

DOROTA CZYŻOWSKA, EWA GURBA

Institut Psychologii, Uniwersytet Jagielloński, Kraków  
Institute of Psychology, Jagiellonian University  
e-mail: dczyzow@apple.phils.uj.edu.pl  
e-mail: gurbaewa@wp.pl

## Bliskość w relacjach z rodzicami a przywiązanie i poziom intymności doświadczane przez młodych dorosłych

### Closeness in Relations with Parents and the Later Level of Commitment and Intimacy Experienced by Young Adults

**Abstract.** Building a long-lasting intimate relationship is one of the basic and fundamental tasks of early adulthood (Erikson, 1997, 2004; Havighurst, 1981; Levinson, Darrow, Klein, 1978). Nowadays an increasing number of people are postponing their entry into relationships or choosing to live their lives as singles. This poses the question of why young people are not forming lasting romantic relationships. The research presented here is part of a broader research study trying to uncover the reasons why people are choosing not to enter into lasting intimate relationships and remain single.

The goal of the research presented here was to identify the relationship between the degree of closeness perceived in the relations with parents during childhood and adolescence, and the current commitment to others and the intimacy experienced by young adults. We were interested in whether people living in relationships and those living alone would differ in terms of the factors identified and what precisely was the relationship between them. In addition, we attempted to determine if the feelings of closeness felt towards parents and the experience of commitment and intimacy with those close to them translated into an assessment of the relationship's quality and whether there were differences depending on gender.

431 individuals aged between 23 and 37 ( $M = 29,65$ ;  $SD = 4,29$ ) participated in the research, including 217 women ( $M = 29,62$ ;  $SD = 4,35$ ) and 214 men ( $M = 29,67$ ;  $SD = 4,24$ ). Those in relationships constituted 46%, and those living alone numbered 54% of the group studied. The analysis indicated a relationship between the degree of closeness with parents and the feeling of intimacy with one's partner, which in turn had an impact on the perceived quality of the relationship. A relation was also observed between closeness to parents and intimacy and commitment to those closest to the subjects.

**Keywords:** closeness, intimacy, commitment, quality of relationship, romantic relations, single.

**Słowa kluczowe:** bliskość, intymność, przywiązanie, jakość związku, związek romantyczny, single.

## WPROWADZENIE

Jednym z podstawowych zadań wczesnej dorosłości jest stworzenie trwałego związku intymnego. Erik Erikson (1997, 2002, 2004) uważa, że wchodząc w dorosłość, osoba musi zmierzyć się z kryzysem intymność vs. izolacja, którego pozytywne rozwiązanie oznacza zdolność do wejścia w bliską relację z inną osobą i stworzenia z nią intymnego związku. Robert J. Havighurst (1972, 1981) wśród zadań przypadających na okres wczesnej dorosłości wymienia wybór małżonka i uczenie się współżycia z nim. Również Roher L. Gould (1972), Daniel Levinson (Levinson i in., 1978) czy Jeffrey Arnett (1998, 2006) uznają zdolność do stworzenia trwałego związku za ważne zadanie okresu wczesnej dorosłości i równocześnie wskaźnik bycia osobą dorosłą. Z doniesień antropologów kulturowych wynika, że najbardziej uniwersalnym rytualnym sposobem przekroczenia progów dorosłości wśród tradycyjnych społeczeństw jest zawarcie małżeństwa (Schlegel, Barry, 1991).

Jak pokazują badania, bycie w związku w dużej mierze określa jakość życia osoby, wpływając na jej zdrowie psychiczne i fizyczne (Cohen, 1988; Nelson, 1988; Colon i in., 1991; Williams i in., 1992; Brown, Harris, 1978; Kiecolt-Glaser, Gouin, Hantsoo, 2010; Lakey, 2013; Loving, Slachter, 2013). Posiadanie partnera dającego oparcie w codziennym życiu, a zwłaszcza w trudnych momentach zmniejsza ryzyko zachorowania, w przypadku zaś poważnej choroby daje większą szansę na przeżycie (Gove, 1973; Goldbourt, 1976).

Jakkolwiek moment realizacji zadania, jakim jest stworzenie trwałego związku intymnego, zawsze był indywidualnie zróżnicowany, to w obecnych czasach coraz więcej osób odracza realizację tego zadania lub w ogóle nie podejmuje się jego realizacji. Pojawia się pytanie o powody, dla których młodzi ludzie nie tworzą trwałych związków romantycznych.

W prowadzonych badaniach postanowiono sprawdzić, czy istnieje zależność między bliskością z rodzicami w okresie dzieciństwa i adolescencji a zdolnością do przeżywania intymności oraz stylem przywiązania ujawnianym w dorosłości i gotowością do budowania trwa-

łego związku romantycznego. W tym celu zdecydowano się porównać przeżywaną bliskość z rodzicami oraz styl przywiązania prezentowany przez młodych dorosłych pozostających w związkach z poczuciem bliskości i stylem przywiązania prezentowanym przez singli. Dodatkowo badano związek między tymi zmiennymi oraz intymnością doświadczaną w relacji z partnerem a jakością związków romantycznych. Podejmując badania, których celem było określenie zależności między doświadczeniami w relacjach z rodzicami a wchodzeniem w związki intymne i przeżywaną satysfakcją, oparto się na wynikach badań wskazujących na związek między doświadczeniami w rodzinie pochodzenia a kompetencjami interpersonalnymi, ujawniającymi się w związkach romantycznych i relacjach rodzinnych (Conger, Cui, Bryant, Elder, 2000; Orina, Collins, Simpson, Salvatore, Haydon, Kim, 2011).

## PRZYWIĄZANIE

Potrzeba bliskości to jedna z podstawowych potrzeb człowieka, która towarzyszy mu przez całe życie (Maslow, 1954; Kenrick, Neuberg, Caldini, 2006). Tworzenie bliskich więzi odgrywa ważką rolę w różnych okresach życia, stanowiąc równocześnie ważne zadanie rozwojowe. John Bowlby (1980, 2007), twórca teorii przywiązania, uznając, że każdy człowiek ma tendencję do tworzenia bliskich emocjonalnych więzi z innymi osobami, wskazywał na jej biologiczne uwarunkowania. Dziecko od początku swojego życia posiada cały repertuar zachowań (np. krzyk, płacz, „podążanie za”) pozwalających mu utrzymywać kontakt z opiekunem i umacniać z nim więź. Obiektem przywiązania staje się, zdaniem Bowlby’ego, osoba, która stanowi oparcie, chroni i daje poczucie bezpieczeństwa w sytuacjach zagrożenia. Zdaniem H. Rudolpha Schaffera (2006) istotną cechą osoby będącej obiektem przywiązania jest jej wrażliwość na dziecko, jego potrzeby oraz płynące od niego komunikaty i adekwatne do nich reagowanie.

Mary Ainsworth (Ainsworth, 1977; Ainsworth, Blehar, Waters, Wahl, 1978; Bowlby, 2007), uczennica Bowlby’ego i kontynuatorka

podjętych przez niego badań nad przywiązaniem, wyodrębniła trzy style przywiązania: bezpieczny, lękowo-ambiwalentny i unikający, wskazując na odmienne doświadczenia dziecka prowadzące do wytworzenia się określonego stylu i sposobów jego manifestowania się. Bezpiecznemu stylowi przywiązania sprzyja wrażliwość opiekuna na potrzeby dziecka i wysyłane przez niego sygnały oraz jego dostępność. Dzieci przywiązane bezpiecznie są aktywne, niezależne, chętnie eksplorują otoczenie, mają poczucie bezpieczeństwa i wiarę we własne możliwości. Niepewność co do dostępności obiektu przywiązania oraz niekonsekwencja opiekuna w reagowaniu na potrzeby dziecka, zwłaszcza na potrzebę kontaktu, prowadzi do „wzmózonej czujności”, lęku przed rozłąką i zachwianego poczucia bezpieczeństwa, co oznacza wykształcenie stylu lękowo-ambiwalentnego. Każde pojawienie się obiektu przywiązania może wywoływać u dziecka nie tylko ulgę, ale również złość. U podłoża stylu unikającego leży doświadczenie niedostępności obiektu przywiązania, szczególnie w sytuacjach postrzeganych przez dziecko jako zagrażające (Bowlby, 2007). Ignorowanie dziecka przez matkę prowadzi do unikania kontaktu z nią, co stanowić ma formę ochrony przed zranieniem. Dzieci przywiązane unikająco są lękliwe, zagubione, nie radzą sobie ze stresem, a rozłąka nie zawsze wywołuje u nich negatywne emocje (Ainsworth, 1977).

