

Jak mężczyźni zyskują na równości?

Dłuższe i zdrowsze życie, większa satysfakcja w związku, bliższe relacje z dziećmi – to tylko kilka przykładów tego, jakie korzyści z feminizmu mogą odnosić mężczyźni. Brzmi zaskakująco? A jednak liczne badania pokazują, że gdy odchodzimy od sztywnych ról podyktowanych stereotypami płci i wzmacniamy partnerskie modele życia, zyskują na tym wszyscy — nie tylko kobiety, ale również mężczyźni.

W debacie publicznej często mówi się o dyskryminacji kobiet i ich nierównym położeniu w porównaniu z sytuacją mężczyzn. Przemoc domowa, trudniejsza pozycja na rynku pracy czy nieproporcjonalnie duży udział w nieodpłatnej pracy domowej, to tylko niektóre przykłady nierówności, których skutki częściej i silniej dotyczą kobiet.

A jak wygląda sytuacja mężczyzn? Czy są obszary, w których to oni znajdują się w mniej korzystnym położeniu? Zanim spróbujemy odpowiedzieć na to pytanie, warto przyjrzeć się źródłom tych nierówności oraz mechanizmom, które je utrwalają.

(Za)ciasny gorset społecznych oczekiwań

Ogromną rolę w powstawaniu nierówności społecznych odgrywają stereotypy płci – czyli uproszczone przekonania o tym, jacy są oraz jacy „powinni być” mężczyźni, a jakie kobiety.

Stereotypy płci nie są wrodzone. Uczymy się ich od najmłodszych lat w procesie socjalizacji. Rodzina, szkoła, media i język przekazują nam informacje o tym, czego oczekuje się od dziewczynek i chłopców. Te komunikaty bywają subtelne, jednak fakt, że docierają do nas regularnie z wielu źródeł, powoduje, że przyjmujemy je

nieświadomie jako normy.

Jednym z przykładów kulturowych nośników stereotypów płci są ludowe przysłowia i popularne powiedzenia o kobietach i mężczyznach, jak przykładowo.: „Chłopaki nie płaczą”, „Baba z wozu, koniom lżej”, „Marudzi jak baba”, „Jak się baby nie bije, to jej wątroba gnieje” czy „Gdzie kucharek sześć, tam nie ma co jeść”. W każdym z nich kryje się fragment tzw. „ludowej prawdy”, która utrwała konkretne przekazy na temat tego, jak „powinna” zachowywać się kobieta, a jak mężczyzna. Dziś wiele z tych przekonań rozpoznajemy jako stereotypy płci – uproszczenia, które wpływają na nasze oczekiwania i sposób oceniania innych.

Już w dzieciństwie, chłopcy i dziewczynki dostają bardzo odmienne komunikaty na temat tego, co im wolno i jakich zachowań się od nich oczekuje. Dziewczynki częściej słyszą, że są „grzeczne” i „pomocne”, chłopcy – że są „odważni” i „sprytni”. Od dziewczynek oczekuje się uważności na potrzeby innych, od chłopców – samodzielności i rywalizacji. Te wczesne doświadczenia kształtują przekonania, które później wpływają na wybory edukacyjne i zawodowe.

Z czasem uogólnione przekonania stają się dla nas swego rodzaju niewidoczną soczewką, przez którą widzimy świat. Dlatego też rzadko te przekonania kwestionujemy czy poddajemy głębszej refleksji.

Dobłą ilustracją mechanizmu działania stereotypów jest badanie psychologiczne z 1976 roku przeprowadzone przez Johna i Sandrę Condry. Uczestnikom pokazano to samo nagranie wideo niemowlęcia i proszono o opisanie cech dziecka na podstawie jego zachowania. Jednej grupie powiedziano, że oglądają chłopca, drugiej – że dziewczynkę. Choć zachowanie dziecka było identyczne, interpretacje różniły się diametralnie. „Chłopiec” był opisywany jako energiczny i zły, „dziewczynka” – jako emocjonalna i przestraszona. Te same zachowania, np. płacz, były interpretowane inaczej – u dziewczynki jako strach, a u chłopca -złość.

