

# POCZUCIE WSPÓLNOTY A BLISKIE RELACJE MIĘDZYŁUDZKIE

---

Alina Kałużna-Wielobób, Ola Giedrojć, Aleksandra Kloc, Martyna Wierdanek



**SIZ**

wydawnictwo



# Poczucie wspólnoty a bliskie relacje międzyludzkie

---

Alina Kałużna-Wielobób

Ola Giedrojć

Aleksandra Kloc

Martyna Wierdanek

# SIZ

---

wydawnictwo

ŁÓDŹ 2023

Publikacja sfinansowana przez Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

Autorzy:

dr Alina Kałużna-Wielobób



<https://orcid.org/0000-0002-1921-8822>

Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, ul. Podchorążych 2, 30-084 Kraków

Ola Giedrońc

Aleksandra Kloc

Martyna Wierdanek

Recenzja naukowa: dr hab. Krzysztof Mudyń

Projekt okładki: Kamil Dura

Projekt typograficzny, skład i łamanie: Mateusz Poradecki

Redakcja językowo-stylistyczna: Angelika Chrzanowska

Copyright by the Authors

Copyright for this edition by Wydawnictwo SIZ, Łódź 2023

Wszelkie prawa zastrzeżone

Zezwala się na kopiowanie, dystrybucję, wyświetlanie tylko dokładnych (dosłownych) kopii dzieła.  
Niedozwolone jest jego zmienianie i tworzenie na jego bazie pochodnych.

e-ISBN 978-83-65766-96-0

# SIZ

---

**wydawnictwo**

Wydawnictwo SIZ

ul. Matejki 22/26, pok. 112

90-237 Łódź

Tel. 42 635 47 91

email: [biuro@wydawnictwo-siz.pl](mailto:biuro@wydawnictwo-siz.pl)

# Spis treści

---

Wprowadzenie .....	9
<b>1. Poczucie wspólnoty .....</b>	<b>13</b>
1.1. Poczucie wspólnoty jako dyspozycja osobowościowa w koncepcji Alfreda Adlera ..	13
1.2. Nowa operacjonalizacja adlerowskiego poczucia wspólnoty: model trójczynnikiowy – <i>Kwestionariusz poczucia wspólnoty</i> .....	19
1.2.1. Charakterystyka <i>Kwestionariusza poczucia wspólnoty</i> .....	21
1.3. Poczucie wspólnoty w ujęciu Adlera a terminy pokrewne .....	22
<b>2. Zależność interpersonalna .....</b>	<b>27</b>
2.1. Pojęcie i rodzaje zależności w literaturze .....	27
2.2. Źródła zależności .....	28
2.2.1. Teoria przywiązania Bowlby'ego .....	28
2.2.2. Styl bezpieczny .....	29
2.2.3. Styl lękowo-ambiwalentny .....	30
2.2.4. Styl lękowo-unikający .....	32
2.2.5. Styl zdeorganizowany .....	33
2.3. Style przywiązania a cechy zaburzeń osobowości – przegląd badań .....	35
2.4. Inne źródła zależności .....	37
2.5. Zależność interpersonalna według Bornsteina .....	38
2.5.1. Wyjaśnienie terminu .....	39
2.6. Skala zależności interpersonalnej .....	41
2.7. Zależność interpersonalna – perspektywa integracyjna .....	45
<b>3. Inteligencja emocjonalna .....</b>	<b>47</b>
3.1. Rozumienie inteligencji emocjonalnej w różnych ujęciach .....	47
3.2. Modele inteligencji emocjonalnej .....	50
3.3. Model zdolnościowy Saloveya i Mayera .....	50
3.4. Model Bar-Ona .....	52
3.5. Model Golemana .....	55
3.6. Model cech Petridesa i Furnhama .....	56
3.7. Porównanie modeli .....	58
3.8. Inteligencja emocjonalna w praktyce .....	59
3.9. Inteligencja emocjonalna a związki romantyczne .....	60
<b>4. Konflikty interpersonalne .....</b>	<b>63</b>
4.1. Przyczyny, poziomy i fazy konfliktów międzyludzkich .....	63
4.2. Style rozwiązywania konfliktów w teorii Thomasa-Kilmanna .....	65
4.3. Konflikty w związkach .....	71

<b>5. Psychologiczne koncepcje związków miłosnych</b> .....	77
5.1. Trójczynnikowa teoria miłości Roberta Sternberga .....	78
5.2. Fazy rozwoju związku miłosnego według koncepcji Bogdana Wojciszke .....	80
5.2.1. Dynamika rozwoju składników miłości .....	80
5.2.2. Zakochanie .....	82
5.2.3. Romantyczne początki .....	84
5.2.4. Związek kompletny .....	87
5.2.5. Związek przyjacielski, związek pusty, rozpad związku .....	89
5.3. Satysfakcja ze związku w relacji romantycznej .....	90
5.3.1. Satysfakcja ze związku a trójczynnikowa teoria Sternberga .....	90
<b>6. Człowiek w kontakcie, czyli poszukiwanie związku między zależnością interpersonalną a poczuciem wspólnoty</b> .....	93
6.1. Metodologia badań własnych .....	93
6.1.1. Cel badawczy .....	93
6.1.2. Pytania i hipotezy badawcze .....	93
6.1.3. Charakterystyka grupy badanej .....	94
6.1.4. Metody .....	95
6.1.5. Procedura .....	96
6.2. Wyniki .....	96
6.2.1. Podstawowe statystyki opisowe wraz z testem Shapiro-Wilka .....	96
6.2.2. Test t-Studenta dla prób niezależnych .....	97
6.2.3. Analiza korelacji: poczucie wspólnoty a zależność interpersonalna .....	99
6.2.4. Zależność interpersonalna a poczucie wspólnoty – model całościowy .....	100
6.3. Dyskusja wyników .....	102
6.3.1. Poczucie wspólnoty a zależność w relacjach interpersonalnych .....	102
6.3.2. Poczucie wspólnoty a płeć .....	104
6.3.3. Zależność w relacjach interpersonalnych a płeć .....	105
6.3.4. Interpretacja wyników i ograniczenia badań własnych .....	105
6.3.5. Możliwości praktycznego wykorzystania wyników .....	106
<b>7. Inteligencja emocjonalna i poczucie wspólnoty a satysfakcja ze związku romantycznego</b> .....	109
7.1. Metodologia badań własnych .....	109
7.1.1. Cel i przedmiot badań .....	109
7.1.2. Pytania i hipotezy badawcze .....	109
7.1.3. Metody .....	110
7.1.4. Charakterystyka badanych osób .....	111
7.1.5. Procedura .....	111
7.2. Wyniki .....	111
7.2.1. Analizy korelacji .....	112
7.2.2. Analiza korelacji w diadach .....	113
7.2.3. Analizy regresji .....	116
7.2.4. Poczucie wspólnoty a inteligencja emocjonalna i satysfakcja ze związku miłosnego – model całościowy .....	118

7.3. Dyskusja wyników	119
7.3.1. Związki między inteligencją emocjonalną a poczuciem wspólnoty	120
7.3.2. Związki między poczuciem wspólnoty a satysfakcją ze związku	122
7.3.3. Związki między inteligencją emocjonalną a satysfakcją ze związku	124
7.3.4. Podobieństwa między partnerami w diadzie	124
7.3.5. Ograniczenia badań własnych i przyszłe kierunki badań	125
7.3.6. Praktyczne implikacje uzyskanych wyników	126
<b>8. Style rozwiązywania konfliktów i poczucie wspólnoty a satysfakcja ze związków miłosnych – badania własne</b>	<b>129</b>
8.1. Metodologia badań własnych	129
8.1.1. Cel badań	129
8.1.2. Pytania i hipotezy badawcze	129
8.1.3. Opis grupy badanej	130
8.1.4. Opis procedury	130
8.1.5. Narzędzia badawcze	131
8.2. Analiza wyników	131
8.2.1. Statystyki opisowe	131
8.2.2. Statystyczna weryfikacja hipotez	132
8.2.3. Satysfakcja ze związku, zaangażowanie, intymność a poczucie wspólnoty	133
8.3. Dyskusja wyników	138
8.3.1. Ograniczenia badań własnych	141
<b>Podsumowanie</b>	<b>143</b>
<b>Wkład autorów</b>	<b>145</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>147</b>
<b>Spis rysunków</b>	<b>159</b>
<b>Spis tabel</b>	<b>161</b>





# Wprowadzenie

---

Bliskie relacje interpersonalne, a w szczególności związki romantyczne są niezwykle ważnym aspektem ludzkiego życia. Kiedy relacje interpersonalne nie są dla ludzi satysfakcjonujące, to często obwiniają oni o to inne osoby lub konkretne sytuacje, a więc dokonują zewnętrznej atrybucji. Na przykład kiedy nie są szczęśliwi w związku miłosnym lub związek ten się rozpadnie, to obwiniają o to partnera. Bywa, że ta sama osoba miewa podobne trudności w kolejnych związkach, a mimo to nie zdaje sobie sprawy z własnego udziału w tworzeniu problemów w tych relacjach. Podobnie sytuacja wygląda z relacjami bardziej formalnymi, np. w gronie współpracowników w środowisku pracy. Ludzie często nie są świadomi, jak ich sposób i wzorce wchodzenia w interakcje grupowe determinuje to, jak inni ludzie się do nich odnoszą i jak układa się współpraca.

Badania pokazują, że w wielu związkach miłosnych satysfakcja z nich zmniejsza się wraz z czasem ich trwania, co wiąże się z opadaniem fali namiętności, która trwa zwykle maksymalnie kilka lat (Wojciszke, 2020). Namiętność jednak pozostaje poza naszą kontrolą. Ludziom brakuje wiedzy, jak pracować nad jakością związków miłosnych, aby były one szczęśliwe i spełniające, oraz nad tym, aby wraz z czasem trwania związku jakość relacji między partnerami była coraz lepsza. Potrzebna jest wiedza, jak budować relację, która nie jest zależna wyłącznie od namiętności (na której pojawienie się i opadanie nie mamy zbyt dużego wpływu). Dlatego ważne jest poznanie czynników istotnych dla jakości bliskich relacji międzyludzkich, takich jak związki miłosne, a tym, co między innymi może mieć znaczenie dla pracy nad rozwojem związku miłosnego, żeby również po opadnięciu pierwszej fali namiętności relacja dalej się rozwijała, jest zdolność budowania relacji na poziomie człowiek – człowiek.

Znajomość cech osobowych ważnych dla jakości relacji interpersonalnych może stać się podstawą dla psychoedukacji służącej rozwijaniu adaptacyjnych (dla jakości związków międzyludzkich) właściwości indywidualnych. Właściwością indywidualną, która wydaje się istotna dla jakości relacji międzyludzkich, jest poczucie wspólnoty jako dyspozycja osobowościowa. Konstruktor poczucia wspólnoty został wprowadzony na początku XX wieku przez Alfreda Adlera (1938/1986).

Poczucie wspólnoty rozumieć można jako odczuwanie wewnętrznego poczucia więzi z innymi ludźmi. Wyrażać się może poprzez odczuwanie jedności i życzliwości lub przeciwnie – poprzez poczucie oddzielenia, któremu często towarzyszy nastawienie na rywalizację, wrogość i lęk. Osoby o wysokim poczuciu wspólnoty w swoich celach i działaniach mają na uwadze wspólne dobro, natomiast osoby o niskim poczuciu wspólnoty dążą do pokonania innych ludzi, zdobycia nad nimi przewagi, co pozwoli im skompensować poczucie niższości. Osoby o niskim poczuciu wspólnoty skłonne są

przypisywać innym ludziom wrogie intencje i traktować je jako rywali. Z pism Adlera można wywnioskować, że poczucie wspólnoty ma charakter dyspozycji osobowościowej, która kształtuje się w pierwszych latach życia pod wpływem relacji z rodzicami. Adler (1938/1986) uważa, że pomyślna realizacja zadań i rozwiązywanie problemów życiowych zależy od poczucia wspólnoty. Człowiek o właściwym poczuciu wspólnoty łatwo zyskuje przyjaciół, interesuje się kwestiami ważnymi dla ludzkości, jest zainteresowany pracą na rzecz innych, byciem dla nich użytecznym. Właściwe poczucie wspólnoty jest źródłem poczucia sensu życia. Brak właściwego poczucia wspólnoty może według Adlera skutkować poczuciem zagrożenia, lękiem społecznym, trudnościami we współpracy, nadmierną nieśmiałością, roszczeniową postawą wobec innych i poczuciem krzywdy, żądzą władzy, skłonnością do cieszenia się z cudzych niepowodzeń, nienawiścią, próżnością, nieufnością i pesymizmem. „Wszystko, co określamy jako niepowodzenie, wykazuje brak poczucia wspólnoty” (Adler, 1938/1986, s. 256). W pracy Adlera (*Sens życia*, 1938/1986) szczególnie podkreślane jest znaczenie poczucia wspólnoty dla sfery miłości. Alina Kałużna-Wielobób dokonała współczesnej operacjonalizacji tego ważnego konstruktów opisanego przez Adlera (Kałużna-Wielobób, 2017; Kałużna-Wielobób, Strus, Ciecuch, 2020). W trakcie prac nad *Kwestionariuszem poczucia wspólnoty*, wyodrębnione zostały trzy czynniki: orientacja prowsłnotowa oraz dwie orientacje antywspłnotowe – dominacja i izolacja. Kwestionariusz ten jest narzędziem, które zostanie wykorzystane we wszystkich trzech przedstawianych w tej monografii badaniach. Celem publikacji jest przedstawienie wyników trzech badań nad związkami poczucia wspólnoty (w ujęciu koncepcji Adlera), a takimi ważnymi dla związków czynnikami, jak: inteligencja emocjonalna, zależność interpersonalna, style rozwiązywania konfliktów i wreszcie poziom satysfakcji ze związku miłosnego. Seria prezentowanych badań została przeprowadzona na grupach młodych dorosłych.

W pierwszym rozdziale teoretycznym przedstawiamy konstrukt poczucia wspólnoty według Adlera, jego współczesną operacjonalizację, czyli ujęcie trójczynnikowe (wraz z opisem *Kwestionariusza poczucia wspólnoty*) oraz umiejscowienie tego konstruktów w kontekście pojęć powiązanych, takich jak: wspólnota, poczucie wspólnoty (w znaczeniu więzi jedynie z konkretną grupą społeczną) oraz wspólnotowości i sprawczości. W kolejnych rozdziałach teoretycznych przedstawione zostaną koncepcje zależności interpersonalnej, inteligencji emocjonalnej, konfliktów interpersonalnych oraz wybrane psychologiczne ujęcia związków miłosnych. Trzy kolejne rozdziały prezentują wyniki badań własnych. Badania przedstawione w tej monografii mają charakter wstępny i pilotażowy. W rozdziale szóstym przedstawione będą badania związków między poczuciem wspólnoty (trzema orientacjami: orientacją prowsłnotową, antywspłnotową dominacją i antywspłnotową izolacją) a trzema kategoriami zależności interpersonalnej (zdrowa zależność, dysfunkcjonalne odłączenie oraz nadmierna zależność). W rozdziale siódmym przedstawione będą wyniki badań nad związkami między

poczuciem wspólnoty a poziomem inteligencji emocjonalnej oraz satysfakcją ze związku miłosnego (badania na diadach – osobach w związkach heteroseksualnych). Badania te wydają się ważne także w aspekcie praktyki psychologicznej. Potwierdzenie przyjętych na bazie koncepcji Adlera założeń o pozytywnych związkach poczucia wspólnoty z satysfakcją ze związku miłosnego może pomóc w psychoedukacji z tego zakresu, jak też w terapii par. Rozdział ósmy będzie poświęcony przedstawieniu związków między poczuciem wspólnoty a stylami rozwiązywania konfliktów oraz poziomem satysfakcji ze związków romantycznych. Na końcu zamieszczono krótkie podsumowanie najważniejszych wyników wszystkich prezentowanych badań.



# 1. Poczucie wspólnoty

---

## 1.1. Poczucie wspólnoty jako dyspozycja osobowościowa w koncepcji Alfreda Adlera

Aby w pełni zrozumieć, na czym polega poczucie wspólnoty w ujęciu Alfreda Adlera, należy przyjrzeć się nieco szerzej jego koncepcji oraz kontekstom jej powstania. Alfred Adler to psycholog i psychiatra austriackiego pochodzenia, żyjący na przełomie XIX i XX wieku. Mieszkając w Wiedniu, nawiązał współpracę z Zygmuntem Freudem, co więcej, regularnie brał udział w zgromadzeniach z udziałem jego i reszty intelektualnej psychologicznej śmietanki w ramach *Mittwochsgesellschaft*, czyli „Środowej Socjety”<sup>1</sup>. Na tych spotkaniach zaczynały tworzyć się podwaliny późniejszej psychoanalizy. Jednak ze względu na tarcia, tak osobiste, jak i natury akademickiej, ich drogi rozeszły się na dobre. W 1912 roku Adler założył Towarzystwo Psychologii Indywidualnej i tak przeszedł do historii jako jej twórca. W przeciwieństwie do Freuda, który czynników oddziałujących na kształtowanie się ludzkiej psychiki upatrywał głównie we wczesnodziecięcych doświadczeniach oraz (najczęściej tłumionych i seksualnych) popędach i to do nich sprowadzał obszar psychologicznych zainteresowań, Adler nie odrzucił ciągłości wpływów świata zewnętrznego. Sam za główne filary psychologii indywidualnej uznawał poczucie niepełnowartościowości, dążenie do jego przezwyciężenia i poczucie wspólnoty. Jego psychologia indywidualna zakłada istnienie wrodzonego instynktu społecznego, ponieważ obserwacje potwierdzają, że zdrowy rozwój może przebiegać wyłącznie w społeczeństwie. Adler zauważył, że istnieje jakiś rodzaj mechanizmu, który determinuje poczucie jedności z innymi ludźmi. Pogląd ten stał mu się tak bliski, że poświęcił mu resztę swojej psychologicznej drogi i przez ponad 20 lat głosił go na różnego rodzaju wykładach i wystąpieniach. W terapii swoich dorosłych pacjentów pomagał im określić utajony popęd, tj. nieświadomy cel, który stoi u podłoża ich szeroko rozumianych symptomów, także w kontekście profilaktyki zdrowia psychicznego w przyszłości.

W historii psychologii zapisał się także wyjaśnieniem kompleksu niższości (niepełnowartościowości) i kompensującym go kompleksem wyższości. Stwierdził, że każdy człowiek czuje się „za mało” – za mało mądry, za mało ładny etc., co wynika z krytycyzmu opiekunów i autorytetów na wczesnych etapach życia. O sposobie przezwyciężania wrodzonego poczucia niepełnowartościowości decyduje główny cel, do jakiego człowiek dąży w życiu. Cele życia mogą być zdominowane przez jedną z dwóch przeciwstawnych tendencji: zgodną lub niezgodną z poczuciem wspólnoty. Próba przezwyciężania tej

---

1 Tłum. terminu – Ola Giedrojc.

słabości w sposób przeciwny poczuciu wspólnoty może prowadzić do wykształcenia się kompleksu niższości. Rodzące się wtedy w psychice poczucie wstydu i zażenowania zostaje zazwyczaj na całe życie, powodując problemy w funkcjonowaniu, nie mówiąc już o zdrowym rozwoju. Jednostka zaczyna obawiać się odkrycia jej „wielkiego sekretu”, czyli rzeczony niewystarczalności na jednym lub wielu polach (wygląd, smutek, porywczność, cały wachlarz popędów seksualnych, mała inteligencja, codzienna indolencja) i zaczyna na nie reagować agresywnym działaniem. Agresywnym, ponieważ to w agresji powodowanej kompleksem niższości Adler upatrywał siły napędowej człowieka (i dokładnie o to kłócił się z Freudem, który optował za seksualnością jako najpotężniejszą z sił). Agresywnym również dlatego, że jego teoria bezpośrednio łączy się z wcześniejszą teorią kratyizmu Władysława Witwickiego, który stwierdził, że na swoją niższość jednostka reaguje kompensacyjnym dążeniem do wyższości (rozumianej tu jako przewaga, moc, sprawczość). Może to się objawiać dwojako: albo jednostka uprawia kratyizm dodatni, „podnoszący”, albo ujemny, „gnębiący, poniżający”; oba zarówno w stosunku do siebie, jak i innych. To wtedy Adler zauważył, że im lepiej zbudowana jest sieć społecznych powiązań, tym łatwiej pacjentom wraca się do zdrowia, czyli przewycięża poczucie niższości, które hamuje i zniewala – zamieniają je w siłę napędową do działania, tak na rzecz swoją, jak i reszty społeczeństwa (np. aktywizm). W jego rozumieniu to poczucie wspólnoty z innymi ludźmi umożliwiało efektywny rozwój psychiczny jednostki, a w konsekwencji całych społeczeństw. Wpływ poczucia wspólnoty podkreślał nie tylko w działaniach profilaktycznych, lecz także w pomocowych – zarówno jako indywidualnej cechy jednostki, jak i aktywnych, świadomych działań. To w nim Adler upatrywał wyników ludzkiej ewolucji, jakimi są normy współżycia, i to tę „idealną społeczność ludzką” uznawał za ewolucyjny przymus i ewolucyjny cel (Adler, 1938/1986, s. 26).

W jednej ze swoich ostatnich prac, książce przetłumaczonej na język polski jako *Sens życia* (1938/1986), Adler podkreśla znaczenie poczucia wspólnoty dla jakości życia i funkcjonowania człowieka we wszystkich jego podstawowych sferach (m.in. związków/relacji oraz pracy). Poczucie wspólnoty w jego ujęciu nie odnosi się jednak jedynie do więzi z jakąś konkretną społecznością czy grupą. Osoby mające silne poczucie wspólnoty z daną grupą jednostki spoza tej grupy często traktują jak obcych, z którymi nie czują się powiązani, a bywa nawet, że ustosunkowują się do nich wrogo. Nierzadko stoi za tym tendencja do dzielenia ludzi na swoich i obcych, przyjaciół i wrogów. Prowspółnotowość w rozumieniu Adlera nie będzie predysponowała do takich dychotomii. Poczucie wspólnoty w jego ujęciu ma charakter względnie stabilnej na przestrzeni życia dyspozycji osobowościowej, która zaczyna kształtować się około drugiego roku życia pod wpływem relacji z głównymi opiekunami (szczególnie z matką), jednak również w późniejszych okresach życia można podejmować efektywną pracę nad jego rozwojem.

Poczucie wspólnoty odnosi się do wewnętrznego poczucia związku jednostki z ludźmi – bycia powiązanim z innymi, jedności i harmonii. Niskie poczucie wspólnoty może przejawiać się doznaniem bycia oddzielnym od innych. Jest to uwewnętrznione odniesienie/relacja: ja – inni. Tak więc osoby o wysokim poczuciu wspólnoty będą miały poczucie więzi, wspólnoty z innymi – w różnych środowiskach, w różnych grupach ludzkich. Jest to raczej podstawowe odczucie więzi człowiek – człowiek, ja – inni ludzie, człowiek – wspólnota ludzi. Ta wewnętrzna dyspozycja będzie wpływała na konkretne interakcje z konkretnymi ludźmi i grupami, ale jest ona raczej świadomością ogólnych powiązań z innymi, dyspozycją do wchodzenia z nimi w pozytywne interakcje i odczuwania z nimi pozytywnych więzi. Adler podkreśla, że nie chodzi tu jedynie o poczucie wspólnoty z jakąś konkretną społecznością, lecz ogólnie z innymi ludźmi, w szerszej perspektywie, uwzględniając w tym również kolejne pokolenia. Dyspozycja ta może przejawiać się tak, że funkcjonując w różnych ludzkich grupach, osoby o wysokim poczuciu wspólnoty mają świadomość więzi z innymi, harmonijnie współpracują poprzez realizację różnych, potrzebnych w grupach zadań. Osoby o niskim poczuciu wspólnoty mogą w grupach czuć się wyizolowane, niepotrzebne lub walczyć o zajęcie pozycji „gwiazdy”. Dla osób o nastawieniu wspólnotowym to, aby wykonać pracę, która jest potrzebna innym ludziom, jest ważniejsze niż to, czy zostaną docenieni. Działając dla dobra wspólnego, mają poczucie robienia czegoś sensownego.

Drugim istotnym aspektem poczucia wspólnoty jest dominująca życiowa motywacja. Osoby o wysokim poczuciu wspólnoty w różnych swoich działaniach dążą do wspólnego dobra. Nastawienie na wspólne dobro nie przeciwstawia korzyści własnych korzyściom innych, ale jest związane z dążeniem do takich rozwiązań, aby były opłacalne zarówno dla jednostki, jak i dla innych. Osoba o silnym poczuciu wspólnoty może realizować osobiste cele, ale realizując je, zważa na innych, nie dąży do swoich celów „po trupach”. Dążąc do własnych osiągnięć, nie czuje się sfrustrowana sukcesami innych. Natomiast osoby pozbawione poczucia wspólnoty lub o niskim poczuciu wspólnoty w różnych swoich działaniach motywowane są przez dążenie do pokonania innych, okazania się lepszymi od innych, zajęcia wobec nich dominującej pozycji. Jest to związane z próbą skompensowania kompleksu niższości. Takie osoby, dążąc do osiągnięcia celów, pragną, aby inni okazali się od nich gorsi. Starają się potwierdzić swoją wartość przez okazanie się lepszymi od innych. Konsekwencją tego może być, że nawet jeśli osiągną sukces, to powodzenie innych (to, że inni również odnieśli sukces) odbiera im radość. Natomiast osoby o wysokim poczuciu wspólnoty nie cierpią, nie czują się zgorzkniałe czy przepełnione zazdrością, kiedy innym się powodzi. Osoby pozbawione poczucia wspólnoty charakteryzuje brak motywu dążenia do wspólnego dobra, a co więcej – ich działania napędza inny rodzaj motywacji, tj. motywacja antywspólnotowa. Zatem główny cel życia jednostki może być zgodny lub niezgodny z poczuciem wspólnoty.

Osoby o wysokim poczuciu wspólnoty zazwyczaj odznaczają się wyższym poczuciem własnej wartości od osób nastawionych antywspólnotowo. Brak u nich tak dużej potrzeby udowadniania jej przez rywalizację z innymi. Ich poczucie własnej wartości może być związane ze świadomością tego, co mają do zaoferowania wspólnocie, że są innym potrzebni, że wnoszą coś cennego dla społeczności. Natomiast osoby pozbawione poczucia wspólnoty według Adlera cechuje silny kompleks niższości, który z jednej strony może przejawiać się subiektywnym poczuciem bycia gorszym, niepełnowartościowym, a z drugiej strony jako poczucie wyższości, bycia kimś lepszym od innych, co ma skompensować wewnętrzne poczucie niepełnowartościowości. A więc to poczucie wyższości nie jest przejawem stabilnej, wysokiej samooceny, lecz odwrotnie. Kompleks niższości „pcha” takie osoby do osiągania sukcesów, które potwierdzą ich wyższość nad innymi – udowadniają sobie przez to własną wartość. Badania (Kałużna-Wielobób, 2017) potwierdziły związek poczucia wspólnoty z poziomem samooceny: im silniejsza jest orientacja prowspólnotowa, tym wyższy – poziom samooceny, a im wyższy jest poziom orientacji antywspólnotowych (szczególnie antywspólnotowej izolacji), tym niższy – poziom samooceny.

Osoby o silnym poczuciu wspólnoty są życzliwie nastawione do innych ludzi. Mogą kogoś nie lubić, mogą doświadczać w stosunku do osoby przejściowych negatywnych emocji, mogą być w konflikcie interesów (np. prowadzić konkurencyjną firmę), ale niezależnie od tego zachowują życzliwe nastawienie, dobrze im życzą, nie stają się wobec nich nastawione wrogo. Przypomina to sytuację, jakby bliscy sobie członkowie rodziny grali w grę, w której są przeciwnikami. Chwilowe role w grze nie determinują ich stosunku do siebie, który oparty jest na życzliwości. Oczywiście nie ma to nic wspólnego z tym, że jedne osoby są lubiane, a inne nie. Po prostu brak osobistej sympatii nie prowadzi u nich do wrogości ani nie niszczy zwykłej ludzkiej życzliwości, która dotyczy ogólnie ludzi (czy nawet szerszej istoty, jeśli włączyć w to również zwierzęta). Natomiast w przypadku osób pozbawionych poczucia wspólnoty ich stosunek do innych jest zdominowany przez postawę rywalizacyjną i pragnienie zwyciężania innych. Osoby prowspólnotowe oczywiście również mogą czasem rywalizować (np. biorąc udział w zawodach), ale nie jest to u nich tendencja dominująca, nie wiąże się z odczuwaniem wrogości wobec chwilowych rywali, a przegrana nie wywołuje u nich tak silnych i trwałych negatywnych uczuć.

Osoby o niskim poczuciu wspólnoty w różnych sytuacjach porównują się z innymi, kto jest „lepszy”, a kto „gorszy”. Jest to często uogólniona ocena człowieka. Ich stosunek do tych, których postrzegają jako lepszych, zdominowany jest zwykle przez zazdrość, niechęć i poczucie bycia „ściśniętym”, skrzepowanym w ich obecności. Tych natomiast, których oceniają jako gorszych od siebie – lekceważą. Osoby zorientowane prowspólnotowo oczywiście również dostrzegają różnicę w poziomie cech, kompetencji, umiejętności, ale nie prowadzi to zazwyczaj do uogólnionych ocen i wartościowania całej



osoby. Nie mają one również tendencji do postrzegania ludzi w różnych sytuacjach w kategoriach „lepszy – gorszy”.

Osoby o niskim poczuciu wspólnoty przejawiają tendencję do odczuwania wrogości wobec innych ludzi, jak również często przypisują tę wrogość innym. Natomiast osoby o wysokim poczuciu wspólnoty charakteryzuje zazwyczaj niższy poziom wrogości, a ich postrzeganie innych może być bardziej adekwatne, gdyż nie mają tendencji do projektowania na innych wrogości.

Osoby zorientowane prowsólnotowo częściej doświadczają w różnych sytuacjach poczucia wdzięczności, zwracają uwagę na to, co zawdzięczają innym, i są za to wdzięczne. Natomiast osoby nastawione antywspólnotowo dużo częściej doświadczają poczucia krzywdy, skupione są na tym, co inni im zabrali, czego nie dali, np. na tym, że inni ludzie nie umożliwiają im piastowania stanowisk stosownych do ich możliwości.

Niskie poczucie wspólnoty wiąże się często z wysokim poziomem lęku, co potwierdzono w badaniach (Kałużna-Wielobób, 2017). Natomiast osoby o wysokim poczuciu wspólnoty nie tylko charakteryzują się zwykle niższą lękowością, lecz także mają też wyższy poziom podstawowego zaufania do ludzi i życia. Badania pokazały, że mają wyższy poziom tzw. nadziei podstawowej (Kałużna-Wielobób, 2017).

Poczucie wspólnoty jest dyspozycją o daleko idących konsekwencjach, które są widoczne w wielu sferach. W tabeli 1 przedstawiono charakterystykę osób o wysokim i niskim poczuciu wspólnoty, opracowaną na podstawie tekstów Adlera (1935; 1938/1986), z uwzględnieniem najważniejszych sfer i wymiarów, w jakich poczucie wspólnoty się przejawia. Adler (1938/1986) uważa, że pomyślna realizacja zadań życiowych i rozwiązywanie problemów życiowych zależy od poczucia wspólnoty. Człowiek o właściwym poczuciu wspólnoty łatwo zyskuje przyjaciół, interesuje się kwestiami ważnymi dla ludzkości, jak również pracą na rzecz innych, chce być dla nich użyteczny. Właściwe poczucie wspólnoty jest także źródłem poczucia sensu życia i poczucia bycia wartościowym. Wysokie poczucie wspólnoty jest korzystne zarówno dla jednostki, jak i dla społeczeństwa. Brak poczucia wspólnoty leży u podłoża wielu ludzkich problemów oraz psychicznych zaburzeń. Może skutkować: poczuciem zagrożenia, lękiem społecznym, trudnościami we współpracy, nadmierną nieśmiałością, nieufnością i pesymizmem, poczuciem krzywdy lub też żądzą władzy, skłonnością do cieszenia się z cudzych niepowodzeń, nienawiścią, próżnością i roszczeniową postawą wobec innych. „Wszystko, co określamy jako niepowodzenia, wykazuje brak poczucia wspólnoty” (Adler, 1938/1986, s. 256). Z powyższego opisu osób o wysokim i niskim poczuciu wspólnoty zdaje się wynikać, że to drugie może przejawiać się w dwóch głównych formach – dominacji/władzy oraz lęku/izolacji. Co prawda sam Adler nie wskazywał wyraźnie na ten podział, ale – jak przedstawiono w tabeli 1 – niskie poczucie wspólnoty może objawiać się: dążeniem do pokonania innych ludzi, okazania się lepszym od innych, zdobycia dominującej pozycji oraz nastawianiem rywalizacyjnym i wrogością, a w postrzeganiu

ludzi częstym stosowaniem kategorii lepszy – gorszy, ale również poczuciem izolacji, lękiem i brakiem podstawowego zaufania. A więc można dostrzec zarys dwóch tendencji związanych z brakiem poczucia wspólnoty: bardziej ekspansywnej, gdzie jednostka dąży do pokonania i zdominowania innych, oraz bardziej lękowej i asekuracyjnej. Z prac Adlera możemy wywnioskować, że wysokie poczucie wspólnoty jest korzystne nie tylko dla społeczeństwa, lecz także dla samej jednostki.

Tabela 1. Charakterystyka wysokiego i niskiego poczucia wspólnoty w koncepcji A. Adlera

Zakres	Wysokie poczucie wspólnoty	Niskie poczucie wspólnoty
Dominująca życiowa motywacja	Dążenie do wspólnego dobra (uwzględniając również kolejne pokolenia)	Dążenie do pokonania innych ludzi, okazania się lepszym od innych, zdobycia dominującej pozycji, co pozwoli skompensować poczucie niższości
Doświadczenie siebie w relacjach z innymi	Poczucie wspólnoty, jedności, harmonii z innymi ludźmi Silne poczucie więzi z innymi	Poczucie izolacji, oddzielenia od innych, wyobcowania Słabe poczucie więzi z innymi
Poczucie własnej wartości	Poczucie wartości płynące z tego, co ma się do zaoferowania, adekwatna samoocena (nie ma potrzeby udowadniania własnej wartości)	Kompleks niższości (który może się przejawiać jako poczucie wyższości) „pcha” do osiągnięcia sukcesów, które wykażą wyższość nad innymi
Nastawienie interpersonalne	Życzliwe wewnętrzne nastawienie do innych (nawet w przypadku konfliktu interesów)	Postawa rywalizacyjna – pragnienie zwyciężania innych jako tendencja dominująca
Percepcja ludzi	Postrzeganie ludzi nie jest zdominowane przez kategorie „lepszy – gorszy”	W postrzeganiu ludzi dominują kategorie „lepszy – gorszy” (zazdrość wobec lepszych, lekceważenie gorszych)
Emocjonalność w relacjach interpersonalnych	Niski poziom wrogości	Tendencja do odczuwania wrogości i przypisywania wrogości innym
	Poczucie wdzięczności	Poczucie krzywdy
	Niski poziom lęku	Wysoki poziom lęku
	Podstawowe zaufanie do ludzi i życia	Niski poziom zaufania

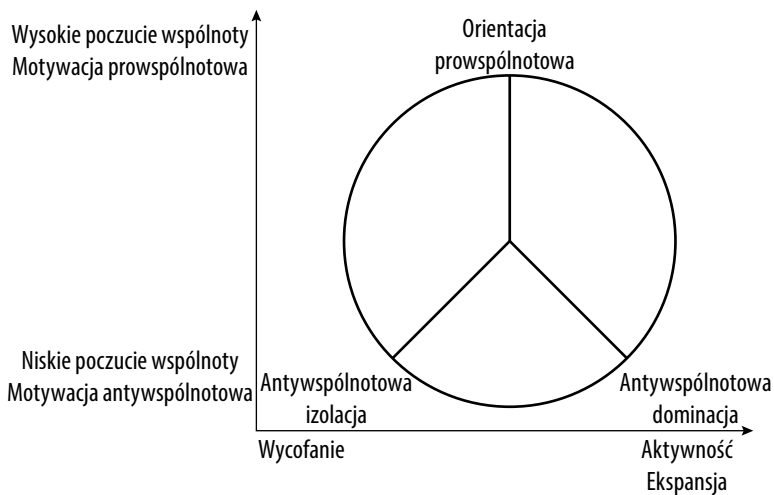
Źródło: opracowanie własne.

## 1.2. Nowa operacjonalizacja adlerowskiego poczucia wspólnoty: model trójczynnikowy – Kwestionariusz poczucia wspólnoty

Na podstawie koncepcji Adlera oraz obserwacji z własnej praktyki psychoterapeutycznej Kałużna-Wielobób (2017) opracowała eksperymentalną wersję *Kwestionariusza poczucia wspólnoty* (KPW), składającą się początkowo ze 106 itemów. Następnie trafność treściowa tych itemów została zweryfikowana metodą sędziów kompetentnych. Ostatecznie wyselekcjonowano 65 itemów. Pula itemów wchodzących w skład KPW została sformułowana na bazie adlerowskiej charakterystyki poczucia wspólnoty i braku poczucia wspólnoty. Wstępnej weryfikacji kwestionariusza (KPW-65) dokonano na próbie 585 osób dorosłych w wieku 20–65 lat. Następnie przeprowadzono analizy metodą ICLUST (*Item Cluster Analysis*). Metoda ta jest alternatywna dla analizy czynnikowej (Revelle, 2016). Ostatecznie wyodrębniono tą metodą trzy skupienia (*clusters*) (*clusterfit* = 0,72, *patternfit* = 0,95, *RMSR* = 0,05). Okazało się, że o ile stwierdzenia dotyczące wysokiego poczucia wspólnoty tworzyły jedno skupienie, o tyle twierdzenia będące przejawem braku poczucia wspólnoty utworzyły dwa odrębne skupienia. Badania empiryczne pokazały więc, że warto wyróżnić poczucie wspólnoty i dwa jakościowo różne rodzaje jej braku: antywspólnotową dominację i izolację, które jakościowo różnią się zarówno od (pozytywnego) poczucia wspólnoty, jak i od siebie nawzajem. Te trzy skupienia wskazują na trzy orientacje wspólnotowe, które można scharakteryzować następująco: 1) poczucie wspólnoty – orientacja prowspólnotowa cechuje się: motywacją dla wspólnego dobra, poczuciem sensu życia wynikającym z działania dla wspólnego dobra, poczuciem jedności z innymi, umiejętnością harmonijnej współpracy w grupie, życzliwością do innych ludzi, nastawieniem na pracę nad jakością relacji z ludźmi (doskonaleniem relacji) i skłonnością do doświadczania poczucia wdzięczności; dwa czynniki przeciwne poczuciu wspólnoty to: 2) antywspólnotowa dominacja – charakteryzująca się: dążeniem do dominowania i pokonywania innych, intencją, aby okazać się lepszym od innych, nastawieniem rywalizacyjnym, poczuciem braku harmonii z innymi, postrzeganiem ludzi przez kategorie: lepszy – gorszy, nastawieniem na własne korzyści bez uwzględniania dobra innych ludzi (dobra wspólnego), wrogością i skłonnością do przypisywania innym wrogości oraz 3) antywspólnotowa izolacja – charakteryzująca się: brakiem poczucia wspólnoty, poczuciem izolacji i oddzielenia od innych, tendencją do doświadczania w grupie ludzi niepokoju i napięcia, wycofywaniem się oraz niskim poczuciem własnej wartości (kompleks niższości). Na tej podstawie wyodrębniono trzy skale eksperymentalnej wersji *Kwestionariusza poczucia wspólnoty* (Kałużna-Wielobób, 2017).

Następnie dokonano rewizji eksperymentalnej wersji *Kwestionariusza poczucia wspólnoty* (Kałużna-Wielobób, Strus, Ciecuch, 2020). Itemy wchodzące w skład trzech skal narzędzia poczucia wspólnoty (orientacji prowspólnotowej, antywspólnotowej dominacji i antywspólnotowej izolacji) poddano ponownej weryfikacji. Uwzględniono ich wskaźniki statystyczne (między innymi stopień ładowania danego czynnika, brak ładunków krzyżowych), usunięto itemy zbyt podobne (redundantne), przeanalizowano również ponownie ich trafność treściową pod kątem danej skali. W efekcie część itemów z pierwszej wersji KPW zmodyfikowano (przeformułowano), niektóre zostały usunięte i dodano kilka nowych. Początkowo KPW składał się z 57 itemów, z czego w skład skali poczucia wspólnoty wchodziły 24 itemy, skali antywspólnotowej dominacji wchodziło 19 itemów, a antywspólnotowej izolacji 14 itemów. Po przeprowadzeniu badań na grupie 582 osób dokonano ostatecznej weryfikacji narzędzia, zarówno ponownie uwzględniając wskaźniki statystyczne poszczególnych itemów, jak i ponownie weryfikując ich trafność treściową (metodą sędziów kompetentnych), w efekcie czego usunięto 10 itemów. Ostateczna wersja KPW uwzględniona w dalszych analizach składa się z 46 itemów: orientacja prowspólnotowa – 18, antywspólnotowa dominacja – 14, antywspólnotowa izolacja – 14 (Kałużna-Wielobób, Strus, Ciecuch, 2020).

Trójczynnikiowy model poczucia wspólnoty przedstawiono na rysunku 1.



Rysunek 1. Trzy orientacje wspólnotowe

Źródło: opracowanie własne.

### 1.2.1. Charakterystyka *Kwestionariusza poczucia wspólnoty*

*Kwestionariusz poczucia wspólnoty* służy do pomiaru poczucia wspólnoty w ujęciu postadlerowskim. Poczucie wspólnoty badane tym kwestionariuszem ma charakter dyspozycji osobowościowej odnoszącej się do głównej życiowej motywacji oraz poczucia jedności, więzi z innymi ludźmi, ze wspólnotą (wewnętrznego związku z innymi ludźmi, który może przejawiać się jako poczucie jedności bądź oddzielenia od nich). Składa się z 46 itemów, podzielonych na trzy skale: orientację prowspólnotową, antywspólnotową dominację oraz antywspólnotową izolację. Osoba badana ustosunkowuje się do każdego stwierdzenia na sześciostopniowej skali (1 – zdecydowanie się nie zgadzam, 2 – nie zgadzam się, 3 – raczej się nie zgadzam, 4 – raczej się zgadzam, 5 – zgadzam się, 6 – zdecydowanie się zgadzam).

Pierwsza skala mierzy **orientację prowspólnotową**, która charakteryzuje się: motywacją dla wspólnego dobra, troską o następne pokolenia; poczuciem sensu życia wynikającym z działania dla wspólnego dobra; poczuciem jedności z innymi; umiejętnością harmonijnej współpracy w grupie; życzliwością do innych ludzi; nastawieniem na pracę nad jakością relacji z ludźmi (doskonaleniem relacji); skłonnością do doświadczania poczucia wdzięczności. Przykładowe itemy: „Wolę działać dla wspólnego dobra, niż dbać o własne korzyści kosztem dobra innych”; „Uważam, że kluczem do sukcesu jest współpraca, nawet jeśli wkład pojedynczych jednostek nie jest wówczas tak podkreślany”; „Mam poczucie, że działając dla wspólnego dobra, działam również dla siebie”. Druga skala służy do pomiaru jednej z dwóch orientacji antywspólnotowych – **antywspólnotowej dominacji**, która charakteryzuje się: dążeniem do dominowania i pokonywania innych; dążeniem, aby okazać się lepszym od innych; nastawieniem rywalizacyjnym; poczuciem braku harmonii z innymi; postrzeganiem ludzi przez kategorie: lepszy – gorszy; nastawieniem na własne korzyści bez uwzględniania dobra innych ludzi (dobra wspólnego) oraz wrogością i skłonnością przypisywania innym wrogości. Przykładowe itemy: „Staram się podejmować tylko te działania, w których mogę zatriumfować i okazać się lepszy od innych”; „Osiąganie sukcesu czymś kosztem nie przeszkadza mi w dążeniu do celu”; „Uznam moje życie za udane, jeśli osiągnę sukcesy pokazujące moją wyższość nad innymi”. Skala trzecia – **antywspólnotowa izolacja** – charakteryzuje się: brakiem poczucia wspólnoty, poczuciem izolacji i oddzielenia od innych; tendencją do doświadczania w grupie ludzi niepokoju i napięcia, wycofywaniem się oraz niskim poczuciem własnej wartości (kompleks niższości). Przykładowe pozycje kwestionariusza: „Często kiedy przebywam wśród ludzi, czuję się od nich »oddzielony«, samotny, wyizolowany”; „W różnych sytuacjach wymagających współdziałania w grupie trudno mi się odnaleźć i »wpasować«”; „Często obawiam się, że inni źle mnie oceniają”.

Kwestionariusz jest dostępny na stronie: <https://osf.io/6euyq/> oraz u autorek.

### 1.3. Poczucie wspólnoty w ujęciu Adlera a terminy pokrewne

W niniejszym podrozdziale postaramy się porównać znaczenie terminu poczucie wspólnoty w ujęciu Adlera z terminami pokrewnymi, zbliżonymi i powiązаныmi.

Pierwszym pojęciem, które należy wziąć pod uwagę, jest **wspólnota**. Poniżej przedstawiamy definicje tego terminu zaczerpnięte z aktualnych wykładni nauk socjologicznych. I tak, Ferdinand Tönnies, wywodzący się z tradycji socjologii rozumiejącej, wyróżnia dwa typy społecznych zbiorowości: wspólnotę (niem. *Gemeinschaft*) oraz zrzeszenie (niem. *Gesellschaft*). Zrzeszenie opisuje jako rodzaj społecznych stosunków, których podstawę stanowi tzw. wola arbitralna, a które mają charakter formalno-rzeczowy – są racjonalne, oparte na kalkulacji, regulowane przez prawo i charakterystyczne dla kapitalistycznych społeczeństw przemysłowych (Tönnies, 1988; Załęski, 2011). Stojąca na drugim biegunie tego spektrum wspólnota również rozumiana jest jako wypadkowa kilku nierozzerwalnych względem siebie cech, przede wszystkim bliskości emocjonalnej. Decydująca tutaj jest „wola organiczna”, której charakter najlepiej ujął w słowa Andrzej Przystalski we wstępie do swojej książki *Fikcja jako spoiwo społeczne. Z wizytą u Ferdinanda Tönniesa*, opisując ją jako właściwy potocznemu myśleniu mechanizm:

[...] personifikacji ich wzajemnych stosunków, czego rezultatem jest orientowanie przez nich swoich działań na owe fikcyjne twory myślowe, które nabierają dzięki temu charakteru specyficznej kategorii uczestników tych stosunków. Zjawisku temu, znanemu zarówno dawnej, jak i współczesnej socjologii, Tönnies nadaje rangę podstawowego wyznacznika charakteru działań społecznych ludzkich i ich wzajemnych relacji (Przystalski, 2012, s. 11).

Wracając do wspomnianych wcześniej cech, które charakteryzują wspólnotę, wymienić możemy jeszcze (za Szacki, 2002):

- 1) trwałość – nieprzypadkowość, nieprzelotność;
- 2) duchowość – coś, co przekracza sferę interesowności (przeciwnie do stowarzyszenia);
- 3) ekskluzywność – podział na swoich i obcych (ojkofilia i ksenofobia), gdzie przynależność do wspólnoty jest samoistna (np. przez więzy krwi) i dożywotnia;
- 4) tradycja – rozciągłość w czasie: pamięć o zmarłych, troska o żywych, jak i nienarodzonych, dążenie do przetrwania. Intensywność troski o wychowanie jest wraz z żywotnością wspólnoty;
- 5) bezwarunkowość przynależności – możemy należeć tylko do jednej wspólnoty duchowej danego poziomu; jeżeli wydaje się, że jesteśmy członkami co najmniej dwóch wspólnot (na przykład mniejszości narodowe), o tym, do której należymy, dowiadujemy się w przypadku konfliktu (np. wojny).

Tendencja ludzi do tworzenia wspólnot takich jak rodziny czy społeczności lokalne wynika z wielu czynników. Tymi najbardziej oczywistymi jest to, że jako *homo sapiens* rodzimy się zupełnie niezdolni do samodzielnego funkcjonowania i to przez czas najdłuższy wśród innych znanych nam gatunków. Od samych narodzin polegamy więc na tym, że ci, którzy dali nam życie, będą się nami opiekować – i tak tworzy się nasza pierwsza wspólnota – rodzina. Kolejnymi są te, które wynikały z konieczności zapewnienia bezpieczeństwa i pokarmu, czyli plemiona czy klany, teraz rozumiane raczej jako lokalne społeczności. W dawnych czasach praktycznie niemożliwe było przeżycie bez wsparcia „swoich”. Kiedy jedna część plemienia opiekowała się dziećmi, inna mogła iść polować, kiedy jedna zbierała drewno, druga oprawiała mięso itd. Nie należy upatrywać w tym jednak podejścia czysto pragmatycznego, czyli potrzeby samego przeżycia i zapewnienia bezpieczeństwa. Nie od dziś wiadomo, że człowiek jest zwierzęciem stadnym i społeczność jest mu niezbędna do prawidłowego rozwoju. Rozwój ten, a więc uczenie się pewnych zachowań i norm zachodzi pod wpływem wielu mechanizmów. Wyróżnić można przede wszystkim dwa rodzaje warunkowania: klasyczne (reaktywne, pawłowowskie) i instrumentalne (sprawcze, II typu). Warunkowanie nie jest jednak jedynym sposobem nauki. Zgodnie z teorią społecznego uczenia się (Bandura, 1986) nauka zachowań w znacznej mierze wynika także z mechanizmu modelowania, czyli obserwowania cudzych działań, zapamiętywania ich i powtarzania ich we własnym zakresie. Dotyczy to zarówno nauki zachowań powszechnie uważanych za właściwe czy niezbędnych do przeżycia, jak i, niestety, zachowań niepożądanych, które zaobserwować można było w (nie)sławnym eksperymencie Bandury z lalką Bobo (Bandura, Ross, Ross, 1963), w którym dzieci z niepokojącą łatwością przejmowały agresywne zachowania dorosłych. W tym momencie również rola grupy jest kluczowa – reguluje emocje, karci za zachowania niepożądane, a uczy tych słusznych i konstruktywnych.

Choć to tylko jeden z wielu możliwych do wymienienia przykładów, dobrze ilustruje fakt, że związek człowieka ze wspólnotą (grupą, społecznością) jest nierozzerwalny i zaczyna się już od pierwszych dni życia. Grupy mogą się zmieniać, ale sam mechanizm przynależności do zbiorowości pozostaje taki sam. Nie chodzi też o to, że grupy zawsze muszą mieć te same odczucia i potrzeby, bo te często będą się różnić, jednak idee i wartości powinny się w jakimś stopniu zająć, aby wspólnoty mogły dobrze funkcjonować. Moralność, uznanie prymatu dobra wspólnego, a przede wszystkim bezpieczeństwo jednostek zapewniane przez grupę stają się tożsame dla ludzi i zbiorowości (Gryz, 2015). Z powyższym znaczeniem terminu wspólnota wiąże się rozumienie terminu **poczucie wspólnoty** w niektórych koncepcjach (odmiennych od ujęcia Adlera). Określenia poczucie wspólnoty używa się często w odniesieniu do subiektywnego poczucia więzi, jakie odczuwa jednostka w relacji do konkretnej społeczności, do której przynależy. Przykładem takiego ujęcia jest rozumienie McMillana i Chavisa (1986). Według nich poczucie wspólnoty jest to poczucie, że członkowie grupy są powiązani



ze sobą, a także wspólna wiara w to, że potrzeby członków będą zaspokajane poprzez ich zaangażowanie w bycie razem. Ich ujęcie uwzględnia cztery podstawowe aspekty (McMillan, Chavis, 1986):

- 1) członkostwo, tj. poczucie, że każdy człowiek, który znajduje się we wspólnocie, wniósł swój wkład, po to, aby do danej wspólnoty należeć; ma on dzięki temu poczucie bycia częścią danej społeczności; właściwość ta określa, kto może, a kto nie może należeć do danej wspólnoty; jest to bardzo istotny element wspólnoty, ponieważ z jednej strony odgradza nowych członków od wstąpienia, a z drugiej daje należącym już do grupy poczucie bezpieczeństwa; ludzie, aby uwypuklić owe granice, często tworzą własne symbole, ubierają się podobnie albo mówią specyficznym językiem;
- 2) wpływ, który określa, że z jednej strony, aby jednostka była zainteresowana uczestnictwem we wspólnocie, musi mieć poczucie, że ma wpływ na jej działania, natomiast z drugiej strony spójność grupy jest uwarunkowana jej zdolnością do oddziaływania na członków; autorzy zwracają uwagę na fakt, że wpływ grupy na jednostkę daje tej jednostce większą możliwość wpływu na grupę;
- 3) integrację i zaspokajanie wspólnych potrzeb, które warunkują wzmocnienie poczucia wspólnoty; społeczeństwa powstają wokół jakichś konkretnych potrzeb, a ludzie łączą się razem, aby te potrzeby realizować; w celu stworzenia silniejszej więzi pomiędzy ludźmi wspólnota musi wypełniać potrzeby jej członków; niektórymi nagrodami, jakie mogą otrzymywać członkowie grupy, które niewątpliwie wpływają na poczucie wspólnoty, są: status bycia członkiem, wspólne sukcesy, oraz kompetencje i zdolności pozostałych członków; oczywiście istnieje dużo więcej potrzeb, są one jednak uwarunkowane indywidualnymi przeżyciami członków i zależą od potrzeb jednostek;
- 4) dzielenie się wspólnymi przeżyciami, co częściowo oparte jest na wspólnej historii; nie jest konieczne, aby członkowie uczestniczyli w historii, ale muszą identyfikować się z nią; współdziałanie członków w wydarzeniach historycznych ma wpływ na umocnienie więzi społecznych; przykładem mogą być weterani wojenni, którzy, pomimo że nie znają się dobrze, czują wielką więź między sobą.

Powyższe rozumienie poczucia wspólnoty nie pokrywa się z prezentowanym w tej pracy ujęciem adlerowskim, które dotyczy raczej stabilnej dyspozycji osobowościowej przejawiającej się wewnętrznym poczuciem wspólnoty z innymi ludźmi i nie ogranicza się do jednej grupy, społeczności, z którą osoba się identyfikuje, ale odnosi się do różnych grup, szerokiej wspólnoty ludzi, obejmującej również przeszłe i przyszłe pokolenia. W adlerowskim rozumieniu poczucia wspólnoty ważnym aspektem jest również główna motywacja życiowa jednostki, o ile dotyczy ona dążenia do wspólnego dobra. Poczucie wspólnoty w rozumieniu Adlera nie prowadzi do zjawiska dzielenia ludzi na „swoich” i „obcych”. W tym ujęciu, jeśli osoba o wysokim poczuciu wspólnoty tworzy



bliskie więzi z lokalną społecznością, do której przynależy, nie postrzega w związku z tym osób spoza tej społeczności jako wrogów. Poczucie wspólnoty ogólnie z innymi ludźmi, z którymi dzielimy los bycia człowiekiem, jest bardziej podstawowe niż poczucie wspólnoty jedynie z wybraną grupą czy społecznością.