Kontynuując badania nad przywiązaniem, Mary Main i Judith Solomon (1990) dostrzegły, że niektóre dzieci przejawiają niezrozumiałe zachowania w relacjach z opiekunem, nietworzące żadnego spójnego wzorca przywiązania, i uznały, że istnieje potrzeba wyróżnienia dodatkowego wzorca, który określiły zdezorganizowanym. Dzieci o zdezorganizowanym stylu przywiązania przejawiają silny lęk, a dążeniu do kontaktu z obiektem przywiązania towarzyszy przerażenie oraz dezorientacja. Opiekun jest dla dziecka równocześnie źródłem komfortu i niepokoju. Dzieci te prezentują nietypowe zachowania – przykładowo: nagłe sztywnienie, stereotypie ruchowe, dziwne pozy (np. dążenie w kierunku rodzica z odwróconą do tyłu głową), natrętne wpatrywanie się – które mogą świadczyć o przeżywanym przez nie lęku w kontak-

cie z opiekunem (Czub, 2003; Pisula, 2003). Wytworzenie wzorca zdezorganizowanego jest wynikiem doświadczania przez dziecko traumy spowodowanej zaniedbywaniem go przez rodziców lub jego krzywdzeniem. Wzorzec ten może również świadczyć o chorobie psychicznej matki i jej nieprzewidywalności w kontaktach z dzieckiem (Crittenden, 1994, za: Czub, 2003).

Bowlby (2007), uznając pierwsze trzy lata życia dziecka za okres krytyczny w tworzeniu relacji przywiązania, twierdził równocześnie, że doświadczenia płynące z kontaktów z opiekunem, którym najczęściej jest matka, stają się prototypem relacji, jakie będziemy nawiązywać w ciągu całego naszego życia. Internalizacja wczesnych doświadczeń przywiązania prowadzi do wytworzenia wewnętrznych modeli relacji interpersonalnych, które ze względu na zakres wpływu w znacznym stopniu kształtują zasoby podmiotowe jednostki. Coraz częściej zwraca się uwagę, że styl przywiązania wytworzony w dzieciństwie może się przekładać na charakter relacji z partnerem romantycznym (Rostowski, 2003). Badania longitudinalne wskazały na związek między poczuciem bezpieczeństwa w 1. roku życia a jakością relacji romantycznych w dorosłości (Fraley, Shaver, 2000).

Analizy dotyczące relacji romantycznej z punktu widzenia przywiązania przeprowadzili Cindy Hazan i Philip Shaver (1987, 1994). Autorzy stoją na stanowisku, że u podłoża relacji romantycznych osób dorosłych leżą te same mechanizmy, które kierują relacjami niemowlęcia z opiekunem. Partner romantyczny, podobnie jak obiekt przywiązania w niemowlęctwie, ma stanowić oparcie w sytuacjach zagrożenia, dawać ochronę i poczucie bezpieczeństwa. Charakter czy typy relacji między partnerami będą ich zdaniem odpowiadać stylom przywiązania opisanym przez Ainsworth (Fraley, Shaver, 2000). Koncepcja Bowlby'ego wykorzystywana jest przez badaczy nie tylko do rozumienia warunków kształtowania się bliskich więzi w związkach romantycznych, ale również do zrozumienia osamotnienia osób dorosłych i powodów, dla których nie wchodzą oni w związki (Plopa, 2005).

Kim Bartholomew i Leonard Horowitz (1991) zaproponowali własny model opisują-

cy wzorce przywiązania w bliskich związkach osób dorosłych. Odnosząc się do propozycji Hazan i Shavera, uznali, że należałoby uwzględnić dwie formy unikania: lękowe, oznaczające obawę przed odrzuceniem i zranieniem oraz oddalające, które charakteryzują się dążeniem do niezależności i samodzielności. Bartholomew i Horowitz uznali, że wzorce przywiązania są zbudowane na modelu siebie i modelu figury przywiązania. Model siebie może być określony przez pozytywny lub negatywny obraz siebie, a model figury przywiązania, który również może mieć charakter pozytywny lub negatywny, odzwierciedla sposób widzenia innych. Badacze założyli, że powiązanie modelu siebie z modelem figury przywiązania prowadzi do wytworzenia określonego wzorca przywiązania. Wyróżnili oni cztery wzorce przywiązania: bezpieczny, ambiwalentny, unikowy i lękowy.

U podłoża bezpiecznego przywiązania leży pozytywny model siebie (osoba kompetentna, wartościowa, godna miłości i uwagi) oraz pozytywny model innych (ciepli, wspierający, godni zaufania). Osoby prezentujące ten styl przywiązania czują się dobrze w bliskim związku, nie obawiają się zależności, ale też nie lękają się bycia samemu.

Na podstawie niespójnego i niestabilnego obrazu siebie w znacznym stopniu uzależnionego od akceptacji innych oraz wyidealizowanego obrazu innych i wysokich względem nich oczekiwań, którym towarzyszy przekonanie o ich niedostępności, buduje się wzorec ambiwalentnego przywiązania. Osoby, które wykształciły ten wzorec, mają skłonność do nadmiernego angażowania się w związek przy równoczesnej trudności z jego utrzymaniem. Pragną one bliskości i uwagi, są zależne, czułe, zazdrosne i pełne lęku przed rozdzieleniem, a równocześnie dominujące i kontrolujące.

Negatywny obraz siebie, postrzeganie siebie jako osoby nieposiadającej kompetencji, nieatrakcyjnej, mało wartościowej w powiązaniu z obrazem innych jako odrzucających, zagrażających i niedających wsparcia prowadzi do przywiązania lękowego. Osoby o tym wzorcu przywiązania przejawiają niepokój w relacjach bliskości, związany z lękiem przed porzuceniem i zranieniem. Nie mają zaufania do in-

nych i obawiają się bycia zależnymi. Wzorec unikowy tworzy się u osób, które postrzegają siebie jako osoby wartościowe, kompetentne i samodzielne, podczas gdy innych uznają za osoby niegodne zaufania, niesprawiedliwe i wrogo nastawione.

Osoby, które wytworzyły przywiązanie unikowe, wykazują dystans w relacjach z innymi, nie angażują się w bliskie relacje, traktując innych instrumentalnie. Obawiając się bliskości, dążą do bycia samowystarczalnymi, a ich relacje z innymi mają charakter powierzchowny (Bartholomew, Horowitz, 1991).

Na relację między stylem przywiązania prezentowanym w dzieciństwie i w dorosłości wskazali zarówno Hazan oraz Shaver, jak i – w badaniach longitudinalnych – Everett Waters i współpracownicy (1995, za: Wojciszke, 2005). Związek ten został potwierdzony również w innych badaniach (Goldberg, 2000; Płopa, 2008; Chopik, Edelstein, Fraley, 2013).

Bezpieczne przywiązanie do partnera leży u podstaw stabilnego związku przepełnionego pozytywnymi emocjami, w którym partnerzy dążą do bliskości i czerpią z tego satysfakcję. Osoby bezpiecznie przywiązane postrzegają swoich partnerów jako godnych zaufania, stanowiących dla nich oparcie, a równocześnie same są dla nich bardziej wyrozumiałe i gotowe, aby ich wspierać (Rostowski, 2003; Wojciszke, 2004).

Przywiązanie unikowe skutkuje niechęcią do angażowania się w związek i obawą przed bliskością, co w znacznym stopniu jest uwarunkowane brakiem zaufania do partnera.

Osoby przywiązane lękowo-ambiwalentnie przeżywają ciągły niepokój o trwałość związku, lękają się odejścia partnera, który w ich przekonaniu nie jest gotowy do budowania bliskich więzi i tworzenia intymnego związku (Płopa, 2003).

Badania pozwalają mówić o zależności pomiędzy stylem przywiązania a jakością związku. Bezpieczny styl przywiązania prezentowany przez partnerów sprzyja bowiem odwzajemnianiu uczuć, otwartości, wrażliwości, skłonności do ustępstw, podczas gdy zaburzenia w zakresie przywiązania, prezentowane choćby przez jednego z partnerów, skutkują konfliktami, agresją i zazdrością (Feeney,

Noller, 1990; Kobak, Hazan, 1991, za: Plopa, 2008; Mikulincer, Shaver, 2007; Schindler, Fagundes, Murdock, 2010; Liberska, Suwalska, 2011; Miłoszewska, 2012; Tryjarska, 2012). Badania Weroniki Juroszek, Oktawii Haberli i Wiolety Kubeczko (2012), którymi objęto narzeczonych, wskazały na związek między stylem przywiązania a składowymi miłości wyróżnionymi przez Roberta Sternberga (1986): intymnością, namiętnością i zaangażowaniem. Okazuje się, że bezpieczny styl przywiązania sprzyja większemu nasileniu intymności, namiętności i zaangażowania, styl unikający natomiast współwystępuje z niższym nasileniem wszystkich składowych miłości.