Często nieuświadomione „soczewki” stereotypów płci silnie wpływają na to, jak postrzegamy siebie, a także na to, jakie mamy szanse i możliwości – w szkole, na rynku pracy i w życiu rodzinnym. Kształtują nasze decyzje (np. jakie przedmioty wybieramy i jakie zawody uznajemy za odpowiednie „dla siebie”) oraz sposoby funkcjonowania na co dzień, w tym to, jak rozwiązujemy konflikty i jak radzimy sobie w obliczu trudności.

Stereotypy działają normatywnie – nie tylko opisują rzeczywistość, ale też wyznaczają społeczne „reguły”, podpowiadając, co „wypada”, a co uznaje się za niepożądane dla danej płci. Kobieta, która nie chce mieć dzieci, bywa oceniana jako „egoistyczna”, a mężczyzna korzystający z urlopu opiekuńczego może być postrzegany jako „mało ambitny”. Takie różnice w oczekiwaniach sprawiają, że kobietom częściej przypisuje się role opiekuńcze, a mężczyznom – odpowiedzialność i przywództwo. W efekcie stereotypy płci realnie przekładają się na nierówne szanse i ograniczają wybory zarówno kobiet, jak i mężczyzn

Prawdziwy mężczyzna, czyli jaki?

W powszechnym przekonaniu „prawdziwy mężczyzna” to ktoś, kto radzi sobie sam, działa i bierze sprawy w swoje ręce. Deaux i Lewis, para socjologów z USA, w badaniu z 1984 r. wykazała, że stereotyp męskości obejmuje cechy takie jak: niezależność, decyzyjność, kompetencja, wiara w siebie, niezawodność, odporność na presję oraz poczucie przywództwa. To przekonanie ma bardzo konkretny wymiar w codziennym życiu: od chłopców oczekuje się, że będą „trzymać fason”, nie okazywać słabości, a w trudnych sytuacjach działać szybko i racjonalnie. Taki wzorzec często bywa powiązany z przekazem, że emocje – szczególnie smutek czy lęk – są „niemęskie”, a prawdziwa siła polega na tym, żeby radzić sobie samemu.

Drugim filarem stereotypu męskości, jest przekonanie, że mężczyzna powinien być głową domu i głównym żywicielem rodziny. W badaniu Mandal, Gawor i Bucznego (2012)* silnie rysuje się obraz mężczyzny jako tego, który pracuje, zarabia i zapewnia rodzinie stabilność – „żywiciela”, od którego oczekuje się odpowiedzialności finansowej i sprawczości w „naprawianiu świata” (np. naprawy w domu, dbanie o samochód).

Podobny obraz przekonań na temat tego, jaki powinien być „prawdziwy mężczyzna”, pokazują wyniki badania CBOS z 2024 r. przeprowadzonego wśród osób w wieku 18–44 lata. Niemal połowa badanych zgodziła się ze stwierdzeniem: „To ważne, żeby mężczyzna umiał się bić”, a co czwarta osoba uznała, że „mężczyzna nie powinien płakać”. Jednocześnie uprzejmość wobec kobiet oraz opłacanie randek wciąż są postrzegane jako pożądane cechy (odpowiednio 88% i 61% wskazań), a dla 81% ankietowanych istotna jest umiejętność prowadzenia samochodu.

* Źródło

Cena za bycie twardzielem

Społeczne oczekiwania i presja nakładane na mężczyzn – aby zawsze sobie radzili, byli aktywni, „twardzi” i odporni emocjonalnie, a przy tym nie okazywali słabości – mogą negatywnie odbijać się na ich zdrowiu, zarówno psychicznym, jak i fizycznym. Jednym z najbardziej wymownych wskaźników tych konsekwencji są dane dotyczące długości życia oraz tzw. długości życia w zdrowiu.

W Polsce mężczyźni żyją średnio 74,9 roku, podczas gdy kobiety 82,3 roku. Różnice widać także w liczbie lat przeżywanych w dobrym zdrowiu: przeciętne trwanie życia w zdrowiu wynosi około 61,3 roku dla mężczyzn i 64,6 roku dla kobiet.

Mężczyźni częściej bagatelizują objawy chorób i odkładają wizyty u lekarzy. Zamiast profilaktyki i wczesnego wykrycia choroby, mężczyźni „zaciskają zęby”. To w konsekwencji prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia i gorszych rokowań.