Poczucie wspólnoty (w koncepcji Adlera oraz ujęciu postadlerowskim) jest stosunkowo bliskie znaczeniowo terminowi **wspólnotowość**. Poniżej postaramy się przedstawić, czym te (stosunkowo bliskie znaczeniowo) pojęcia różnią się od siebie. Co prawda poczucie wspólnoty pokrewne jest wspólnotowości, ale to pierwsze stanowi dyspozycję osobowościową związaną z dominującą motywacją jednostki, a to drugie odnosi się raczej do trybów poznania społecznego czy behawioralnych charakterystyk interpersonalnych (zob. Helgeson, 1994; Wojciszke i in., 2009). Mimo że są one silnie powiązane, to odrębność poczucia wspólnoty oraz wspólnotowości widać zarówno w kontekście teoretycznym obu pojęć, dotychczasowych wynikach badań empirycznych (Kałużna-Wielobób, 2017), jak w strukturze obu konstruktów (odpowiednio jedno- lub trójczynnikiem). Poczucie wspólnoty odnosi się do głównej motywacji życiowej, a wspólnotowość do cech osobowości. Osoby badane *Kwestionariuszem poczucia wspólnoty* odnoszą się do sposobów przeżywania i motywacji, a nie do cech (jak w przypadku narzędzi do badania wspólnotowości).

Przed wszystkim w trójczynnikiem ujęciu poczucia wspólnoty orientacje antywspólnotowe charakteryzują się nie tylko brakiem czy niskim poczuciem wspólnoty, lecz także aktywną motywacją i orientacją antywspólnotową. Negatywny biegun poczucia wspólnoty ma charakter nie tylko pasywny (brak motywacji prowspólnotowej), lecz także aktywny: dynamiczna motywacja antywspólnotowa. Negatywny biegun może występować w dwóch formach: bardziej aktywnej (antywspólnotowa dominacja) lub bardziej pasywnej (antywspólnotowa izolacja).

Poczucie wspólnoty jest również silnie związane z samooceną, gdyż według Adlera u podłoża braku poczucia wspólnoty leży kompleks niższości. Badania (Kałużna-Wielobób, 2017) potwierdziły, że orientacja prowspólnotowa jest pozytywnie związana z poziomem samooceny, a orientacje antywspólnotowe – negatywnie (choćby związek ten jest silniejszy w przypadku antywspólnotowej izolacji).



## 2. Zależność interpersonalna

---

W celu uniknięcia rozbieżności i konieczności każdorazowej klaryfikacji stosowanych pojęć w tym rozdziale będziemy posługiwać się terminem „zależność” w dwóch jej rozumieniach:

- 1) jako ogólnego terminu; nazwy cechy, niezwiązanej koniecznie z psychopatologią, aby nakreślić ogólne semantyczne ramy oraz konotacje;
- 2) oraz w kontekście psychopatologii w ujęciu DSM-V i ICD-10 (które nazywają ją osobowością zależną).

Kolejny termin, czyli zależność interpersonalną, rozumiemy tu jako przedmiot badań własnych (przedstawionych w rozdziale szóstym) – zależność nie w sensie ogólnego, globalnego zjawiska, mogącego występować między dowolnymi dwoma składowymi świata i społeczeństwa, lecz jako mierzalną tendencję lub cechę.

### 2.1. Pojęcie i rodzaje zależności w literaturze

Większości ludzi słowo zależność kojarzy się raczej pejoratywnie, co dobrze prezentuje definicja *Wielkiego słownika języka polskiego*, według którego zależność to:

- 1) cecha kogoś lub czegoś, co nie jest pod jakimś względem samodzielne i jest komuś podporządkowane;
- 2) cecha kogoś lub czegoś pozostającego w związku z jakimiś czynnikami, zjawiskami.

*Słownik języka polskiego PWN* definiuje ją jako:

- 1) związek zachodzący między rzeczami lub zjawiskami;
- 2) bycie zależnym.

Jednak Wikisłownik, narzędzie również zyskujące dużą popularność, opisuje ją jako:

- 1) uzależnienie, bycie zależnym, niesamodzielnym;
- 2) zjawisko polegające na tym, że jedna rzecz warunkuje, decyduje o innej.

Nie bez powodu jest także rdzeniem takich słów jak współzależniony, uzależnienie czy współzależność. Oznacza bycie uwarunkowanym czymś (np. zależność finansowa), choć jest także wyrazem potrzeby i pragnienia, jak choćby w zdaniu „Zależy mi na tobie” lub „Po głębokim namyśle uznałem, że bardziej od ciebie zależy mi jednak na tej pracy”. Matematyczna zależność może być liniowa i jeśli zakończyliśmy przygodę z lekcjami matematyki w szkole średniej, raczej nie budzi w nas większych emocji poza nieprzyjemnym wspomnieniem. Jak jednak interpretować ją, gdy mamy z nią do czynienia w relacjach międzyludzkich?

Zależność zakłada nierówność sił i wpływów, warunkując jedną stronę jako aktywną, dysponującą jakimś rodzajem władzy, zasobów, mocy etc., natomiast drugą stronę stawiającą na pozycji niższej, biernej, słabszej, ogólnie mówiąc – podległej i podporządkowanej. Mówimy więc o dziecku, które jest zależne od rodziców, czy o poddanych zależnych od łaski władcy. O ile taki rodzaj zależności wiąże się niejako z zastanym porządkiem świata, o tyle zależność w relacjach interpersonalnych kojarzy się niedobrze, z poświęceniem i eksploatacją. To podejście wciąż pobrzmiewa we współczesnych teoriach, choć na szczęście współczesny obraz zależności poszerza się o nowe, pozytywne cechy.

Z kolei „niezależność” to słowo, które jest w naszej kulturze nacechowane pozytywnie. Niezależny, a więc samodzielny, niezawisły, autonomiczny, niepodległy. Nienależący do nikogo, ten, który nie jest zależny od niczyjej łaski. W tej pracy osoby niezależne będą rozumiane jako odłączone i odseparowane, stojące na drugim końcu skali zależności. Dokładniej zostanie to opisane w rozdziale 1.3.

Współczesne badania pokazują, że dotychczasowe rozumienie zależności jako niepożądanego cechy, stojącej w opozycji do autonomii, a często w jednej linii z niską samooceną, biernością i uległością, ulega zmianie, jednak koniecznym wydaje się wyjaśnienie najpierw, gdzie ma ona swoje źródło. W tej pracy pojęcie zależności zostanie uchwycone z różnych perspektyw oraz niejako „odczarowane”, ponieważ, jak się okaże, nie jest to tak prosty mechanizm, jak zwykliśmy o nim myśleć.

## 2.2. Źródła zależności

Nie sposób szukać źródeł zależności gdzie indziej niż w dzieciństwie. Trzeba zatem przybliżyć dorobek naukowy Johna Bowlby’ego, który zasłynął między innymi teorią przywiązywania się dzieci do figur przywiązania/obiektów znaczących. Styl tego przywiązania w znacznym stopniu determinuje bowiem obraz naszych przyszłych relacji. Rzecz jasna nie można postawić znaku równości między zależnością a przywiązaniem, jednak podobieństwa w stylu przywiązania i zależności interpersonalnej są zbyt duże, aby o tym nie wspomnieć, a badania dowodzą, że determinują one obraz naszych interpersonalnych relacji.

### 2.2.1. Teoria przywiązania Bowlby’ego

„Otóż dziecko po ukończeniu sześciu miesięcy, znalazłszy się w sytuacji separacji od matki, przejawia tendencję do reagowania w pewien typowy sposób” (Bowlby, 2007, s. 51). Prekursor badań nad przywiązaniem u dzieci, John Bowlby, opierając się między innymi na obserwacjach poczynionych przez Jamesa Robertsona w latach 1948–1952

w Hampstead Nurseries i Mary Ainsworth w Baltimore, wysnuł tezę o różnych rodzajach przywiązania – zdrowym i patologicznym – oraz o znaczeniu obiektów przywiązania dla zdrowego rozwoju. Przebieg badań Robertsona wyglądał następująco: dzieci w wieku od 18 miesięcy do czterech lat trafiały do całodobowego ośrodka, niektóre od tygodnia do dwóch, niektóre na znacznie dłużej, w większości bez matek. Przebywały czasowo w całodobowym żłobku lub na oddziale szpitalnym, co oznaczało brak opieki matki, a także całkowitą zmianę znajomego środowiska oraz znalezienie się pod opieką kolejno zmieniających się różnych, nieznanym osobom. Zaowocowało to interesującymi i niejednorodnymi zachowaniami u dzieci w sytuacji odłączenia, które doprowadziły do wyodrębnienia kilku, opisanych poniżej, stylów przywiązania. Klasyfikacja tych stylów w najnowszej nauce różni się niuansami w nomenklaturze, współcześnie wyodrębniono także style nieobecne jeszcze w pracach Bowlby'ego, dlatego dla zachowania aktualności przedstawione zostaną te, co do których istnieje naukowy konsensus, a trzeba pamiętać, że klasyfikacje te różnią się w zależności od kultury, w której badania były prowadzone. Poświęcę także większą uwagę stylom lękowym, ponieważ będą one determinować skrajne końce spektrum zależności w relacjach.

### 2.2.2. Styl bezpieczny

Styl bezpieczny to ten najczęściej występujący w populacji. Jak sama nazwa wskazuje, jest styl opierający się na poczuciu bezpieczeństwa i responsywności na linii opiekun – dziecko. Potrzeby dziecka są rozpoznawane, a reakcja rodzica jest dostosowana do potrzeb dziecka, oparta na zaufaniu i poszanowaniu granic. Rodzic jest po prostu bezpieczną przystanią, u jego boku ciekawskie dziecko może eksplorować świat i poznawać innych ludzi. Dziecko wie, że zawsze może zwrócić się do rodzica w razie potrzeby, nie boi się go, a podstawę tej relacji stanowi wzajemny szacunek. Styl ten zakłada, że rodzic jest odpowiednio dojrzały emocjonalnie do pełnienia swojej funkcji, pozwala dziecku na swobodę, ale służy pomocą i oparciem. Taka relacja pozwala na wykształcenie się poczucia bezpieczeństwa, mocnego poczucia własnej wartości i kompetencji w relacjach społecznych i jest najbardziej pożądaną.

Dokładny mechanizm reakcji dziecka na separację z figurą przywiązania opisany zostanie w następnym podrozdziale, ponieważ szczegółowiej wyjaśnia on powstawanie stylów charakteryzujących się lękowym przywiązaniem. Poniżej jednak przedstawiony zostanie przykład z jugosłowiańskich badań Mićicia o trzynastomiesięcznej dziewczynce imieniem Dzanlic, która na kilka dni została przyjęta na oddział bez matki:

Bez przerwy leżała ospale i nie chciała jeść, jedynie płakała przez sen. [...] Uniosłem ją do pozycji siedzącej, lecz ona zaraz się odwróciła i z powrotem położyła. Trzeciego dnia przyszła jej matka. Na jej widok dziecko momentalnie wstało i zaczęło płakać.

Później uspokoiło się i poczuło wilczy głód. Po karmieniu dziewczynka zaczęła się uśmiechać i bawić. [...] uśmiechała się w ramionach matki, podczas gdy ja spodziewałem się znaleźć tam leżące, śpiące dziecko. Było nie do pomyślenia, aby dziecko, które wcześniej znajdowało się w stanie depresji psychicznej i bez przerwy spało, z dnia na dzień zmieniło się w tak szczęśliwą dziewczynkę. Wszystko ją cieszyło i do wszystkich się uśmiechała (Bowlby, 2007, s. 57).

Zachowanie, które zostało opisane, dobrze charakteryzuje ten styl. Po powrocie matki dziecko reaguje radością i zwiększonym poczuciem bezpieczeństwa, a nie, jak w poniższych stylach, zachowaniami unikowymi. Dorośli, którzy charakteryzują się tym stylem, będą mieli największą łatwość wchodzenia w relacje z ciekawością i ufnością, wiarą we własne kompetencje i umiejętności. Są empatyczną grupą, ale z dobrze postawionymi granicami, potrafią zachowywać równowagę w dawaniu i braniu. Mają wysokie poczucie własnej skuteczności, umiejętnie regulują własne emocje i dobrze rozwiązują konflikty, choć nie mają problemu z zerwaniem więzi z osobą, która ma na nich negatywny wpływ (Ahmad, Mohammas, Shafique, 2018). Nie boją się bliskości, są elastyczni, nie manipulują, ponieważ wyrażają swoje potrzeby w jasny i precyzyjny sposób. Potrafią się troszczyć i dawać się zatroszczyć innym.

### 2.2.3. Styl lękowo-ambiwalentny

Zarówno ten styl, jak i lękowo-unikający, charakteryzują się podobną etiologią, polegającą na jakimś rodzaju emocjonalnego zaniedbania. Tutaj pojawia się też niejaki problem z nomenklaturą i klasyfikacją, ponieważ czasem styl lękowo-ambiwalentny nazywany jest też nerwowo-ambiwalentnym czy po prostu ambiwalentnym, a lękowo-unikający bywa często nazywany unikającym, odrzucająco-unikającym (*dismissive-avoidant attachment*), a nawet lekceważącym. Cechy charakteryzujące dzieci o tych stylach przywiązania opisane zostaną po wyjaśnieniu przyczyn ich powstawania. Style te zostały opisane przez Bowlby'ego na podstawie badań Robertsona. Poniżej zostaje opisany proces, który przyczynił się do wyodrębnienia tego stylu.

Gdy dziecko, które do tej pory pozostawało w stałym, bezpiecznym kontakcie z matką, zostało od niej oddzielone, przejawiać będzie przewidywalną sekwencję zachowań. Z tej sekwencji Bowlby wyróżnił trzy fazy, w zależności od dominującego u dziecka stosunku do matki: fazę protestu (*protest*), rozpacz (*despair*) i odłączenia (*detachment*), zaznacza jednak, że choć wygodnie jest je sobie wyobrażać oddzielnie, należy mieć na uwadze, że w praktyce fazy te zlewają się ze sobą w wielodniowe, a nawet wielotygodniowe epizody, podczas których dziecko może trwać w stanie pośrednim między jedną a drugą bądź przechodzić z jednej do drugiej (Bowlby, 2007, s. 52).

Faza protestu to nic innego jak ciągły, ostry dystres po odłączeniu od matki. Dziecko zrobi absolutnie wszystko, aby ją odzyskać, zaangażuje w to wszystkie swoje małe, ograniczone siły. W praktyce będzie to oznaczało uruchomienie dla świata ciągłego alarmowego komunikatu werbalnego, rzucanie się i wszystkim, co jest pod ręką, łowienie każdego dźwięku i obrazu, które mogą oznaczać, że matka powróciła, oraz odrzucenie każdej alternatywnej figury opieki (z wyjątkami – niektóre dzieci, szukając bezpieczeństwa, rozpaczliwie przylegają do pielęgniarki). Faza ta trwa mniej więcej od kilku godzin do tygodnia.

W fazie rozpacz dziecko wciąż skupia się na odnalezieniu zaginionej matki, choć jego zaangażowanie zaczyna słabnąć. Zmęczone brakiem rezultatu przestaje protestować, a krzyk zamienia się w popłakiwanie, ciągłe i jednostajne lub przerywane. Dziecko wycofuje się i staje się bierne, niczego nie chce, niczego się nie domaga, zdaje się znajdować w stanie „głębokiego żalu”. Równie zmęczeni dorośli często uznają to ciche stadium za wskazujące na osłabnięcie dystresu – oczywiście błędnie.

Następująca po niej faza odłączenia jest o tyle podstępna, że często mylna z powrotem do równowagi. Nic bardziej złudnego. Dziecko pozornie uspokaja się, akceptuje pełnią nad nim opiekę pielęgniarek, nawet zaczyna się uśmiechać i gaworzyć. Jednak powrót do zdrowia i pogodzenia ze stanem rzeczy jest fałszywy, co okazuje się, gdy powraca matka. Dzieci nie witają jej ciepło, nie przywierają do niej, nie uśmiechają się, nie płaczą. Są apatyczne i odległe. Gdy dziecko przebywało w miejscu ze stale zmieniającymi się opiekunami, każdej kolejnej pielęgniarence ofiarowując część swojego zaufania, a po każdej ponownie przeżywając opisywany schemat, w końcu tracą całkowicie ochotę i umiejętność do przywiązywania się do kogokolwiek. Utrata nawet jednej figury przywiązania to dramat, utrata tak wielu to dla dziecka tragedia, która odciska na nim już na zawsze swoje piętno. Dziecko przestaje ufać komukolwiek, a więc przestaje się przywiązywać. Zamiast tego koncentruje się albo na sobie, albo na materialnych przedmiotach – jedzeniu czy zabawkach. Przestaje okazywać uczucia rodzicom i pielęgniarkom. Przestaje płakać, gdy się zmieniają. Z pozoru jest spokojne i towarzyskie, ale jednak odległe i chłodne. Z tego powodu styl ten nazywany jest ambiwalentnym. Należy jednak pamiętać, że współcześnie nie jest konieczne fizyczne porzucenie dziecka na jakiś czas, lecz może się to przejawiać odebraniem dziecku podmiotowości, prawa do wyboru, omniscencją figury przywiązania (najczęściej matki), które są wyrazem unieważnienia i lekceważenia dziecka, zmuszeniem do podporządkowania, niestałością i niestabilnością relacji etc.

Dzieci, które charakteryzuje ten styl, nie są chętne do eksplorowania świata i poznawania obcych. Dotyczy to około 1/5 całej populacji. Kiedy opiekun znika, dziecko wykazuje intensywne objawy dystresu, jak płacz i krzyk. Skoro jednak nie mogło liczyć na pomoc i obecność matki, nie zostało przez nią uspokojone, na jej powrót nie reaguje radością, i choć nie protestuje podczas ponownego połączenia z matką, może

nawet do niej strachliwie przylegać, jest jednak niejako „wyprane” z emocji, może też reagować na nią złością. Takie osoby w dorosłości przejawiają trudności w utrzymywaniu bliskich, intymnych relacji, także ze względu na zaniedbywanie podmiotowości innych ludzi, ponieważ ich podmiotowość nie była uszanowana. Pojawia się frustracja, tym mocniej objawiająca się lękiem, złością, poczuciem krzywdy, im mniej dziecko chciało ugiąć się przed wolą opiekunów. Warto zauważyć, że w przeciwieństwie do stylu unikającego, opisanego niżej, tutaj nie mamy do czynienia z całkowitym odrzuceniem potrzeb dziecka, raczej niestałością opiekunów w reagowaniu na nie: raz dziecko znajduje się w centrum kontrolującej i nadopiekuńczej uwagi rodziców, innym razem nie są oni zainteresowani uznaniem i reagowaniem na jego potrzeby i czuje się ono niepotrzebne i odrzucone. Stąd bierze się lęk i stan zwiększonej czujności, ponieważ cały czas trzeba monitorować nastrój opiekunów, a następnie dostosować do niego swoje zachowanie. Dorośli charakteryzujący się tym stylem nie mają poczucia sprawstwa i często są bardziej zależni od innych ludzi, którzy wydają się wiedzieć więcej, jednocześnie wciąż pozostają podszyci lękiem o trwałość tej relacji i poczucie bycia dostatecznie kochanymi. W tym celu chcą często całkowicie zlać się z partnerem i charakteryzują się obsesyjną miłością, aby tę relację utrzymać. Osoby z tym stylem przywiązania w dorosłości będą najczęściej nadmiernie zależne od innych w relacjach, z tendencją do poszukiwania osób cechujących się stylem unikowym (Rivera, 2018). Wynika to najprawdopodobniej ze słabo wytworzonych mechanizmów ochrony przed lękiem separacyjnym. Ich lękowe myśli i zachowania często będą tworzyły powtarzający się cykl samospełniających się przepowiedni i sabotowania własnej osoby (Rivera, 2018).

#### 2.2.4. Styl lękowo-unikający

Jak zostało wspomniane wyżej, styl lękowo-unikający także ma wiele nazw; często bywa nazywany unikającym, odrzucająco-unikającym (*dismissive-avoidant attachment*), a nawet lekceważącym.

Ten styl przywiązania również charakteryzuje około 1/5 populacji. Najczęściej powstaje w wyniku interakcji z chłodnym opiekunem, który nie odpowiada na emocjonalne potrzeby dziecka, ignoruje jego próby kontaktu, potrafi je także za nie karać. Wymagania opiekuna są duże, ale więzi i troski jest w tym stylu niewiele. Dziecko szybko uczy się, że skoro jego potrzeby bliskości nie są zaspokajane, to najlepszym wyjściem, które może je ochronić, będzie zaprzestanie ich wyrażania w ogóle. W szczególowo opisaney powyżej sytuacji opuszczenia dziecko nie wydaje się zaniepokojone. Długotrwale ignorowane przez opiekuna zaczyna go ignorować, nie wyraża intensywnych emocji rozpaczy i radości z jego powrotu. Najczęściej dochodzi wtedy do zaprzeczenia



własnym emocjonalnym potrzebom bliskości i więzi, a ich miejsce zajmuje niechęć, podejrzliwość i nieufność. Mary Main (1979) przedstawiła dwa mechanizmy, które mogą stać za takim zachowaniem, uznając je za rodzaj uwarunkowanej strategii, która ma zapewnić dziecku możliwą bliskość opiekuna. Po pierwsze, paradoksalnie unikanie opiekuna zapewnia dziecku maksimum bliskości z jego strony, ale bez przestrzeni na jego odrzucenie. Po drugie, procesy poznawcze, które warunkują unikowe zachowanie, mają na celu odwrócenie uwagi dziecka od potrzeby bliskości z nieosiągalnym opiekunem, chroniąc je tym samym przed powstającymi w razie takiego odrzucenia emocjami. Tym samym dziecko unika sytuacji, w której następuje przytłoczenie mnogością emocji i dochodzi do tzw. zdeorganizowanego dystresu, co pozwala im opłacać i kontrolować swoje uczucia.

Osoby dorosłe charakteryzujące się tym stylem przywiązania najczęściej będą miały problemy z wchodzeniem w bliskie relacje. Dlatego, że nie znają poczucia bezpieczeństwa, które daje bliskość, odbierają ją raczej jako skrępowanie. U takich osób kompetencje społeczne i empatia są niskie, intymność – zagrażająca, wymagania względem siebie i świata – wysokie. Najczęściej są to nieufni względem innych samotnicy ze średnio lub wręcz słabo rozwiniętą umiejętnością rozumienia i identyfikacji uczuć i emocji, zarówno własnych, jak i cudzych, obniżonymi progami doznań i instrumentalnym podejściem do relacji.

### 2.2.5. Styl zdeorganizowany

Ten styl został dodany przez badaczy współcześnie ze względu na trudność jednoznacznego przypisania znacznej grupy dzieci do któregoś z powyższych stylów. Ich zachowania porażały intensywnością. Już sama Mary Ainsworth zaobserwowała, że wszystkie ich gesty wskazują na bardzo wysoki dystres – dzieci garbiły się, obejmowały głowę rękoma, kuliły ze strachu. Wysnuła więc potwierdzoną później tezę, że wszystkie te zachowania miały na celu powstrzymanie strachu, płaczu i były próbą „zniknięcia” dziecka, stania się niewidzialnym (Ainsworth i in., 1978). Tylko jeden typ dzieci mógł zachowywać się w ten sposób – ofiary przemocy.

W sytuacji stresowej, to jest po odłączeniu od matki i jej powrocie, u dzieci aktywuje się jakiś rodzaj mechanizmu przywiązaniowego – unikowy, ambiwalentny, bezpieczny. Jednak u dzieci zdeorganizowanych, jak sama nazwa wskazuje, wybór ten, mający na celu osiągnięcie jakiegoś rodzaju bliskości, nie następuje, a jeśli następuje, to nie jest jednoznaczny i skoordynowany. Dziecko, które boi się opiekuna, będzie przejawiało zachowania wyraźnie wskazujące na strach, często będą to zachowania przeciwstawne i wykluczające się, czasem będzie to całkowite zastyganie, niekiedy przywieranie, często zachowania charakterystyczne dla zaburzeń dysocjacyjnych. Ze

względu na nieswoistość zachowań badacze, w tym Ainsworth (1990), podkreślają konieczność zachowania ostrożności w diagnozie i otwartości na dalsze badania i rozwijanie tej kategorii. Podkreśla się różnicę w zachowaniu będącym jakąś strategią dziecka desperacko szukającego bliskości a zachowaniami wynikającymi z załamania systemu przywiązania przez strach. Co ciekawe, często to nie tylko rodzice przemocowi są „sprawcami” wytworzenia się stylu zdeorganizowanego u dzieci. Main (1993) odkryła, że około połowy matek, które straciły rodzica w niedalekiej bliskości urodzenia się dziecka i przechodziły depresję, będzie kształtować u dzieci styl zdeorganizowany. Kolejne badania potwierdziły, że trauma i strata będą bezpośrednimi czynnikami, wiążącymi się z powstawaniem tego stylu u dzieci.

Dzieci, które nie miały możliwości wytworzenia zdrowego wzorca relacji międzyludzkich i widzą je jako zagrażające i przemocowe, staną się dorosłymi albo cierpiącymi, albo już zdysocjowanymi. Zaniedbani emocjonalnie, dorastający w samotnej bezsilności, raczej zdecydują się na odcięcie od własnych emocji, ponieważ zintegrowanie ich będzie wymagało ogromnego nakładu sił i przeżycia powtórnej bezbronności. Poczucie własnej wartości znajdzie się na bardzo niskim poziomie, a dominować będą u nich lęk i chaos, z którymi nawet różne strategie kontroli raczej sobie nie poradzą. W celu zdobycia jakiegokolwiek poczucia bezpieczeństwa często będą próbowali kontrolować otoczenie, czasem brać na siebie przedwcześnie zbyt dużo odpowiedzialności za ludzi wokół. Dzieci o tym stylu „przywiązania”, będą najbardziej strauumatyzowanymi dorosłymi, z największą predyspozycją do zaburzeń osobowości (Iniewicz, 2008).

Reasumując, trzeba pamiętać, że rodzaj przywiązania nie determinuje wszystkich zachowań przywiazaniowych ani u dziecka, ani u dorosłego. Badania Davida Howe’a z 2011 roku pokazują, że ludzie operują całym wachlarzem reakcji. I tak, dziecko lękowe i unikowe może przejawiać zachowania bardzo przywiazaniowe, a część dzieci o stylu bezpiecznym nie czuje potrzeby intensywnego i częstego wyrażania przywiązania. Jak w każdym przypadku, istnieją jednostkowe różnice w postrzeganiu relacji, wyobrażeń na temat miłości, swojej roli w relacjach etc. W związku z tym nie należy traktować stylu przywiązania jako wykładni potencjalnych zachowań. Jednakże badania pokazują, że około 70% dorosłych będzie w swoich relacjach operowało takim samym stylem, jaki został nawiązany z figurą przywiązania (matką) we wczesnym dzieciństwie, o ile w międzyczasie nie doszło do wystąpienia jakiegoś traumatycznego zachowania, jak śmierć bliskiej osoby, rozwód rodziców czy przemoc w rodzinie. Wtedy stabilność wystąpienia takiego samego stylu spada do 44%.

## 2.3. Style przywiązania a cechy zaburzeń osobowości – przegląd badań

W powyższych rozdziałach opisany został mechanizm przywiązywania się dzieci do obiektów znaczących, który, co prawda, nie determinuje powstawania zaburzeń *per se*, jest jednak ważnym czynnikiem diagnostycznym. Bowlby określił przywiązanie jako „pewną formę zachowania, które prowadzi osobę do osiągnięcia lub utrzymania bliskości do pewnej innej wyróżnionej i preferowanej jednostki, spostrzeganej zazwyczaj jako silniejszej i/lub mądrzejszej” (Bowlby, 1973, s. 292). Nie każdy, kto trochę bardziej polega na opinii innych, będzie od razu diagnozowany jako zaburzony, tak samo jak nie każdy samotnik będzie unikowy czy nawet schizoidalny, jednak zapoznanie się z nieco przejawionymi cechami zależności (lub jej zupełnego braku) w zaburzeniach mających związek ze stylami przywiązania lepiej zobrazuje przedmiot tej pracy. Między innymi to style przywiązania determinują bowiem cechy zaburzeń osobowości, choć ostatecznie to styl przywiązania predestynuje rozwój psychopatologii, a złożona interakcja wielu czynników.

Doświadczenie we wczesnym dzieciństwie zaniedbania, porzucenia i różnego rodzaju traum wpływa na tworzenie się dysfunkcji zarówno w rozwoju osobowościowym, jak i emocjonalnym. Badacze raczej są zgodni co do tego, że opisane wyżej style przywiązania odpowiadają czterem stylom przywiązania u dorosłych (choć pojawiają się też głosy krytykujące metody zbierania danych przez takich badaczy jak Ainsworth). Wszystkie te style, z wyjątkiem bezpiecznego, nazywane są pozabezpiecznymi stylami przywiązania i mogą prowadzić do rozwoju różnych form patologii. Zniekształcają one bowiem percepcję, mechanizmy asymilacyjne, podtrzymują również sztywne przekonania i oddziałują na relacje interpersonalne (Cassidy, Shaver, 1999). Dokładniej mówiąc, istnieje kilka płaszczyzn, w których związki między przywiązaniem a psychopatologią są szczególnie widoczne.

Pierwszą taką płaszczyzną jest rozwój funkcji poznawczych i afektywnych, zarówno dotyczących samych relacji, jak i utrwalonych tendencji do przeżywanego uczucia (Cassidy, 1994; Main, 1996), a problemy na tej płaszczyźnie szczególnie uwidaczniają się w stylu unikającym i zdeorganizowanym. Drugą jest organizacja neuronalna i możliwe zaburzenia w tym zakresie (LeDoux, 2000). Kolejną płaszczyzną jest wspomniana już możliwość rozwoju późniejszych zaburzeń (Main, 1996), a ostatnią wpływ przywiązania na kształtowanie procesów motywacyjnych i socjalizacji (Bateman, Fonagy, 2006).

Widoczna jest tutaj wieloaspektowość, w jakiej styl przywiązania niejako decyduje o jakości i rodzaju naszego funkcjonowania. Oczywiście styl bezpieczny wiąże się z rozwojem wyższych kompetencji społecznych (Adamczyk, Pilarska, 2012) i lepszą jakością relacji partnerskich (Jelińska, 2008; Liberska, Suwalska, 2011), natomiast

pozabezpieczne style sprzyjają rozwojowi zaburzeń afektywnych, uzależnień (Jelińska, 2008), a co za tym idzie – szeroko rozumianych kłopotów w relacjach (nie tylko romantycznych).

I tak unikowy styl przywiązania u dorosłych nie sprzyja podtrzymywaniu intymności, namiętności i zaangażowania w związku (Juroszek, Haberla, Kubeczko, 2012), natomiast predestynuje do braku satysfakcji. Jest także istotnym predyktorem podejmowania prób samobójczych (Mandal, Zalewska, 2010). Najczęściej współwystępuje z narcystycznym zaburzeniem osobowości, z osobowością zależną, schizoidalną, paranoiczną, osobowością z pogranicza oraz antyspołeczną (Dacko, 2011). Co ciekawe, lękowe przywiązanie często najczęściej współwystępuje z tymi samymi zaburzeniami, co unikowe, badacze najczęściej plasują je w tej samej kategorii: odrzucania i wycofania (Taylor, 2016).

Zaabsorbowany, uwikłany styl przywiązania u dorosłych najczęściej będzie się wiązał z osobowością zależną, obsesyjno-kompulsywną oraz histrioniczną. Mamy tu do czynienia z sytuacją, kiedy dziecko jest w centrum, jest przedłużeniem rodzica, który czujnym okiem, bez chwili wytchnienia, monitoruje jego zachowanie i za pomocą różnych strategii nagina je do swoich oczekiwań. Badacze sugerują, że to ze względu na konieczność utraty niezależności i autonomii – filarów osobowości – na rzecz wymagających rodziców styl ten często będzie predestynował do wykształcenia osobowości zależnej i niezdolności do samodzielnego działania oraz stałego poszukiwania opieki i wsparcia (Beck, Freeman, Davis, 2005; Gabbard, 2009). Kolejną cechą tego stylu jest stawianie przez rodziców bardzo wysokich wymagań i standardów, które wymagają od dziecka chodzenia „jak w zegarku”. Dobre zachowanie jest albo nagradzane, albo oznacza uniknięcie kary; złe zachowanie jest surowo karane – przy czym trzeba pamiętać, że rodzice uważnie obserwują i kontrolują każdy ruch dziecka, które jest następnie rozliczane z posłuszeństwa względem dopasowania się do rodzicielskiego szablonu. Z tego powodu styl ten często predysponuje do wystąpienia osobowości obsesyjno-kompulsywnej: nawet dorosła jednostka nie ustaje w tym pędzie do doskonałości i potrzebie spełnienia wyśrubowanych wymagań, tym razem już swoich (choć czy na pewno?), bardzo często przekładając takie zachowanie na swoje otoczenie, które musi znajdować się pod całkowitą kontrolą (Beck, Freeman, Davis, 2005; Chojnacka, Ustjan, 2009). Kolejną cechą zaabsorbowanych rodziców jest pochłanianie dziecka i stawianie go w centrum swojej uwagi, co często owocuje powstaniem właśnie osobowości histrionicznej, której cechą jest potrzeba zwracania na siebie uwagi i infantylna emocjonalność (Lyddon, Sherry, 2001).

Zarówno zaabsorbowany, jak i lękowy wzorzec przywiązania łączy się z osobowością unikającą ze względu na trudność i wynikającą z niej niechęć nawiązywania kontaktów, introwersję i zahamowane zachowania społeczne – wszystkie wynikające z lęku, który powstał w dzieciństwie jako odpowiedź na odrzucenie przez opiekunów (Lyddon,

Sherry, 2001). Takie osoby będą miały także problem z wchodzeniem w związki romantyczne, ponieważ po prostu boją się miłości, często jej nie rozumiejąc (Connors, 1997). Lęk ten nierzadko urasta aż do ukształtowania osobowości paranoicznej, kiedy to zahamowanie społeczne przeradza się w podejrzliwość i nieufność względem otoczenia. Sidney Blatt (1995) wskazuje na silną korelację paranoicznego zaburzenia osobowości ze stylem unikająco-odrzucającym, który został uznany za bliski introjekcyjnej linii rozwojowej. W dzieciństwie osób z osobowością paranoiczną było prawdopodobnie zaburzone poczucie skuteczności; dzieci były wielokrotnie poddawane władzy innych i poniżane (Blatt, 1995 w: Gawda, Czubak, 2012, s. 40). Z kolei według Williama Lyddona i Alissy Sherry (2001) style lękowy i odrzucający wiążą się z osobowościami: antyspołeczną, narcystyczną i schizotypową, ponieważ u podłoża ich wszystkich leżą dwie charakterystyczne cechy: dość dynamicznie fluktuująca samoocena oraz przypisywanie negatywnej wartości innym ludziom, uważanie ich za niegodnych zaufania, podstępnych, mniej mądrych etc.

## 2.4. Inne źródła zależności

Style przywiązania opisane powyżej nie stanowią jedynych źródeł zachowań zależnych (lub unikających), jednak poświęcona im została znaczna część tego rozdziału, ponieważ są one jednymi z największych determinantów naszych relacji interpersonalnych w przyszłości i w znacznym stopniu będą warunkowały wachlarz przekonań, z jakimi wchodzimy w daną relację. Poza charakterem tej pierwszej relacji przywiązaniowej istnieje również mnóstwo innych zmiennych, które mogą warunkować nasze miejsce na skali zależności. Z pewnością zaraz za stylami przywiązania są style wychowania: autorytarny, permissywny, autorytatywny i niedbały, z których to oczywiście styl autorytatywny będzie największym predyktorem wykształcenia się zdrowej zależności, natomiast pozostałe będą spychać jednostkę bliżej dwóch różnych końców zależnościowej skali (dla ułatwienia można o nich myśleć jako korelującymi ze stylami przywiązania; badania Barbary Gawdy i Katarzyny Czubak z 2012 roku potwierdzają, że style autorytatywny i permissywny korelują z bezpiecznym przywiązaniem, a style autorytarny i niedbały łączą się z jakimś rodzajem przywiązania lękowego). A potem, gdy dziecko zaczyna dorastać i poznaje świat rówieśników, szkoły i dorosłych, dochodzi do tego cały kontekst społeczno-kulturowy, o którym napisano już tyle, że zaadresowanych zostanie tylko kilka wybranych problemów.

Na przykład wzbudzający aktualnie wiele emocji *gender*, czyli określenie płci kulturowej/społecznej/psychologicznej, które w naszej kulturze przez lata było dokładnie sprecyzowane i konkretne, a wchodzenie z nim w jakąkolwiek polemikę predestynowało przynajmniej do ostracyzmu. Socjologowie i psychologowie wskazują, że dotychczasowe

wychowywanie dzieci w sztywnych ramach prowadzi do późniejszych problemów emocjonalnych i słabszej jakości życia (Ciaputa i in., 2016). I tak chłopcy zazwyczaj byli wychowywani w duchu męstwa, które najczęściej oznaczało wypieranie emocji, stereotypowo uważanych za kobiece i kojarzonych ze słabością, takich, jak wrażliwość, czułość, delikatność, wyrozumiałość etc., a chwaleni byli za bycie twardymi, silnymi, odważnymi, bezkompromisowymi, agresywnymi i przede wszystkim jak najbardziej niezależnymi. Natomiast w rozumieniu kulturowym dobra dziewczynka to taka, która jest grzeczna, posłuszna, cicha, skromna i w tradycyjnej wizji płci – jak najbardziej uległa i zależna.

Socjalizacja dzieci ze względu na płeć prowadzi między innymi do: pochwalania aktywności zgodnych z płcią, sztywności w dorosłym życiu, tradycyjnego podziału obowiązków, a także, przede wszystkim, całego wachlarza zachowań agresywnych o różnym stopniu nasilenia, zarówno ze strony partnerów, rodzin i reszty społeczeństwa, gdy jednostka poza te narzucone ramy chce wykroczyć. Przetaczająca się przez świat rewolucja płciowa walczy z tym zastanym patriarchalnym porządkiem, poszukuje nowych rozwiązań, nowych ról męskich i kobiecych, jednak choć jest to proces potrzebny, to bardzo żmudny. Niemniej, lata presji społecznej i wychowywania dzieci w określony sposób, dość jednoznacznie próbują umiejscowić kobiety na nadmiernie zależnym krańcu skali, a mężczyźni – skrajnie niezależnym. Bardzo dobrze te zjawiska łączą archetypy Junga, w których możemy odnaleźć wiele głosów wciąż pobrzmiwających we współczesnej kulturze. I choć świat naukowy ma do jungowskich archetypów stosunek bardzo różny, to w kontekście kulturowym te archetypy jak najbardziej się sprawdzają. Wielowiekowa tradycja, niegdyś niezbędna do przetrwania, odbiera jednostkom możliwość swobodnego decydowania o sobie bez społecznych konsekwencji. Choć to samo społeczeństwo oczekuje od nas także łączenia wszystkich (według niego) pożądanых cech i sprytnej żonglerki nimi, ale to już temat na inną pracę.

## 2.5. Zależność interpersonalna według Bornsteina

Powyżej została możliwie wyczerpująco wyjaśniona problematyka zależności: od słownikowej definicji, jej źródeł, społeczno-kulturowych konotacji, obrazu klinicznego i osobowościowych korelatów. W dalszej części pracy zostanie opisana już *stricte* zależność interpersonalna w ujęciu Roberta Bornsteina, amerykańskiego psychologa klinicznego i profesora psychologii na Uniwersytecie Adelphi i jednego z czołowych badaczy zależności interpersonalnej, który wraz z żoną Mary Languirand, również psychologką klinicystką, stworzyli *Test relacji interpersonalnych* (Bornstein i in., 2003), który został wykorzystany w badaniach.



### 2.5.1. Wyjaśnienie terminu

Rozwój koncepcji Roberta Bornsteina przebiegał podobnie do tego, jak zostało to zaprezentowane wyżej. Zauważył on, że zależność postrzegana jest w społeczeństwie bardzo negatywnie, jako potrzeba polegania na innych w celu osiągnięcia ochrony, opieki i wsparcia, nawet kiedy samodzielne funkcjonowanie jest możliwe. Kojarzy się z pasywnością, nieśmiałością, uległością, pragnieniem przypodobania się innym, a także trudnością w podejmowaniu decyzji i oczekiwaniem od innych, że takie decyzje za nas podejmą, a przynajmniej nam w nich doradzą, a w konsekwencji możliwe będzie uzyskanie od nich aprobaty (Bornstein, 1992).

Bornstein szybko zauważył jednak, że osoby zależne, choć dość często zachowują się w taki klasyczny sposób, potrafią być w niektórych sytuacjach bardzo aktywne, by nie powiedzieć – agresywne. Okazało się to na skutek eksperymentów przeprowadzonych w 1987 roku przez Roberta Bornsteina, Josepha Maslinga i Fredericka Poyntona. Zbadali oni 60 jednopłciowych par, w których jedna osoba była zależna, a druga nie. Pary te miały przedyskutować jakąś sprawę, w której dotychczas się nie zgadzały. Badacze spodziewali się, że osoby zależne będą miały tendencję do ustępowania swoim partnerom, jednak wyniki były zaskakujące: w aż 70% tych par, to niezależni partnerzy ustępowali w swoich sporach. Przeprowadzane następnie wywiady dowiodły, że większość zależnych uczestników zdecydowała się obstawać przy swojej racji, by wyrzucić dobre wrażenie na eksperymentatorze. Innymi słowy, jeśli osoby zależne mają do wyboru: zaimponować autorytetowi, stawiając na swoim, lub zadowolić rówieśnika, ustępując mu, znacznie częściej wybiorą tę pierwszą opcję. W kolejnych badaniach, które kontynuowały tę myśl, badacze przyjrzeni się działaniu osób zależnych w obecności autorytetów. Studenci mieli ze sobą współzawodniczyć w zadaniu badającym ich kreatywność. Część badanych została poinformowana, że ich osiągnięcia będą ewaluowane przez profesora; druga część, że ich wynikiom przyjrzy się eksperymentator bez stopnia naukowego. Osoby zależne, które nie podlegały ocenie autorytetu, nie przykładały się do tego zadania, cechowały się pasywnością i najczęściej ustępowały swoim rówieśnikom. Jednak zależni z tej pierwszej grupy próbowali zwyciężyć za wszelką cenę, nawet przejawiając zachowania agresywne, a mając później okazję do oceny swojego konkurenta, podważali jego kompetencje i zaangażowanie, by wypaść lepiej w oczach autorytetu (Bornstein i in., 1996). Badacze doszli więc do wniosku, że pasywność kojarzona z zależnością nie jest automatyczną, odruchową odpowiedzią na sytuację wyboru, lecz świadomą strategią autoprezentacji – ukierunkowaną na wzmocnienie więzi z tymi, którzy w danej sytuacji mają najwięcej pożądanego zasobów (jak na przykład wsparcie, pomoc, pozycja), a nie na tych, którzy w tej hierarchii korzyści są niżej.

Bornstein zaczął się więc zastanawiać, czy zależność nie jest zatem narzędziem przetrwania; paradoksalnie przejawem dobrego dostosowania się jednostki do norm społecznych i jej zdrowego funkcjonowania (Bornstein, 2011). Zauważył on również,

że zależność interpersonalna jest zjawiskiem uniwersalnym, ponieważ występuje we wszystkich kulturach (choć przede wszystkim w kulturach zachodnich jest uważana za cechę, która powinna ulegać osłabieniu wraz z wiekiem, ponieważ uznaje się ją za nieadekwatną u dorosłych).

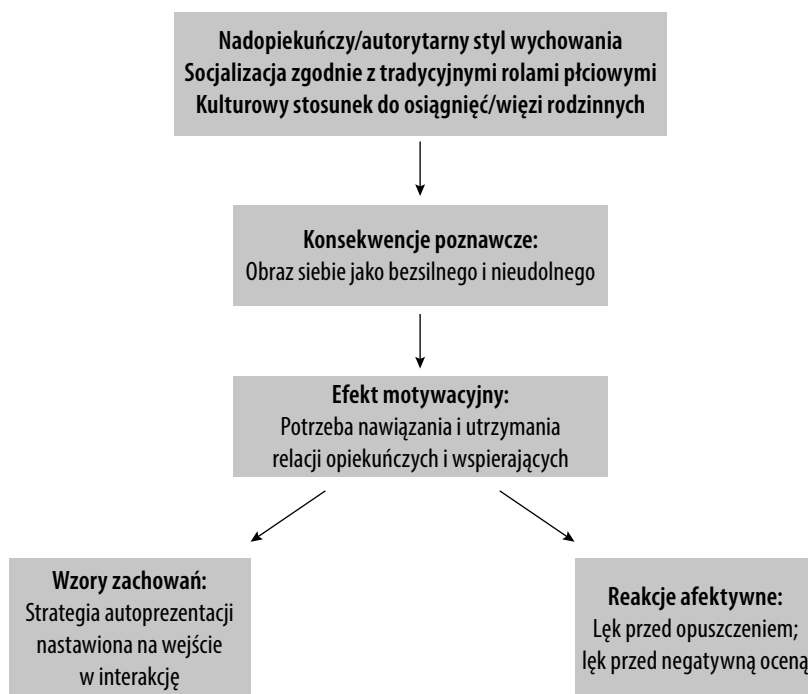
Aby więc przybliżyć, w jaki sposób rozumie on tę adaptacyjną zależność, trzeba rozpocząć od przyjrzenia się czterem komponentom, które wyróżnił w swoim poznawczo-interakcjonistycznym modelu:

- 1) komponent motywacyjny: potrzeba utrzymania bliskiej relacji celem uzyskania wsparcia, opieki i akceptacji;
- 2) komponent poznawczy: postrzeganie siebie jako osoby bezradnej i nieskutecznej;
- 3) komponent afektywny: lęk przed opuszczeniem; obawa przed negatywną oceną; skłonność do niepokoju, gdy wymagane jest autonomiczne funkcjonowanie (Suwalska-Barancewicz, 2015);
- 4) komponent behawioralny: tendencja do szukania pomocy i wsparcia w relacjach interpersonalnych (Suwalska-Barancewicz, 2015);
- 5) Bornstein (Bornstein, Cecero, 2000; Bornstein, 2011) jednoznacznie uznaje postrzeganie siebie jako bezradnego (komponent poznawczy) za fundament zarówno powstawania osobowości zależnej, jak i innych psychologicznych przejawów okołozależnościowych mechanizmów; ta wyuczona bezradność ma swój początek w dzieciństwie na skutek nadopiekuńczości i autorytarności opiekunów oraz socjalizacji według określonych ról społecznych i skutkuje wzmacnianiem komponentu behawioralnego: otrzymamy niezbędną nam opiekę i zaspokojenie potrzeb, jeśli wkradniemy się w łaski wymagających opiekunów z pozycji uległości; a to już tylko potęguje i utwierdza zachowania, powstające wskutek równie behawioralnie i afektywnie wzmacnianych kluczowych przekonań o sobie (a dokładnie mówiąc – zewnętrznie osłabianych przekonań o braku sprawstwa i mocy); najlepiej widać te zależności w graficznej formie tego modelu (rysunek 2).

Podejście Bornsteina jest nieco rewolucyjne. Odróżnia on, rzecz jasna, zależność zdrową, interpersonalną i uniwersalną od zależności w rozumieniu psychopatologii: czy to zależnego zaburzenia osobowości, czy jako konsekwencję innych bardziej poważnych zaburzeń i chorób fizycznych i psychicznych. Patologiczna zależność charakteryzuje się przede wszystkim intensywnymi, niemodulowanymi pragnieniami zależności, ujawnianymi przypadkowo, bezładnie i odruchowo w różnych sytuacjach. Zdrowa zależność przejawia się pragnieniem zależności, które, nawet jeśli jest silne, przejawia się selektywnie, czyli tylko w niektórych sytuacjach, w sposób elastyczny, dostosowany do kontekstu. Tak rozumiana zależność charakteryzuje naturę wysoko uspołecznionych zwierząt i ludzi i ma ogromne znaczenie dla funkcjonowania psychologicznego, emocjonalnego i behawioralnego człowieka i jest narzędziem przetrwania i rozwoju (Hogan, 1983; Bornstein, 1992; Feeney, 2007). Zwraca on uwagę, że zależność



jest rdzeniem ludzkich relacji, budowanych już od wczesnych okresów życia do późnych, sędziwych lat (Bornstein, 1992), a samą zależność traktuje jako wieloaspektowy konstrukt psychospołeczny bądź zespół stabilnych, wzajemnie powiązanych cech osobowości (Bornstein, 1992).



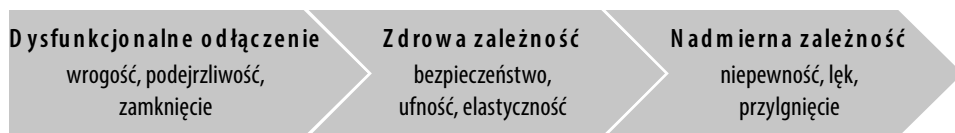
Rysunek 2. Poznawczo-interakcjonistyczny model zależności interpersonalnej

Źródło: opracowanie własne na podstawie Bornstein, 2011.

## 2.6. Skala zależności interpersonalnej

Gdyby podsumować te dotychczasowe rozważania, wnioski można byłoby sformułować następująco: dla dziecka jedynym sposobem przetrwania jest uzyskanie zasobów od opiekuna. Ludzkie potomstwo potrzebuje opieki najdłużej ze wszystkich gatunków, a warunkiem tej opieki jest wytworzenie się więzi z opiekunem, który karmi, poi, przewija, uspokaja i troszczy się, a gdy dziecko jest starsze, zapewnia mu bezpieczny dom, ubranie, jedzenie, zabawę, opiekę, możliwość nauki etc. Opiekunowie właściwie odpowiadający na potrzeby będą tworzyli relacje bezpieczne; natomiast ci, którzy odpowiadają na nie za mało/za dużo/wcale/sporadycznie, będą tworzyli relacje pozabezpieczne. Szczególnie osoby warunkujące dobrostan rodzinny poddaniem się dziecka

ich władzy, będą przesuwały jego zachowania w stronę nadmiernej zależności. Dziecko dość szybko i z niezwykłym sprytem uczy się tego, które zachowania (uległe, grzeczne) warunkują pożądane reakcje, a które (autonomiczne) ograniczają dostęp do tych fizycznych czy emocjonalnych zasobów. Jeśli nasze istnienie zależy od naszych opiekunów, to nawet podświadomie zrobimy bardzo dużo, by zasłużyć na istnienie tej więzi, tej relacji. I tak się dzieje: od dziecka organizujemy cały swój aparat psychiczny i wszystkie swoje działania, żeby nie dopuścić do rozłączenia. Drugi typ przywiązania poza-bezpiecznego będzie kształtował się w wyniku interakcji z opiekunami promujących odłączenie, w którym to zachowania niezależne i nieangażujące opiekunów w ich rolę będą nagradzane. Takie wychowanie będzie spychało dziecko bliżej drugiego końca zależnościowej skali (rysunek 3).



Rysunek 3. Rodzaje zależności w ujęciu Bornsteina

Źródło: Suwalska-Barancewicz, 2015 na podstawie Bornstein i in., 2003.

I tak zależnościowe spektrum rozciąga się od dysfunkcyjnego odłączenia (*dysfunctional detachment* – DD), przez zdrową zależność (*healthy dependency* – HD), aż do destruktywnej, nadmiernej zależności (*destructive over dependence* – DO). Dysfunkcyjne odłączenie niekiedy jest nazywane w tej pracy niezależnością, aby skonstruować je z nadmierną zależnością na drugim końcu skali i nie ma być tutaj rozumiane jako pożądana cecha osób autonomicznych, a jako dysfunkcyjne odłączenie. Na podstawie opracowania własnego Suwalskiej-Barancewicz (2015, na podstawie Haggerty, Blake, Siefert, 2010, s. 341; Bornstein i in., 2003, s. 66), można przedstawić te trzy rodzaje zależności w następujący sposób, w zależności od treści komponentów: poznawczego, emocjonalnego, motywacyjnego i behawioralnego, co da ich pełniejszy obraz i pozwoli lepiej rozumieć wyżej przedstawioną skalę.

Na jednym, przyjmijmy lewym, krańcu skali zależności znajduje się **dysfunkcyjne odłączenie** (DD). Z powyżej przedstawionych treści wyłania się obraz takich osób jako zranionych i przez to pozbawionych potrzeby nawiązywania więzi, a także umiejętności ich podtrzymywania. Taka postać jest niezdolna i niechętna do pielęgnowania więzi i okazywania odpowiednich afiliacyjnych zachowań (Haggerty, Blake, Siefert, 2010), to znaczy wyrażania chęci do bycia razem z innymi ludźmi, przyłączania się do osób, grup, okazywania i przyjmowania akceptacji i zapewniania sobie w ten sposób bezpieczeństwa. Wynika ze wczesnodziecięcych doświadczeń, w których opiekunowie podkreślali niezależność w miejscu, w którym powinno wystąpić powiązanie

z bliskimi. Gdy opiekunowie sprzyjają takim zachowaniom u dziecka, a potem dorosłego, kształtuje się konflikt intrapsychoiczny – z jednej strony, jak każdy, pragną bliskości i intymności, z drugiej są przerażeni zaangażowaniem się w relacje, a połączenie z innymi przychodzi im z trudem (Millon, Davis, 1996). Mechanizm tego myślenia można opisać następująco: inni i tak ranią, nie są więc godni zaufania; powoduje to we mnie lęk i obawę o bycie zranionym i przytłoczonym potrzebami innych; aby zachować kontrolę, muszę utrzymać dystans; sztywność i brak bliskości, które z tego wynikają, mają na celu mnie ochronić.

Tabela 2. Komponenty zależności w ujęciu Bornsteina

Rodzaj zależności	Komponenty zależności			
	Poznawczy	Emocjonalny	Motywacyjny	Behawioralny
DD Dysfunkcyjne odłączenie	Percepcja innych jako raniących i niegodnych zaufania	Lęk przed byciem zranionym i przytłoczonym	Pragnienie zdystansowania się od innych, potrzeba kontroli	Społeczne unikanie, prezentacja siebie jako osoby sztywnej
HD Zdrowa zależność	Postrzeganie siebie jako osoby kompetentnej, a innych jako godnych zaufania	Poczucie bezpieczeństwa w intymności, zaufanie, autonomia	Pragnienie bliskości w kontekście autonomii i samodzielności	Autonomiczne funkcjonowanie, prawidłowe poszukiwanie pomocy
DO Destrukcyjna, nadmierna zależność	Postrzeganie siebie jako osoby słabej i nieudolnej	Obawy o negatywne oceny i odrzucenie, zaniepokojenie	Pragnienie utrzymania relacji z opiekunami/ autorytetami	Przyleganie, nieodstępowanie, poszukiwanie uspokojenia, prezentacja siebie jako osoby bezradnej

Źródło: opracowanie własne na podstawie Suwalska-Barancewicz, 2015, za Bornstein i in., 2003, s. 66; Haggerty, Blake, Siefert, 2010, s. 341.