Na związek między miarami przywiązania w dorosłości i brakiem partnera życiowego wskazały badania Katarzyny Palus (2012). Życie w pojedynkę okazało się istotnie powiązane z brakiem komfortu związanego z bliskością, intymnością i poleganiem na partnerze, a także z wysokim poziomem lęku przed odrzuceniem przez partnera. W badaniach tych wskazano również na zależność między pozabezpiecznym stylem przywiązania a brakiem partnera.

## INTYMNOŚĆ

Zdefiniowanie intymności nie jest łatwe. Pojęcie to ma charakter wielowymiarowy, jego znaczenie może się zmieniać wraz z kontekstem, w jakim jest ono używane, może być rozmaicie rozumiane przez różne osoby, a także w różnych kulturach (Hook, Gerstein, Detterich, Gridley, 2003; Hatfield, Rapson, 1993). Pomimo tej wieloznaczności istnieją jednak pewne kluczowe cechy charakteryzujące intymność, co do których zasadniczo zgadzają się autorzy zajmujący się tym zjawiskiem (Hook i in., 2003). Należą do nich miłość i czułość, zaufanie, otwarcie się przed drugą osobą. Jak zauważa Ellen S. Berscheid (1985), świadomość, że jesteśmy przez kogoś lubiani lub kochani, sprawia, iż mamy odwagę otworzyć się przed kimś, ujawnić nasze uczucia i podzielić się naszymi pomysłami i przemyśleniami. Aby ukazać drugiemu nasz wewnętrzny świat, powiedzieć mu nasze sekrety,

musimy ufać, że nie zostaną one ujawnione, że nie zdradzi on intymnych szczegółów z naszego życia (Hatfield, Rapson, 1993).

Intymność może mieć różne stopnie, a jej charakter zależy zarówno od natury związku, jak i od etapu znajomości. Badacze tego fenomenu wskazują na znaczenie trzech jego elementów: otwierania się, umiejętności przyjęcia perspektywy partnera oraz doświadczania pozytywnych emocji w relacji (Prager, 2005).

Intymność czy też zdolność do bycia w intymnych relacjach odgrywa ważną rolę w życiu człowieka. Erik Erikson (1959/2004), autor teorii rozwoju psychospołecznego, określa kryzys przypadający na okres wczesnej dorosłości jako intymność–izolację, uznając, że młody człowiek, który ustalił własną tożsamość, powinien posiadać „zdolność do rozwinięcia prawdziwej i wzajemnej psychologicznej intymności z inną osobą” (Erikson, 1959/2004, s. 90–91). W przeciwnym wypadku dochodzi do oddalenia, czyli pojawia się gotowość do izolacji skutkująca trudnościami w tworzeniu bliskich relacji z innymi osobami, w tym również związków romantycznych, co ma określone konsekwencje dla dalszego rozwoju człowieka. Zdaniem Eriksona (1959/2004) intymność osiągnięta w wyniku pozytywnego rozwiązania kryzysu wczesnej dorosłości sprzyja kreatywności i produktywności, a także integracji ego.

W trójczynnikowej koncepcji miłości Sternberga (1986, 1988) intymność stanowi jeden ze składników miłości – obok namiętności i zaangażowania – i rozumiana jest jako „pozytywne uczucia i towarzyszące im działania, które wywołują przywiązanie, bliskość i wzajemną zależność partnerów od siebie” (za: Wojciszke, 1998, s. 8). Intymność – zdaniem Sternberga (1988) – obejmuje między innymi wzajemne zrozumienie i wsparcie, dzielenie się przeżyciami, wymianę intymnych informacji, szacunek dla partnera i dbanie o jego dobro.

Intymność odgrywa istotną rolę w życiu człowieka, wpływając na jego zdrowie fizyczne i psychiczne, a także poczucie dobrostanu. Badania wskazują, że osoby mające trudności z intymnością częściej mają problemy natury psychicznej (Prager, 1995, 1999). W grupie osób, które nie nawiązują bliskich intymnych



relacji, odnotowuje się większą zapadalność na choroby, większą śmiertelność i mniejszą zdolność do odzyskiwania zdrowia. Osoby takie częściej ulegają wypadkom i przeżywają depresję. Intymność sprzyja radzeniu sobie ze stresem i osłabia negatywne jego konsekwencje (Miller, Lefcourt, 1982).

## BADANIA WŁASNE

### Problem badawczy

Prezentowane badania stanowią fragment projektu badawczego, którego celem jest próba odpowiedzi na pytanie o powody, dla których osoby dorosłe nie tworzą trwałych związków romantycznych, a w konsekwencji dokonanie charakterystyki osób żyjących w pojedynkę oraz dotarcie do czynników decydujących o zadowoleniu z bycia w trwałym związku. W omawianych w artykule badaniach postanowiono określić powiązania między relacją z rodzicami w okresie dzieciństwa i adolescencji a przywiązaniem do bliskich osób i doświadczaną intymnością w relacji z partnerem. Przedmiotem zainteresowania było, czy osoby mające partnera życiowego i te żyjące w pojedynkę różnią się w zakresie bliskości z rodzicami odczuwanej w okresie dzieciństwa i adolescencji i przejawianego w dorosłości przywiązania, a także – jaka relacja zachodzi między tymi zmiennymi. Dodatkowo starano się określić, czy poczucie bliskości z rodzicami, przywiązanie do bliskich osób oraz doświadczana intymność w związku przekładają się na ocenę jego jakości. W prowadzonych analizach uwzględniono również płeć osób badanych, zakładając, że pewne doświadczenia mogą mieć inne znaczenie dla kobiet, a inne dla mężczyzn (np. bliskość z matką i ojcem w okresie dzieciństwa i adolescencji). Sformułowano następujące pytania badawcze:

- Czy osoby żyjące w związkach i żyjące w pojedynkę różnią się w zakresie bliskości doświadczanej w relacjach z rodzicami w okresie dzieciństwa i adolescencji?
  - Czy istnieją różnice w wymiarach przywiązania między osobami będącymi w związkach romantycznych i singlami?
  - Czy istnieje związek między bliskością z rodzicami a miarą przywiązania i doświadczaną w relacjach z partnerem intymnością? Czy związek ten dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn?
  - Czy bliskość doświadczana w relacjach z rodzicami, przywiązanie i intymność pozostają w relacji z oceną jakości związku romantycznego? Czy związek ten zachodzi zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn?
- Założono, że bliskość doświadczana w relacjach z rodzicami w okresie dzieciństwa i adolescencji, podobnie jak bezpieczny styl przywiązania, mogą ułatwiać wchodzenie w związki romantyczne i sprzyjać poczuciu intymności w okresie dorosłości. Bliskość – wyrażając się między innymi zaufaniem i poczuciem, że można liczyć na inne osoby i ich wsparcie – powinna przekładać się na sposób przywiązania wytworzony w dzieciństwie i przejawiający się również w dorosłości. Obie te zmienne powinny pozostawać w związku ze zdolnością do intymności i tworzenia związków romantycznych. Już Bowlby (1978, 2007) przyjmował, że wytworzony przez dziecko system przywiązania w znacznym stopniu decyduje o sposobie budowania przez nie wiedzy o świecie i ludziach oraz uczenia się zaufania w relacjach z innymi. Tworzone przez dziecko reprezentacje umysłowe relacji z opiekunem stają się podstawą budowania obrazu siebie, innych, a także własnego miejsca w relacjach z innymi ludźmi (Oatley, Jenkins, 2003). Zarówno Bowlby (1980), jak i inni badacze zajmujący się przywiązaniem oraz znaczeniem kontaktów dziecka z rodzicami dla jego rozwoju (por. Sroufe, 1995; Cicchetti i in., 2000; Sroufe i in., 2000; Rostowski, 2003) wskazują na rolę, jaką odgrywają one w społecznym funkcjonowaniu człowieka i jego zdolności do tworzenia bliskich więzi z innymi osobami.

Sformułowano następujące hipotezy:

H1. Osoby żyjące w związkach będą deklorowały wyższy poziom bliskości z rodzicami niż single.

H2. Osoby posiadające partnera życiowego będą częściej od singli prezentować bezpieczny styl przywiązania, co oznacza, że będą prezentować

wyższy poziom bezpiecznej niezależności i niższy poziom lęku przed odrzuceniem.

