

DOROTA SUWALSKA-BARANCEWICZ, ALICJA MALINA

Zakład Psychologii Społecznej i Badań nad Młodzieżą,  
Instytut Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy  
Department of Social Psychology and Research on Youth  
Institute of Psychology, Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz  
e-mail: dsbarancewicz@ukw.edu.pl

## Samooceńca i styl przywiązania jako predyktory oceny zachowań komunikacyjnych własnych oraz partnera

### Self-Esteem and Attachment Style as Predictors of Communication Behavior of Self and Partner

**Abstract.** The aim of the study was to investigate the quality of communication and the factors that predict good communication in the partner relationship. 118 people (59 heterosexual couples) in the early adulthood participated in the study. The average age of the subjects was 34 years. The self-esteem of the respondents and their attachment style were considered to be important factors for the quality of partner communication measured by the Plopa Marriage Communication Questionnaire. Measurements of the independent variables were made using the Rosenberg Self-Esteem Scale adapted by Łąguna, Dzwonkowska, and Lachowicz-Tabaczek (2008), and the Plopa Attachment Style Questionnaire.

Analyses carried out as part of the study have confirmed to a limited extent the importance of the attachment style and the level of self-esteem for the quality of communication between partners. The study provided further empirical evidence confirming that the trustful, safe attachment is a predictor of the positive, successful, and happy dyadic relationship as opposed to the unsure bonds patterns.

**Keywords:** marriage, communication, attachment style, self-esteem.

**Słowa kluczowe:** małżeństwo, komunikacja, styl przywiązania, samooceńca.

#### WPROWADZENIE

Większość spośród zadań rozwojowych przypadających na okres wczesnej dorosłości związana jest bezpośrednio lub pośrednio z funkcjonowaniem w rolach rodzinnych. Według klasycznych teoretyków przywiązania wejście w trwałe związki z drugą osobą jest jednym z głównych zadań rozwojowych okresu wczesnej dorosłości. Wejście w związek intymny stanowi bowiem, w rozumieniu eriksonowskim, dowód pomyślnego rozwiązania kryzysu między intymnością a izolacją (Hall, Lindzey, Campbell, 2004). Uformowanie

tożsamości i jej konsolidacja umożliwiają młodej jednostce kształtowanie intymności w związku partnerskim (Havighurst, 1981; Erikson, 1997; Ziółkowska, 2005). Choć współczesny świat ulega dynamicznym zmianom i wydawać by się mogło, że jedyną stałą jest obecnie zmienność, to współcześni młodzi ludzie w dalszym ciągu wysoko cenią wartości rodzinne (Szafraniec, 2011). W sferze deklaracji małżeństwo i rodzina znajdują się na szczycie piramidy wartości młodych dorosłych (Malina, 2014).

Współcześnie partnerzy pozwalają sobie jednak na dużą swobodę wyboru stylów życia

i form realizacji potrzeby bliskości. Życie rodzinne toczy się według nowych schematów. Pojawiają się rodziny typu links, dinks (Gębuś, 2006). Coraz więcej rodzin decyduje się na małodzieństwo i wzrasta liczba par, które nie mają potomstwa i nie chcą go posiadać (Kwak, 2005). „Najsilniejszym prądem w nowoczesnym społeczeństwie staje się tendencja do samorealizacji i własnych osiągnięć, dążenie do kreowania własnego życia oraz jednostkowej tożsamości” (Kluzowa, Słany, 2004, s. 9). Można zatem przypuszczać, że jak nigdy wcześniej dla jakości związku ważne jest negocjowanie warunków wspólnego funkcjonowania partnerów.

Wchodząc w związek małżeński, człowiek staje się członkiem nowego systemu. Tworzy małżeństwo – uznane za załączek nowej rodziny, w którym ustalone zostają nowe reguły postępowania i nowe sposoby realizacji potrzeb (Malina, 2014). Niemal jak podczas zawierania umowy kupna-sprzedaży partnerzy prześcigają się w sprawdzaniu, co im wolno, używając niejednokrotnie mocnych argumentów i oczekując ich uwzględnienia. Gdy warunki takiego kontraktu są dla partnerów trudne do przyjęcia, jedno z nich lub oboje mogą mieć wątpliwości co do chęci utrwalenia relacji na wypracowanych zasadach. W takim negocjacyjnym modelu funkcjonowania partnerów można się dopatrywać przyczyn odsuwania w czasie momentu wejścia w związek małżeński, a co za tym idzie – narodzin dzieci. Warto się zatem przyjrzeć jakości komunikacji w relacji partnerskiej i predyktorom właściwej komunikacji w związku. Jest to bowiem nie tylko zagadnienie ciekawe z perspektywy poznawczej, ale także ważny problem natury społecznej.

Komunikacja to proces wymiany informacji przy użyciu symboli. Charakteryzuje ją współzależność, a więc każdy uczestnik komunikacji oddziałuje na innych i jest jednocześnie pod wpływem pozostałych uczestników procesu komunikowania się (Kaźmierczak, Płopa, 2012). Każda osoba rozwija indywidualny styl konwersacyjny, a zatem sposób porozumiewania się z innymi. Ujawnia się on zarówno w sposobie nadawania, jak i interpretowania wiadomości. Wspomniany styl konwersacyjny różni się stop-

niem bezpośredniości przekazu czy zgodnością (spójnością między komunikatem werbalnym i niewerbalnym) (Tannen, 1986). Style konwersacyjne mogą być używane elastycznie, w zależności od kontekstu społecznego, a na ich kształtowanie wpływają takie czynniki, jak: rodzina generacyjna, stan zaspokojenia potrzeb, nastrój czy poczucie własnej wartości. Warto podkreślić, że płęć istotnie różnicuje kobiety i mężczyzn w zakresie preferowanych stylów konwersacyjnych. Styl konwersacyjny kobiet jest bardziej skoncentrowany na emocjach i podtrzymywaniu relacji, podczas gdy styl komunikowania się mężczyzn skupia się wokół treści przekazu (Pearson, 1985).

Podstawowym zadaniem wkraczających w małżeństwo partnerów jest uzgodnienie takiego wzorca komunikowania się, który zapewni zarówno realizację codziennych zadań, jak i wzajemne zrozumienie w zakresie doświadczania intymności. O efektywnej, zatem właściwej komunikacji małżeńskiej można powiedzieć wówczas, gdy małżonkowie rozwiązują konflikty w sposób, który umożliwia wzajemne zrozumienie i intymność. Nieefektywne strategie komunikowania się natomiast związane są z wrogością wobec partnera, brakiem empatii i niekontrolowanym rozwiązywaniem kryzysów (Kaźmierczak, Płopa, 2008).

Teoretycy komunikacji zwracają uwagę, że informacja, którą przesyłamy, jest zawarta na dwóch poziomach: treści i relacji. Proces przekazywania wiadomości od jednej osoby do drugiej zawsze wiąże się z przekazywaniem jakiejś formy jawnego czy ukrytego komentarza dotyczącego ich wzajemnych relacji (Knapp, 1978, 1984). Jak wcześniej wspomniano, na kształtowanie się komunikatów mają wpływ czynniki indywidualne oraz czynniki środowiskowe (Kaźmierczak, Płopa, 2012). W funkcjonującej już rodzinie wśród podstawowych podmiotowych (indywidualnych) uwarunkowań komunikacji wymienić należy: obraz własnej osoby, empatię, otwartość oraz płęć partnerów. W grupie uwarunkowań pozapodmiotowych szczególnie rolę odgrywa oddziaływanie rodziców na dziecko w zakresie osobowościowym (rodzic jako wzór, model określonych form komunikacji) oraz wychowawczym (wzmac-

nianie zachowań komunikacyjnych poprzez stosowanie systemu kar i nagród; Harawas-Napierała, 2014).