Na drugim końcu tego spektrum znajduje się **destrukcyjna, nadmierna zależność (DO)**. Tak jak dysfunkcyjne odłączenie, powoduje szereg trudności w funkcjonowaniu człowieka, ponieważ relacje nawiązywane przez takie osoby będą przejawiały jakieś formy dysfunkcji. Nadmierna zależność leży u podstaw diagnozy osobowości zależnej i może przybierać taką postać, choć może też być po prostu nasiloną cechą jednostki. Tu również cierpią relacje, ponieważ jednostka nie jest w stanie nawiązywać ich w sposób zdrowy. John Birtchnell twierdzi, że „osoba nadmiernie zależna to taka, która traktuje bliskie relacje w sposób zagrażający jej związkowi z innymi oraz jej poczuciu dobrostanu” (za Suwalska-Barancewicz, 2015, s. 328). Cechuje ją nadmierna potrzeba polegania na innych, niechęć do podejmowania decyzji samemu i przeniesienie ciężaru za nie na innych, od najmniejszych do najważniejszych sfer życia. Przekonanie jednostki, że jest niesamodzielna, niezdolna do podjęcia właściwych decyzji

i potrzebująca pomocy/nadzoru, wynika z doświadczeń wczesnodziecięcych, gdy opiekunowie byli nadopieczni lub autorytarni. Brak zaufania we własne siły skutkuje obniżoną samooceną, ale silne pragnienie spełnienia swoich potrzeb skłania jednostkę do poszukiwania rozwiązania ich przez innych. Osoba zależna pozornie poświęca własną autonomię, by uzyskać spełnienie (opiekę) w relacji za wszelką cenę, co najczęściej okazuje się destrukcyjne dla samej relacji z innymi. Cechuje się wysokim niepokojem i lękiem, nie wierzy we własną wartość, przywiązuje się pozabezpiecznie, a więc często zraża innych i jest nieelastyczna w relacjach w myśl „wszystko albo nic”.

Najbardziej pożądana jest leżąca między tymi dwiema skrajnościami **zdrowa zależność**. To najbardziej dojrzała forma zależności. Ma różne nazwy, nadawane przez różnych badaczy: połączenie (Rude, Burnham, 1995), miłosa zależność (Pincus, Gurtman, 1995), emocjonalne oparcie (Ryan i in., 2005), powiązanie (Blatt i in., 1995), dojrzała zależność, współzależność według Williama Fairbairna (1952) (za Suwalska-Barancewicz, 2015, s. 329). Najczęściej kształtuje się w wyniku zdrowych relacji z opiekunami w wieku dziecięcym, na bazie autorytatywnego stylu wychowania, który nie tylko operuje, lecz także urzeczywistnia takie pojęcia jak zaufanie czy szacunek. Spójny, bezpieczny kontakt z rodzicami i płynące od nich informacje uczą dziecko, że swoje uczucia może wyrażać w bezpieczny sposób, a rodzic je skonteneruje i we właściwy sposób na nie odpowie. Wynikające z takiego układu poczucie zaufania działa wtedy w każdą ze stron: dziecko ufa rodzicowi, że może poprosić o pomoc i ją otrzymać; rodzic wie, że jest dla dziecka bezpieczną przystanią i bazą; w końcu dziecko ma zaufanie do własnych sił, ponieważ nauczone jest, że proszenie o pomoc to zdrowy odruch i następuje to bez utraty wiary w siebie. Robert Bornstein i Mary Languirand definiują zdrową zależność jako „możliwość łączenia intymności i autonomii oraz polegania na innych przy jednoczesnym zachowaniu poczucia siebie i dobrego samopoczucia, bez poczucia winy, w sytuacji gdy prosi się o pomoc” (Bornstein i in., 2003, s. 19). Wspomniany Fairbairn już w połowie ubiegłego stulecia zauważył, że rozwój dorosłego nie ma polegać na osiągnięciu całkowitej niezależności i samowystarczalności, lecz raczej elastycznej współzależności, dzięki której przeżywamy siebie jako autonomicznych i samokierujących, ale wciąż pozostając połączonymi z innymi ludźmi (Fairbairn, 1952). Podobnie jak Adler uważał, że spójne poczucie siebie w świecie jest warunkiem niezbędnym umiejętności nawiązywania i przeżywania bliskich więzi, intymności i zdrowej współzależności.

## 2.7. Zależność interpersonalna – perspektywa integracyjna

Choć powyżej opisane trzy rodzaje zależności dają się rozumieć w dość intuicyjny sposób, wciąż trudno jest postawić wyraźną granicę między zdrowym a niezdrowym sposobem przeżywania zależności, między tym jej wymiarem, który jest przystosowawczy, a tym nieadaptacyjnym. Poniżej przytoczone perspektywy badaczy na tę kwestię są próbą uchwycenia tej granicy i poszerzenia spojrzenia na kwestię zależności.

Wspomniane już Stephanie Rude i Barbara Burnham, badając te przystosowawcze formy zależności, wyróżniły dwa czynniki. Pierwszy odpowiada zdrowej zależności (HD) w rozumieniu Bornsteina i dotyczy „elementów oceniających ważność i wartość relacji oraz charakteryzuje się wrażliwością na skutki działania innych osób oraz świadomością własnego wpływu na innych” (Suwalska-Barancewicz, 2015, s. 330). Autorzy nazywają go **połączeniem** (*connectedness*) i można rozumieć go jako pożądaną część zależności (Rude, Burnham, 1995). Wiąże się on z umiarkowaną dysforią, umiarkowanie niepewnym przywiązaniem, ciepłem, sumiennością i intymnością w interakcjach społecznych. Drugim czynnikiem jest **niedostatek**, „potrzeba czegoś” (*neediness*) i charakteryzuje się on przede wszystkim niepokojem i obawą odrzucenia przez partnera, możliwą separację czy utratę bliskiego kontaktu. Naturalnie jest mniej adaptacyjną formą zależności, odpowiada nadmiernej zależności u Bornsteina i tradycyjnie ujmowanej zależności w nurcie klinicznym.

Inną ciekawą konceptualizację przedstawili Aaron Pincus i Michael Gurtman, identyfikując tym razem trzy różne aspekty: pasywną zależność (*submissive dependency*), nadużyta zależność (*exploitable dependency*) oraz miłosną zależność (*love dependency*) (Pincus, Gurtman, 1995, za Suwalska-Barancewicz, 2015). Pierwszy, pasywny typ cechuje się przede wszystkim potrzebą otaczania się innymi osobami w celu zapewnienia sobie komfortu psychicznego i uzyskiwania od nich porad dotyczących codziennych wyborów. Nadużyta zależność zakłada unikanie konfliktu poprzez stawianie potrzeb innych ponad swoimi. Miłosna zależność stoi najbliżej zdrowej zależności (HD), wyrażając się najczęściej w pragnieniu posiadania i utrzymania bezpiecznej bliskiej relacji z innymi. Co ciekawe i szczególnie ważne dla przedmiotu badań w tej pracy, Pincus uważa, że miłosna zależność wiąże się z poczuciem wspólnoty (a także wiarą, altruizmem i czułością). Podobnie nadużyta zależność, która obok wysokiego poczucia wspólnoty jednak zawiera – podobnie jak pasywna – niską aktywność (Pincus, 2002).

Inni badacze, Fiona Schulte, Myriam Mongrain i David Flora (2008), nawiązując do powyższego podziału, wyróżnili jeszcze inne trzy formy zależności. Niezdrowa zależność (*unhealthy dependency*), bazująca na poczuciu niedostatku (*neediness*) i uległości, odzwierciedla poczucie niezdolności i braku pewności siebie, jednocześnie z zaufaniem do innych, którzy mają pomóc w nabywaniu tych cech. Zależność pośrednia

(*intermediate dependence*) to wypadkowa połączenia i nadużytej zależności i charakteryzuje się naturalną potrzebą uzyskania aprobaty od innych, ale kosztem zaspokojenia swoich potrzeb. Zdrowa zależność (*healthy dependency*) to odpowiednik miłosnej zależności. Badacze dowodzą, że ta forma chroni przed depresją – zachowanie balansu między zaspokajaniem potrzeb innych, ale bez zatracania własnej tożsamości, wydaje się kierunkiem wartym uwagi.

Wyróżnia się także po prostu zależność niedojrzałą (*immature dependency*), cechującą się bezradnością, bezsilnością, lękiem, wstydem, strachem przed odrzuceniem, oraz dojrzałą, tzw. powiązanie (*relatedness*), w której te stany nie występują często, ale czasem mogą się pojawiać, na przykład po kłótni (Blatt i in., 1995). I znów, badacze uważają, że niedojrzała zależność jest predyktorem wystąpienia depresji (Schulte, Mongrain, Flora, 2008).

Reasumując, za Bornsteinem i współautorami (2003, w: Suwalska-Barancewicz, 2015, s. 331) można powiedzieć, że „zbyt duże nasilenie zależności w życiu człowieka może prowadzić do doświadczania wielu trudności życiowych, ale zależność o niskim natężeniu nie jest ani pozytywna, ani adaptacyjna z punktu widzenia radzenia sobie z trudnościami”. Zdrowa zależność jest naturalna i niezbędna do przetrwania, wiąże się z dojrzałością psychospołeczną, autonomią i elastycznością w relacjach z innymi. Dobrze „uzależniona” jednostka pragnie mieć bliskie relacje, ale też wie, jak je zdrowo utrzymać i poszukiwać w nich wsparcia. Zdrowa zależność jest nieodłącznym elementem dobrego funkcjonowania człowieka, podobnie jak związane z nią (opisane w poprzednim rozdziale) poczucie wspólnoty.

## 3. Inteligencja emocjonalna

---

Siła i potęga emocji oraz uczuć jest tematem chętnie poruszonym nie tylko w dziełach naukowych, lecz także literackich. Elizabeth Gilbert w swojej autobiograficznej książce *Jedź, módl się i kochaj* pisze: „Ostatecznie jesteśmy tym, co myślimy. Nasze emocje są niewolnikami naszych myśli, a my jesteśmy niewolnikami naszych emocji” (Gilbert, 2019, s. 41). Słowa te mogą stanowić dobry punkt wyjścia do rozważań o tym, czym są emocje, oraz jaką misję mają do spełnienia w naszym życiu. Ewolucja ukształtowała ludzką psychikę w taki sposób, że to one odgrywają kluczową rolę nie tylko w sytuacjach, w których zagraża nam niebezpieczeństwo, lecz także w procesach decyzyjnych, gdy mierzymy się z różnymi wyzwaniami, gdy chcemy osiągnąć pożądaną cel. Zdarza się, że to emocje biorą górę nad rozumem i kierują ludźmi w kluczowych dla ich życia sytuacjach. Bywają momenty, w których nawet ponadprzeciętny iloraz inteligencji nie wystarcza do podjęcia odpowiedniej i rozsądnej decyzji w obliczu szalejącej burzy impulsów emocjonalnych. Daniel Goleman (2012) w książce *Inteligencja emocjonalna* przytacza historię uzdolnionego ucznia, który na wiadomość o niezadowolającej go ocenie z testu z fizyki, zabrał do szkoły nóż kuchenny i ranił nim nauczyciela fizyki. Został uniewinniony przez sąd i uznany za niepoczytalnego w momencie popełnienia przestępstwa. Ucznia ostatecznie przeniesiono do innej szkoły, którą ukończył z celującym wynikiem, jako wzorowy student. Pojawić się zatem może pytanie, jak to możliwe, że ktoś o tak niewątpliwie wysokim ilorazie inteligencji, mógł się dopuścić tak nieprzemyślanego, porywczego czynu. Odpowiedź wydaje się prosta, chociaż sama w sobie stanowi furtkę do wielu kolejnych pytań. Emocje wydają się niezależne od ilorazu inteligencji, dlatego mimo pojętego, przenikliwego umysłu, jako gatunek ludzki często dajemy się ponieść burzliwym impulsom. Z tego powodu tak istotne jest nie tylko odpowiednie sklasyfikowanie, ale przede wszystkim próba zmierzenia naszych umiejętności do panowania nad emocjami, rozpoznawania i rozumienia ich, wykorzystywania w procesach decyzyjnych. Wszelkie wysiłki w tym kierunku zaowocowały powstaniem konstruktów inteligencji emocjonalnej.

### 3.1. Rozumienie inteligencji emocjonalnej w różnych ujęciach

Zanim powstała pierwsza definicja inteligencji emocjonalnej, pojawiały się różne konstrukty, które, mimo że zaistniały pod inną nazwą, można by je uznać za jej pierwotne wzory. Warto chociażby zwrócić uwagę na pojawiające się w koncepcji inteligencji



wielorakiej Howarda Gardnera (2006) inteligencję interpersonalną i intrapersonalną. Pierwsza definiowana była przez autora jako zdolność do rozumienia tego, co kieruje ludźmi, czyli umiejętność właściwego odpowiadania na nastroje, motywacje, pragnienia otaczających nas osób. Druga natomiast byłaby podobnym atrybutem, jednak skierowanym do wewnątrz, co oznacza, że rozumiana jest jako wgląd w nasze wewnętrzne emocje, zdolność do ich rozróżniania oraz wykorzystywanie ich w celu poprawienia skuteczności naszego działania. Gardner w swojej pracy *Frames of Mind* zasugerował, że iloraz inteligencji nie jest jedynym wskaźnikiem inteligencji, a samo pojęcie inteligencji powinno raczej być postrzegane jako spektrum, aniżeli jednolity rodzaj inteligencji (Gardner, 2006). Odrzucił on tradycyjny pogląd na inteligencję ogólną i zastąpił go swoją teorią, która zakładała, że ludzie wyposażeni są w zestaw względnie autonomicznych inteligencji. Chociaż koncepcja ta doczekała się zarówno grona zwolenników, jak i przeciwników bez wątpienia była to swego rodzaju rewolucja, która zmieniła wiele nie tylko w systemie szkolnictwa, lecz także pchnęła do dalszych rozważań nad inteligencją i jej możliwymi wieloma formami.

Inną, również wartą uwagi koncepcją, która poprzedzała powstanie pierwszych definicji inteligencji emocjonalnej, jest inteligencja społeczna (IS) zdefiniowana po raz pierwszy przez Edwarda Thorndike'a w 1920 roku. Autor rozumiał to pojęcie jako zdolność obchodzenia się z innymi ludźmi w sposób mądry, który pozwalałby na ich zrozumienie i kierowanie nimi (Frederiksen, Carlson, Ward, 1984). Definicja ta z biegiem lat była modyfikowana i poszerzana o dodatkowe komponenty. Magdalena Śmieja (1999) w swoim artykule na temat inteligencji społecznej zwróciła uwagę na wiele koncepcji, które znacznie poszerzyły i doprecyzowały to pojęcie. Czytamy w nim m.in. o Orliku (1978, za Śmieja, 1999), który wyodrębnił najważniejsze elementy IS, wśród których znalazły się: identyfikowanie uczuć innych ludzi, brak trudności w nawiązywaniu kontaktów z innymi, opanowanie zwyczajów i zasad obowiązujących w społeczeństwie, wyczucie w przypadku zawiłych uwarunkowań społecznych oraz sztuka używania socjotechnik w celu kierowania innymi (Kosmitzki, John, 1993). Badacze, próbując zrozumieć i zaklasyfikować pojęcie inteligencji społecznej, dochodzili do różnych, nierzadko sprzecznych ze sobą wniosków. Jedni próbowali oddzielić całkowicie pojęcie inteligencji społecznej od inteligencji ogólnej (Brown, Anthony, 1990), inni natomiast uważali, że inteligencja społeczna i ogólna korelują ze sobą (Riggio, Mesamer, Throckmorton, 1991; za Śmieja, 1999).

Pierwsze definicje inteligencji emocjonalnej (IE) pojawiły się w latach dziewięćdziesiątych XX wieku, a środowisko naukowe szybko zaczęło zastanawiać się, jaka relacja zachodzi pomiędzy tym pojęciem a inteligencją społeczną. Daniel Goleman (2012) inteligencję społeczną traktował jako jeden z komponentów inteligencji emocjonalnej, natomiast John Mayer i Peter Salovey (1993) wysunęli przeciwną hipotezę, która zakłada, że inteligencja emocjonalna jest odmianą inteligencji społecznej. Pewne pozostało natomiast to, że oba te konstrukty nie są tożsame. Pojęcie inteligencji emocjonalnej



szybko wpisało się w język potoczny. Współczesne, dostępne w wyszukiwarce internetowej definicje różnią się od siebie, zgodnie jednak wskazując na wspólne, kluczowe aspekty powszechnego rozumienia inteligencji emocjonalnej: zdolność rozumienia, odczytywania i kontroli emocji własnych oraz innych osób. Najkrótsza dostępna definicja pochodzi ze *Słownika języka polskiego PWN* i określa IE jako: „zdolność kontrolowania własnych emocji oraz odczytywania emocji innych ludzi i wpływania na nie” (*Słownik języka polskiego PWN*, b.r.). Termin ten odbiega od pierwotnej definicji IE sformułowanej przez twórców tego pojęcia Saloveya, Mayera (1993), którzy IE rozumieli jako umiejętność postrzegania i ekspresji emocji, asymilowania ich w myślach, rozumienia, uzasadniania oraz regulowania emocji w stosunku do siebie i innych. Definicja ta została rozbudowana w późniejszym czasie i zawierała dodatkowo komponenty, takie jak: dostęp do swoich własnych emocji oraz generowanie ich w ten sposób, by wspomagały myślenie, oraz refleksyjna regulacja emocji w celu rozwoju emocjonalnego i intelektualnego (Mayer, Salovey 1999).

Podobną, ale nie identyczną definicję podaje nam Goleman (2012), największy popularyzator pojęcia inteligencji emocjonalnej, który termin ten rozumie jako umiejętność rozpoznawania własnych uczuć i uczuć innych osób, zdolność do motywowania się oraz dobrego zarządzania emocjami zarówno w nas samych, jak i w naszych relacjach. Reuven Bar-On (1997) natomiast używa określenia inteligencji emocjonalno-społecznej i definiuje ją jako wzajemnie powiązane kompetencje emocjonalne i społeczne, umiejętności, które określają, jak dobrze rozumiemy i wyrażamy siebie, jak umiejętnie odbieramy innych i nawiązujemy z nimi relacje, a także jak radzimy sobie z trudnościami dnia codziennego. Ciekawą definicję zaproponowali również Konstantinos V. Petrides i Adrian Furnham (2001), według których IE jest kombinacją subiektywnie postrzeganych zdolności związanych z emocjami, mierzalną za pomocą kwestionariuszy i skal ocen. Według autorów tego sformułowania osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej wierzą, że dobrze rozumieją swoje emocje i potrafią regulować je w sposób, przyczyniający się do ich dobrostanu.

Definicje te, chociaż różne, w większości klasyfikują inteligencję emocjonalną, jako zbiór zdolności lub kompetencji. Ważne jest, aby inteligencję emocjonalną odróżnić od cech charakteru czy zdolności. Inteligencja emocjonalna musi mieć bowiem swoją definicję, sposoby oceny, udokumentowaną niezależność od już znanych typów inteligencji oraz musi ona znaleźć odwołanie do otaczającej jednostkę rzeczywistości, w przeciwnym razie nie będzie inteligencją. Przeciwnicy konstruktu IE często posługują się definicjami, które IE rozumieją jako zbiór cech. Postrzegana w ten sposób staje się terminem zbędnym, a nawet wadliwym teoretycznie, stanowiącym przesadną rozbudowę terminu inteligencji ogólnej (Brackett, Mayer, Salovey, 2004).

W badaniach zaprezentowanych w tej pracy posługiwać się będziemy definicją skonstruowaną przez Saloveya i Mayera z naciskiem jednak na funkcje regulacji emocji w stosunku do siebie oraz innych osób.

## 3.2. Modele inteligencji emocjonalnej

Wraz z rosnącą popularnością pojęcia inteligencji emocjonalnej zaczęło pojawiać się coraz więcej prób ujęcia tego konstrukt w model teoretyczny, który wyczerpująco tłumaczyłby, jak należy to pojęcie rozumieć. Literatura przedmiotu dzieli powstałe modele w trzy kategorie:

- 1) model zdolnościowy;
- 2) modele mieszane;
- 3) model cech.

Wśród wszystkich propozycji kategoryzacji należy zwrócić szczególną uwagę na cztery z nich: model zdolnościowy Saloveya i Mayera, modele mieszane Bar-Ona i Golemana oraz model cech Petridesa i Furnhama. Wszystkie modele w pewnym stopniu zgodnie wyróżniają dwa wymiary: osobisty oraz społeczny. Salovey i Mayer (1999) zaproponowali model zdolnościowy, który wyjaśnia inteligencję emocjonalną jako rozumienie i zarządzanie własnymi oraz cudzymi emocjami. Bar-On (2006) oraz Goleman (2012) zaproponowali modele mieszane, gdzie model Bar-Ona obejmował wymiar intrapersonalny oraz interpersonalny, natomiast model Golemana koncentrował się na samoświadomości i zarządzaniu sobą oraz na świadomości społecznej i zarządzaniu relacjami. Petrides i Furnham (2001) w swoim modelu cech skupili się na procesie przetwarzania informacji związanych z afektem, wyróżniając wymiar intrapersonalny oraz interpersonalny. Modele mimo zgodności na płaszczyźnie wymiarów społeczny–osobisty znacznie się od siebie różnią i każdy z nich wart jest szerszego omówienia.

## 3.3. Model zdolnościowy Saloveya i Mayera

Model zdolnościowy zaproponowany przez Saloveya i Mayera składa się z czterech zestawów zdolności umysłowych, które są uporządkowane w określonej hierarchii, poczynając od tych bardzo podstawowych do bardziej zaawansowanych. Autorzy wymieniają następujące zdolności (Caruso, Mayer, Salovey, 2012):

- 1) percepcja, ocena i ekspresja emocji;
- 2) emocjonalne ułatwianie myślenia;
- 3) rozumienie i analizowanie emocji;
- 4) refleksyjna regulacja emocji swoich i innych osób.

Wymiar percepcji, oceny i wyrażania emocji został przez Saloveya i Mayera (1993) opisany jako zdolność do identyfikacji i rozróżniania emocji zarówno własnych, jak i innych osób. Proces percepcji, oceny i wyrażania emocji zaczyna się od umiejętności identyfikacji własnych emocji poprzez pobudzenie ciała, wewnętrzne uczucia i myśli. Następnie jednostka uczy się rozpoznawać emocje innych poprzez obserwacje

środowiska. Uczy się wyrażać emocje spójne z otaczającymi ją sygnałami, aż w końcu może rozpoznać szczerze albo nieuczciwe wyrażanie uczuć przez innych. Poprawna detekcja emocji ułatwić może późniejsze zrozumienie naszych zachowań i reakcji. Umiejętność ta jest rozwijana od najmłodszych lat, kiedy to dzieci, obserwując mimikę rodziców, uczą się rozróżniać wyrazy twarzy przyjazne i te nieprzychylnie (m.in. poprzez uśmiech, zmarszczone czoło, łzy). Wraz z wiekiem umiejętności te są rozwijane, dzięki czemu jesteśmy zdolni odróżnić uśmiech szczerzy od tego ironicznego.

Drugi wymiar obejmuje asymilowanie podstawowych przeżyć emocjonalnych w celu wykorzystania ich w procesach myślowych takich jak rozumowanie, rozwiązywanie problemów oraz komunikacja interpersonalna. Pozwala to na emocjonalne skierowanie naszej uwagi, czyli ustalenie priorytetów myślenia poprzez koncentrowanie się na ważnych informacjach napływających z otoczenia. Jednostka może również przywoływać i głęboko analizować żywe emocje, aby wspomóc tworzenie osądów, zaplanować coś lub podjąć decyzję. Jest w stanie spojrzeć na sytuację z różnych perspektyw, ponieważ ma możliwość przywołania skrajnych emocji, co prowadzi często do zmiany nastroju. Zły nastrój najczęściej prowadzi do myśli pesymistycznych, podczas gdy dobry przywołuje raczej te optymistyczne. Zmiana nastroju prowadzi do zmiany myślenia, a to z kolei zapewnić może większą elastyczność podczas procesu planowania (Mayer, Salovey, 1990; 1993). Emocjonalne ułatwienie myślenia obejmuje również zdolność do rozpoznawania myślenia wywołanego emocją. I tak szczęście, jako stan emocjonalny ułatwia twórcze i indukcyjne rozumowanie, a z kolei smutek pozwala na prostsze rozumowanie dedukcyjne (Salovey, Mayer, 1993).

Rozumienie i analizowanie emocji, czyli trzeci wymiar z modelu, wyjaśnia zdolność jednostki do wnioskowania na temat emocji oraz rozumienia znaczeń implikowanych przez emocje (Salovey, Mayer, 1993). Nadawanie etykiet emocjom oraz dostrzeganie podobieństw i różnic pomiędzy emocjami ma istotne znaczenie dla ich zrozumienia. Dzięki temu lepiej możemy interpretować pochodzenie emocji np. smutek pojawiający się na skutek straty, szczęście towarzyszące zyskaniu, gniew w wyniku poczucia niesprawiedliwości. Następnie rozumiemy złożone lub mieszane uczucia. W celu lepszego zrozumienia warto przytoczyć tutaj przykład zaprezentowany przez Petera Saloveya i Johna Mayera (1999) o kobiecie, która w wyniku określonych wydarzeń poczuła najpierw złość, a później wstyd. Przypuszczać można, że takie następstwo emocji mogło pojawić się w wyniku niewłaściwego sposobu wyrażenia gniewu lub jakiegoś odkrycia np. dotyczącego fałszywego osądu na temat wierności przyjaciela. Dzięki informacjom na temat tego, w jakich sytuacjach mogą pojawiać się dane emocje, jaki ładunek emocjonalny będą nieść określone wydarzenia, jesteśmy w stanie przeanalizować nasze reakcje w celu lepszego samozrozumienia. Wymiar rozumienia i analizowania emocji obejmuje zdolność do rozpoznania emocji (gniew, wstyd), wiedzę na ich temat (gniew pojawia się w określonych warunkach, podobnie wstyd) oraz umiejętność

odpowiedniego rozumowania na ich temat (kolejność, w jakiej pojawiły się emocje, niesie za sobą informację).

Ostatni wymiar obejmuje zdolność do redukcji, wzmacniania lub modyfikowania własnych i cudzych emocji, a także do panowania nad nimi (Salovey, Mayer, 1993). Dobra regulacja emocji ułatwia procesy myślowe planowania. Ponadto osoby, które się nią cechują, częściej akceptują zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne emocje, dzięki czemu uczą się poprzez wykorzystywanie użyteczności emocji, decydują, które z nich angażować w procesy myślowe, a które ignorować. Uczą się wzmacniać pozytywne doznania i moderować negatywne. Jednostka staje się biegła w zarządzaniu swoimi emocjami, jest w stanie monitorować i odzwierciedlać cudze emocje. Potrafi uspokoić kogoś, kto czuje złość, czy złagodzić uczucie lęku u innych. Całość składa się na pełną biegłość w zarządzaniu swoimi emocjami.

Model zdolnościowy zakłada, że inteligencja emocjonalna jest w rzeczywistości rodzajem inteligencji. Spełnia wymagane ku temu kryteria empiryczne: ma definicję, przewiduje sposoby oceny, jest niezależna od innych znanych już typów inteligencji (choć warto wspomnieć, że zdolności umysłowe mają tendencję do wzajemnej korelacji) oraz znajduje odwołanie w otaczającym jednostkę świecie (Caruso, Mayer, Salovey, 2012). Nader istotny jest fakt, że według założeń modelu bezwzględny poziom inteligencji emocjonalnej wzrasta wraz z wiekiem jednostki. Ponadto model pozwala na poprawne predykcje na temat osób z wysoką inteligencją emocjonalną. Przewiduje on, że m.in. częściej dorastały one w biospołecznie adaptacyjnych środowiskach (np. miały wrażliwych emocjonalnie rodziców), nie są nastawione defensywnie do otaczającego je świata, są w stanie skutecznie przeformułować emocje, wybierają dobre emocjonalne wzorce do naśladowania, są w stanie komunikować i omawiać uczucia oraz rozwijają wiedzę specjalistyczną w konkretnym obszarze emocjonalnym (np. estetyka, etyka, duchowość) (Caruso, Mayer, Salovey, 2012). Model Saloveya i Mayera wykorzystuje wyłącznie zdolności poznawcze w procesie przetwarzania emocji, a skonstruowane na podstawie tego modelu narzędzia badawcze są w stanie odróżnić inteligencję emocjonalną od powiązanych z nią zmiennych, takich jak osobowość i inne kompetencje, przez co są one najbardziej trafne, a sam model jest postrzegany jako najbardziej wpływowy (Kanesan, Fauzan, 2019).

### 3.4. Model Bar-Ona

Model mieszany Bar-Ona rozwijał się i ewoluował na przestrzeni lat, aż ostatecznie przybrał formę modelu emocjonalno-społecznej inteligencji (ESI). Zgodnie z tym modelem ESI to wzajemnie powiązane ze sobą kompetencje emocjonalne i społeczne oraz różne umiejętności, które określają, jak skutecznie rozumiemy, wyrażamy siebie,

odnosimy się do innych oraz radzimy sobie z codziennymi wymaganiami. Bar-On (1997) postrzega inteligencję emocjonalną jako pozapoznawcze zdolności, kompetencje i umiejętności, które wpływają na zdolność jednostki do skutecznego radzenia sobie z wymaganiami i naciskami otoczenia. Pierwotny model składa się z pięciu wymiarów i 15 komponentów. Wymiary wyróżnione przez autora modelu to (Bar-On, 2006):

- 1) zdolność do rozpoznawania, rozumienia i wyrażania emocji i uczuć (umiejętności intrapersonalne);
- 2) zdolność rozumienia, co czują inni i nawiązywania z nimi relacji (umiejętności interpersonalne);
- 3) umiejętność zarządzania emocjami i kontrolowania ich (tolerancja na stres i kontrola impulsów);
- 4) zdolność do zarządzania zmianami, adaptacji i rozwiązywania problemów o charakterze osobistym i interpersonalnym (zdolności adaptacyjne);
- 5) zdolność do generowania pozytywnego wpływu i samomotywacji (regulacja nastroju).

Pierwszy komponent obejmuje samoocenę, samoświadomość emocjonalną, asertywność, samorealizację i niezależność. Drugi natomiast składa się z empatii, relacji interpersonalnych i odpowiedzialności społecznej. Po nich następuje wymiar zdolności adaptacyjnych, na który składają się rozwiązywanie problemów, elastyczność i testowanie rzeczywistości. Czwarty wymiar – radzenie sobie ze stresem – obejmuje tolerancję na stres i kontrolę impulsów. W ostatnim wymiarze wyjaśniono ogólny nastrój, taki jak szczęście i optymizm. Tabela 3 przedstawia oryginalny mieszany model inteligencji emocjonalnej Bar-Ona z pięcioma głównymi wymiarami i komponentami w każdym wymiarze.

Tabela 3. Komponenty mieszanego modelu inteligencji emocjonalnej Bar-Ona

Komponent	Składniki komponentu
Umiejętności intrapersonalne	Poczucie własnej wartości, samoświadomość emocjonalna, asertywność, samorealizacja; niezależność
Umiejętności interpersonalne	Empatia, odpowiedzialność społeczna, relacje interpersonalne
Zdolności adaptacyjne	Rozwiązywanie problemów, elastyczność; testowanie rzeczywistości
Zarządzanie stresem	Tolerancja na stres; kontrola impulsów
Samoregulacja nastroju	Szczęście; optymizm

Źródło: opracowanie własne na podstawie modelu inteligencji emocjonalnej Bar-Ona (2006).

W procesie powstawania i rozwoju tego modelu duży udział miało stworzone przez Bar-Ona (2006) narzędzie służące do oszacowania inteligencji emocjonalno-społecznej EQ-I (*Emotional Quotient Inventory*). EQ-I zawiera 133 pozycje w formie krótkich zdań i wykorzystuje pięciostopniową skalę odpowiedzi z tekstowym formatem odpowiedzi

od 1 – „nie dotyczy mnie wcale lub prawie wcale”, do 5 – „bardzo często lub zawsze mnie dotyczy”. Dokładny podział komponentów badanych przez EQ-I znajduje się w tabeli 3. Narzędzie to jest jednym z najczęściej używanych kwestionariuszy do badania inteligencji emocjonalnej (Bar-On, 2006). W 2000 roku Bar-On (2000) udoskonalił swój oryginalny model, kategoryzując komponenty na czynniki podstawowe (samocena, samoświadomość emocjonalna, asertywność, empatia, relacje interpersonalne, rozwiązywanie problemów, elastyczność, testowanie rzeczywistości, tolerancja stresu; kontrola impulsów) i czynniki wspomagające (samorealizacja, niezależność, odpowiedzialność społeczna, optymizm, szczęście).

Tabela 4. Skale EQ-I i ich znaczenie

Skale EQ-I	Kompetencje i umiejętności EI oceniane przez każdą ze skal
<b>Intrapersonalne</b>	<b>Samoświadomość i autoekspresja</b>
Wzgląd na samego siebie	Trafne postrzeganie, rozumienie i akceptacja siebie
Samoświadomość emocjonalna	Świadomość i rozumienie własnych emocji
Asertywność	Skuteczne i konstruktywne wyrażanie własnych emocji i siebie samego
Niezależność	Bycie samodzielnym i wolnym od emocjonalnej zależności od innych
Samorealizacja	Dążenie do osiągnięcia osobistych celów i urzeczywistnienia swojego potencjału
<b>Interpersonalne</b>	<b>Świadomość społeczna i relacje interpersonalne</b>
Empatia	Świadomość i rozumienie uczuć innych
Odpowiedzialność społeczna	Identyfikacja z własną grupą społeczną i współpraca z innymi
Relacje interpersonalne	Nawiązywanie wzajemnie satysfakcjonujących relacji i dobre relacje z innymi
<b>Zarządzanie stresem</b>	<b>Zarządzanie emocjami i ich regulacja</b>
Tolerancja stresu	Skuteczne i konstruktywne zarządzanie emocjami
Kontrola impulsów	Skuteczne i konstruktywne kontrolowanie emocji
<b>Zdolności adaptacyjne</b>	<b>Radzenie sobie ze zmianami</b>
Testowanie rzeczywistości	Obiektywna weryfikacja własnych uczuć i sposobu myślenia z rzeczywistością zewnętrzną
Elastyczność	Adaptacja i dostosowanie własnych uczuć i sposobu myślenia do nowych sytuacji
Rozwiązywanie problemów	Skuteczne rozwiązywanie problemów natury osobistej i interpersonalnej
<b>Ogólny nastrój</b>	<b>Samomotywacja</b>
Optymizm	Bycie pozytywnym i patrzenie na jaśniejszą stronę życia
Szczęście	Poczucie zadowolenia z siebie, innych i życia w ogóle

Źródło: opracowanie własne na podstawie załącznika do: Bar-On, 2006, s. 21.

### 3.5. Model Golemana

Goleman (2012) zaprezentował w swojej przełomowej książce *Inteligencja emocjonalna* zupełnie inny sposób rozumienia tego pojęcia. Bazując na teorii inteligencji wielorakiej Gardnera, opracował model, według którego inteligencja emocjonalna jest każdą cechą osobistą, która nie jest reprezentowana przez inteligencję ogólną. Model ten bazuje na pojęciu inteligencji emocjonalnej jako zbioru kompetencji (wzorów zachowań w różnych sytuacjach). Wstępny model obejmował pięć wymiarów z 25 kompetencjami inteligencji emocjonalnej (Goleman, 2012):

- 1) samoświadomość (świadomość emocjonalna i pewność siebie);
- 2) samoregulacja (samokontrola, wiarygodność, innowacje);
- 3) umiejętności społeczne (wpływanie na innych, zarządzanie konfliktami, umiejętności grupowe);
- 4) empatia (rozumienie innych);
- 5) motywacja w osiągnięciu celu (dążenie do osiągnięć, inicjatywa, optymizm) (Śmieja, 2018).

Samoświadomość odpowiada za rozpoznawanie swoje emocji, mocnych i słabych stron, pozwala kreować cele, motywacje oraz wywierać wpływ na innych poprzez emocje własne. Drugi wymiar, samoregulacja, obejmuje rozpoznawanie, kontrolowanie i przekierowywanie negatywnych emocji na bardziej produktywne lub pozytywne cele. Kolejny komponent, umiejętności społeczne, odpowiada za zarządzanie relacjami z innymi i kierowanie ich rozwojem. Czwartym wymiarem jest empatia, która odpowiada za uwzględnianie uczuć innych osób przy podejmowaniu decyzji. Ostatnia jest motywacja, czyli popęd lub dążenie do osiągnięcia celu (Caruso, Mayer, Salovey, 2012).

Ścisłej do tego pojęcia podszedł Richard Boyatzis (za Śmieja, 2018), który uważa, że oceny inteligencji emocjonalnej jednostki może dokonać tylko ktoś z jej najbliższego otoczenia (współpracownicy, bliscy krewni, przyjaciele), ponieważ nic nie zapewni większej rzetelności niż bezpośrednie obserwacje. Na jego model składają się tylko dwa komponenty (Śmieja, 2018):

- 1) inteligencja emocjonalna skierowana do wewnątrz: samoświadomość emocjonalna, samokontrola emocji, umiejętność przystosowywania się, orientacja na osiągnięcie celów i pozytywne podejście do życia;
- 2) inteligencja społeczna: empatia, umiejętność pracy w grupie, zarządzania zespołem, bycia liderem, coachem i mentorem, zdolność wywierania wpływu.

W 2001 roku Goleman udoskonalił swój model, wykorzystując do tego pracę Richarda Boyatzisa i Kennetha Rheego (Goleman, Cherniss, 2001), i przeformułował go. Udoskonalony model składa się z czterech wymiarów z 25 kompetencjami inteligencji emocjonalnej. Dokładny ich opis znajduje się w tabeli 5.



Tabela 5. Model Golemana (2001)

Kompetencje osobowościowe		Kompetencje społeczne	
Samoświadomość	Samozarządzanie	Świadomość społeczna	Zarządzanie relacjami
Świadomość własnych emocji	Samokontrola emocjonalna	Empatia	Zarządzanie innymi
Trafna samoocena	Przejrzystość emocjonalna	Świadomość organizacyjna	Przywództwo oparte na inspiracji
Pewność siebie	Zdolność do adaptacji	Orientacja w zakresie usług	Wywieranie wpływu
	Ukierunkowanie wysiłków		Zarządzanie konfliktami
	Inicjatywa		Praca zespołowa i współpraca
	Optymizm		Komunikacja
			Inicjowanie zmian
			Budowanie więzi

Źródło: opracowanie własne na podstawie Goleman, Cherniss, 2001.

Model Golemana stał się popularny szczególnie w środowisku pracowników oraz pracodawców. Autor podkreślał, że poziom inteligencji emocjonalnej nie jest wrodzony, można go rozwijać, doskonalić, dodatkowo wzrasta wraz z wiekiem. Chociaż sam w książce *Inteligencja emocjonalna w praktyce* przyznaje, że zaakceptował w pełni model Saloveya i Mayera, dodaje, że zaadaptował go specjalnie na potrzeby książki, aby był on bardziej zrozumiały w obszarze zatrudnienia (Goleman, 2012).

### 3.6. Model cech Petridesa i Furnhama

Model cech, tj. najnowszy model inteligencji emocjonalnej zaproponowany przez Petridesa i Furnhama, traktuje IE jako zbiór spostrzeżeń dotyczących własnej osoby w kontekście emocjonalnym. Oceny te znajdują się w głębi ludzkiej osobowości i są w pełni mierzalne za pomocą kwestionariuszy. Zarówno definicja, model, jak i narzędzie są według Petridesa (2010) przeciwstawne do tych zaproponowanych przez Bar-Ona, Golemana oraz Saloveya i Mayera. Autor podkreśla, że model cech jako jedyny uznaje subiektywność doświadczenia emocjonalnego, a ponadto zakłada, że nie istnieje żadna archetypowa osoba, której inteligencja emocjonalna miałaby być wzorem do naśladowania. Ponadto zaznacza, że niektóre profile emocjonalne będą korzystne w niektórych kontekstach, ale nie w innych. Zatem według Petridesa ocena inteligencji emocjonalnej nie będzie się znacznie różnić od oceny w zakresie osobowości, ponieważ profile osób muszą być dopasowane, np. do konkretnych stanowisk pracy, a stanowiska z kolei wymagają rozmaitych cech osobowości (za Petrides, 2010). Zauważyć można, że jest to model, który stanowczo sprzeciwia się wnioskowi, które w swoich książkach wysuwa Goleman (2012), jakoby inteligencja emocjonalna stanowiła podstawę



do sukcesu w pracy. Model cech składa się z 15 komponentów związanych z emocjami. Są one rozproszone w różnych wymiarach osobowości i można je podzielić na cztery grupy (Petrides, 2009):

- 1) dobrostan;
- 2) samokontrola;
- 3) emocjonalność;
- 4) towarzyskość.

Dobrostan jest związany z lepszą umiejętnością przystosowania się, samokontrola obejmuje kontrolę popędów i pragnień, wysoka emocjonalność wskazuje na postrzeganie i wyrażanie emocji w celu nawiązania i utrzymania relacji, a towarzyskość związana jest z relacjami społecznymi i wpływem społecznym. Tymczasem zdolności adaptacyjne i motywacja własna bezpośrednio zasilają globalną cechę inteligencji emocjonalnej. Analiza poszczególnych 15 komponentów znajduje się w tabeli 6. Petrides twierdzi, że osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej będą widziały w swoim zachowaniu przejawy poszczególnych cech, objawów IE i będą umieć wskazać je w kwestionariuszu w celu zbadania ich nasilenia. Dodaje również, że model cech nie wiąże inteligencji emocjonalnej z konkretnym kwestionariuszem, ale pozwala na interpretację danych z dowolnego testu IE lub pokrewnych konstruktów, dzięki czemu pojęcie inteligencji emocjonalnej można łatwo rozszerzyć na inne dziedziny (np. inteligencję społeczną), zamiast ograniczać się do jednego, specyficznego modelu.

Tabela 6. Komponenty w modelu cech Petridesa i Furnhama

Komponenty – cechy	Znaczenie w zachowaniu
Zdolności przystosowawcze	Elastyczność i łatwość adaptacji do nowych warunków
Asertywność	Szczerość, otwartość i gotowość do obrony swoich praw
Wyrażanie emocji	Zdolność do komunikowania swoich uczuć innym
Zarządzanie emocjami (inni)	Zdolność do wpływania na uczucia innych ludzi
Postrzeganie emocji (swoich i cudzych)	Jasność co do uczuć własnych i innych osób
Regulacja emocji	Zdolność do kontrolowania swoich emocji
Impulsywność (niska)	Refleksyjność, niska skłonność do ulegania popędom
Relacje	Zdolność do utrzymywania satysfakcjonujących związków osobistych
Poczucie własnej wartości	Sukcesowość, pewność siebie
Samomotywacja	Wysoka motywacja mimo przeciwności losu
Świadomość społeczna	Skuteczne działanie w grupie z doskonałymi umiejętnościami społecznymi
Zarządzanie stresem	Zdolność do wytrzymywania presji i regulowania stresu
Cecha empatii	Zdolność do przyjęcia perspektywy innej osoby
Cecha szczęście	Bycie radosną i zadowoloną z życia osobą
Cecha optymizm	Pewność siebie i skłonność do „patrzenia na jasną stronę życia”

Źródło: opracowanie własne na podstawie Petrides, 2010.

Model ten spotkał się z ogromną krytyką głównie z uwagi na postulat, jakoby inteligencja emocjonalna nie była osobnym rodzajem inteligencji, a jedynie cechą osobowości. Sceptycy tego modelu zauważyli, że definicja IE według modelu cech odpowiada uznanym za pożądane cechom wielkiej piątki: niskiej neurotyczności i wysokiej ekstrawersji, otwartości na doświadczenia, ugodowości i sumienności (Śmieja, 2018). Oznacza to, że pojęcie inteligencji emocjonalnej, jako odrębnego konstruktów, staje się zbędne, ponieważ da się je sprowadzić do osobowości.

### 3.7. Porównanie modeli

Chociaż pojęcie inteligencji emocjonalnej największą popularność zyskało dzięki modelom mieszanym, w środowisku naukowym podchodzi się do nich raczej z rezerwą aniżeli z entuzjazmem. Zarzuca się im przede wszystkim nieścisłość, a co za tym idzie nieklarowność definicji, co z kolei prowadzić może do powstawania wielu nowych, potocznych znaczeń tego konstruktów, które nijak mają się do rzeczywistej terminologii. Modele mieszane definiują inteligencję emocjonalną bardzo ogólnie, jako zbiór umiejętności, cech osobowości, predyspozycje społeczne, a także cechy mobilizujące do działania, odpowiadające za motywację. Model Golemana (2012) zakładał, że inteligencja emocjonalna to zbiór kompetencji, uzupełniony o cechy i postawy. Bar-On (1997) rozumiał IE jako układ różnych pozytywnych cech charakteru, postaw i motywacji. Natomiast Petrides i Furnham (2001) definiują IE jako umiejscowioną w niskich poziomach ludzkiej osobowości strukturę autopercepcji. Jedynym modelem spełniającym współczesne standardy naukowe jest model zdolnościowy Saloveya i Mayera (1990; 1999), którego autorzy proponują wąskie, poznawcze rozumienie konstruktów IE. Najważniejsze różnice pomiędzy poszczególnymi modelami znajdują się w tabeli 7.

Tabela 7. Porównanie modeli inteligencji emocjonalnej

Rodzaj modelu	Sposób rozumienia inteligencji emocjonalnej
Model zdolnościowy Saloveya i Mayera	Zbiór zdolności poznawczych, które umożliwiają przetwarzanie informacji emocjonalnych
Model mieszany Bar-Ona	Konstelacja pozytywnych, poza poznawczych zdolności i cech osobowości, które umożliwiają jednostce skuteczne radzenie sobie z oczekiwaniami środowiskowymi i presją
Model mieszany Golemana	Obejmujący samokontrolę, zapał, wytrwałość i samomotywację odmienny rodzaj mądrości, który stanowi podstawę pełnego rozwoju intelektualnego
Model cech Petridesa i Furnhama	Zbiór cech osobowości (np. poczucie własnej wartości, niska impulsywność, optymizm), które uznają subiektywność doświadczenia emocjonalnego

Źródło: opracowanie własne na podstawie Knopp, 2014.

### 3.8. Inteligencja emocjonalna w praktyce

Goleman (2012) wysunął tezę, że inteligencja emocjonalna stanowi klucz do sukcesu w naszej pracy zawodowej. Jego książki oraz model szybko zyskały ogromną popularność oraz spore grono zwolenników i nie mniej liczną grupę sceptyków. Wraz z rosnącą liczbą badań nad konstruktorem IE zauważono, że może być ona kluczowa nie tylko w kontekście sukcesu zawodowego. Jej możliwe powiązanie z powodzeniem w życiu społecznym zostało wymienione już w pionierskiej pracy na temat inteligencji emocjonalnej autorstwa Mayera i Saloveya (1990). Również późniejsze prace twórców modelu zdolnościowego sugerują związek między inteligencją emocjonalną a społecznym funkcjonowaniem (Mayer, Salovey, 1999). Na aspekt ten szczególną uwagę zwrócili twórcy modeli mieszanych m.in. Goleman (2012) oraz Bar-On (2000). Koncepcje te przyjmują, że biegłość w relacjach międzyludzkich i kontaktach interpersonalnych są kluczowymi elementami składowymi konstruktów inteligencji emocjonalnej. Anna Matczak przedstawiła hipotetyczny wpływ IE jednostki na jej kontakty z innymi ludźmi i jako kluczowe elementy wymieniła (Knopp, Matczak, 2013):

- 1) łatwość nabywania umiejętności społecznych;
- 2) sprawność w nawiązywaniu relacji interpersonalnych;
- 3) trwałość związku;
- 4) skuteczną komunikację i konstruktywne rozwiązywanie konfliktów;
- 5) wysoką satysfakcję z relacji interpersonalnych.

Pierwszy element odnosi się do zdobywania i usprawniania określonych umiejętności, które są niezbędne w pewnych sytuacjach społecznych. Drugi związany jest z możliwym większym zainteresowaniem innymi osobami, a przez to łatwiejszym nawiązywaniem relacji z nimi (np. wiemy, co lubią, potrafimy poprawnie interpretować ich nastroje i zachowania, jesteśmy w stanie odpowiednio reagować w różnych sytuacjach społecznych). Trzeci odnosi się do wzajemnego, pozytywnego wpływu dwóch (lub więcej) jednostek na swoje funkcjonowanie, co z kolei przyczynia się do trwałości znajomości. Bardzo istotne są tutaj: wycucie emocji, zdolność ich regulowania oraz wartość informacyjna, jaką niosą za sobą emocje (wewnętrzne stany i potrzeby jednostki), które dla stabilności i wytrzymałości relacji są szczególnie istotne. Czwarty element obejmuje sprawną komunikację, a co za tym idzie skuteczne rozwiązywanie konfliktów dzięki zdolności przekształcania informacji, jakie niosą emocje. Aż w końcu przypuszczalnie wszystkie wymienione powyżej elementy mogą przyczynić się do wysokiej satysfakcji z relacji międzyludzkich, czyli piątego elementu (Knopp, Matczak, 2013).

Należy dodać, że na pomyślność relacji interpersonalnych składa się zestaw różnych zdolności i kompetencji, nie zaś jedynie sama inteligencja emocjonalna (Knopp, Matczak, 2013). Komponenty, z których się składa IE, niezależnie od modelu, którym się

posługujemy, często pokrywają się z wymienianymi w literaturze istotnymi dla satysfakcjonującej relacji niezbędnymi umiejętnościami (np. otwartość, sposoby rozwiązywania konfliktów, umiejętność radzenia sobie z problemami, komunikatywność).

### 3.9. Inteligencja emocjonalna a związki romantyczne

Obszernego przeglądu badań oraz serii badań własnych na temat powiązań inteligencji emocjonalnej z różnymi aspektami relacji romantycznych dokonała Magdalena Śmieja (2018) w swojej książce *W związku z inteligencją emocjonalną. Rola inteligencji emocjonalnej w relacjach społecznych i związkach intymnych*. Przyniesione przez nią badania potwierdzają m.in. przypuszczenia, że wysoka inteligencja emocjonalna jest pożądana u potencjalnego partnera, ponieważ przewiduje się, że związek z taką osobą będzie bardziej satysfakcjonujący. Można podejrzewać zatem, że poziom IE może być jednym z czynników, który będzie miał kluczowe znaczenie w wyborze partnera. Badania własne Śmiei (2018) przeprowadzone na dwóch grupach studentek w odstępie czasu uplasowały inteligencję emocjonalną na trzecim miejscu w hierarchii cech partnera idealnego tuż za inteligencją ogólną i byciem godnym zaufania. Z racji małej reprezentatywności badanych grup badanie zostało rozszerzone na większą i bardziej zróżnicowaną grupę (jednostki różnej płci, wieku i profesji), a wyniki po raz kolejny odzwierciedliły rezultat poprzednich analiz. Efekt ten był szczególnie widoczny w grupie kobiet, co wydaje się znajdować uzasadnienie w ramach psychologii ewolucyjnej, która zakłada, że kobiety cenią sobie stabilne i długie związki, oparte na wsparciu i wspólnej opiece nad potomstwem, a co za tym idzie pewne zdolności emocjonalne, konieczne do zbudowania trwałego związku, są dla nich szczególnie pożądane (Buss, 1998). Niektórzy autorzy (Casey i in., 2008) przypuszczają jednak, że w rozumieniu potocznym inteligencja emocjonalna może być kojarzona z innymi pożądanymi cechami (m.in. inteligencja ogólna, zdrowie mentalne i stabilność w emocjach) i dlatego wysoki jej poziom jest poszukiwanym u potencjalnego partnera czynnikiem.

Głębsza analiza badań Śmiei (2018) pokazała wiele innych ciekawych zależności. Badanie 148 par wykazało, że wraz z szacowanym subiektywnym poziomem inteligencji emocjonalnej rosną nasze oczekiwania względem poziomu IE partnera. Okazało się jednak, że ludzie często przeszacowują swoją własną inteligencję emocjonalną, a co za tym idzie – mają wygórowane oczekiwania co do potencjalnego partnera. Mimo że rzeczywisty poziom IE wybieranych partnerów zazwyczaj nie odpowiadał wskazywanym oczekiwaniom, kolejne badania ujawniły, że nieświadomie wybieramy partnerów o zbliżonej IE do naszej własnej. Jest to możliwe dzięki błędowi popełnianym przez ludzi w szacowaniu własnego poziomu IE, wynikającym z niewystarczającej liczby danych zwrotnych, jakie dostajemy na ten temat od środowiska. Jednostki nie są

w stanie adekwatnie ocenić własnego poziomu inteligencji emocjonalnej i analogiczny błąd popełniają w stosunku do innych osób. Jest to niezwykle istotna informacja, ponieważ badania Agnieszki Thomas (2004) wykazały, że im mniejsza jest rozbieżność między szacowaną inteligencją emocjonalną między partnerami, tym wyższe jest ich poczucie więzi małżeńskiej. Najkorzystniejsze zatem dla odczuwanej satysfakcji ze związku wydaje się myślenie, że poziom IE naszego partnera nie odbiega znacznie od naszego własnego.

Wiele cennych badań możemy znaleźć również w publikacji *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu człowieka* autorstwa Katarzyny Knopp i Anny Matczak (2013). Autorki w swoich rozważaniach podkreślają znaczenie inteligencji emocjonalnej dla satysfakcjonującego funkcjonowania w związku. Według badań pary, które mają wiedzę o emocjach własnych i cudzych, a przy tym są empatyczne, wrażliwe i trafnie okazują swoje emocje, mają udane i trwałe relacje. Warto zastanowić się zatem, czy w związku z powyższym, szczęśliwy związek może przyczynić się do wzrostu inteligencji emocjonalnej? Agnieszka Sieczka (2009), próbując znaleźć odpowiedź na to pytanie, dokonała analizy poziomu inteligencji emocjonalnej u mężczyzn samotnych oraz tych pozostających we względnie długich (powyżej 12 miesięcy) związkach. Wyniki jednak okazały się niejednoznaczne. W badaniu użyte zostały dwa narzędzia pomiaru, z czego analiza wyników pierwszego z nich (INTE) ujawniła istotne różnice pomiędzy mężczyznami samotnymi i w związkach (na korzyść tych w związkach), natomiast analiza drugiego (SIE-T) nie ujawniła żadnych istotnych różnic.