H3. Istnieje związek między poczuciem bliskości z rodzicami a przejawianym w dorosłości stylem przywiązania. Osoby o wyższym poczuciu bliskości przejawiają wyższy poziom bezpiecznej niezależności i niższy poziom lęku.

H4. Istnieje związek między poczuciem bliskości a poziomem intymności osiąganym w relacji z partnerem. Osoby o wyższym poczuciu bliskości osiągają wyższy poziom intymności.

H5. Istnieje związek między stylem przywiązania przejawianym w dorosłości a poziomem intymności w relacji z partnerem. Intymność pozytywnie koreluje z poziomem bezpiecznej niezależności i negatywnie z poziomem lęku.

H6. Osoby prezentujące bezpieczny styl przywiązania (wysoki poziom bezpiecznej niezależności i niski poziom lęku), wyższy poziom intymności, oraz deklarujące większą bliskość z rodzicami w okresie dzieciństwa i adolescencji będą lepiej oceniać swój obecny związek.

### Osoby badane

W badaniach uczestniczyło 431 osób w wieku od 23 do 37 lat ( $M = 29.65$ ;  $SD = 4.29$ ). Przebadano 217 kobiet ( $M = 29.62$ ;  $SD = 4.35$ ) i 214 mężczyzn ( $M = 29.67$ ;  $SD = 4.24$ ). 46% stanowiły osoby będące w związkach, a 54% osoby – żyjące w pojedynkę. W grupie osób będących w związkach 40% stanowili małżonkowie. Pozostałe osoby pozostawały w związkach niesformalizowanych. Wszystkie osoby były w związku co najmniej rok. W całej grupie badanych 101 osób miało, a 326 nie miało dzieci (4 osoby nie podały informacji na temat posiadania dzieci). Osoby badane pochodziły zarówno z dużych miast, jak i z małych miejscowości. Posiadały wykształcenie średnie (21%) lub wyższe (76%). Niecałe 3% badanych posiadało wykształcenie zawodowe. Badania miały charakter dobrowolny, wszyscy uczestnicy wyrazili zgodę na udział w nich. Prace badawcze prowadzili studenci Instytu-

tu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego. Osoby badane (spotykano się z nimi indywidualnie) były proszone o wypełnienie kolejno kwestionariuszy mających na celu określenie poziomu intymności, bliskości z rodzicami oraz przywiązania do bliskich osób.

### Narzędzia

W badaniach wykorzystano Miller Social Intimacy Scale (MSIS) (Miller, Lefcourt, 1982) pozwalającą określić poziom w danym czasie doświadczanej intymności. Skala stanowi miarę zarówno afektywnego, jak i poznawczego aspektu intymności i składa się z 17 pytań, do których osoba ustosunkowuje się z wykorzystaniem 10-stopniowej skali. W przypadku sześciu pytań osoba badana określa częstotliwość (np. „Jak często odczuwasz z nią/z nim bliskość?”) na skali od „bardzo rzadko” przez „czasami” do „prawie zawsze”. W przypadku 11 pytań (np. Jak satysfakcjonujący jest związek z nią/z nim?) określa intensywność na skali od „nie bardzo” przez „trochę” do „bardzo”.

Rzetelność skali mierzona współczynnikiem  $\alpha$  Cronbacha w badaniach prowadzonych przez autora metody była zadowalająca i wahała się od .86 do .91. Wiarygodność skali mierzona metodą test–retest wynosiła  $r = .91$  dla próby badanej w odstępie dwóch miesięcy i  $r = .84$  dla próby badanej w odstępie miesiąca (Miller, Lefcourt, 1982). W prezentowanych badaniach współczynnik  $\alpha$  Cronbacha wynosił .96.

Do badania bliskości z rodzicami użyto kwestionariusza opracowanego przez Marka Regnerusa (2012) *Closeness to biological mother and father*, w adaptacji własnej. Zadaniem badanego jest ustosunkowanie się na skali 5-stopniowej (1 oznacza nigdy, a 5 – zawsze) do sześciu pytań dotyczących relacji z rodzicem (np. „Czy mógłbyś liczyć na pomoc w sytuacjach problemowych?”). Badani opisują swoje relacje osobno z matką i ojcem, odnosząc się do okresu dzieciństwa i dorastania. W prowadzonych badaniach Regnerus (2012) uzyskał wysoką rzetelność kwestionariusza: w skali bliskość z matką  $\alpha = .89$ , w skali bliskość z ojcem  $\alpha = .92$ . W opisywanych tutaj badaniach uzyskano odpowiednio  $\alpha = .87$  i  $\alpha = .98$ .

Kolejna metoda służyła do określenia przywiązania do bliskich osób. Był to kwestionariusz opracowany przez Regnerusa (2012), składający się z 12 twierdzeń dotyczących relacji z bliskimi osobami (np. „Trudno mi pozwolić sobie polegać na innych. Wiem, że znajdę ludzi, tam, gdzie będę ich potrzebować”). Badany ma określić na 5-stopniowej skali, w jakim stopniu poszczególne twierdzenia go charakteryzują (od 1 – zupełnie mnie nie charakteryzuje, do 5 – w pełni mnie charakteryzuje). Sześć twierdzeń składa się na skalę bezpiecznej niezależności, a sześć stanowi skalę lęku. Wysoki wynik w skali bezpiecznej niezależności i niski w skali lęku można traktować jako miarę bezpiecznego przywiązania. W badaniach prowadzonych przez Regnerusa (2012) rzetelność kwestionariusza była zadowalająca i dla skali niezależności wyniosła  $\alpha = .80$ , a dla skali lęku –  $\alpha = .82$ . W opisywanych w niniejszym artykule badaniach uzyskano następujące wskaźniki: skala niezależności –  $\alpha = .96$ , a skala lęku –  $\alpha = 0,72$ .

W prowadzonych badaniach zamierzano również określić, jak swój związek oceniają osoby mające partnera życiowego. W tym celu osoby będące w związku poproszono o wypełnienie kwestionariusza służącego do oceny jakości relacji w związku romantycznym, autorstwa Regnerusa (2012). Kwestionariusz składał się z sześciu twierdzeń opisujących relacje w związku (np. „Nasz związek jest silny. Naprawdę czuję jedność ze swoim partnerem”), a zadaniem osoby badanej było ustosunkowanie się do nich na 5-stopniowej skali: od 1 – stanowczo się nie zgadzam, do 5 – w pełni się zgadzam). Rzetelność kwestionariusza w badaniach autora metody (Regnerus, 2012) była wysoka i wyniosła  $\alpha = .96$ . W opisywanych tutaj badaniach wyniosła  $\alpha = .98$ .

## WYNIKI

W celu weryfikacji **hipotezy 1** dokonano porównania poziomu bliskości z rodzicami między osobami posiadającymi partnera i singlami. Przeprowadzone analizy wskazały na wyższy poziom bliskości z matką w grupie osób tworzących związki w porównaniu z singlami ( $t = 2.064$ ;

$p = .04$ ). Nie stwierdzono różnic w poziomie bliskości z ojcem. Uzyskane wyniki pozwalają na częściową weryfikację hipotezy 1, zgodnie z którą wyższy poziom bliskości z rodzicami powinien charakteryzować osoby żyjące w związkach w porównaniu z osobami wybierającymi życie w pojedynkę. Spodziewając się różnic związanych z płcią w zakresie bliskości z matką i ojcem, dokonano porównania poziomu bliskości deklarowanego przez kobiety i mężczyźni. Kobiety prezentowały wyższy poziom bliskości z matką niż mężczyźni ( $t = 2.61$ ;  $p = .009$ ), w zakresie bliskości z ojcem nie odnotowano różnic między kobietami i mężczyznami.

Prowadząc analizy, których celem była weryfikacja **hipotezy 2**, nie odnotowano różnicy między singlami i osobami będącymi w związkach w zakresie bezpiecznej niezależności stanowiącej jeden z wymiarów przywiązania, odnotowano natomiast różnicę w zakresie poziomu lęku. Osoby żyjące w pojedynkę prezentowały istotnie wyższy niż osoby żyjące w związkach poziom lęku ( $t = 2.74$ ;  $p = .006$ ). Uzyskane dane dają podstawy do częściowej weryfikacji hipotezy 2 mówiącej o różnicach w zakresie przywiązania między singlami i osobami żyjącymi w związkach.