Tradycyjne normy męskości utrudniają również sięganie po pomoc psychologiczną. Wielu mężczyzn nadal postrzega kontakt z psychologiem czy psychiatrą jako oznakę słabości, co sprzyja stygmatyzacji i opóźnia rozpoczęcie leczenia. Powiedzenia takie jak „chłopaki nie płaczą” kształtują normę, w ramach której mężczyźni są zachęceni do tłumienia trudnych emocji, nie dzielenia się swoimi słabościami z otoczeniem.

Stygmatyzacja „męskiej słabości” i proszenia o pomoc widoczna jest w statystykach dotyczących samobójstw. W Polsce mężczyźni umierają śmiercią samobójczą 5 razy częściej niż kobiety[1]*. Do tego dochodzi większa skłonność do zachowań ryzykownych — takich jak palenie tytoniu, nadmierne picie — oraz brak aktywności

fizycznej, niższa skłonność do udziału w badaniach przesiewowych i działaniach profilaktycznych. Wszystko to sprawia, że problemy zdrowotne są częściej zauważane późno, gdy choroba jest już bardziej zaawansowana.

Mężczyźni istotnie częściej niż kobiety podejmują też wspomniane zachowania ryzykowne^[2]. W Polsce do codziennego palenia papierosów przyznaje się 26% mężczyzn^[3], podczas gdy wśród kobiet odsetek ten wynosi 19%^[4]. Podobnie jest z alkoholem — mężczyźni częściej go spożywają i częściej się upijają. Wśród młodzieży 35,6% chłopców piło alkohol w ostatnich 30 dniach (wobec 20,6% dziewcząt), a 15,1% upiło się przynajmniej raz, podczas gdy wśród dziewcząt było to 5,4%^[5]. Tendencja ta widoczna jest również w spożywaniu nowych substancji psychoaktywnych. Zatrucia nimi znacznie częściej dotyczyły mężczyzn — stanowili oni 66,3% wszystkich przypadków. Kobiety stanowiły 33,7% odnotowanych zatruć, co potwierdza wyraźną różnicę między płciami w tym obszarze^[6]. Kobiety są też mniej skłonne do ryzyka w trakcie jazdy samochodem. Statystycznie mężczyźni są odpowiedzialni za śmierć na drodze aż osiem razy częściej niż kobiety. Kobiety częściej prowadzą spokojniej: przestrzegają przepisów, jeżdżą z mniejszą prędkością i rzadziej podejmują niepotrzebne ryzyko.^[7] W efekcie ich styl jazdy jest bardziej odpowiedzialny i wiąże się z mniejszą liczbą wypadków. Nadużywanie alkoholu i narkotyków często idzie w parze z innymi zachowaniami ryzykownymi, które dodatkowo zwiększają zagrożenia dla zdrowia i bezpieczeństwa.

Badania pokazują, też że kobiety i mężczyźni w Polsce odżywiają się inaczej, a różnice nie wynikają wyłącznie z potrzeb organizmu. Wg danych przytaczanych przez GUS widać, że kobiety częściej niż mężczyźni codziennie jedzą warzywa i owoce^[8]. Podobne wnioski pojawiają się też w polskich publikacjach naukowych, m.in. w „Rocznikach Państwowego Zakładu Higieny”, gdzie podkreśla się związek nawyków żywieniowych z ryzykiem nadwagi i chorób metabolicznych

* Źródło 1

* Źródło 2

* Źródło 3

* Źródło 4

* Źródło 5

* Źródło 6

* Źródło 7

* Źródło 8



Korzyści z feminizmu, nie tylko dla kobiet

Jak pokazują przytoczone wyżej dane stereotypy płci nie uderzają wyłącznie w kobiety – w wielu obszarach ograniczają także mężczyzn. Oczekiwanie, że mężczyzna ma być zawsze „twardy”, samowystarczalny i skoncentrowany na roli żywiciela, może utrudniać mu budowanie bliskich relacji, korzystanie ze wsparcia oraz dbanie o zdrowie. Dlatego tak ważne jest promowanie bardziej elastycznych ról płciowych i zwiększanie świadomości społecznej na temat tego, jakie realne korzyści przynosi odejście od ograniczających norm.