Przywołane w poprzednich akapitach badania prezentują wybrane z dotychczas eksplorowanych powiązań między inteligencją emocjonalną a okołozwiązkowymi zagadnieniami. Mimo rosnącego w ostatnich latach zainteresowania zagadnieniem inteligencji emocjonalnej nadal wiele analiz nie daje nam jednoznacznych wyników, w jakim stopniu rzeczywiście wpływa ona na nasze relacje z innymi ludźmi, a zwłaszcza na relacje romantyczne. Uznać zatem można, że jest to wskazówka do dalszego poznania tego zagadnienia i większej liczby badań, które pozwoliłyby przybliżyć świat nauki do jak najlepszego poznania ludzkiej natury.



## 4. Konflikty interpersonalne

---

### 4.1. Przyczyny, poziomy i fazy konfliktów międzyludzkich

Konflikt w literaturze określany jest jako sytuacja, która charakteryzuje się sprzecznymi motywami, celami, impulsami czy zachowaniami. Może dotyczyć także wartości, roszczeń odnoszących się do zasobów, władzy czy statusu (Szewczuk, 1979). Najczęstsze przyczyny konfliktów to niedoskonałość komunikacji, różnice w poglądach, różnice kulturowe, potrzeby kontroli, rywalizacji lub autonomii, chęć wprowadzenia zmian przez jedną stronę lub rywalizacja o ograniczone zasoby. Stanisław Chełpa i Tomasz Witkowski (1993) wymieniają następujące źródła konfliktów: komunikacja, różnice kulturowe, podejmowane role, niezaspokojone potrzeby i różnice w osobowości. Przykładem błędów w komunikacji, które mogą wywoływać i podtrzymywać konflikty, są stosowanie nadmiernej generalizacji i przypisywanie ludziom stałych cech charakteru czy niespójność między komunikatami werbalnymi a niewerbalnymi. Aspekty kulturowe mogą dotyczyć między innymi różnic w zakresie norm, komunikacji i zachowania obowiązujących w różnych kręgach kulturowych czy konfliktów na tle rasowym. Niezaspokojenie potrzeb zaburza homeostazę, a w konsekwencji powoduje konflikty zarówno interpersonalne, jak i intrapersonalne. Również według Bernarda Mayera (2010) podstawowym źródłem powstawania konfliktów są niezaspokojone potrzeby ludzkie, które rzutują na rozwój sytuacji spornych. Przykładowe różnice osobowe mogące wywoływać konflikty to starcia światopoglądowe, np. ludzie pryncypialnych, czyli trzymających się zasad i przywiązanych do wyznawanych przez nich wartości, oraz ludzie pragmatycznych, dla których zasady są określone przez sytuację.

Mediator Christopher W. Moore (2014) wyróżnił pięć potencjalnych źródeł konfliktu i na ich podstawie stworzył tzw. koło konfliktu. Zawarte są w nim przyczyny powstawania rozbieżności oraz sposoby dotyczące rozwiązań czy też interwencji, jakie można w związku z ich powstaniem podjąć.

Pierwszą podstawą, która może doprowadzić do pojawienia się sprzeczności, jest konflikt w zakresie relacji. Wpływają na niego takie czynniki, jak: emocje, stereotypy, zła lub błędna komunikacja, negatywne i powtarzające się zachowania. Napięte relacje i eskalacja emocji może doprowadzić do zachowań odwetowych, podtrzymywania konfliktu w długim okresie i może pociągać za sobą kolejne konsekwencje, np. zaangażowanie innych osób w sytuację sporną, rozbitcie relacji problemy związane z zaufaniem czy nabycie nowych znajomości. Pomocne będzie niedewaluowanie emocji i odczuć drugiej strony oraz podejmowanie prób w zakresie klaryfikowania odbieranych

treści. Z ujęć podkreślających rolę stylu komunikacyjnego w sytuacjach konfliktowych warto zapoznać się z koncepcją Marshalla Rosenberga (2003; zob. Mudyń, 2014).

Kolejną przyczyną opisaną przez autora są informacje, konkretnie ich brak bądź niepoprawność, różnica poglądów w ich zakresie, różne sposoby interpretacji lub odmiennie procedury interpretacji danych. Pomocne w rozwiązaniu sporu może okazać się uzyskanie opinii osoby niezależnej w przypadku stagnacji sytuacji konfliktowej.

Sprzeczne interesy będące efektem współzawodnictwa o zaspokojenie różnego rodzaju interesów: materialnych, psychologicznych bądź dotyczących różnego rodzaju procedur, to typ konfliktu powstały często, gdy jedna ze stron chce osiągnąć pożądane dla niej rezultaty kosztem drugiej strony. Porozumienie w tym przypadku dotyczy osiągnięcia optymalnych i akceptowalnych dla każdej ze stron rozwiązań, które są w stanie zaspokoić bądź zmodyfikować interesy w satysfakcjonujący sposób dla każdej ze stron.

Podłożem konfliktów strukturalnych mogą być: nierówne traktowanie, niepożądane zachowania, interakcje lub schematy, ograniczenia czasowe i czynniki utrudniające sytuację, np. środowiskowe czy geograficzne. W przypadku takiej konfrontacji istnieje prawdopodobieństwo, że jedna ze stron będzie postrzegana jako bardziej uprzywilejowana. Zmiana środowiska, destrukcyjnych wzorców zachowania, ról, a także dobrze sprecyzowane cele mogą w istotny sposób wpłynąć na pozytywne rozwiązanie takowego sporu.

Konflikty odnoszące się do wartości z założenia dotyczyć będą różnic, które mogą być odebrane jako personalny atak w istotne dla niego poglądy, wartości i etos, stanowiący jego identyfikację osobową, np. w zakresie religii, stylu życia, ideologii bądź odmienności kryteriów oceny pomysłów czy zachowań. Określenie problemu nie przez pryzmat wartości, znalezienie celu nadrzędnego dla każdego oraz zrozumienie obu stron, bez bagatelizowania i wyśmiewania istotnych dla partnera norm, mogą stanowić taktyki interwencyjne wspomagające proces rozwiązania ciężkiego do rozwiązania konfliktu.

Mayer (2010) upatruje źródeł konfliktów w emocjach, które mogą wpłynąć na jego eskalację, jednak mogą być także pomocne w kontroli czy zapobieganiu intensyfikacji sporu. Odwołuje się on również do przeszkód w komunikacji, na które składać będzie się jej niepoprawność lub jej absolutny brak. Dodatkowym czynnikiem utrudniającym komunikację mogą być emocje, nieznanostwo kultury czy obyczajów drugiej strony. Trudności w strukturze odnoszą się do kontekstu sytuacji, w jakim znajdują się obie strony. Składają się na to: dostępność dóbr i umiejętność ich dystrybuowania, schemat podejmowania decyzji, czas na podjęcie odpowiednich kroków, umiejętności komunikacyjne, ograniczenia dotyczące aspektów fizycznych oraz wiarygodności i przystępnego dostępu do informacji, a także budowa struktury organizacyjnej czy presja z innych stron (Roszkowska, 2011). Rozbieżności dotyczące wartości odnoszą się także



do celów i poglądów. Różnice w pojmowaniu pewnych kwestii potrafią zbudować barierę wynikającą z innego rozumienia reguł postępowania. Dyferencja w pojmowaniu systemu wartości może być trudna do rozwiązania, jednak znalezienie elementów wspólnych może okazać się dobrym podejściem do prób znalezienia porozumienia.

Chełpa i Witkowski (1993) zwracają uwagę na fazowość konfliktów. Warto zaznaczyć, iż nie każda kłótnia będzie wyglądała w ten sposób, jest to model kłótni idealnej, która satysfakcjonować ma obie strony. Faza pierwsza dotyczy napięcia między stronami i przeczucie, że nastąpiły jakieś zmiany, stopniowo stosunki ulegają pogorszeniu. Faza druga prowadzi do wrogości, negatywnych komentarzy i ocen. Faza trzecia jest krótka, lecz emocjonująca i zazwyczaj dochodzi podczas niej do wyładowania napięcia, które jest punktem kulminacyjnym kłótni. W niektórych przypadkach może dojść do ostatecznego zerwania stosunków lub kontynuowania ich z pomocą osób trzecich, zajmujących się negocjacjami w sporach. Po braku dostrzegania argumentów drugiej strony następuje faza czwarta, czyli faza wyciszenia, gdzie dochodzi do spokojnych rozmów, a strony są w stanie oddzielić fakty od emocji. W końcu następuje faza piąta, tj. porozumienie stron i ustalenie optymalnego rozwiązania sytuacji.

Daniel Dana (1993) scharakteryzował trzy poziomy konfliktów. Pierwszy z nich to sprzeczki, które nie powodują większych szkód w relacjach międzyludzkich i nie prowadzą do niezaspokojenia potrzeb. Sprzeczki mogą ewoluować i przekształcać się w starcia stanowiące drugi poziom konfliktu. Wyznacznikami tego stanu mogą być: częstotliwość oraz czas trwania sporu wokół tego samego tematu, rozszerzenie tematyki kłótni, niechęć do współpracy, poczucie wątpliwości co do szczerości drugiej strony i obniżenie zaufania do niej, wydłużenie czasu trwania pejoratywnych odczuć i emocji względem partnera, pytanie o zasadność trwania relacji. Ostatni etap to kryzys, który zwiastują: decyzje o zakończeniu relacji lub podejrzenia o zakończeniu jej przez drugą stronę, strach przed trwaniem w związku i dostrzeżenie patologii w nim, np. obawy przed użyciem przemocy, myśli związane z problemami emocjonalnymi, ekonomicznymi czy fizycznymi.

## 4.2. Style rozwiązywania konfliktów w teorii Thomasa-Kilmanna

Koncepcje stylów zachowań w sytuacjach konfliktowych wykorzystywane są często w sytuacjach sporów w miejscu pracy. Pierwotnie spotkany w pracy Roberta Blake'a i Jane Moutona (1964; za Kłusek, 2009) schemat pięciu typów postępowania w sytuacjach spornych został ponownie zinterpretowany przez Ralphe Kilmanna i Kennetha Thomasa (1978). Thomas i Kilmann (1978) wyodrębnili dwa wymiary, które stały się podstawą do wyróżnienia pięciu stylów rozwiązywania konfliktów. Wymiar pierwszy

dotyczy zależności od stopnia uwzględnienia interesu własnego i zaspokojenia własnych potrzeb, opisywany także jako asertywność. Natomiast drugi obrazowany jest jako uwzględnianie interesu partnera interakcji i jego potrzeb, określane mianem wymiaru współdziałania. Te dwa wymiary stanowią podstawę do zdefiniowania stylów rozwiązywania konfliktów, takich jak: **rywalizacja**, **współpraca**, **kompromis**, **unikanie** oraz **przystosowanie**.

Pierwszym ze sposobów rozwiązywania konfliktów, polegającym na maksymalizacji interesu własnego i jednoczesnym minimalizowaniu interesu drugiej strony (Kłusek, 2009), jest **rywalizacja**. Nazywana inaczej strategią „wygraj, choć przegrasz” (Lewicki, Hiam, Olander, 1996), „móc – znaczy mieć rację” lub „zwycięzca – zwyciężony” (Kłusek, 2009). Każda ze stron stosująca tę metodę jest nastawiona na osiągnięcie konkretnego wyniku, bez potrzeby dostosowania się do celów drugiej strony, co rodzi prawdopodobieństwo doprowadzenia do sporu z partnerem z racji realizacji swoich interesów jego kosztem. Rywalizacja może być zastosowana jako obrona praw własnych, obrona słusznej w mniemaniu jednej ze stron pozycji lub jako próba zwycięstwa (Thomas, Kilmann, 2008). Przydaje się także, by zaprezentować wagę kwestii, na temat której toczą się rozmowy, oraz okazać zaangażowanie. Jednak istnieją sytuacje, gdy takowy styl zarządzania konfliktem jest bardziej skuteczny od pozostałych. Okazuje się on skuteczny, kiedy nie zważa się na rozwój relacji oraz kiedy cele stron są krótkodystansowe i jednorazowe. Może okazać się skuteczny, gdy najbardziej istotną kwestią są cele materialne, czyli takie, które można w pewien sposób oszacować czy obliczyć, a nie czynniki niematerialne, na które składają się zasady moralne czy szacunek. Za kolejny przykład może posłużyć sytuacja, w której przeciwnicy zakładają niespójność celów, a przedmiot sporu traktuje się jako element do podziału. Celem każdego jest zdobycie jak największej liczby segmentów. Także w przypadku niecierpiącej zwłoki decyzji czy działań, gdy inne metody nie spełniły oczekiwań, ta taktyka może okazać się przydatna. Sytuacją sprzyjającą zastosowaniu strategii rywalizacji jest przypuszczenie zastosowania takiej samej koncepcji przez przeciwnika. Wiąże się ona jednak z ryzykiem błędu, który może skutkować przegraną (Lewicki, Hiam, Olander, 1996).

**Unikanie**, będące kolejnym stylem wyodrębnionym w modelu, opiera się zarówno na minimalizowaniu własnego interesu, jak i interesu partnera. Strategia ta często odbierana jest jako bierność jednej ze stron sytuacji konfliktowej, a relacje z partnerem czy osiągnięcie satysfakcjonującego wyniku są błahe i nie na tyle istotne, aby angażować się w spór. Przyjęcie takiego stylu może wiązać się także z odmową podjęcia rozmów w wyznaczonym przez drugą ze stron terminie. Występują dwa podtypy unikania: bierne oraz aktywne. Unikanie aktywne polega na negacji obecnej sytuacji konfliktowej, więc na niezgodzie dotyczącej tematu rozmów podjętych przez drugą stronę. Unikanie bierne opiera się na całkowitym unikaniu negocjacji, które może

polegać na nieprzyjściu na umówione spotkanie lub stawieniu się na nim i jednoczesnym braku wyrażenia podczas jego trwania jakiegokolwiek sprzeciwu, co skutkuje przedłużeniem konfliktu albo jego wygaśnięciem (Lewicki, Hiam, Olander, 1996). Strategia ta może prowadzić do frustracji u strony, której zależy na wszelkiego rodzaju negocjacjach i jak najlepszym rozwiązaniu sporu. Zachowanie to powoduje poczucie braku wpływu na zaistniałą sytuację, którego powodem może być wewnętrzne wycofanie, a jego skutkiem będzie brak chęci do podjęcia jakichkolwiek działań, które mogłyby wyjść poza granicę minimalną działań (Dąbrowski, 1990). Unikanie może przybrać formę dyplomatycznego omijania problemu, odkładania go na lepszy czas lub wycofania się z zagrażającej sytuacji. W przypadku małżeństw może korelować z mniejszym zadowoleniem (Wilmot, Hocker, 2011). Ponadto wykazano, że unikanie wpływa niekorzystnie na dobrostan jednostki oraz powoduje problemy ze zdrowiem (Nicolotti, El-Sheikh, Whitson, 2003).

Strategia podwójnej przegranej (Kłusek, 2009) może być korzystna w przypadku, gdy jedna ze stron jest w stanie uzyskać wyznaczony sobie cel bez podjęcia rozmów, co zaoszczędzi czasu i energii obu uczestnikom negocjacji. Jej pozytywne strony widoczne są także w sytuacjach, kiedy relacje z przeciwnikiem nie są na tyle ważne, aby podejmować dalsze rozmowy, oraz kiedy wynik negocjacji nie jest bardzo ważny. Sytuacje związane z przedłużeniem rozmów lub ich wygaśnięciem, rozwiązaniem problemu w sposób bardziej efektywny czy zauważenie, iż szeroko pojęte koszty, takie jak czas, pieniądze, stosunki, są wysokie, a szansa na zdobycie oczekiwanego efektu niewielka stanowią istotne predyktory zachęcające do zastosowania tej metody. Alternatywne określenia tego stylu to: wycofanie, apatia, ucieczka. W unikaniu, jak w innych stylach, można stosować wszelkiego rodzaju taktyki. W tym przypadku pozwolą one na bardziej udany odwrót. Przykładami mogą być: zaprzeczanie konfliktowi, ukryte zaprzeczanie czy wymijające uwagi, zmiana bądź unikanie tematu, niezobowiązujące stwierdzenia czy pytania lub wygłaszanie uwag ogólnych bądź takich, które odnoszą się do procedury, a także wygłaszanie żartów (za Wilmot, Hocker, 2011).

Kompromis polega na uwzględnianiu interesów obu stron, własnego oraz partnera interakcji. Interesy i potrzeby każdej ze stron uwzględniane są jednak jedynie w pewnym stopniu, gdyż istotą kompromisu są wzajemne ustępstwa. W swoim założeniu dotyczy ustępstw obu stron konfliktu i modyfikacji priorytetów dotyczących wyników oraz relacji, które stanowią istotny aspekt dla obu stron, w przeciwieństwie do strategii rywalizacji. Innym określeniem tego rodzaju strategii jest „podział satysfakcji”, „podział wygranej” (Lewicki i in., 1996) lub „dzielenia po połowie”, „zmniejsz różnicę” czy „podział wygranej”. Strategia „można się zadowolić częścią tortu” (Wilmot, Hocker, 2011) często mylona jest ze strategią współpracy. Strony korzystające z niej nie potrafią współpracować dostatecznie dobrze, jednakże dzięki szybkiemu znalezieniu rozwiązania i drobnym ustępstwom są w stanie doprowadzić do zgody

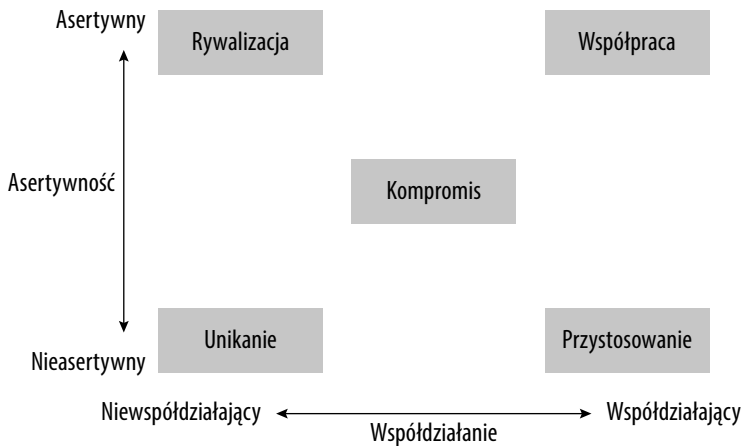
między nimi. Podczas stosowania tej techniki strony decydują się na znalezienie optymalnej pozycji pośredniej, rezygnując z maksymalnie korzystnego wyniku dla każdej z nich. Podział nie musi oznaczać otrzymania należności po równo, ale dokonywany jest zgodnie z zasadami symetrii, logiki bądź innych obiektywnych kryteriów (Kłusek, 2009) w taki sposób, aby znaleźć rozwiązanie akceptowalne dla obu stron. Z punktu widzenia obu stron sposób ten charakteryzuje się niskimi kosztami i konsensusu, jednak towarzyszyć temu może poczucie straty szansy. Może być także uważany za lenistwo bądź uległość. Korzyści wynikające ze stosowania tej taktyki to utrzymanie dobrych stosunków między stronami oraz kompromis w kwestii relacji oraz zysków, do których dążą strony. W przypadku braku lub ograniczonej ilości środków i ograniczonym czasie może okazać się równie skuteczna, w przeciwieństwie do taktyki współpracy, szukającej dobrego rozwiązania dla każdego, ponieważ mogłaby trwać zbyt długo. Tak samo jak strategia rywalizacji, która mogłaby być wydłużona w czasie przez niechęć drugiej ze stron do odpuszczenia swojego stanowiska. Pozytywem przemawiającym za współpracą jest posiadanie jednakowych zasobów i zaangażowanie we wzajemnie wykluczające się interesy. Wykorzystywanymi taktykami kompromisowymi są: maksymalizowanie zysków i minimalizacja strat, proponowanie ugody lub przedstawienie krótkoterminowego rozwiązania (Wilmot, Hocker, 2011).

**Przystosowanie** dotyczy minimalizowania interesu własnego przy jednoczesnym maksymalizowaniu interesu partnera w celu utrzymania dobrych relacji z partnerem interakcji. Wynik rozwiązywania sporu i zwycięstwo są mniej istotne od istniejących relacji ze współpartnerem lub tych, które dopiero chcemy zbudować. Może to przybrać formę bezinteresownej szczodrości lub dobroczynności, samopoświęcenia, wypełniania rozkazów innej osoby lub poddawania się poglądom, nawet jeśli istnieją uzasadnione kontrargumenty. Ważnym aspektem strategii „przegraj, aby wygrać” (Kłusek, 2009) jest fakt, iż zazwyczaj dotyczy on ukrytego celu jednej ze stron, a oddanie i dostosowanie być może zapoczątkuje w przyszłości i druga strona będzie miała możliwość się odwdziżyć. Istotną kwestią jest waga relacji, w której negocjacje są prowadzone niejednorazowo, gdzie zastosowanie innej taktyki mogłoby wpłynąć na późniejsze rozmowy z tą samą stroną i być może obrania przez nią innej, mniej pożądanej strategii rozwiązania konfliktu. Dzięki metodzie „poświęć wynik, aby utrzymać dobre stosunki”, możliwe jest jakiegokolwiek pokojowe rozwiązanie problemu. Negatywnym aspektem takiej strategii jest możliwość traktowania strony ugodowej jako bardzo uległej i narażenie na wykorzystanie przez innych, a także brak satysfakcji ze strony przeciwnika, który w łatwy sposób zwyciężył. Przystosowanie może być wyrażane za pomocą komunikatów, które zaprzeczają potrzebom jednej ze stron, wykazują jej brak zaangażowania, ukazują rezygnację lub pragnienie homeostazy, harmonii (Wilmot, Hocker, 2011).

**Współpraca** jako ostatni ze stylów rozwiązywania konfliktów opisany w koncepcji Thomasa i Kilmanna (1978) charakteryzuje się nastawieniem na maksymalizację interesu obu stron – zarówno interesu własnego, jak i partnera. Określany jest także jako integrujący, współpracujący i rozwiązujący styl rozwiązywania problemów (Bar-ki, Hartwick, 2001). Znalezienie rozwiązania optymalnego dla obu stron konfliktu stanowi pożądaną taktykę ze względu na elastyczność, umożliwiającą modyfikację przyjętego uprzednio stanowiska, co może nieść za sobą także gotowość do ustępowania w niektórych kwestiach. Przedstawione rozwiązania mają za zadanie osiągnięcie maksymalnych wyników u obydwu stron, co wpływa w korzystny sposób na utrzymanie dobrych relacji oraz zaangażowanie wszystkich. Istotną kwestią jest tutaj nie czas, a zrozumienie punktu widzenia drugiej strony i rozwiązanie problemu, a także wyznaczanie celów długofalowych, którymi mogą być konkretne osiągnięcia i wyniki. Zarówno czynniki materialne, jak i niematerialne, takie jak uczciwość, duma czy opinia innych, odgrywają znaczącą rolę w tego rodzaju przedsięwzięciach, a pozytywne emocje temu towarzyszące są motywacją do współdziałania. Ważną funkcję pełni tu także zaufanie do partnera (Lewicki, Hiam, Olander, 1996). Skupienie się na wątkach negatywnych doprowadzi do przeistoczenia współpracy w rywalizację. Zbyt duże zaangażowanie, czas, energia oraz środki, które zostały poświęcone, mogą być niewarte tak dużego wysiłku. Ponadto współpraca może być wykorzystana przez innych jako sposób na przejęcie większej władzy czy manipulacji. W taktykach współpracy wyróżnione zostały dwa rodzaje uwag. Uwagi analityczne dotyczą twierdzeń kwalifikujących, czyli takich, które mówią o zakresie konfliktu i jego istocie. Twierdzenia jawne dotyczą kwestii nieobserwowalnych, takich jak uczucia, motywacje, zamiary czy przeszłość osoby, która o nich mówi, natomiast opisowe aspektów obserwowalnych, które są związane z konfliktem. Zapobieganie o otwartość odnosi się do nieobserwowalnych aspektów, które zauważa jeden z odbiorców i chce upewnić się w tym, czy rozumiał te zamiary, myśli czy emocje poprawnie. Ostatnią uwagą analityczną jest zachęcenie rozmówcy do krytycznego podejścia. Drugą kategorią są uwagi pojednawcze, które mogą skłaniać do ustępstw, akceptacji odpowiedzialności przez obie strony czy oferowanie wsparcia współpartnerowi, okazanie mu zrozumienia (Wilmot, Hocker, 2011).

Współpraca niesie ze sobą zaangażowanie i składa się ona z czterech etapów (Lewicki, Hiam, Olander, 1996). Pierwszy z nich to określenie problemu, charakteryzujące się formułowaniem wspólnych celów w postaci komunikatów neutralnych, bezpośrednich i prostych, aby skupić się na priorytetach i empatycznym zrozumieniu poglądu drugiej strony. Twórcze podejście do problemu może prowadzić do niekonwencjonalnych rozwiązań, które być może okażą się korzystniejsze dla obu stron. Drugim etapem jest zrozumienie problemu z perspektywy własnej oraz partnera, przy jednoczesnym skupieniu się na celach, interesach i motywacji, jak również na obawach. Kolejnym zagadnieniem poruszonym w toku rozmów jest kwestia znalezienie alternatywnych

rozwiązań, aby istniała możliwość wyboru jak najbardziej dogodnej opcji. Jedną z opcji szukania alternatyw jest ponowne określenie celu, jednak aby każda ze stron była usatysfakcjonowana, należy zastanowić się nad rozwiązaniami, które w korzystny sposób mogą wpłynąć na rozmowy. Brak ograniczenia pola manewru to metoda zwiększająca zasoby i ich podział, aby zadowolić wszystkich. Rekompensata polega na zadośćuczynieniu za ustępstwo. Istnieje także wariant wzajemnej przysługi, gdy obie ze stron są zainteresowane swoimi problemami i dostaną zasoby niezbędne do ich rozwiązania. Budowa mostu dotyczy znalezienia opcji, która zaspokoi potrzeby ogółu, jednak ważną rolę odgrywa tutaj wiedza o potrzebach i interesach przeciwnika. Kolejną metodą szukania alternatywnych rozwiązań jest wypisanie wielu opcji i wykorzystanie do tego celu kwestionariuszy, podziału na grupy czy „burzy mózgów”. Podczas eliminacji wymyślonych pomysłów należy pamiętać o priorytetach w sposób zdecydowany, gdy dotyczą interesów własnych, a także w sposób ustępliwy, jeśli chodzi o sposób ich osiągnięcia. Kluczowa może okazać się asertywność, umiejętność i otwartość na ustępowanie oraz słuchanie, gotowość rozwiązywania problemów, dbałość o relację i aspekt emocjonalny, zręczność w wyłonieniu najważniejszych aspektów. Ostatnim etapem strategii współpracy jest wybór rozwiązania, a także zdolność do nieprzypisywania konkretnych pomysłów do konkretnej osoby.



Rysunek 4. Style w konflikcie

Źródło: opracowanie własne na podstawie Wilmot, Hocker, 2011, s. 193.



### 4.3. Konflikty w związkach

Konflikty są nieodłącznym elementem ludzkiej egzystencji, obecnym w związkach, a także innych typach relacji interpersonalnych, jednakże w tym przypadku różnią się one ze względu na specyfikę więzi oraz duży stopień zaangażowania w nią. Na ogół nie stanowią istotnego zagrożenia dla związku w postaci jego rozpadu, jednak mogą wpłynąć na spadek poczucia więzi i jedności z partnerem, satysfakcji ze związku czy satysfakcji z życia. Niezgodności w parach małżeńskich, które mają dzieci, mogą skutkować długotrwałym napięciem, a w konsekwencji dezintegracją rodziny i kształtowaniem negatywnych postaw wobec siebie (Beiser, Liberska, Matuszewska, 2001), co z kolei może przyczynić się do powstania kryzysu w związku. Konflikty dezintegrujące mogą powodować także eskalację napięcia w wyniku wzajemnej obrazy partnerów, wygłaszaniu sprzecznych komunikatów, lekceważącej bądź unikającej postawy czy braku poczucia odpowiedzialności za skutki wszczęcia kłótni. Z kolei konflikty integrujące angażują partnerów i prowadzą do konstruktywnych sposobów rozwiązywania sporów, gdzie autentyczne emocje i humor oraz otwarta komunikacja może nieść korzyści w postaci wzrostu poczucia autonomii, budowania samoświadomości czy więzi między małżonkami oraz poczucia współdziałania i radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych z partnerem. Konstruktywne radzenie sobie z konfliktami stanowi predyktor satysfakcji bliskiego związku.

Jako jedną z pierwszych i podstawowych barier, która może powodować istotne problemy w związkach, jest komunikacja. Ograniczenia związane z przekazem informacji, wygłaszaniem otwarcie i szczerze swoich potrzeb, uczuć, planów, komunikatów związanych z aspektami, które wpłynęły na rozwój negatywnych emocji w stosunku do partnera, a także jednostronne zaangażowanie w rozmowy stanowią istotny problem w relacjach. Robert Bolton (2007) dokonał typizacji 12 barier Thomasa Gordona (1991), tworząc trzy kategorie: **osądzanie**, **dawanie rozwiązań** i **unikanie udziału**. W **osądzaniu** wpisana jest krytyka, przeżywanie, etykietowanie, stawianie diagnozy i chwalenie połączone z oceną. W skład **dawania rozwiązań** wchodzi rozkazywanie, grożenie, moralizowanie, stawianie pytań, które są niewłaściwe lub zbyt liczne, oraz udzielanie rad, mogących być nieadekwatne ze względu na małą liczbę uzyskanych danych i brak możliwości zrozumienia sytuacji. **Unikanie udziału** w troskach rozmówcy obejmuje odwracanie uwagi od słów rozmówcy i kierowanie jej na siebie, uspokajanie oraz logiczne argumentowanie, będące zdystansowanym podejściem, wolnym od emocjonalnego zaangażowania, które może w realny sposób wpływać na sytuację. Każda z barier w znaczny sposób oddziałuje na komunikację i prowadzi do uniemożliwienia bądź spotęgowania sporu. Maria Kaźmierczak i Mieczysław Plopa (2008) zwracają uwagę na znaczenie komunikacji w małżeństwie, budującej zrozumienie, wsparcie oraz intymność w relacji, jednak może też odnosić się to do szeroko pojętych relacji romantycznych. Kaźmierczak i Plopa (2008) wyróżniają:

- 1) **komunikację wspierającą**, związaną z zainteresowaniem, szacunkiem i troską w stosunku do partnera, a także z aktywnym udziałem w rozwiązywaniu sporów, którą uznaje się za pozytywny sposób prowadzenia rozmów;
- 2) **komunikację zaangażowaną** dotyczącą zrozumienia i bliskości, jak również znaczącą fakt wysokiej atrakcyjności partnera, będącą także atrybutem komunikacji;
- 3) **komunikację deprecjonującą**, tj. negatywną odmianą porozumiewania się, opisywaną jako chęć do osiągnięcia przewagi względem partnera, którą cechuje postawa agresywna wobec niego.

Pozytywne aspekty komunikacji i rozwiązywania konfliktów mogą stać się przyczyną zachowań pożądaných i prowadzić do zainteresowania tematem rozmowy, uzyskania nowej wiedzy i niesienia pomocy rozmówcy, parze bądź całemu systemowi rodzinemu. Empatia w stosunku do drugiej osoby, próba odpowiedniego sposobu odbioru komunikatów werbalnych poprzez aktywne słuchanie, jak i niewerbalnych, w których ważną rolę odgrywa obserwacja, także ta długoterminowa, mogą pomóc w osiągnięciu porozumienia, a nawet uniknąć eskalacji problemu. Komunikacja polegająca na zaangażowaniu obu stron zakłada w toku prowadzonych rozmów m.in.: zadawanie pytań, zwłaszcza otwartych, aktywne słuchanie, ujawnianie emocji, parafrazowanie i klaryfikowanie wypowiedzi rozmówcy tak, aby jak najlepiej go zrozumieć, otwarte określenie swojego podejścia do sytuacji problemowej.

Czynnikami budującym bariery między partnerami mogą okazać się odgrywane przez nich role społeczne. Opiswany w literaturze związek między pracą a rodziną oraz rodziną a pracą prowadzić może do niedostatecznego, w mniemaniu jednej ze stron, zaangażowania w relację, objawiające się niewystarczającą ilością poświęconego czasu. Konflikty tego typu wpływają na niezadowolenie związane z wykonywaną pracą u przedstawicieli obu płci. Anna Zalewska (2020) skupia uwagę na fakcie, iż nadgodziny nasilają u kobiet konflikt praca – rodzina, który określany jest jako utrudnienia w aspekcie rodziny przez oczekiwania wynikające z obowiązków pracowniczych, natomiast u mężczyzn obniżają konflikt rodzina – praca, co może wskazywać na niski stopień występowania trudności lub jego brak w pełnieniu funkcji związanych z rodziną i pracą zawodową. Biorąc pod uwagę tego rodzaju sprzeczności między wykonywaniem pracy a pełnieniem obowiązków pracowniczych, istotną kwestią jest jakość związku, która koreluje u kobiet z obniżeniem konfliktu rodzina – praca i może wpływać pozytywnie na rodzinę, a także na spełnienie zawodowe u kobiet. Bliskie relacje w rodzinie oraz z partnerem niosą korzyści w związku praca – rodzina, podczas gdy ich brak oddziałuje negatywnie.

Odnosząc się do pełnionych w społeczeństwie ról, istotna jest rola rodzica, która wpływa zarówno na satysfakcję ze związku, jak i może stwarzać kolejne bariery w relacjach rodzinnych. Przykładowo powodem ich powstawania stają się postawy rodzicielskie



w stosunku do dzieci, które w efekcie także mogą wpływać na relację między rodzicami dziecka. Negatywne postawy wobec dzieci (Ziemska, 1975) to chociażby: odtrącenie, charakteryzujące się emocjonalnym dystansem, brakiem wsparcia i nadmiernym krytycyzmem, unikanie, cechujące się brakiem konsekwencji w stosunku do dziecka oraz iluzorycznym zaspokajaniem jego potrzeb, obojętność, gdy dziecko jest traktowane jako dodatek do życia rodziców zajętych własnymi potrzebami. Innym rodzajem niepożądanych postaw rodzicielskich jest nadmierna koncentracja na dziecku, gdzie ma ono ograniczoną swobodę, samodzielność i jest nadmiernie chronione przez rodzica. Józef Rembowski (1972) wyklarował typy rodziców charakteryzujących się postawą ochraniającą:

- 1) rodzic dający potomkowi wszystko, czego chce;
- 2) rodzic straszący i budzący w dziecku lęk;
- 3) rodzic podejmujący decyzje za dziecko, traktowane jak niemowlę;
- 4) rodzic dający dziecku więcej uwagi, niż jest to niezbędne.

Postawy te mogą odgrywać znaczącą rolę m.in. w samoocenie, w rozwoju społeczno-emocjonalnym, powodować nieufność i postawy konfliktowe, a także budować poczucie, iż dziecko zasługuje na wszystko, co w późniejszych latach może nieść konsekwencje w postaci konfliktów rodzinnych, zarówno na płaszczyźnie rodzic – dziecko, jak i rodzic – rodzic.

Pełnienie obowiązków związanych z rodziną wiąże się ze spełnianiem jej potrzeb, które mogą wynikać z podziału zadań. W przypadku subiektywnego odczucia dotyczącego większego poświęcenia się dobru wspólnemu jedna ze stron może doznać poczucia niesprawiedliwości, które w efekcie stanowić będzie motywację do powstania lub zaognienia konfliktu. Składowe, takie jak ogólny status materialny pary i kwestie związane z dysponowaniem pieniędzmi, warunki mieszkaniowe, zaangażowanie partnerów w obowiązki domowe, kwestie współżycia seksualnego bądź różnice w zakresie zainteresowań i oczekiwań, związane ze spełnianiem potrzeb, mogą istotnie wpłynąć na poziom satysfakcji ze związku oraz częstotliwość powstawania w nim konfliktów. Konfrontacja realnego stanu z wizją na temat związku, wspólnego życia i współzamieszkiwania może budzić wątpliwości u obojga partnerów co do ich prawdziwego ja oraz tworzyć sytuacje konfliktowe będące efektem frustracji i być może niespełnienia potrzeb, które istniały w wyobrażeniach jednego z partnerów.

Wraz z rozwojem każdego ze składników miłości, jakimi są namiętność, intymność i zaangażowanie, zwiększa się także zaufanie do drugiej osoby, określane jako oczekiwania wobec niej, ryzyko wykonywania bądź niewykonywania pożądaných działań na rzecz partnera oraz wzrasta liczba czynników, które będą wpływać na rozwój lub destrukcję relacji. Wyróżnione przez Debrę Shapiro, Blair Sheppard i Lisę Charaskin (1992, za Li, Betts, 2003) zaufanie oparte na identyfikacji odnosi się do relacji, której fundamentem jest wzajemne zrozumienie i identyfikacja z potrzebami partnera oraz zaangażowanie w realizację jego celów, dzięki czemu człowiek buduje wspólnotę.

W wyniku naruszenia zaufania w związku sytuacja wymaga rozmowy i znalezienia rozwiązania problemu poprzez określenie go i dostrzeżenie aspektu będącego przyczyną powstałej sytuacji, a następnie skonstruowania strategii pozwalających uniknięcia podobnych sytuacji i potwierdzenie swoich dobrych intencji oraz zaangażowania w relację. W opozycji do konstruktywnego rozwiązania wskazuje się na destruktywne metody, takie jak unikanie bądź niechęć zmiany sytuacji, doprowadzające do zaostrzenia konfliktu, a w konsekwencji do zwiększenia prawdopodobieństwa rozpadu związku. Zazdrość jednej ze stron, ujmowana jako subiektywne dostrzeżenie zagrożenia, może spowodować spadek zaufania, na który w znaczącym stopniu wpływa samoocena, zarówno dotycząca samego siebie jako jednostki, jak i osoby będącej partnerem w związku. Intensywność takowego uczucia może wpływać na ogląd sytuacji i zaburzyć sądy mogące stanowić subiektywne odczucia zamiast obiektywnych stwierdzeń. Zaangażowanie osób trzecich, np. wpływ rodziców jednej ze stron na relację romantyczną ich dziecka, może skutkować ograniczeniem zaufania i powstawaniem konfliktów zarówno w relacji rodzic – dziecko, jak i w relacji partner – współpartner.

Indywidualna predyspozycja w postaci samoregulacji i umiejętność opanowania własnych emocji pozytywnie koreluje z umiejętnościami radzenia sobie ze stresem i rozwiązywania konfliktów w relacjach prywatnych i zawodowych. Reakcje i zachowania ludzi wykazujących różne cechy osobowości mogą powodować powstawanie sytuacji konfliktowych lub ujawnić pewne zachowania w danej sytuacji bądź nadać ich kierunek. W badaniach przeprowadzonych przez Bożenę Kłusek-Wojciszke (2009) autorka wykazała zależności między wymiarami osobowości modelu Wielkiej Piątki Paula Costy i Roberta McCrae a stylami rozwiązywania konfliktów, których podstawę stanowiła teoria Kilmanna i Thomasa (1977). W wyniku analizy korelacji wykazano, iż neurotyzm korelował pozytywnie z dostosowaniem oraz unikaniem, ekstrawersja z rywalizacją, ugodowość w głównej mierze ze współpracą i dostosowaniem. Sumienność, która łączy się z unikaniem jako stylem rozwiązywania konfliktów, hamuje je, natomiast otwartość nie koreluje z żadnym ze stylów, gdyż ujmowana jest ona jako cecha dotycząca motywacji, a nie aspektu intelektualnego.

Z uwagi na występowanie sytuacji problemowych w związkach istnieje prawdopodobieństwo eskalacji emocji w konflikcie. Z racji zaangażowania partnerów w ich relację rośnie ich zaangażowanie emocjonalne w kłótnie oraz inne czynności, które dotyczą ich obojga. W wyniku braku możliwości dojścia do porozumienia partnerzy stosują różne strategie, niekoniecznie służące rozwiązaniu sporu. Z kolei brak umiejętności kontroli własnych reakcji emocjonalnych skutkować może efektem kuli śnieżnej w konflikcie i stopniowym wzrostem sporu budowanego na emocjach. Wrogie reakcje prowadzić mogą do działań agresywnych w postaci przemocy psychicznej, a nawet fizycznej. Aby zapobiegać kumulacji emocji, można zaplanować przerwy w prowadzeniu sporu. Jeśli temat sporu jest złożony, można wówczas podzielić zagadnienia do przedyskutowania

i rozwiązania na kilka osobnych, które będą dyskutowane podczas osobnych spotkań. Warto także bezpośrednio określać swoje emocje i nie deprecjonować emocji czy potrzeb drugiej strony, gdyż brak wyrozumiałości może doprowadzić do ataku i negatywnych następstw takiego postępowania.

Z uwagi na znaczenie konfliktów we wszelkich relacjach interpersonalnych, a szczególnie w relacjach tak bliskich jak związki romantyczne – w rozdziale ósmym zaprezentujemy wyniki badań pokazujących związki między stylami rozwiązywania konfliktów a poczuciem wspólnoty oraz satysfakcją ze związków.



## 5. Psychologiczne koncepcje związków miłosnych

---

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, czym jest miłość. Na pytanie Centrum Badania Opinii Społecznej (2005): „Proszę powiedzieć, czym dla Pana(-i) jest prawdziwa miłość?”, co dziesiąty Polak udzielił odpowiedzi „Trudno powiedzieć, nie wiem”. Największą popularnością cieszyła się odpowiedź „Zaufanie, lojalność”, ale było to zaledwie 30% ankietowanych. Dzieje się tak dlatego, że uczucie to jest rozumiane wielorako, a ujęcie jego istoty nie jest łatwe nawet dla jednostek, które są pewne, że doświadczyły jej w życiu nie raz. Definicje miłości przyjmują najróżniejsze postaci, a aforyzm „miłość nie jedno ma imię” wydaje się mieć w sobie więcej głębi, niż można się początkowo spodziewać.

Jednym z podstawowych rodzajów miłości (obok miłości macierzyńskiej, braterskiej, miłości do Boga itd.) jest miłość między ukochanym i ukochaną, który bywa podstawą tworzenia związków i łączenia się w pary. Dlaczego jednak ludzie w ogóle łączą się w pary? Jakie mechanizmy nimi kierują? W XIX wieku Darwin zaproponował podejście doboru płciowego, które wyjaśniało dwupostaciowość płci u ptaków i ssaków. Obie te grupy wykształciły cechy fizyczne oraz behawioralne, które miały za zadanie przyciągnąć potencjalnych partnerów. Ewolucyjne pojęcie miłości zwraca zatem szczególną uwagę na niezwykle istotne funkcje, które mają zapewnić gatunkom przetrwanie oraz umożliwić proces reprodukcji. Miłość, jako wielowymiarowy zespół adaptacji, ma praktyczne zastosowanie, szczególnie w kontekstach związanych z reprodukcją i sprawia jednocześnie, że ludzie postrzegani są jako „istoty społeczne” (Aronson, 2004; za Buss, 2007). Ewolucyjna teoria miłości opiera się na założeniu, że dobór płciowy jest kluczowym motorem napędzającym ewolucję ludzkiego gatunku (Buss, 2007; Dawkins, 2010). Taka selekcja sprawiła, że ludzie na przestrzeni wieków wykształcili zbiór preferencji-mechanizmów, które pomagają rozwiązać problemy adaptacyjne w wyborze, pozyskaniu i utrzymaniu partnerów i motywują do znalezienia takich z niezbędnymi do przetrwania lub prokreacji cechami (Heerwagen, Orians, 1992). Czy jednak faktycznie jest to jedyny powód, dla którego się zakochujemy i wchodzimy w związki? Psychologiczne próby ujęcia tego zjawiska pojawiły się dopiero pod koniec XX wieku (Rubin, 1970; Hendrick, Hendrick, 1986). Próba sprecyzowania, czym dokładnie jest miłość, rozpatrywana w kategoriach empirycznych i teoretycznych, pozwoliła na osiągnięcie konsensusu, który miłość ujmuje jako zjawisko niejednorodne o wielu różnych odmianach (Kenrick, 2007). W niniejszym rozdziale omówiona zostanie trójczynnikowa teoria miłości Roberta Sternberga (1986; 2007) oraz bazująca na niej koncepcja Bogdana Wojciszke (2020). Na końcu rozdziału omówione zostanie zagadnienie satysfakcji ze związku romantycznego, która będzie jedną ze zmiennych w badaniach przedstawionych w rozdziałach siódmym i ósmym.

## 5.1. Trójczynnikowa teoria miłości Roberta Sternberga

Jedną z najpopularniejszych prób opisu struktury miłości, zupełnie odmienną od zaprezentowanych wcześniej teorii ewolucyjno-biologicznych oraz kulturowych, jest trójczynnikowa teoria miłości Roberta Sternberga (1986). Sternberg ze swoim modelem odniósł ogromny sukces dzięki ujęciu całej złożoności zjawiska zakochania i jednocześnie uniwersalności. Na stworzony przez niego metaforyczny trójkąt składają się intymność, namiętność i zaangażowanie, które tworzą trzy wierzchołki figury. Intymność, namiętność i zaangażowanie pojawiają się również w innych teoriach miłości, dlatego zanim szerzej omówimy rodzaje miłości wynikające z kombinacji pomiędzy tymi składnikami, warto je zdefiniować w rozumieniu tego konkretnego modelu.

Intymność według Sternberga (2007) ma charakter emocjonalny i obejmuje uczucia ciepła, bliskości, jedności, więzi i połączenia w relacji miłosnej. Może objawiać się dzieleniem naszym czasem lub czymś, co posiadamy. Sternberg (1986) postrzega intymność jako wynik inwestycji emocjonalnej i uważa, że jest to kluczowy składnik we wszystkich kochających się związkach, niezależnie od tego, czy mają one charakter romantyczny. Możemy wyróżnić dwa główne obszary intymności: bliskość dzielona ze sobą przez partnerów oraz indywidualne bezpieczeństwo i tożsamość każdego z partnerów (Seiffge-Krenke, Shulman, Klessinger, 2001). Z kolei namiętność jest komponentem motywacyjnym i odnosi się do popędów, które są zaangażowane w fizyczność, spełnienie seksualne i inne powiązane zjawiska. Jest to pobudzenie napędzane przez seksualne i romantyczne pragnienia. Komponent ten oparty jest na emocjach, które tworzą potrzebę natychmiastowej gratyfikacji. Manifestowana może być ona przez wpatrywanie się w drugą osobę, kochanie się i dotykanie. Zaangażowanie natomiast reprezentuje zarówno krótkoterminowe decyzje, jak i długoterminowe zobowiązania. Jest to przeświadczenie, że kochamy drugą osobę i decydujemy się podtrzymywać tę miłość. Warto wspomnieć jednak, że te dwa aspekty nie muszą występować ze sobą jednocześnie, co oznacza, że możemy kochać kogoś i nie podejmować decyzji o zaangażowaniu na dłuższy czas, jak i możemy się zaangażować w relację bez wyznawania uczuć. Objawia się ono jako wierność seksualna, zaręczyny czy małżeństwo. Działania, które podejmujemy w celu okazania uczuć, mogą naturalnie różnić się w zależności od ludzi, związków i sytuacji. Chociaż stopień zaangażowania w miłości może się różnić w różnych związkach, jest to niezbędny element, aby długoterminowa miłość przetrwała.

Zgodnie z teorią Sternberga (2007) te trzy składniki różnią się pod względem m.in. stabilności, możliwości świadomej kontroli oraz wagi doświadczenia. Elementy intymności i zaangażowania są zazwyczaj dość stabilne, co oznacza, że od momentu ich wystąpienia mają tendencję do trwania. Natomiast namiętność jest mniej stabilna i mało

przewidywalna. Jednocześnie zaangażowanie podlega naszej świadomej kontroli, czego powiedzieć nie możemy o intymności, którą z kolei kontrolujemy tylko w pewnym stopniu, czy namiętności, której zupełnie w ryzach trzymać nie jesteśmy w stanie.

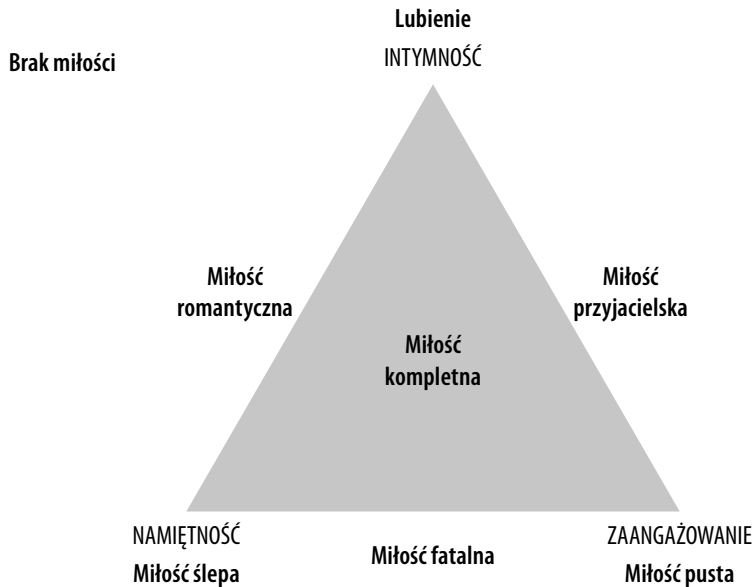
Trzy wspomniane i omówione wcześniej komponenty mogą tworzyć różne kombinacje, które nazywane są rodzajami miłości. Możemy wyróżnić osiem przypadków granicznych:

- 1) brak miłości – nieobecność wszystkich trzech składników;
- 2) lubienie – obecna intymność;
- 3) miłość ślepa – obecna namiętność;
- 4) miłość pusta – obecne zaangażowanie;
- 5) miłość romantyczna – obecne: intymność, namiętność;
- 6) miłość przyjacielska – obecne: intymność, zaangażowanie;
- 7) miłość fatalna – obecne: namiętność, zaangażowanie;
- 8) miłość kompletna (pełna) – obecne: intymność, namiętność i zaangażowanie.

Należy pamiętać jednak, że niemalże niemożliwe będzie znalezienie relacji, która byłaby idealnym przykładem jakiegoś z nich (Sternberg, 2007). W większości przypadków związków romantycznych miłość składa się z komponentów zaczerpniętych z trzech wierzchołków trójkąta, ale w różnych ilościach. Kształt i wielkość trójkąta zależą od ilości i proporcji miłości. Co oznacza, że im większa ilość miłości, tym większa powierzchnia trójkąta, oraz im równiejsze są proporcje poszczególnych składników, tym bardziej jego kształt przypomina trójkąt równoboczny (Sternberg, 2007). W celu lepszego zobrazowania sobie tego zjawiska dołączono poniżej rysunek 5, który przedstawia rodzaje miłości i składające się na nie komponenty (różne rodzaje miłości powstające w wyniku różnych kombinacji składników wyróżniono pogrubieniem).

Co ciekawe, miłość nie składa się tylko z jednego trójkąta. Według teorii Sternberga (2007) tych trójkątów może być dowolna liczba. Autor zwraca uwagę, że szczególnie interesujące może być zestawienie trójkątów rzeczywistych i idealnych, które kolejno odzwierciedlają miłość człowieka do drugiej osoby i ideał związku z daną osobą, oparty na doświadczeniach z poprzednich relacji. Sternberg zauważa również, że nie każdy człowiek postępuje zgodnie z tym, co czuje, dlatego należy również rozróżnić trójkąty uczuć od trójkątów działań.

Sternberg (2001) rozwinął swoją trójczynnikową teorię miłości w teorii miłości jako opowieści. Zgodnie z tą koncepcją każdy człowiek tworzy swoją opowieść o idealnej miłości, która może mieć swoje korzenie zaczerpnięte z bajek, historii rodzinnych czy powieści romantycznych. Obecnie wyróżnić możemy 26 opowieści i każda z nich zawiera dwie role, których symetryczność może, ale nie musi być zachowana. Sternberg (2001) zaznacza, że niektóre opowieści wiążą się z niezadowoleniem w związku, a sama koncepcja zakłada, że pary są zazwyczaj bardziej zadowolone z relacji, jeżeli wzorce preferowanych przez partnerów opowieści są mniej więcej takie same.



Rysunek 5. Trójczynnikowy model miłości Sternberga (trzy składniki miłości są wskazane w wierzchołkach trójkąta)

Źródło: opracowanie własne na podstawie Sternberg, 2007.

## 5.2. Fazy rozwoju związku miłosnego według koncepcji Bogdana Wojciszke

Trójczynnikowa teoria Sternberga (1986) stała się punktem wyjścia do rozważań wielu naukowców. Bogdan Wojciszke rozszerzył ją o omówienie rozwoju związku miłosnego razem z jego poszczególnymi fazami w książce swojego autorstwa *Psychologia miłości*. Zanim przejdziemy do omówienia powyższych zagadnień, warto poświęcić chwilę raz jeszcze trzem składnikom miłości, ponieważ Wojciszke (2020) dokonał ich opisu ze szczególnym zwróceniem uwagi na ich dynamikę.

### 5.2.1. Dynamika rozwoju składników miłości

Intymność charakteryzuje się łagodną dynamiką, ponieważ budowanie intymności to długotrwały proces, na który składa się m.in. umiejętność komunikowania się, zrozumienie i wzajemne wsparcie, kształtujące się w trakcie zapoznawania się z partnerem. Z tego względu intensywność uczuć składowych tego komponentu rośnie powoli



w miarę trwania związku i jeszcze wolniej opada, zazwyczaj nigdy nie osiągając punktu zerowego. Namiętność z kolei jest połączeniem wielu silnych emocji zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych, w związku z czym komponent ten odznacza się dramatyczną dynamicznością. Początek jest bardzo gwałtowny i działa na zasadzie sprzężenia zwrotnego – im większa namiętność, tym więcej zachowań, które ją nasilają (np. pieszczenie, całowanie, dotykanie, przyływ energii, poszukiwanie bliskości fizycznej). Namiętność niestety maleje równie szybko, co wzrasta, ponieważ jako uczucie z natury nierealistyczne zostaje zgaszone przez realistyczne spojrzenie na partnera. Wojciszke (2020) porównuje przebieg intensywności w czasie tego komponentu do uzależnienia:

Porównanie namiętności do fizjologicznego uzależnienia nie jest zbyt liryczne i – jak każda analogia – tylko w pewnym stopniu trafne. [...] Po początkowo szybkim spadku jej natężenia następuje trwające dość krótko ustabilizowanie namiętności na niższym poziomie (*plateau*), po czym dochodzi do całkowitego jej wygaszenia (Wojciszke, 2020, s. 17).

W końcowej fazie wygaszania namiętności pojawić mogą się negatywne, depresyjne emocje, połączone z jednoczesną tęsknotą i awersją. Długi okres wstrzemięźliwości umożliwia rozbudzenie namiętności na nowo (również w stosunku do tej samej osoby).

