNOŚĆ PŁCI A ROLA NASTOLATKÓW

TO NIE TYLKO SPRAWA KOBIEC: MĘŻCZYŹNI JAKO SOJUSZNICY W WALCE O RÓWNOŚĆ

Nierówność płci często kojarzona jest wyłącznie z działaniami na rzecz kobiet oraz barierami, z którymi muszą się mierzyć. Jest to zrozumiałe, biorąc pod uwagę lata dyskryminacji ze względu na płeć, której wciąż doświadczają (co widać na przykład w danych GGGI – Global Gender Gap Index¹). Jednocześnie ciągle mało uwagi poświęca się mężczyznom i ich roli w budowaniu bardziej sprawiedliwego świata. Aby osiągnąć prawdziwą równość, musimy zrozumieć, jak współcześni mężczyźni postrzegają działania równościowe i współczesne relacje między kobietami i mężczyznami. Co więcej, konieczne jest poznanie czynników powstrzymujących mężczyzn przed aktywnym wspieraniem równości. Badania wskazują, że wraz z postępem w zakresie równouprawnienia, spada chęć angażowania się w działania równościowe wśród młodych mężczyzn^{43, 44}, a część z nich wręcz

otwarcie się nim sprzeciwia⁴⁵. Ruchy internetowe związane z tzw. manosferą (czyli zbiorem cyfrowych przestrzeni, w których otwarcie promuje się tradycyjne i patriarchalne wzorce męskości i wyrażany jest opór wobec feminizmu i równości płci⁴⁶), takie jak *incel* czy *red pill* stają się centrami szerzenia stereotypów i *mizoginii*^{47, 48, 49}. Jest to niepokojące zjawisko, ponieważ środowiska te postrzegają kobiety jako podrzędne mężczyznom, umniejszają ich wartości, obwiniają je za swoje niepowodzenia w relacjach interpersonalnych, a *feminizm* traktują jako zagrożenie dla mężczyzn^{46, 50, 51}. W ten sposób błędnie przedstawiają ideę równości jako „wojnę płci”, zniekształcając jej istotę, jaką jest budowanie społeczeństw, w których wszyscy czują się bezpiecznie i mają szansę na zdrowe i szczęśliwe życie.

Międzynarodowe badania⁵² pokazują, że młodzi mężczyźni, zwłaszcza z pokolenia Z, częściej niż starsze grupy wiekowe uważają, iż dążenia do równości



incel = skrót od „involuntary celibate” – mimowolni celibatariusze; społeczność mężczyzn, którzy definiują swoją tożsamość wokół przekonania, że nie są w stanie nawiązać relacji seksualnych ani romantycznych z kobietami, często obwiniając je za własne niepowodzenia i wyrażając wobec nich wrogość



red pill = internetowy ruch propagujący nienawiść wobec kobiet pod pretekstem „przebudzenia” na rzeczywistość relacji między płciami



mizoginia = uprzedzenie, niechęć lub dyskryminacja wobec kobiet



feminizm = ruch społeczny i polityczny opowiadający się za polityczną, ekonomiczną i społeczną równością kobiet i mężczyzn

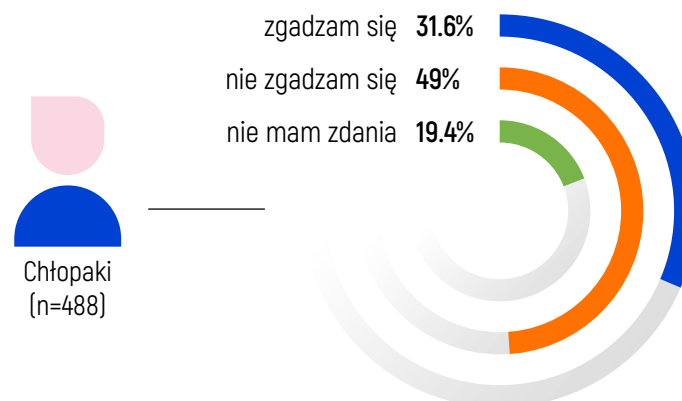
zaszły zbyt daleko i że oczekiwania wobec mężczyzn dotyczące ich zaangażowania w działania równościowe są przesadne. Jednocześnie pojawiają się jednak pozytywne tendencje. W krajach Zachodu coraz więcej młodych mężczyzn odrzuca sztywne, tradycyjne wzorce męskości^{53, 54}, staje się bardziej otwartymi emocjonalnie i aktywnie wspiera równość^{55, 56}. Mimo sprzeczności obserwowanych tendencji, fakt stopniowego odchodzenia od tradycyjnych wzorców męskości świadczy o stopniowej zmianie w sposobie myślenia młodych mężczyzn o normach płciowych. Równość wymaga zaangażowania i współpracy wszystkich – dlatego tak ważne jest, by chłopaki i mężczyźni stawali się aktywnymi uczestnikami działań na rzecz równości płci, a nie jedynie ich biernymi obserwatorami.

W tej części przeanalizujemy, jak pomorska młodzież ustosunkowała się do stwierdzeń dotyczących równości płci. Pozwoli nam to zidentyfikować zarówno obszary, w których równość znajduje poparcie, jak i te, w których napotyka na sprzeciw.

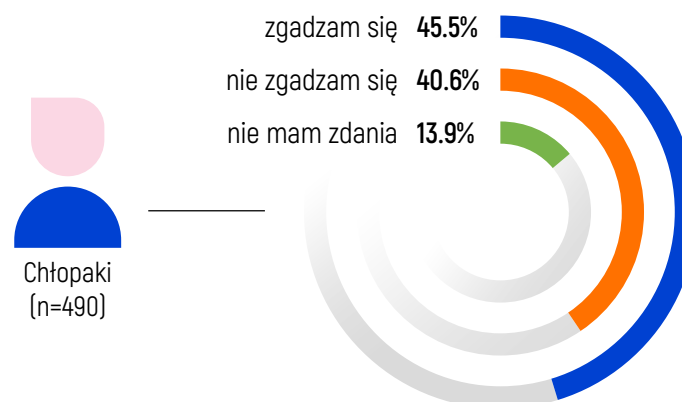
POSTRZEGANIE RÓWNOŚCI PŁCI PRZEZ MŁODZIEŻ

Na początku przyjrzymy się, jak polskie chłopaki postrzegają relacje między kobietami i mężczyznami w kontekście działań na rzecz równości płci.

18. Im więcej władzy zdobędą kobiety, tym mniej władzy zostanie mężczyznom.



19. Myślę, że przyszłość relacji między kobietami i mężczyznami jest zagrożona przez ruchy feministyczne.



Powyższe stwierdzenia dotyczą kwestii rywalizacji między kobietami i mężczyznami. Zakładają one, że relacje między kobietami a mężczyznami przypominają *grę o sumie zerowej*, w której jedna strona może zyskać tylko kosztem drugiej, na przykład jeśli chodzi o dostęp do władzy lub zasobów ekonomicznych lub wyrażają przekonanie, że feminizm stanowi zagrożenie dla mężczyzn. W rzeczywistości nie musi tak być – wiele współczesnych ruchów na rzecz równości (takich jak HeForShe⁵⁷ czy Equimundo⁵⁸) dąży do poprawy sytuacji wszystkich osób bez względu na płeć, a więc do rozwiązań, w których „wszyscy wygrywają”. W praktyce oznacza to działania, które nie odbierają nic jednej grupie, lecz tworzą warunki sprzyjające rozwojowi i dobrostanowi wszystkich, na przykład wspieranie równego dostępu kobiet i mężczyzn do edukacji, opieki zdrowotnej czy stanowisk kierowniczych. Choć niemal połowa uczestników nie zgodziła się z twierdzeniem, że wzrost pozycji kobiet oznacza utratę władzy przez mężczyzn, blisko co trzeci chłopak podzielał ten pogląd.

Uczestnicy byli również podzieleni w kwestii postrzegania feminizmu jako zagrożenia dla relacji między kobietami i mężczyznami. Choć nasze badanie nie analizowało dokładnie, na czym owo zagrożenie mogłoby polegać,

wyniki mogą odzwierciedlać ambiwalentny stosunek chłopaków do współczesnego feminizmu – uznawanego za zagrażający przez część, a przez część nie.

Podczas wywiadów prowadzonych w szkołach część nastolatków również kwestionowała współczesne ruchy równościowe i nie była pewna co do zasadności działań feministycznych:



Ten ruch był popularny w czasach, kiedy kobiety nie miały praw wyborczych i wtedy to był faktyczny problem i wtedy to miało sens. A teraz? Po co to?