Na podstawie przeglądu wyników dotychczas zrealizowanych badań w niniejszym artykule za najbardziej znaczące w kształtowaniu komunikatów w małżeństwie uznano samoocenę (czynnik indywidualny) oraz jakość relacji między partnerami – styl przywiązania (czynnik środowiskowy). Badacze wskazują bowiem, iż od poziomu samooceny prezentowanego przez człowieka zależy jego sposób komunikacji – osoby z zawyżoną i zaniżoną samooceną mają tendencję do niepartnerskiego porozumiewania się (Grzesiuk, 1979). Perspektywa teorii przywiązania pozwala z kolei na wyjaśnienie funkcjonowania partnerów w związku, odwołując się do sposobu, w jaki partnerzy postrzegają i rozwiązują konflikty pojawiające się w relacji. Od umiejętności rozwiązywania problemów pojawiających się w związku i skutecznej komunikacji między partnerami zależy przebieg interakcji oraz jakość relacji pary (Karney, Bradbury, 1997). Dlatego też poziom samooceny i styl przywiązania partnerów uznano za potencjalne predyktory jakości komunikowania się między partnerami.

W małżeństwie komunikacja służy nie tylko wymianie informacji; jej zasadniczym celem jest bowiem budowanie bliskości między partnerami (Gabriel, Beach, Bodenmann, 2010; Ledermann, Bodenmann, Rudaz, Bradbury, 2010). Prawidłowo przebiegająca komunikacja między partnerami okazuje się niezbędna na każdym etapie trwania związku. Treść komunikacji, częstotliwość jej występowania i jej jakość są znamienymi przejawami miłości i zaangażowania. Ponadto komunikacja to najskuteczniejszy sposób rozwiązywania konfliktów oraz zapobiegania im (Rostowski, 1987). Niektórzy badacze sądzą, że komunikacja w związku jest tak samo istotna jak miłość, a niekiedy jej rola wydaje się większa niż miłości:

Jeżeli bowiem nie ma adekwatnej komunikacji, to sama miłość nie na długo jest w stanie zagwarantować trwanie związku; natomiast z o wiele większym prawdopodobieństwem jest w stanie to sprawić prawidłowo przebiegająca komuni-

kacja, nawet w przypadku zanikającej miłości (Rostowski, 1987, s. 82–83).

Jako czynnik decydujący o efektywności małżeńskiej komunikacji wskazuje się umiejętność przekazywania wiadomości w sposób jasny i zrozumiały oraz zgodny z intencją nadawcy (Cutrona, Suhr, 1994). Z tej perspektywy bardzo istotną zmienną może stanowić samoocena determinująca sposób interpretacji przekazów współmałżonka. Samoocena może się przyczynić do poprawy lub pogorszenia się komunikacji małżeńskiej.

Samoocena to względnie stała dyspozycja rozumiana jako świadoma postawa (pozytywna lub negatywna) wobec *Ja* (Łaguna, Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek, 2008). Inaczej może być zdefiniowana jako zespół wyobrażeń, nastawień i oczekiwań odnoszących się do oceny samego siebie. Jest to zorganizowany i względnie spójny wzór spostrzeżeń na temat własnej osoby, który decyduje o interpretacji własnego zachowania. Zdaniem Kozieleckiego samoocena jest rodzajem sądu wartościującego dotyczącego właściwości fizycznych człowieka, jego cech osobowości oraz stosunków z innymi ludźmi (Kozielecki, 1986). Zbudowanie poczucia własnej wartości wymaga analizy swoich rozmaitych sukcesów i porażek oraz opinii innych ludzi, a następnie zintegrowania wszystkich tych informacji. Zgodnie z sugestią Carla Rogersa pozytywny stosunek do samego siebie jest warunkiem koniecznym dobrego przystosowania (Pervin, 2011). Osoby dobrze przystosowane to takie, które mają pozytywny stosunek do samego siebie, dzięki czemu wzrasta ich poczucie mocy sprawczej oraz odporność na ewentualne porażki. Im wyższa samoocena jednostki, tym bardziej prawdopodobne, że w sytuacjach trudnych będą podejmowane konstruktywne i adekwatne strategie zaradcze (Ratajczak, 1997). Zaniżona samoocena prowadzi do braku poczucia własnej skuteczności w działaniu.

Doniesienia z literatury przedmiotu wskazują na związek samooceny z przewidywaniem zakresu swoich możliwości. Jest to niezwykle istotne przy podejmowaniu działań, zwłaszcza w sytuacjach nowych, nieznanych i trudnych do opanowania, ponieważ rozpoczynając jaką-

kolwiek aktywność, człowiek zawsze bierze pod uwagę własne możliwości (Sęk, 1991). Wejście w nową relację jest niewątpliwie tego typu sytuacją. Lekko podwyższony poziom samooceny niesie dla jednostki korzyści: redukuje lęk, niepokój, pozwala człowiekowi formułować ambitne cele i podejmować trudne zadania, a dzięki mechanizmowi autoafirmacji umożliwia przystosowawcze radzenie sobie z doznanymi porażkami. Zaniżona samoocena jest natomiast zjawiskiem niekorzystnym (Łaguna, Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek, 2008).

Równie istotny dla formułowania komunikatów wydaje się ukształtowany przez partnerów wzajemny styl przywiązania. Partnerzy o obustronnie bezpiecznym stylu przywiązania charakteryzują się zachowaniami partnerskimi, takimi jak: większa ustepliwość, kooperatywność, wrażliwość, uczuciowość, otwartość i konstruktywna komunikacja. Osoby o tak ukształtowanym stylu przywiązania siebie i innych postrzegają jako godnych miłości i wartościowych. Cechują się pozytywnym stylem komunikacji i tendencją do rozwiązywania problemów oraz sytuacji konfliktowych. Partnerzy przywiązani do siebie w sposób lękowo-ambiwalentny są przekonani, że ich partner nie jest gotowy angażować się w bliskie relacje, co może być powodem zdenerwowania i wzmożonej chęci bycia w bliskości. Ich relacje często przepełnione są konfliktami i zazdrością. Osoby o stylu unikającym charakteryzują się natomiast stroniem od partnera w relacji, brakiem zaangażowania w związek, nieumiejętnością wspierania bliskich. Nie wykazują one potrzeby bliskości i drażni je poczucie współzależności, dlatego w bliskich relacjach odczuwają dyskomfort, z obawą traktują intymność, są zdystansowane (Hazan, Shaver, 1987; Feeney, Noller, 1990; Simpson, 1990; Fitzpatrick, Fey, Segrin, Schiff, 1993; Kobak, Deummler, 1994; Feeney, 1999; Cobb, Davila, Bradbury, 2001; Mikulincer, Florian, Cowan, Cowan, 2002; Kerr, Melley, Travea, Pole, 2003; Mikulincer, Shaver, 2007; Liberska, Suwalska, 2011).

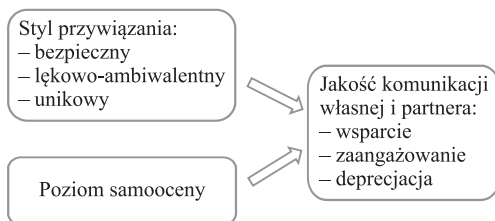
Choć autorki zakładają, że to styl przywiązania do partnera, mający swoje źródła we wczesnej relacji z rodzicami, jest czynnikiem

decydującym o jakości komunikacji partnerskiej, można przypuszczać, że zależność ta ma charakter cyrkularny. Komunikacja, jaką wypracują między sobą partnerzy, może także modyfikować ukształtowany już przez współmałżonków styl przywiązania.

## PROBLEM I CEL BADAŃ

W realizowanym projekcie podejmowany był problem znaczenia samooceny i stylu przywiązania jako czynników modyfikujących komunikowanie się partnerów, zarówno w odniesieniu do zachowań własnych, jak i zachowań partnera. Zgodnie z przyjętym modelem teoretycznym założono, że konstruktywnemu komunikowaniu się partnerów, w którym będą dominować wspierające i zaangażowane komunikaty, sprzyjają wysoka samoocena oraz bezpieczny styl przywiązania do partnera w związku intymnym.

Model badań własnych zaprezentowano na rysunku 1.



Rycina 1. Relacje między zmiennymi w przyjętym modelu badań własnych

Źródło: opracowanie własne.

## Hipotezy:

Postawiono następujące hipotezy badawcze:

H1: Istnieje związek między poziomem samooceny a oceną jakości komunikacji partnera: im wyższy poziom samooceny, tym wyższa ocena jakości komunikacji partnera.

