Coming out i doświadczenie heteroseksizmu jako wyznaczniki poczucia jakości życia osób homoseksualnych i biseksualnych

Julia Jankowska
Instytut Pedagogiki, Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych,
Uniwersytet Wrocławski
Ul. J. Wł. Dawida 1, 50-527 Wrocław
E-mail: 329808@uwr.edu.pl
ORCID: https://orcid.org/0009-0005-5446-7401

Wiktoria Miazek
Instytut Pedagogiki, Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych,
Uniwersytet Wrocławski
Ul. J. Wł. Dawida 1, 50-527 Wrocław
E-mail: 332267@uwr.edu.pl
ORCID: https://orcid.org/0009-0008-6221-7826

Michalina Bankiewicz
Instytut Pedagogiki, Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych,
Uniwersytet Wrocławski
Ul. J. Wł. Dawida 1, 50-527 Wrocław
E-mail: 326024@uwr.edu.pl
ORCID: https://orcid.org/0009-0000-6481-0086

Zofia Pluta
Instytut Pedagogiki, Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych,
Uniwersytet Wrocławski
Ul. J. Wł. Dawida 1, 50-527 Wrocław
E-mail: 331302@uwr.edu.pl
ORCID: https://orcid.org/0009-0003-8826-5360

Aurelia Sas
Instytut Pedagogiki, Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych,
Uniwersytet Wrocławski

Ul. J. Wł. Dawida 1, 50-527 Wrocław
E-mail: 308994@uwr.edu.pl
ORCID: https://orcid.org/0009-0006-2584-7920

ABSTRAKT

Cel. Celem badania było sprawdzenie czy stopień *coming out* u osób homoseksualnych i biseksualnych oraz poziom doświadczenia przez nich heteroseksizmu mają związek z ogólnym poczuciem jakości życia tych osób.

Metody. Do zbadania poczucia jakości życia został użyty Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia (Straś-Romanowska, 1995). Negatywne doświadczania związane z heteroseksizmem badano za pomocą Kwestionariusza Codziennego Doświadczania Heteroseksizmu (*Daily Heterosexist Experiences Questionnaire* [DHEQ]; Balsam i in., 2013). Natomiast poziom coming outu zmierzony został z wykorzystaniem autorskiego Kwestionariusza Doświadczeń Społecznych (Jankowska i in., 2024).

Wyniki. W badaniu uczestniczyły 183 osoby (87 kobiet, 96 mężczyzn). Otrzymane wyniki wskazują na to, że im wyższy poziom *coming out*, tym wyższy poziom poczucia jakości życia. Natomiast doświadczenia heteroseksizmu nie mają związku z poziomem poczucia jakości życia.

Wnioski. Poczucie jakości życia osób homoseksualnych i biseksualnych nie różni się istotnie pod względem ich orientacji seksualnej ani doświadczanego heteroseksizmu, może mieć natomiast związek z ich poziomem *coming outu*. Natomiast im wyższy poziom doświadczeń heteroseksizmu, tym niższe prawdopodobieństwo *coming outu*.

Słowa kluczowe: Coming out, heteroseksizm, poczucie jakości życia, osoby homoseksualne, osoby biseksualne, LGBT

Coming out and the experience of heterosexism as determinants of the perceived quality of life among homosexual and bisexual individuals

ABSTRACT

Aim. The aim of the study was to examine whether the degree of coming out among homosexual and bisexual individuals and the level of their experience of heterosexism are related to their overall sense of quality of life.

Methods. The Sense of Quality of Life Questionnaire (Straś-Romanowska, 1995) was used to assess quality of life. Negative experiences related to heterosexism were measured using the Daily Heterosexist Experiences Questionnaire ([DHEQ]; Balsam et al., 2013). The level of coming out was assessed with a self-developed Social Experiences Questionnaire (Jankowska et al., 2024).

Results. A total of 183 individuals participated in the study (87 women, 96 men). The results indicate that a higher level of coming out is associated with a higher sense of quality of life. On the other hand, experiences of heterosexism were not related to the level of perceived quality of life.

Conclusions. The perceived quality of life of homosexual and bisexual individuals does not significantly differ based on their sexual orientation or experiences of heterosexism; however, it may be related to their level of coming out. Moreover, the higher the level of experienced heterosexism, the lower the likelihood of coming out.

Keywords: Coming out, heterosexism, quality of life, homosexual individuals, bisexual individuals, LGBT

Wprowadzenie

Coming out i jego związek z jakością życia osób LGBT

Pojęcie *coming out*, stało się bardzo ważnym, wręcz rytualnym momentem w życiach osób nieheteroseksualnych (Basiuk, 2018). Jest to proces ujawniania przed innymi ludźmi swojej orientacji seksualnej. Proces ten jest swego rodzaju kamieniem milowym dla osób ze społeczności LGBT i ma on kluczowe znaczenie dla jakości ich życia. Takie publiczne (mniej lub bardziej) ujawnienie swoich preferencji seksualnych pozwala jednostce zacząć żyć w zgodzie ze swoją prawdziwą tożsamością (Venn-Brown, 2015).