Piotr

[...] no to jest tak jak najnowsza fala feminizmu, no ma mniej więcej taki sam brak sensu. I powoduje tylko niechęć do tego ruchu [...] i co powoduje też kontrę do tak naprawdę wywalczonych już wcześniej przez wcześniejsze fale ruchu zachowań.

Adam

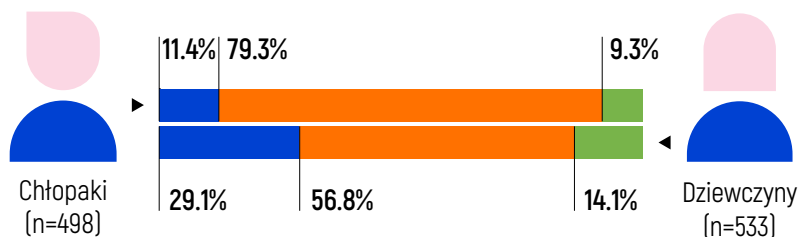


gra o sumie zerowej = przekonanie, że zysk jednej osoby oznacza stratę drugiej. Na przykład niektórzy mężczyźni mogą wierzyć, że muszą utracić swoje przywileje, aby kobiety mogły je zyskać

Zapytaliśmy również badanych nastolatków o ich gotowość do realnego zaangażowania się w inicjatywy na rzecz równości płci.

Są różne sposoby wspierania równości płci.
Chcemy wiedzieć, jak prawdopodobne jest, że:

20. uczestniczył(a)byś w demonstracjach na rzecz równości płci.



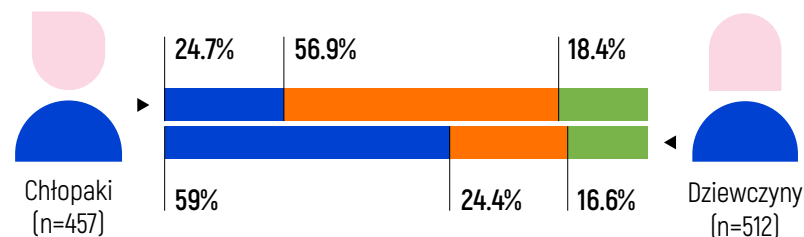
bardzo prawdopodobne mało prawdopodobne średnio prawdopodobne

Jak widać, jedynie niewielka część chłopaków oraz nieco większy odsetek dziewczyn zadeklarowały chęć wspierania równości płci poprzez *działania zbiorowe*. Choć taki wynik może wskazywać na niższą gotowość do udzielania poparcia działaniom równościowym, warto zauważyć, że zaproponowane przez nas formy aktywności (np. udział w demonstracjach) mogą po prostu nie odpowiadać zainteresowaniom ani realiom

codzienności młodzieży. Być może większą gotowość do zaangażowania moglibyśmy zaobserwować, gdyby działania na rzecz równości były przedstawiane w sposób bliższy codziennemu życiu młodych osób. Wskazują na to również odpowiedzi do drugiego stwierdzenia, w których około 25% chłopaków i aż 59% dziewczyn zadeklarowali chęć współpracy z osobami innej płci w działaniach na rzecz równości.

● ●
*działania zbiorowe =
wspólne wysiłki
grupy osób
współpracujących
ze sobą aby
osiągnąć
wspólny cel*

21. współpracował(a)byś z osobami o odmiennej tożsamości płciowej w walce o równość płci.



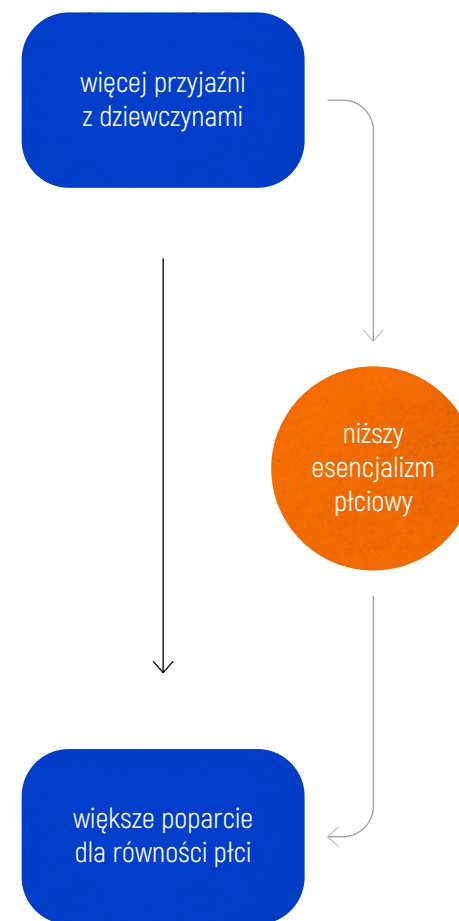
JAK PRZYJAŹŃ SPRZYJA DZIAŁANIOM NA RZECZ RÓWNOŚĆ PŁCI?

Ta część raportu została przygotowana na bazie następującej publikacji powstałej w ramach naszego projektu: Celikkol, G., Sawicki, A., Brzezińska, D., Miklikowska, M., Martiny, S. E., Besta, T., Kosakowska-Berezecka, N. (2025). Friends and gender equality: The role of school gender composition and cross-gender friendships in shaping boys' support for gender equality. (manuskrypt w recenzji).

Przyjaźnie z osobami należącymi do innych grup (na przykład o odmiennym pochodzeniu etnicznym, religijnym czy kulturowym) mogą z czasem zwiększać naszą otwartość i życzliwość wobec tych grup^{59, 60}. Dzięki takim relacjom dzielimy się doświadczeniami i sposobami postrzegania świata, uczymy się empatii i odkrywamy, że więcej nas łączy, niż dzieli. Badania pokazują, że przyjaźnie w okresie dorastania mają istotny wpływ na rozwój tożsamości i postaw moralnych, a tym samym na nasze podejście do różnych grup społecznych⁶¹. W ramach „Nawigatora

Męskości” badaliśmy, jak przyjaźń między dziewczynami i chłopakami wiąże się z poparciem równości płci przez chłopaków. Skupiliśmy się na odsetku dziewczyn w grupach przyjacielskich chłopaków oraz na stopniu, w jakim badani uznawali, że różnice między płciami są naturalne i wrodzone. Uwzględniliśmy również deklarowaną przez chłopaków gotowość do wspierania działań zbiorowych na rzecz równości płci.

Nasze analizy pokazały, że nastolatki, którzy mają więcej kobiet i dziewczyn w grupie najbliższych znajomych, wykazują większą chęć wspierania równości płci. Co więcej, przyjaźnie z dziewczynami wiążą się z mniejszym przekonaniem o tym, że różnice płciowe są naturalne i niezmiennie, a to z kolei sprzyja gotowości do angażowania się w inicjatywy na rzecz równości. Wyniki te sugerują, że przyjaźnie między chłopakami i dziewczynami mogą odgrywać ważną rolę w rozwijaniu poparcia młodych mężczyzn dla idei równości płci – zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio, poprzez ograniczanie przekonań o niezmiennych różnicach między płciami.



Liczba uczestników : n = 480

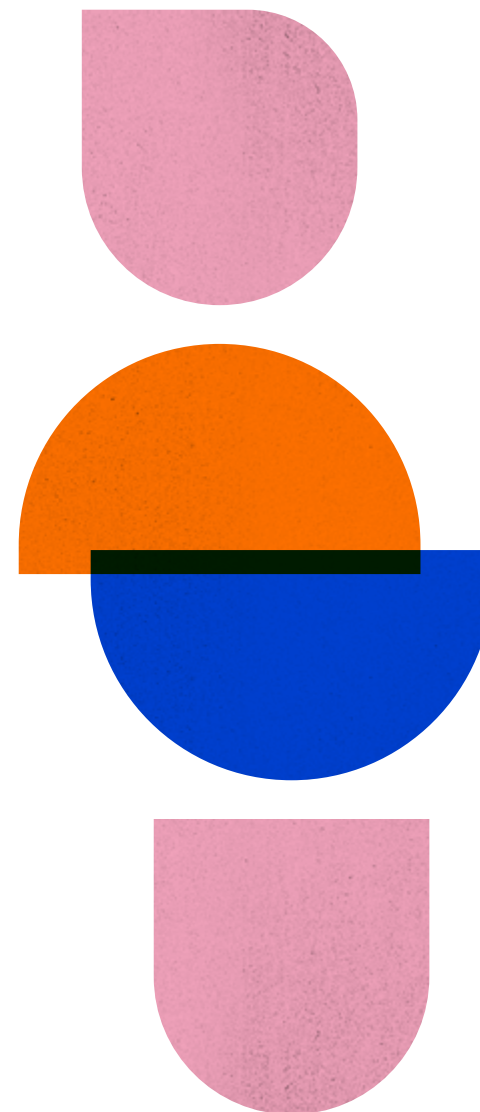
W POSZUKIWANIU EQUAMANA

Ta część raportu została przygotowana na bazie następującej publikacji powstałej w ramach naszego projektu: Kosakowska-Berezecka, N., Brzezińska, D., del Fresno Díaz, Á., Kayim, İ., Małek, G., Celikkol, G., Besta, T., Sawicki, A., Martiny, S. E. (2025). In Search of an “Equaman”: Latent profiles of adolescent boys’ support for gender equality in Poland and Norway. (manuskrypt w recenzji). Poniższe dane zostały uaktualnione względem wydania z 2025 r. w oparciu o analizy przeprowadzone w najnowszej wersji artykułu z 2026 r.