H2: Istnieje związek między poziomem samooceny a jakością komunikacji partnerskiej w ocenie własnej: im wyższy poziom samooceny, tym wyższa jakość komunikacji w ocenie własnej.

H3: Istnieje związek między stylem przywiązania a oceną jakości komunikacji partnera: im bardziej bezpieczny styl przywiązania, tym wyższa ocena jakości komunikacji partnera.

H4: Istnieje związek między stylem przywiązania a jakością komunikacji partnerskiej w ocenie własnej: im bardziej bezpieczny styl przywiązania, tym wyższa jakość komunikacji partnerskiej w ocenie własnej.

H5: Samoocena i style przywiązania wyznaczają jakość własnych zachowań komunikacyjnych oraz zachowań komunikacyjnych partnera.

### **Badane zmienne i sposób ich pomiaru**

#### ***Zmienna zależna***

Zmienną zależną w realizowanym projekcie była komunikacja między partnerami. Do pomiaru tej zmiennej zależnej wykorzystano Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej (KKM) autorstwa Mieczysława Plopy. Na kwestionariusz składają się dwie formy: jedna z nich przeznaczona jest do oceny własnych zachowań komunikacyjnych, druga – do oceny zachowań partnera. Na każdą z form przypada 30 pozycji testowych, które badają trzy główne wymiary komunikacji w małżeństwie: Wsparcie, Zaangażowanie (wymiar o charakterze pozytywnym) i Deprecjację. Osoba badana ustosunkowuje się do każdego ze stwierdzeń na pięciostopniowej skali. Wsparcie to okazywanie szacunku partnerowi przez docenianie jego wysiłków, przejawianie zainteresowania problemami czy potrzebami partnera, a także aktywne uczestnictwo w procesie wspólnego rozwiązywania problemów. Zaangażowanie oznacza umiejętność tworzenia atmosfery wzajemnego zrozumienia i bliskości w związku przez okazywanie sobie uczuć, podkreślanie wyjątkowości i ważności partnera dla nas, urozmaicanie rutyny dnia codziennego oraz zapobieganie konfliktom w związku. Deprecjacja natomiast to przejawianie agresji wobec partnera, chęć zdominowania partnera i kontrolowania jego działań, brak poszanowania godności partnera (Plopa, 2008; Jankowska, 2016). Kwestionariusz charakteryzują wysokie wskaźniki zgodności wewnętrznej dla każdego

z wymiarów zarówno w zakresie oceny własnej, jak i oceny zachowań partnera.

#### ***Zmienne niezależne***

Zmiennymi niezależnymi w realizowanym projekcie badawczym były samoocena i styl przywiązania do partnera.

Samoocena rozumiana tu jest jako zespół wyobrażeń, nastawień i oczekiwań odnoszących się do oceny samego siebie (Łaguna, Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek, 2008). Poziom samooceny oszacowany został na podstawie sumy punktów uzyskanych przez osoby badane na Skali Samooceny Rosenberga SES w adaptacji Łaguny, Dzwonkowskiej i Lachowicz-Tabaczek. Narzędzie składa się z jednej skali służącej do badania ogólnego poziomu samooceny. Autorzy polskiej adaptacji podają, że Skala Samooceny SES uzyskuje wysoką zgodność wewnętrzną (współczynniki alfa Cronbacha dla różnych grup wieku wahają się od .81 do .83). Wskaźnik stabilności narzędzia – oceniany metodą test-retest – wynosi .50 (dla pomiaru wykonanego z odstępem 1 roku) i .83 (pomiaru wykonane z odstępem 1 tygodnia). Narzędzie uzyskuje również zadowalające wyniki trafności. Kwestionariusz składa się z 10 stwierdzeń diagnostycznych. Badany ma za zadanie wskazać na czterostopniowej skali, w jakim stopniu zgadza się z każdym z tych stwierdzeń. Skala przeznaczona jest do badania młodzieży i dorosłych. Czas badania jest nieograniczony i trwa zwykle od 2 do 5 minut. Badania przy użyciu SES mogą być realizowane indywidualnie lub grupowo.

Przywiązanie ujęto jako „długotrwały, emocjonalny związek z konkretną osobą” (Schaffer, 2007, s. 123). Zgodnie z klasyczną klasyfikacją stylów przywiązania wyróżniono styl bezpieczny, lękowo-ambiwalentny, unikowy. Styl przywiązania między partnerami mierzono za pomocą Kwestionariusza Stylów Przywiązania Mieczysława Plopy (2005). Wyróżniono trzy poziomy zmiennej: styl bezpieczny (B), styl lękowo-ambiwalentny (LA) oraz styl unikowy (U). Rzetelność wymiarów kwestionariusza odpowiadającym poszczególnym stylom przywiązania wynosi: dla bezpiecznego stylu przywiązania: .91, dla lękowo-ambiwalentnego

stylu przywiązania: .78, a dla unikowego stylu przywiązania: .80. Powyższe wyniki rzetelności dla poszczególnych podskal wskazują, że Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych to narzędzie wiarygodne, spełniające powszechnie uznawane kryteria metodologiczne. Kwestionariusz składa się z 24 twierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się na siedmiostopniowej skali, określającej stopień, w jakim zgadza się z danym stwierdzeniem.

### Charakterystyka osób badanych

W badaniach wzięło udział 118 osób (59 par heteroseksualnych). Dobór osób badanych do próby miał charakter celowy – kryterium doboru osób badanych był wiek (okres wczesnej dorosłości) oraz trwanie w stałym związku. Średnia wieku osób badanych wynosiła 33,79 lata ( $SD = 11,75$ ). Osoby badane znajdowały się w różnej formie związku: narzeczeni (14.52%), kohabitanci (17.74%; co razem daje 32.26%) oraz małżonkowie (67.74%)<sup>1</sup>. Osoby badane były zróżnicowane pod względem ukończonego poziomu edukacji, a większość z nich posiadała wykształcenie wyższe (45.16%) oraz średnie (43.55%). Wykształcenie zawodowe charakteryzowało 10.48% respondentów, a wykształcenie podstawowe posiadała tylko jedna osoba (0.81%). Aż 58.12% badanych zamieszkiwało duże miasta (100–500 tys. mieszkańców), 29.84% respondentów mieszkało w mniejszych miastach (10–100 tys. mieszkańców), a 12.04% osób pochodziło ze wsi. Ze względu na możliwe trudności w znalezieniu odpowiedniej liczby osób badanych uczestniczących w projekcie zdecydowano się na skorzystanie z nielosowej metody doboru próby, jaką jest metoda śnieżnej kuli (*snow ball sampling*). W tym wypadku respondenci polecali badaczowi jednostki należące do populacji generalnej, które mogły zostać poddane dalszemu badaniu (Szreder, 2010).

### Procedura

Osoby badane otrzymywały zestaw narzędzi w wersji tradycyjnej papier-ołówek. Badani zostali poinformowani o celu badania,

o możliwości rezygnacji z udziału w badaniu oraz zapewnieni o anonimowości i wyłączności naukowym charakterze badań. Badanie realizowane było indywidualnie i trwało około 30 minut. Z analiz wyłączono niekompletne kwestionariusze.

## WYNIKI

W celu weryfikacji przyjętych w modelu badawczym zależności między zmiennymi wykorzystano współczynnik korelacji  $r$  Pearsona oraz analizę regresji. Analizy statystyczne przeprowadzono w programie statystycznym Statistica 9.0. Analizę rozpoczęto od przeprowadzenia statystyk opisowych badanych zmiennej (tabela 1).

### Związek samooceny z oceną zachowań partnera

Najpierw przystąpiono do określenia związku między samooceną partnerów a oceną zachowań komunikacyjnych partnera. W tym celu użyto współczynnik korelacji  $r$  Pearsona (tabela 2).

Zachodzą istotne statystycznie związki między poziomem samooceny a jakością komunikacji partnera (wsparcie:  $r = .23$ ;  $p = .012$ ; zaangażowanie:  $r = .22$ ;  $p = .015$ ; deprecjacja:  $r = .20$ ;  $p = 0.31$ ). Wraz ze wzrostem samooceny zwiększał się poziom wsparcia i zaangażowania w zachowania komunikacyjne, a malał poziom deprecjacji partnera w ocenie badanych.