Z uwagi na panujące w naszym społeczeństwie tzw. domniemanie heteroseksualności (*heterosexual assumption*), czyli założenie, że każda osoba jest heteroseksualna, proces ujawniania tożsamości nieheteronormatywnej jest procesem samodzielnym. Jednostka sama może wybrać kiedy, komu i w jaki sposób ujawni swoją orientację. Jednak nie jest to proste doświadczenie dla osób ze społeczności LGBT. *Coming out* jest złożonym procesem, który ma znaczący wpływ na psychiczne i emocjonalne samopoczucie jednostki (Rosario, 2001). Reakcje, z którymi spotykają się, decydując się ujawnić swoją orientację seksualną, mogą być różne- od akceptacji i wsparcia po wrogość i akty agresji (Bandel, 2022).

Badania sugerują, że osoby LGBT, które zdecydowały się na ujawnienie swojej orientacji seksualnej mają niższy poziom stresu i doświadczają mniej objawów lęku i depresji

w porównaniu z osobami, które nie ujawniły swojej orientacji seksualnej (Juster i in., 2013).

Podobne wyniki uzyskali Nicole Legate i in., (2017) w swoim badaniu dzienniczkowym. Sprawdzali oni w nim jak wsparcie autonomii i ujawnienie orientacji seksualnej wpływają na zdrowie psychiczne i fizyczne osób LGBT. Wyniki pokazały, że zmienna ujawnienie orientacji w różnych kontekstach była związana z lepszym samopoczuciem psychicznym i mniejszą liczbą objawów fizycznych.

Również badania Kimberly D. Carter (2016) na grupie 38 mężczyzn homoseksualnych różnych narodowości potwierdziły to, że ujawnienie przez nich swojej orientacji seksualnej prowadziło do zwiększenia poczucia dumy i akceptacji siebie, co przyczynia się do ich lepszego zadowolenia z życia.

Niestety w Polsce brakuje badań, które bezpośrednio analizują związki między *coming outem* a poczuciem jakości życia osób LGBT. Jednak te, które się ukazały ujawniają trudną sytuację młodzieży LGBT w naszym kraju. Raport na temat sytuacji młodzieży LGBT w Polsce (Kołodziej, 2019) wykazał, że jedynie 15% rodziców dzieci LGBT potrafi całkowicie zaakceptować orientację seksualną swojego dziecka od momentu jego *coming outu*. Prawie 30% ankietowanych nie powiedziało rodzicom o swojej orientacji seksualnej. Aż 40% młodzieży LGBT zgłasza przemoc psychiczną, a 25% akty fizycznej przemocy ze strony najbliższych. Aż 66% badanych doświadczyło myśli samobójczych, a 30% z nich podjęło przynajmniej jedną próbę samobójczą. Choć badanie to nie skupia się bezpośrednio na związku między *coming outem* a poczuciem jakości życia osób ze środowiska LGBT, to pokazuje jak trudne jest dla młodzieży ujawnienie swojej orientacji seksualnej w naszym kraju i jak brak akceptacji w związku z ich *coming outem* zwiększa ryzyko myśli i prób samobójczych.

Heteroseksizm i jego związek z jakością życia osób LGBT

Heteroseksizm to system przekonań, wartości i postaw, który zakłada wyższość osób heteroseksualnych nad innymi orientacjami (European Institute for Gender Equality, 2016). Heteroseksizm jest oczywiście nawiązaniem do takich terminów jak “rasizm” czy “seksizm” - postaw, które zachęcają i jednocześnie usprawiedliwiają dyskryminację (Drabowicz, 2008), co prowadzi do podziałów społecznych i wiąże się z marginalizacją osób nieheteronormatywnych (Best, 2005; za: Drabowicz, 2008). Zjawisko to obejmuje różne formy dyskryminacji: od subtelnych przejawów w codziennym życiu, po intensywnie występujące w prawie, edukacji czy innych obszarach funkcjonowania społecznego i rodzinnego (Abramowicz, 2007). W latach 2005 i 2006 w Polsce zostały przeprowadzone badania na temat sytuacji społecznej osób homo- i biseksualnych, które ujawniły, że ponad połowa (51%) respondentów doświadczyła przemocy

psychicznej a aż 20% badanych przemocy fizycznej (Abramowicz, 2007). Przez te i inne doświadczenia osoby nieheteronormatywne doświadczają w swoim życiu dużo stresu.

Illan Meyer (2013) w swojej pracy dotyczącej uprzedzeń, stresu społecznego i zdrowia psychicznego w środowisku osób LGBT, na podstawie istotnych teorii socjologicznych i psychologicznych oraz koncepcji modelu stresu Dohrenwenda (1998, 2000; za: Meyer, 2013) zaproponował model stresu mniejszościowego. Meyer (2013) opisuje procesy stresu mniejszościowego wzdłuż kontinuum od dystalnych stresorów, które są zwykle definiowane jako obiektywne wydarzenia i warunki, do proksymalnych procesów osobistych, które z definicji są subiektywne, ponieważ opierają się na indywidualnych percepcjach i ocenach. W swoich wcześniejszych pracach (Meyer, 1995; Meyer i Dean, 1998; za: Meyer, 2013) zasugerował trzy procesy stresu mniejszościowego: stresory zewnętrzne (jawne formy dyskryminacji), oczekiwanie na stres, stresory wewnętrzne (negatywne przekonania o sobie). Na podstawie badań psychologicznych w obszarze ujawniania się (tzw. *coming out*) Meyer sugeruje jeszcze jeden ważny proces: potwierdzenie własnej orientacji seksualnej (Meyer, 2013).