W całej Europie obserwuje się sygnały świadczące o polaryzacji i nasileniu różnic w preferencjach politycznych między młodymi kobietami a mężczyznami. Badania pokazują, że od 2012 roku różnice te są najbardziej widoczne wśród osób poniżej 30. roku życia. Jednym z głównych obszarów tej polaryzacji są kwestie związane z równością płci – młodzi

mężczyźni częściej niż kobiety postrzegają ruchy równościowe jako zagrożenie. W naszym badaniu chcieliśmy ustalić, jakie czynniki wpływają na gotowość młodych mężczyzn do angażowania się w działania na rzecz równości płci. Innymi słowy, poszukiwaliśmy „Equamana” – młodego mężczyzny, który aktywnie wspiera ideę równości płci i nie postrzega feminizmu negatywnie. Podjęliśmy się również próby diagnozy, w jakich sytuacjach młodzi mężczyźni widzą w równości płci zagrożenie i deklarują wobec niej niechęć lub jawny opór.

W ramach projektu przyjrzelśmy się różnym grupom nastolatków w Polsce i Norwegii, czyli krajach o odmiennych tradycjach związanych z równością płci. Z wykorzystaniem szczególnego podejścia statystycznego wyodrębniliśmy grupy (profile) chłopaków o podobnych przekonaniach i postawach.



Następnie sprawdziliśmy, jak profile te różnią się pod względem poparcia dla działań na rzecz równości płci. W Polsce zidentyfikowaliśmy cztery takie profile, a w Norwegii – trzy.

Co najbardziej różniło chłopaków deklarujących gotowość do wspierania równości od tych, którzy jej nie wykazywali? Najważniejsze okazały się trzy czynniki: po pierwsze, przekonanie, że równość szkodzi mężczyznom; po drugie, niechęć wobec niestereotypowych kobiet (czyli wrogi seksizm); oraz po trzecie, lęk przed feminizmem.

W Polsce około 13% chłopaków należało do grupy, którą określamy jako „Pro-feminiści (potencjalni Equameni)”. Osoby z tej grupy nie postrzegały równości płci jako zagrożenia dla męskości, przejawiały najniższy poziom wrogości oraz rzadziej uważały, że zyski kobiet odbywają się kosztem mężczyzn. Jednocześnie deklarowały najsilniejszą gotowość do wspierania równości płci oraz współpracy z dziewczynami. Podobną grupę zidentyfikowano również w Norwegii, przy czym obejmowała ona większą część chłopaków (około 27% badanych).

Najliczniejszą grupę w Polsce stanowili „Paternalistyczni Sojusznicy” (około 37%), którzy prezentowali umiarkowany poziom przekonań i postaw. Byli bardziej skłonni do przyjmowania opiekuńczych, paternalistycznych postaw wobec kobiet, jednak

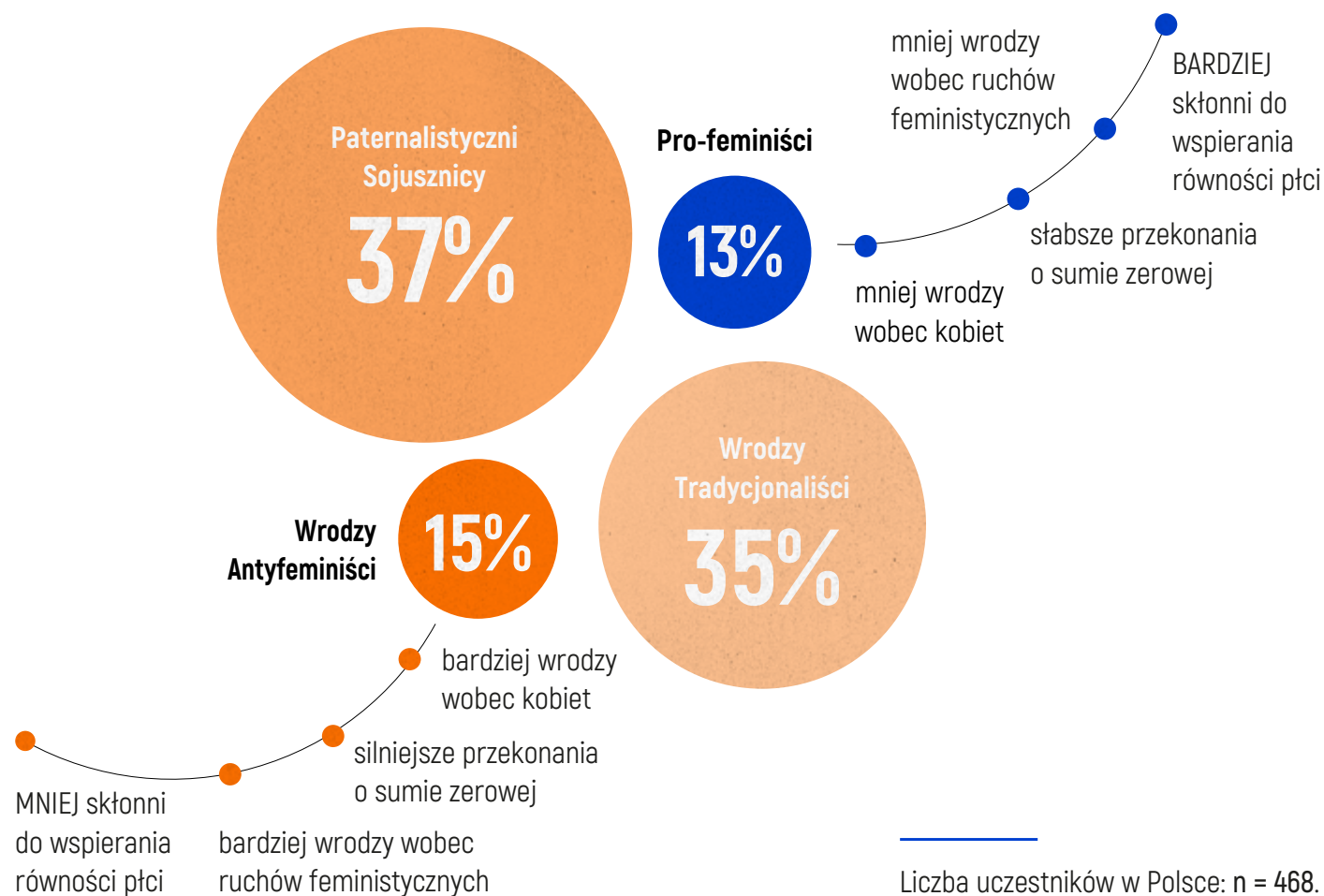
bez najwyższego poziomu wrogości. W porównaniu z „Pro-feministami” deklarowali mniejszą gotowość do wspierania równości, ale większą niż bardziej wrogie grupy gotowość do współpracy z dziewczynami. W Norwegii wyodrębniono zbliżoną grupę określaną jako „Tradycjoniści” (około 42%), która również prezentowała umiarkowany poziom postrzegania feminizmu jako zagrożenia oraz wrogości, a jednocześnie podobną gotowość do współpracy z dziewczynami.