### Związek samooceny z oceną zachowań własnych

Następnym krokiem było wskazanie związku między poziomem samooceny a oceną własnych zachowań komunikacyjnych. W tym celu posłużono się współczynnikiem korelacji  $r$  Pearsona (tabela 3).

Wyniki wskazują na brak istotnych statystycznie związków między poziomem samooceny a oceną jakości własnych zachowań komunikacyjnych.

Tabela 1. Rozkład wyników (statystyki opisowe) badanych zmiennych

Zmienna	Statystyki opisowe						
	N ważnych	Średnia	Mediana	Suma	Minimum	Maksimum	Odch.std
Wsparcie w ocenie partnera	118	41.54	42.00	4902	14.00	74.00	7.84
Zaangażowanie w ocenie partnera	118	32.36	33.00	3819	11.00	45.00	5.81
Deprecjacja w ocenie partnera	118	22.24	20.00	2624	11.00	55.00	8.39
Wsparcie w ocenie własnej	118	42.71	45.00	5040	18.00	50.00	6.43
Zaangażowanie w ocenie własnej	118	33.81	34.00	3989	13.00	45.00	5.38
Deprecjacja w ocenie własnej	118	22.98	20.50	2712	11.00	48.00	8.33
Satysfakcja z życia	118	23.92	24.00	2823	10.00	35.00	4.83
Lękowo-ambiwalentny styl przywiązania	118	23.21	21.00	2739	8.00	55.00	10.97
Bezpieczny styl przywiązania	118	47.51	50.00	5606	12.00	56.00	8.13
Unikowy styl przywiązania	118	13.39	11.00	1580	7.00	49.00	7.84

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 2. Związek między poziomem samooceny a jakością zachowań komunikacyjnych partnera

Współczynnik korelacji r Pearsona $N = 118$ $p < .005$			
	Wsparcie partnera	Zaangażowanie partnera	Deprecjacja partnera
Samoocena	.23	.22	-.20
	$p = .012^*$	$p = .015^*$	$p = .031^*$

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 3. Związek między poziomem samooceny a jakością własnych zachowań komunikacyjnych

Współczynnik korelacji r Pearsona $N = 118$ $p < .005$			
	Wsparcie w ocenie własnej	Zaangażowanie w ocenie własnej	Deprecjacja w ocenie własnej
Samoocena	.18	.13	-.07
	$p = .054$	$p = .152$	$p = .448$

Źródło: opracowanie własne.

### Związek stylu przywiązania z oceną zachowań partnera

Kolejnym etapem analiz było określenie związku między stylem przywiązania partnerów a jakością komunikacji partnera. W tym celu użyto współczynnik korelacji  $r$  Pearsona (tabela 4).

Z tabeli wynika, że istnieją istotne statystycznie związki między stylem przywiązania a jakością zachowań komunikacyjnych partnera. Styl bezpieczny dodatnio koreluje z oceną komunikacji partnera jako wspierającej ( $r = .029$ ;  $p = .001$ ) i zaangażowanej ( $r = .31$ ;  $p = .001$ ) a ujemnie z deprecjacją partnera ( $r = -.39$ ;  $p < .001$ ). Im bardziej bezpieczny styl przywiązania, tym wyższy poziom wsparcia i zaangażowania w działania komunikacyjne, a niższy poziom deprecjacji partnera.

Styl lękowo-ambiwalentny w sposób istotny koreluje dodatnio z ocenianym poziomem deprecjacji partnera ( $r = .34$ ;  $p < .001$ ). Im bardziej nasilony jest lękowo-ambiwalentny styl przywiązania, tym wyższy poziom zachowań deprecjonujących partnera pojawia się w komunikacji w ocenie badanych.

Z kolei styl przywiązania unikowy w sposób istotny koreluje ujemnie ze wsparciem ( $r = -.26$ ;  $p = .004$ ) i zaangażowaniem ( $r = -.31$ ;  $p = .001$ ) w zachowaniach komunikacyjnych, a dodatnio z deprecjacją ( $r = .29$ ;  $p = .001$ ) partnera. Im bardziej nasilony jest unikowy styl przywiązania, tym niższy poziom

oceny wsparcia i zaangażowania w komunikację partnera, a wyższy poziom zachowań deprecjonujących partnera.

### Związek stylu przywiązania z oceną zachowań własnych

Następnie przystąpiono do określenia związku między stylem przywiązania a oceną własnych zachowań komunikacyjnych. W tym celu ponownie posłużono się współczynnikiem korelacji  $r$  Pearsona (tabela 5).

Dane zawarte w tabeli wskazują, że istnieją związki między stylem przywiązania a oceną własnych zachowań komunikacyjnych. Bezpieczny styl przywiązania koreluje dodatnio w sposób istotny statystycznie ze wsparciem udzielanym partnerowi ( $r = .18$ ;  $p = .041$ ). Wraz ze wzrostem nasilenia bezpiecznego stylu przywiązania wzrasta poziom wsparcia udzielanego partnerowi w ocenie własnej. Lękowo-ambiwalentny styl przywiązania z kolei koreluje istotnie statystycznie z poziomem deprecjacji ( $r = .33$ ;  $p < .001$ ). Im bardziej nasilony jest lękowo-ambiwalentny styl przywiązania, tym wyższy poziom zachowań deprecjonujących w związku dostrzeganych jest w ocenie własnej.

Styl unikowy ujemnie koreluje ze wsparciem ( $r = -.37$ ;  $p < .001$ ) i zaangażowaniem ( $r = -.22$ ;  $p = .02$ ) w zachowania komunikacyjne, a dodatnio z poziomem deprecjacji w ocenie własnej ( $r = .25$ ;  $p = .007$ ). Im wyższy poziom

Tabela 4. Związek między stylem przywiązania a jakością zachowań komunikacyjnych partnera

Współczynnik korelacji $r$ Pearsona $N = 118$ $p < .005$			
Styl przywiązania	Wsparcie partnera	Zaangażowanie partnera	Deprecjacja partnera
Bezpieczny	.29***	.31***	-.39***
	$p = .001$	$p = .001$	$p < .001$
Lękowo-ambiwalentny	-.14	-.10	.34***
	$p = .135$	$p = .29$	$p < .001$
Unikowy	-.26**	-.31***	.29***
	$p = .004$	$p = .001$	$p = .001$

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$

Źródło: opracowanie własne.



Tabela 5. Związek między stylem przywiązania a oceną własnych zachowań komunikacyjnych

Współczynnik korelacji r Pearsona $N = 118$ $p < .005$			
Styl przywiązania	Wsparcie w ocenie własnej	Zaangażowanie w ocenie własnej	Deprecjacja w ocenie własnej
Bezpieczny	.18*	.13	-.12
	$p = .041$	$p = .161$	$p = .193$
Lękowo-ambiwalentny	-.18	.11	.33***
	$p = .05$	$p = .259$	$p < .001$
Unikowy	-.37***	-.22*	.25**
	$p < .001$	$p = .02$	$p = .007$

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$

Źródło: opracowanie własne.

unikowego przywiązania, tym gorsza jakość komunikacji w ocenie własnej.

### Predyktory zachowań komunikacyjnych partnera

W celu weryfikacji ostatniej z testowanej zależności dotyczącej wyznaczników jakości komunikacji w ocenie własnej i ocenie partnera przeprowadzono analizę korelacji-regresji wielokrotnej (tabele 6, 7, 8, 9, 10, 11).