Lepsze relacje z dziećmi. Badania o zaangażowanym ojcostwie pokazują, że kiedy mężczyźni częściej korzystają z urlopów ojcowskich i rodzicielskich oraz przejmują realną część opieki, zwiększa się ich codzienny kontakt z dzieckiem i poczucie kompetencji rodzicielskiej. To sprzyja budowaniu silniejszej więzi emocjonalnej, a w dłuższej perspektywie może przynosić korzyści także dzieciom, m.in. w obszarze rozwoju społeczno-emocjonalnego[1]

Czy wiesz, że...

Młodzi ojcowie mają możliwość wzięcia 2 rodzajów urlopów na opiekę nad dzieckiem. Jakie są różnice?

Urlop ojcowski:

- 14 dni,
- przysługuje niezależnie od decyzji matki,
- urlop można wykorzystać do ukończenia przez dziecko 12 miesiąca życia oraz można go podzielić na dwie części, każda nie krótsza niż 7 dni,
- płatny 100%, wypłacany przez ZUS.

Urlop tacierzyński:

- 6 tygodni od urodzenia dziecka (w przypadku urodzenia się jednego dziecka),
- można go wykorzystać tylko wtedy, gdy matka zrezygnuje z części urlopu macierzyńskiego,
- urlop można wykorzystać bezpośrednio po rezygnacji matki z części urlopu macierzyńskiego,
- musi być wykorzystany w całości,
- płatny 100%, wypłacany przez ZUS.

Większa satysfakcja w związkach. Partnerski model relacji jest bardziej satysfakcjonujący. Gdy obowiązki domowe i opiekuńcze są dzielone bardziej sprawiedliwie, rośnie poczucie równowagi, a rozmowy o potrzebach i odpowiedzialności stają się prostsze. Polskie dane[2] pokazują, że zarówno kwestie finansowe, jak i podział obowiązków domowych należą do częstych tematów spornych wśród par, co oznacza, że mogą być istotnym źródłem stresu w relacjach. Wspieranie partnerstwa w rodzinie to więc nie tylko kwestia wartości, ale także realny czynnik poprawiający jakość życia.

Dłuższe i zdrowsze życie. Odejście od presji „twardej męskości” przynosi mężczyznom bardzo konkretne korzyści zdrowotne. Badania[3] podkreślają, że słabsze przywiązanie do norm, takich jak samowystarczalność czy tłumienie emocji, ułatwia szybsze szukanie pomocy medycznej i psychologicznej. Kiedy mężczyźni nie muszą udawać, że „zawsze dają radę”, łatwiej im zauważyć problem, zareagować na czas i skorzystać ze wsparcia — zamiast odkładać to do momentu, aż sytuacja stanie się poważna. W praktyce oznacza to większą szansę na szybszą diagnozę, skuteczniejsze

leczenie i mniej powikłań, a także lepsze funkcjonowanie na co dzień.

Mniejsze ryzyko kryzysów psychicznych i samotności. W dyskusjach o zdrowiu psychicznym mężczyzn coraz częściej podkreśla się znaczenie relacji i sieci wsparcia. Normy kulturowe oparte na patriarchacie często uczą mężczyzn, że „nie wypada” mówić o słabości, a proszenie o pomoc jest czymś wstydliwym. Tymczasem wzorce promujące równość i otwartość mogą ułatwiać budowanie wsparcia społecznego i wcześniejsze reagowanie w kryzysie. To ważne, bo samotność i brak rozmowy o problemach zwiększają ryzyko pogorszenia stanu psychicznego — również w skrajnych przypadkach.

Bo równość się wszystkim opłaca... Równość płci to także wymierna korzyść dla gospodarki. Kraje bardziej równościowe są zwykle bezpieczniejsze, stabilniejsze i lepiej funkcjonują. Szacunki McKinsey Global Institute wskazują, że osiągnięcie globalnego parytetu ekonomicznego kobiet i mężczyzn mogłoby zwiększyć światowy PKB nawet o 26%, a analizy OECD pokazują, że w krajach rozwiniętych zmniejszanie nierówności może przełożyć się na dodatkowy wzrost PKB rzędu ok. 9% do 2060 r. Z kolei EIGE szacuje, że ograniczanie nierówności w UE może przynieść 6–10% wzrostu PKB do 2050 r., a w Polsce lepsze wykorzystanie potencjału kobiet na rynku pracy mogłoby podnieść PKB nawet o ok. 9% do 2030 r. – co oznacza setki miliardów złotych rocznie w gospodarce.