Ponadto w obu krajach wyróżniały się grupy bardziej odporne na zmianę. W Polsce „Wrodzy Tradycjoniści” (około 35%) przejawiali wyższy poziom tradycyjnych przekonań dotyczących płci oraz wrogości wobec kobiet, natomiast „Wrodzy Antyfeminiści” (około 15%) charakteryzowali się najsilniejszym postrzeganiem równości płci jako zagrożenia dla mężczyzn, najwyższym poziomem wrogości oraz przekonaniem, że zyski kobiet odbywają się kosztem mężczyzn. Obie grupy deklarowały równie niski poziom gotowości do wspierania równości płci i współpracy z dziewczynami. Podobny profil „Wrogich Antyfeministów” zaobserwowano również w Norwegii (około 32% badanych), co wskazuje na znaczący poziom oporu wobec równości w obu krajach.

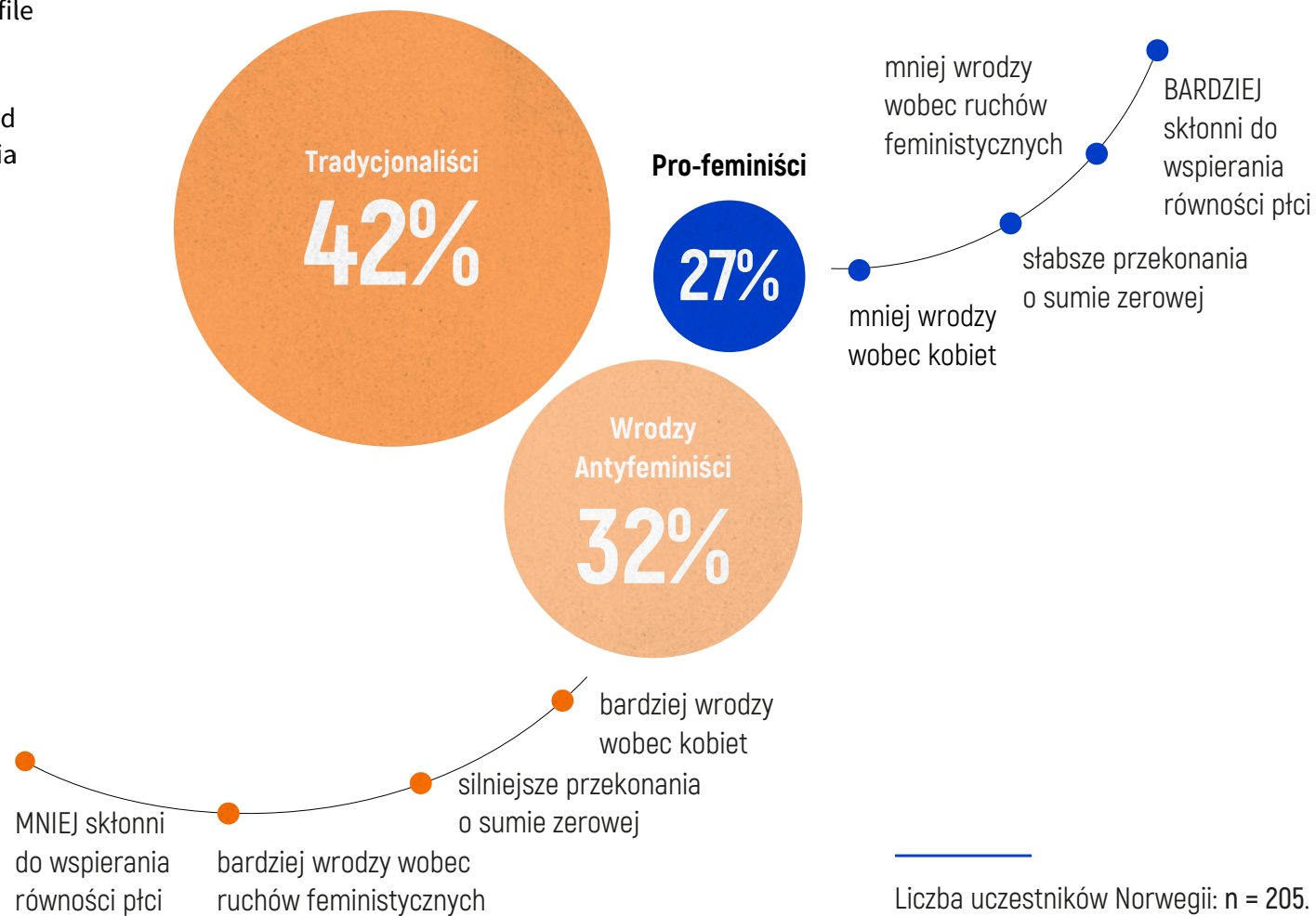
Takie wzorce oporu mogą sprzyjać nasilaniu się antagonizmu i dystansu między dziewczynami a chłopakami. Dlatego tak istotne jest badanie sposobu rozumienia norm płciowych przez nastolatków, relacji

między grupami kobiet i mężczyzn oraz przestrzegania równości. To, jak młodzi ludzie rozumieją i omawiają dziś kwestie płci i równości, będzie wpływać na to, w jaki sposób przyszłe pokolenia będą angażować się w te zagadnienia. Warto zatem podkreślać korzyści płynące z równości płci dla mężczyzn oraz pokazywać, że feminizm jest ruchem, w którym mężczyźni również mogą uczestniczyć.

Na poniższej ilustracji przedstawiono rozkład profili wśród polskich badanych oraz kluczowe cechy dwóch grup, które najbardziej różnią się pod względem poparcia dla równości płci.



Kolejna ilustracja przedstawia profile wyodrębnione w Norwegii, wraz z najważniejszymi cechami dwóch grup najbardziej różniących się pod względem gotowości do wspierania równości płci.



PATRZĄC W PRZYSZŁOŚĆ: NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI I DALSZE KROKI

W niniejszym raporcie przyjrzelśmy się różnym sposobom, w jaki młodzież z Pomorza postrzega kwestie związane z normami i równością płci i dobrostanem psychicznym. Zestawiliśmy również ich odpowiedzi z wybranymi wynikami analogicznych badań przeprowadzonych w Norwegii. Zgromadzone obserwacje i wnioski uporządkowaliśmy wokół trzech głównych tematów: norm płciowych, dobrostanu psychicznego oraz równości płci.



Wątek	Tradycyjne normy płciowe są znane i dostrzegane przez nastolatków, choć pojawiają się sygnały zmiany.
Kluczowe wyniki	- Większość nastolatków zgodziła się z stwierdzeniem, że kobiety i mężczyźni znacząco się różnią od siebie. - Wiele z nich wierzyło, że kobiety powinny być chronione przez mężczyzn. - Więcej niż połowa stwierdziła, że niektórzy chłopcy nigdy tak naprawdę nie stają się mężczyznami. Mniej liczna grupa uważała, że męskość można stracić. - Chłopaki częściej przywiązywali wagę do męskich norm związanych z byciem twardym, podczas gdy dziewczyny w większości je odrzucały. - Większość badanych chłopaków nie uznawała powściągliwości emocjonalnej za ważną cechę męską i czuła się swobodnie wyrażając emocje wobec swoich partnerek i partnerów.
Wątek	Trudności w sprostaniu oczekiwaniom dotyczącym męskości są powiązane z obniżonym dobrostanem psychicznym.
Kluczowe wyniki	- Pozytywne emocje były rzadziej odczuwane, zwłaszcza przez dziewczyny (znacznie rzadziej czuły się radosne czy spokojne). - Negatywne uczucia, takie jak samotność czy poczucie bezradności były powszechne zarówno wśród chłopaków, jak i dziewczyn. - Chłopaki odczuwający, że nie spełniają społecznych oczekiwań męskości (dotyczących posiadania cech sprawczych), zgłaszali niższe samopoczucie oraz niższą satysfakcję z życia.
Wątek	Przyjaźnie sprzyjają zwiększaniu poparcia dla równości płci.
Kluczowe wyniki	- Postawy wobec wspierania równości były zróżnicowane zarówno wśród chłopaków, jak i dziewczyn. - Niektórzy nastolatkowie postrzegali ruchy feministyczne jako zagrożenie, jednak około połowa nie zgadzała się z przekonaniem, że korzyści kobiet są równoznaczne ze stratą mężczyzn. - Tylko niewielka część chłopaków i dziewczyn deklarowała gotowość udziału w demonstracjach na rzecz równości. - Młodzi ludzie znacznie chętniej wspierali równość poprzez współpracę z rówieśnikami innej płci niż poprzez podejmowanie działań zbiorowych. - Przyjaźnie chłopaków z dziewczynami wiązały się z większą chęcią wspierania działań na rzecz równości oraz zmniejszały przekonanie, że mężczyźni i kobiety są od siebie bardzo różni.