Zmienne uwzględnione w modelu w istotny sposób wyjaśniają zmienną objaśnianą – wsparcie partnera ( $F(4, 112) = 6.85$   $p < .001$ ). Zaobserwowana wariancja tej zmiennej wyjaśniona jest jedynie w 17% ( $R^2 = .17$ ). Z uwagi na to, że w praktyce częściej używa się poprawionego  $R^2$ , który mówi o tym, jak dobrze dopasowane byłoby równanie regresji do innej próby z tej samej populacji, w dalszych analizach interpretowany jest poprawiony  $R^2$ . Zatem w 14% zmienność zmiennej zależnej wsparcie partnera można przypisać zmiennym niezależnym, jakimi są bezpieczny styl przywiązania oraz samoocena (popraw.  $R^2 = .14$ ). Pozostałe 86% może zostać wyjaśnione przez inne nieuwzględnione w modelu czynniki. W wyniku zastosowanej analizy wywnioskować można, że bezpieczny styl przywiązania ( $beta = .26$ ;  $p = .004$ ) silniej niż samoocena ( $beta = .19$ ;  $p = .029$ ) oddziałuje na poziom wsparcia otrzymywanego od partnera. Lękowo-ambiwalentny i unikowy styl przywią-

zania są natomiast nieistotnymi predyktorami wsparcia płynącego od partnera. Okazało się, że im bardziej bezpieczne przywiązanie charakteryzuje badanych i im wyższy jest poziom ich samooceny, tym wyższy jest poziom wsparcia postrzeganego w związku.

Zmienne uwzględnione w modelu w istotny sposób wyjaśniają zmienną objaśnianą – zaangażowanie partnera w zachowania komunikacyjne ( $F(4, 112) = 7.00$   $p < .001$ ). Zaobserwowana wariancja tej zmiennej wyjaśniona jest zaledwie w 17% (popraw.  $R^2 = .17$ ); tak więc w 17% zmienność zmiennej zależnej zaangażowanie partnera można przypisać zmiennym niezależnym, jakimi są bezpieczny i unikowy styl przywiązania oraz samoocena. Pozostałe 83% może zostać wyjaśnione przez inne nieuwzględnione w modelu czynniki. W wyniku zastosowanej analizy można wywnioskować, że bezpieczny styl przywiązania ( $beta = .27$ ;  $p = .003$ ) silniej niż unikowy styl przywiązania ( $beta = -.24$ ;  $p = .012$ ) i samoocena ( $beta = .19$ ;  $p = .029$ ) oddziałuje na poziom zaangażowania partnera w komunikację, a lękowo-ambiwalentny styl przywiązania jest nieistotnym predyktorem zaangażowania partnera. Okazało się, że im bardziej nasilone jest bezpieczne przywiązanie, a jednocześnie im mniej nasilone jest unikowe przywiązanie oraz im wyższy jest poziom samooceny partnerów, tym wyższy stwierdzono poziom zaangażowania partnera w jakość komunikacji.

Tabela 6. Podsumowanie rezultatów analizy regresji dla zmiennej zależnej: wsparcie partnera (predyktory: styl przywiązania, samoocena)

<b>Podsumowanie regresji zmiennej zależnej: wsparcie partnera</b>									
	$b^*$	$Bł. \text{ std.} - z b^*$	$b$	$Bł. \text{ std.} - z b$	$t(112)$	$p$	$R$	$R^2$	$Popraw. R^2$
Stała			25.54	5.71	4.47	$p < .001$	0.42	0.17	0.14
Styl bezpieczny	0.26	0.09	0.25	0.08	2.91	$p = .004$	0.42	0.17	0.14
Styl lękowo-ambiwalentny	-0.06	0.09	-0.04	0.07	-0.61	$p = .542$	0.42	0.17	0.14
Styl unikowy	-0.17	0.09	-0.17	0.09	-1.81	$p = .072$	0.42	0.17	0.14
Samoocena	0.19	0.09	0.31	0.14	2.21	$p = .029$	0.42	0.17	0.14
<b><math>F(4.112) = 5.85; p &lt; .001</math></b>									

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 7. Podsumowanie rezultatów analizy regresji dla zmiennej zależnej: partnera (predyktory: styl przywiązania, samoocena)

<b>Podsumowanie regresji zmiennej zależnej: zaangażowanie partnera</b>									
	$b^*$	$Bł. \text{ std.} - z b^*$	$b$	$Bł. \text{ std.} - z b$	$t(112)$	$p$	$R$	$R^2$	$Popraw. R^2$
Stała			20.11	4.16	4.84	$p < .001$	0.45	0.20	0.17
Styl bezpieczny	0.27	0.09	0.19	0.06	3.08	$p = .003$	0.45	0.20	0.17
Styl lękowo-ambiwalentny	0.01	0.09	0.01	0.05	0.06	$p = .950$	0.45	0.20	0.17
Styl unikowy	-0.24	0.09	-0.18	0.07	-2.56	$p = .012$	0.45	0.20	0.17
Samoocena	0.19	0.09	0.23	0.10	2.22	$p = .029$	0.45	0.20	0.17
<b><math>F(4.112) = 7.00; p &lt; .001</math></b>									

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 8. Podsumowanie rezultatów analizy regresji dla zmiennej zależnej: deprecjacja partnera (predyktory: styl przywiązania, samoocena)

<b>Podsumowanie regresji zmiennej zależnej: deprecjacja partnera</b>									
	$b^*$	$Bł. \text{ std.} - z b^*$	$b$	$Bł. \text{ std.} - z b$	$t(112)$	$p$	$R$	$R^2$	$Popraw. R^2$
Stała			38.63	5.62	6.87	$p < .001$	0.55	0.30	0.28
Styl bezpieczny	-0.37	0.08	-0.38	0.08	-4.58	$p < .001$	0.55	0.30	0.28
Styl lękowo-ambiwalentny	0.30	0.09	0.23	0.07	3.47	$p < .001$	0.55	0.30	0.28
Styl unikowy	0.11	0.09	0.11	0.09	1.22	$p = .226$	0.55	0.30	0.28
Samoocena	-0.12	0.08	-0.21	0.14	-1.51	$p = .135$	0.55	0.30	0.28
<b><math>F(4. 112) = 12.08; p &lt; .001</math></b>									

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 9. Podsumowanie rezultatów analizy regresji dla zmiennej zależnej: wsparcie w ocenie własnej (predyktory: styl przywiązania, samooceńa)

<b>Podsumowanie regresji zmiennej zależnej: wsparcie w ocenie własnej</b>									
	<i>b</i> *	<i>Bł. std. - z b</i> *	<i>b</i>	<i>Bł. std. - z b</i>	<i>t</i> (112)	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>Popraw. R</i> <sup>2</sup>
Stała			37.71	4.68	8.06	<i>p</i> < .001	0.41	0.17	0.14
Styl bezpieczny	0.13	0.09	0.10	0.07	1.51	<i>p</i> = .135	0.41	0.17	0.14
Styl lękowo-ambiwalentny	-0.06	0.09	-0.04	0.05	-0.66	<i>p</i> = .515	0.41	0.17	0.14
Styl unikowy	-0.30	0.09	-0.25	0.08	-3.22	<i>p</i> < .001	0.41	0.17	0.14
Samooceńa	0.13	0.09	0.18	0.12	1.51	<i>p</i> = .134	0.41	0.17	0.14
<b><i>F</i>(4.112) = 5.78; <i>p</i> &lt; .001</b>									

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 10. Podsumowanie rezultatów analizy regresji dla zmiennej zależnej: zaangażowanie w ocenie własnej (predyktory: styl przywiązania, samooceńa)

<b>Podsumowanie regresji zmiennej zależnej: zaangażowanie w ocenie własnej</b>									
	<i>b</i> *	<i>Bł. std. - z b</i> *	<i>b</i>	<i>Bł. std. - z b</i>	<i>t</i> (112)	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>Popraw. R</i> <sup>2</sup>
Stała			27.75	4.06	6.83	<i>p</i> < .001	0.33	0.11	0.08
Styl bezpieczny	0.73	0.09	0.05	0.06	0.79	<i>p</i> = .429	0.33	0.11	0.08
Styl lękowo-ambiwalentny	0.22	0.10	0.11	0.05	2.23	<i>p</i> = .027	0.33	0.11	0.08
Styl unikowy	-0.27	0.10	-0.18	0.07	-2.74	<i>p</i> = .007	0.33	0.11	0.08
Samooceńa	0.14	0.09	0.16	0.10	1.56	<i>p</i> = .122			
<b><i>F</i>(4.112) = 3.42; <i>p</i> &lt; .001</b>									

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 11. Podsumowanie rezultatów analizy regresji dla zmiennej zależnej: deprecjacja w ocenie własnej (predyktory: styl przywiązania, samooceńa)

<b>Podsumowanie regresji zmiennej zależnej: deprecjacja w ocenie własnej</b>									
	<i>b</i> *	<i>Bł. std. - z b</i> *	<i>b</i>	<i>Bł. std. - z b</i>	<i>t</i> (112)	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>Popraw. R</i> <sup>2</sup>
Stała			21.35	6.19	3.45	<i>p</i> < .001	.38	0.14	0.11
Styl bezpieczny	-.101	.09	-.11	.09	-1.19	<i>p</i> = .235	.38	0.14	0.11
Styl lękowo-ambiwalentny	.296	.10	.23	.07	3.11	<i>p</i> < .002	.38	0.14	0.11
Styl unikowy	.119	.10	.13	.10	1.25	<i>p</i> = 0.21	.38	0.14	0.11
Samooceńa	-.003	.09	-.004	.15	-.03	<i>p</i> = 0.98	.38	0.14	0.11
<b><i>F</i>(4.112) = 4.63; <i>p</i> &lt; .001</b>									

Źródło: opracowanie własne.