Zobowiązanie jako jedyny z trzech komponentów podlega całkowitej kontroli dwojga zakochanych, co może oznaczać zarówno pozytywną, jak i negatywną implikację. Z jednej strony zobowiązanie może być tak silne, iż stanowić będzie jedyne spoiwo relacji, natomiast z drugiej strony pamiętać należy, że jest ono wynikiem świadomej decyzji, która może zostać w każdym momencie zmieniona lub też unieważniona. Zazwyczaj jednak, zwłaszcza w pomyślnym związku, jest to komponent, stanowiący fundament i zapewniający stabilność. Zobowiązanie w początkowej fazie związku rośnie wolno, nabiera dynamiki wraz ze wzrostem namiętności i intymności, a następnie stabilizuje się i zasadniczo trwa aż do zakończenia związku. Podsumowanie analizy dynamiki wszystkich trzech komponentów znajduje się w tabeli 8.

Tabela 8. Zmiany dynamiki poszczególnych składników miłości

Komponent	Charakterystyka dynamiki
Intymność	Łagodna – rośnie powoli, wolno opada, utrzymuje się na podobnym poziomie przez większą część związku
Namiętność	Gwałtowna – szybko rośnie, szybko opada, największa intensywność w początkowych fazach związku
Zaangażowanie	Niejednorodna – początkowo wolny wzrost, przyspiesza w miarę wzrostu innych komponentów, następnie stabilizuje się i utrzymuje tę samą intensywność aż do końca związku

Źródło: opracowanie własne na podstawie Wojciszke, 2020.

W związku ze zmieniającą się dynamiką w związku zachodzą zmiany, które są nieuniknione, gdyż wynikają z istoty miłości. Wojciszke (2020) na podstawie analizy dynamiki wszystkich trzech składników łącznie, zestawionych ze sobą na osi, wyróżnił sześć faz związku romantycznego:

- 1) zakochanie (tylko namiętność);
- 2) romantyczne początki (namiętność i intymność);
- 3) związek kompletny (namiętność, intymność, zaangażowanie);
- 4) związek przyjacielski (intymność i zobowiązanie, ale już bez namiętności);
- 5) związek pusty (zobowiązanie, ale już bez intymności);
- 6) rozpad związku (wycofanie zobowiązania).

Model ten opisuje prawidłowo aktualną fazę związku u 94% badanych (Wojciszke, 2002, za Wojciszke, 2020).

### 5.2.2. Zakochanie

Według raportu Centrum Badania Opinii Społecznej (2005) 62% Polaków wierzy w miłość od pierwszego wejrzenia i jednocześnie aż 50% uważa, że prawdziwa miłość zdarza się tylko raz w życiu. Wojciszke (2020) miłość namiętną, która charakterystyczna jest dla zakochania, określa jako niezwykle silną więź, będącą podstawą istnienia gatunku ludzkiego. Zakochani ludzie nie tylko obsesyjnie myślą o obiekcie swoich westchnień, lecz także chętnie go idealizują. Jest to związane z występującym w stanie zakochania obniżeniem aktywności obszarów mózgu odpowiedzialnych za myślenie krytyczne. Idealizacja sprawia, że osoby doświadczające miłości namiętnej są ślepo zapatrzony w partnera, uważają go za lepszego od innych potencjalnych partnerów. Dlatego też często to otoczenie zakochanego jako pierwsze zwraca uwagę na różne wady jego partnera. Nie tylko sam obraz partnera, ale również cały związek w pierwszej fazie jest idealizowany. Zjawisko to nasila się zwłaszcza wtedy, kiedy w otoczeniu pojawia się inna para, która uważana jest za szczęśliwszą i lepiej dobraną (Wojciszke, 2020). Nie dzieje się tak bez powodu, gdyż zjawisko idealizacji jest potrzebne do tworzenia pozytywnego obrazu partnera i sprawia, że partnerzy mają większą motywację do podtrzymywania i chronienia związku.

Miłość namiętna, co wynika z samej nazwy, napędzana jest przez silne pobudzenie emocjonalne. Co ciekawe, miłości od pierwszego wejrzenia często towarzyszy pobudzenie emocjonalne pochodzące z całkiem innego źródła niż wydaje się osobom zakochanym. Przeprowadzenie 20 niezależnych badań (Foster i in., 1998, za Wojciszke, 2020) pozwoliło zauważyć, że często przyrost pobudzenia fizjologicznego spowodowanego strachem, złością, ulgą, radością, a nawet zwykłą aktywnością fizyczną jest błędnie interpretowany jako wywołany przez osobę, która pojawia się na naszej

drodze równocześnie z ekscytującym lub przerażającym wydarzeniem. Zjawisko to potwierdzone zostało również u partnerów w związkach, którzy po pobudzających ćwiczeniach fizycznych, pozbawionych erotycznych podtekstów wykazywali większą satysfakcję z małżeństwa niż ci, którzy ćwiczeń nie wykonywali (Aron i in., 2000, za Wojciszke 2020).

Wielka namiętność jest zaskakująco silnie podsycana przez wszystkie przeciwności, które stają jej na drodze. W latach siedemdziesiątych przeprowadzone zostało badanie wśród małżeństw oraz par chodzących ze sobą (Driscoll i in., 1972, za Wojciszke 2020), w którym mierzono, w jakim stopniu rodzice zainteresowanych usiłowali przeszkodzić ich związkowi, oraz sprawdzano, jaki jest poziom namiętności i intymności przeżywanymi przez zakochanych. O ile u par będących w związku małżeńskim próby sprzeciwu okazywane przez rodziców nie miały znaczenia, tak u par chodzących ze sobą nasilonemu wtrącaniu się rodziców towarzyszyło również nasilenie namiętności, a także w niewielkim stopniu intymności. Badanie zostało powtórzone po kilku miesiącach i stwierdzono, że u par, których rodzice sprzeciwiali się jeszcze mocniej, namiętność i intymność również istotnie wzrosła, natomiast jeżeli rodzice młodych odpuszczali i nie ingerowali w związek, namiętność oraz wzajemna miłość partnerów również malała. Mimo że były to badania korelacyjne i nie można dokładnie wskazać, które ze zjawisk jest przyczyną, a które skutkiem, badacze skłaniają się ku interpretacji, że to ingerencje rodziców były przyczyną, a wzrost namiętności skutkiem (Wojciszke, 2020). Tego typu przeszkody, pojawiające się sporadycznie mogą znacznie podsycić namiętność u zakochanych, jednak gdy trwają one zbyt długo i wydają się niemożliwe do przewyciężenia, mogą prowadzić do wygaszenia miłości.

W pierwszej fazie miłości niezwykle ważna jest również atrakcyjność fizyczna. Z tego też powodu po dziś dzień popularne są szybkie randki typu *speeddating* oraz wszelkie aplikacje randkowe oparte na oglądaniu zdjęć na profilu kandydatów. Badania donoszą, że kluczowym czynnikiem wyboru partnera jest atrakcyjność fizyczna (Kurzban, Weeden, 2005, za Wojciszke, 2020). Mimo że panuje ostatnio moda na wypieranie powierzchowności w wyborze partnerów, a w opozycji do szybkich randek i aplikacji randkowych powstają programy telewizyjne, które zachęcają do tworzenia emocjonalnych więzi przed kontaktem fizycznym (program telewizyjny *Too hot too handle*) czy jakimkolwiek kontaktem twarzą w twarz (program telewizyjny *Love is blind*), analizy badawcze wskazują, że aparycja jest mimo wszystko niezwykle istotna. Zgodnie z badaniami u kobiet pożądane są cechy fizyczne takie jak: młodość, ładna twarz, szczupła figura, a u mężczyzn: wysoki wzrost, szczupła figura, przystojna twarz, młodość (Kurzban, Weeden, 2005, za Wojciszke, 2020).

Niezwykle istotne, jeśli chodzi o miłość namiętną, wydaje się zaznaczenie, że wbrew temu, co niektórzy myślą, namiętność i seks, mimo że są ze sobą ściśle powiązane, są zupełnie odrębnymi od siebie zjawiskami (Diamond, 2003; Fisher, 2004, za Wojciszke,

2020). Oba należą do kategorii pewnych odczuwanych przez ludzi popędów, jednak realizują się one w zupełnie różny sposób. Namiętność to chęć jak najbliższej obecności i połączenia się z tą jedną, wybraną osobą, która wydaje się niezastępowalna. Bliski kontakt z obiektem namiętności sprawia zazwyczaj, że pragniemy jej jeszcze bardziej. Jeżeli natomiast chodzi o seks, to wystarczy złączyć się z dowolną osobą, która spełnia pewne określone, zawężone do minimum wymagania, a sam akt seksualny zazwyczaj wygasza pożądanie przynajmniej na pewien czas. Znaczne różnice zauważalne są również w konsekwencjach niezaspokojenia namiętności i pożądania seksualnego. Niezaspokojona namiętność prowadzić może w skrajnych przypadkach do depresji, a prawie zawsze kończy się przygnębieniem i ospałością. Takich skutków nie możemy spodziewać się po odrzuceniu seksualnym (Wojciszke, 2020).

### 5.2.3. Romantyczne początki

Kolejnym etapem miłości, po fazie namiętności, są romantyczne początki, kiedy u zakochanych pojawia się wypracowana na skutek wzajemnego zaufania i lubienia się intymność. Zgodnie z przedstawionymi przez Wojciszke (2020) etapami, ludzie naturalnie dążą do bliskości z innymi. Spędzając z kimś większość swojego wolnego czasu, do czego skłania zakochanych wybuch namiętności, zaczyna tworzyć się nic zaufania, porozumienia, powstaje przestrzeń, gdzie zakochani mogą być w pełni sobą. Nie jest to oczywiście pozbawione niepewności, ponieważ odkrywanie przed kimś swoich niepewności, wad i słabości jest niezwykle trudne i wystawia nas na bolesne ciosy – partner, który zna nas dobrze, potrafi nas boleśniej zranić, jeśli będzie miał taką chęć. Jest to zazwyczaj kluczowy dla rozwoju relacji etap. Partnerzy muszą dostosować swoje działania do innego człowieka, a co za tym idzie, są narażeni na poczucie utraty kontroli, własnej indywidualności. Dodatkowo partnerzy związani intymnością, przeżywają bóle i lęki zarówno swoje własne, jak i drugiej osoby.

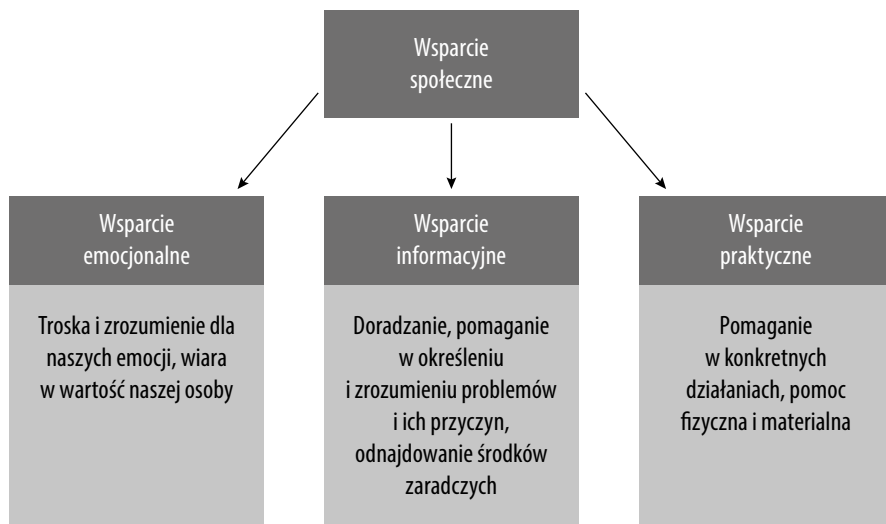
Na etapie budowania intymności wyraźne są różnice płciowe (Wojciszke, 2020). Kobiety najczęściej dostrzegają same jej dobre strony i nierzadko nie potrafią zrozumieć, czego mężczyźni mogą się obawiać. Na tym etapie kobiety najczęściej boją się porzucenia. Mężczyźni z kolei bardzo poważnie podchodzą do ryzyka utraty niezależności, autonomii. Często z tego powodu wyraźnie zaznaczają „własnościowe” strefy w życiu („mój motor”, „moja półka”, ale też „mój trening”), co z kolei spotyka się z niezrozumieniem ze strony kobiet. Często ona stara się jak najbardziej zbliżyć, a on w odpowiedzi robi krok do tyłu, aby zachować indywidualizm. Dobieranie się w pary osób, które niejednorodnie pożądają intymności, jest nader częste i stanowi jedno z pierwszych, poważniejszych wyzwania, na jakie para natrafia. Idealnym zakończeniem

takiego konfliktu interesów jest rozpoznanie, zrozumienie, aż wreszcie zaakceptowanie wzajemnych potrzeb związanych z intymnością.

Z intymnością ściśle związane jest zaufanie, które Wojciszke rozumie jako „pewność, że ze strony innego człowieka spotka nas raczej dobro, niż zło”, oraz że jest ono „uogólnionym pozytywnym oczekiwaniem, że partner będzie starał się troszczyć o nasze dobro i zaspokajając nasze potrzeby zarówno teraz, jak i w przyszłości” (Wojciszke, 2020, s. 97). Do jednych z kluczowych warunków do zbudowania zaufania należy możliwość predykcji zachowań partnera. Partner, który zachowuje się nieprzewidywalnie, budzi raczej lęk i niepewność niż pozytywne uczucia. Następnie partnerzy przekonują się, czy wybrana przez nich osoba jest w ogólnym rozumieniu dobra (uczciwa, odpowiedzialna, nie jest egoistą) oraz czy będzie troszczyć się o nas i naszą relację. Zanim między partnerami zacznie pojawiać się intymność, zaufanie jest raczej nadzieją lub przypisanymi partnerowi uczuciami własnymi. W początkowych etapach związku zaufanie stanowi pochodną miłości, a poziom zaufania silnie wiąże się z poziomem miłości, co zostało potwierdzone przez badania Roberta Larzelere i Teda Hustona (1980, za Wojciszke, 2020). Jako najważniejszy czynnik, który zdecydowanie ułatwia rozwój zaufania, Wojciszke (2020) wskazuje wzajemność. Jej brak często skutkuje rozpadem związku na tym etapie.

Na tym etapie związku pojawia się również między partnerami dobroczynne wsparcie społeczne, które objawia się trojako (patrz: rysunek 6). Badania Stephanie Brown i współautorów (2003, za Wojciszke, 2020) wykazały, że przeżywalność małżeństw jest zależna zarówno od otrzymywanego od partnera, jak i od okazywanego wsparcia emocjonalnego. Po dodatkowej analizie zaskakująco bardziej istotne dla długowieczności okazało się dawane wsparcie. Wojciszke (2020) uważa, że mogło się tak stać na skutek przyjemności, jaką odczuwamy podczas pomagania innym, które wzmacnia nasze zdrowie, wymazując niechciane konsekwencje emocji negatywnych. Drugim zaproponowanym wyjaśnieniem jest poczucie sensu, jakie się wytwarza, kiedy udzielamy innym wsparcia. Otrzymywanie wsparcia, w przeciwieństwie do dawania, które jest aktywne, stawia nas w mało zaangażowanej pozycji. Większość badań nad dobrostanem psychicznym i wsparciem społecznym ma charakter korelacyjny, co uniemożliwia stwierdzenie, która z tych dwóch zmiennych jest przyczyną, a która skutkiem.

Z pomocą doprecyzowania przychodzą badania Sheldona Cohena i współautorów (1997), które miały charakter prospektywny i udowodniły jednoznacznie, że to wsparcie społeczne jest przyczyną dobrostanu nie tylko psychicznego, lecz także fizycznego. Okazało się, że osoby, które mają małą liczbę więzi wynikających z ról społecznych, chorowały na przeziębienie prawie dwukrotnie częściej niż osoby, które pełniły tych ról wiele. Wsparcie społeczne dodatkowo jest najbardziej wartościowe dla pary wtedy, kiedy opiera się ono na zasadzie wzajemności.



Rysunek 6. Trzy rodzaje zasobów, jakie nam daje wsparcie społeczne

Źródło: opracowanie własne na podstawie Wojciszke, 2020.

Zanim szerzej omówiony zostanie kolejny etap – związek kompletny, warto zastanowić się, na jakiej podstawie ludzie dobierają się w pary. Współcześnie wybór stałego partnera jest swobodny, a miłość odgrywa coraz większą rolę w tym wyborze. Według Wojciszke (2020) wybór jest z reguły zdeterminowany przez to, co się dzieje w fazie romantycznych początków. Największe badania na ten temat zostały przeprowadzone przez Davida Bussa i jego współpracowników (1989). Wyniki wskazują, że niezależnie od kraju, a co za tym idzie od kultury, w jakiej żyli badani, najważniejsze kryteria wyboru partnera zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn to:

- 1) wzajemna miłość i zafascynowanie;
- 2) niezawodność (można na partnerze polegać);
- 3) dojrzałość i zrównoważenie emocjonalne;
- 4) miłe usposobienie.

Pełna lista zawierała 18 cech, które oceniane były przez badających na skali 0–3, gdzie 0 – nieistotna, nieważna, 3 – konieczna. Wymienione powyżej cztery pierwsze kryteria ściśle wiążą się z intymnością i namiętnością, które są dwoma składnikami romantycznych początków. Badania te wydają się dość istotne w kontekście tematu niniejszego rozdziału, ponieważ zrównoważenie emocjonalne, które jest jednym z aspektów inteligencji emocjonalnej, jest bardzo wysoko oceniane zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn.

### 5.2.4. Związek kompletny

Szczęśliwym zakończeniem fazy romantycznych początków jest stworzenie związku kompletnego. Wybór stałego partnera jest na tym etapie dokonany i pojawia się decyzja o zaangażowaniu. Namiętność daje intymności możliwość do swobodnego rozwoju, następnie oba te czynniki wspólnie są przestrzenią do wytworzenia wzajemnego przywiązania, które stanowi podstawę do realizacji podjętego zobowiązania.

Wzajemne przywiązanie oparte jest między innymi na zachowaniach wiążących zgłębianych przez Alicję Kuczyńską (1998), która na podstawie serii swoich badań wyróżniła pięć głównych typów tychże zachowań:

- 1) zachowania seksualne (stosunki seksualne, pieśczoły, wyznawanie pożądanja, inicjowanie kontaktu seksualnego, wprowadzanie innowacji do życia seksualnego);
- 2) działanie na rzecz partnera i związku (dbanie o dobrą atmosferę w związku, troszczenie się o zdrowie partnera, czynności na rzecz partnera wynikające z podziału obowiązków, wspieranie partnera w konflikcie z innymi osobami, czynności wspomagające rozwój pozamaterialny partnera);
- 3) utrzymywanie bliskości fizycznej (przytulanie, głaskanie, całowanie, obejmowanie, pieśczożliwe zwracanie się do partnera);
- 4) zachowania pojednawcze (świadczanie uprzejmości, poczęstunki, komplementy, zaproszenia);
- 5) zachowania imponujące (manifestowania statusu finansowego i/lub pozycji społecznej, opowiadanie o swoich osiągnięciach).

Zgodnie z jej badaniami zachowania seksualne są kluczowe, a ich główną funkcją jest tworzenie i utrzymywanie więzi. Działania na rzecz partnera i związku są z kolei powodem, przez który czujemy sympatię do naszego towarzysza życia. Ponadto seria tych badań wskazuje na to, że zachowania wiążące mogą być ważniejsze nawet od atrakcyjności fizycznej potencjalnych partnerów. Okazuje się bowiem, że badani z większą życzliwością odnoszą się do osób, które ujawniają zachowania wiążące.

Istotne dla funkcjonowania związku są również przejawiane przez zakochanych style przywiązania. Zgodnie z teorią Bowlby'ego (1973) możemy wyróżnić trzy główne style przywiązania, które zostały scharakteryzowane w rozdziale drugim. Simpson (1990) zbadał relacje przywiązania dorosłych ze zjawiskami zachodzącymi w związkach romantycznych. Wyniki wskazują, że osoby przejawiające bezpieczny styl przywiązania częściej angażują się w związki z wysokim poziomem współzależności, zaufania, zaangażowania, a co za tym idzie – są wysoko usatysfakcjonowane z relacji, które tworzą. Osoby przejawiające niepewny styl przywiązania, zwłaszcza te z wysokim stopniem unikania, mają tendencję do tworzenia związków, w których partnerzy charakteryzują się posiadaniem przeciwstawnych cech. Dodatkowo osoby przejawiające styl lękowo-ambiwalentny oraz unikowy częściej doświadczają emocji negatywnych w związku.



Z czasem, gdy związek napiera stabilizacji, niezwykle istotna staje się współzależność partnerów. Partnerzy oddziałują na swoje uczucia, myśli i czyny z dużą intensywnością. Jest to najbardziej widoczne na przykładzie skutków działań, które nie zależą już wyłącznie od naszych własnych działań, ale też od działań partnera. Partnerzy powinni kierować się zasadą, że „dążenie do indywidualnego dobra przynosi mniej korzyści niż dążenie do dobra wspólnego” (Wojciszke, 2020, s. 166). Prawidłowość ta zadziała tylko wtedy, kiedy partner również będzie stawiał dobro wspólne ponad własne. W przypadku gdy partner podejmuje decyzje o postawieniu na swoje dobro, należy nastawić się na straty własne. Współzależność niesie za sobą korzyści dla partnerów, ponieważ propaguje wzajemne wsparcie i pozwala unikać rywalizacji. Dodatkowo pozwala cieszyć się szczęściem nie tylko swoim własnym, lecz także partnera, dzięki czemu przeżywanie radości staje się większe. Odwrotnie dzieje się z dzielonym z partnerem smutkiem, czy kłopotami – stają się one łatwiejsze do zniesienia. Współdzielenie uczuć i emocji sprawia, że partnerzy się do siebie upodabniają. Dowiedziono nawet, że twarze partnerów, którzy pozostają w długoletnim związku małżeńskim, upodabniają się do siebie z czasem.

Na tym etapie związku ważna jest również wzajemna empatia, rozumiana jako (Wojciszke, 2020):

- 1) przyjmowanie czyjeś punktu widzenia i patrzenie na sprawy z cudzej perspektywy;
- 2) ciepłe, emocjonalne współczucie dla partnera w kryzysie;
- 3) własne cierpienie na widok drugiego człowieka znajdującego się w opresji.

Przyjmowanie punktu widzenia partnera może być trudne, ponieważ wymaga dopuszczenia do siebie możliwości istnienia innych punktów widzenia niż nasz, co jednoznaczne jest ze stwierdzeniem, że możemy być w błędzie. Jest to jednak możliwe i właściwe spojrzenie na pewne sprawy z czyjejs perspektywy – może sprawić, że poglądy partnera nie będą dla nas zagrażające, ale będą po prostu inne. Dzięki temu lepiej rozumiemy partnera i możemy mu skuteczniej pomóc, gdy spotyka go kryzys. Empatia pozwala partnerom na bycie dobrymi i wrażliwymi słuchaczami, którzy są w stanie unikać nietolerancji, konfliktów i innych negatywnych zjawisk. Współczucie daje przestrzeń serdeczności i innym pozytywnym procesom (Wojciszke, 2020).

Mimo że związek nie jest transakcją, Wojciszke (2020), opisując miłość kompletną, odnosi się do teorii sprawiedliwości, twierdząc, że nierównowaga w wymianie dóbr jest szkodliwa i nieprzyjemna dla obu partnerów. Ten, który jest wykorzystywany, może czuć gniew, upokorzenie, czy wstyd i będzie domagał się sprawiedliwości. Natomiast ten, który wykorzystuje partnera, odczuwać może poczucie winy, wstyd, lęk (Wojciszke, 2020). Badania autorskie Wojciszke (2002) wskazują, że pary, które postrzegają swój związek jako sprawiedliwy, czują większą z niego satysfakcję w porównaniu do tych, którzy postrzegają swój związek jako nierówny.



### 5.2.5. Związek przyjacielski, związek pusty, rozpad związku

Największym wyzwaniem, z jakim spotykają się dłużej partnerzy, jest utrzymanie namiętności i intymności na zadowalającym poziomie. Opisana wcześniej dynamika poszczególnych faz związku wskazywała, w jakim tempie rozwijają się składniki miłości. Namiętność najszybciej ma osiągać swój punkt szczytowy i tak samo szybko będzie opadać. Jej spadek prowadzi do powstania związku przyjacielskiego. Związek składający się z samej intymności i zaangażowania jest nadal przyjemny dla obojga partnerów. Para darzy się zaufaniem, przywiązaniem, lubią się i chcą nadal związek utrzymać. Na tym etapie możliwe jest jeszcze odbudowanie namiętności. Aby nie doszło do rozpadu związku w następstwie fazy związku przyjacielskiego, kluczowe jest utrzymanie intymności. Wymaga ono zachowania wewnętrznej spójności pary (Wojciszke, 2020):

- 1) utworzenia i utrzymania pozytywnych zachowań wspierających oraz
- 2) stronienia od negatywnych czynów, emocji i uczuć.

Ponadto na partnerów czeka kilka pułapek związanych z relacją opartą w głównej mierze na intymności (patrz tabela 9).

Tabela 9. Pułapki intymności

Rodzaj pułapki	Opis
Pułapka dobroczynności	Stałe i wzajemne ofiarowywanie dobra prowadzi do spadku zdolności sprawiania przyjemności partnerowi, jednocześnie wzrasta zdolność do sprawiania mu bólu
Pułapka bezkonfliktowości	Stałe unikanie konfliktów mające na celu utrzymanie wspólnoty działań, interesów i uczuć prowadzi do zaniku tej wspólnoty
Pułapka obowiązku	Systematyczne podpieranie własnych uczuć poczuciem obowiązku może prowadzić do ich zaniku
Pułapka sprawiedliwości	Domaganie się sprawiedliwości w wymianie świadczeń prowadzi do odwzajemniania głównie zachowań negatywnych

Źródło: opracowanie własne na podstawie Wojciszke, 2020.

Nie wszystkie pary będą musiały się z nimi mierzyć, a na pewno nie ze wszystkimi na raz, ponieważ niektóre z nich wzajemnie się wykluczają.

Skutkiem nudy i poddania się pułapkom jest związek pusty, w którym to zobowiązanie jest jedynym składnikiem miłości i jedynym spoiwem partnerów. Mimo że na pierwszy rzut oka wydaje się ono niewystarczającą podstawą do utrzymania związku, często okazuje się zadowalający na wiele lat, ponieważ wynika z działania opartego na zaangażowaniu. Niekiedy sam fakt podjęcia jakiegoś zobowiązania może sprawiać, że wycofanie się z niego będzie dla nas wyjątkowo trudne (Wojciszke, 2020). Podjęty przez nas wysiłek sprawia, że oczekujemy, że to, w co go wkładamy, będzie dla nas zadowalające. Wierzmy w pozytywność rzeczy osiągniętych dzięki naszemu

wysiłkowi i z tego powodu niechętnie się poddajemy, gdy już zainwestujemy w coś nasz czas, energię i inne dobra wszelakiego rodzaju.

Często mimo chęci nie udaje się utrzymać związku, który oparty jest jedynie na zaangażowaniu. Zdecydowana większość dorosłych ludzi ma wśród swoich doświadczeń rozpad związku niemałżeńskiego (niekoniecznie doznawszy wszystkich etapów związku). Ci, którzy doświadczają rozpadu małżeństwa, wciąż są w mniejszości. Zgodnie z komunikatem CBOS „Stosunek Polaków do rozwodów” z 2019 roku: „na mniej więcej trzy zawierane związki małżeńskie przypada jeden rozwód”. Ponieważ na tym etapie nie ma już żadnego składnika miłości, następuje rozpad związku.

### 5.3. Satysfakcja ze związku w relacji romantycznej

Obecność miłości, a przynajmniej którejś z jej wielu form, jest nieodzownym elementem udanego związku. Miłość to połączenie emocji, poznania i zachowania, które często odgrywa kluczową rolę w intymnych romantycznych związkach. Satysfakcja ze związku jest jednym z najlepszych predyktorów stabilności w związku (Horn i in., 1997). Możemy ją zdefiniować wielorako, jednak autorce pracy najbliższa jest zaproponowana przez Caryl Rusbult (1983) propozycja, która satysfakcję z relacji określa jako zestawienie pozytywnego i negatywnego afektu doświadczanego w zależności od stopnia, w jakim partner zaspokaja potrzeby jednostki. Na satysfakcję ze związku składa się kilka czynników m.in. zaangażowanie w związek, umiejętność rozwiązywania konfliktów, pozytywne nastawienie w związku. Kryteria satysfakcji mogą być spełnione także wtedy, gdy rzeczywiste doświadczenia jednostki są zgodne z idealnymi oczekiwaniami co do relacji. Same oczekiwania mogą być kształtowane na podstawie przeszłych doświadczeń oraz poprzez obserwację związków innych osób (Guerrero, Anderson, Afifi, 2011).

#### 5.3.1. Satysfakcja ze związku a trójczynnikowa teoria Sternberga

Według Wandy Póltawskiej (1985) miłość altruistyczna jest podstawą stworzenia dojrzałego związku małżeńskiego. Miłość ta opiera się na wzajemnym uznaniu, zrozumieniu, bezwarunkowej akceptacji, pragnieniu dawania dobra oraz wsparciu i jest odpowiedzialna za jakość wzajemnych relacji oraz wspólną przyszłość partnerów.

Robert Sternberg i Susan Grajek (1984) wymienili następujące komponenty jako te, które odnoszą się do intymności: wspieranie dobra drugiej osoby, wysokie doświadczenie radości, otrzymywanie i dawanie wsparcia emocjonalnego, liczenie na drugą osobę w potrzebie, odwzajemnione zrozumienie, docenianie wartości partnera, dzielenie się głębokimi informacjami osobistymi i zdolność do komunikowania się z drugą

osobą. Analiza, wyróżniająca intymność emocjonalną, fizyczną i werbalną, wykazała, że intymność emocjonalna najlepiej ze wszystkich rodzajów przewiduje satysfakcję ze związku u par homoseksualnych (Deenen, Gijs, Van Naerssen, 1994). Podobne rezultaty dały badania przeprowadzone w związkach internetowych, które wskazały: zaufanie, komunikację oraz intymność jako najsilniejsze predyktory satysfakcji ze związku (Anderson, Emmers-Sommer, 2006). Potwierdzono to również u par w związkach małżeńskich, gdzie wsparcie ze strony współmałżonka oraz intymność okazały się kluczowe dla satysfakcji małżeńskiej (Patrick i in., 2007).

Kolejny czynnik w koncepcji według Sternberga to namiętność, która zdominowana jest przez potrzeby seksualne, a co za tym idzie pobudzenie zarówno psychiczne, jak i fizjologiczne. Susan Sprecher (2002) stwierdziła, że satysfakcja seksualna mężczyzn, jak również kobiet pozytywnie koreluje z satysfakcją ze związku, zaangażowaniem i miłością. Ostatni komponent trójczynnikowej teorii, zobowiązanie, odnosi się do poznawczych preferencji danej osoby, aby się zaangażować w związek i kontynuować go. Zaangażowanie to aspekt długoterminowy, który wiąże się z podtrzymywaniem miłości. Jest ono kluczowym elementem w rozwoju i utrzymaniu trwałości związków romantycznych (Adams, Jones, 1999) i wpływa na poziom oceny związku jako pozytywny oraz na zadowolenie z niego (Acker, Davis, 1992).

Podobne wyniki uzyskał Maciej Adamski (2015) w swoich badaniach nad małżeństwami, o krótkim i długim stażu małżeńskim. W badaniach zostały wzięte pod uwagę składniki miłości zaproponowane przez Wojciszke (2013) na podstawie trójczynnikowej teorii miłości Sternberga oraz satysfakcja małżeńska mierzona przy pomocy następujących komponentów: intymności, rozczarowania, samorealizacji i podobieństwa. Badania potwierdzają, że istnieje pozytywna korelacja pomiędzy satysfakcją małżeńską a wyodrębnionymi składnikami miłości. Analiza badań wykazała, że poziom intymności istotnie różni się u par z długim i krótkim stażem małżeńskim i u tych drugich jest wyraźnie niższy. Według Adamskiego (2015) może to świadczyć o różnych trudnościach, jakim młode małżeństwa muszą stawić czoła w związku z podziałem ról i zadań. Małżeństwa z długim stażem mają już ten podział za sobą. Widoczny jest wzrost odczuwalnej jakości małżeństwa wraz z rosnącym stażem związku. Dodatkowo wraz z czasem trwania relacji wzrasta również poczucie dobranego małżeństwa, satysfakcja ze związku, podobieństwo i miłość między partnerami (Adamski, 2015).

Przytoczone powyżej badania jednoznacznie wskazują na zasadność wyboru trójczynnikowej teorii Sternberga w badaniach nad satysfakcją ze związku. Według Małgorzaty Stawskiej (2010) satysfakcja ze związku jest nie tylko kluczowym konstruktem w badaniach nad relacjami romantycznymi, ale również w terapii małżeństw. Za uzasadnioną zatem można uznać dalszą eksplorację tego zagadnienia, które jest niezwykle istotne w psychologicznej i psychoterapeutycznej pracy nad poprawą stosunków między partnerami.



## 6. Człowiek w kontakcie, czyli poszukiwanie związku między zależnością interpersonalną a poczuciem wspólnoty

---

### 6.1. Metodologia badań własnych

#### 6.1.1. Cel badawczy

Przedstawione badania będą próbą udowodnienia tego, co instynktownie da się „czuć pod skórą” – że poczucie wspólnoty i zależność interpersonalna są zjawiskami przynajmniej ze sobą powiązanymi. Celem zaprezentowanych w tej części pracy badań było poznanie związków pomiędzy poczuciem wspólnoty a zależnością interpersonalną u młodych dorosłych. Poznanie i zrozumienie kolejnych składowych zachowań, a często przyczyn zachowań w ogóle, umożliwi dołożenie kolejnej cegiełki do obrazu człowieka w społeczeństwie i pozwala rozumieć go lepiej. Badania te są o tyle istotne, że, choć w tym wypadku zawężone „tylko” do grupy młodych dorosłych, dotyczą cech fundamentalnie niezbywalnych, ponieważ zarówno zależność interpersonalna, jak i poczucie wspólnoty, w różnych nasileniach, występują u każdej jednostki, niezależnie od płci, statusu, wyznania czy orientacji. Zwłaszcza te dwie konkretne zmienne można rozumieć jako próbę zbadania człowieka z różnych perspektyw: w kontakcie najbliższym (relacyjnym, a nawet intymnym), jak i w kontekście swojego miejsca w ludzkości i poczucia związku z cywilizacją jako całością. Nie jest wynikiem jedynie wieloletnich obserwacji autorki, że te dwie cechy będą na siebie wpływać, a temat ten jest wart dalszej eksploracji. *It's a very important (and understudied) topic* – Robert Bornstein (korespondencja prywatna, 26.10.2021).

#### 6.1.2. Pytania i hipotezy badawcze

Wnioski z badanych wielokrotnie wpływów stylu przywiązania w dzieciństwie na tworzenie relacji w dorosłości pozwalają sądzić i oczekiwać, że style te będą miały przełożenie nie tylko na relacje najbliższe w ramach zależności interpersonalnej, lecz także na sposób tworzenia relacji w ogóle, ustalając miejsce człowieka w kontakcie z innymi ludźmi, a co za tym idzie na perspektywę, rodzaj nastawienia do ludzkości jako ogółu, czyli konstytuując jednostkowe poczucie wspólnoty. Analiza literatury oraz własne obserwacje pozwoliły na sformułowanie następujących pytań badawczych:

1. Czy istnieją związki między zależnością interpersonalną a poczuciem wspólnoty?
2. Czy mężczyźni i kobiety będą różnili się między sobą w zakresie poczucia wspólnoty?

3. Czy mężczyźni i kobiety będą różnili się między sobą w zakresie zależności w relacjach interpersonalnych?

Po sformułowaniu tych pytań postawiono odpowiadające im hipotezy badawcze. Stanowią one odpowiedź na przedstawione wyżej pytania problemowe i są hipotezami na temat istnienia oraz siły związku między zmiennymi:

1. Istnieje pozytywny związek między zdrową zależnością interpersonalną a orientacją prowspólnotową.
2. Istnieje pozytywny związek pomiędzy nadmierną zależnością a orientacją prowspólnotową.
3. Istnieje pozytywny związek pomiędzy dysfunkcyjnym odłączeniem a orientacją antywspólnotową.
4. Nadmierna zależność jest pozytywnie powiązana z antywspólnotową izolacją.
5. Istnieje negatywny związek między zdrową zależnością interpersonalną a orientacjami antywspólnotowymi.
6. Kobiety będą cechowały się silniejszą orientacją prowspólnotową.
7. Mężczyźni będą cechowali się silniejszą antywspólnotową dominacją.
8. Mężczyźni będą cechowali się silniejszą antywspólnotową izolacją.
9. Kobiety będą częściej cechowały się zdrową zależnością.
10. Kobiety będą częściej cechowały się nadmierną zależnością.
11. Mężczyźni częściej będą cechowali się dysfunkcyjnym odłączeniem.

Postuluje się, że te dwie zmienne będą wzajemnie od siebie zależne, a uchwycenie ich związku pozwoli lepiej zrozumieć ten aspekt ludzkiej psychiki i być może da podwaliny dalszej dyskusji dotyczącej poprawy jednostkowego funkcjonowania w kontakcie z innymi ludźmi.

### 6.1.3. Charakterystyka grupy badanej

W badaniu wzięło udział 112 osób. Rozkład płci badanych prezentuje się następująco: większość osób, które wzięły udział w badaniu, stanowili mężczyźni – 52,7%, kobiety stanowiły 47,3% badanych. Różnica jest niewielka, bo sześćoosobowa, co było celowym zabiegiem, ponieważ chcąc później mieć możliwość porównania wyników między przedstawicielami różnych płci, zależało nam na zebraniu możliwie proporcjonalnych i symetrycznych grup.

Badani należą do grupy młodych dorosłych. Dokładne ramy wiekowe są trudne, jeśli nie niemożliwe do określenia, jednak przyjmuje się, że lata 18–35/40 to etap wczesnej dorosłości (Trempała, 2016). W badaniu wzięło udział więcej niż 112 osób, jednak odpowiedzi osób powyżej 35 roku życia nie zostały uwzględnione. Najmłodszy badany miał 18, a najstarszy 33 lata. Odchylenie standardowe wynosi  $\sigma = 2,76$ , przy średniej wieku

wynoszącej 25,65 i medianie 25 lat. Większość badanych jest więc w wieku studenckim lub po zakończeniu tego etapu edukacji, co potwierdzają dane o wykształceniu badanych. Tylko jedna osoba miała wykształcenie gimnazjalne, 38 osób miało wykształcenie średnie, a 73 – wyższe. Przewaga osób z wykształceniem wyższym jest prawdopodobnie nie bez związku z miejscem zamieszkania. Zdecydowana większość badanych, bo aż 83 osoby, czyli 74,1%, okazała się mieszkańcami miast powyżej 500 tys. Za nimi są mieszkańcy miast do 50 tys. osób – 9 osób, czyli 8%. Następnie mieszkańcy miast od 50 tys. do 150 tys. oraz 150 tys. do 500 tys. w jednakowej liczbie 7 osób, czyli 6,3%. Na ostatnim miejscu plasują się mieszkańcy wsi w liczbie 6 osób, czyli 5,4%. Z kolei sytuacja zawodowa badanych prezentuje się następująco. Tylko jeden badany okazał się bezrobotny (0,9%), 9 badanych w momencie przeprowadzania badania pracowało dorywczo (8%). Większość, bo 67 osób (59,8%), pracowała na pełnym etacie, 7 osób prowadziło własną działalność gospodarczą (6,3%). W tym czasie 28 osób (25%) utrzymywało status ucznia lub studenta. Ostatnim aspektem demograficznym, który został wzięty pod uwagę w tym badaniu, był stan cywilny respondentów. W badaniu przeważały odpowiedzi singli – 51 osób, czyli 45,5%. Tuż za nimi są osoby pozostające w związku nieformalnym – 50 osób (44,6%). W momencie przeprowadzania badania w związku małżeńskim było 11 osób, czyli 9,8% respondentów.

#### 6.1.4. Metody

W badaniu zostały wykorzystane dwa kwestionariusze: *Kwestionariusz poczucia wspólnoty*, w dalszej części rozdziału nazywany KPW (Kałużna-Wielobób, 2017; Kałużna-Wielobób, Strus, Ciecuch, 2020) oraz *Test relacji interpersonalnych (Relationship Profile Test – Bornstein i in., 2003)*, w dalszej części rozdziału określane jako RPT. *Kwestionariusz poczucia wspólnoty* został opisany w rozdziale pierwszym.

*Test relacji interpersonalnych (RPT)* to narzędzie składające się z 30 stwierdzeń samoopisowych. I tutaj, podobnie jak w KPW, pytania podzielone są na te dotyczące trzech orientacji: od dysfunkcyjnego odłączenia („Mam tendencję do wycofywania się, kiedy ktoś zbliża się do mnie za bardzo”), przez zdrową zależność („Nawet jeśli mam z kimś sprzeczkę, jestem pewny, że relacja to przetrwa”), po destrukcyjną, nadmierną zależność („Najbardziej komfortowo czuję się, gdy ktoś inny przejmuje kontrolę”). Badani mają określić swój stosunek do każdego z tych stwierdzeń na pięciostopniowej skali, gdzie 1 – zdecydowanie mnie nie dotyczy, a 5 – zdecydowanie dotyczy. Test został przetłumaczony z języka angielskiego przez autorkę z jak największą precyzją i dokładnością.

Do analizy rzetelności obu testów użyto alfy Cronbacha, określającej poziom ich wewnętrznej spójności. Przyjmuje się, że im wyższa wartość tego współczynnika w zakresie 0–1, tym większa rzetelność narzędzia, ale wartości akceptowalne zaczynają się

od  $\alpha > 0,60$ . Oba testy uzyskały odpowiednią wartość alfy Cronbacha, to jest  $\alpha > 0,60$ . *Kwestionariusz poczucia wspólnoty* okazał się mieć wyższe wartości tego wskaźnika, kolejno: orientacja prowsólnotowa:  $\alpha = 0,872$ , antywspólnotowa dominacja:  $\alpha = 0,8$ , antywspólnotowa izolacja:  $\alpha = 0,93$ . Wyniki *Testu relacji interpersonalnych*, choć niższe, wciąż zawierają się w pożądanym wartościach kolejno: nadmierna zależność:  $\alpha = 0,774$ , dysfunkcjonalne odłączenie:  $\alpha = 0,693$ , a zdrowa zależność:  $\alpha = 0,704$ .

### 6.1.5. Procedura

Badanie zostało przeprowadzone metodą kwestionariuszową, internetowo, poprzez stronę Microsoft Forms. Dane zbierane były od lutego do kwietnia 2022 roku. Zanim badani rozpoczęli badanie, zostali poinformowani o dobrowolności i anonimowości zbierania danych. Przechodząc dalej, wyrażali tym samym zgodę na udział w badaniu oraz wykorzystanie zgromadzonych danych do celów naukowych. Czas przeznaczony na całe badanie oraz wypełnienie kwestionariuszy nie był ograniczony, choć uczestnicy zostali poinformowani, że średni czas ukończenia wynosi około 15 minut. Kolejnymi wskazówkami dla badanych były instrukcje do testów KPW i RPT. Najpierw uczestnicy mieli za zadanie wypełnić tzw. metryczkę, następnie *Kwestionariusz poczucia wspólnoty*, a dopiero na końcu *Test relacji interpersonalnych*.

## 6.2. Wyniki

W celu udzielenia odpowiedzi na postawione pytania badawcze przeprowadzono analizy statystyczne przy użyciu pakietu Statistica 13.3. Za jego pomocą wykonano analizę podstawowych statystyk opisowych wraz z testem Shapiro-Wilka oraz analizę korelacji  $r$  Pearsona. Za poziom istotności w niniejszym rozdziale uznano  $\alpha = 0,05$ .

### 6.2.1. Podstawowe statystyki opisowe wraz z testem Shapiro-Wilka

W pierwszym kroku analizy sprawdzono rozkłady zmiennych ilościowych. W tym celu obliczono podstawowe statystyki opisowe wraz z testem Shapiro-Wilka badającym normalność rozkładu. Test Shapiro-Wilka ma za zadanie ocenić, czy zebrane wyniki posiadają rozkład normalny (rozkład zbliżony do tzw. krzywej Gaussa), czy odbiegający od normalnego. Jeśli test Shapiro-Wilka osiąga istotność statystyczną ( $p < 0,05$ ), świadczy to o rozkładzie asymetrycznym, odbiegającym od krzywej Gaussa.



Wyniki analizy zostały zaprezentowane w tabeli 10.

Tabela 10. Podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych wraz z testem Shapiro-Wilka

Skale	M	Me	SD	Sk	Kurt.	Min.	Maks.	W	<i>p</i>
KPW									
Orientacja prowsólnotowa	4,10	4,22	0,72	-0,88	0,72	2,06	5,50	0,94	< 0,001
Antywsólnotowa dominacja	2,65	2,64	0,83	0,48	0,31	1,14	5,43	0,97	0,032
Antywsólnotowa izolacja	3,61	3,71	1,11	-0,25	-0,69	1,14	5,64	0,98	0,039
RPT									
Nadmierna zaleźność	3,19	3,15	0,69	0,19	-0,39	1,70	4,90	0,98	0,138
Dysfunkcjonalne odłączenie	3,54	3,55	0,61	-0,20	-0,54	2,10	4,80	0,98	0,144
Zdrowa zaleźność	3,27	3,25	0,63	-0,21	0,05	1,40	4,60	0,99	0,312

M – średnia, Me – mediana, SD – odchylenie standardowe, Sk – skośność, Kurt. – kurtoza, Min. – wartość minimalna, Maks. – wartość maksymalna, W – test Shapiro-Wilka, *p* = poziom istotności.

Źródło: opracowanie własne.

Wynik testu Shapiro-Wilka w przypadku zmiennych KPW okazał się istotny statystycznie, co oznacza, że ich rozkłady istotnie odbiegają od rozkładu normalnego. Należy jednak zwrócić uwagę, że skośność rozkładu wszystkich zmiennych nie przekracza umownej wartości bezwzględnej równej 1, co oznacza, że ich rozkłady są asymetryczne w nieznacznym stopniu. W związku z tym zasadne jest przeprowadzenie analizy z wykorzystaniem testów parametrycznych.

### 6.2.2. Test *t*-Studenta dla prób niezależnych

Następnym krokiem była weryfikacja hipotez 4–9, zakładających, że istnieją różnice między kobietami a mężczyznami w zakresie poczucia wspólnoty i zależności interpersonalnej. W tym celu wykorzystano parametryczny test *t*-Studenta dla prób niezależnych, zwany także testem międzygrupowym; zostały spełnione jego założenia, takie jak równoliczność grup ( $m = 59$ ,  $k = 53$ ), normalność rozkładu zmiennej zależnej i homogeniczność wariancji między grupami. Istotność statystyczną przyjęto na poziomie  $p < 0,05$ .

#### Test *t*-Studenta: poczucie wspólnoty

Grupy porównywano najpierw pod kątem poczucia wspólnoty, rozpoczynając kolejno od orientacji prowsólnotowej, następnie antywsólnotowej dominacji, a na końcu antywsólnotowej izolacji. Założenie o homogeniczności wariancji sprawdzono, wykorzystując test Levene'a, którego wynik okazał się w większości przypadków nieistotny

statystycznie, tym samym spełniono założenie o podobnej zmienności w grupach. Rozkład okazał się zbliżony do normalnego. Precyzując, w zakresie orientacji prowsłownotowej kobiety miały istotnie wyższe wyniki od mężczyzn tylko w jednym pytaniu:

1. „To, żeby moje działanie przynosiło skutki dobre również dla innych ludzi, jest dla mnie ważniejsze niż to, czy zostaną doceniony”, gdzie  $p = 0,02$ , a  $p$  Levene’a = 0,03.

Następnie zbadano różnice na skali antywspólnotowej dominacji. Tutaj również rozbieżności nie okazały się istotne statystycznie,  $p = 0,27$ , podobnie jak homogeniczność wariancji:  $p$  Levene’a = 0,33. Rozkład okazał się zbliżony do normalnego. Jedyne statystyczne różnice ujawniły się w trzech pytaniach:

1. „Uznam moje życie za udane, jeśli osiągnę sukcesy pokazujące moją wyższość nad innymi”, gdzie  $p = 0,007$ , wyższe wyniki mężczyzn,  $p$  Levene’a = 0,17.
2. „Marzę o sławie i byciu podziwianym”, gdzie  $p = 0,002$ , zdecydowanie wyższe wyniki mężczyzn,  $p$  Levene’a = 0,042.
3. „Często czuję się lepszy od innych”, gdzie  $p = 0,04$ , wyższe wyniki mężczyzn,  $p$  Levene’a = 0,36.

Kolejnym krokiem było porównanie wyników na skali antywspólnotowej izolacji. I tu rozbieżności w większości przypadków (oraz średnio) nie okazały się istotne statystycznie,  $p = 0,57$ . Wariancja również okazała się homogeniczna,  $p$  Levene’a = 0,34, a rozkład okazał się zbliżony do normalnego. Interesujące różnice między kobietami a mężczyznami (we wszystkich poniższych pytaniach kobiety uzyskały wyższe wyniki) ujawniły się w pytaniach:

1. „Często obawiam się, że inni źle mnie ocenią”,  $p = 0,004$ ,  $p$  Levene’a = 0,19.
2. „Często zdarza się, że z czegoś rezygnuję z powodu lęku przed porażką”,  $p = 0,01$ ,  $p$  Levene’a = 0,29.
3. „Kiedy poniosę nawet niewielką porażkę, czuję się mało wartościowy i dotkliwie to przeżywam”,  $p = 0,002$ ,  $p$  Levene’a = 0,49.
4. „Zdarza się, że rezygnuję z dążenia do tego, na czym mi zależy, z obawy, że źle wypadnę w oczach innych ludzi”,  $p = 0,02$ ,  $p$  Levene’a = 0,24.

## Test t-Studenta: zależność interpersonalna

Test  $t$ -Studenta został także przeprowadzony, by zbadać różnice w grupach w zakresie zależności interpersonalnej. Podobnie jak wyżej, obliczono je dla kolejnych podskal: nadmiernej zależności, zdrowej zależności oraz dysfunkcjonalnego odłączenia. Sprawdzone także normalność rozkładu zmiennej zależnej i homogeniczność wariancji między grupami.

Dla skali nadmiernej zależności wyniki okazały się nieistotne statystycznie,  $p = 0,46$ . Homogeniczność wariancji potwierdził test Levene’a,  $p = 0,46$ . Rozkład okazał się zbliżony do normalnego. Różnice między kobietami a mężczyznami ujawniły się w dwóch pytaniach:

1. „Bardzo dotkliwie odbieram krytykę”, przewaga kobiet,  $p = 0,002$ ,  $p$  Levene’a = 0,29.
2. „Najbardziej komfortowo czuję się, gdy ktoś inny przejmuję kontrolę”, przewaga kobiet,  $p = 0,04$ ,  $p$  Levene’a = 0,91.

Następnie przeprowadzono test dla dysfunkcjonalnego odłączenia. Rozbieżności między grupami nie okazały się istotne statystycznie:  $p = 0,47$ ,  $p$  Levene’a = 0,44. Rozkład był zbliżony do normalnego. Różnice ujawniły się w jednym pytaniu:

1. „Kiedy rzeczy nie idą po mojej myśli, skrywam swoje uczucia i staram się być silny”, przewaga kobiet,  $p = 0,04$ ,  $p$  Levene’a = 0,91.

Ostatnie porównanie grup dotyczyło zdrowej zależności. Także tutaj wyniki okazały się nieistotne statystycznie:  $p = 0,34$ . Rozkład okazał się zbliżony do normalnego, natomiast test Levene’a potwierdził homogeniczność wariancji,  $p$  Levene’a = 0,44. Różnice ujawniły się w dwóch pytaniach:

1. „Jestem w stanie podzielić się moimi najskrytszymi myślami i uczuciami z ludźmi, których dobrze znam”, przewaga mężczyzn,  $p = 0,005$ ,  $p$  Levene’a = 0,27.
2. „Nie przejmuję się tym, jak inni mnie widzą”, przewaga mężczyzn,  $p = 0,022$ ,  $p$  Levene’a = 0,78.

Tabela 11. Wyniki testu *t*-Studenta dla grup niezależnych

	M	N = 59	K	N = 53	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>p</i> Levene’a
	M	SD	M	SD				
Orientacja prowsólnotowa	4,03	1,36	4,18	1,16	-0,64	110	0,493	0,275
Antywspólnotowa dominacja	2,78	1,47	2,51	1,29	0,97	110	0,272	0,333
Antywspólnotowa izolacja	3,42	1,56	3,81	1,46	-1,30	110	0,338	0,347
Nadmierna zależność	3,11	1,19	3,31	1,19	-0,88	110	0,465	0,460
Dysfunkcjonalne odłączenie	3,46	1,16	3,61	1,17	-0,68	110	0,471	0,443
Zdrowa zależność	3,35	1,18	3,18	1,21	0,76	110	0,304	0,445

M – średnia (mężczyzn/kobiet), SD – odchylenie standardowe, *t* – wynik testu *t*-Studenta, *df* – stopnie swobody, *p* – istotność statystyczna, *p* Levene’a – homogeniczność wariancji.

Źródło: opracowanie własne.

### 6.2.3. Analiza korelacji: poczucie wspólnoty a zależność interpersonalna

W następnym etapie analizy zweryfikowano hipotezy 1–3, zakładające, że istnieją związki pomiędzy poszczególnymi wymiarami poczucia wspólnoty i zależności w relacjach interpersonalnych. W tym celu wykonano analizę korelacji *r* Pearsona, której wyniki przedstawiono w tabeli 12.

Tabela 12. Korelacja poszczególnych wymiarów poczucia wspólnoty i relacji interpersonalnych

	Nadmierna zależność		Dysfunkcjonalne odłączenie		Zdrowa zależność	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Orientacja prowsłnotowa	0,08	0,406	-0,03	0,730	0,32	<b>0,001**</b>
Antywsłnotowa dominacja	0,02	0,864	0,01	0,920	-0,26	<b>0,006**</b>
Antywsłnotowa izolacja	0,56	<b>&lt; 0,001**</b>	0,19	<b>0,050*</b>	-0,51	<b>&lt; 0,001**</b>

\* *p* < 0,05.\*\* *p* < 0,01.

Źródło: opracowanie własne.