WNIOSKI Z NASZEGO PROJEKTU

Wyniki naszych analiz wskazują jak ważną rolę normy płciowe i relacje międzygrupowe odgrywają w wyzwaniach, z którymi mierzą się współcześni nastolatki i nastolatki. Skupiając się na chłopakach – którzy wkrótce staną się dorosłymi mężczyznami – w naszym badaniu pytaliśmy ich, jak doświadczają własnej męskości, jakie, według nich, wiążą się z nią normy i oczekiwania oraz analizowaliśmy, jakie niesie to dla nich konsekwencje dla ich dobrostanu psychicznego. Równocześnie nie pominęliśmy perspektywy dziewczyn, pokazując, że mogą one znacząco przyczynić się do transformacji niektórych przekonań związanych z tradycyjnymi wyobrażeniami o męskości. Uznając ich rolę w wprowadzaniu zmian, staramy się przesunąć dyskusję z ujęcia „chłopaki kontra dziewczyny” na „chłopaki i dziewczyny wspólnie kontra nierówności płci”.

Badaliśmy także, w jaki sposób młodzież odnosi się do ruchów na rzecz równości płci i czy byłaby gotowa wziąć udział w działaniach wspierających te idee. Wyniki pokazują, że stosunkowo niewielka część młodych ludzi (szczególnie chłopaków) deklaruje chęć aktywnego wspierania równości płci. Wskazuje to na potrzebę

znalezienia sposobów, które mogłyby ich bardziej zaangażować, np. poprzez zachęcanie do nawiązywania przyjaźni i współpracy między chłopakami a dziewczynami, co zdaje się realnie przekładać się na kształtowanie ich postaw wobec równości. Ponadto nasze badania ujawniły trudną sytuację związaną z dobrostanem psychicznym młodzieży: znaczna część zarówno chłopaków, jak i dziewczyn zmaga się z problemami związanymi ze zdrowiem psychicznym. Wskazuje to na poważny problem dotyczący tej grupy wiekowej, który wykracza poza kwestie norm i równości płci, choć wciąż jest przez nie kształtowany.

Celem naszej publikacji było przedstawienie współczesnego nastolatka na rozdrożu norm płciowych, dobrostanu psychicznego oraz wsparcia dla ruchów równościowych. Udało nam się odkryć ważne powiązania między tymi obszarami, co sugeruje, że poprawa sytuacji w jednym z nich może przynieść pozytywne zmiany w pozostałych elementach tego współzależnego systemu. Poprzez udostępnienie naszego raportu szerszej publiczności chcemy przyczynić się do dyskusji o zaangażowaniu mężczyzn w działania na rzecz równości oraz zwrócić uwagę na unikalne wyzwania, z którymi niektórzy z nich mogą się mierzyć.

TEORIA W PRAKTYCE

Równocześnie z raportem przygotowaliśmy przewodnik do pracy edukacyjnej z młodzieżą. Publikację kierujemy do wszystkich tych, którzy już działają zawodowo w temacie równości i sprawiedliwości społecznej lub chcą zacząć działać w tym obszarze, szukają punktu startu czy pomysłów na włączenie tego tematu do swojej praktyki edukacyjnej. W przewodniku przedstawiamy argumenty stojące za zaangażowaniem chłopaków w temat równości płci oraz proponujemy ćwiczenia i pomysły na pracę edukacyjną w tym obszarze.

Publikację „Chłopaki i (nie)równość płci. Przewodnik do pracy edukacyjnej z młodzieżą” można pobrać bezpłatnie na stronie:

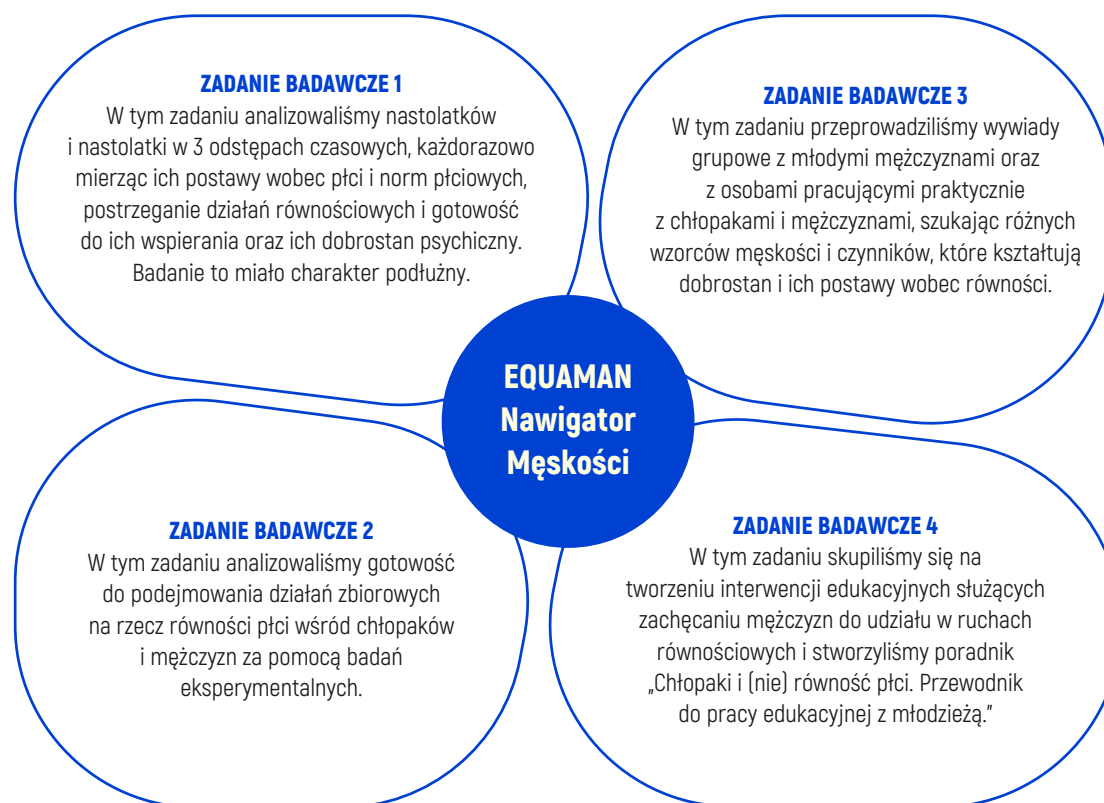
<https://towardsgenderharmony.ug.edu.pl/equaman-nawigator-meskosci>



INFORMACJE O PROJEKCIE

PROJEKT EQUAMAN

Projekt EQUAMAN jest realizowany od stycznia 2022 roku i będzie trwał do sierpnia 2026. W tym czasie zbudowaliśmy interdyscyplinarny zespół badaczy i badaczek z psychologii oraz socjologii Uniwersytetu Gdańskiego w Polsce oraz Uniwersytetu Arktycznego w Norwegii. Stosowaliśmy różnorodne metody badawcze, w tym wywiady grupowe, ankiety oraz interwencje edukacyjne, aby zbadać związek między postawami wobec własnej płci, postrzeganiem działań równościowych i dobrostanem psychicznym wśród nastolatków i nastolatek w dwóch krajach różniących się wskaźnikami mierzącymi postępy w obrębie równości płci. Projekt obejmował cztery główne zadania badawcze, z których każde koncentrowało się na innym zagadnieniu.



Badanie objęło **grupę ponad półtora tysiąca młodych osób z Polski i Norwegii** – od nastolatków po młodych dorosłych, co czyni je jednym z największych dotychczasowych badań międzykulturowych nad rozwojem męskiej tożsamości i postrzeganiem równości płci i dobrostanu psychologicznego. Wyniki projektu przyczynią się do lepszego zrozumienia czynników związanych z dobrostanem młodzieży oraz mechanizmów związanych z zaangażowaniem mężczyzn w działania na rzecz równości. Przed nami kolejne analizy i wiele wniosków do wyciągnięcia – będziemy się nimi dzielić!

Projekt został sfinansowany ze środków grantu OPUS 21 nr 2021/41/B/HS6/00617 przyznanego przez Narodowe Centrum Nauki w Polsce prof. dr hab. Nataszy Kosakowskiej-Berezeckiej z Uniwersytetu Gdańskiego.