* Źródło 1

* Źródło 2

* Źródło 3

Od czego zacząć?

Oto 7 rzeczy, które możesz zrobić jako mężczyzna, aby uwolnić się od ciasnego gorsetu oczekiwań i nakazów toksycznej męskości:

1. **Edukuj się!** Pogłębiaj swoją wiedzę o tym, czym są seksizm i mizoginia i zastanów się, co możesz zrobić, żeby zmieniać siebie i w swoje otoczenie, aby budować kulturę, która naprawdę docenia kobiety i je wspiera.

2. **Pomyśl o tym, jak dużo miejsca zajmujesz w różnych sytuacjach** - w rozmowach, w pracy, podczas wydarzeń publicznych, spotkań czy nawet na ulicy. Zwróć uwagę na to, jak zachowujesz się w pobliżu kobiet. Czy dajesz im wystarczająco przestrzeni, by mogły swobodnie mówić, poruszać się i po prostu być?
3. **Szanuj granice kobiet** „Nie” znaczy „nie” — bez dyskusji. Jeśli kobieta jasno — słowami albo zachowaniem — pokazuje, że nie chce kontaktu, uszanuj to.
4. **Dziel się równo z partnerką obowiązkami domowymi i opieką nad dziećmi** - nie „pomagaj”, tylko bierz odpowiedzialność. Chodzi nie tylko o sprząatanie czy zakupy, ale też o planowanie i pamiętanie o codziennych sprawach, czyli o tę niewidzialną pracę, która często spada na kobiety. W praktyce partnerstwo oznacza, że oboje macie podobną ilość odpoczynku i wolnego czasu. Warto ustalić jasny podział obowiązków i co jakiś czas go aktualizować.
5. **Pracuj nad swoją inteligencją emocjonalną.** Mężczyźni uczeni są aby tłumić emocje, ale prawdziwa siła polega na tym, by je rozumieć i umieć nimi zarządzać. Kiedy uczysz się rozpoznawać, nazywać i wyrażać emocje w zdrowy sposób, budujesz głębszą relację ze sobą i z innymi. Pomaga w tym np. prowadzenie notatek, terapia albo po prostu szczerza rozmowa z przyjaciółmi.
6. **Pozwalaj sobie na wrażliwość.** Wrażliwość nie jest słabością — to oznaka odwagi. Kiedy pozwalasz sobie na szczerość i mówisz o swoich lękach, niepewnościach czy trudnościach, budujesz szersze relacje i autentyczną bliskość z innymi.
7. **Spotykaj się i rozmawiaj z innymi mężczyznami na przykład w męskich kręgach.** Jest to miejsce, gdzie mężczyźni mogą spotkać się i porozmawiać o ważnych dla nich kwestiach. Ta idea powstała jako reakcja na obserwację, iż wielu mężczyzn próbuje radzić sobie z problemami życiowymi samodzielnie, co często prowadzi do negatywnych konsekwencji.

Polecane materiały i organizacje:

Książka pt.: Paradoxs Macho Skąd się biorą mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet.
Jackson Katz

Książka pt.: „Czasem czuły, czasem barbarzyńca” Jacek Maślowski, Tomasz Kwaśniewski

Książka pt.: JESTEM TATĄ JAK SOBIE RADZĄ I JAK SIĘ CZUJĄ W ROLI OJCA Joanna Drosio-Czaplińska

Książka pt.: "Chłopaki nie płaczą, chłopaki z okien skaczą. Poradnik ratujący życie",
Marcin Dybuk

Wykład TED talk Jacksona Katza

Organizacja Instytut Zdrowia Psychicznego Masculinum

Organizacja Stowarzyszenie na rzecz Chłopców i Mężczyzn

Organizacja Grupa Performatywne Chłopaki Męskie kręgi – lista miejsc

Adres URL źródła: <https://rowne.wzp.pl/wiedza-i-badania/jak-mezczyzni-zyskuja-na-rownosci/>