Grzegorz Iniewicz i in., (2012), w swojej pracy badawczej związanej ze stresem mniejszościowym, zwracają uwagę na szczególny stresor wewnętrzny, jakim jest zinternalizowana homofobia, która ma poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego osób LGBT. Osoby te są bardziej narażone na depresję i lęki, myśli i próby samobójcze, izolację społeczną, uzależnienia czy problemy zdrowotne.

Różnice w jakości życia między osobami homoseksualnymi i biseksualnymi

Iniewicz (2015) w swojej książce *Stres Mniejszościowy u osób biseksualnych i homoseksualnych. W poszukiwaniu czynników ryzyka i czynników chroniących* w dyskusji wyników swoich badań zwraca uwagę, że w grupie biseksualnych mężczyzn w porównaniu z homoseksualnymi występuje wyższy poziom zinternalizowanej bifobii i mniejsza otwartość w grupie. Podobne wnioski uzyskano w brytyjskich badaniach z 2015 roku w odniesieniu do lesbijek i kobiet biseksualnych (Colledge i in., 2015). Osoby biseksualne mierzą się także z negatywnymi poglądami odnośnie ich orientacji reprezentowanymi nie tylko przez osoby heteroseksualne, ale też osoby homoseksualne, które mogą przypuszczać, iż osoby biseksualne są nie do końca ujawnionymi osobami o homoseksualnej orientacji (por. Dworkin, 2000; Rust, 1995, 2003b). Jest to kolejny aspekt, który różnicuje doświadczenia osoby biseksualnej i homoseksualnej - dewaluacja biseksualizmu oraz wiążący się z tym kryzys tożsamości osób biseksualnych (Bostwick i in., 2015).

Kolejnym czynnikiem różniącym te dwie grupy jest fakt, że osoby homoseksualne mogą mieć lepiej zorganizowane wsparcie w społeczności LGBT, co może poprawiać ich jakość życia. Z kolei biseksualne osoby mogą czuć się odizolowane, wykluczone. Również porównanie poziomu lęku i depresji w grupie osób biseksualnych i homoseksualnych pokazało, że kobiety biseksualne wykazują wyższy poziom depresji w porównaniu z homoseksualnymi, a mężczyźni biseksualni wykazują wyższy poziom lęku jako cechy w porównaniu z homoseksualnymi. Ponadto kobiety biseksualne częściej niż lesbijki zgłaszały problemy z jedzeniem oraz samookaleczenia (Colledge i in., 2015). Można zatem przyjąć, że osoby biseksualne mogą doświadczać więcej trudności w porównaniu z osobami homoseksualnymi i mogą odczuwać większy lęk przed *coming outem*, co może przekładać się na gorsze poczucie jakości życia. Wyniki pokazują również, że poziom stresu mniejszościowego jest wyższy wśród osób biseksualnych w porównaniu z homoseksualnymi, a jest to bardzo istotny czynnik wpływający na zdrowie psychiczne. Zgodnie z badaniami, różnice wśród grupy osób biseksualnych i homoseksualnych istnieją i mają wpływ na jakość życia, dlatego też istotne jest pogłębienie tego tematu.

Problem badawczy i cel badania

Jakość życia zależy od wielu czynników, na które składają się między innymi poziom odczuwanego stresu, zdrowie, relacje społeczne, ochrona prawna czy warunki mieszkaniowe. Wszystkie te czynniki są ze sobą powiązane i wzajemnie na siebie oddziałują. Osoby należące do społeczności LGBT są częścią grupy, która często nie jest uwzględniana w badaniach na szerszą skalę a orientacja seksualna, a raczej stosunek otoczenia do osób z mniejszości homoseksualnych i biseksualnych, mogą stanowić ważną zmienną w badaniach na temat zdrowia psychicznego.

W celu doboru osób nieheteroseksualnych do badania, wzięto pod uwagę trzy najpowszechniejsze grupy: gejów, lesbijki oraz osoby biseksualne zaliczane do mniejszości seksualnej. Zdecydowano się nie rozróżniać ostatniej wspomnianej grupy na mężczyzn i kobiety, ze względu na zakładaną specyficzność jej odbioru przez społeczeństwo jako całości (Bradford, 2004). Homoseksualni mężczyźni oraz homoseksualne kobiety są natomiast postrzegane w sposób zróżnicowany (Kite i in., 2021).

Głównym celem prezentowanego badania była analiza związku między stopniem zjawiska *coming out*, jakie zaszło u danej osoby homoseksualnej bądź biseksualnej, a wzrostem poziomu poczucia jakości życia u tej osoby. *Coming out* jest procesem, w którym osoba nieheteronormatywna otwarcie mówi o swojej orientacji seksualnej. Jego stopień u badanego

zmierzono za pomocą kwestionariusza powstałego na potrzeby badania, w którym osoba badana odpowiadała na pytania dotyczące grup społecznych, w jakich ujawniła swoją seksualność (Jankowska i in., 2024). Drugim podjętym przez badanie problemem było pytanie: czy u osób homoseksualnych i biseksualnych występuje tym niższe poczucie jakości życia im więcej doświadczyły heteroseksizmu? Heteroseksizm zdefiniowano jako system postaw, uprzedzeń i dyskryminacji, głoszący pogląd o wyższości heteroseksualistów bądź heteroseksualizmu nad innymi orientacjami seksualnymi.

Hipotezy badawcze

Na podstawie przeanalizowanej literatury przedmiotu wyprowadzono następujące hipotezy badawcze:

H1: Im wyższy stopień *coming out* u osób homo - i biseksualnych, tym wyższy poziom poczucia jakości życia.