Kolejna stawiana hipoteza (**hipoteza 3**) wskazywała na związek między poczuciem bliskości z rodzicami a przejawianym w dorosłości stylem przywiązania, a dokładniej – jego miarami: bezpieczną niezależnością i lękiem przed odrzuceniem. Założono, że osoby o wyższym poczuciu bliskości prezentować będą wyższy poziom bezpiecznej niezależności i niższy poziom lęku. Okazało się, że bliskość z matką pozostawała w związku z przywiązaniem, odnotowano bowiem dodatnią korelację między bliskością z matką a bezpieczną niezależnością ( $r = .31$ ;  $p < .05$ ) i ujemną z lękiem ( $r = .20$ ;  $p < .05$ ). Bliskość z ojcem pozostawała w związku z bezpieczną niezależnością ( $r = .16$ ;  $p < .05$ ). Uzyskane wyniki dają podstawy do weryfikacji hipotezy 3, choć należy zwrócić uwagę, że odnotowane związki są raczej słabe.

Przyjmując, że bliskość z matką i ojcem może mieć nieco inne znaczenie dla kobiet, a inne dla mężczyzn, i inaczej przekładać się na typ przywiązania przejawiany przez nich



w dorosłości, przeprowadzono analizy odrębnie dla każdej z płci. Analizy – w przypadku kobiet – wskazały na związek między bliskością z matką i stylem przywiązania w zakresie bezpiecznej niezależności ( $r = .33$ ;  $p < .05$ ) oraz bezpieczną niezależnością a bliskością z ojcem ( $r = .28$ ;  $p < 0,05$ ). W przypadku mężczyzn bliskość odczuwana w relacjach z ojcem nie miała związku z przejawianym przez nich przywiązaniem w dorosłości, natomiast bliskość z matką pozostawała w związku z przywiązaniem. Poziom bliskości wiązał się dodatnio z bezpieczną niezależnością ( $r = .26$ ;  $p < .05$ ) i ujemnie z lękiem ( $r = -.29$ ;  $p < .05$ ).

**Hipoteza 4** dotyczyła związku między poczuciem bliskości a poziomem intymności osiąganym w relacji z partnerem. Oczekiwano, że osoby o wyższym poczuciu bliskości osiągają wyższy poziom intymności. Przeprowadzone analizy ujawniły słaby związek między poziomem intymności a deklarowaną bliskością z matką ( $r = .28$ ;  $p < .05$ ) i ojcem ( $r = .13$ ;  $p < .05$ ).

Analizy przeprowadzone oddzielnie dla kobiet i mężczyzn wskazały na związek między bliskością z matką a odczuwanym poziomem intymności ( $r = .28$ ;  $p < .05$ ) w przypadku kobiet. W przypadku mężczyzn nie odnotowano związku między intymnością i bliskością z rodzicami. Otrzymane wyniki pozwalają na częściową weryfikację hipotezy 4.

Przeprowadzone analizy wskazały na słaby związek między poziomem doświadczanej w związku intymności a miarami przywiązania (**hipoteza 5**). Odnotowano dodatnią korelację między intymnością a poziomem bezpiecznej niezależności ( $r = .17$ ;  $p < .05$ ) i ujemną z lękiem ( $r = -.17$ ;  $p < .05$ ). W świetle uzyskanych wyników możemy zweryfikować hipotezę 5 zakładającą pozytywną korelację intymności z poziomem bezpiecznej niezależności i negatywną z poziomem lęku.

Prowadząc analizy, których celem była weryfikacja **hipotezy 6**, odnotowano związek między miarami przywiązania: bezpieczną niezależnością ( $r = .15$ ;  $p < .05$ ) i poziomem lęku ( $r = -.44$ ;  $p < .05$ ) a oceną relacji. Im wyższy poziom bezpiecznej niezależności i niższy poziom lęku, tym wyższa ocena jakości związku.

Korelacje takie odnotowano zarówno w grupie kobiet (bezpieczna niezależność:  $r = .19$ ;  $p < .05$ ; lęk:  $r = -.44$ ;  $p < .05$ ), jak i w grupie mężczyzn (bezpieczna niezależność:  $r = .13$ ;  $p < .05$ ; lęk:  $r = -.42$ ;  $p < .05$ ).

Analiza uzyskanych wyników wskazała na związek między intymnością a oceną jakości związku romantycznego ( $r = .51$ ;  $p < .05$ ). Im wyższy poziom intymności, tym lepsza ocena jakości relacji z partnerem. Wykazano również słaby związek między odczuwaną w okresie dzieciństwa i adolescencji bliskością z matką i oceną aktualnej relacji z partnerem ( $r = .16$ ;  $p < .05$ ). Osoby deklarujące większą bliskość z matką lepiej oceniały swój związek. Poczucie bliskości z ojcem nie miało znaczenia dla oceny jakości związku.

Analizy przeprowadzone osobno dla kobiet i mężczyzn wskazały na zależność między bliskością z matką a oceną jakości związku dokonywaną przez kobiety ( $r = .26$ ;  $p < .05$ ) oraz przez mężczyzn ( $r = 0,21$ ;  $p < 0,05$ ) i brak takiej zależności w stosunku do odczuwanej bliskości z ojcem.

Uzyskane wyniki dają zatem podstawy do weryfikacji hipotezy 6, która zakładała, że osoby prezentujące bezpieczny styl przywiązania (wysoki poziom bezpiecznej niezależności i niski poziom lęku) oraz wyższy poziom intymności, a także deklarujące większą bliskość z rodzicami w okresie dzieciństwa i adolescencji, będą lepiej oceniać swój obecny związek.

Chcąc określić, które z uwzględnianych czynników mają szczególne znaczenie dla oceny jakości związku, zastosowano analizę regresji wielokrotnej metodą krokową, w której jako predyktory oceny jakości związku uwzględniono: bliskość z matką i ojcem, miary przywiązania: bezpieczną niezależność i lęk oraz intymność (tab. 1 i 1a). Analiza uzyskanych wyników wskazuje, że predyktory w modelu końcowym wyjaśniają łącznie około 27% wariancji zmiennej zależnej ( $p < .001$ ); w modelu znalazły się predyktory: intymność i poziom lęku jako miara przywiązania. Przeprowadzone analizy pozwalają zatem wnioskować, że wyższemu zadowoleniu ze związku sprzyja wyższy poziom intymności ( $\beta = .40$ ;  $p < .001$ ) oraz niższy poziom lęku ( $\beta = -.36$ ;  $p < .001$ ) (ryc.1).

Zmienna zależna: **ocena jakości relacji**

Tabela 1. Analizy wielokrotnej regresji krokowej oraz istotność statystyczna końcowego modelu

<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup> <i>sk</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
.60	.36	.35	60.10	< .001

Tabela 1a. Standaryzowane i niestandaryzowane współczynniki regresji, korelacje semicząstkowe, procenty wariacji wyjaśnianej oraz istotność predyktora

	<b>Beta</b>	<i>R</i> <sub>semi</sub>	% wariacji	<i>t</i>	<i>P</i>
Stała				7.05	< .001
Intymność	.40	.39	15.21	7.15	< .001
Lęk	-.36	-.35	12.25	-6.51	< .001

Zmienna zależna: **ocena jakości relacji – kobiety**

Tabela 2. Analizy wielokrotnej regresji krokowej oraz istotność statystyczna końcowego modelu

<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup> <i>sk</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
.72	.52	.51	66	< ,001

Tabela 2a. Standaryzowane i niestandaryzowane współczynniki regresji, korelacje semicząstkowe, procenty wariacji wyjaśnianej oraz istotność predyktora

	<b>Beta</b>	<i>R</i> <sub>semi</sub>	% wariacji	<i>t</i>	<i>P</i>
Stała				1.64	.10
Intymność	.57	.55	30.25	8.12	< .001
Lęk	-.33	-.32	10.24	-4.74	< .001

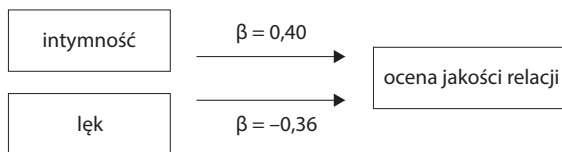
Zmienna zależna: **ocena jakości relacji – mężczyźni**

Tabela 3. Analizy regresji wielokrotnej krokowej oraz istotność statystyczna końcowego modelu

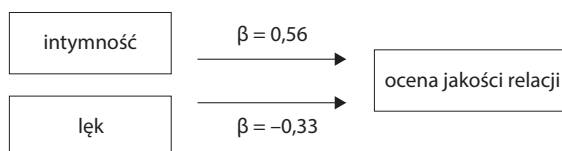
<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup> <i>sk</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
.42	.18	.17	22.62	< .001

Tabela 3a. Standaryzowane i niestandaryzowane współczynniki regresji, korelacje semicząstkowe, procenty wariacji wyjaśnianej oraz istotność predyktora

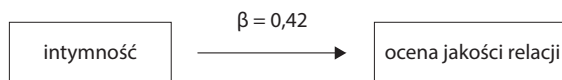
	<b>Beta</b>	<i>R</i> <sub>semi</sub>	% wariacji	<i>t</i>	<i>P</i>
Stała				2.10	< .03
Intymność	.42	.42	17.64	4.75	< .001



Rycina 1. Predyktory oceny jakości związku



Rycina 2. Predyktory oceny jakości związku – kobiety



Rycina 3. Predyktory oceny jakości związku – mężczyźni

Analizy przeprowadzone oddzielnie dla kobiet (tab. 2 i 2a) i mężczyzn (tab. 3 i 3a) pokazują, że predyktorami oceny jakości związku przez kobiety są: poziom intymności ( $\beta = .56$ ;  $p < .001$ ) i poziom lęku ( $\beta = -.33$ ;  $p < .001$ ) (ryc. 2), które w modelu końcowym wyjaśniają łącznie prawie 40% wariancji zmiennej zależnej. Predyktorem oceny relacji z partnerką dokonywanej przez mężczyzn jest jedynie intymność ( $\beta = .42$ ;  $p < .001$ ) (ryc. 3), która wyjaśnia 17% wariancji zmiennej zależnej. Warto zaznaczyć, że w przypadku kobiet intymność wyjaśnia 30% wariancji zmiennej zależnej.