Zmienne uwzględnione w modelu w istotny sposób wyjaśniają zmienną objaśnianą – deprecjacja partnera ( $F(4,112) = 12.08; p < .001$ ). W 28% zmienność zmiennej zależnej deprecjacja partnera można przypisać zmiennym niezależnym, jakimi są bezpieczny i lękowo-ambivalentny styl przywiązania. Pozostałe 62% może zostać wyjaśnione przez inne nieuwzględnione w modelu czynniki. W wyniku zastosowanej analizy można wywnioskować, że bezpieczny styl przywiązania ( $beta = -.37; p < .001$ ) silniej niż lękowo-ambivalentny styl przywiązania ( $beta = .30; p < .001$ ) oddziałuje na poziom deprecjacji partnera. Lękowo-ambivalentny styl przywiązania oraz poziom samooceny są natomiast nieistotnymi predyktorami deprecjacji partnera. Im mniej nasilone jest bezpieczne przywiązanie, a jednocześnie im bardziej nasilone jest lękowo-ambivalentne przywiązanie partnerów, tym stwierdzono wyższy poziom deprecjacji partnera podczas działań komunikacyjnych.

### **Predyktory własnych zachowań komunikacyjnych**

Zmienne uwzględnione w modelu w istotny sposób wyjaśniają zmienną objaśnianą – wsparcie w ocenie własnej ( $F(4,112) = 5.78; p < .001$ ). W 14% zmienność zmiennej zależnej wsparcie udzielane partnerowi można przypisać zmiennym niezależnym, jakimi są bezpieczny i lękowo-ambivalentny styl przywiązania (popraw.  $R^2 = .14$ ). Pozostałe 86% może zostać wyjaśnione przez inne nieuwzględnione w modelu czynniki. W wyniku zastosowanej analizy można wywnioskować, że tylko unikowy styl przywiązania ( $beta = .30; p < .001$ ) oddziałuje na poziom wsparcia w ocenie własnej, a bezpieczny, lękowo-ambivalentny styl przywiązania oraz poziom samooceny są nieistotnymi predyktorami wsparcia w ocenie własnej. Im bardziej nasilone jest unikowe przywiązanie, tym niższy jest poziom wsparcia udzielanego partnerowi.

Zmienne uwzględnione w modelu w istotny sposób wyjaśniają zmienną objaśnianą – zaangażowanie w ocenie własnej ( $F(4,112) = 3.42; p < .001$ ). W zaledwie 8% zmienność

zmiennej zależnej zaangażowanie w procesy komunikacyjne z partnerem można przypisać zmiennym niezależnym, którymi są lękowo-ambivalentny i unikowy styl przywiązania (popraw.  $R^2 = .08$ ). Pozostałe 92% może zostać wyjaśnione przez inne nieuwzględnione w modelu czynniki. W wyniku zastosowanej analizy można wywnioskować, że unikowy styl przywiązania ( $beta = -.27; p = .007$ ) silniej niż lękowo-ambivalentny styl przywiązania ( $beta = .22; p = .027$ ) oddziałuje na poziom zaangażowania we własne zachowania komunikacyjne. Bezpečny styl przywiązania oraz poziom samooceny okazują się natomiast nieistotnymi predyktorami zaangażowania w ocenę własnej. Im bardziej nasilone jest unikowe przywiązanie, tym niższy jest poziom zaangażowania w jakość komunikacji z partnerem i paradoksalnie im bardziej nasilone jest lękowo-ambivalentne przywiązanie, tym wyższy jest poziom zaangażowania w ocenę własnej.

Zmienne uwzględnione w modelu w istotny sposób wyjaśniają zmienną objaśnianą – deprecjacja w ocenie własnej ( $F(4,112) = 4.63; p < .001$ ). W zaledwie 11% zmienność zmiennej zależnej deprecjacja w ocenie własnej można przypisać zmiennej niezależnej, którą jest lękowo-ambivalentny styl przywiązania (popraw.  $R^2 = .11$ ). Pozostałe 89% może zostać wyjaśnione przez inne nieuwzględnione w modelu czynniki. W wyniku zastosowanej analizy można wywnioskować, że tylko lękowo-ambivalentny styl przywiązania ( $beta = .296; p = .002$ ) oddziałuje na poziom deprecjacji partnera podczas procesu komunikacyjnego, a bezpieczny i unikowy styl przywiązania oraz poziom samooceny to nieistotne predyktory deprecjacji w ocenie własnej. Im bardziej nasilone jest lękowo-ambivalentne przywiązanie, tym wyższy jest poziom deprecjacji kierowanej w stronę partnera.

### **DYSKUSJA**

Zrealizowane podczas badań analizy w ograniczonym stopniu potwierdziły znaczenie stylu przywiązania i poziomu samooceny dla jakości komunikacji partnerów.

Badanie wykazało, że wraz ze wzrostem poziomu samooceny zwiększał się poziom ocenianego wsparcia otrzymywanego od partnera i jego zaangażowania w zachowania komunikacyjne, a malał poziom deprecjacji płynącej ze strony partnera. Tym samym potwierdzona została hipoteza 1.

Nie wykazano związku między samooceną a własnymi zachowaniami komunikacyjnymi, co stanowi podstawę do odrzucenia hipotezy 2. Wynik ten niewątpliwie wskazuje na konieczność dalszej eksploracji w tym obszarze. Trudno wyjaśnić to, że ogólna samoocena partnerów wiąże się z oceną zachowań komunikacyjnych drugiego z partnerów, a nie jest związana z samooceną w zakresie własnych zachowań komunikacyjnych.

Hipoteza 3 mówiąca, że istnieje związek między stylem przywiązania a jakością komunikacji partnera została w zdecydowanej większości potwierdzona. Badania wykazały bowiem, że im bardziej bezpieczny styl przywiązania charakteryzował partnerów, tym bardziej partner relacji postrzegany był jako osoba wspierająca i zaangażowana w działania komunikacyjne i mniej deprecjonująca. Badania potwierdziły również, że im bardziej nasilony był unikowy styl przywiązania, tym bardziej partner relacji postrzegany był jako osoba wspierająca i zaangażowana w komunikację, a bardziej deprecjonująca partnera. Zaobserwowano też istotny związek między natężeniem lękowo-ambivalentnego stylu przywiązania a poziomem deprecjacji ze strony partnera. Im bardziej nasilony był lękowo-ambivalentny styl przywiązania, tym bardziej partner postrzegany był jako osoba przejawiająca zachowania deprecjonujące w procesie komunikacji.

Hipoteza 4 dotyczyła związku między stylem przywiązania a samooceną jakości komunikacji partnerskiej. Została ona częściowo potwierdzona. Okazało się bowiem, że wraz ze wzrostem nasilenia bezpiecznego stylu przywiązania zwiększał się poziom wsparcia udzielanego partnerowi. Z kolei im bardziej nasilony był lękowo-ambivalentny styl przywiązania, tym wyższy poziom zachowań deprecjonujących kierowanych w stronę partnera, a im wyższy poziom unikowego przywiązania, tym

gorsza była jakość komunikacji na wszystkich wymiarach.