H2: Im wyższy poziom heteroseksizmu wystąpił wobec osób homo - i biseksualnych, tym niższe poczucie jakości życia tych osób.

H3: Poczucie jakości życia osób biseksualnych jest niższe niż u osób homoseksualnych.

Zmienne

Orientacja seksualna

Orientacja seksualna stanowiła znaczącą zmienną w badaniu. Założono istotne różnice w doświadczeniach społecznych, emocjonalnych i osobistych w zależności od preferencji seksualnych jednostek (Abramowicz, 2007).

Poziom coming outu

Poziom *coming outu* oznacza stopień otwartości jednostki na temat swojej orientacji seksualnej. Założono, że poziom tej zmiennej może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje dla jednostki, w zależności od kontekstu społecznego i wsparcia otoczenia (Bandel, 2022; Basiuk, 2018).

Heteroseksizm

Heteroseksizm jest to przekonanie zakładające przewagę osób heteroseksualnych nad osobami o innych orientacjach seksualnych, skierowane na wykluczenie nieheteronormatywnych osób z życia społecznego. Doświadczenie heteroseksizmu może wiązać się z przeszkodami i wyzwaniami w życiu społecznym i osobistym, co może wpływać

na dobrostan psychiczny oraz jakość życia (Balsam i in., 2013).

Poczucie jakości życia

Poczucie jakości życia oznacza subiektywne odczucie jednostki dotyczące jej dobrostanu oraz satysfakcji z życia (Straś-Romanowska i in., 1995). Różnice w jakości życia mogą być powiązane z wieloma czynnikami, w tym zmiennymi takimi jak: płeć, orientacja seksualna czy doświadczenia heteroseksizmu (Iniewicz i in., 2012).

Metoda

Osoby badane

W badaniu wzięły udział 183 osoby, w tym 87 kobiet (47,5% próby) i 96 mężczyzn (52,5% próby). 5 osób w formularzu wybrało opcję „inna". Osoby o płci „inna" nie zostały uwzględnione w badaniu, ponieważ dotyczyło ono kobiet i mężczyzn. Osoby badane miały od 18 do 50 lat; średnia wieku w próbie wynosiła 24,6 (*SD*= 5,66). Orientację homoseksualną zadeklarowało 116 badanych (63,4% próby), w tym 37 kobiet (20,2%) oraz 79 mężczyzn (43,2%). Orientację biseksualną zadeklarowało 67 osób (36,6%), w tym 50 kobiet (27,3%) oraz 17 mężczyzn (9,3%).

Wykształcenie podstawowe posiadało 5 osób badanych (2,7% próby); gimnazjalne - 1 (0,5%); średnie - 46 (25,1%); wyższe - 56 (30,6%); 75 badanych (41% próby) zadeklarowało, że jest dalej w trakcie studiów. Jako miejsce zamieszkania miasto powyżej 500 000 mieszkańców wskazało 99 badanych (54,1% próby); miasto od 150 000 - 500 000 mieszkańców - 26 (14,2%); miasto od 50 000 do 150 000 mieszkańców – 17 (9,3%); miasto do 50 000 mieszkańców - 20 (10,9%); wieś 21 osób (11,5%).

Narzędzia badawcze

Do pomiaru stopnia *coming out* skonstruowano autorski Kwestionariusz Doświadczeń Społecznych (Jankowska i in., 2024), składający się z 6 stwierdzeń, mających na celu zbadanie poziomu ujawnienia orientacji seksualnej przez osobę badaną w jej najbliższym otoczeniu. Respondenci udzielali odpowiedzi na 7 stopniowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza, że nie zgadzają się ze stwierdzeniem, a 7 oznacza, że całkowicie się z nim zgadzają. Pulę pozycji testowych powyższego kwestionariusza przedstawia Tabela 1. Suma odpowiedzi na wszystkie 6 pytań kwestionariuszowych wyznacza poziom *coming outu*. Celem określenia zgodności wewnętrznej kwestionariusza obliczono współczynnik α Cronbacha. Otrzymane wyniki wykazały wysoką rzetelność skali (α = 0,836).

Tabela 1.

Pula pozycji testowych Kwestionariusza Doświadczeń Społecznych

Nr pozycji	Treść pozycji
1	Powiedział_m moim najbliższym przyjaciołom o mojej orientacji seksualnej.
2	Powiedział_m moim dalszym znajomym o mojej orientacji seksualnej.
3	Powiedział_m ludziom w moim miejscu pracy/szkole o mojej orientacji seksualnej.
4	Przyznaję się w mediach społecznościowych do mojej orientacji seksualnej.
5	Bezpośrednio odpowiadam na pytania dotyczące mojej orientacji seksualnej od nowo poznanych osób.
6	Bezpośrednio odpowiadam na pytania dotyczące mojej orientacji seksualnej od bliskich mi osób

Źródło: opracowanie własne

Do pomiaru poczucia jakości życia wykorzystano dwie podskale z Kwestionariusza Poczucia Jakości Życia ([KPJŻ]; Straś-Romanowska i in., 2004): podmiotową i psychospołeczną. Zdecydowano się na użycie tylko dwóch podskal ze względu na praktyczną potrzebę ograniczenia długości formularza.