Analiza wykazała istotne statystycznie dodatnie związki pomiędzy antywsłnotową izolacją i nadmierną zależnością, antywsłnotową izolacją i dysfunkcjonalnym odłączeniem, orientacją prowsłnotową i zdrową zależnością, a także istotne statystycznie ujemne związki pomiędzy antywsłnotową dominacją i zdrową zależnością oraz antywsłnotową izolacją i zdrową zależnością. Oznacza to, że wraz ze wzrostem nasilenia antywsłnotowej izolacji rósł poziom nadmiernej zależności i dysfunkcjonalnego odłączenia oraz spadał poziom zdrowej zależności, a także że wraz ze wzrostem nasilenia antywsłnotowej dominacji i spadkiem nasilenia orientacji prowsłnotowej, rósł poziom zdrowej zależności.

Analiza nie wykazała istotnych statystycznie związków pomiędzy pozostałymi rozpatrywanymi parami zmiennych. Oznacza to, że niezależnie od nasilenia orientacji prowsłnotowej i antywsłnotowej dominacji, poziom nadmiernej zależności i dysfunkcjonalnego odłączenia utrzymywały się na równym poziomie.

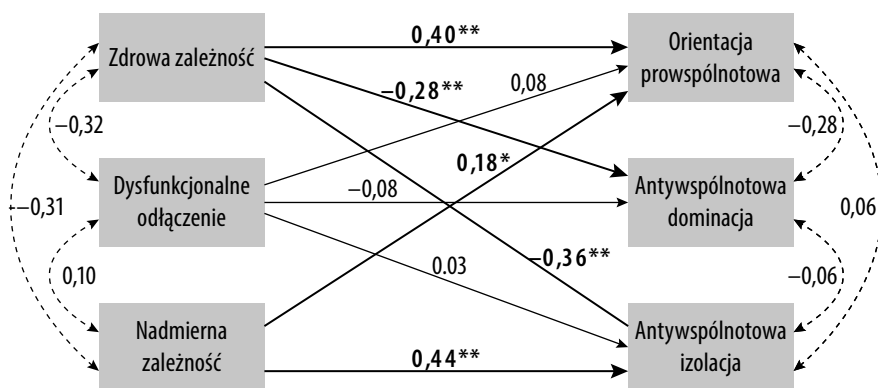
#### 6.2.4. Zależność interpersonalna a poczucie wspólnoty – model całościowy

Ze względu na to, że założone hipotezy okazały się prawdziwe lub częściowo prawdziwe, czyli zaistniał związek pomiędzy zmiennymi, zasadnym było sprawdzenie, w jakim stopniu są one od siebie zależne. Postawione zostało pytanie, czy na podstawie zależności w relacjach interpersonalnych można przewidywać poczucie wspólnoty. Przy tak określonej zależności predyktorami były rodzaje zależności interpersonalnej, a zmiennymi wyjaśnianymi – orientacje wspólnotowe. Predyktory określono, kierując się wskazówką czasową, ponieważ to natura naszych pierwszych relacji wpływa na sądy o ludziach, świecie, związkach etc.

W celu przetestowania teoretycznego modelu zależności między zależnością interpersonalną a orientacjami wspólnotowymi przeprowadzono analizę ścieżek. Analiza została przeprowadzona za pomocą pakietu Jamovi (2.3.21). Wartości parametrów

modelu zostały oszacowane metodą największego prawdopodobieństwa (*Maximum likelihood method* – ML).

Na rysunku 7 i w tabeli 13 przedstawiono wyniki analizowanego modelu. Model okazał się dobrze dopasowany do danych,  $\chi^2 = 0,52$ ,  $p = 0,69$ , a statystyki dopasowania wykazały dobre dopasowanie modelu, RMSEA = 0,00 (CI: 0,00–0,22); TII = 1,07; CFI = 1,00.



Rysunek 7. Wyniki analizy ścieżkowej dla testowanego modelu. Na rysunku zaprezentowane są standaryzowane wartości  $\beta$ , istotność statystyczną oznaczono gwiazdkami

Źródło: opracowanie własne.

Analiza wykazała, że zdrowa zależność jest istotnym predyktorem wszystkich trzech orientacji wspólnotowych. Jej związek z orientacją prowsłnotową jest dodatni, a z orientacjami antywspłnotowymi – ujemny. Z kolei nadmierna zależność okazała się istotnym dodatnim predyktorem antywspłnotowej izolacji (związek silniejszy) oraz orientacji prowsłnotowej (związek słabszy). Dysfunkcyjne odłączenie nie okazało się istotnym predyktorem żadnej z orientacji wspólnotowych.

Tabela 13. Parametry modelu

Zmienna wyjaśniana	Predyktor	b	SE	95-procentowy przedział ufności		$\beta$	z	p
				Min.	Maks.			
Antywspłnotowa dominacja	Dysfunkcyjne odłączenie	-0,16	0,18	-0,52	0,21	-0,08	-0,85	0,304
Antywspłnotowa dominacja	Zdrowa zależność	-0,52	0,18	-0,87	-0,17	-0,28	-2,95	0,000
Orientacja prowsłnotowa	Zdrowa zależność	0,82	0,20	0,43	1,21	0,40	4,16	< 0,001

Zmienna wyjaśniana	Predyktor	<i>b</i>	SE	95-procentowy przedział ufności		$\beta$	<i>z</i>	<i>p</i>
				Min.	Maks.			
Orientacja prowsólnotowa	Dysfunkcjonalne odłączenie	0,17	0,20	-0,22	0,56	0,08	0,85	0,338
Orientacja prowsólnotowa	Nadmierna zależność	0,33	0,17	0,01	0,66	<b>0,18</b>	2,01	<b>0,044</b>
Antywsólnotowa izolacja	Dysfunkcjonalne odłączenie	0,07	0,19	-0,31	0,44	0,03	0,35	0,724
Antywsólnotowa izolacja	Nadmierna zależność	0,99	0,17	0,67	1,32	<b>0,44</b>	5,92	<b>&lt; 0,001</b>
Antywsólnotowa izolacja	Zdrowa zależność	-0,89	0,19	-1,26	-0,51	<b>-0,36</b>	-4,61	<b>&lt; 0,001</b>

*b* – współczynniki niestandardyzowane, SE – błąd standardowy, Min. – dolna granica przedziału ufności, Maks. – górna granica przedziału ufności,  $\beta$  – współczynnik standaryzowany, *z* – statystyka *z*, *p* – istotność statystyczna.

Źródło: opracowanie własne.

## 6.3. Dyskusja wyników

### 6.3.1. Poczucie wspólnoty a zależność w relacjach interpersonalnych

Badania potwierdziły trafność hipotezy 1 – istnieje pozytywny związek między zdrową zależnością interpersonalną a orientacją prowsólnotową. Wynik ten nie okazał się zaskakujący, ponieważ obie te cechy nawet intuicyjnie zdają się ze sobą korelować, poza tym znalazły one potwierdzenie we wcześniejszych badaniach Bornsteina i Languirand (Bornstein i in., 2010; Bornstein, 2011). Oba te zjawiska wydają się mieć bazowe elementy wspólne, jak zaufanie do siebie i do innych, postrzeganie ludzi i świata jako niezagrażających, równowaga w dawaniu, braniu, proszeniu o pomoc, dawaniu pomocy etc. Obie te cechy zakładają elastyczność i otwartość, ale też wiążą się ze stabilnym obrazem siebie – bezpieczeństwo wywodzi się „ze środka”, z postrzegania siebie jako kompetentnych i autonomicznych jednostek, nie ze środowiska.

Hipoteza 2 nie potwierdziła się w pełni. Proste analizy korelacji nie wykazały związku pomiędzy nadmierną zależnością a orientacją prowsólnotową, jednak przy testowaniu modelu całościowego metodą analizy ścieżek stwierdzono słaby pozytywny związek. Jednym z elementów nadmiernej zależności jest szukanie aprobaty oraz budowanie własnej wartości, niejako opierając się na opiniach innych ludzi. Wydaje się, że takie osoby będą bardziej ukierunkowane na wspólnotę i budowanie swojego pozytywnego wizerunku w jak najszerszym gronie. Ostateczne potwierdzenie tej hipotezy wymaga jednak dalszych badań. Niejednoznaczność uzyskanych wyników może

wiązać się z tym, że (jak zostało wspomniane w rozdziale drugim, dotyczącym zależności interpersonalnej), osoby zależne bywają bardzo niezależne w sytuacjach, które tego wymagają (to dbanie o swój interes zostało lepiej wyjaśnione poniżej). Jednak obawa o negatywną ocenę i postrzeganie siebie jako słabszego mogą tłumaczyć trudność w zawieraniu autentycznych relacji.

Hipoteza 3 również nie potwierdziła się w pełni. Co prawda analizy korelacji wykazały, że istnieje pozytywny związek pomiędzy dysfunkcyjnym odłączeniem a orientacją antywspólnotową, a konkretnie – antywspólnotową izolacją. Odłączenie oraz izolacja idące ze sobą w parze nie dziwią, zdają się tworzyć spójny rys psychologiczny jednostki „zamykającej” się na ludzi, czy to na bliższe, czy na dalsze związki, ponieważ inni są postrzegani jako raniący, niegodni zaufania. Wybija się tutaj także być może potrzeba kontroli i społeczne unikanie wynikające z lęku przed oceną i byciem zranionym. Jednak przy testowaniu modelu całościowego (analizą ścieżek) związek ten nie okazał się istotny – weryfikacja tej hipotezy wymaga dalszych badań.

Hipoteza 4 została potwierdzona. Okazało się, że antywspólnotowa izolacja ma pozytywny związek z nadmierną zależnością. Przyczyn tego związku można upatrywać w tym, że będąc wspólnotowo odizolowanym, a jednocześnie wchodząc w bliższe, cenione relacje, utrzymanie ich może angażować wszystkie nakłady sił, a jak wspomina Bornstein (2011), zależność zdaje się poznawczym mechanizmem ukierunkowanym na podtrzymywanie relacji i przeciwdziałanie opuszczeniu. Pozorna uległość i pasywność są próbą utrzymania dobrego obrazu siebie w oczach innych, a tym samym zazwyczaj (choć nie jest to mechanizm zdrowy i wynikający z autonomii) dość dobrze działają na utrzymanie kontaktu i relacji, ponieważ nie powodują konfliktów. To tutaj można upatrywać wspomnianego już dbania o własny interes poprzez prezentację siebie jako osoby bezradnej.

Potwierdziła się również hipoteza 5, zakładająca negatywne związki między zdrową zależnością a orientacjami antywspólnotowymi. Badania ukazały także negatywny związek pomiędzy antywspólnotową dominacją i zdrową zależnością. Nie jest to wynik budzący zdziwienie. Zdrowa zależność z pewnością nie idzie w parze z potrzebą konkurencyjności, dominowania czy pokonania innych. Charakterystyczne dla antywspólnotowej dominacji postrzeganie innych w kategoriach lepszy – gorszy, przewyciężenie – lekceważenie, nastawienie na własne korzyści – stoi w zdecydowanej opozycji do zdrowej zależności, która zakłada zaufanie do innych i autonomiczne funkcjonowanie, a nie funkcjonowanie „wbrew” bądź „przeciwko”. Ostatni związek ukazał się między antywspólnotową izolacją i zdrową zależnością i jest to związek negatywny. Poczucie oddzielenia, samotności, trudności z wpasowaniem się do grupy, spięcia, sztywności i skrzepowania bliskością innych ludzi są dalekie byciu zdrowo zależnym, które dodaje siły w różnych obszarach psychicznych i społecznych. Podobnie izolacja nie służy radzeniu sobie z kryzysami życiowymi, dla przewyciężenia których tak ważna jest umiejętność szukania oparcia i otuchy na zewnątrz.

### 6.3.2. Poczucie wspólnoty a płęć

Z trzech założonych hipotez, dotyczących próby przypisania każdej ze wspólnotowych skal konkretnej płci, której przedstawiciele będą osiągnęli w niej wyższe wyniki, nie potwierdziła się żadna, co było dość zaskakujące.

Hipoteza 6 – kobiety będą cechowały się silniejszą orientacją prowsłótnotową – nie potwierdziła się. Kobiety osiągnęły wyższy wynik jedynie w pytaniu: „To, żeby moje działanie przynosiło skutki dobre również dla innych ludzi, jest dla mnie ważniejsze niż to, czy zostaną docenione”. Spodziewano się, że kobiety ze względu na kulturowe i społeczne uwarunkowania, jak choćby przykładanie większej wagi do doskonalenia jakości relacji z innymi ludźmi, które wynika między innymi z empatii, osiągną wyższe wyniki.

Hipoteza 7, zakładająca, że mężczyźni będą cechowali się silniejszą antywspótnotową dominacją, nie potwierdziła się. Jest to o tyle zaskakujące, że popularne rozumienie męskości zawiera w sobie te tendencje do dominowania i przewycięzania czy rywalizacji, do której kobiety zdają się mieć mniejszą skłonność. Co prawda, mężczyźni osiągnęli wyższe wyniki w trzech stwierdzeniach, które zdają się potwierdzać to założenie: „Uznam moje życie za udane, jeśli osiągnę sukcesy pokazujące moją wyższość nad innymi”, „Często czuję się lepszy od innych”, „Marzę o sławie i byciu podziwianym” (tu wyniki dużo wyższe). Być może wynika to z tego, że do tej pory wartość męczyzn określano miarą ich sukcesów, władzy i sławy, co wciąż pokutuje w świadomości społecznej.

Badania nie potwierdziły również hipotezy 8 – mężczyźni nie cechowali się silniejszą antywspótnotową izolacją. Założenie tej hipotezy łączyło się po części z hipotezą 4 na zasadzie kontrastu. Skoro kobiety miały cechować się lepszymi umiejętnościami sięgania na zewnątrz po wsparcie i kontakt, a mężczyźni mieli mieć większy problem z mówieniem o swoich uczuciach, zdała się zasadna. Izolacja to nie czucie się dobrze samemu, lecz trudny do przewycięzania lęk w sytuacjach społecznych i potrzeba schowania się przed odpowiedzialnością, którą takie sytuacje generują – czy to za swój obraz, emocje, czy całokształt kontaktu. Co ciekawe, to kobiety zdobyły wyższe wyniki w stwierdzeniach: „Często obawiam się, że inni źle mnie ocenią”, „Często zdarza się, że z czegoś rezygnuję z powodu lęku przed porażką”, „Kiedy poniosę nawet niewielką porażkę, czuję się mało wartościowy i dotkliwie to przeżywam”, „Zdarza się, że rezygnuję z dążenia do tego, na czym mi zależy, z obawy, że źle wypadnę w oczach innych ludzi”, co jednak nie dziwi, jeśli przyjrzeć się kulturowemu tłu, tendencji do wychowywania dziewczynek w określony sposób, zinternalizowanemu szowinizmowi, czy choćby temu, że kobiety były i wciąż są oceniane w zupełnie innych kategoriach niż mężczyźni.



### 6.3.3. Zależność w relacjach interpersonalnych a płeć

W tym wypadku również nie potwierdziła się żadna z założonych hipotez. Było to zaskakujące, ponieważ podczas wymiany korespondencji z Bornsteinem otrzymałam wyniki jego trzech badań przeprowadzonych w latach 2002, 2003, 2004, które wskazywały na to, że różnice pomiędzy płciami były istotne.

I tak nie potwierdziła się hipoteza 9, mówiąca, że kobiety będą częściej cechowały się zdrową zależnością. I choć w badaniach Bornsteina i współautorów (2002; 2003) to kobiety uzyskiwały wyższe wyniki na tej skali, w niniejszym badaniu to mężczyźni uzyskali wyższe wyniki w stwierdzeniach „Jestem w stanie podzielić się moimi najskrytszymi myślami i uczuciami z ludźmi, których dobrze znam” oraz „Nie przejmuję się tym, jak inni mnie widzą”.

Nie potwierdziła się również hipoteza 10 – kobiety nie cechowały się częściej niż mężczyźni nadmierną zależnością. Te wyniki można uznać nawet za bardzo interesujące, ponieważ w trzech badaniach Bornsteina i współpracowników każdorazowo kobiety osiągały wyższe wyniki na tej skali. To oraz kulturowo-społeczne konotacje pozwalały sądzić, że i w tym badaniu wyniki się powtórzą, jednak kobiety uzyskały wyższe wyniki tylko w stwierdzeniach „Bardzo dotkliwie odbieram krytykę” i „Najbardziej komfortowo czuję się, gdy ktoś inny przejmuje kontrolę”.

Hipoteza 11 – mężczyźni częściej będą cechowali się dysfunkcyjnym odłączeniem – również nie znalazła swojego potwierdzenia w wynikach. Założenia prowadzące do postawienia tej hipotezy były podobne jak w przypadku hipotezy 6. Kobiety uzyskały wyższe wyniki w stwierdzeniu „Kiedy rzeczy nie idą po mojej myśli, skrywam swoje uczucia i staram się być silny(-a)”, co było zaskakujące, ponieważ częściej myślimy (a i zdajemy się mieć potwierdzenie tego w publicznym dyskursie) o mężczyznach, jako tych, którzy skrywają uczucia i próbują być silnymi, ponieważ inaczej są postrzegani jako „słabi”.

### 6.3.4. Interpretacja wyników i ograniczenia badań własnych

W jaki sposób można rozumieć to, że nie wszystkie wyniki pokrywały się z założonymi hipotezami, a właściwie – czemu różnice w płciach nie wystąpiły? Pierwszym, co nasuwa się na myśl, jest to, że, choć może zabrzmieć to nieco truistycznie, świat idzie naprzód. Rozumieć przez to należy, że choć w poprzednich badaniach (m.in. Bornsteina i in., 2002; 2003) różnice w płciach zdają się potwierdzać tradycyjny podział ról kobiecych i męskich, trzeba wziąć pod uwagę, że były one przeprowadzane 20 lat temu. Od tego czasu przeszliśmy (a właściwie – wciąż przechodzimy) jako społeczeństwo ogromną rewolucję obyczajową, społeczną, psychologiczną, seksualną i kulturową. Ze względu na coraz większą powszechność pomocy psychologicznej i malejącą

stygmatyzację teje mężczyźni nie podlegają już takiemu ostracyzmowi społecznemu za wyrażanie bardziej delikatnych (do tej pory przypisywanych kobietom), mniej rywalizacyjnych uczuć, jak kiedyś, a nawet jest to od nich oczekiwane. Niemniej, trzeba wziąć poprawkę na to, że badanymi byli głównie mieszkańcy dużych miast, w których mentalność jest inna, bardziej otwarta i liberalna, niż w mniejszych miejscowościach i wsiach. To było duże ograniczenie badania i zapewne, gdyby wziąć pod uwagę większą grupę, uwzględniającą więcej mieszkańców miasteczek i wsi, wyniki byłyby prawdopodobnie inne.

### 6.3.5. Możliwości praktycznego wykorzystania wyników

Jak można przełożyć te badania na praktykę? Przede wszystkim kształtując myślenie, które nie odrywa jednostki od jej społecznego kontekstu, zarówno w praktyce psychologicznej, jak i od samego początku wychowywania dzieci. Wychowując dzieci w stylu, który najlepiej sprzyja wykształceniu się zdrowej zależności, tj. w stylu autorytatywnym, bezpiecznym (patrz: rozdział drugi) przez uczenie ich stawiania granic, wyrażania potrzeb, rozumienia dualizmu zarówno własnej odrębności, jak i bliskości i zależności od innych.

Poczucie wspólnoty i zależność interpersonalna zdają się pojęciami, które przenikają się wzajemnie. W związku z tym można wnioskować, że w pracy psychologicznej ważne będzie wzmacnianie tych obszarów, celem polepszenia funkcjonowania jednostki. Kałużna-Wielobób wskazuje na rolę poczucia wspólnoty w przechodzeniu kryzysów (Kałużna-Wielobób, 2016), redukcji lęku i wzmacnianiu samooceny (Kałużna-Wielobób, 2017). Badania te mogą się przysłużyć w psychoterapii, jak również w terapii par, seksuologii etc. Mają też ogromny potencjał psychoprophylaktyczny – im mocniejsze więzi, tym więcej zrozumienia, a w konsekwencji, być może, mniej zachorowań na cywilizacyjne choroby psychiczne. Z pewnością warto rozszerzyć je na inne populacje, tj. wspomnianych już mieszkańców niewielkich miast oraz inne grupy wiekowe. Ostatnie ograniczenie tej pracy jest tym, które zawsze pojawia się w badaniach samoopisowych – nie mamy żadnej gwarancji, że uczestnicy nie zawyżali swoich odpowiedzi, zgodnie z tym, jak chcieli się zaprezentować, jak chcieliby, żeby było – a nie jak faktycznie jest.

Celem prezentowanych badań była próba uchwycenia człowieka w sytuacji kontaktu – zarówno bliskiego, relacyjnego, z inną jednostką, jak i z perspektywy makro, w jedności z resztą ludzkości. Mówiąc językiem bardziej zoperacjonalizowanym, było to poszukiwanie związków pomiędzy skalami poczucia wspólnoty i zależności interpersonalnej. Zależność interpersonalna, jak to zostało zaprezentowane w rozdziale drugim, rozciąga się od nadmiernej zależności, przez zależność zdrową, aż

do dysfunkcyjnego odłączenia i bezpośrednio wynika z pierwszych, dziecięcych doświadczeń i stylów wychowania panujących w rodzinie. Obraz naszych pierwszych relacji naturalnie przekłada się na pozostałe, które nawiązujemy w biegu życia, a w konsekwencji także na wewnętrzny stosunek do ogółu społeczeństwa. Może on być zorientowany na wspólnotę, oddzielony od niej lub wyrażać się w tendencji do jej pokonania, co zostało opisane w rozdziale pierwszym. Przeprowadzone badanie kwestionariuszowe miało na celu uchwycić te stosunki. Tak też się stało: potwierdziły się związki orientacji prospołnotowej ze zdrową zależnością, antywsolidnotowej izolacji z nadmierną zależnością, a także negatywne związki zdrowej zależności z antywsolidnotowymi tendencjami: izolacją i dominacją. Nie stwierdzono jednak istotnych różnic pomiędzy płciami – zarówno w konkretnych wymiarach zależności interpersonalnej, jak i w poczuciu wspólnoty. Podkreślić jednak należy fakt wagi tych wyników w kontekście psychoedukacji, wychowania, praktyki psychologicznej, szkolnictwa, zarządzania... Czy można się ograniczyć do konkretnych obszarów, skoro podstawą ludzkiej egzystencji jest kontakt z drugim człowiekiem?

Skrajny indywidualizm zachodniej kultury zbiera swoje żniwo w postaci wzrastającej liczby diagnoz zaburzeń depresyjnych i lękowych. I choć, oczywiście, wiąże się to ze wzrostem dostępności i popularności pomocy psychologicznej, to zmiana w podejściu do relacji jednostka – społeczeństwo jest niezbędna, by te jednostki i społeczeństwa uzdrowić.

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni coraz częściej odnajdują swój głos, choć wyraża się on w różny sposób. Kobietom za próby dyskusji o uczuciach przestaje się przyklejać łatki roszczeniowych czy rozhisteryzowanych, mają też coraz większe społeczne przyzwolenie na otwarte mówienie o swoich granicach i potrzebach, możliwość rozwoju w oderwaniu od ról żon i matek. Z kolei mężczyźni w końcu mogą zacząć mówić o swoich uczuciach w ogóle. Zaczynamy dostrzegać patologię społecznej presji funkcjonowania wbrew sobie, zgodnie z ustalonym, tradycyjnym porządkiem. Wskazuje to na zmianę w myśleniu, która jest nam tak bardzo potrzebna, odejście od sztywnych i duszących, ciasnych interpretacji „jaka jest kobieta” i „jaki ma być mężczyzna”. Również wyrównywanie ról społecznych ma wpływ na ten trend zmiany.

Poszukiwanie bliskich, którzy nas rozumieją, otwartość na komunikację, wzmacnianie więzi – zaczynając od tych najbliższych, a w konsekwencji przekładając je na ogół ludzkości – są być może tym, co uratuje nas przed katastrofą. Użycie słowa „katastrofa” nie jest tu przypadkowe, nie w kontekście toczącej się za wschodnią granicą wojny i wojen w ogóle, nie w kontekście klimatu – bezpośrednich skutków izolacji i dominacji, znieczulicy, czyli braku czułości – tak dla siebie, jak i innych. Zdrowe związki i relacje są nam niezbędne do zdrowego, dobrego funkcjonowania, zarówno z sobą, z innymi, jak również w relacji ze światem.



## 7. Inteligencja emocjonalna i poczucie wspólnoty a satysfakcja ze związku romantycznego

---

### 7.1. Metodologia badań własnych

#### 7.1.1. Cel i przedmiot badań

Celem prezentowanych badań było znalezienie istotnych zależności pomiędzy inteligencją emocjonalną i poczuciem wspólnoty a satysfakcją ze związku w grupie młodych dorosłych, pozostających w relacji romantycznej nie krócej niż 12 miesięcy. Przedmiotem badań jest satysfakcja ze związku, poczucie wspólnoty i inteligencja emocjonalna. Zagadnienie to wydaje się niezwykle istotne w obliczu rosnącej z roku na rok liczby rozwodów oraz zauważalnej dużej liczby rozpadów długoletnich związków kohabitacyjnych. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2000 roku na 1000 zawartych małżeństw przypadało 202,6 rozwodów. W 2010 roku współczynnik ten wyniósł 268,5, a w 2019 roku osiągnął wynik 356,3 (Główny Urząd Statystyczny, 2020). Warto zatem zastanowić się nad czynnikami, które mogą mieć pozytywny wpływ na satysfakcję z relacji romantycznej. Wykrycie istotnych zależności pomiędzy badanymi zmiennymi mogłoby okazać się pomocne w celu poprawy subiektywnej oceny satysfakcji ze związku poprzez m.in. treningi rozwijające inteligencję emocjonalną.

#### 7.1.2. Pytania i hipotezy badawcze

Na podstawie przedstawione przedstawionych danych z literatury przedmiotu postawiono następujące pytania badawcze:

1. Czy istnieje związek pomiędzy poczuciem wspólnoty a inteligencją emocjonalną?
2. Czy istnieje związek pomiędzy poczuciem wspólnoty a satysfakcją ze związku?
3. Czy istnieje związek pomiędzy inteligencją emocjonalną a satysfakcją ze związku?
4. Czy istnieje związek między poziomem satysfakcji u obojga partnerów w ramach diady?
5. Czy istnieje związek między poziomem inteligencji emocjonalnej i poczuciem wspólnoty u jednego z partnerów z poziomem inteligencji emocjonalnej, poczucia wspólnoty oraz satysfakcji ze związku u drugiego z partnerów w ramach diady?

Następnie sformułowano poniższe hipotezy:

1. Istnieje pozytywny związek między orientacją prowsólnotową a poziomem inteligencji emocjonalnej.

2. Istnieje pozytywny związek między orientacją prowsłónotową a poziomem satysfakcji ze związku.
3. Istnieje negatywny związek między orientacjami antywspólnotowymi a poziomem satysfakcji ze związku.
4. Istnieje negatywny związek między orientacjami antywspólnotowymi a poziomem inteligencji emocjonalnej.
5. Istnieje pozytywny związek między wysoką inteligencją emocjonalną a wysoką satysfakcją ze związku.
6. Istnieją pozytywne związki między poziomem satysfakcji partnerów i ich partnerek w ramach diad.

### 7.1.3. Metody

W badaniu posłużono się trzema kwestionariuszami oraz metryczką. Zastosowano:

1. *Popularny kwestionariusz inteligencji emocjonalnej* (Jaworowska, Matczak, 2005), który składa się z 94 pozycji zamkniętych. Stwierdzenia zawarte w kwestionariuszu są oceniane w skali od 1 (zdecydowanie nie zgadzam się) do 5 (zdecydowanie zgadzam się). Skale, które można wyróżnić na podstawie kwestionariusza, przedstawiają się następująco:
  - a) akceptowanie, wyrażanie i rozpoznawanie emocji innych ludzi (AKC) – 18 pozycji,
  - b) empatia, czyli rozumienie i rozpoznawanie emocji innych ludzi (EMP) – 18 pozycji,
  - c) kontrola, także poznawcza, nad własnymi emocjami (KON) – 11 pozycji,
  - d) rozumienie i uświadamianie sobie własnych emocji (ROZ) – 10 pozycji.Na ogólny wynik PKIE składają się wszystkie pozycje – zarówno te wchodzące w sumę wyników czterech skal, jak i pozostałe 40 pozycji, które nie wchodzi w żadną ze skal. Według Aleksandry Jaworowskiej i Anny Matczak (2005) wynik ogólny jest najlepszym wskaźnikiem inteligencji emocjonalnej. Współczynnik alfa Cronbacha dla grupy przebadanej na potrzeby niniejszej pracy wynosi 0,94.
2. *Skala satysfakcji ze związku CSI-32* (Stawska, 2010) składa się z 32 pozycji i jest polską adaptacją narzędzia *Couple Satisfaction Index* stworzonego przez Janette Funk i Ronalda Roggego (2007). Badani oceniają twierdzenia na siedmio- lub sześciostopniowej skali, a w przypadku trzech twierdzeń zastosowana jest skala odwrócona. Współczynnik Cronbacha dla badanej grupy – na potrzeby niniejszej pracy – wynosi 0,89.
3. *Kwestionariusz poczucia wspólnoty* (Kałużna-Wielobób, Strus, Ciecuch, 2020; Kałużna-Wielobób, 2017) opisano w rozdziale pierwszym.

### 7.1.4. Charakterystyka badanych osób

W badaniu udział wzięło 46 par heteroseksualnych ( $N = 92$  osoby;  $N = 46$  kobiet;  $N = 46$  mężczyzn) pozostających w związku minimum rok. Badania były skierowane do grupy młodych dorosłych w wieku od 18 do 35 lat ( $M = 24,86$ ; dla kobiet  $M = 23,76$ ; dla mężczyzn  $M = 25,96$ ). Minimalna długość trwania relacji romantycznej wśród osób badanych to rok, natomiast maksymalna to 19 lat ( $M = 4,59$ ). Wśród osób badanych 57% nie dzieli wspólnego mieszkania, pozostali natomiast zamieszkują razem.

### 7.1.5. Procedura

Badanie zostało przeprowadzone metodą kwestionariuszową. Respondenci badane wypełniali arkusz składający się z czterech części, kolejno: metryczka, *Popularny kwestionariusz inteligencji emocjonalnej*, *Skala satysfakcji ze związku CSI-32*, *Kwestionariusz poczucia wspólnoty*. Czas wypełniania kwestionariuszy nie był ograniczony. Badania były dobrowolne i anonimowe. Wszystkie osoby badane wyraziły zgodę na udział w badaniu oraz wykorzystanie wyników do celów naukowych. Każda część arkusza zawierała osobną, zwięzłą instrukcję oraz ewentualny opis skal liczbowych zastosowanych w danej części. Badanie przeprowadzono metodą „papier i ołówek”. Dane zbierano w okresie od 9 stycznia do 22 lutego 2022 roku. Zastosowany dobór celowy wybrany został ze względu na panujący wówczas stan pandemii, który znacznie ograniczył losowy dobór próby.

## 7.2. Wyniki

W tabeli przedstawiono statystyki opisowe dla satysfakcji ze związku, wyniku ogólnego inteligencji emocjonalnej, jej skal oraz skal wspólnotowości.

Tabela 14. Statystyki opisowe dla inteligencji emocjonalnej oraz jej skal, satysfakcji ze związku i skal wspólnotowości

	Min	Maks.	M	Me	SD	Sk	SD Sk	K	S-W	<i>p</i>
AKC	31	67	50,50	51	7,04	-0,21	0,25	0,10	0,99	0,91
EMP	27	88	67,00	67	9,86	-0,94	0,25	2,61	0,94	0,00
KON	18	51	33,17	32,5	7,70	0,30	0,25	-0,60	0,98	0,12
ROZ	20	46	32,49	32	5,76	0,17	0,25	-0,49	0,99	0,36
Wynik ogólny PKIE	203	432	329,15	331,5	38,35	-0,21	0,25	1,03	0,99	0,41
Wynik ogólny CSI-32	97	145	129,62	132	11,97	-1,11	0,25	0,67	0,90	0,00

	Min	Maks.	M	Me	SD	Sk	SD Sk	K	S-W	<i>p</i>
Orientacja prowsólnotowa	52	108	76,84	77	11,77	0,04	0,25	-0,23	0,99	0,81
Antywsólnotowa dominacja	14	62	34,73	32,5	11,32	0,42	0,25	-0,50	0,99	0,03
Antywsólnotowa izolacja	14	80	43,94	2,5	13,80	0,32	0,25	-0,15	0,99	0,52

Min. – minimum, Maks. – maksimum, M – średnia, SD – odchylenie standardowe, Me – mediana, Sk – skośność, SD Sk – odchylenie standardowe skośności, S-W – test Shapiro-Wilka, *p* – poziom istotności statystycznej, AKC – akceptowanie, wyrażanie i rozpoznawanie emocji innych ludzi, EMP – empatia, czyli rozumienie i rozpoznawanie emocji innych ludzi, KON – kontrola, także poznawcza, nad własnymi emocjami, ROZ – rozumienie i uświadamianie sobie własnych emocji.

Źródło: opracowanie własne.

### 7.2.1. Analizy korelacji

Wykonano analizę normalności rozkładu zmiennych testami Shapiro-Wilka (tabela 11). Wyniki analiz wykazały, że trzy z dziewięciu badanych zmiennych nie mają rozkładu zgodnego z rozkładem normalnym. Dwie z tych skali nie spełniają również założenia, że stosunek skośności do błędu standardowego skośności powinien mieścić się w przedziale od -2 do 2. W związku z tym przeprowadzona została analiza korelacji *rho* Spearmana.

Tabela 15. Współczynnik korelacji *rho* Spearmana pomiędzy satysfakcją ze związku a inteligencją emocjonalną i jej skalami oraz skalami wspólnotowości

Zmienna	Wynik ogólny PKIE	AKC	EMP	KON	ROZ	Orientacja Prowsólnotowa	Antywsólnotowa dominacja	Antywsólnotowa izolacja
CSI-32	0,3**	0,12	0,18	0,22*	0,18	0,04	-0,19	-0,07

\* *p* < 0,05.

\*\* *p* < 0,01.

AKC – akceptowanie, wyrażanie i rozpoznawanie emocji innych ludzi, EMP – empatia, czyli rozumienie i rozpoznawanie emocji innych ludzi, KON – kontrola, także poznawcza, nad własnymi emocjami, ROZ – rozumienie i uświadamianie sobie własnych emocji.

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki analizy korelacji wskazały na istotne statystycznie korelacje pomiędzy satysfakcją ze związku a inteligencją emocjonalną (*rho* = 0,3) oraz jedną ze skal inteligencji emocjonalnej (KON; *rho* = 0,22). Obie korelacje są dodatnie, ale słabe. Analiza pozostałych zmiennych nie wykazała istotnych statystycznie zależności w stosunku do satysfakcji ze związku.



Tabela 16. Współczynnik korelacji  $\rho$  Spearmana pomiędzy inteligencją emocjonalną i jej skalami a skalami wspólnotowości

Zmienna	Orientacja prowsólnotowa	Antywsólnotowa dominacja	Antywsólnotowa izolacja
Wynik ogólny PKIE	0,45**	-0,33**	-0,54**
AKC	0,42**	-0,04	-0,48**
EMP	0,27**	-0,30**	-0,08
KON	0,13	-0,20*	-0,46**
ROZ	0,20	-0,28**	-0,41**

\*  $p < 0,05$ .\*\*  $p < 0,01$ .

AKC – akceptowanie, wyrażanie i rozpoznawanie emocji innych ludzi, EMP – empatia, czyli rozumienie i rozpoznawanie emocji innych ludzi, KON – kontrola, także poznawcza, nad własnymi emocjami, ROZ – rozumienie i uświadamianie sobie własnych emocji.

Źródło: opracowanie własne.

Dalsza analiza korelacji wykazała istotne statystycznie korelacje pomiędzy inteligencją emocjonalną i jej skalami a skalami wspólnotowości. Wynik ogólny inteligencji emocjonalnej był umiarkowanie, dodatnio skorelowany z orientacją prowsólnotową ( $\rho = 0,45$ ). Analizy wykazały także na słabą, ujemną korelację pomiędzy wynikiem ogólnym inteligencji emocjonalnej a antywsólnotową dominacją ( $\rho = -0,3$ ) oraz umiarkowaną, ujemną korelację pomiędzy wynikiem ogólnym inteligencji emocjonalnej a antywsólnotową izolacją ( $\rho = -0,54$ ). Dodatkowo orientacja prowsólnotowa okazała się umiarkowanie skorelowana ze skalą AKC ( $\rho = 0,42$ ) oraz słabo skorelowana ze skalą EMP ( $\rho = 0,27$ ) w sposób istotny statystycznie. Słabe, ujemne korelacje istotne statystycznie zostały wykryte pomiędzy antywsólnotową dominacją a skalą EMP ( $\rho = -0,3$ ), skalą KON ( $\rho = -0,2$ ) oraz skalą ROZ ( $\rho = -0,28$ ). Umiarkowane, ujemne korelacje również istotne statystycznie można zauważyć pomiędzy antywsólnotową izolacją a skalą AKC ( $\rho = -0,48$ ), skalą KON ( $\rho = -0,46$ ) oraz skalą ROZ ( $\rho = -0,41$ ). Analiza wyników pozostałych zmiennych nie wykazała istotnych zależności.

## 7.2.2. Analiza korelacji w diadach

Kolejnym etapem analizy było sprawdzenie, czy pomiędzy wynikami partnerek i partnerów występują istotne zależności. W celu zweryfikowania hipotezy 6 (Istnieje pozytywny związek między satysfakcją ze związku partnerów w ramach diady – poziomy satysfakcji partnera i jego partnerki w ramach diady są pozytywnie skorelowane) wykonano analizę korelacji wyników partnerów w ramach diad. Statystyki opisowe dla kobiet i mężczyzn znajdują się w tabelach 17 i 18.

Tabela 17. Statystyki opisowe dla inteligencji emocjonalnej oraz jej skal, satysfakcji ze związku i skal wspólnotowości w grupie kobiet

Zmienna	M	Me	Min.	Maks.	SD	Sk	SD Sk	S-W	<i>p</i>
Wynik ogólny PKIE	334,41	339,0	250	401	34,84	-0,39	0,35	0,98	0,65
AKC	51,50	51,0	34	66	7,17	-0,25	0,35	0,98	0,68
EMP	70,54	71,0	43	87	8,72	-0,96	0,35	0,94	0,03
KON	30,44	29,0	18	42	6,34	0,12	0,35	0,97	0,22
ROZ	32,52	33,0	21	44	5,39	0,08	0,35	0,98	0,76
CSI-32	129,89	131,0	97	144	11,35	-1,17	0,35	0,90	0,00
Orientacja prowsłnotowa	77,91	79,0	53	101	11,34	-0,34	0,35	0,98	0,48
Antywsłnotowa dominacja	31,41	28,5	15	57	9,48	0,80	0,35	0,94	0,02
Antywsłnotowa izolacja	46,39	46,0	24	80	13,78	0,50	0,35	0,97	0,23

AKC – akceptowanie, wyrażanie i rozpoznawanie emocji innych ludzi, EMP – empatia, czyli rozumienie i rozpoznawanie emocji innych ludzi, KON – kontrola, także poznawcza, nad własnymi emocjami, ROZ – rozumienie i uświadamianie sobie własnych emocji.

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 18. Statystyki opisowe dla inteligencji emocjonalnej oraz jej skal, satysfakcji ze związku i skal wspólnotowości w grupie mężczyzn

Zmienna	M	Me	Min.	Maks.	SD	Sk	SD Sk	S-W	<i>p</i>
Wynik ogólny PKIE	323,89	322,0	203	432	41,27	0,010	0,35	0,96	0,16
AKC	49,50	50,0	31	67	6,84	-0,230	0,35	0,97	0,38
EMP	63,46	64,5	27	88	9,74	-1,110	0,35	0,87	0,00
KON	35,91	34,0	21	51	8,02	0,100	0,35	0,96	0,15
ROZ	32,46	32,0	20	46	6,19	0,250	0,35	0,98	0,59
CSI-32	129,34	132,5	97	145	12,67	-1,076	0,35	0,88	0,00
Orientacja prowsłnotowa	75,76	74,0	52	108	12,22	0,390	0,35	0,99	0,79
Antywsłnotowa dominacja	38,04	37,5	14	62	12,11	-0,010	0,35	0,98	0,78
Antywsłnotowa izolacja	41,48	42,0	14	73	13,51	0,150	0,35	0,98	0,57

Źródło: opracowanie własne.

Analiza grup kobiet i mężczyzn wykazała kolejno: 3 zmienne dla kobiet i 2 zmienne dla mężczyzn, których rozkłady różniły się od rozkładu normalnego. W grupie kobiet były to: skala EMP, satysfakcji ze związku oraz antywsłnotowa dominacja, natomiast w grupie mężczyzn były to: skala EMP oraz satysfakcja ze związku. W związku z niespełnieniem założenia o normalności rozkładów zmiennych przeprowadzono analizę korelacji *rho* Spearmana w celu znalezienia zależności pomiędzy wynikami kobiet i mężczyzn (tabela 19).

Tabela 19. Współczynnik korelacji  $\rho$  Spearmana pomiędzy wynikami poszczególnych testów oraz skal u kobiet i u mężczyzn

		Mężczyźni								
		PKIE wynik ogólny	AKC	EMP	KON	ROZ	CSI-32	Postawa prowspół- notowa	Antywsół- notowa dominacja	Antywsół- notowa izolacja
Kobiety	PKIE wynik ogólny	0,13	-0,14	0,11	0,19	0,22	0,39**	-0,220	-0,22	-0,09
	AKC	0,08	-0,10	0,09	0,25	0,06	0,35*	-0,170	-0,12	0,09
	EMP	-0,05	-0,30*	0,15	0,02	0,00	0,31*	-0,149	-0,28	0,12
	KON	-0,05	-0,04	-0,10	-0,05	0,19	0,10	-0,090	-0,07	0,02
	ROZ	-0,09	-0,32*	-0,11	0,07	0,16	0,01	-0,160	-0,09	0,14
	CSI-32	0,20	0,01	0,04	0,26	0,32*	0,67**	0,000	-0,08	-0,17
	Postawa prowspółno- towa	-0,03	-0,05	-0,07	0,05	-0,07	0,16	-0,160	0,05	-0,02
	Antywsół- notowa dominacja	0,05	0,16	0,06	-0,06	-0,14	0,15	0,050	0,09	0,03
Antywsół- notowa izolacja	0,09	0,16	0,21	-0,06	0,00	-0,05	0,170	-0,14	-0,02	

\* $p < 0,05$ .\*\* $p < 0,01$ .

Źródło: opracowanie własne.

Analiza danych macierzy korelacji wykazała kilka istotnych statystycznie zależności o słabym i umiarkowanym natężeniu. Stwierdzono istotne, chociaż słabe negatywne korelacje pomiędzy skalą Empatia u kobiet a skalą Akceptacja u mężczyzn ( $\rho = -0,30$ ) oraz pomiędzy skalą ROZ u kobiet a skalą AKC u mężczyzn ( $\rho = -0,32$ ). Dodatkowo analizy wskazały na słabe (w kierunku umiarkowanych) oraz umiarkowane korelacje pozytywne pomiędzy wynikiem ogólnym PKIE u kobiet a satysfakcją ze związku u mężczyzn ( $\rho = 0,39$ ), skalą AKC u kobiet a satysfakcją ze związku u mężczyzn ( $\rho = 0,35$ ) oraz skalą Empatia u kobiet a satysfakcją ze związku u mężczyzn ( $\rho = 0,31$ ). Pozostałe skale inteligencji emocjonalnej u kobiet nie były istotnie skorelowane z satysfakcją ze związku u mężczyzn. Dodatkowo silną, pozytywną korelację można zaobserwować pomiędzy satysfakcją ze związku u obojga partnerów ( $\rho = 0,67$ ). Analiza nie wykazała innych istotnych statystycznie zależności.

### 7.2.3. Analizy regresji

Analizy regresji zostały wykonane na podstawie wartości bezwzględnych kurtozy. Dla rozkładów o wartości kurtozy mniejszej niż wartość bezwzględna 2 zasadne jest stosowanie testów parametrycznych. W analizach regresji odrzucono skalę EMP, która nie spełniała powyższych warunków koniecznych.

Tabela 20. Wyniki analizy regresji (CSI-32, wynik ogólny PKIE)

	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
(Stała)	105,05		9,93	0,000	0,057
Wynik ogólny PKIE	0,08	0,24	2,34	0,020	

Źródło: opracowanie własne.

W kolejnym etapie analizy danych wykonano wielozmienną analizę regresji, w której zmienną zależną była satysfakcja ze związku, a predyktorami poziom ogólny inteligencji emocjonalnej oraz skala KON. Skala KON okazała się nieistotnym predyktorem, w związku z czym została odrzucona w dalszej analizie. Wykonano jednozmienną analizę regresji, gdzie predyktorem był wynik ogólny inteligencji emocjonalnej. Inteligencja emocjonalna ( $\beta = 0,24$ ;  $p < 0,05$ ) okazała się pozytywnym, chociaż słabym predyktorem satysfakcji ze związku. Model regresji pozwalał przewidzieć zróżnicowanie w lepszym stopniu niż model oparty na średniej  $F_{(1,90)} = 5,46$  ( $p < 0,05$ ). Miara kurtozy obu zmiennych mieściła się w zakresie od  $-2$  do  $2$ . Inteligencja emocjonalna wyjaśnia 5,7% zróżnicowania wyników ( $R^2 = 0,057$ ). Diagnostyka reszt wskazała, że reszty nie były ze sobą skorelowane ( $D-W = 1,36$ ) i miały one rozkład zbliżony do normalnego.

Tabela 21. Wyniki analizy regresji (postawa prowsólnotowa, wynik ogólny PKIE)

	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i>
(Stała)	34,76		3,57	0,001	0,173
Wynik ogólny PKIE	0,12	0,42	4,34	0,000	

Źródło: opracowanie własne.

Wielozmiennowa analiza regresji, w której zmienną zależną była postawa prowsólnotowa, a predyktorami wynik ogólny inteligencji emocjonalnej oraz skale: AKC, KON, ROZ, wykazała, że jedynym istotnym predyktorem jest wynik ogólny inteligencji emocjonalnej. Zbudowano więc kolejny model jednozmiennowej analizy regresji, w którym uwzględniono istotną zmienną. Inteligencja emocjonalna ( $\beta = 0,42$ ;  $p < 0,001$ ) okazała się umiarkowanym, pozytywnym predyktorem postawy prowsólnotowej. Model regresji pozwalał przewidzieć zróżnicowanie w lepszym stopniu niż model oparty na średniej  $F_{(1,90)} = 18,87$  ( $p < 0,001$ ). Miara kurtozy obu zmiennych mieściła się w zakresie od  $-2$  do  $2$ . Inteligencja emocjonalna wyjaśnia 17,3% zróżnicowania wyników ( $R^2 = 0,173$ ).

Diagnostyka reszt wskazała, że nie były one ze sobą skorelowane ( $D-W = 1,8$ ) i że reszty miały rozkład zbliżony do normalnego.

Tabela 22. Wyniki analizy regresji (antywspólnotowa dominacja, wynik ogólny PKIE, skala AKC)

	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	Poprawione <i>R</i> <sup>2</sup>
(Stała)	57,94		6,00	0,000	0,15	0,13
Wynik ogólny PKIE	-0,17	-0,57	-3,95	0,000		
Skala AKC	0,65	0,40	2,77	0,007		

Źródło: opracowanie własne.

Podobne analizy przeprowadzono dla antywspólnotowej dominacji oraz antywspólnotowej izolacji. Wielozmiennowa analiza regresji, w której zmienną zależną była antywspólnotowa dominacja, wskazała dwa predyktory istotne statystycznie: wynik ogólny inteligencji emocjonalnej ( $\beta = -0,58$ ;  $p < 0,001$ ) oraz skalę AKC ( $\beta = 0,4$ ;  $p < 0,01$ ). Zmienne nie były ze sobą nadmiernie skorelowane (tolerancja  $> 0,2$ ). Model regresji pozwalał przewidzieć zróżnicowanie w lepszym stopniu niż model oparty na średniej  $F_{(2,89)} = 7,82$  ( $p < 0,001$ ). Miara kurtozy obu zmiennych mieściła się w zakresie od  $-2$  do  $2$ . Diagnostyka reszt wskazała, że nie były one ze sobą skorelowane w znacznym stopniu ( $D-W = 2,14$ ) i że reszty miały rozkład zbliżony do normalnego. Oba predyktory łącznie wyjaśniają 13% zróżnicowania wyników (poprawione  $R^2 = 0,13$ ).

Tabela 23. Wyniki analizy regresji (antywspólnotowa izolacja, wynik ogólny PKIE)

	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
(Stała)	110,99		10,71	0,000	0,32
Wynik ogólny PKIE	-0,56	-0,20	-6,52	0,000	

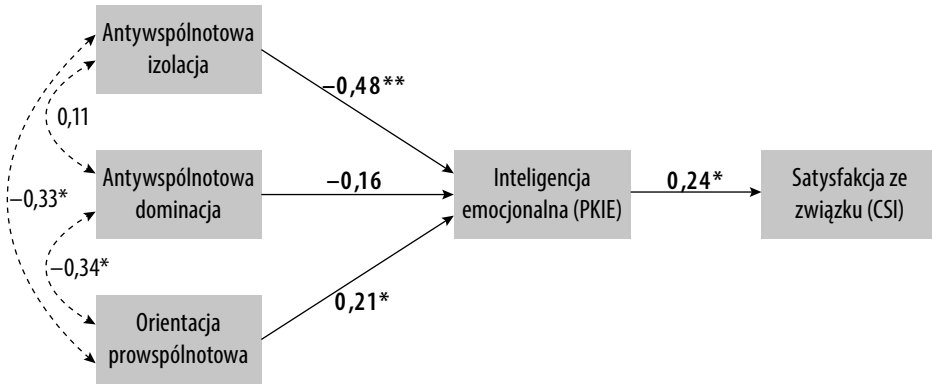
Źródło: opracowanie własne.

Wyniki jednozmiennowej analizy regresji, w której zmienną zależną była antywspólnotowa izolacja a predyktorem wynik ogólny inteligencji emocjonalnej ( $\beta = -0,57$ ;  $p < 0,001$ ) wskazują na istotnie statystyczną zależność. Model regresji pozwalał przewidzieć zróżnicowanie w lepszym stopniu niż model oparty na średniej  $F_{(1,90)} = 42,46$  ( $p < 0,001$ ). Miara kurtozy obu zmiennych mieściła się w zakresie od  $-2$  do  $2$ . Diagnostyka reszt wskazała, że nie były one ze sobą skorelowane w znacznym stopniu ( $D-W = 2,18$ ) i że reszty miały rozkład zbliżony do normalnego. Wynik ogólny inteligencji emocjonalnej wyjaśniają 32% zróżnicowania wyników ( $R^2 = 0,32$ ).

## 7.2.4. Poczucie wspólnoty a inteligencja emocjonalna i satysfakcja ze związku miłosnego – model całościowy

W celu weryfikacji teoretycznego modelu zależności między poczuciem wspólnoty, inteligencją emocjonalną a satysfakcją ze związku miłosnego, przeprowadzono analizę ścieżek za pomocą modelowania równań strukturalnych. Analiza została przeprowadzona za pomocą pakietu Jamovi (2.3.21). Wartości parametrów modelu zostały oszacowane metodą największego prawdopodobieństwa (*maximum likelihood method* – ML).

Na rysunku 10 i w tabeli 24 przedstawiono wyniki analizowanego modelu. Model okazał się dobrze dopasowany do danych,  $\chi^2(7) = 56,69$ ;  $p < 0,001$ , a statystyki dopasowania wykazały dobre dopasowanie modelu,  $RMSEA = 0,06$  ( $CI: 0,00-0,19$ );  $TII = 0,96$ ;  $CFI = 0,98$ .



Rysunek 8. Wyniki analizy ścieżkowej dla testowanego modelu. Na rysunku zaprezentowane są standaryzowane wartości  $\beta$ , istotność statystyczną oznaczono gwiazdkami

Źródło: opracowanie własne.

Analiza wykazała, że zmienne: orientacja prowspólnotowa oraz antywspólnotowa izolacja są istotnymi predyktorami zmiennej inteligencja emocjonalna – PKIE ( $p = 0,022$ ;  $p < 0,001$ ), a zmienna inteligencja emocjonalna jest istotnym predyktorem dla zmiennej satysfakcja ze związku – CSI ( $p = 0,018$ ).

Dodatkowo sprawdzono pośredni wpływ zmiennych na zmienną satysfakcja ze związku – CSI. Analiza wykazała, że istnieje pośredni wpływ antywspólnotowej izolacji na wynik w skali CSI – satysfakcja ze związku (0,029). Wszystkie statystyki zostały przedstawione w tabeli 25.

Tabela 24. Parametry modelu

Zmienna wyjaśniana	Predyktor	<i>b</i>	SE	95-procentowy przedział ufności		$\beta$	<i>z</i>	<i>p</i>
				Min.	Maks.			
PKIE (inteligencja emocjonalna)	Orientacja prowsólnotowa	12,10	5,29	1,74	22,46	0,21	2,29	0,0220
PKIE (inteligencja emocjonalna)	Antywsólnotowa dominacja	-7,37	4,07	-15,34	0,60	-0,16	-1,81	0,0700
PKIE (inteligencja emocjonalna)	Antywsólnotowa izolacja	-18,78	3,32	-25,28	-12,27	-0,48	-5,66	< 0,001
CSI (satisfakcja ze związku)	PKIE (inteligencja emocjonalna)	0,07	0,03	0,01	0,14	0,24	2,36	0,018

*b* – współczynniki niestandardowane, SE – błąd standardowy, Min. – dolna granica przedziału ufności, Maks. – górna granica przedziału ufności,  $\beta$  – współczynnik standaryzowany, *z* – statystyka *z*, *p* – istotność statystyczna.

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 25. Parametry efektów pośrednich w modelu na wynik skali CSI

	<i>b</i>	SE	Min.	Maks.	$\beta$	<i>z</i>	<i>p</i>
Orientacja prowsólnotowa $\Rightarrow$ wynik ogólny PKIE $\Rightarrow$ wynik CSI	0,90	0,55	-0,17	1,98	0,05	1,64	0,100
Antywsólnotowa dominacja $\Rightarrow$ wynik_ogólny_PKIE $\Rightarrow$ wynik_ogólny_CSI	-0,55	0,38	-1,30	0,20	-0,04	-1,44	0,150
Antywsólnotowa izolacja $\Rightarrow$ wynik_ogólny_PKIE $\Rightarrow$ wynik_ogólny_CSI	-1,40	0,64	-2,66	-0,14	-0,12	-2,18	0,029

*b* – współczynniki niestandardowane, SE – błąd standardowy, Min. – dolna granica 95% przedziału ufności, Maks. – górna granica przedziału ufności,  $\beta$  – współczynnik standaryzowany, *z* – statystyka *z*, *p* – istotność statystyczna.

Źródło: opracowanie własne.