## DYSKUSJA

Zdolność do wchodzenia w trwałe intymne związki i budowania relacji z partnerem traktowana jest jako kryterium dorosłości (np. Arnett, 1998, 2006), zadanie rozwojowe (Havighurst, 1972, 1981) i w końcu szansa dalszego rozwoju. Zwiększająca się liczba osób, które nie podejmują tego zadania, oraz fakt, że nawet ci, którzy wchodzą w związki, często doświadczają

problemu z ich trwałością, każe zadać pytanie o powody takiej sytuacji. W prezentowanych badaniach starano się określić, czy istnieje zależność między życiem w trwałym związku lub w pojedynkę a bliskością z rodzicami doświadczaną w okresie dzieciństwa i adolescencji oraz przywiązaniem ujawnianym w dorosłości. Postanowiono również sprawdzić, czy bliskość w relacjach z rodzicami, przywiązanie oraz poziom intymności odczuwanej w relacji z partnerem pozostają w związku z oceną jakości związku.

Przeprowadzone analizy wskazały, że bliskość z matką odgrywa istotną rolę zarówno gdy chodzi o tworzenie trwałych związków, jak i o przywiązanie oraz poczucie intymności, a także o ocenę jakości związku. Bliskość z ojcem okazała się jedynie słabo powiązana z intymnością oraz jednym z wymiarów przywiązania (bezpieczną niezależnością). Nie stwierdzono również różnic między singlami i osobami żyjącymi w związkach w zakresie doświadczanej przez nich bliskości w relacjach z ojcem. Uzyskane wyniki pozwalają zatem potwierdzić hipotezy, zgodnie z którymi bliskość

doświadczana w relacjach z rodzicami w okresie dzieciństwa i adolescencji pozostaje w związku z przywiązaniem przejawianym w okresie dorosłości, zdolnością do bycia w bliskim związku i przeżywaną w nim intymności, a ostatecznie również ma znaczenie dla oceny tego związku. Jednocześnie jednak należy stwierdzić, że bliskość z matką wydaje się bardziej znacząca niż bliskość z ojcem, i to zarówno w przypadku kobiet, jak i mężczyzn. Może to oznaczać, że relacje z matką w okresie dzieciństwa i adolescencji mają większe znaczenie dla kształtowania zdolności osoby do tworzenia więzi i wchodzenia w relacje z innymi osobami. Prawdopodobnie wynika to z jednej strony z większej wrażliwości matek (w porównaniu z ojcami) na potrzeby dzieci i przypisywania przez nie większego znaczenia do bycia z nimi i większego emocjonalnego zaangażowania w bliskie relacje z dzieckiem, z drugiej strony – z faktu, że matki spędzają z dziećmi więcej czasu i w naturalny sposób kontakty z nimi mogą w większym stopniu rzutować na sposób budowania więzi z innymi osobami. Zależności wykazane w prezentowanym badaniu zdają się potwierdzać tezę Bowlby’ego (2007), że to kontakty z matką stają się najczęściej prototypem relacji, jakie osoba nawiązuje w ciągu całego swojego życia, a także dowodzić słuszności teorii Schaffera (2006), że obiektem odgrywającym szczególną rolę w życiu dziecka jest osoba charakteryzująca się dużą wrażliwością, gotowa reagować na płynące od niego komunikaty i zaspokajająca jego potrzeby, a takimi osobami są zazwyczaj matki.

Uzyskane wyniki pozwoliły na częściową weryfikację hipotezy 2 mówiącej o związku między przywiązaniem a gotowością do wchodzenia w związek. Okazało się, że osoby żyjące w pojedynkę charakteryzuje wyższy niż osoby pozostające w związkach poziom lęku stanowiący jedną z miar przywiązania. Rezultat ten jest spójny z wynikami badań prowadzonych przez Katarzynę Palus (2010), które również wskazały na związek między brakiem partnera życiowego a miarami przywiązania, w tym lękiem przed odrzuceniem. Lęk przed odrzuceniem może wyjaśniać powody, dla których osoba nie dąży do tworzenia trwałego związku.

Jednocześnie – uwzględniając to, że osoby przywiązane lękowo-ambiwalentnie przeżywają ciągły niepokój o związek i jego trwałość, nie mając zaufania do partnera i jego gotowości budowania bliskiego związku (Plopa, 2005) – możemy przypuszczać, że lęk może zagrażać trwałości związku, nawet jeśli osoba podejmuje próby wchodzenia w taki związek.

Potwierdziła się również hipoteza 3, że osoby przejawiające bezpieczne przywiązanie, którego miarami w referowanych badaniach jest wysoki poziom bezpiecznej niezależności oraz niski poziom lęku przed odrzuceniem, będą deklarowały większą bliskość w relacjach z rodzicami. Wydaje się, że odczuwana bliskość wyrażająca się poczuciem, że rodzice stanowili wsparcie, pomagali w trudnych sytuacjach i wykazywali troskę, dała podstawy do wytworzenia bezpiecznego przywiązania, którego wskaźnikami są niski poziom lęku oraz bezpieczne poczucie niezależności. Oznacza to, człowiek nie lęka się bycia w bliskich relacjach, ale nie ma również potrzeby nadmiernego uzależniania się od innych ani też uzależniania innych od siebie.

Zgodnie z przewidywaniami (hipoteza 5) odnotowano istotny statystycznie, ale słaby, związek przywiązania z intymnością. Okazuje się, że bezpiecznemu przywiązaniu, którego wyrazem jest brak lęku przed odrzuceniem, przy równoczesnym poczuciu bezpiecznej niezależności towarzyszy gotowość do otwarcia się przed partnerem, dzielenia się z nim swoimi intymnymi sprawami, okazywania mu czułości i darzenia go zaufaniem. Wyniki te są spójne z empirycznie zweryfikowanymi tezami innych autorów, wskazującymi na to, że przywiązanie, jakie przejawiają ludzie dorośli, ma istotne znaczenie dla zdolności wchodzenia w bliskie intymne związki oraz dla jakości relacji z partnerem (por. Rostowski, 2003; Wojciszke, 2004; Liberska, Suwalska, 2011), a także podkreślającymi istnienie związku między przywiązaniem i intymnością traktowaną jako składowa miłości w modelu Sternberga (Juroszek, Haberla, Kubeczko, 2012).

Stwierdzono również związek między intymnością a oceną jakości związku (hipoteza 6). Intymność i poziom lęku okazały się



predyktorami oceny jakości relacji z partnerem. Tak jak oczekiwano, osoby, które przejawiają wyższy poziom intymności w bliskim związku i niższy poziom lęku, czerpią z niego większe zadowolenie. Wyższy poziom intymności i towarzyszący mu niski lęk oznaczają lepsze wzajemne zrozumienie, wsparcie, wzajemny szacunek i zaufanie oraz troszczenie się o siebie, co w naturalny sposób przekłada się na to, jak partnerzy oceniają związek i w jakim stopniu są nim usatysfakcjonowani. Warto zauważyć, że w zakresie predyktorów oceny jakości związku odnotowano różnice między kobietami i mężczyznami. W przypadku kobiet znaczenie miały dwie zmienne: intymność i poziom lęku, które łącznie wyjaśniały 40% wariancji zmiennej zależnej, podczas gdy w przypadku mężczyzn była to jedynie intymność, która wyjaśniała 17% wariancji zmiennej zależnej. Biorąc pod uwagę, że intymność w przypadku kobiet wyjaśniała prawie 30% wariancji zmiennej zależnej, można wnioskować, że dla kobiet (w porównaniu z mężczyznami) ma ona większe znaczenie i w większym stopniu decyduje o zadowoleniu ze związku. Jednocześnie można przypuszczać, że w przypadku mężczyzn inne, nieuwzględniane w badaniu czynniki, mają znaczenie dla oceny jakości związku.