ZOSTAŃMY W KONTAKCIE

Dane uzyskane w ramach naszego projektu wciąż są przez nas analizowane, a niniejszy raport jest zbiorem dotychczas uzyskanych wyników. Kolejne wnioski z naszych badań będą ukazywały się w formie publikacji naukowych oraz komunikatów prasowych.

Jeśli chcesz być na bieżąco z najświeższymi doniesieniami z działań „Nawigatora Męskości”, możesz to zrobić odwiedzając naszą **stronę internetową** oraz śledząc nasz profil na Instagramie: **@protestlabgdansk**

Możesz skontaktować się z nami, pisząc na adres **equamanproject@gmail.com**

ZESPÓŁ PROJEKTOWY

 **UNIWERSYTET
GDAŃSKI**



**Natasza
Kosakowska-Berezecka**



**Tomasz
Besta**

 **UiT
THE ARCTIC
UNIVERSITY
OF NORWAY**



**Sarah
Martiny**



**Kjaersti
Thorsteinsen**



**Marte
Olsen**



**Kine
Bjørneby**



**Göksu
Celikkol**



**Magdalena
Żadkowska**

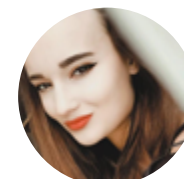


**Dorota
Brzezińska**

 **NASZ
WSPANIAŁY
ZESPÓŁ
WSPIERAJĄCY
PROCES
ZBIERANIA
DANYCH**



**Krzysztof
Jędrzejewski**



**Marianna
Mazur**



**Martyna
Nitek**



**Aleksandra
Wybrańska**



**Grzegorz
Matek**



**Artur
Sawicki**



**Jurand
Sobiecki**



**Julia
Strzałkowska**



**Kuba
Rusek**



**Kaja
Juszczenko**



**Dominik
Cirocki**



**Mikołaj
Tomaszewski**

SŁOWNICZEK WYRÓŻNIONYCH POJĘĆ

Definicje i terminologia zawarte w tej sekcji są oparte przede wszystkim na publikacjach *Gender Equality Glossary Toolkit*⁶² oraz *Gender Equality Glossary & Thesaurus*⁶³.

ambiwalentny seksizm = połączenie wrogiego i życzliwego seksizmu (zobacz definicje niżej); stanowi przekonanie o tym, że kobiety mogą być inaczej i często gorzej traktowane niż mężczyźni. Przekonanie to tworzy i podtrzymuje nierówności płciowe

cecha = wyróżniająca właściwość lub charakterystyka danej osoby

działania zbiorowe = wspólne wysiłki grupy osób współpracujących ze sobą aby osiągnąć wspólny cel

esencjalizm płciowy = przekonanie, że mężczyźni i kobiety posiadają naturalnie

wrodzone i niezmiennie cechy, które są zdeterminowane w momencie narodzin i kształtują ich odmienne zachowania w codziennym życiu

feminizm = ruch społeczny i polityczny opowiadający się za polityczną, ekonomiczną i społeczną równością kobiet i mężczyzn

incel = skrót od „involuntary celibate” – mimowolni celibatariusze; społeczność mężczyzn, którzy definiują swoją tożsamość wokół przekonania, że nie są w stanie nawiązać relacji seksualnych ani romantycznych z kobietami, często obwiniając je za własne niepowodzenia i wyrażając wobec nich wrogość

mizoginia = uprzedzenie, niechęć lub dyskryminacja wobec kobiet

normy płciowe = społeczne standardy i oczekiwania, którym mężczyźni, kobiety oraz osoby o różnorodnych tożsamościach płciowych są zobowiązani podporządkowywać się w danej kulturze lub społeczności

przekonania o „grze o sumie zerowej” = przekonanie, że zysk jednej osoby oznacza stratę drugiej. Na przykład niektórzy mężczyźni mogą wierzyć, że muszą utracić swoje przywileje, aby kobiety mogły je zyskać

red pill = internetowy ruch propagujący nienawiść wobec kobiet pod pretekstem „przebudzenia” na rzeczywistość relacji między płciami

rola płciowa = oczekiwane postawy i obowiązki związane z daną płcią w określonym społeczeństwie

równość płci = równe prawa, obowiązki i możliwości dla kobiet i mężczyzn

sprawczość = zespół cech związanych z kompetencją, asertywnością i pewnością siebie

stereotypy związane z płcią = nadmiernie uogólnione przekonania przypisujące kobietom i mężczyznom określone cechy i role wyłącznie na podstawie ich płci

tożsamość płciowa = indywidualne doświadczenie własnej płci, które może – lecz nie musi – być zgodne z płcią przypisaną przy urodzeniu; obejmuje osobiste poczucie ciała, sposób ubierania się, mówienia lub zachowania

tradycyjna męskość = społecznie zdefiniowane cechy i zachowania związane z wyidealizowanymi normami męskości, często podkreślające twardość, dominację społeczną oraz powściągliwość w okazywaniu emocji

wrogi seksizm = otwarcie negatywne postawy i zachowania wobec kobiet, wyrażane poprzez wrogość, poniżanie lub przekonanie, że kobiety dążą do kontrolowania bądź dominowania nad mężczyznami

wspólnotowość = zespół cech związanych z opiekuńczością, serdecznością i życzliwością

zagrożona męskość = przekonanie, że męskość jest statusem, który należy zdobyć i publicznie udowodniać

życzliwy seksizm = postawy, które wydają się troskliwe lub opiekuńcze wobec kobiet, lecz w rzeczywistości utrwalają tradycyjne role płciowe i dominację mężczyzn, przedstawiając kobiety jako delikatne, słabsze i zależne od mężczyzn

STWIERDZENIA UŻYTE W RAPORCIE

Poniżej zebraliśmy listę wszystkich 21 stwierdzeń użytych w naszym raporcie, wymienionych w kolejności, w której pojawiły się w poszczególnych sekcjach. Zawarliśmy również treść stwierdzeń w oryginalnym angielskim brzmieniu oraz nazwy skal, z których pochodzą:

- Kobiety i mężczyźni są zasadniczo różni od siebie.** (Women and men are fundamentally different.) – Gender essentialism²⁸.
- Mężczyźni powinni dbać o kobiety i otaczać je ochroną.** (Women should be cherished and protected by men.) – Benevolent sexism²⁹.
- Niektórzy chłopcy nie stają się mężczyznami, bez względu na to, ile mają lat.** (Some boys do not become men, no matter how old they get.) – Precarious manhood beliefs¹³.
- Kiedy robi się ciężko, mężczyźni powinni być twardzi.** (When the going gets tough, men should get tough.) – Toughness subscale in the Male Norm Role Inventory³⁰.
- Mężczyzna nigdy nie powinien się przyznać, kiedy ktoś zrani jego uczucia.** (A man should never admit when others hurt his feelings.) – Restrictive Emotionality subscale in the Male Norm Role Inventory³⁰.
- Sympatia / uczucie / czułość do innych mężczyzn sprawia, że jestem spięty.** (Affection with other men makes me tense.) – Restrictive Affectionate Behavior Between Men subscale in the Gender-Role Conflict Scale⁶⁴.
- Mam trudność z wyrażaniem moich potrzeb emocjonalnych mojej/mu partnerce/owi.** (I have difficulty expressing my emotional needs to my partner.) – Restrictive Emotionality subscale in the Gender-Role Conflict Scale⁶⁴.
- Ogólnie, jak bardzo jesteś zadowolony/a ze swojego życia w tej chwili?** (Overall, how satisfied are you with your life at the moment?) – Satisfaction with Life Scale⁶⁵.