### 7.3. Dyskusja wyników

Wyniki badań własnych wskazują na częściową zgodność z postawionymi hipotezami oraz pozwalają na przyjęcie czterech z sześciu postawionych hipotez badawczych (tabela 26).

Tabela 26. Podsumowanie weryfikacji hipotez

Hipoteza	Decyzja	Uwagi
H1: Istnieje pozytywny związek między orientacją prowspółnotową a poziomem inteligencji emocjonalnej	Hipoteza potwierdzona	W procesie analizy ujawniły się dodatkowe pozytywne korelacje istotne statystycznie pomiędzy dwiema skalami inteligencji emocjonalnej: AKC i EMP a orientacją prowspółnotową
H2: Istnieje pozytywny związek między orientacją prowspółnotową a poziomem satysfakcji ze związku	Hipoteza niepotwierdzona	Analiza danych nie ujawniła istotnych korelacji pomiędzy orientacją prowspółnotową a poziomem satysfakcji ze związku
H3: Istnieje negatywny związek między orientacjami antywspółnotowymi a poziomem satysfakcji ze związku	Hipoteza niepotwierdzona	Analiza danych nie ujawniła istotnych korelacji pomiędzy orientacjami antywspółnotowymi a poziomem satysfakcji ze związku
H4: Istnieje negatywny związek między orientacjami antywspółnotowymi a poziomem inteligencji emocjonalnej	Hipoteza potwierdzona	W procesie analizy ujawniły się dodatkowe negatywne korelacje istotne statystycznie pomiędzy antywspółnotową dominacją a skalami: KON, ROZ, EMP oraz antywspółnotową izolacją a skalami: AKC, KON, ROZ
H5: Istnieje pozytywny związek między wysoką inteligencją emocjonalną a wysoką satysfakcją ze związku	Hipoteza potwierdzona	Dodatkowo w procesie analizy wykryta została korelacja pomiędzy skalą KON a satysfakcją ze związku
H6: Istnieje pozytywny związek między satysfakcją ze związku partnerów w ramach diady – poziomem satysfakcji partnera i jego partnerki w ramach diady są pozytywnie skorelowane	Hipoteza potwierdzona	Dodatkowa analiza pozwoliła na stwierdzenie pozytywnych korelacji pomiędzy inteligencją emocjonalną u kobiet oraz satysfakcją ze związku ich partnerów

Źródło: opracowanie własne.

### 7.3.1. Związki między inteligencją emocjonalną a poczuciem wspólnoty

Na podstawie literatury tematycznej postawiono hipotezę 1 oraz hipotezę 4. Koncepcja Adlera (1938/1986) zakłada m.in. że osoby o wysokim poczuciu wspólnoty są nastawione na pracę na rzecz społeczeństwa, z łatwością nawiązują relacje interpersonalne, co mogłoby sugerować, że osoby o orientacji prowspółnotowej będą charakteryzowały się wysoką inteligencją emocjonalną, która pozwala odpowiadać na potrzeby ludzi wokół nas, rozumieć ich uczucia i emocje oraz mieć lepszą świadomość samych siebie w odniesieniu do innych (Bar-On, 1997). Jednocześnie osoby o orientacji antywspółnotowej mogą odznaczać się roszczeniową postawą wobec innych, wysokim poczuciem krzywdy, trudnościami we współpracy, lękiem społecznym, nadmiernym poczuciem zagrożenia, nienawiścią oraz nieufnością. Pozwala to wysunąć przypuszczenie, że osoby te będą miały raczej niższą inteligencję emocjonalną oraz wynikające



z tego możliwe problemy z kontrolą swoich emocji, nie będą umieć poprawnie interpretować emocji innych oraz nie będą charakteryzowały się współczuciem czy empatią (Bar-On, 1997).

Przeprowadzone analizy potwierdziły obie postawione hipotezy. Im wyższe badania osiągalni wyniki ogólne inteligencji emocjonalnej, tym umiarkowanie wyższe były ich wyniki na skali prowsólnotowej oraz słabo i umiarkowanie niźsze na skalach antywspólnotowych. Dodatkowe analizy wykazały, że inteligencja emocjonalna jest umiarkowanym, pozytywnym predyktorem dla postawy prowsólnotowej i stanowi jej wyjaśnienie w ponad 17%. Inteligencja emocjonalna okazała się również umiarkowanym negatywnym predyktorem dla antywspólnotowej izolacji i stanowi jej wyjaśnienie w 32%.

Ponadto analiza poszczególnych skal inteligencji emocjonalnej wykazała istotne związki z każdą ze skal wspólnotowości:

1. Im wyższe wyniki osiągalni badani na skali AKC (akceptowanie, wyrażanie i wykorzystywanie własnych emocji w działaniu), tym wyższe były ich wyniki na skali orientacji prowsólnotowej oraz niźsze na skali antywspólnotowej izolacji.
2. Im wyższe wyniki osiągalni badani na skali EMP (empatia, czyli rozumienie i rozpoznawanie emocji innych ludzi), tym niźsze były ich wyniki na skali antywspólnotowej dominacji.
3. Im wyższe wyniki badanych na skali KON (kontrola, także poznawcza, nad własnymi emocjami), tym niźsze były wyniki osiągalne na skalach antywspólnotowych.
4. Im wyższe wyniki badani osiągalni na skali ROZ (rozumienie i uświadamianie sobie własnych emocji), tym niźsze wyniki można było zauważyć na skalach antywspólnotowych.

Badania miały charakter korelacyjny, a więc nie można na jego podstawie z pewnością wnioskować o relacjach przyczynowo-skutkowych. Jednak pozytywne związki między orientacją prowsólnotową a inteligencją emocjonalną mogą wiązać się z tym, że z jednej strony dzięki orientacji prowsólnotowej (związanej z: życzliwością wobec innych, nastawieniem na dobro wspólne i gotowością do harmonijnej współpracy z innymi) osoba, wchodząc w pozytywne interakcje z innymi ludźmi, może trenować kompetencje emocjonalne. Z drugiej strony, wysoki poziom inteligencji emocjonalnej ułatwia harmonijne interakcje z innymi, co może wpływać na subiektywne poczucie wspólnoty z ludźmi i sprzyjać pozytywnym z nimi interakcjom.

Wyniki zatem uzyskane w niniejszej pracy mogą być jednymi z pierwszych w tej materii, co samo w sobie stanowić może wartość dla współczesnej psychologii. Szczególnie interesujące wydają się wyniki uzyskane pomiędzy poszczególnymi skalami inteligencji emocjonalnej a orientacjami wspólnotowymi. Negatywny związek pomiędzy antywspólnotową izolacją a skalą akceptowania, wyrażania i wykorzystywania własnych emocji w działaniu może oznaczać, że im bardziej ktoś jest skłonny do ekspresji emocji,

ich używania w osiągnięciu celów, tym mniejsze będzie miał skłonności do wycofywania się, poczucia izolacji i oddzielenia od innych. Podobne negatywne związki można zauważyć w przypadku kontroli nad własnymi emocjami oraz rozumienia i uświadamiania sobie własnych emocji a orientacjami antywspólnotowymi. Im wyższą się ma umiejętność kontroli emocji oraz ich rozumienia, tym niższe mogą być lęki społeczne, nadmierna nieśmiałość, pesymizm, które zgodnie z koncepcją Adlera (1938/1986) są przykładowymi problemami ludzkimi, z jakimi mierzą się osoby z niewłaściwym poczuciem wspólnoty. Orientacji prowspólnotowej może natomiast sprzyjać wysokie akceptowanie, wyrażanie i wykorzystywanie własnych emocji w działaniu. Osoby żyjące w głębokim porozumieniu ze swoimi emocjami będą raczej odznaczały się właściwym poczuciem wspólnoty, które według Adlera nadaje życiu sens. Inteligencja emocjonalna okazała się w ponad 30% stanowić wyjaśnienie dla antywspólnotowej izolacji. Warto zatem w przypadku osób charakteryzujących się lękiem i wycofaniem społecznym zbadać wpływ stosowania treningów inteligencji emocjonalnej, które mogą okazać się kluczowe dla właściwego poczucia wspólnoty.

### 7.3.2. Związki między poczuciem wspólnoty a satysfakcją ze związku

Następnie, po zapoznaniu się z literaturą przedmiotu, założono, że satysfakcja ze związku koreluje z poczuciem wspólnoty i postawiono hipotezę 2 oraz hipotezę 3. Zgodnie z koncepcją Adlera (1938/1986) oraz postadlerowską koncepcją wspólnotowości (Kałużna-Wielobób, 2017) osoby wyróżniające się orientacją prowspólnotową charakteryzują się nastawieniem na pracę nad jakością relacji międzyludzkich, a motywem ich działania jest wspólne dobro, co mogłoby stanowić efektywne podłoże do tworzenia bliskich więzi. Mogłoby też wskazywać na odczuwanie większej satysfakcji ze związku. Jednocześnie osoby charakteryzujące się postawami antywspólnotowymi będą raczej odznaczały się dbaniem tylko o swoje własne potrzeby oraz indywidualne korzyści, przez co mogą przyczyniać się do separowania swojego partnera oraz tworzenia dystansu zarówno emocjonalnego, jak i fizycznego. Pozwala to na wysunięcie hipotezy, która zakłada, że postawy antywspólnotowe będą negatywnie korelowały z satysfakcją ze związku. Nie udało się jednak potwierdzić żadnego z tych założeń, a skale wspólnotowości okazały się nieskorelowane w żaden sposób z satysfakcją ze związku, stąd też analizy satysfakcji ze związku w zestawianiu z poczuciem wspólnoty nie były kontynuowane w dodatkowych analizach.

Badania przeprowadzone przez Alinę Kałużną-Wielobób i współautorki (2021a) próbowały odpowiedzieć na zbliżone do postawionego w niniejszej pracy pytanie badawcze: „Czy istnieją związki między poczuciem wspólnoty a satysfakcją ze związku?”

Do badania satysfakcji ze związku użyty został *Kwestionariusz dobranego małżeństwa* Mieczysława Plopy (Plopa, Rostowski, 2006). Przeprowadzone wówczas analizy potwierdziły związek między orientacją prospołnotową a satysfakcją ze związku. Zarówno wynik ogólny satysfakcji ze związku, jak i wyróżnione przez Plopę (Plopa, Rostowski, 2006) skale satysfakcji (samorealizacja, podobieństwo) były pozytywnie związane z orientacją prospołnotową. Przeprowadzone wówczas analizy wykazały również pozytywny związek pomiędzy antyspołnotową dominacją a jedną ze skal satysfakcji ze związku – rozczarowaniem.

Ciekawym wydaje się brak zależności pomiędzy satysfakcją ze związku a poczuciem wspólnoty w badaniach przeprowadzonych na potrzeby niniejszej pracy. Na niespójne z wynikami Kałużnej-Wielobób i współauterek (2021a) wyniki badań własnych mogło wpłynąć kilka czynników. Najważniejszym wydaje się dobór grupy badanej. Ze względu na czas, w którym badania były przeprowadzane, oraz na ograniczenia związane z pandemią COVID-19, wyjątkowo trudne byłoby zastosowanie doboru losowego. Przyjęty dobór celowy ograniczył grupę badanych do osób o stosunkowo wysokiej ogólnej satysfakcji ze związku. Można przypuszczać, że z uwagi na charakter badań osoby, które odczuwają niższą subiektywną satysfakcję ze związku, mogły nie podjąć decyzji o udziale w badaniach, które skłaniałyby je do refleksji nad niesatysfakcjonującą relacją, ze względu np. na lęk przed oceną, czy niechęć skonfrontowania się z własnymi uczuciami. W związku z tym dalsze badania warto przeprowadzić, wykorzystując losowy dobór badanych. Kolejnymi czynnikami, które mogły mieć wpływ na stosunkowo wysokie uzyskiwane wyniki w kwestionariuszu satysfakcji ze związku, mogły być: wiek badanych oraz staż związku. W badanej grupie młodych dorosłych można zauważyć przewagę związków ze stosunkowo krótkim stażem (poniżej 5 lat). Jest to spowodowane m.in. wiekiem osób badanych, które są na początku drogi wyboru partnera życiowego. Zgodnie z badaniami opisywanymi przez Wojciszke (2013), bazującymi na koncepcji miłości Sternberga (Sternberg, Weis, 2007), ten czas trwania związku to okres, w którym zazwyczaj parę łączy jeszcze silna namiętność. Warto byłoby w przyszłości zbadać, czy w parach, w których poziom namiętności jest już niższy, a jakość relacji opiera się w dużym stopniu na intymności i zobowiązaniu – czy na tym etapie rozwoju relacji poczucie wspólnoty nie będzie odgrywało większego znaczenia dla satysfakcji ze związku.

### 7.3.3. Związki między inteligencją emocjonalną a satysfakcją ze związku

Ostatnia postawiona hipoteza 5 zakłada istnienie pozytywnego związku między wysoką inteligencją emocjonalną a wysoką satysfakcją ze związku. Zgodnie z badaniami Knopp i Matczak (2013) pary, które dysponują wiedzą o emocjach zarówno własnych, jak i cudzych, a przy tym są empatyczne i wrażliwe oraz potrafią trafnie okazywać emocje, mają udane i trwałe relacje. Badania własne potwierdziły prawdziwość hipotezy 5 oraz słaby, pozytywny związek inteligencji emocjonalnej z satysfakcją ze związku. Dodatkowo analiza skal inteligencji emocjonalnej wykazała istotną zależność pomiędzy satysfakcją ze związku a skalą KON. Zatem im wyższe wyniki badani osiągnęli w badaniu inteligencji emocjonalnej oraz na skali KON, tym wyższa była ich satysfakcja ze związku. Dodatkowe analizy jako jedyny istotny predyktor satysfakcji ze związku wskazały wynik ogólny inteligencji emocjonalnej, która jedynie w 5,7% stanowi wyjaśnienie zróżnicowania wyników satysfakcji ze związku.

Uzyskana zależność pomiędzy satysfakcją ze związku a inteligencją emocjonalną wydaje się zgodna z postawioną przez Matczak (Knopp, Matczak, 2013) hipotezą, że inteligencja emocjonalna może być kluczowym elementem wysokiej satysfakcji z relacji interpersonalnych. Matczak (Knopp, Matczak, 2013) słusznie zauważa jednak, że pomysłowość relacji interpersonalnych jest zależna od zestawu wielu zdolności i kompetencji, co również jest zauważalne w wynikach badań, ponieważ potwierdzone zależności pomiędzy zmiennymi, mimo że istotne statystycznie, nie były silne. Uzyskane wyniki sugerują, że praca nad inteligencją emocjonalną poprzez treningi inteligencji może przyczynić się do subiektywnie szczęśliwszego związku. Dalsze badania nad czynnikami, które mogą mieć wpływ na satysfakcję ze związku, należałoby rozszerzyć o dodatkowe komponenty: otwartość, sposoby rozwiązywania konfliktów, umiejętność radzenia sobie z problemami, komunikatywność oraz inne, które podobnie jak te wymienione mogą pokrywać się częściowo ze składowymi inteligencji emocjonalnej (por. Goleman, 2012; Bar-On, 2000). Dodatkowo warto rozszerzyć grupę badanych o dodatkowe grupy wiekowe. Relacje romantyczne z biegiem życia przechodzą transformacje, charakter relacji oraz oczekiwania do partnera zmieniają się, co może sugerować, że zmienia się również przewidywany poziom satysfakcji ze związku.

### 7.3.4. Podobieństwa między partnerami w diadzie

Dane zebrane od par pozwoliły również na wykonanie dodatkowych analiz i zbadanie, czy istnieją związki pomiędzy poszczególnymi zmiennymi u kobiet i mężczyzn. Stwierdzono pozytywną korelację pomiędzy poziomem satysfakcji ze związku partnerów w ramach diad. Im wyższy był wynik satysfakcji ze związku u jednego z partnerów, tym

wyższy okazał się wynik u drugiego. Jedne z najobszerniejszych międzykulturowych badań preferencji partnerów (Buss i in., 1990) wykazały, że „wzajemne przyciąganie i miłość” znajdują się bardzo wysoko na liście preferencji wymienianych przez partnerów. Badania własne zdają się potwierdzać to zjawisko. Miłość wzajemna jako motywacja związku sprawia, że partnerzy są bardziej zadowoleni z relacji, którą tworzą.

Stwierdzono również pozytywną korelację pomiędzy inteligencją emocjonalną kobiet a satysfakcją ze związku ich partnerów. Partnerzy osiągnęli zatem tym wyższe wyniki na skali satysfakcji ze związku, im ich partnerki osiągały wyższe wyniki ogólne inteligencji emocjonalnej. Podobna zależność została stwierdzona pomiędzy satysfakcją ze związku partnerów a wynikami na skalach: AKC, EMP partnerek. Ponadto badania wskazują, że kobiety osiągały wyższe wyniki satysfakcji ze związku, jeżeli mężczyźni mieli wyższe wyniki na skali ROZ. Wyniki te są zgodne z wynikami badań Moniki Kotlarek (2009), w których zbadano 30 małżeństw za pomocą *Kwestionariusza dobranego małżeństwa* Plopy (Plopa, Rostowski, 2006) oraz *Popularnego kwestionariusza inteligencji emocjonalnej* (Jaworowska, Matczak, 2005). Wyniki badań wskazały istotne korelacje pomiędzy większością skal obu kwestionariuszy (wyjątek: wyniki skali AKC nie wiązały się z wynikami skali ROZ u mężczyzn). Według Matczak i Knopp (2013) partnerzy, którzy trafnie interpretują emocje zarówno własne, jak i partnera oraz włączają emocje w procesy poznawcze, potrafią poprawnie reagować na stany emocjonalne partnera i pomóc im w oczekiwany sposób. Dodatkowo dzięki umiejętności regulowania emocji partnerzy w sposób bardziej efektywny radzą sobie z konfliktami. Badania przeprowadzone na potrzeby niniejszej pracy wydają się to potwierdzać.

Stwierdzono również zależność pomiędzy skalami inteligencji emocjonalnej u partnerek i partnerów. Im wyższe były wyniki na skali AKC u mężczyzny, tym niższe wyniki kobieta osiągała na skalach EMP oraz ROZ.

Korelacja natomiast była słaba i mogła być przypadkowa. Można również przypuszczać, że mężczyźni, którzy mają problemy z akceptowaniem, wyrażaniem i rozpoznawaniem emocji innych ludzi, dobierali się w pary z kobietami, które empatią i rozumieniem emocji innych ludzi i własnych dostosowywały się do nich.

### 7.3.5. Ograniczenia badań własnych i przyszłe kierunki badań

Większość związków okazała się słaba lub umiarkowana, a zatem właściwym wydaje się rozszerzenie badań nad poczuciem wspólnoty, inteligencją emocjonalną oraz satysfakcją ze związku na licniejszą grupę badawczą. Dobór celowy okazał się dużą przeszkodą w badaniach własnych, dlatego szczególnie istotne jest skompletować grupę badawczą, która będzie wykazywała większe zróżnicowanie wyników satysfakcji

ze związku. Ogólny wysoki wynik na tej skali z pewnością wpłynął na badania związków pomiędzy zmiennymi.

Wartościowe mogłyby również okazać się badania osób w starszym wieku, które nie tylko na relacje romantyczne, ale również na swoją rolę i funkcję w społeczeństwie mogą mieć inne spojrzenie. W parach, w których poziom namiętności jest już niższy, a jakość relacji opiera się w dużym stopniu na intymności i zobowiązaniu, poczucie wspólnoty może mieć większe znaczenie niż w badanej grupie młodych dorosłych.

Wskazane są również dalsze badania, które uwzględniłyby treningi inteligencji emocjonalnej i ich ewentualny wpływ na satysfakcję ze związku. Korelacje oraz analizy regresji przeprowadzone w badaniach nie pozwalają jednoznacznie stwierdzić, czy wspomniany trening rzeczywiście mógłby poprawić jakość związków.

Badania pomiędzy inteligencją emocjonalną a poczuciem wspólnoty zaprezentowane w niniejszej pracy są jednymi z pierwszych, warto zatem rozszerzyć je na liczniejną próbę w szerszej grupie wiekowej oraz o osoby niebędące w związkach. Wskazane jest również badanie różnych grup społecznych, które są nastawione na czynniki sprzyjające formowaniu się właściwego lub niewłaściwego poczucia wspólnoty.

Badania diad należałoby rozszerzyć na większą grupę badawczą w celu zweryfikowania wyniku uzyskanego pomiędzy skalą AKC u mężczyzn a skalami EMP i ROZ u kobiet.

### 7.3.6. Praktyczne implikacje uzyskanych wyników

Badania powstały w odpowiedzi na rosnącą liczbę rozwodów i rozpadów wieloletnich związków kohabitacyjnych. Wnioski dotyczące związków między inteligencją emocjonalną i poczuciem wspólnoty a satysfakcją ze związku mogą posłużyć jako podstawa w przygotowaniu terapii małżeńskiej u par, które wykazują niską satysfakcję ze związku. Inteligencja emocjonalna jest konstruktem, który można rozwijać oraz trenować. Warto przyrzeć się, czy jej trening przyczyniłby się do poprawy relacji pomiędzy partnerami, co w konsekwencji mogłoby doprowadzić do mniejszej liczby rozpadów związków romantycznych.

Ważne wydaje się również wprowadzenie elementów profilaktyki w ramach psychoedukacji np. poprzez warsztaty dla par, które uświadamiałyby zalety wynikające z życia we wspólnocie. Podkreślenie, jak ważne jest wykształcenie w sobie prawidłowego poczucia wspólnoty, mogłoby zachęcić do pracy nad pozytywnymi kontaktami z innymi ludźmi, a to z kolei mogłoby trenować nasze kompetencje społeczne. Jednocześnie warsztaty rozwijające z zakresu emocji mogłyby sprawić, że ludzie chętniej i naturalniej będą wchodzić w pozytywne relacje z innymi, przez co ich subiektywne poczucie wspólnoty się zmieni.

Wiedza na temat poczucia wspólnoty może zostać również wykorzystana w procesie tworzenia grup wsparcia, a nawet grup rozwijających zainteresowania. Zachęcanie ludzi do udzielania się na rzecz wspólnoty, budowania pozytywnych relacji może przyczynić się do rozwoju kompetencji emocjonalnych, co pozwoli lepiej zrozumieć siebie i innych. Długofalowo może mieć to pozytywny wpływ na relacje interpersonalne, również te o charakterze romantycznym.

Wyniki badań inteligencji emocjonalnej i poczucia wspólnoty mogą okazać się cenne również w terapii osób o niskich kompetencjach emocjonalnych. Orientacja pro-wspólnotowa pozwala na wchodzenie w bardziej pozytywne interakcje z ludźmi, a co za tym idzie może pomóc w treningu kompetencji emocjonalnych. Jednocześnie trening inteligencji emocjonalnej ułatwia funkcjonowanie społeczne i pozwala z większą łatwością wchodzić w interakcje z innymi w sposób harmonijny, może więc mieć wpływ na subiektywne poczucie wspólnoty.

Reasumując, wyniki badań oraz wnioski wysunięte na ich podstawie dają nam cenną wiedzę na temat funkcjonowania w związkach romantycznych. Jest to wiedza szczególnie cenna dla terapeutów par, terapeutów rodzin, seksuologów, a także edukatorów rodzinnych i przedmałżeńskich. Badania mogą znaleźć zastosowanie zarówno w profesjonalnej terapii par, wzmocnienia kompetencji emocjonalnych, jak i w psychoprophylaktyce, a także w życiu codziennym osób bez żadnych deficytów w zakresie tychże kompetencji.





## 8. Style rozwiązywania konfliktów i poczucie wspólnoty a satysfakcja ze związków miłosnych – badania własne

---

### 8.1. Metodologia badań własnych

#### 8.1.1. Cel badań

Celem badania było poznanie związków między stylami rozwiązywania konfliktów, poczuciem wspólnoty oraz satysfakcją ze związków miłosnych. Analizy dotyczyły związków między stylami rozwiązywania konfliktów, poczucia wspólnoty oraz satysfakcji ze związku. Eksploracja wyżej wymienionych zagadnień ukierunkowana była na poszerzenie wiedzy dotyczącej psychologii osobowości, a także tematyki związanej ze sporami, która może okazać się przydatna w rozwoju psychologii społecznej.

Cele szczegółowe:

1. Zweryfikowanie, czy poczucie wspólnoty koreluje ze stylem rozwiązywania konfliktów.
2. Poznanie związków między stylami rozwiązywania sporów a poziomem satysfakcji ze związku.
3. Określenie, czy poczucie wspólnoty koreluje z satysfakcją ze związku.

#### 8.1.2. Pytania i hipotezy badawcze

Czy istnieje związek między satysfakcją ze związku a stylami rozwiązywania konfliktów?

- H1: Istnieje negatywny związek między stylem rozwiązywania sporu: dostosowaniem a satysfakcją ze związku.
- H2: Istnieje pozytywny związek między stylem rozwiązywania: współpraca satysfakcją ze związku.
- H3: Istnieje pozytywny związek między stylem rozwiązywania sporu: kompromisem a satysfakcją ze związku.
- H4: Czy satysfakcja ze związku jest skorelowana z poczuciem wspólnoty?
- H5: Istnieje pozytywny związek między orientacją prowspólnotową a satysfakcją ze związku.
- H6: Istnieje negatywny związek między antywspólnotową dominacją a satysfakcją ze związku.

- H7: Czy istnieje związek pomiędzy poczuciem wspólnoty a stylami rozwiązywania konfliktów?
- H8: Orientacja prowsólnotowa koreluje negatywnie z dostosowaniem.
- H9: Orientacja prowsólnotowa koreluje pozytywnie z kompromisem.
- H10: Orientacja prowsólnotowa jest powiązana pozytywnie ze współpracą.
- H11: Istnieje pozytywny związek między antywsólnotową izolacją a unikaniem.
- H12: Antywsólnotowa dominacja jest powiązana pozytywnie z rywalizacją, jako stylem rozwiązywania konfliktów.

### 8.1.3. Opis grupy badanej

Grupa badana składała się ze 100 osób, będących w związkach romantycznych. Spośród grupy 25% stanowili mężczyźni, natomiast 75% stanowiły kobiety. Każda z osób spełniała warunek pełnoletniości, z czego wiek najmłodszego ankietowanego wynosił 19 lat, a najstarszego 54 lata ( $M = 27,27$ ;  $SD = 6,94$ ). Średnia wieku kobiet wynosiła  $M = 27,6$ ;  $SD = 7,60$ , natomiast u mężczyzn wynosiła  $M = 26,28$ ;  $SD = 4,39$ . Staż związku osób badanych wynosił od sześciu miesięcy do 30 lat ( $M = 6,44$ ). Wykształcenie osób badanych pozostawało na zróżnicowanym poziomie w całej próbie badanej. Wśród osób wypełniających kwestionariusze 32% stanowiły osoby w związku małżeńskim, 15% osoby w narzeczeństwie mieszkające ze sobą i 4% niemieszkające ze sobą, 20% osoby w związkach kohabitacyjnych i 29% osoby w nieformalnych związkach, niemieszkające ze sobą. Miasto powyżej 100 tysięcy mieszkańców zamieszkuje 45% badanych, miasto do 100 tysięcy mieszkańców – 9%, miasto do 50 tysięcy mieszkańców – 21%, natomiast 25% stanowili mieszkańcy wsi. Wśród grupy 34% nie mieszka ze swoim partnerem, 6% mieszka z partnerem mniej niż rok, 28% mieszka partnerem 1–3 lat, 14% 4–6 lat, a 18% powyżej 6 lat. Brak potomstwa zadeklarowało 78% osób, a 22% ma dzieci.

### 8.1.4. Opis procedury

Badanie zostało przeprowadzone metodą kwestionariuszową za pomocą formularza internetowego. Osoby badane wypełniały trzy kwestionariusze, kolejno: *Style rozwiązywania konfliktów*, *Kwestionariusz pomiaru miłości*, *Kwestionariusz poczucia wspólnoty*. Czas wypełniania arkuszy był nieograniczony. Osoby badane akceptując przesłanie wyników kwestionariuszy, wyrażały zgodę na udział w badaniu oraz na wykorzystanie wyników w celach naukowych.

### 8.1.5. Narzędzia badawcze

1. KSRK – *Kwestionariusz stylów rozwiązywania konfliktów* (Kłusek, 2009). Kwestionariusz stworzony przez Kłusek na podstawie teorii stylów rozwiązywania konfliktów Thomasa i Kilmanna (1978). Kwestionariusz składa się z 50 stwierdzeń, podzielonych na pięć podskal (rywalizacja, unikanie, kompromis, współpraca, dostosowanie), w skład których wchodzi po 10 stwierdzeń. Na każde stwierdzenie możliwe jest pięć opcji odpowiedzi: nigdy, rzadko, czasami, często, zawsze.
2. KPW – *Kwestionariusz poczucia wspólnoty* (Kałużna-Wielobób, 2017; Kałużna-Wielobób, Strus, Ciecuch, 2020) został opisany w rozdziale pierwszym.
3. *Kwestionariusz pomiaru miłości* (Wojciszke, 1995) – stworzony zgodnie z trójskładnikową koncepcją miłości kwestionariusz autorstwa Bogdana Wojciszke zawiera 36 stwierdzeń, w którym zawierają się trzy skale odnoszące się do czynników składających się na miłość (namiętność, intymność, zobowiązanie). Udzielanie odpowiedzi odbywa się za pomocą określenia najmniejszej bądź największej zgodności ze stwierdzeniem na skali 1–7, gdzie 1 oznacza najmniejszą zgodność, a 7 największą zgodność. Każda ze skal składa się z 12 pozycji.

## 8.2. Analiza wyników

### 8.2.1. Statystyki opisowe

Na początkowym etapie zostały obliczone statystyki opisowe zmiennych, określające średnią wartość pozyskanych wyników, medianę, modalną, wartości minimalne oraz maksymalne w podskalach, a także odchylenie standardowe i poziom rzetelności alfa Cronbacha, w której  $\alpha > 0,7$ .

Tabela 26. Statystyki opisowe zmiennej style rozwiązywania konfliktów

	Min.	Maks.	M	SD	Me	Sk	K	$\alpha$
Rywalizacja	11	42	24,78	7,17	24	0,38	-0,44	0,89
Współpraca	21	50	41,63	5,75	42	-0,95	1,39	0,89
Dostosowanie	15	44	30,58	5,24	30	-0,12	0,27	0,79
Unikanie	10	38	23,06	6,12	22	0,29	-0,15	0,83
Kompromis	20	50	37,07	5,74	37	-0,09	0,39	0,85

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 27. Statystyki opisowe zmiennej poczucie wspólnoty

	Min.	Maks.	M	SD	Me	Sk	K	$\alpha$
Orientacja prowsólnotowa	45	108	78,44	13,49	80,0	-0,29	-0,22	0,90
Antywspólnotowa dominacja	14	74	34,86	13,09	31,5	0,61	0,14	0,93
Antywspólnotowa izolacja	15	83	46,72	15,56	47,0	0,03	-0,8	0,94

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 28. Statystyki opisowe zmiennej satysfakcja ze związku

	Min.	Maks.	M	SD	Me	Sk	K	$\alpha$
Namiętność	18	84	64,20	13,66	67,0	-1,14	1,23	0,94
Intymność	20	84	68,95	14,16	72,5	-1,84	3,32	0,96
Zobowiązanie	26	80	61,55	10,85	64,0	-0,83	0,76	0,85
Wynik ogólny satysfakcji ze związku	64	248	194,70	34,10	203,5	-1,58	2,96	0,96

Źródło: opracowanie własne.

## 8.2.2. Statystyczna weryfikacja hipotez

W modelu badawczym wyróżniono trzy pytania badawcze oraz 10 hipotez. Weryfikacja każdej z nich została wykonana przy pomocy programu Statistica.

### Satysfakcja ze związku, zaangażowanie, intymność a style rozwiązywania konfliktów

Aby zweryfikować hipotezy badawcze dotyczące satysfakcji ze związku, traktowanej jako suma trzech składowych (namiętności, intymności, zaangażowania), oraz stylów rozwiązywania konfliktów wykonano test Shapiro-Wilka ( $p < 0,05$ ), który nie wykazał rozkładu normalnego badanych zmiennych (satysfakcja ze związku). Do opracowania statystyk wykorzystano statystyki nieparametryczne. Obliczenia wykonano testem *rho* Spearmana, będącego nieparametrycznym odpowiednikiem korelacji *r* Pearsona.

W wyniku przeprowadzonych analiz statystycznych nie wykazano istotności statystycznej korelacji między dostosowaniem jako stylem rozwiązywania konfliktów a intymnością w związku. Wykazano natomiast istotną statystycznie, dodatnią korelację między dostosowaniem a wynikiem ogólnym satysfakcji w związku ( $\rho = 0,21$ ,  $p < 0,05$ ), jednak jest ona niska. Na największym w zestawieniu odnoszącym się do dostosowania, choć na umiarkowanym, poziomie dodatniej korelacji znajduje się zależność między dostosowaniem a zaangażowaniem w relację ( $\rho = 0,36$ ,  $p < 0,05$ ).

Tabela 30. Wskaźnik korelacji  $\rho$  Spearmana pomiędzy intymnością, zaangażowaniem, satysfakcją ze związku a dostosowaniem, współpracą i kompromisem jako stylami rozwiązywania konfliktów

	Dostosowanie	Współpraca	Kompromis
Intymność	-0,07	0,44*	0,40*
Zaangażowanie	0,36*	0,34*	0,29*
Wynik ogólny satysfakcja	0,21*	0,40*	0,39*

\*  $p < 0,05$ .

Źródło: opracowanie własne.

W kolejnych obliczeniach odnoszących się do hipotezy na temat współpracy oraz intymności, zaangażowania i satysfakcji ze związku wykazano, że współpraca dodatnio, na umiarkowanym poziomie koreluje z intymnością ( $\rho = 0,44$ ,  $p < 0,05$ ), zaangażowaniem ( $\rho = 0,34$ ,  $p < 0,05$ ) oraz satysfakcją ze związku ( $\rho = 0,4$ ,  $p < 0,05$ ) jako sumą trzech czynników (namiętności, intymności, zobowiązania). Związki między zmiennymi są istotne na poziomie  $p < 0,05$ . Można wnioskować, że wraz ze stosowaniem strategii współpracy w rozwiązywaniu sytuacji konfliktowych wzrasta intymność, zaangażowanie i satysfakcja w związku.

Ostatnie analizy odnoszące się do satysfakcji ze związku, zaangażowania, intymności a stylów kompromisu wykazały istotnie statystycznie wyniki na poziomie  $p < 0,05$ . Największa, dodatnia korelacja dotyczy intymności i kompromisu ( $\rho = 0,40$ ), następnie wyniku ogólnego satysfakcji ze związku i kompromisu ( $\rho = 0,39$ ). Na słabym poziomie plasuje się wynik w zakresie związku między zaangażowaniem a kompromisem ( $\rho = 0,29$ ).

### 8.2.3. Satysfakcja ze związku, zaangażowanie, intymność a poczucie wspólnoty

Aby zweryfikować hipotezy badawcze dotyczące związku między satysfakcją ze związku, zaangażowaniem, intymnością a poczuciem wspólnoty wykorzystano test  $\rho$  Spearmana, w wyniku którego wykazano, iż badane zmienne (satysfakcja ze związku, intymność) odbiegają od rozkładu normalnego w teście Shapiro-Wilka ( $p < 0,05$ ).

Nie wykazano istotnych statystycznie związków między orientacją prowspólnotową, antywspólnotową dominacją i antywspólnotową izolacją a intymnością w związku, zaangażowaniem w związku i satysfakcją ze związku.

Tabela 31. Wartości korelacji  $\rho$  Spearmana pomiędzy poczuciem wspólnoty a intymnością, zaangażowaniem i satysfakcją ze związku

	Satysfakcja ze związku	Zaangażowanie	Intymność
Orientacja prowsłnotowa	0,148	0,185	0,135
Antywsłnotowa dominacja	-0,113	-0,088	-0,162
Antywsłnotowa izolacja	0,009	-0,113	0,002

\*  $p < 0,05$ .

Źródło: opracowanie własne.

## Poczucie wspólnoty a style rozwiązywania konfliktów

Do weryfikacji hipotez dotyczących związków między poczuciem wspólnoty a stylami rozwiązywania konfliktów posłuzono się współczynnikiem  $r$  Pearsona, będącego testem parametrycznym, wykonanym w wyniku wykazania rozkładu normalnego w obu zmiennych.

Tabela 32. Wartości korelacji pomiędzy poczuciem wspólnoty a stylami rozwiązywania konfliktów

	Dostosowanie	Kompromis	Współpraca	Unikanie	Rywalizacja
Orientacja prowsłnotowa	0,14	0,31*	0,34*	-0,28*	-0,24*
Antywsłnotowa izolacja	0,09	-0,05	-0,10	0,27*	0,09
Antywsłnotowa dominacja	0,05	-0,29*	-0,27*	0,34*	0,38*

\*  $p < 0,05$ .

Źródło: opracowanie własne.

Analizy statystyczne wykazały pozytywne korelacje o umiarkowanym poziomie między skalą orientacją prowsłnotową a skalami kompromisu ( $r = 0,31$ ) i współpracy ( $r = 0,34$ ). Wykazano także ujemne, lecz o słabej sile korelacje orientacji prowsłnotowej z unikaniem ( $r = -0,28$ ) i rywalizacją ( $r = -0,24$ ).

Obliczenia dotyczące antywsłnotowej izolacji wykazały jedną korelację między antywsłnotową izolacją a stylami rozwiązywania konfliktów. Korelacja z unikaniem charakteryzuje się słabą, dodatnią siłą ( $r = 0,27$ ,  $p < 0,05$ ).

Analizy wykazały umiarkowaną, dodatnią korelację między antywsłnotową dominacją a rywalizacją ( $r = 0,38$ ,  $p < 0,05$ ). Antywsłnotowa dominacja koreluje także dodatnio, na umiarkowanym poziomie z unikaniem ( $r = 0,34$ ,  $p < 0,05$ ), ujemnie koreluje ze współpracą ( $r = -0,27$ ,  $p < 0,05$ ) i kompromisem ( $r = -0,29$ ,  $p < 0,05$ ), jednak te style rozwiązywania konfliktów nie zostały zawarte w hipotezach badawczych.

Okazało się także, że orientacja prowsólnotowa jest dodatnio skorelowana z kompromisem oraz współpracą (stylami rozwiązywania konfliktów), a antywspólnotowa dominacja z rywalizacją.

## Porównanie grup kobiet i mężczyzn

W celu porównania grupy kobiet i mężczyzn ze względu na poziom namiętności, intymności, zobowiązania w związku oraz satysfakcji z niego wykorzystano test U Manna-Whitneya, jako nieparametryczny odpowiednik testu  $t$ -Studenta dla grup niezależnych, ze względu na odbieganie zmiennych od rozkładu normalnego.

Tabela 33. Wynik testu U Manna-Whitneya – satysfakcja ze związku

Skala	Kobiety			Mężczyźni			Test U Manna-Whitneya		
	M	SD	Me	M	SD	Me	U	z	p
Namiętność	63,16	14,04	66	67,32	12,15	69	777,5	-1,27	0,20
Intymność	68,76	15,06	74	69,52	11,28	71	859,5	0,62	0,54
Zobowiązanie	61,05	11,40	64	63,04	9,06	64	880,5	-0,45	0,65
Satysfakcja ze związku	192,97	35,73	202	199,88	28,72	204	887,0	-0,40	0,69

Źródło: opracowanie własne.

Po przeprowadzeniu analizy testem U Manna-Whitneya, którego celem było wykazanie różnic w zakresie namiętności, intymności, zaangażowania w związku oraz w zakresie satysfakcji ze związku między kobietami i mężczyznami nie wykryto istotnie statystycznie różnic międzypłciowych w tym zakresie.

W celu porównania grupy kobiet i mężczyzn w zakresie stylów rozwiązywania konfliktów wykonano test  $t$ -Studenta dla grup niezależnych. Z uwagi na nierównoliczność badanych grup z podgrupy kobiet wyodrębniono 25 wyników, które swoimi danymi, dotyczącymi rodzaju relacji romantycznej, wieku, wykształcenia, miejsca zamieszkania, są zbliżone do danych mężczyzn, których liczba badanych wynosiła 25.

Tabela 34. Wyniki testu *t*-Studenta dla prób niezależnych dla skal stylów rozwiązywania konfliktu

Skala	Kobiety			Mężczyźni			Test <i>t</i> -Studenta dla prób niezależnych		
	M	SD	N	M	SD	N	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Rywalizacja	24,52	7,63	25	25,44	6,39	25	0,46	48	0,65
Współpraca	41,80	6,30	25	40,92	5,59	25	-0,52	48	0,60
Dostosowanie	30,04	5,60	25	31,84	4,47	25	1,25	48	0,22
Unikanie	23,60	7,34	25	24,08	4,77	25	0,27	48	0,79
Kompromis	37,20	6,05	25	36,16	5,21	25	-0,65	48	0,52

\*  $p < 0,05$ .

Źródło: opracowanie własne.

Po przeprowadzeniu analizy testem *t*-Studenta dla grup niezależnych, którego celem było porównanie wyników kobiet i mężczyzn w zakresie stylów rozwiązywania konfliktów (rywalizacja, współpraca, dostosowanie, unikanie, kompromis) wykazano brak istotnych statystycznie różnic między kobietami a mężczyznami w stylach rozwiązywania konfliktów.

W celu określenia różnic między kobietami i mężczyznami, dotyczących poczucia wspólnoty, wykonano test *t*-Studenta dla grup niezależnych. Jak w przypadku badania stylów rozwiązywania konfliktów, grupa nie była równoliczna, więc wyodrębniło taką samą liczbę wyników kobiet i mężczyzn ( $N = 25$ ), które były do zbliżone danymi dotyczącymi wieku, miejsca zamieszkania i wykształcenia oraz rodzaju relacji romantycznej.

Tabela 34. Wyniki testu *t*-Studenta dla prób niezależnych – skale *Kwestionariusz poczucia wspólnoty*

	Kobiety			Mężczyźni			Test <i>t</i> -Studenta dla prób niezależnych		
	M	SD	N	M	SD	N	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Orientacja prowsólnotowa	78,20	13,25	25	70,68	12,57	25	-2,60	48	0,044*
Antywsólnotowa dominacja	33,00	11,85	25	37,12	11,37	25	1,25	48	0,220
Antywsólnotowa izolacja	47,36	17,16	25	41,80	14,56	25	-1,24	48	0,220

\*  $p < 0,05$ .

Źródło: opracowanie własne.



Istotną statystycznie różnicę wykazano w zakresie orientacji prowsólnotowej a płci osób badanych. Kobiety charakteryzował wyższy poziom orientacji prowsólnotowej w porównaniu do mężczyzn. Nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic w zakresie poziomu antywspólnotowej izolacji i dominacji u mężczyzn i kobiet.

## Analizy regresji zmiennych

Rozszerzając analizy statystyczne, wykonano analizę regresji wielozmiennowej, w której zmienną wyjaśnianą były kolejno: kompromis, współpraca, unikanie i rywalizacja, natomiast predyktorami są orientacje wspólnotowe (orientacja prowsólnotowa, antywspólnotowa dominacja, antywspólnotowa izolacja).

Tabela 39. Wyniki analizy regresji – kompromis a poczucie wspólnoty

	<i>b</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	Poprawione $R^2$
Orientacja prowsólnotowa	0,10	0,22	6,97	0,05	0,1
Antywspólnotowa dominacja	-0,09	-0,22	-1,89	-	-
Antywspólnotowa izolacja	0,02	0,06	0,57	-	-

Źródło: opracowanie własne.

Okazało się, że w modelu regresji istotnym statystycznie predyktorem dla kompromisu jako stylu rozwiązywania konfliktów jest orientacja prowsólnotowa ( $\beta = 0,22$ ,  $p < 0,05$ ). Predyktor wyjaśnia 10% zróżnicowania wyników (poprawione  $R^2 = 0,1$ ). W wyniku analizy reszt regresji za pomocą analizy Durбина-Watsona wykazano, że reszty nie są ze sobą skorelowane ( $D-W = 2,02$ ), a rozkład zmiennych był zbliżony do rozkładu normalnego.

Tabela 40. Wyniki analizy regresji – współpraca a poczucie wspólnoty

	<i>b</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	Poprawione $R^2$
Orientacja prowsólnotowa	0,12	0,27	2,60	0,05	0,11
Antywspólnotowa dominacja	-0,07	-0,15	-1,33	-	-
Antywspólnotowa izolacja	-0,00	-0,01	-0,13	-	-

Źródło: opracowanie własne.

Istotnym statystycznie predyktorem dla współpracy jako stylu rozwiązywania konfliktu jest orientacja prowsólnotowa ( $\beta = 0,27$ ,  $p < 0,05$ ). Zmienna wyjaśnia 11% zróżnicowania wyników (poprawione  $R^2 = 0,11$ ). Reszty nie są ze sobą skorelowane ( $D-W = 2,04$ , natomiast rozkład był zbliżony do normalnego).

Tabela 41. Wyniki analizy regresji – unikanie a poczucie wspólnoty

	<i>b</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	Poprawione $R^2$
Orientacja prowsólnotowa	-0,08	-0,18	-1,70	–	–
Antywsólnotowa dominacja	0,09	0,19	1,70	–	–
Antywsólnotowa izolacja	0,07	0,18	1,76	–	–

Źródło: opracowanie własne.

W analizie regresji unikania z orientacjami wsólnotowymi nie wykazano istotnych statystycznie zależności.

Tabela 42. Wyniki analizy regresji – rywalizacja a poczucie wspólnoty

	<i>b</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	Poprawione $R^2$
Orientacja prowsólnotowa	-0,05	-0,09	-0,87	–	–
Antywsólnotowa dominacja	0,20	0,36	3,24	0,05	0,15
Antywsólnotowa izolacja	-0,03	-0,06	-0,57	–	–

Źródło: opracowanie własne.

Analiza regresji wykazała, że antywsólnotowa dominacja ( $\beta = 0,36$ ,  $p < 0,05$ ) jest istotnym statystycznie predyktorem dla rywalizacji jako stylu rozwiązywania konfliktów, na podstawie którego można wnioskować, że wyjaśnia on 15% zróżnicowania wyników (poprawione  $R^2 = 0,15$ ). Po wykonaniu analizy reszt wykazano, że zmienne nie są ze sobą skorelowane ( $D-W = 1,83$ ).

### 8.3. Dyskusja wyników

W badaniu postawiono hipotezy dotyczące związków między dostosowaniem, współpracą oraz kompromisem, jako stylami rozwiązywania konfliktów a intymnością, zaangażowaniem i satysfakcją ze związku postrzeganą jako suma trzech składowych (namiętność, intymność, zaangażowanie). Wyniki wykazały brak związku między dostosowaniem a intymnością. Potwierdzono jednak założenia, które zakładały występowanie pozytywnego związku między dostosowaniem a satysfakcją w związku oraz na umiarkowanym poziomie między dostosowaniem a zaangażowaniem. Przypuszczenia dotyczące współpracy jako stylu rozwiązywania konfliktów zostały sprawdzone i potwierdzone. Jak przypuszczano, styl ten jest pozytywnie skorelowany z intymnością, satysfakcją w związku oraz zaangażowaniem, zgodnie z kolejnością, którą wyznaczyła siła związku między zmiennymi. Również hipotezy odnoszące się do kompromisu, a jego związku z intymnością, satysfakcją ze związku i zaangażowaniem zostały potwierdzone. Biorąc pod uwagę dostosowanie stanowiące cechę dobrze dobranego

małżeństwa (za Majchrzak, Skupińska-Majchrzak, 2011), można było domniemywać, że ze względu na chęć zadowolenia partnera oraz wagi relacji jedna osoba z pary woli poświęcić swoje potrzeby i chęci na rzecz drugiej strony. Prezentowane stanowisko może być zależne od czasu trwania relacji romantycznej partnerów, która może wiązać się z większą potrzebą harmonii niż chęci udowodnienia swoich racji lub podjęciu długiej rozmowy, prowadzącej docelowo do kompromisu bądź współpracy, która może być wyczerpująca. Przewidywalnym aspektem badań było wykazanie pozytywnego związku między kompromisem i współpracą a satysfakcją ze związku. Współpraca, jako najbardziej pożądaný sposób rozwiązywania sporów, powinien łączyć się z zaangażowaniem relację i troskę o nią (Tykarski, 2016), która prowadzić będzie do ujednoczenia celów w związku, istotnie wpływając na jego satysfakcję. Składające się na satysfakcję intymność, odnosząca się do przywiązania i zaufania wobec partnera, oraz zobowiązanie, będące sumą działań wpływających na trwałość związku (Wojciszke, 1995), które także stanowiły zmienne w badaniu, w swoich opisach zawierają zachowania, mogące być uznane za zachowania prowadzące do współpracy partnerów. Kompromis z kolei wnosi do związku równowagę i jest mniej wymagający i czasochłonny od współpracy (Tykarski, 2016), więc również może być postrzegany jako dobre rozwiązanie, wpływające na satysfakcję z relacji i jej składowe.

Hipotezy badawcze dotyczące związku między poczuciem wspólnoty a intymnością, zaangażowaniem i satysfakcją ze związku nie zostało potwierdzone, wyniki wykazały brak relacji między tymi elementami. Wydawać by się mogło, że z uwagi na pożądaný charakter orientacji prowsólnotowej będzie ona korelować z intymnością, zaangażowaniem oraz satysfakcją ze związku ze względu na pozytywne emocje, chęci pokonywania przeciwności losu z partnerem i działaniami charakteryzującymi się troską w stosunku do drugiej strony. Można by także przypuszczać, że związek między antywsólnotową dominacją a satysfakcją, zaangażowaniem i intymnością będzie negatywny. Zależności te mogły nie zostać wykazane ze względu na małą próbę osób badanych w liczbie 100 obserwacji. Może także to być wynikiem postrzegania przez osoby badane satysfakcji ze związku w innych kategoriach niż te, które zostały zawarte w kwestionariuszu autorstwa Bogdana Wojciszke. Istnieje także ryzyko, że ze względu na dowolność wypełnienia kwestionariuszy, z racji przeprowadzania ich przez internet, osoby uzupełniające je rozpraszały się bądź wracały do nich po różnych wydarzeniach, które mogły wpłynąć na ich nastrój czy zabarwienie emocjonalne odpowiedzi.

Ostatnia grupa hipotez, które dotyczyły związku między stylami rozwiązywania konfliktów a poczuciem wspólnoty, zostały częściowo potwierdzone. Okazuje się, że istnieje pozytywny związek między współpracą i kompromisem a orientacją prowsólnotową, jednak nie ma związku między tą orientacją a dostosowaniem jako stylem rozwiązywania sporów. Badania wykazały, że antywsólnotowa izolacja koreluje dodatnio z unikaniem, a antywsólnotowa dominacja pozytywnie koreluje z rywalizacją.

Nieujęty w pytaniach i hipotezach badawczych związek między antywspólnotową dominacją został wykazany z unikaniem, z którym koreluje pozytywnie, a także wykazał ujemny związek ze współpracą oraz kompromisem. Zwracając uwagę na orientację prowspólnotową, której punktem wyjścia jest działanie dla dobra wspólnego, ale także dla przyszłych pokoleń (Kałużna-Wielobób, 2017), pozytywny związek ze współpracą, będącą najkorzystniejszym stylem rozwiązywania konfliktów, wydaje się dosyć oczywisty. Ludzie, działając w imię dobra wspólnego i patrząc na potrzeby innych, spełniają warunki określające wysoki poziom poczucia wspólnoty i współpracy, dążąc do dobra dla siebie samych oraz dla dobra innych, np. dzieci czy ludzi z najbliższego otoczenia, z którymi tworzy się wspólnotę. Wzajemne ustępstwa, będące oznaką kompromisu, także mogą nieść pozytywne skutki i korelować z wysokim poczuciem wspólnoty, gdyż drobne ustępstwa partnerów wobec siebie mogą pozytywnie wpływać na nich samych oraz na ich relacje. Ponadto współpraca i kompromis mogą pomagać (w połączeniu z wysokim wskaźnikiem poczucia wspólnoty) w pokonywaniu przeciwności i kryzysów, a także wpływać konstruktywnie na relacje, będące wsparciem w ciężkich momentach (Kałużna-Wielobób, 2016). Wysoki poziom antywspólnotowej izolacji może wpływać na chęć unikania konfrontacji z innymi ze względu na brak wiary we własne siły i strachu przed odrzuceniem przez drugą stronę. Z kolei korelacja rywalizacji z antywspólnotową dominacją może łączyć się z wrogim nastawieniem do ludzi oraz chęci okazania wyższości i braku skłonności do podporządkowania wyrażonego przez wrogi sposób rozwiązywania konfliktu.

Uzyskane wyniki wskazują, że kobiety i mężczyźni nie różnią się między sobą w zakresie namiętności, intymności i zobowiązania w związku oraz w zakresie satysfakcji w nim, co potwierdzają także inne badania (por. Rawicka, Rzepa, 2017), nie różnią się także w zakresie stylów rozwiązywania konfliktów. Przeprowadzone badania uwidaczniają brak różnic między płciowych w zakresie antywspólnotowej dominacji oraz antywspólnotowej izolacji, wykazały jednak, że kobiety charakteryzuje większy poziom orientacji prowspólnotowej niż mężczyźni. Brak związku między poczuciem wspólnoty a intymnością, zaangażowaniem i satysfakcją ze związku jest zastanawiający, gdyż w badaniach opisanych w książce autorstwa Kałużnej-Wielobób i współauterek (2021) wskazano pozytywny związek satysfakcji z orientacją wspólnotową oraz negatywny związek z antywspólnotową dominacją, a także odnotowano różnicę między kobietami a mężczyznami w zakresie antywspólnotowej dominacji, która wykazywała wyższe wyniki w przypadku mężczyzn.

### 8.3.1. Ograniczenia badań własnych

Badania zostały przeprowadzone przy użyciu kwestionariuszy za pomocą formularza internetowego, który daje możliwość łatwego dostępu do badanych, a także wpływa na anonimowość ze względu na wypełnianie ich w dowolnym miejscu i czasie, bez presji dotyczącej oddania arkusza na czas. Jednak możliwość odłożenia wypełnienia kwestionariuszy na jakiś czas mogła wpłynąć na jakość odpowiedzi, które i tak ze względu na budowę powodują brak precyzyjnych odpowiedzi wśród badanych. Jeśli chodzi o kolejne aspekty dotyczące przeprowadzenia badań, dobrym rozwiązaniem byłoby zwiększenie liczebności grupy oraz zadbanie o równoliczność próby kobiet i mężczyzn, by być może lepiej zbadać różnice między płciami.

Niniejsze badanie wskazuje istotny kierunek w zakresie rozwoju terapii rodzin, terapii par, pomocy w konfliktach. Może być również przydatne do opracowania treningu konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.