Przeprowadzone badania pozwalają wnioskować, że bliskość z rodzicami, a szczególnie z matką, odgrywa ważną rolę w tworzeniu przywiązania, a także w budowaniu gotowości do wchodzenia w bliskie intymne związki, co nie pozostaje bez wpływu zarówno na sam fakt tworzenia takich związków, jak i na ich ocenę. Potwierdza to tezę, zgodnie z którą wczesne relacje, a zwłaszcza te z matką, stają się prototypem wszelkich bliskich relacji. Można wnioskować, że doświadczane w okresie dzieciństwa wsparcie, troska rodziców i bliskość w kontaktach z nimi (przede wszystkim z matką) sprzyjają kształtowaniu ufności do ludzi i podstaw do tworzenia z nimi więzi bez obawy przed bliskością i nadmierną zależnością. Na związek między relacjami dziecka z rodzicami na wczesnych etapach jego rozwoju a zdolnością do tworzenia bliskich intymnych relacji wskazywał już Erikson (1959/2004;

1985), według którego sposób rozwiązywania kolejnych kryzysów zależy od sposobu rozwiązywania kryzysów wcześniejszych. Poczucie bezpieczeństwa, będące owocem pozytywnie rozwiązanego pierwszego kryzysu, niewątpliwie może się przyczynić do pozytywnego rozwiązania kryzysu wczesnej dorosłości – intymność vs. stagnacja – na co zwracał uwagę między innymi Robert Yufit (1956, za: Orlofsky, Marcia, Lesser, 1973).

Przeprowadzone badania i uzyskane wyniki zbliżają nas do zrozumienia powodów, dla których ludzie nie podejmują się realizacji zadania rozwojowego, jakim jest stworzenie trwałego związku i zjawiska określanego mianem singlizacji. Pozwalają również poznać uwarunkowania satysfakcji z bycia w związku i czerpania z niego zadowolenia. Zgodnie z przypuszczeniami osoby o wysokim poziomie bezpiecznej niezależności i niskim poziomie lęku oraz wykazujące się wyższym poziomem intymności, co wiąże się bezpośrednio z doświadczaną przez nie bliskością w relacjach z rodzicami w okresie dzieciństwa i adolescencji, są bardziej zadowolone ze związku, jaki tworzą w dorosłości. Intymność i poziom lęku okazały się predyktorami oceny jakości związku.

Wyniki prowadzonych analiz wydają się potwierdzać tezę, zgodnie z którą na sposób wchodzenia przez ludzi dorosłych w relacje, w tym szczególnie w relacje intymne, istotny wpływ mają doświadczenia z okresu dzieciństwa i związku dziecka z rodzicami.

Uwzględniając fakt, że tworzenie trwałych związków to zarówno ważne zadanie rozwojowe okresu wczesnej dorosłości, jak i czynnik decydujący o poczuciu dobrostanu, zadowolenia z życia i niejednokrotnie o ocenie jego jakości (Berscheid, 1985; Czapiński, Panek, 2004; Myers, 2008), a także o zdrowiu fizycznym i psychicznym osoby dorosłej (Brown, Harris, 1978; Cohen, 1988; Nelson, 1988; Colon i in., 1991; Williams i in., 1992), niezwykle ważne wydaje się zrozumienie powodów, dla których ludzie nie podejmują się realizacji tego zadania lub pomimo podejmowanych prób nie tworzą trwałego związku bądź nie są nim usatysfakcjonowani. Przeprowadzone badania dostarczają

kolejnych danych, które mogą pomóc w zrozumieniu uwarunkowań decyzji dotyczących życia w związku lub w pojedynkę oraz zidentyfikowaniu predyktorów oceny jakości związku i satysfakcji czerpanej z bycia z partnerem. Pokazują one również potrzebę wyjścia w badaniach (tych, których celem jest opis i zrozumienie zjawiska określanego mianem „singlizacji społeczeństwa”) poza socjodemograficzne charakterystyki osób wybierających życie w pojedynkę (wykształcenie, dochody, miejsce zamieszkania) i poszerzenie ich o psychologiczną charakterystykę tych osób, określenie znaczenia dotychczasowej drogi rozwoju i wcześniejszych doświadczeń dla podejmowanych wyborów i umiejętności realizacji zadania, jakim jest stworzenie trwałego związku. Warto przecież zauważyć, że określony styl życia nie zawsze jest kwestią świadomego wyboru, może też bowiem wynikać z braku określonych, będących wynikiem wcześniejszych doświadczeń kompetencji osoby do radzenia sobie z wymogami zadań rozwojowych.

Prezentowane badania wskazują na potrzebę dalszych eksploracji w tym zakresie, w których między innymi warto byłoby wziąć pod uwagę staż związku, dokładniej określić jego charakter, a także dotrzeć do powodów, dla których młodzi dorośli żyją w pojedynkę. W przedstawionych w artykule analizach

zmienne te nie zostały w pełni uwzględnione, co niewątpliwie stanowi ich ograniczenie. Warto też pamiętać o tym, że badanie bliskości z rodzicami opierało się na retrospekcyjnej ocenie dokonywanej przez młodych dorosłych, na którą rzutować mogły bieżące doświadczenia (lub ich brak), związane z pozostawianiem w relacjach intymnych.

Badania eksplorujące obszar budowania wzajemnych relacji, zmierzające do określenia uwarunkowań tworzenia trwałych i satysfakcjonujących związków, mają nie tylko znaczenie poznawcze, ale również wymiar aplikacyjny. Rozumiejąc powody, dla których ludzie odraczają moment podjęcia wspólnego pożycia z drugą osobą, lub nie podejmują wysiłku budowania trwałych intymnych relacji albo pomimo podejmowanych prób nie mają stałego partnera życiowego, możemy wypracować sposoby wspierania osób mających w tym zakresie trudności lub podjąć w wcześniejszych etapach rozwoju działania zmierzające do przygotowywania ich do realizacji takiego zadania. Należy podkreślić, że wybory młodych dorosłych odnośnie do życia w związku lub w pojedynkę nie tylko mają znaczenie dla ich standardu życia oraz dalszej drogi rozwoju, ale nie pozostają również bez wpływu na jakość funkcjonowania całego społeczeństwa i szanse jego ciągłego rozwoju.

## BIBLIOGRAFIA

- Ainsworth M.D.S. (1977), *Infant Development and Mother-Infant Interaction among Ganda and American Families*. W: P.H. Leiderman, R. Tulkin, A. Rosenfield (eds.), *Culture and Infancy*. New York: Academic Press.
- Ainsworth M.D.S., Blehar M.C., Waters E., Wahl S. (1978), *Patterns of Attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Arnett J. (1997), Young People's Conception of the Transition To Adulthood. *Youth & Society*, 29, 1–23.
- Arnett J. (2006), The Psychology of Emerging Adulthood: What is Known, and What Remains to be Known? W: J.J. Arnett, J.L. Tanner (eds.), *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21<sup>st</sup> Century*, 303–330. Washington, DC: APA Book.
- Berscheid E.S. (1985), *Interpersonal Attraction*. W: G. Lindzey, E. Aronson (eds.), *The Handbook of Social Psychology*. New York: Random House.
- Bowlby J. (1980), *Attachment and Loss*. Tom 3: *Loss, Sadness and Depression*. London, UK: Hogarth Press.
- Bowlby J. (2007), *Przywiązanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Brown G.W, Harris T. (1978), *Social Origins of Depression: A Study of Psychiatric Disorder in Women*. London: Tavistock Publications.
- Chopik W.J., Edelstein R.S., Fraley R.C. (2013), From the Cradle to the Grave: Age Differences in Attachment From Early Adulthood to Old Age. *Journal of Personality*, 81, 171–183.