9. **Czułem/-am się radośnie i w dobrym nastroju.** (I have felt cheerful and in good spirits.) – The WHO-5 Well-Being Index⁶⁶.
10. **Czułem/-am się zrelaksowany/a i spokojny/a.** (I have felt calm and relaxed.) – The WHO-5 Well-Being Index⁶⁶.
11. **W ciągu ostatniego tygodnia czułem/am się samotny/a.** (During the past week I felt lonely.) – Self-report Depression Scale⁶⁷.
12. **W ciągu ostatniego tygodnia czułem/am się bezradny/a.** (During the past week I felt helpless.) – Self-report Depression Scale⁶⁷.
13. **W ciągu ostatniego tygodnia czułem/am się przygnębiony/a.** (During the past week I felt depressed.) – Self-report Depression Scale⁶⁷.
14. **Męskość nie jest dana na zawsze – może zostać utracona.** (Manhood is not assured – it can be lost.) – Precarious manhood beliefs¹³.
15. **To ważne, aby mężczyzna podejmował ryzyko, nawet jeśli może mu się stać krzywda.** (It is important for a man to take risk, even if he might get hurt.) – Toughness subscale in the Male Norm Role Inventory³⁰.
16. **Gdy nie zachowuję się męsko, martwię się, że ludzie zaczną mnie negatywnie oceniać.** (When not acting in a masculine way, I worry about being labeled negatively.) – Backlash⁶⁸.
17. **Nie lubię pokazywać moich emocji innym ludziom.** (I do not like to show my emotions to other people.) – Restrictive Emotionality subscale in the Gender-Role Conflict Scale⁶⁴.
18. **Im więcej władzy zdobędą kobiety, tym mniej władzy zostanie mężczyznom.** (The more power women gain, the less power men have.) – Gender-related Zero-sum Perspective⁶⁹.
19. **Myślę, że przyszłość relacji między kobietami i mężczyznami jest zagrożona przez ruchy feministyczne.** (I think the future of relations between women and men is under threat from feminist movements.) – Collective angst⁷⁰.
20. **Są różne sposoby wspierania równości płci. Chcemy wiedzieć, jak prawdopodobne jest, że uczestniczył(a) byś w demonstracjach.** (There are different ways to support gender equality. Here we wish to know how likely it is that you would participate in demonstrations.) – Collective Action Intentions towards gender equality⁷¹.
21. **Są różne sposoby wspierania równości płci. Chcemy wiedzieć, jak prawdopodobne jest, że współpracował(a)byś z osobami o odmiennej tożsamości płciowej w walce o równość płci.** (There are different ways to support gender equality. Here we wish to know how likely it is that you would cooperate with people of other genders to fight for gender equality.) – Solidarity Based Collective Action Intentions towards gender equality⁷².

BIBLIOGRAFIA

1. World Economic Forum (2025). *Global Gender Gap Report 2025*. <https://www.weforum.org/publications/global-gender-gap-report-2025>
2. Zawisza, M., Kosakowska-Berezecka, N., Glick, P., Olech, M., Besta, T., Jurek, P., Sobiecki, J., Best, D. L., Bosson, J. K., Vandello, J. A., Safdar, S., Włodarczyk, A., & Żadkowska, M. (2025). Worse for Women, Bad for All: A 62-Nation Study Confirms and Extends Ambivalent Sexism Principles to Reveal Greater Social Dysfunction in Sexist Nations. *Social Psychological and Personality Science*, 16(8), 866–883. <https://doi.org/10.1177/19485506241302882>
3. Kan, M.-Y., Zhou, M., Kolpashnikova, K., Hertog, E., Yoda, S., & Jun, J. (2022). Revisiting the gender revolution: Time on paid work, domestic work, and total work in East Asian and Western societies 1985–2016. *Gender & Society*, 36(3). <https://doi.org/10.1177/08912432221079664>
4. Prentice, D. A., & Carranza, E. (2002). What women and men should be, shouldn't be, are allowed to be, and don't have to be: The contents of prescriptive gender stereotypes. *Psychology of women quarterly*, 26(4), 269–281. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.t01-1-00066>
5. Eagly, A. H., Nater, C., Miller, D. I., Kaufmann, M., & Sczesny, S. (2020). Gender stereotypes have changed: A cross-temporal meta-analysis of US public opinion polls from 1946 to 2018. *American psychologist*, 75(3), 301–315. <https://doi.org/10.1037/amp0000494>
6. Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5–37. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.122.1.5>
7. Williams, J. E., & Best, D. L. (1990). *Measuring sex stereotypes: A multinational study* (wyd. rew., s. 380). SAGE.
8. Sassenberg, K., Matschke, C., & Scholl, A. (2011). The impact of discrepancies from ingroup norms on group members' well-being and motivation. *European Journal of Social Psychology*, 41(7), 886–897. <https://doi.org/10.1002/ejsp.833>
9. Turner, J. C., Hogg, M. A., Oakes, P. J., Reicher, S. D., & Wetherell, M. S. (1987). *Rediscovering the social group: A self-categorization theory*. Basil Blackwell.
10. Bosson, J.K., Wilkerson, M., Kosakowska-Berezecka, N., Jurek, P., & Olech, M. (2022). Harder Won and Easier Lost? Testing the Double Standard in Gender Rules in 62 Countries. *Sex Roles* 87, 1–19. <https://doi.org/10.1007/s11199-022-01297-y>
11. Pascoe, C. J. (2011). *Dude, you're a fag: Masculinity and sexuality in high school, with a new preface*. University of California Press.

12. Rudman, L. A., & Glick, P. (2008). *The social psychology of gender: How power and intimacy shape gender relations*. The Guilford Press.
13. Vandello, J. A., Bosson, J. K., Cohen, D., Burnaford, R. M., & Weaver, J. R. (2008). Precarious manhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(6), 1325–1339. <https://doi.org/10.1037/a0012453>
14. Halimi, M., Davis, S.N. & Consuegra, E. The Power of Peers? Early Adolescent Gender Typicality, Peer Relations, and Gender Role Attitudes in Belgium. *Gender Issues*, 38, 210–237 (2021). <https://doi.org/10.1007/s12147-020-09262-3>
15. Hill, J. P., & Lynch, M. E. (1983). The Intensification of Gender-Related Role Expectations during Early Adolescence. *Girls at Puberty*, 201–228. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0354-9_10
16. McNulty, A., & Birney, M. E. (2023). What makes a “good man”? A mixed-methods exploration of UK adolescent attitudes towards masculinity. *Journal of Gender Studies* 33(2), 1–14. <https://doi.org/10.1080/09589236.2023.2170337>
17. Rice, C., Riley, S., LaMarre, A., & Bailey, K. A. (2021). What a body can do: Rethinking body functionality through a feminist materialist disability lens. *Body image*, 38, 95–105. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.014>
18. Klaczynski, P. A., Felmban, W. S., & Kole, J. (2020). Gender Intensification and Gender Generalization Biases in Pre-adolescents, Adolescents, and Emerging Adults. *British Journal of Developmental Psychology*, 38(3), 415–433. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12326>
19. Way, N. (2011). *Deep secrets: Boys' friendships and the crisis of connection*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/harvard.9780674061361>
20. Levy, G. D., Taylor, M. G., & Gelman, S. A. (1995). Traditional and evaluative aspects of flexibility in gender roles, social conventions, moral rules, and physical laws. *Child Development*, 66(2), 515–531. <https://doi.org/10.2307/1131594>
21. Sullivan, J., Moss-Racusin, C., Lopez, M., & Williams, K. (2018). Backlash against gender stereotype-violating preschool children. *PLOS ONE*, 13(4), e0195503. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195503>
22. Pauletti, R. E., Cooper, P. J., & Perry, D. G. (2014). Influences of gender identity on children's maltreatment of gender-nonconforming peers: A person × target analysis of aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(5), 843–866. <https://doi.org/10.1037/a0036037>
23. Bosson, J. K., Vandello, J. A., & Buckner, C. E. (2021). *The psychology of sex and gender*. Sage Publications
24. Perry, D. G., Pauletti, R. E., & Cooper, P. J. (2019). Gender identity in childhood: A review of the literature. *International Journal of Behavioral Development*, 43(4), 289–304. <https://doi.org/10.1177/0165025418811129>