# Podsumowanie

---

Najważniejsze wnioski z badań:

1. Związki między zależnością interpersonalną a poczuciem wspólnoty  
Stwierdzono pozytywne związki między: zdrową zależnością interpersonalną a orientacją prowsłnotową oraz między antywspłnotową izolacją a nadmierną zależnością. Negatywne związki stwierdzono między zdrową zależnością a obiema orientacjami antywspłnotowymi: dominacją oraz izolacją. Rodzaj zależności interpersonalnej charakterystyczny dla poszczególnych ludzi pozwala przewidywać ich poczucie wspólnoty (orientację pro- lub antywspłnotową).

2. Inteligencja emocjonalna i poczucie wspólnoty a satysfakcja ze związku u młodych dorosłych

Badania na diadach (parach heteroseksualnych) pokazały, że istnieją związki między poczuciem wspólnoty a poziomem inteligencji emocjonalnej. Stwierdzono pozytywny związek między orientacją prowsłnotową a ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej oraz jej dwoma aspektami: akceptacją i empatią. Stwierdzono również negatywne związki między obiema orientacjami antywspłnotowymi a ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej. Obie orientacje antywspłnotowe okazały się dodatkowo negatywnie skorelowane ze skalami kontroli i rozumienia. Antywspłnotowa dominacja jest ujemnie związana ze skalą empatii, a antywspłnotowa izolacja – ze skalą rozumienia.

Stwierdzono również pozytywny związek między inteligencją emocjonalną a satysfakcją ze związku. Analizując poszczególne aspekty inteligencji emocjonalnej, to skala kontroli okazała się związana dodatnio z satysfakcją ze związku. Wykazano również pozytywne korelacje pomiędzy inteligencją emocjonalną u kobiet a satysfakcją ze związku ich partnerów.

Nie potwierdzono bezpośrednich związków poczucia wspólnoty z satysfakcją ze związku miłosnego. Warto jednak zauważyć, że badanymi osobami byli w większości młodzi ludzie, o krótkim stażu związku, i że wśród respondentów dominowały pary, które jedynie się spotykają (pary w związkach małżeńskich stanowiły mniejszość). Również we wcześniejszych badaniach związki między poczuciem wspólnoty a satysfakcją ze związku były niejednoznaczne. Kiedy mierzono satysfakcję ze związku w ujęciu Plopy i Rostowskiego (2006), to orientacja prowsłnotowa okazała się pozytywnie związana z intymnością, samorealizacją i podobieństwem oraz ogólnym poziomem satysfakcji. Antywspłnotowa dominacja okazała się pozytywnie związana z rozczarowaniem związkiem, a negatywnie z intymnością i podobieństwem. Jednak kiedy w analizach wielozmiennowych

uwzględniono również style przywiązania, to te ostatnie okazały się silniejszymi predyktorami satysfakcji niż orientacje wspólnotowe (Kałużna-Wielobób i in., 2021a). W innych badaniach (Nosek, 2020) orientacja prowsólnotowa okazała się pozytywnie związana z satysfakcją ze związku w ujęciu trzyskładnikowej koncepcji miłości Sternberga.

W badaniach prezentowanych w tej książce potwierdzono, metodą analizy ścieżek, że orientacje wspólnotowe pozwalają przewidywać inteligencję emocjonalną, a ona z kolei pozwala przewidywać satysfakcję ze związku. Szczegółowe analizy mediacji potwierdziły, że w przypadku orientacji antywspólnotowej izolacji inteligencja emocjonalna jest mediatorem jej relacji z satysfakcją ze związku miłosnego. Można więc założyć, że nawet jeśli poczucie wspólnoty nie wpływa bezpośrednio na satysfakcję ze związku (w pierwszych fazach), to może zwiększać szansę rozwinięcia właściwości sprzyjających satysfakcji ze związku, takich, jak inteligencja emocjonalna.

### 3. Style rozwiązywania konfliktów i poczucie wspólnoty a satysfakcja ze związku miłosnego

Stwierdzono związki między poczucie wspólnoty a stylami konfliktu: pozytywny związek między współpracą i kompromisem a orientacją prowsólnotową, natomiast antywspólnotowa izolacja koreluje dodatnio z unikaniem, a antywspólnotowa dominacja pozytywnie z rywalizacją.

Style rozwiązywania konfliktu okazały się powiązane z satysfakcją ze związku miłosnego. Stwierdzono pozytywne związki między dostosowaniem a satysfakcją w związku oraz między dostosowaniem a zaangażowaniem. Styl współpracy jest pozytywnie skorelowany z intymnością, ogólną satysfakcją w związku oraz zaangażowaniem. Kompromis wiąże się z intymnością, satysfakcją ze związku i zaangażowaniem.

Warto byłoby w przyszłości przeprowadzić badania na większych próbach, na diadach będących w związkach intymnych od wielu lat, tak aby uwzględniając fazy rozwoju związków, zbadać związki między poczuciem wspólnoty a satysfakcją z relacji romantycznej u par, które mają już za sobą opadanie fali pierwszej namiętności. W szczególności warto byłoby przeprowadzić w tym zakresie badania podłużne.



## Wkład autorów

---

AK-W<sup>2</sup> kierowała całym projektem badawczym. Koordynowała projekt od planowania trzech badań do powstania monografii. Jest autorem nowej operacjonalizacji adlerowskiego konstruktów poczucia wspólnoty, któremu poświęcona jest niniejsza książka. *Kwestionariusz poczucia wspólnoty* jej autorstwa był narzędziem wykorzystywanym we wszystkich badaniach prezentowanych w pracy. Wszyscy autorzy uczestniczyli w pisaniu rozdziałów teoretycznych. AK-W opisała poczucie wspólnoty w ujęciu Adлера oraz w ujęciu postadlerowskim, jak również napisała wprowadzenie i podsumowanie oraz koordynowała pisanie pozostałych fragmentów. OG opracowała zagadnienia: zależności interpersonalnej, stylów przywiązania, znaczenie terminu wspólnota i wątek biograficzny o Adlerze. AK opisała koncepcje inteligencji emocjonalnej oraz psychologiczne koncepcje związków miłosnych. MW opracowała zagadnienie konfliktów interpersonalnych. Badanie pierwsze, dotyczące związków między zależnością interpersonalną a poczuciem wspólnoty, zaplanowała OG we współpracy z AK-W. OG zebrała dane, przeprowadziła analizy oraz opisała badanie i dyskusję wyników. Przetłumaczyła na język polski wykorzystany w badaniu *Test relacji interpersonalnych*. AK-W przeprowadziła analizy ścieżek. Badanie dotyczące związków między poczuciem wspólnoty, inteligencją emocjonalną oraz satysfakcją ze związku miłosnego zaplanowała AK we współpracy z AK-W. AK zebrała dane, przeprowadziła analizy, opracowała dyskusję oraz opisała badanie, a AK-W monitorowała badanie i przeprowadziła analizy ścieżek. MW zaplanowała we współpracy z AK-W badania dotyczące związków poczucia wspólnoty ze stylami konfliktów oraz satysfakcją ze związku. MW zebrała dane, przeprowadziła analizy oraz opracowała dyskusję i opisała badanie. Wszyscy autorzy przeczytali i zaakceptowali ostateczną wersję manuskryptu.

---

2 AK-W – Alina Kałużna-Wielobób; OG – Ola Giedrojć; AK – Aleksandra Kloc, MW – Martyna Wierdanek.



# Bibliografia

---

- Abele A., Wojciszke B. (2014), *Communal and Agentic Content in Social Cognition: A Dual Perspective Model*, „Advances in Experimental Social Psychology”, Vol. 50, s. 195–255, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800284-1.00004-7>
- Acker M., Davis M.H. (1992), *Intimacy, passion and commitment in adult romantic relationships: A test of the triangular theory of love*, „Journal of Social & Personal Relationships”, Vol. 9(1), s. 21–50.
- Adamczyk K., Pilarska A. (2012), *Attachment style, relationship status, gender and relational competences among young adults*, „Polish Psychological Bulletin”, Vol. 43(2), s. 59–69.
- Adams J.M., Jones W.H. (1999), *Interpersonal commitment in historical perspective*, [w:] J.M. Adams, W.H. Jones (red.), *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability*, Kluwer Academic/Plenum, New York, s. 3–33.
- Adamski M., (2015), *Miłość a satysfakcja małżeńska u par z krótkim i długim stażem małżeńskim*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio”, nr 4(24), s. 51–57.
- Adler A. (1935), *Fundamental Views of Individual Psychology*, „International Journal of Individual Psychology”, Vol. 1(1), s. 5–8.
- Adler A. (1938/1986), *Sens życia*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- Ahmad S., Mohammad H., Shafique Z. (2018), *The impact of attachment styles on helping behavior in adults*, „Journal of Social Sciences and Humanity Studies”, Vol. 4(1), s. 24–29.
- Ainsworth M. (1990), *Epilogue*, [w:] M.T. Greenberg, D. Cicchetti, E.M. Cummings (red.), *Attachment in the Preschool Years*, Chicago University Press, Chicago, s. 463–488.
- Ainsworth M., Blehar M., Waters E., Wall S. (1978), *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale.
- Alimba C. (2018), *Conflict management styles: historical evolution, perspectives and rationalization*, „Review of Public Administration and Management”, Vol. 7(1), s. 24–36.
- Anderson T.L., Emmers-Sommer T.M. (2006), *Predictors of relationship satisfaction in online romantic relationships*, „Communication Studies”, Vol. 57(2), s. 153–172.
- Arieti S., Bemporad J.R. (1980), *The psychological organization of depression*, „American Journal of Psychiatry”, Vol. 137(5), s. 1360–1365.
- Aron A., Norman C.C., Aron E.N., McKenna C., Heyman R.E. (2000), *Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality*, „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 78, s. 273–284.
- Aronson E. (2004), *Readings About the Social Animal*, Worth, New York.
- Bandura A. (1986), *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, Prentice Hall, Englewood Cliffs.
- Bandura A., Ross D., Ross S.A. (1963), *Imitation of film-mediated aggressive models*, „The Journal of Abnormal and Social Psychology”, Vol. 66(1), s. 3–11.
- Bar-On R. (1997), *EQ-I. Bar-On Emotional Quotient Inventory: A Measure of Emotional Intelligence: User's Manual*, Multi-Health Systems, Toronto.

- Bar-On R. (2000), *Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory*, [w:] R. Bar-On, J.D.A. Parker (red.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*, Jossey-Bass, San Francisco, s. 363–388.
- Bar-On R. (2006), *The Bar-On model of emotional-social intelligence*, „*Psicothema*”, Vol. 18, s. 13–25.
- Barki H., Hartwick J. (2001), *Interpersonal conflict and its management in information system development*, „*MIS Quarterly*”, Vol. 25(2), s. 195–228.
- Bateman A., Fonagy P. (2006), *Mentalizing and borderline personality disorder*, [w:] J.G. Allen, P. Fonagy (red.), *The handbook of mentalization-based treatment*, John Wiley & Sons Inc., Hoboken, s. 185–200.
- Beck A.T., Freeman A., Davis D.D. (2005), *Terapia poznawcza zaburzeń osobowości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Beisert M., Liberska H., Matuszewska M. (2001), *Od konfliktu do rozvodu*, [w:] H. Liberska, M. Matuszewska (red.), *Małżeństwo: męskość-kobiecość, miłość, konflikt*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań, s. 171–188.
- Blake R., Mounton J. (1964), *Managing intergroup conflict in industry*, Gulf Publishing, Houston.
- Blatt S.J. (1995), *Representational structures in psychopathology*, [w:] D. Cicchetti, S.T. Toth (red.), *Representation, emotion and cognition in developmental psychopathology*, University of Rochester Press, Rochester, s. 1–33.
- Blatt S., Zohar A., Quinlan D., Zuroff D., Mongrain M. (1995), *Subscales Within the Dependency Factor of the Depressive Experiences Questionnaire*, „*Journal of Personality Assessment*”, Vol. 64(2), s. 319–339.
- Bolton R. (2007), *Bariery na drodze komunikacji*, [w:] J. Stewart (red.), *Mosty zamiast murów*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 174–186.
- Bornstein R.F. (1992), *The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives*, „*Psychological Bulletin*”, Vol. 112(1), s. 3–23, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.3>
- Bornstein R.F. (2011), *An Interactionist Perspective on Interpersonal Dependency*, „*Current Directions in Psychological Science*”, Vol. 20(2), s. 124–128.
- Bornstein R.F., Cecero J.J. (2000), *Deconstructing Dependency in a Five-Factor World: A Meta-Analytic Review*, „*Journal of Personality Assessment*”, Vol. 74(2), s. 324–343.
- Bornstein R.F., Kennedy T.D. (1994), *Interpersonal Dependency and Academic Performance*, „*Journal of Personality Disorders*”, Vol. 8(3), s. 240–248, <https://doi.org/10.1521/pedi.1994.8.3.240>
- Bornstein R.F., Masling J., Poynton F.G. (1987), *Orality as a factor in interpersonal yielding*, „*Psychoanalytic Psychology*”, Vol. 4(2), s. 161–170.
- Bornstein R.F., Riggs J.M., Hill E.L., Calabrese C. (1996), *Activity, Passivity, Self-Denigration, and Self-Promotion: Toward an Interactionist Model of Interpersonal Dependency*, „*Journal of Personality*”, Vol. 64(3), <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00525.x>
- Bornstein R.F., Languirand M.A., Geiselman K.J., Creighton J.A., West M.A., Gallagher H.A., Eisenhart E.A. (2003), *Construct Validity of the Relationship Profile Test: A Self-Report Measure of Dependency-Detachment*, „*Journal of Personality Assessment*”, Vol. 80(1), s. 64–74, [https://doi.org/10.1207/S15327752JPA8001\\_15](https://doi.org/10.1207/S15327752JPA8001_15)

- Bornstein R.F., Masling J.M. (red.) (2002), *The Psychodynamics of Gender and Gender Role*, American Psychological Association, Washington.
- Bowlby J. (1973), *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*, Basic Books, New York.
- Bowlby J. (2007), *Przywiązanie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Brackett M., Mayer J.D., Salovey P. (2004), *Emotional intelligence: key readings on the Mayer and Salovey model*, Dude Pub, New York.
- Brown L.T., Anthony R.G. (1990), *Continuing the search for social intelligence*, „Personality and Individual Differences”, Vol. 11, s. 463–470.
- Brown S.L., Nesse R.M., Vinokur A.D., Smith D.M. (2003), *Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of morality*, „Psychological Science”, Vol. 14, s. 320–327.
- Buss D.M. (1998), *Sexual strategies theory: Historical origins and current status*, „Journal of Sex Research”, Vol. 35(1), s. 19–31.
- Buss D.M. (2007), *Ewolucja miłości*, [w:] R. Sternberg, K. Weis (red.), *Nowa psychologia miłości*, Moderator, Taszów, s. 101–131.
- Buss D.M., Abbott M., Angleitner A., Asherian A., Biaggio A., Blanco-Villasenor A., Deraad B. (1990), *International preferences in selecting mates: A study of 37 cultures*, „Journal of Cross-Cultural Psychology”, Vol. 21, s. 5–47.
- Caruso D., Mayer J.D., Salovey P. (2012), *Models of Emotional Intelligence*, [w:] R.J. Sternberg (red.), *Handbook of Intelligence*, Cambridge University Press, Cambridge, s. 396–420.
- Casey J.J., Garrett J., Brackett M.A., Rivers S. (2008), *Emotional intelligence, relationship quality, and partner selection*, [w:] G. Geher, G. Miller (red.) *Mating Intelligence: Sex, Relationships, and the Mind's Reproductive System*, Lawrence Erlbaum Association, New York, s. 263–282.
- Cassidy J. (1994), *Emotion Regulation: Influences of Attachment Relationships*, „Monographs of the Society for Research in Child Development”, Vol. 59(2–3), s. 228–283, <https://doi.org/10.2307/1166148>
- Cassidy J., Shaver P.R. (red.) (1999), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, The Guilford Press, New York.
- Centrum Badania Opinii Społecznej (2005), *Pytanie o miłość prawdziwą. Komunikat z badań nad próbą ogólnopolską*, Warszawa.
- Chełpa S., Witkowski T. (1995), *Psychologia konfliktów*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Chojnacka A., Ustajan D. (2009), *Zaburzenia osobowości: opis zjawiska*, [w:] E. Trzebińska (red.), *Szaleństwo bez utraty rozumu. Z badań nad zaburzeniami osobowości*, Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej Academica, Warszawa, s. 17–34.
- Ciaputa E., Kowalska B., Krzaklewska E., Ratecka A., Slany K., Tobiasz-Adamczyk B., Warat M., Woźniak B. (2016), *Równość płci i jakość życia: raport z badań sondażowych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Cohen S., Doyle W.J., Skoner D.P., Rabin B.S., Gwaltney J.M. Jr. (1997), *Social ties and susceptibility to the common cold*, „Journal of the American Medical Association”, Vol. 277, s. 1940–1944.
- Connors M.E. (1997), *The renunciation of love: Dismissive attachment and its treatment*, „Psychoanalytic Psychology”, Vol. 14(4), s. 475–493.

- Dacko M. (2011), *Zaburzenia osobowości a styl przywiązania u osób w bliskich związkach partnerskich*, „Current Problems of Psychiatry”, Vol. 12(4), s. 428–432.
- Dana D. (1993), *Rozwiązywanie konfliktów*, Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa.
- Dawkins R. (2010), *Najwspanialsze widowisko świata*, CiS, Warszawa.
- Dąbrowski P. (1990), *Praktyczna teoria negocjacji*, Wydawnictwo Sorbog, Sosnowiec.
- Deenen A.A., Gijs L., Van Naerssen A.X. (1994), *Intimacy and sexuality in gay male couples*, „Archives of Sexual Behavior”, Vol. 23(4), s. 421–431.
- Deutsch M., Coleman P. (red.) (2005), *Rozwiązywanie konfliktów: teoria i praktyka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Diamond L.M. (2003), *What does sexual orientation orient? A biobehavioral model distinguishing romantic love and sexual desire*, „Psychological Review”, Vol. 110, s. 173–192.
- Doreen M. (2011), *Intimacy, passion, and commitment as predictors of couples' relationship satisfaction*, niepublikowana praca doktorska, Capella University, Minneapolis.
- Driscoll R., Davis K.E. Lipetz M.E. (1972), *Parental Interference and Romantic Love: The Romeo and Juliet Effect*, „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 24, s. 1–10, <http://doi.org/10.1037/h0033373>
- Fairbairn W.R. (1952), *Psychoanalytic studies of the personality*, Routledge & Kegan Paul, London.
- Feeney B.C. (2007), *The dependency paradox in close relationships: Accepting dependence promotes independence*, „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 92(2), s. 268–285.
- Fisher H. (2004), *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*, Henry Holt, New York.
- Foster C.A., Witcher B.S., Campbell W.K., Green J.D. (1998), *Arousal and attraction. Evidence for automatic and controlled processes*, „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 74, s. 86–101.
- Frederiksen N., Carlson S., Ward W.C. (1984), *The place of social intelligence in a taxonomy of cognitive abilities*, „Intelligence”, Vol. 8(4), s. 315–337, [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(84\)90015-1](https://doi.org/10.1016/0160-2896(84)90015-1)
- Funk J.L., Rogge R.D. (2007), *Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index*, „Journal of Family Psychology”, Vol. 21(4), s. 572–583, <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
- Gabbard G.O. (2009), *Psychiatria psychodynamiczna w praktyce klinicznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Gardner H. (2006), *Multiple intelligences: New Horizons in Theory and Practice*, The Perseus Books Group, New York.
- Gawda B., Czubak K. (2012), *Style przywiązania a cechy zaburzeń osobowości*, „Studia Psychologica: Theoria et Praxis”, Vol. 2(12), s. 37–54.
- Gilbert E. (2019), *Jedź, módl się i kochaj: Czyli jak pewna kobieta wybrała się do Italii, Indii i Indonezji w poszukiwaniu wszystkiego*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- Główny Urząd Statystyczny (2020), *Rocznik demograficzny 2020*, Warszawa.

- Gnyawali D.R., Ryan Charleton T. (2018), *Nuances in the Interplay of Competition and Cooperation: Towards a Theory of Coopetition*, „Journal of Management”, Vol. 44(7), s. 2511–2534, <https://doi.org/10.1177/0149206318788945>
- Goleman D. (2012), *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, Media Rodzina, Poznań.
- Goleman D. (2020), *Inteligencja społeczna*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- Goleman D., Cherniss C. (red.) (2001), *The Emotionally Intelligent Workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*, Jossey Bass, San Francisco.
- Gordon T. (1991), *Wychowanie bez porażek*, PAX, Warszawa.
- Gryz J. (2015), *Wspólnota bezpieczeństwa*, „Humanities and Social Sciences”, t. 20, nr 22(1), s. 33–46.
- Grzywak-Kaczyńska M. (red.) (1973), *Erotyka w aspekcie zdrowia psychicznego*, PAX, Warszawa.
- Guerrero L.K., Anderson P.A., Afifi W.A. (2011), *Close Encounters: Communication in Relationships*, Sage, Los Angeles.
- Haggerty G., Blake M., Siefert C.J. (2010), *Convergent and divergent validity of the relationship profile test: Investigating the relationship with attachment, interpersonal distress, and psychological health*, „Journal of Clinical Psychology”, Vol. 66(4), s. 339–354.
- Heerwagen J.H., Orians G.H. (1992), *Evolved responses to landscapes*, [w:] J. Barkow, J. Tooby, L. Cosmides (red.), *The Adapted Mind*, Oxford University Press, New York, s. 555–579.
- Helgeson V.S. (1994), *Relation of agency and communion to well-being: Evidence and potential explanations*, „Psychological Bulletin”, Vol. 116, s. 412–428, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.412>
- Hendrick C., Hendrick S.S. (1986), *A theory and method of love*, „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 50, s. 392–402.
- Hogan R. (1982), *A socioanalytic theory of personality*, [w:] M. Page (red.), *Nebraska Symposium on Motivation*, University of Nebraska Press, Lincoln, s. 55–89.
- Horn K., Arnone A., Nesbitt K., Desllets L., Sears T., Giffin M., Brudi R. (1997), *Physical distance and interpersonal characteristics in college students' romantic relationships*, „Personal Relationships”, Vol. 4(1), s. 25–34.
- Howe D. (2011), *Attachment Across the Lifecourse*, Red Globe Press, London.
- Iniewicz G. (2008), *Zaburzenia emocjonalne u dzieci i młodzieży z perspektywy teorii przywiązania*, „Psychiatria Polska”, nr 42(5), s. 671–682.
- Jaworowska A., Matczak A. (2005), *Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej PKIE*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa.
- Jelińska M. (2008), *Style przywiązania a rozwój osobowy dzieci i młodzieży – szanse i zagrożenia*, [w:] M. Jankowska, M. Ryś (red.), *W trosce o wewnętrzną wolność osoby*, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Warszawa, s. 121–129.
- Juroszek W., Haberla O., Kubeczko W. (2012), *Zależności pomiędzy stylami przywiązania a intymnością, namiętnością i zaangażowaniem u narzeczonych*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio”, nr 2(10), s. 89–101.
- Kałużna-Wielobób A. (2016), *Poczucie wspólnoty jako czynnik dodający siły w przechodzeniu kryzysów*, [w:] A. Hennel-Brzozowska (red.), *Empowerment, czyli dodawanie siły*



- w praktyce psychologicznej. Książka dedykowana pamięci dr Agnieszki Dobrzyńskiej – Mesterhazy w 10 rocznicę śmierci, Wydawnictwo Scriptum Tomasz Sekunda, Kraków.
- Kałużna-Wielobób A. (2017), *The community feeling versus anxiety, self-esteem and well-being – introductory research*, „Polish Psychological Bulletin”, Vol. 48(2), s. 167–174.
- Kałużna-Wielobób A., Strus W., Ciecuch J. (2020), *Community Feeling and Narcissism as Two Opposite Phenomena*, „Frontiers in Psychology”, Vol. 11, 515895, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.515895>
- Kałużna-Wielobób A., Dubiel K., Czopkiewicz K., Duda D. (2021a), *Poczucie wspólnoty a poczucie jakości życia oraz satysfakcja ze związków miłosnych*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
- Kałużna-Wielobób A., Głąb E., Pawlak A., Marchwiany J. (2021b), *Poczucie wspólnoty a poczucie skuteczności i wypalenie zawodowe u sportowców, ratowników medycznych i weterynarzy*, Oficyna Wydawnicza Impuls Kraków.
- Kamińska A. (2019), *Conclusions from the Alfred Adler concept for the analysis of the meaning of life in contemporary pedagogy*, „Zeszyty Wyższej Szkoły Humanitas w Sosnowcu”, nr 19, s. 97–109, <http://doi.org/10.5604/01.3001.0013.2209>
- Kanesan P., Fauzan N. (2019), *Models of Emotional Intelligence: A review. E-Bangi*, „Journal of Social Sciences and Humanities”, Vol. 16(7), s. 1–9, <https://ejournal.ukm.my/ebangi/article/view/34511> (dostęp: 16.05.2021).
- Każmierczak M., Plopa M. (2008), *Kwestionariusz komunikacji małżeńskiej: podręcznik*, Vizja Press & IT, Warszawa.
- Kenrick D.T. (2007), *Dynamiczno-ewolucyjne spojrzenie na miłość*, [w:] R.J. Sternberg, K. Weis (red.), *Nowa psychologia miłości*, Moderator, Taszów, s. 29–58.
- Kilmann R., Thomas K. (1977), *Developing a Forced-Choice Measure of Conflict-Handling Behavior: The “MODE” Instrument*, „Educational and Psychological Measurement”, Vol. 37(2), s. 309–325, <https://doi.org/10.1177/001316447703700204>
- Kłusek B. (2009), *Kwestionariusz Stylów Rozwiązywania Konfliktów*, „Przegląd Psychologiczny”, nr 15(1), s. 119–140.
- Kłusek-Wojciszke B. (2009), *Osobowość jako determinanta wyboru stylu rozwiązywania konfliktów*, [w:] S. Konarski (red.), *Organizacja i kierowanie*, Polska Akademia Nauk – Komitet Nauk Organizacji i Zarządzania & Szkoła Główna Handlowa w Warszawie Warszawa, s. 11–20.
- Knopp K.A. (2014), *Gdzieś między wielkimi oczekiwaniami a rozczarowaniem... kilka refleksji nad konstruktem inteligencji emocjonalnej*, „Forum Oświatowe”, nr 2(52), s. 29–46, <http://forumoswiatowe.pl/index.php/czasopismo/article/view/154> (dostęp: 12.11.2023).
- Knopp K.A., Matczak A. (2013), *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu człowieka*, Wydawnictwo LiberiLibri, Warszawa.
- Kosmitzki C., John O.P. (1993), *The implicit use of explicit conceptions of social intelligence*, „Personality and Individual Differences”, Vol. 15, s.11–23.
- Kotlarek H. (2009), *Poziom inteligencji emocjonalnej małżonków a jakość ich związku*, nieopublikowana praca magisterska, Wschodnioeuropejska Akademia Nauk Stosowanych, Warszawa.



- Kuczyńska A. (1998), *Sposób na bliski związek. Zachowania wiążące w procesie kształtowania się i utrzymania więzi w bliskich związkach*, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa.
- Kurzban R., Weeden J. (2005), *HurryDate: Mate preferences in action*, „*Evolution and Human Behavior*”, Vol. 26, s. 227–244.
- Larzelere R.E., Huston T.L. (1980), *The Dyadic Trust Scale: Toward understanding interpersonal trust in close relationships*, „*Journal of Marriage and the Family*”, Vol. 42, s. 595–604.
- Ledoux J. (2000), *Emotion circuits in the brain*, „*Annual Review of Neuroscience*”, Vol. 23(1), s. 155–184.
- Lewicki R., Hiam A., Olander K. (1996), *Pomyśl, zanim powiesz*, Wydawnictwo Amber, Warszawa.
- Li F., Betts S. (2003), *Trust: What it is and what it is not*, „*International Business & Economics Research Journal*”, Vol. 2(7), <https://doi.org/10.19030/iber.v2i7.3825>
- Liberska H., Matuszewska M. (2001), *Wybrane psychologiczno-społeczne mechanizmy funkcjonowania małżeństwa*, [w:] H. Liberska, M. Matuszewska (red.), *Małżeństwo: męskość, kobiecość, miłość, konflikt*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań, s. 13–46, <https://repozytorium.ukw.edu.pl/handle/item/6387> (dostęp: 12.11.2023).
- Liberska H., Suwalska D. (2011), *Styl przywiązania a relacje partnerskie we wczesnej dorosłości*, „*Psychologia Rozwojowa*”, nr 16(1), s. 25–39.
- Lubrańska A. (2014), *Work-family conflict and family-work conflict in aspects of sex and intergenerational differences*, „*Medycyna Pracy*”, Vol. 65(4), s. 521–533, <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00040>
- Lyddon W.J., Sherry A. (2001), *Developmental Personality Styles: An Attachment Theory Conceptualization of Personality Disorders*, „*Journal of Counseling and Development*”, Vol. 79, s. 405–414.
- Łobocki M. (2009), *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
- Main M. (1979), *The ultimate causation of some infant attachment phenomena: Further answers, further phenomena, and further questions*, „*Behavioral and Brain Sciences*”, Vol. 2(4), s. 640–643.
- Main M. (1993), *Discourse, Prediction, And Recent Studies In Attachment: Implications For Psychoanalysis*, „*Journal of the American Psychoanalytic Association*”, Vol. 41, s. 209–244.
- Main M. (1996), *Introduction to the special section on attachment and psychopathology: 2. Overview of the field of attachment*, „*Journal of Consulting and Clinical Psychology*”, Vol. 64(2), s. 237–243.
- Majchrzak P., Skupińska-Majchrzak M. (2011), *Otwartość, empatia, wyznawane wartości w parach o zróżnicowanym stażu małżeńskim a satysfakcja z życia*, „*Pedagogika Rodziny*”, nr 1(3/4), s. 183–201.
- Mandal E., Zalewska K. (2010), *Psychiczna kobiecość i męskość, poczucie własnej atrakcyjności, style przywiązania, style radzenia sobie i strategie autoprezentacji u kobiet podejmujących próby samobójcze*, „*Psychiatria Polska*”, nr 44, s. 327–339.

- Matysiak-Błaszczyk A., Jankowiak B. (2017), *Znaczenie relacji przywiązania w cyklu życia człowieka. Analiza wybranych aspektów bliskich relacji*, „Studia Edukacyjne”, nr 44, s. 195–208.
- Mayer B. (2010), *The dynamics of conflict resolution: A practitioner's guide*, John Wiley & Sons, San Francisco.
- Mayer J.D., Salovey P. (1990), *Emotional intelligence*, „Imagination, Cognition and Personality”, Vol. 9, s. 185–211.
- Mayer J.D., Salovey P. (1993), *The intelligence of emotional intelligence*, „Intelligence”, Vol. 17, s. 433–442.
- Mayer J.D., Salovey P. (1999), *Czym jest inteligencja emocjonalna?*, [w:] P. Salovey, D.J. Sluyter (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań, s. 23–69.
- McKee-Ryan F., Song Z., Wanberg C., Kinicki A. (2005), *Psychological and Physical Well-Being During Unemployment: A Meta-Analytic Study*, „The Journal of Applied Psychology”, Vol. 90(1), s. 53–76.
- McMillan D., Chavis D. (1986), *Sense of community: A definition and theory*, „Journal of Community Psychology”, Vol. 14(1), s. 6–23, [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198601\)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198601)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I)
- Millon T., Davis R.D. (1996), *An evolutionary theory of personality disorders*, [w:] J.F. Clarkin, M.F. Lenzenweger (red.), *Major theories of personality disorder*, Guilford Press, New York, s. 221–346.
- Moore C. (2014), *The mediation process: practical strategies for resolving conflict*, Jossey-Bass, San Francisco.
- Mudyń K. (2014), „Porozumienie bez przemocy” jako metoda przezwycięzania sytuacji kryzysowych i zapobiegania konfliktom, [w:] D. Kubacka-Jasiecka, K. Mudyń (red.), *Kryzysy i ich przezwycięzanie. Problemy interwencji i pomocy psychologicznej*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń, s. 215–231.
- Nęcki Z. (1995), *Negocjacje w biznesie*, Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu i Agencja Konsultingowa Sedlak & Sedlak, Kraków.
- Nicolotti L., El-Sheikh M., Whitson S.M. (2003), *Children's coping with marital conflict and their adjustment and physical health: Vulnerability and protective functions*, „Journal of Family Psychology”, Vol. 17(3), s. 315–326, <https://doi.org/10.1037/0893-3200.17.3.315>
- Nosek J. (2020), *Nieśmiałość oraz poczucie wspólnoty a satysfakcja ze związku w ujęciu trójczynnikowej koncepcji miłości Sternberga*, niepublikowana praca magisterska, Uniwersytet Pedagogiczny, Kraków.
- Orlik P. (1978), *Soziale Intelligenz [Social intelligence]*, [w:] K.J. Klauer (red.), *Handbuch der Pädagogischen Diagnostik*, Verlag Schwann, Düsseldorf, s. 341–354.
- Ostrowska K. (2014), *Typy barier komunikacyjnych i mechanizmy ich działania*, [w:] A. Rosińska-Mamej, J. Senderska (red.), *Komunikacja niełatwa, czyli o tym, co przeszkadza w skutecznym porozumiewaniu się*, Wydawnictwo Libron, Kraków, s. 145–155.
- Patrick S., Sells J.N., Giordano F.G., Tollerud T.R. (2007), *Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction*, „The Family Journal”, Vol. 15(4), s. 359–367.

- Petrides K.V. (2009), *Psychometric properties of the Trait Emotional Intelligence questionnaire (TEIQue)*, [w:] J. Parker, D. Saklofske, C. Stough (red.), *Assessing emotional intelligence. Theory, research, and applications*, Springer, Boston, s. 85–101.
- Petrides K.V. (2010), *Trait Emotional Intelligence Theory*, „Industrial and Organizational Psychology”, Vol. 3(2), s. 136–139, <https://doi.org/10.1111/j.1754-9434.2010.01213.x>
- Petrides K.V., Furnham, A. (2001), *Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies*, „European Journal of Personality”, Vol. 15(6), s. 425–448.
- Pincus A.L. (2002), *Constellations of dependency within the five-factor model of personality*, [w:] P.T. Costa Jr., T.A. Widiger (red.), *Personality disorders and the five-factor model of personality*, American Psychological Association, Washington, s. 203–214.
- Pincus A.L., Gurtman M.B. (1995), *The three faces of interpersonal dependency: Structural analyses of self-report dependency measures*, „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 69(4), s. 744–758.
- Plopa M., Rostowski J. (2006), *Kwestionariusz Dobranego Małżeństwa*, [w:] M. Plopa (red.), *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków, s. 49–106.
- Podkowińska M. (2016), *Komunikacja w rodzinie. Jak zmienić konflikty rodzinne w porozumienie?*, [w:] J. Kiryżow (red.), *Komunikacja w rodzinie*, Wydawnictwo SGGW, Warszawa, s. 55–71.
- Póltawska W. (1995), *Przygotowanie do małżeństwa*, [w:] F. Adamski (red.), *Miłość, małżeństwo, rodzina*, Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy, Kraków, s. 21–71.
- Przestalski A. (2012), *Fikcja jako spoiwo społeczne. Z wizytą u Ferdinanda Tönniesa*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.
- Rawicka I., Rzepa T. (2017), *Cechy temperamentalne a satysfakcja ze związku*, „Polskie Forum Psychologiczne”, nr 22(4), s. 623–635.
- Rembowski J. (1972), *Więzi uczuciowe w rodzinie: studium psychologiczne*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- Revelle W. (2016), *How To: Use the psych package for Factor Analysis and data reduction*, <http://personality-project.org/r/psych/HowTo/factor.pdf> (dostęp: 12.11.2023).
- Riasi A., Asadzadeh N. (2015), *The relationship between principals' reward power and their conflict management styles based on Thomas–Kilmann conflict mode instrument*, „Management Science Letters”, Vol. 5(6), s. 611–618, <https://doi.org/10.5267/j.msl.2015.4.004>
- Riggio R.E., Messamer J., Throckmorton B. (1991), *Social and academic intelligence: conceptually distinct but overlapping constructs*, „Personality and Individual Differences”, Vol. 12, s. 695–702.
- Rivera C. (2018), *Avoidant Attachment: A Brief Introduction*, Depression Alliance, <https://www.depressionalliance.org/avoidant-attachment/> (dostęp: 12.11.2023).
- Rosenberg M.M. (2003), *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Jacek Santorski & Copy, Warszawa.
- Roszkowska E. (2011), *Wybrane modele negocjacji*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok.
- Rubin Z. (1970), *Measurement of romantic love*, „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 16, s. 265–273.

- Rude S.S., Burnham B.L. (1995), *Connectedness and Neediness: Factors of the DEQ and SAS Dependency Scales*, „Cognitive Therapy and Research”, Vol. 19, s. 323–340, <http://doi.org/10.1007/BF02230403>
- Rusbult C.E. (1983), *A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements*, „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 45(1), s. 101–117.
- Ryan R.M., La Guardia J.G., Solky-Butzel J., Chirkov V., Kim Y. (2005), *On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships, and cultures*, „Personal Relationships”, Vol. 12(1), s. 145–163.
- Schulte F.S., Mongrain M., Flora D.B. (2008), *Healthy and unhealthy dependence: Implications for major depression*, „British Journal of Clinical Psychology”, Vol. 47(3), s. 341–353.
- Seiffge-Krenke I., Shulman S., Klessinger N. (2001), *Adolescent precursors of romantic relationships in young adulthood*, „Journal of Social and Personal Psychology”, Vol. 3, s. 327–346.
- Shapiro D.L., Sheppard B.H., Charaskin L. (1992), *Business on a Handshake*, „Negotiation Journal”, Vol. 8, s. 365–377.
- Sieczka A. (2009), *Inteligencja emocjonalna a strategie rozwiązywania konfliktów w małżeństwie i satysfakcja ze związku*, niepublikowana praca magisterska, Uniwersytet Warszawski, Warszawa.
- Sikora J. (2019), *Konflikt praca–rodzina, rodzina–praca u kobiet powracających do pracy po urodzeniu dziecka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, <https://wydawnictwo.us.edu.pl/node/21753> (dostęp: 12.11.2023).
- Simpson J. (1990), *Influence of attachment styles on romantic relationships*, „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 59(5), s. 971–980, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>
- Słownik języka polskiego PWN (b.r.), *Inteligencja emocjonalna*, <https://sjp.pwn.pl/sjp/inteligencja-emocjonalna;2996754.html> (dostęp: 18.04.2021).
- Słownik języka polskiego PWN (b.r.), *Zależność*, <https://sjp.pwn.pl/szukaj/za%20le%C5%BCno%C5%9B%C4%87.html> (dostęp: 7.11.2023).
- Sprecher S. (2002), *Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability*, „Journal of Sex Research”, Vol. 39(3), s. 190–196.
- Stawska M. (2010), *Styl przywiązania i percepcja partnera a satysfakcja ze związku*, niepublikowana praca doktorska, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
- Sternberg R.J. (1986), *A triangular theory of love*, „Psychological Review”, Vol. 93, s. 119–135.
- Sternberg R.J. (2001), *Miłość jest opowieścią*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- Sternberg R.J. (2007), *Dwuskładnikowa teoria miłości*, [w:] R.J. Sternberg, K. Weis (red.), *Nowa psychologia miłości*, Moderator, Taszów, s. 275–296.
- Sternberg R.J., Grajek S. (1984), *The nature of love*, „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 47, s. 312–329.
- Sternberg R.J., Weis K. (2007), *Nowa psychologia miłości*, Moderator, Taszów.
- Suchanek M. (2018), *Mediacja jako metoda rozwiązywania konfliktów społecznych*, „Studia Administracyjne”, nr 10, s. 129–149, <https://doi.org/10.18276/sa.2018.10-09>

- Suwalska D. (2011), *Rola przywiązania w kształtowaniu partnerstwa w związku intymnym*, Ogólnopolskie Śródroczne Seminarium Naukowe „Żywotne problemy współczesnych małżeństw i rodzin”, Instytut Psychologii Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy oraz Sekcja Psychologii Rozwojowej Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, 14–15.02.2011, s. 13–19.
- Suwalska-Barancewicz D. (2015), *Znaczenie zależności interpersonalnej dla jakości bliskich relacji w dorosłości*, „Polskie Forum Psychologiczne”, nr 20, s. 324–341.
- Szacki J. (2002), *Historia myśli socjologicznej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Szczupaczyński J. (1998), *Anatomia zarządzania organizacją*, Międzynarodowa Szkoła Menadżerów, Warszawa.
- Szewczuk W. (1979), *Słownik psychologiczny*, Wiedza Powszechna, Warszawa.
- Śmieja M. (1999), *Trójwymiarowy model inteligencji społecznej*, „Czasopismo Psychologiczne”, nr 5(2), s. 141–152.
- Śmieja M. (2018), *W związku z inteligencją emocjonalną: rola inteligencji emocjonalnej w relacjach społecznych i związkach intymnych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Taylor C. (2016), *Zaburzenia przywiązania u dzieci i młodzieży*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot.
- Thomas A. (2004), *Inteligencja emocjonalna a odczuwane poczucie więzi w małżeństwie u kobiet i mężczyzn*, niepublikowana praca magisterska, Uniwersytet Warszawski, Warszawa.
- Thomas K., Kilmann R. (1978), *Comparison of four instruments measuring conflict behaviour*, „Psychological Reports”, Vol. 42, s. 1139–1145.
- Thomas K., Kilmann R. (2008), *Thomas-Kilmann conflict mode. TKI Profile and Interpretive Report*, [https://www.researchgate.net/publication/265565339\\_Thomas-Kilmann\\_conflict\\_MODE\\_instrument](https://www.researchgate.net/publication/265565339_Thomas-Kilmann_conflict_MODE_instrument) (dostęp: 12.11.2023).
- Tönnies F. (1988), *Wspólnota i stowarzyszenie. Rozprawa o komunizmie i socjalizmie jako empirycznych formach kultury*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- Trempała J. (red.) (2016), *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Tykowski S. (2016), *Negocjacje jako sposób rozwiązywania konfliktów małżeńskich i rodzinnych*, „Teologia i Człowiek. Kwartalnik Wydziału Teologicznego UMK”, nr 30(2), s. 151–170, <http://doi.org/10.12775/TiCz.2015.026>
- Weryszko M. (2020), *Komunikacja interpersonalna jako esencja interakcji społecznych*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio”, nr 42(2), s. 253–268.
- Wielki słownik języka polskiego* (2016), *Zależność*, <https://sjp.pwn.pl/szukaj/zale%5BCno%5C9B%C4%87.html> (dostęp: 7.11.2023).
- Wikipedia (b.r.), *Inteligencja emocjonalna*, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Inteligencja\\_emocjonalna](https://pl.wikipedia.org/wiki/Inteligencja_emocjonalna) (dostęp: 18.04.2021).
- Wilmot W., Hocker J. (2011), *Konflikty między ludźmi*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Witwicki W. (1900), *Analiza psychologiczna ambicji*, „Przegląd Filozoficzny”, nr 4, s. 26–49.
- Wojciszke B. (2002), *From the first sight to the last breath: A six-stage model of love*, „Polish Psychological Bulletin”, Vol. 33, s. 15–25.

- Wojciszke B. (2013), *Psychologia miłości: intymność, namiętność, zaangażowanie*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Wojciszke B. (2020), *Psychologia miłości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot.
- Wojciszke B., Abele A., Baryła W. (2009), *Two dimensions of interpersonal attitudes: Liking depends on communion, respect depends on agency*, „European Journal of Social Psychology”, Vol. 39(6), s. 973–990, <https://doi.org/10.1002/ejsp.595>
- Zalewska A.M. (2020), *Konflikty praca–rodzina i rodzina–praca a zdrowie: ochronna rola zaangażowania i zadowolenia z pracy*, „Medycyna Pracy”, nr 71(1), s. 33–46, <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00908>
- Załęski P. (2011), *Tönnies i społeczeństwo cywilne: Źródła nowoczesnej koncepcji społeczeństwa*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, nr 7(2), s. 72–83.
- Ziemska M. (1975), *Rodzina a osobowość*, Wiedza Powszechna, Warszawa.
- Zuckerman M., Levitt E.E., Lubin B. (1961), *Concurrent and construct validity of direct and indirect measures of dependency*, „Journal of Consulting Psychology”, Vol. 25(4), s. 316–323, <http://doi.org/10.1037/h0040887>

# Spis rysunków

---

Rysunek 1.	Trzy orientacje wspólnotowe	20
Rysunek 2.	Poznawczo-interakcjonistyczny model zależności interpersonalnej	41
Rysunek 3.	Rodzaje zależności w ujęciu Bornsteina	42
Rysunek 4.	Style w konflikcie	70
Rysunek 5.	Trójczynnikiowy model miłości Sternberga (trzy składniki miłości są wskazane w wierzchołkach trójkąta)	80
Rysunek 6.	Trzy rodzaje zasobów, jakie nam daje wsparcie społeczne	86
Rysunek 7.	Wyniki analizy ścieżkowej dla testowanego modelu. Na rysunku zaprezentowane są standaryzowane wartości $\beta$ , istotność statystyczną oznaczono gwiazdkami	101
Rysunek 8.	Wyniki analizy ścieżkowej dla testowanego modelu. Na rysunku zaprezentowane są standaryzowane wartości $\beta$ , istotność statystyczną oznaczono gwiazdkami	118





# Spis tabel

---

Tabela 1.	Charakterystyka wysokiego i niskiego poczucia wspólnoty w koncepcji A. Adlera	18
Tabela 2.	Komponenty zależności w ujęciu Bornsteina	43
Tabela 3.	Komponenty mieszanego modelu inteligencji emocjonalnej Bar-Ona	53
Tabela 4.	Skale EQ-I i ich znaczenie	54
Tabela 5.	Model Golemana (2001)	56
Tabela 6.	Komponenty w modelu cech Petridesa i Furnhama	57
Tabela 7.	Porównanie modeli inteligencji emocjonalnej	58
Tabela 8.	Zmiany dynamiki poszczególnych składników miłości	81
Tabela 9.	Pułapki intymności	89
Tabela 10.	Podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych wraz z testem Shapiro-Wilka	97
Tabela 11.	Wyniki testu t-Studenta dla grup niezależnych	99
Tabela 12.	Korelacja poszczególnych wymiarów poczucia wspólnoty i relacji interpersonalnych	100
Tabela 13.	Parametry modelu	101
Tabela 14.	Statystyki opisowe dla inteligencji emocjonalnej oraz jej skal, satysfakcji ze związku i skal wspólnotowości	111
Tabela 15.	Współczynnik korelacji $\rho$ Spearmana pomiędzy satysfakcją ze związku a inteligencją emocjonalną i jej skalami oraz skalami wspólnotowości	112
Tabela 16.	Współczynnik korelacji $\rho$ Spearmana pomiędzy inteligencją emocjonalną i jej skalami a skalami wspólnotowości	113
Tabela 17.	Statystyki opisowe dla inteligencji emocjonalnej oraz jej skal, satysfakcji ze związku i skal wspólnotowości w grupie kobiet	114
Tabela 18.	Statystyki opisowe dla inteligencji emocjonalnej oraz jej skal, satysfakcji ze związku i skal wspólnotowości w grupie mężczyzn	114
Tabela 19.	Współczynnik korelacji $\rho$ Spearmana pomiędzy wynikami poszczególnych testów oraz skal u kobiet i u mężczyzn	115
Tabela 20.	Wyniki analizy regresji (CSI-32, wynik ogólny PKIE)	116
Tabela 21.	Wyniki analizy regresji (postawa prowspólnotowa, wynik ogólny PKIE)	116
Tabela 22.	Wyniki analizy regresji (antywspólnotowa dominacja, wynik ogólny PKIE, skala AKC)	117
Tabela 23.	Wyniki analizy regresji (antywspólnotowa izolacja, wynik ogólny PKIE)	117
Tabela 24.	Parametry modelu	119
Tabela 25.	Parametry efektów pośrednich w modelu na wynik skali CSI	119
Tabela 26.	Podsumowanie weryfikacji hipotez	120

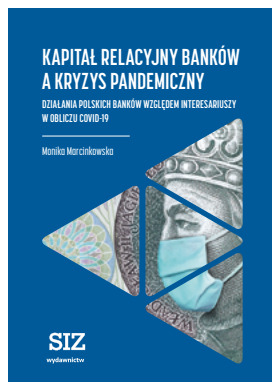
---

Tabela 26.	Statystyki opisowe zmiennej style rozwiązywania konfliktów	131
Tabela 27.	Statystyki opisowe zmiennej poczucie wspólnoty	132
Tabela 28.	Statystyki opisowe zmiennej satysfakcja ze związku	132
Tabela 30.	Wskaźnik korelacji $\rho$ Spearmana pomiędzy intymnością, zaangażowaniem, satysfakcją ze związku a dostosowaniem, współpracą i kompromisem jako stylami rozwiązywania konfliktów	133
Tabela 31.	Wartości korelacji $\rho$ Spearmana pomiędzy poczuciem wspólnoty a intymnością, zaangażowaniem i satysfakcją ze związku	134
Tabela 32.	Wartości korelacji pomiędzy poczuciem wspólnoty a stylami rozwiązywania konfliktów	134
Tabela 33.	Wynik testu U Manna-Whitneya – satysfakcja ze związku	135
Tabela 34.	Wyniki testu t-Studenta dla prób niezależnych dla skal stylów rozwiązywania konfliktu	136
Tabela 34.	Wyniki testu t-Studenta dla prób niezależnych – skale <i>Kwestionariusz poczucia wspólnoty</i>	136
Tabela 39.	Wyniki analizy regresji – kompromis a poczucie wspólnoty	137
Tabela 40.	Wyniki analizy regresji – współpraca a poczucie wspólnoty	137
Tabela 41.	Wyniki analizy regresji – unikanie a poczucie wspólnoty	138
Tabela 42.	Wyniki analizy regresji – rywalizacja a poczucie wspólnoty	138

# SIZ

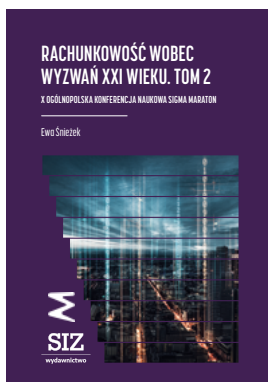
wydawnictwo

# *poleca*



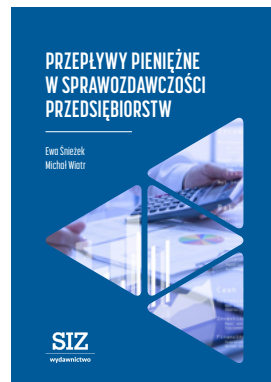
Przepływy pieniężne  
w sprawozdawczości  
przedsiębiorstw

Ewa Śnieżek,  
Michał Wiatr



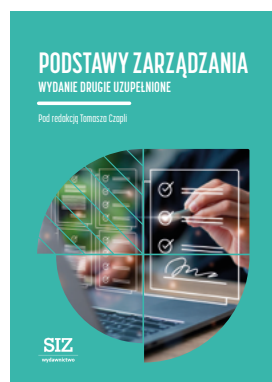
Rachunkowość wobec  
wyzwań XXI wieku.  
Tom 2.

Ewa Śnieżek



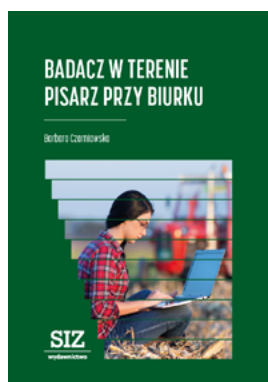
Kapitał relacyjny banków  
a kryzys pandemiczny

Monika Marcinkowska



Podstawy Zarządzania

Tomasz Czapla



Badacz w terenie  
Pisarz przy biurku

Barbara Czarniawska



Przywództwo  
w zmiennych czasach

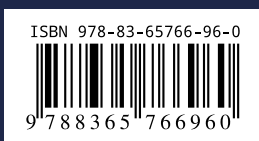
Ewa Samuel

Szukaj na: [www.wydawnictwo-siz.pl/katalog](http://www.wydawnictwo-siz.pl/katalog)

Bliskie relacje interpersonalne, a w szczególności związki romantyczne są niezwykle ważnym aspektem ludzkiego życia. Kiedy relacje interpersonalne nie są dla ludzi satysfakcjonujące, to często obwiniają oni o to inne osoby lub konkretne sytuacje, a więc dokonują zewnętrznej atrybucji. Na przykład, kiedy nie są szczęśliwi w związku miłosnym lub związek ten się rozpadnie, to obwiniają o to partnera. Bywa, że ta sama osoba miewa podobne trudności w kolejnych związkach, a mimo to nie zdaje sobie sprawy z własnego udziału w tworzeniu problemów w tych relacjach. Ludziom brakuje wiedzy, jak pracować nad jakością związków miłosnych, aby były one szczęśliwe i spełniające, oraz nad tym, aby wraz z czasem trwania związku jakość relacji między partnerami była coraz lepsza. Potrzebna jest wiedza, jak budować relację, która nie jest zależna wyłącznie od namiętności (na której pojawienie się i opadanie nie mamy zbyt dużego wpływu). Dlatego ważne jest poznanie czynników istotnych dla jakości bliskich relacji międzyludzkich, takich jak związki miłosne. A tym, co między innymi może mieć znaczenie dla pracy nad rozwojem związku miłosnego, żeby również po opadnięciu pierwszej fali namiętności relacja dalej się rozwijała, jest zdolność budowania relacji na poziomie człowiek – człowiek.

Właściwością indywidualną, która wydaje się istotna dla jakości relacji międzyludzkich, jest poczucie wspólnoty jako dyspozycja osobowościowa. Konstrukcję poczucia wspólnoty został wprowadzony na początku XX wieku przez Alfreda Adlera (1938/1986). Poczucie wspólnoty rozumieć można jako odczuwanie wewnętrznego poczucia więzi z innymi ludźmi. Wyrażać się może poprzez odczuwanie jedności i życzliwości lub przeciwnie – poprzez poczucie oddzielenia, któremu często towarzyszy nastawienie na rywalizację, wrogość i lęk. Osoby o wysokim poczuciu wspólnoty w swoich celach i działaniach mają na uwadze wspólne dobro, natomiast osoby o niskim poczuciu wspólnoty dążą do pokonania innych ludzi, zdobycia nad nimi przewagi, co pozwoli im skompensować poczucie niższości.

W monografii przedstawiono wyniki trzech badań nad związkami poczucia wspólnoty (w ujęciu koncepcji Adlera), a takimi ważnymi dla związków czynnikami, jak: inteligencja emocjonalna, zależność interpersonalna, style rozwiązywania konfliktów i wreszcie poziom satysfakcji ze związku miłosnego.



Wydawnictwo SIZ  
ul. Matejki 22/26 pok. 112  
90-237 Łódź  
tel.: 42 635 47 91  
e-mail: [biuro@wydawnictwo-siz.pl](mailto:biuro@wydawnictwo-siz.pl)

**SIZ**  
wydawnictwo