Skale te związane są również najsilniej z psychospołecznymi aspektami funkcjonowania człowieka, na których skupia się badanie. Zadaniem osób badanych było ustosunkowanie się do 30 stwierdzeń na 4 stopniowej skali Likerta (1 – zdecydowanie nie zgadzam się; 2 - raczej nie zgadzam się; 3 - raczej zgadzam się; 4 - zdecydowanie zgadzam się). Ogólny poziom jakości życia wyznaczony został sumą odpowiedzi na pytania kwestionariuszowe z obydwu podskal. Obliczony współczynnik zgodności wewnętrznej alfa Cronbacha wykazał wysoką rzetelność kwestionariusza (α=0,897).

Doświadczenia związane z heteroseksizmem mierzono z wykorzystaniem Kwestionariusza Codziennych Doświadczeń Heteroseksimu (*Daily Heterosexist Experiences Questionnaire*; DHEQ; Balsam i in., 2013; tłumaczenie własne). Wybrano z niego podskale ostrożności oraz dręczenia i dyskryminacji. Pulę pozycji testowych kwestionariusza przedstawia Tabela 2.

Osoby badane odpowiadały na pytanie: „W jakim stopniu doświadczenia te zestresowały bądź poruszyły Cię w ciągu ostatnich 12 miesięcy?”. odpowiedzi zawarto na sześciostopniowej skali, gdzie 0 oznaczało – nie wydarzyło się to/nie dotyczyło mnie; 1 - wydarzyło się to, ale wcale mnie nie poruszyło; 2 - wydarzyło się to i trochę mnie to poruszyło; 3 - wydarzyło się to i umiarkowanie mnie to poruszyło; 4 - wydarzyło się to i

znacznie mnie to poruszyło; 5 - wydarzyło się to i ogromnie mnie to poruszyło.

Przeprowadzona analiza rzetelności wykazała, że kwestionariusz ten cechował się wysoką rzetelnością (α=0,863).

Tabela 2.

Pula pozycji testowych Kwestionariusza Codziennych Doświadczeń Heteroseksimu

Nr pozycji	Treść pozycji	Podskala
1	Ostrożność w tym co mówisz i robisz w obecności osób heteroseksualnych.	**Ostrożność**
2	Udawanie, że masz partnera przeciwnej płci.	
3	Udawanie, że jesteś heteroseksualny/a.	
4	Ukrywanie swojego związku przed innymi ludźmi.	
5	Unikanie rozmów na temat swoich obecnych lub poprzednich związków w środowisku pracy/szkoły.	
6	Ukrywanie części swojego życia przed innymi ludźmi.	
7	Bycie obrażanym słowami takimi jak ”pedał” czy ”lesba”.	**Dręczenie i dyskryminacja**
8	Ludzie gapiący się na Ciebie w miejscach publicznych z powodu twojej orientacji seksualnej.	
9	Werbalne nękanie przez obcych z powodu twojej orientacji seksualnej.	
10	Werbalne nękanie przez ludzi, których znasz, z powodu twojej orientacji seksualnej.	
11	Niesprawiedliwe traktowanie w sklepach lub restauracjach z powodu twojej orientacji seksualnej.	
12	Śmianie się z Ciebie lub robienie żartów twoim kosztem z powodu twojej orientacji seksualnej.	

Źródło: Balsam, K.F., Beadnell, B., Molina, Y. (2013), tłumaczenie własne.

Procedura badania

Badanie zostało przeprowadzone przy użyciu ankiety internetowej, którą udostępniono respondentom za pośrednictwem grup tematycznych oraz profili społecznościowych na portalu Facebook. Osoby badane zostały poinformowane o anonimowości i dobrowolności badania oraz o tym, że jego wyniki będą analizowane zbiorczo i wykorzystywane wyłącznie do celów edukacyjnych i naukowych. Wszyscy wyrazili zgodę na udział w badaniu.

Rezultaty badania

Statystyki opisowe

Wyniki ogólne uzyskane w Kwestionariuszu Doświadczeń Społecznych w całej grupie

zawierały się w przedziale od 7 do 42 punktów; średnia *M* = 30,35 (*SD* = 8,54). Obliczono również statystyki opisowe dla wyniku ogólnego Kwestionariusza Poczucia Jakości Życia oraz dla obydwu wykorzystanych w badaniu podskal: podmiotowej i psychospołecznej. Tych samych obliczeń dokonano również dla wyniku ogólnego Kwestionariusza Codziennych Doświadczeń Heteroseksimu oraz jego podskal: ostrożności oraz dręczenia i dyskryminacji. Wyniki tych obliczeń prezentuje Tabela 3.

Tabela 3. Zmienne w badaniu - macierz korelacji oraz statystyki opisowe

	M	SD	Kwestionariusz doświadczeń społecznych		Podmiotowa		Psychospołeczna		Poczucie jakości życia – wynik ogólny	
M					44,48		45,90		90,38	
SD					7,69		7,63		13,68	
Kwestionariusz doświadczeń społecznych	30,35	8,54	—		0.366	***	0.345	***	0.396	***
Ostrożność	11,49	8,12	-0.312	***	-0.073		-0.081		-0.086	
Dręczenie i dyskryminacja	6,76	7,11	0.079		0.071		-0.081		-0.005	
Doświadczenia heteroseksizmu - wynik ogólny	18,25	12,93	-0.153	*	-0.007		-0.095		-0.057	

Uwaga. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Źródło: opracowanie własne