25. Egan, S. K., & Perry, D. G. (2001). Gender identity: A multidimensional analysis with implications for psychosocial adjustment. *Developmental Psychology*, 37(4), 451–463. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.4.451>
26. Ellemers, N. (2018). Gender stereotypes. *Annual review of psychology*, 69(1), 275–298. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011719>
27. Hyde, J. S. (2014). Gender similarities and differences. *Annual review of psychology*, 65(1), 373–398. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115057>
28. Skewes, L., Fine, C., Haslam, N. (2018). Beyond Mars and Venus: The role of gender essentialism in support for gender inequality and backlash. *PLOS ONE*, 13(7), e0200921. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200921>
29. Glick, P., & Fiske, S. T. (1996). The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 491–512. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.3.491>
30. Levant, R. F., Rankin, T. J., Williams, C. M., Hasan, N. T., & Smalley, K. B. (2010). Evaluation of the factor structure and construct validity of scores on the Male Role Norms Inventory—Revised (MRNI-R). *Psychology of Men & Masculinity*, 11(1), 25–37. <https://doi.org/10.1037/a0017637>
31. Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>
32. Smith, C. V., Lair, E. C., & O'Brien, S. M. (2019). Purposely stoic, accidentally alone? Self-monitoring moderates the relationship between emotion suppression and loneliness. *Personality and Individual Differences*, 149, 286–290. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.06.012>
33. Vandello, J. A., Wilkerson, M., Bosson, J. K., Wiernik, B. M., & Kosakowska-Berezecka, N. (2022). Precarious manhood and men's physical health around the world. *Psychology of Men & Masculinities*, 24(1), 1–15. <https://doi.org/10.1037/men0000407>
34. World Health Organization (2019). *World health statistics overview: Monitoring health for the SDGs*.
35. Courtenay, W. H. (2000). Engendering health: A social constructionist examination of men's health beliefs and behaviors. *Psychology of Men & Masculinity*, 1(1), 4–15. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.1.1.4>
36. Eurostat. (2025). *Life expectancy by age and sex* [Zbiór danych]. Unia Europejska. https://doi.org/10.2908/DEMO_MLEXPEC
37. Salgado, D. M., Knowlton, A. L., & Johnson, B. L. (2019). Men's health-risk and protective behaviors: The effects of masculinity and masculine norms. *Psychology of Men & Masculinities*, 20(2), 266–276. <https://doi.org/10.1037/men0000211>
38. Mahalik, J. R., Levi-Minzi, M., & Walker, G. (2007). Masculinity and health behaviors in Australian men. *Psychology of Men & Masculinity*, 8(4), 240–249. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.8.4.240>

39. Wong, Y. J., Ho, M. H. R., Wang, S. Y., & Miller, I. S. (2017). Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 64(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/cou0000176>
40. Berger, J. M., Levant, R., McMillan, K. K., Kelleher, W., & Sellers, A. (2005). Impact of Gender Role Conflict, Traditional Masculinity Ideology, Alexithymia, and Age on Men's Attitudes Toward Psychological Help Seeking. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(1), 73–78. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.6.1.73>
41. Marcell, A. V., Eftim, S. E., Sonenstein, F. L., & Pleck, J. H. (2011). Associations of Family and Peer Experiences with Masculinity Attitude Trajectories at the Individual and Group Level in Adolescent and Young Adult Males. *Men and Masculinities*, 14(5), 565–587. <https://doi.org/10.1177/1097184x11409363>
42. Dębski M., & Flis J. (2023). MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi w Polsce. Fundacja UNAWEZA.
43. Kosakowska-Berezecka, N., Besta, T., Bosson, J. K., Jurek, P., Vandello, J. A., Best, D. L., Włodarczyk, A., Safdar, S., Zawisza, M., Żadkowska, M., Sobiecki, J., Badu Agyemang, C., Akbaş, G., Ammirati, S., Anderson, J., Anjum, G., Aruta, J. J. B. R., Ashraf, M., Bakaitytė, A., Bi, C., ... Žukauskienė, R. (2020). Country-level and individual-level predictors of men's support for gender equality in 42 countries. *European Journal of Social Psychology* 50(7), 1276–1291. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2696>
44. Radke, H. R., Hornsey, M. J., & Barlow, F. K. (2016). Barriers to women engaging in collective action to overcome sexism. *American Psychologist*, 71(9), 863–874. <https://doi.org/10.1037/a0040345>
45. Rivera-Rodriguez, A., Larsen, G., & Dasgupta, N. (2021). Changing Public Opinion about Gender Activates Group Threat and Opposition to Feminist Social Movements among Men. *Group Processes & Intergroup Relations*, 25(3), 591–610. <https://doi.org/10.1177/13684302211048885>
46. Vallerga, M., & Zurbriggen, E. L. (2022). Hegemonic masculinities in the 'Manosphere': A thematic analysis of beliefs about men and women on The Red Pill and Incel. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 22(2), 602–625. <https://doi.org/10.1111/asap.12308>
47. Aiolfi, I., Palena, N., Ó Ciardha, C. & Caso, L. (2024). The incel phenomenon: A systematic scoping review. *Current Psychology* 43, 26264–26278. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06236-6>
48. Byerly, C. M. (2020). Incels online reframing sexual violence. *The Communication Review*, 23(4), 290–308. <https://doi.org/10.1080/10714421.2020.1829305>
49. Ging, D., & Siapera, E. (2018). Special issue on online misogyny. *Feminist media studies*, 18(4), 515–524. <https://doi.org/10.1080/14680777.2018.1447345>

50. Hoebanx, P. (2025). Red Pill women: Heterosexual fantasies in misogynistic spaces. *Men and Masculinities*, 28(2), 177–196. <https://doi.org/10.1177/1097184X241286800>
51. Vink, D., Abbas, T., Veilleux-Lepage, Y., & McNeil-Willson, R. (2024). “Because They Are Women in a Man’s World”: A Critical Discourse Analysis of Incel Violent Extremists and the Stories They Tell. *Terrorism and Political Violence*, 36(6), 723–739. <https://doi.org/10.1080/09546553.2023.2189970>
52. IPSOS. (2025). *International Women’s Day*. https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2025-03/IWD%202025%20Global%20Charts%20FINAL_1.pdf
53. McCormack, M. (2013). *The declining significance of homophobia*. Oxford University Press.
54. Anderson, E. (2008). Inclusive masculinity in a fraternal setting. *Men and Masculinities*, 10(5), 604–620. <https://doi.org/10.1177/1097184X06291907>
55. Anderson, E. (2018). Generational masculinities. *Journal of Gender Studies*, 27(3), 243–247. <https://doi.org/10.1080/09589236.2017.1406088>
56. Robinson, S., Anderson, E., & White, A. (2018). The bromance: Undergraduate male friendships and the expansion of contemporary homosocial boundaries. *Sex roles*, 78(1), 94–106. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0768-5>
57. UN Women. (n.d.). *HeForShe*. <https://www.heforshe.org/en>
58. Equimundo. (n.d.). *Equimundo*. <https://www.equimundo.org>
59. Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 751–783. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.751>
60. Davies, K., Tropp, L. R., Aron, A., Pettigrew, T. F., & Wright, S. C. (2011). Cross-Group Friendships and Intergroup Attitudes: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 332–351. <https://doi.org/10.1177/1088868311411103>
61. Youniss, J., & Haynie, D. L. (1992). Friendship in Adolescence. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 13(1), 59–66. <https://doi.org/10.1097/00004703-199202000-00013>
62. UN Women. (n.d.). *Gender equality glossary toolkit*. <https://trainingcentre.unwomen.org/mod/glossary/view.php?id=36&mode&lang=en>
63. European Institute for Gender Equality. (n.d.). *Gender Equality Glossary & Thesaurus*. <https://eige.europa.eu/publications-resources/thesaurus/overview>
64. O’Neil, J. M., Helms, B. J., Gable, R. K., David, L., & Wrightsman, L. S. (1986). Gender-Role Conflict Scale: College men’s fear of femininity. *Sex roles*, 14(5–6), 335–350. <https://doi.org/10.1007/BF00287583>

65. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
66. Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>
67. Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement*, 1(3), 385–401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
68. Moss-Racusin, C. A., & Rudman, L. A. (2010). Disruptions in women's self-promotion: The backlash avoidance model. *Psychology of Women Quarterly*, 34(2), 186–202. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2010.01561.x>
69. Ruthig, J. C., Kehn, A., Gamblin, B. W., Vanderzanden, K., & Jones, K. (2017). When women's gains equal men's losses: Predicting a zero-sum perspective of gender status. *Sex Roles: A Journal of Research*, 76(1–2), 17–26. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0651-9>
70. Wohl, M. J. A., & Branscombe, N. R. (2009). Group threat, collective angst, and ingroup forgiveness for the war in Iraq. *Political Psychology*, 30(2), 193–217. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9221.2008.00688.x>
71. Tausch, N., Becker, J. C., Spears, R., Christ, O., Saab, R., Singh, P., & Siddiqui, R. N. (2011). Explaining radical group behavior: Developing emotion and efficacy routes to normative and nonnormative collective action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(1), 129–148. <https://doi.org/10.1037/a0022728>
72. Hässler, T., Ullrich, J., Bernardino, M., Shnabel, N., Van Laar, C., Valdenegro, D., ... Saguy, T. (2020). A large-scale test of the link between intergroup contact and support for social change. *Nature Human Behaviour*, 4(4), 380–386. <https://doi.org/10.1038/s41562-019-0815-z>

Dorastając w świecie norm i (nie)równości płci

Raport z projektu EQUAMAN –
NAWIGATOR MĘSKOŚCI