Hipoteza 5 głosiła, że samoocena i style przywiązania wyznaczają jakość własnej komunikacji oraz komunikacji partnera. Została ona potwierdzona w sposób częściowy. Wśród predyktorów zachowań komunikacyjnych partnera na wymiarze wsparcia znalazły się: bezpieczny styl przywiązania i samoocena; na wymiarze zaangażowania w działania komunikacyjne: styl bezpieczny i unikowy oraz samoocena. Z kolei zachowania deprecjonujące płynące ze strony partnera predykowane były przez bezpieczny i lękowo-ambivalentny styl przywiązania. Im bardziej nasilony był bezpieczny styl przywiązania i im wyższy poziom samooceny, tym wyższa jakość komunikacji na wymiarze wsparcia i zaangażowania. Z kolei unikowy i lękowo-ambivalentny styl przywiązania pozwalały przewidzieć gorszą jakość komunikacji w wymiarze wsparcia i deprecjacji.

Jeśli chodzi o predykcję własnych zachowań komunikacyjnych, to wyjaśniona jest ona przez unikowy styl przywiązania (dla komunikacji wspierającej), lękowo-ambivalentny i unikowy styl przywiązania (dla komunikacji zaangażowanej) oraz przez styl lękowo-ambivalentny (dla komunikacji deprecjonującej). Pozabezpieczne style przywiązania pozwalały na predykcję niskiej jakości własnych zachowań komunikacyjnych.

Rezultaty omawianych badań korespondują z wynikami innych badań dotyczących znaczenia stylów przywiązania dla jakości relacji między partnerami. Podkreślają one fakt, iż osoby charakteryzujące się bezpiecznym stylem przywiązania mają wyższy poziom kompetencji społecznych, są empatyczne w stosunku do partnera, otwarte na jego indywidualność, a także pełne ufności względem niego, co wiąże się z odpowiednimi zachowaniami w związku, małżeństwie. W relacjach partnerskich osoby te cechuje większa ustepliwość, kooperatywność, wrażliwość, odwzajemnianie uczuć, niższy poziom konfliktów oraz konstruktywna komunikacja. Inaczej jest w wypadku osób cechujących się unikowym stylem przywiązania. W ich komunikacji zauważa się więcej konfliktów, agresywność werbalną i fizyczną, przesadną

zazdrość, a także nieukształtowanie lub szybki zanik romantycznej relacji. Jednostki lękowo-ambiwalentne postrzegają partnera relacji jako osobę niepewną, niechętną do realizacji ich potrzeb, dlatego też częściej ich związek pełen jest burzliwych napięć, nieporozumień i konfliktów (Kobak, Hazan, 1999; Feeney i in., 2000; Zeifman, Hazan, 1997; Plopa, 2003). Wykazano natomiast, że pozabezpiecznie przywiązane jednostki przejawiały mniejszą skłonność udzielania wsparcia swoim partnerom i częściej ich ignorowały (Kobak, Deummler, 1994). Jeszcze inne badania dowiodły, że jednostki przywiązane w sposób unikający w sytuacji konfliktowej dążyły do utrzymania bezpiecznego dystansu psychologicznego w stosunku do swojego partnera i bagatelizowały znaczenie konfliktu, a także minimalizowały osobiste zaangażowanie w proces jego rozwiązania. W przypadku osób przywiązanych bezpiecznie konfliktowe sytuacje motywowały je do otwartej i konstruktywnej komunikacji (Mikulincer, Shaver, 2007).

Interesujących danych na temat jakości komunikacji partnerów o różnych stylach przywiązania dostarczyły badania Małgorzaty Dudek (2008). Badaczka zastanawiała się w nich nad taktykami wywierania wpływu w bliskich związkach. Badania prowadzone wśród diad małżeńskich wykazały, że jednostki charakteryzujące się bezpiecznym stylem przywiązaniowym rzadziej niż te przywiązane w sposób pozabezpieczny stosowały w swoich związkach takie taktyki wpływu, jak: awanturowanie się, deprecjonowanie partnera, stosowanie wobec niego gróźb i przemocy oraz ignorowanie i ograniczanie kontaktu. Częściej natomiast wybierały współpracę z partnerem w celu osiągnięcia kompromisu oraz promowały własne pomysły. Omówione rezultaty korespondują również z wynikami badań Jeffreya Simpsona, w których okazało się, że niski poziom unikania i niepokoju (charakterystyczny dla bezpiecznego przywiązania) jest predyktorem większego zaangażowania w relację z partnerem (Simpson, 1990). Tak więc podobnie jak w badaniach własnych analizowane w wielu badaniach znaczenie przywiązania dla funkcjonowania partnerów w związku dostarczyło

empirycznych dowodów, że ufne, bezpieczne przywiązanie jest predyktorem pozytywnych, udanych i szczęśliwych relacji diadycznych w przeciwieństwie do niepewnych wzorców więzi (np. Hazan, Shaver, 1987; Bartholomew, Horowitz, 1991).

W literaturze można również znaleźć dane na temat znaczenia samooceny dla jakości związku intymnego. Dla przykładu longitudinalne badania wpływu samooceny na rozwój satysfakcji z relacji u obojga partnerów realizowane z udziałem blisko 7000 par wykazały, że wyjściowy poziom poczucia własnej wartości każdego partnera stanowi dobry predyktor poziomu satysfakcji partnerów w zakresie wspólnych relacji, a zmiana poczucia własnej wartości każdego partnera pociąga za sobą zmianę satysfakcji z wzajemnych relacji obu partnerów. Siła efektów jest zależna od płci partnerów. Można zatem przypuszczać, że ocena ogólnej jakości relacji będzie rzutowała również na ocenę jakości komunikacji partnerskiej. Zgodność samooceny partnerów nie wpływa na rozwój satysfakcji z relacji (Erol, Orth, 2014).

Jednocześnie osoby o niskiej i wysokiej samoocenie różnią się pod względem tego, jak opisują partnera i siebie. Osoby o samoocenie wysokiej zarówno siebie, jak i partnera charakteryzują w pozytywny sposób, a jednocześnie potrafią wymienić słabe strony partnera. Inaczej wygląda to w przypadku osób o niskiej samoocenie, które mówią o sobie w sposób bardzo skromny, a o partnerze wyrażają się pozytywnie (Schülz, 2005). Można przypuszczać, że będzie to znajdowało odzwierciedlenie także w ocenie zachowań komunikacyjnych. Osoby o niskiej samoocenie częściej wybierają też bierną strategię radzenia sobie z problemami w związku, która polega na ograniczeniu czasu, jaki spędza się z partnerem, ignorowaniu jego potrzeb, chłodnym traktowaniu partnera, braku dialogu z nim oraz ciągłym krytykowaniu go (Wojciszke, 2005).

Badacze stwierdzają, że rozwój poczucia własnej wartości u obojdu partnerów przyczynia się w znaczący sposób do rozwoju wspólnej satysfakcji partnerów z ich relacji. Jednocześnie badania sugerują, że poczucie własnej wartości wzrasta w późnej adolescencji

eji i wczesnej dorosłości, ale istnieje duża zmienność międzyosobnicza w tym zakresie. Doświadczenie rozpadu związku zmniejsza poczucie własnej wartości, rezultat ten jednak znika po 1 roku, nawet jeśli badany pozostaje sam. Wysoka samooocena pozwala na przewidywanie możliwości wejścia w związek, a niska samooocena zwiększa prawdopodobieństwo rozpadu związku – być może za sprawą mediującej roli jakości komunikacji (Luciano, Orth, 2017; Johnson, Galambos, Finn, Neyer, Horne, 2017). Doniesienia z badań wskazują również na znaczenie ogólnej samoooceny bezpośrednio dla jakości życia seksualnego. Korzystając z analiz regresji, stwierdzono, że najlepszymi przedmałżeńskimi czynnikami determinującymi jakość seksualnego zadowolenia małżeńskiego są: poczucie własnej wartości, otwarta komunikacja żon i stabilność relacji żon (Orth, Robins, Widaman, 2012).