Różnice w poczuciu jakości życia między osobami homo – i biseksualnymi

W celu zweryfikowania hipotezy: poczucie jakości życia osób biseksualnych jest niższe niż osób homoseksualnych, przeprowadzono jednoczynnikową analizę wariancji Anova. Przeanalizowano trzy grupy: geje (N = 82; M = 45,1; SD = 7,56), lesbijki (N = 36, M = 43,6; SD = 9,21) oraz osoby biseksualne (N = 65; M = 44,2; SD = 6,97). Analiza nie wykazała istotnie statystycznych różnic dla podskali podmiotowej (F(2,180) = 0,52; p = 0,595), podskali psychospołecznej (F(2,180) = 0,014; p = 0,986) oraz tym samym dla sumy tych podskal (F(2,180) = 0,192; p = 0,826) między badanymi grupami. W związku z tym postawiona hipoteza została odrzucona. Brak istotnych różnic może wynikać z faktu, że obie te grupy borykają się z problemami związanymi z wykluczeniem społecznym, akceptacją oraz kwestiami tożsamościowymi, jednak mogą one dotykać osoby biseksualne i homoseksualne w odmienny sposób. Doświadczenia te mogą mieć wpływ na poczucie jakości życia, jednak nie muszą tworzyć znaczących różnic między badanymi grupami.

Poziom coming-out, doświadczanie heteroseksizmu a poziom poczucia jakości życia

W celu zweryfikowania hipotezy drugiej przeprowadzono serię analiz r Pearsona. Analiza wykonana pomiędzy poziomem *coming out* a poziomem poczucia jakości życia wskazuje na niską, ale istotną statystycznie korelację (r Pearsona = 0,360; p < 0,001). Potwierdzona została tym samym postawiona hipoteza: im wyższy poziom coming out, tym wyższy poziom poczucia jakości życia. Natomiast w celu zweryfikowania hipotezy trzeciej również przeprowadzono analizę r Pearsona. Otrzymane wyniki wskazują na nikły, nieistotny statystycznie związek między poziomem poczucia jakości życia a doświadczeniem heteroseksizmu (r Pearsona = - 0,065; p = 0,378). Hipoteza trzecia nie została zatem potwierdzona.

Przeprowadzono dodatkowo dwie analizy, które pozwoliły na zbadanie wpływu doświadczeń heteroseksizmu na poziom *coming out*. W pierwszej analizie przeprowadzono korelację między ogólnym wynikiem obu zmiennych. Otrzymane wyniki wskazują, że doświadczenia heteroseksizmu istotnie, ale negatywnie korelują z poziomem *coming out* (r = - 0,153; p < 0,05), co może sugerować, że osoby, które częściej doświadczają heteroseksizmu, wykazują mniejszą skłonność to ujawniania się ze swoją orientacją seksualną. Podobnie w drugiej korelacji, gdzie odnotowano jeszcze silniejszy wpływ doświadczeń heteroseksizmu na poziom *coming out*, tym razem na podskali ostrożność. Wystąpiła tutaj negatywna, ale istotna korelacja (r = - 0,312; p < 0,001). Można zatem wysnuć założenie, że im wyższa ostrożność związana z heteroseksizmem, tym niższa skłonność do ujawniania swojej orientacji seksualnej.

Dyskusja

Celem zaprezentowanych badań było ustalenie czy stopień *coming outu* oraz ilość doświadczonego przez osobę nieheteroseksualną heteroseksizmu mogą znacząco wpływać na poczucie jakości życia osób homoseksualnych i biseksualnych. Podjęto również próbę ustalenia różnic między osobami homoseksualnymi a biseksualnymi w tym zakresie.

Hipoteza pierwsza zakładała, że poczucie jakości życia osób biseksualnych jest niższe niż u osób homoseksualnych. Dane nie wykazały jednak znaczących różnic między tymi dwoma grupami, co było zaskakujące, ze względu na przytoczone w tej pracy badania (Iniewicz, 2015; Colledge i in., 2015), które sugerują występowanie takich różnic. Przyczyną tych wyników może być fakt, że zostały wykorzystane tylko dwie podskale z Kwestionariusza Poczucia Jakości Życia (Straś- Romanowska i in., 2004) – podmiotowa i psychospołeczna. Być może akurat w tych sferach funkcjonowania grupa osób homoseksualnych ma podobne doświadczenia do osób biseksualnych. Inną przyczyną może być fakt, iż większość badanych pochodziła z dużych miast i miała wyższe wykształcenie lub była w trakcie studiów, a są to czynniki, które według badań pomagają osobom nieheteroseksualnym w radzeniu sobie ze stresem, gdyż dają większe możliwości skorzystania z różnych zasobów (Meyer, 2003b; Mirowsky i Ross, 1989). Te cechy wspólne mogły nieco zacierać różnicę między badaną grupą osób homoseksualnych i biseksualnych.

Druga hipoteza zakładała, że im wyższy stopień *coming outu* będzie mieć dana osoba, tym wyższy będzie jej odczuwany poziom jakości życia. Rezultaty potwierdziły hipotezę, udowadniając tym samym, że istnieje pozytywny związek między badanymi zmiennymi. Wynik ten może świadczyć o tym, że im bardziej otwarcie osoba mówi o swojej seksualności, tym ma wyższą satysfakcję z życia, co potwierdzają również inne badania (Juster i in., 2013; Legate i in., 2017; Carter, 2016). Zmienne miejsce zamieszkania i wiek również mogą mieć istotny wpływ na otrzymane wyniki. W badaniu w większości wzięły udział osoby młode (średnia wieku 24,6 lat) mieszkające w dużych miastach, gdzie środowisko jest w większości niehomofobiczne, a temat orientacji seksualnej nie budzi już takich kontrowersji. Przeprowadzono niegdyś badania nad samokontrolą osób heteroseksualnych oraz mniejszości seksualnych, gdzie wyniki pokazały wyższy poziom samokontroli u mniejszości seksualnych, ale różnica ta zanika w przypadku mieszkańców dużych miast (Knight i in., 2016), co może świadczyć o tym, że rzeczywiście w takim środowisku *coming out* może przynieść więcej pozytywnych skutków dla poczucia jakości życia, niż negatywnych.