- Cicchetti D., Toth S., Maughan A. (2000), An Ecological-Transactional Model of Child Maltreatment. W: A. Sameroff, M. Lewis, S. Miller (eds.), *Handbook of Developmental Psychopathology*, 689–722, New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Cohen S. (1988), Psychosocial Model of the Role of Social Support in the Etiology of Physical Disease. *Health Psychology*, 7, 269–297.
- Colon E.A., Callies A.L., Popkin M.K., McGlave P.B. (1991), Depressed Mood and Other Variables Related to Bone Marrow Transplantation Survival in Acute Leukemia. *Psychosomatics*, 32, 420–425.
- Conger R.D., Cui M., Bryant C.M., Elder G.H. Jr. (2000), Competence in Early Adult Romantic Relationships: A Developmental Perspective On Family Influences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 224–237.
- Crittenden P. (1994), Peering Into the Black Box: An Exploratory Treatise on the Development of Self in Young Children. W: D. Cicchetti, S. Toth (eds.), *Disorder and Disfunctions of the Self*. Rochester: University of Rochester Press.
- Czapiński J., Panek T., (2004), *Diagnoza społeczna 2003*. Warszawa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Finansów i Zarządzania.
- Czub M. (2003), Znaczenie wczesnych więzi społecznych dla rozwoju emocjonalnego dziecka. *Forum Oświatowe*, 2(29), 31–49.
- Erikson E.H. (1950/2000), *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Erikson E.H. (1959/2004), Tożsamość a cykl życia. Poznań: Zysk i S-ka.
- Erikson E.H. (2002), *Dopelniony cykl życia*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Feeney J.A., Noller P. (1990), Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 2, 281–291.
- Fraley R.C., Shaver P.R. (2000), Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions, *Review of General Psychology*, 4, 132–154.
- Gove W.R. (1973), Sex, Marital Status and Mortality. *American Journal of Sociology*, 79, 45–67.
- Goldberg S. (2000), *Attachment and Development*. London: Arnold, a Member of the Hodder Headline Group.
- Gould R.L. (1978), *Transformations. Growth and Change in Adult Life*. New York: Simon and Arizona University, University Press.
- Hatfield E., Rapson R. L. (1993), *Love, Sex, and Intimacy: Their Psychology, Biology, and History*. New York: Harper Collins.
- Havighurst R.J. (1981), *Developmental Tasks and Education*. New York: Longman and Green.
- Hazan C., Shaver P.R. (1987), Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Hazan C., Shaver P.R. (1994), Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships, *Psychological Inquiry*, 5, 1–22.
- Hook M., Gerstein L., Detterich L., Gridley B. (2003), How Close Are We? Measuring Intimacy and Examining Gender Differences. *Journal of Counseling and Development*, 81, 462–472.
- Juroszek W., Haberła O., Kubeczko W. (2012), Zależności między stylami przywiązania a intymnością, namiętnością i zaangażowaniem u narzeczonych. *Fides et Ratio*, 10, 2, 89–101.
- Kenbrick D.T., Neuberg S.L., Calhini R.B. (2006), *Psychologia społeczna. Rozwiązane tajemnice*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kiecolt-Glaser J.K., Gouin J.P., Hantsoo L. (2010), Close Relationships, Intimacy, and Health. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35, 33–38.
- Kobak R.R., Hazan C. (1991), Attachment in Marriage: Effects of Security and Accuracy of Working Models, *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 861–869.
- Lakey B. (2013), Social Support Processes in Relationships. W: J.A. Simpson, L. Campbell (eds.) *The Oxford handbook of close relationships*, 711–728. New York: Oxford University Press.
- Levinson D.J., Darrow C.N., Klein E.B. (1978), *The Seasons of Man's Life*. New York: Ballantine.
- Liberska H., Suwalska D. (2011), Styl przywiązania a relacje partnerskie we wczesnej dorosłości. *Psychologia Rozwojowa*, 16, 1, 25–39.
- Loving T.J., Slachter R.B. (2013), Romantic Relationships and Health. W: J.A. Simpson, L. Campbell (eds.), *The Oxford Handbook of Close Relationships*, 617–637. New York: Oxford University Press.

- Main M., Solomon J. (1990), Procedures for Identifying Infants as Disorganized/Disoriented During the Ainsworth Strange Situation. W: M.T. Greenberg, D. Cicchetti, M. Cummings (eds.), *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention*, 121–161. Chicago: University of Chicago Press.
- Maslow A.H. (1954), *Motivation and Personality*. New York: Harper.
- Medalie J.H., Goldbourt U. (1976). Angina Pectoris Among 10 000 Men. II. Psychosocial and Other Risk Factors as Evidenced by a Multivariate Analysis of a Five Year Incidence Study. *American Journal of Medicine*, 60(6),910–921.
- Mikulincer M., Shaver P.R. (2007), *Attachment in Adulthood. Structure, Dynamics, and Change*. New York–London: The Guilford Press.
- Miller P.C., Lefcourt H.M. (1982), The Assessment of Social Intimacy. *Journal of Personality Assessment*, 46, 514–518.
- Miłoszewska J. (2012), Zachowania przywiązaniowe a jakość więzi małżeńskich osób z krótkim stażem małżeńskim. W: S. Bukalski (red.), *Teoria przywiązania i jakość więzi. Analizy empiryczne*, 193 – 233, Szczecin: Volumina.
- Myers D.G. (2008), Bliskie związki a jakość życia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, 204–234. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Nelson N. (1988), *A Meta-Analysis of the Life-Event? Health Paradigm: The Influence of Social Support*. Rozprawa doktorska. Philadelphia: Temple University.
- Orina M.M., Collins W.A., Simpson J.A., Salvatore J.E., Haydon K.C., Kim J.S. (2011), Developmental and Dyadic Perspectives On Commitment in Adult Romantic Relationships. *Psychological Science*, 22, 908–915.
- Orlofsky J.L., Marcia J.E.; Lesser I.M. (1973), Ego Identity Status and the Intimacy Versus Isolation Crisis of Young Adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27(2), 211–219.
- Palus K. (2010), Wybrane psychologiczne uwarunkowania braku partnera życiowego w okresie wczesnej dorosłości. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Pisula E. (2003), *Autyzm i przywiązanie*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Plopa M. (2003), Intymność a „jej” i „jego” satysfakcja ze związku małżeńskiego. W: I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Plopa M. (2008), *Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych*. Warszawa: Vizja Press & IT.
- Plopa M. (2011), *Psychologia rodziny: teoria i badania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Plopa M. (2013), Więzy małżeńskie i rodzinne w perspektywie teorii przywiązania. W: I. Janicka, H. Liberska, *Psychologia rodziny*, 142–166. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Prager K.J. (1995), *The Psychology of Intimacy*. New York: The Guilford Press.
- Prager K.J. (1999), The Intimacy Dilemma: A Guide for Couples Therapists. W: J. Carlson, L. Sperry (red.), *The Intimate Couple*, 109–157. New York: Brunner/Mazel.
- Regnerus M. (2012), How Different Are the Adult Children of Parents Who Have the Same-Sex Relationships? Findings from the New Family Structures Study. *Social Science Research*, 41, 4, 752–770.
- Rostowski J. (2003), Style przywiązania a kształtowanie się związków interpersonalnych w rodzinie. W: I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Schaffer H.R. (2006), *Rozwój społeczny: dzieciństwo i młodość*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Schindler I., Fagundes Ch.P., Murdock K.W. (2010), Predictors of Romantic Relationship Formation: Attachment Style, Prior Relationships, and Dating Goals. *Personal Relationships*, 17, 97–105.
- Schlegel A., Barry B., (1991), *Adolescence: An Anthropological Inquiry*. New York: Free Press.
- Sroufe A. (1995), Emotional Development: The Organization of Emotional Life in the Early Years. Cambridge: Cambridge University Press
- Sternberg M. (1986), A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93, 119–135.
- Sternberg M. (1988), Triangulating Love. W: R.J. Sternberg, M.L. Barnes (eds.) *The Psychology of Love*, (119–138). New Haven, CT: Yale University Press.
- Tryjarska B. (2012), Style przywiązania partnerów a tworzenie bliskich związków w dorosłości. W: B. Tryjarska (red.), *Bliskość w rodzinie. Więzy w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości*, 185 – 217. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.



- Waters E., Crowell J., Treboux D., Merrick S., Albersheim L. (1995), Attachment Security from Infancy to Early Adulthood: A 20-Year Longitudinal Study. Poster, Biennial Meeting of the Society for Research in Child.
- Williams R.B., Barefoot J.C., Califf R.M., Haney T.L., Saunders W.B., Pryor D.B., Hlatky M.A., Siegler I.C., Mark D.B., (1992), Prognostic Importance of Social and Economic Resources Among Medically Treated Patients With Angiographically Documented Coronary Artery Disease. *Journal of the American Medical Association*, 267, 520–524.
- Wojciszke B. (1998), *Psychologia miłości. Intymność, namiętność, zaangażowanie*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Yufit R. (1956), *Intimacy and Isolation: Some Behavioral and Psychodynamic Correlates*. Rozprawa doktorska. Chicago University.