Ostatnia hipoteza zakładała, że im więcej osoby homoseksualne i biseksualne

doświadczyły heteroseksizmu, tym niższe okaże się ich poczucie jakości życia. Analiza statystyczna wykazała nieistotny statystycznie związek. Był to zaskakujący wynik, który również mógł być skutkiem niewystarczającej ilości badanych osób. Bardziej prawdopodobnym może być jednak, że osoby badane były zbyt mało zróżnicowane pod względem środowiska. Badani pozyskiwani byli głównie z grup na portalu społecznościowym Facebook, które zrzeszały osoby o podobnych poglądach, zainteresowaniach i tworzyły hermetyczne środowisko, w którym osoby te były tolerowane i udzielane im było wsparcie innych użytkowników, budujące pewność siebie. Metaanaliza przeprowadzona na artykułach dotyczących wpływu użytkowania social mediów przez osoby LGBT na ich zdrowie psychiczne wykazała, że używanie przez nie social mediów, aby połączyć się z innymi osobami należących do mniejszości seksualnych, wiązało się ze zmniejszeniem problemów ze zdrowiem psychicznym i lepszym samopoczuciem (Berger i in., 2022). Można spodziewać się zatem, że wspomniane wcześniej czynniki wpłynęły na wyższe poczucie jakości życia tych osób pomimo zmagania się przez nie z heteroseksizmem. Stanowcze potwierdzenie tej tezy wymagałoby jednak dalszych badań.

Innym czynnikiem mogącym mieć wpływ na ten wyniki jest kwestia wysokiej liczby osób badanych zamieszkujących duże miasta, gdzie poziom homofobii jest prawdopodobnie niższy niż na wsi czy w mniejszych miastach, a przynajmniej objawia się mniej agresywnie (Kosciw i in., 2020). Kolejnym czynnikiem może być wykształcenie respondentów, które w większości jest wyższe lub w trakcie studiów. Z tego względu mogą być to osoby bardziej świadome i zwracające mniejszą uwagę na możliwe doświadczenia heteroseksizmu (Meyer, 2003b; Mirowsky i Ross, 1989).

Przyczyną, która wpłynęła na otrzymanie takiego wyniku, mogło być również wykorzystanie do badania tylko niektórych podskal z kwestionariusza DHEQ (Rosati i in., 2020) oraz Kwestionariusza Poczucia Jakości Życia (Straś-Romanowska i in., 2004). Można przypuszczać, że zredukowanie narzędzia sprawiło, że nie uzyskano pełnego spektrum cech i zależności występujących u osób badanych. Być może gdyby wzięto pod uwagę także podskale ekspresji płciowej, rodzicielstwa, wiktymizacji, pochodzenia rodzinnego, pośredniej traumy, izolacji, HIV/AIDS z kwestionariusza DHEQ a także podskale: biologiczną i metafizyczną z Kwestionariusza Poczucia Jakości Życia, wyniki oddawałyby pełniejszy obraz sytuacji.

Warto również wspomnieć, że eksploracja statystyczna wykazała, że im wyższy wynik osoba badana uzyskała na skali ostrożności kwestionariusza DHEQ, tym mniejszy był jej wynik na skali *coming outu*. Również im większy był wynik ogólny doświadczanego heteroseksizmu, tym bardziej zmniejszał się wynik na skali *coming outu*. Pomimo zatem, że hipoteza druga nie

potwierdziła się, istnieje ewidentny związek między czynnikami: ostrożność, doświadczany heteroseksizm oraz stopień *coming outu*. Można na tej podstawie zbudować hipotezę, że osoby doświadczające więcej heteroseksizmu stają się bardziej ostrożne i ukrywają swoją orientację, co przekłada się na mniejszą chęć *coming outu*. Tym samym zmniejsza się ich jakość życia, ponieważ hipoteza druga została potwierdzona. Nasuwa to wniosek, że doznany heteroseksizm jednak przyczynia się do obniżenia jakości życia, nie wpływa jednak na nią w sposób bezpośredni, gdyż najpierw musi prowadzić do wzmożonej ostrożności. Jest to temat wymagający dalszych badań.

Jakość życia osób należących do mniejszości seksualnych oraz czynniki na nią wpływające są niezwykle istotnym tematem, szczególnie w Polsce, gdzie występuje tak niski wskaźnik przychylności wobec środowiska LGBTQ+, jak wykazuje zestawienie stworzone w 2024 roku przez organizację ILGA-Europa, badającej przychylność państw europejskich wobec mniejszości seksualnych. Osoby z tej grupy są istotną częścią społeczeństwa, mierzącą się z wieloma trudnościami, które utrudniają im funkcjonowanie w zgodzie ze swoją tożsamością. Wyrażamy nadzieję, że badania takie jak powyższe, wpłyną na lepsze zrozumienie, a w przyszłości i rozwiązanie, problemów z jakimi muszą sobie radzić.

Bibliografia

Abramowicz M. (2007). Część pierwsza: Sytuacja społeczna osób biseksualnych i homoseksualnych. Analiza danych z badania ankietowego. W M. Abramowicz (Red.), *Sytuacja społeczna osób biseksualnych i homoseksualnych w Polsce. Raport za lata 2005 i 2006* (ss. 11-34). Lambda.

Balsam, K. F., Beadnell, B., Molina, Y. (2013). The Daily Heterosexist Experiences Questionaire: Measuring Monitory Stress Among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Adults. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *46*(1), 3-25. https://doi.org/10.1177/0748175612449743.

Bandel, J. M. (2022). *Ujawnianie i rozwój tożsamości homoseksualnej. Raport z badania gejów aktywistów społecznych*. Wydawnictwo Rys Tomasz Paluszyński. https://doi.org/10.48226/978-83-67287-11-1.

Basiuk, T., (2018). Coming out in Poland. *European Journal of American Studies*, *13*(3). https://doi.org/10.4000/ejas.13519.

Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S., & Skinner, S. R. (2022). Social media use and health and well-being of lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer youth: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, *24*(9), e38449.

Bostwick W. B., Boyd C. J., Hughes T. L., West B. (2015). Discrimination and Mental Health Among Lesbian, Gay, and Bisexual Adults in the United States. *American Journal of Orthopsychiatr*y, *84*(1), 35-45. https://doi.org/10.1037/h0098851.

Bradford (2004). The Bisexual Experience: Living in a Dichotomous Culture. *Journal of Bisexuality*, *4*(1-2), 7–23. https://doi.org/10.1300/J159v04n01_02.

Carter, K. D. (2016). Perceived Life Satisfaction Among Gay Males: The Coming-Out Process. *Electronic Theses, Projects, and Dissertations*. 294. https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd/294.

Colledge L., Hickson F., Reid D., Weatherburn P. (2015). Poorer mental health in UK bisexual women than lesbians*, Journal of Public Health, 37*(3), 427-437, https://doi.org/10.1093/pubmed/fdu105

Drabowicz, T. (2008). Źródła i konsekwencje heteroseksizmu. W I. Desperak (Red.), *Homofobia, mizoginia i ciemnogród?: burzliwe dzieje kontrowersyjnych ustaw* (ss. 100-111). Omega Praksis.

European Institute for Gender Equality (2016). *Heteroseksizm definicja*. https://eige.europa.eu/taxonomy/term/1135?language_content_entity=pl

Iniewicz, G., Grabski, B., Mijas, M. (2012). Zdrowie psychiczne osób homoseksualnych i biseksualnych – rola stresu mniejszościowego. *Psychiatria Polska, 46*(4), 649–663.

Jankowska, J., Bankiewicz, M., Miazek, W., Pluta, Z., Sas, A. (2024). *Kwestionariusz Doświadczeń Społecznych* [Niepublikowany].

Juster, R. P., Smith, N. G., Ouellet, É., Sindi, S., & Lupien, S. J. (2013). Sexual orientation and disclosure in relation to psychiatric symptoms, diurnal cortisol, and allostatic load. *Psychosomatic Medicine, 75*(2), 103–116.

Kite, M. E., Whitley, Jr, B. E., Buxton, K., & Ballas, H. (2021). Gender differences in anti-gay prejudice: Evidence for stability and change. *Sex Roles: A Journal of Research, 85*(11-12), 721–750. https://doi.org/10.1007/s11199-021-01227-4.

Knight, C. R., Tilcsik, A., & Anteby, M. (2016). The Geography of Stigma Management: The Relationship between Sexual Orientation, City Size, and Self- monitoring. *Socius Sociological Research for a Dynamic World*, 2, 1-10. https://doi.org/10.1177/2378023115625172.

Kołodziej K. (2019). Sytuacja młodzieży LGBT w Polsce. *Zestawy Naukowe WSG, 35*(4), 309-328.

Kurdziel, M. (2023). Doświadczenie heteroseksizmu a samoocena osób homoseksualnych oraz występowanie stresu mniejszościowego [Niepublikowana praca magisterska].

Uniwersytet Jagielloński.

Legate, N., Ryan, R. M., & Rogge, R. D. (2017). Daily autonomy support and sexual identity disclosure predicts daily mental and physical health outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *43*(6), 860–873.

Lhomonda B., Saurel-Cubizollesb M.-J. (2009). Orientation sexuelle et sante´ mentale: une revue de la litte´rature. *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique, 57*(3), 437-450, http://dx.doi.org/10.1016/j.respe.2009.10.001.

Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin, 129*(5), 674–697.

Meyer, I. H. (2013). Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity,* 1, 3-26.

Mirowsky, J., & Ross, C. E. (1989). *Social causes of psychological distress.* Aldine de Gruyter.

Rosati F, Pistella J, Nappa MR, Baiocco R. (2020). The Coming-Out Process in Family, Social, and Religious Contexts Among Young, Middle, and Older Italian LGBQ+ Adults. *Frontiers in Psychology, 11, 617217.* https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.617217.

Straś-Romanowska, M., Oleszkiewicz, A., Frąckowiak T. (1995). *Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia.* Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Wrocławskiego.

Venn-Brown, A. (2015). A Life of Unlearning: *A Preacher's Struggle with His Homosexuality, Church and Faith (*Revised and Updated Edition). Personal Success Australia.