Prezentowane badania mają także pewne ograniczenia. Jedno z nich dotyczy niewielkiej możliwości generalizowania wyników badań na całą populację, o czym przesądza celowy dobór grupy: były to osoby w okresie wczesnej dorosłości i pozostające w związku. Organizacja badań tak, by charakterystyka próby odzwierciedlała zagregowane cechy socjodemograficzne populacji oraz uwzględniła większą liczbę badanych, sprzyjałoby możliwości generalizacji uzyskanych wyników. Dzięki temu możliwe byłoby uzyskanie bardziej precyzyjnych informacji o naturze związku partnerów i uwarunkowaniach jakości ich relacji.

Ograniczenia wynikają także z dostępności narzędzi badawczych zastosowanych w badaniu. Obecnie wskazuje się, że bardziej rzetelnych pomiarów przywiązania dostarczają narzędzia oparte na wymiarach, a nie style przywiązania (Fraley, Waller, Brennan, 2000). Próby zaklasyfikowania ludzi do określonych kategorii na podstawie ich odpowiedzi zawsze wpływają na dokładność pomiaru i obniżenie mocy statystycznej uzyskanych wyników.

Prezentowane badania nie dają też możliwości wnioskowania przyczynowo-skutkowego z powodu ich realizacji w schemacie korelacyj-

nym (Sierau, Herzberg, 2012). Pozwoliły one na wykrycie istotnych związków między analizowanymi zmiennymi oraz predykcję jednej zmiennej na podstawie drugiej. Trudno jednak jednoznacznie stwierdzić, czy badane zmienne niezależne (w tym przypadku określony styl przywiązania i samooocena) wpływają na zmienną zależną – efektywną bądź nieefektywną komunikację partnerską – czy tylko współwystępują z nią.

Proces komunikacji między partnerami jest jednym z elementów szerzej analizowanej teorii systemowej. W tym paradygmacie za najważniejszą cechę komunikacji uznaje się pragmatyczny aspekt przekazu, a więc nie tyle kto i co mówi, ale jak komunikat jest zrozumiany przez odbiorcę (Świętochowski, 2014). Świadomość tego ważnego aspektu komunikacji może stanowić cenne wzbogacenie badań kwestionariuszowych o element badań jakościowych, tj. uwzględnienie rozmów między partnerami. Dlatego też w przyszłych badaniach analizujących znaczenie przywiązania dla jakości komunikacji cenne byłoby odniesienie się nie tylko do teorii systemowej, uwzględniającej specyfikę procesu interakcji partnerów (Rutter, 1983; Fincham, 1994), ale także pogłębienie badań ilościowych o analizę jakościową. Być może umożliwi to wieloaspektowe spojrzenie na rozwój związku i dynamikę rodziny (Akiester, Reibstein, 2004).

Prezentowany model badań nie wyczerpuje możliwości badania w obszarze jakości komunikacji partnerskiej. W przyszłych badaniach nad komunikacją warto byłoby włączyć również inne zmienne, takie jak: punkty zwrotne i kryzysy (Harwas-Napierała, 2014), funkcjonowanie związku czy osobowość partnerów (Rostowski, 1987; Robins i in., 2000), oraz ich status socjoekonomiczny (Schoen, Astone, Rothert, Standish, Kim, 2002; Szlendak, 2010; Szeroczyńska, 2012; Haid, Seiffge-Krenke, 2013).

Prezentowane wyniki mogą stanowić punkt wyjścia do postawienia kolejnych pytań i dalszych eksploracji w tej sferze życia społecznego, jaką są bliskie związki dorosłych.

## PRZYPISY

<sup>1</sup> W grupie małżeństw znalazły się jednostki poślubione, mające prawnie usankcjonowany związek. Do grupy narzeczeństw zakwalifikowano osoby, które były zaręczone i nie mieszkały ze sobą, natomiast narzeczeni mieszkający razem przed ślubem zostali zaklasyfikowani jako partnerzy kohabitujący przed ślubem (por. Janicka, 2006). Warunkiem uznania badanych za jednostki kohabitujące, zgodnie z definicją Trosta i Chechlińskiego, było wspólne zamieszkiwanie bez prawnego usankcjonowania związku (Kwak, 2005; Trost, 1977; Chechliński, 1981; por. Janicka, 2006).

## BIBLIOGRAFIA

- Akister J., Reibstein J. (2004), Links between attachment theory and systemic practice: some proposals. *Journal of Family Therapy*, 26, 2–16.
- Bartholomew K., Horowitz L.M. (1991), Attachment styles among young adults: A test of four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 2, 226–244.
- Cobb R.J., Davila J., Bradbury T.N. (2001), Attachment security and marital satisfaction: The role of positive perceptions and social support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 9, 1131–1143.
- Chechliński W. (1981), Kohabitacja – nowe zjawisko życia rodzinnego. W: M. Ziemska, A. Kwak (red.), *Funkcjonowanie rodziny a problem profilaktyki społecznej i resocjalizacji*, 27–35. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Cutrona C.E., Suhr J.A. (1994), Social support communication in the context of marriage: An analysis of couples, supportive interactions. W: B.R. Burleson, T.L. Albrecht, I.G. Sarason (eds.), *Communication of Social Support: Messages, Interactions, Relationships, and Community*, 113–135. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Dudek M. (2008), Bliskość i style przywiązania a taktyki wpływu stosowane w związkach małżeńskich. *Psychologia Jakości Życia*, 7, 1–2, 159–179.
- Erikson E. (1997), *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Erol R.Y., Orth U. (2014), Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies. *Developmental Psychology*, 50, 9, 2291–2303.
- Feeney J.A. (1999), Attachment, caregiving, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 3, 401–416.
- Feeney J.A., Noller P. (1990), Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281–291.
- Feeney J.A., Peterson C., Gallois C., Terry D.J. (2000), Attachment style as a predictor of sexual attitudes and behavior in late adolescence. *Psychology & Health*, 14, 6, 1105–1122.
- Fincham F.D. (1994), Cognition in marriage: Current status and future challenges. *Applied and Preventive Psychology*, 3, 185–198.
- Fitzpatrick M.A., Fey J., Segrin C., Schiff J.L. (1993), Internal working models of relationships and marital communication. *Journal of Language and Social Psychology*, 12, 103–131.
- Fraley R.C., Waller N.G., Brennan K.A. (2000), An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350–365.
- Gabriel B., Beach S.R.H., Bodenmann G. (2010), Depression, marital satisfaction and communication in couples: Investigating gender differences. *Behavior Therapy*, 41, 3, 313–314.
- Gębuś D. (2006), *Rodzina: tak, ale jaka?*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Grzesiuk L. (1979), *Style komunikacji interpersonalnej*. Warszawa: Wydawnictwo UW.
- Haid M.L., Seiffge-Krenke I. (2013), Effects of (un)employment on young couples' health and life satisfaction. *Psychology & Health*, 28, 284–301, doi:10.1080/08870446.2012.720983.
- Hall C.S., Lindzey G., Campbell J.B. (2004), *Teorie osobowości*. Warszawa: PWN.
- Havighurst R. (1981), *Developmental Tasks and Education*. New York: Longmans.
- Hazan C., Shaver P. (1987), Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.



- Harwas-Napierała B. (2014), Specyfika komunikacji interpersonalnej w rodzinie ujmowanej jako system. W: I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny*, 47–72. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Janicka I. (2006), *Kohabitacja a małżeństwo w perspektywie psychologicznej. Studium porównawcze*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Johnson M.D., Galambos N.L., Finn C., Neyer F.J., Horne R.M. (2017), Pathways between self-esteem and depression in couples. *Developmental Psychology*, 53, 4, 787–799.
- Karney B.R., Bradbury T.N. (1997), Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1075–1092.
- Każmierczak M., Plopa M. (2012), *Komunikacja w bliskich związkach*. Warszawa: Vizja Press & IT.
- Kerr S.L., Melley A.M., Travea L., Pole M. (2003), The relationship of emotional expression and experience to adult attachment style. *Individual Differences Research*, 1, 108–123.
- Kluzowa K., Slany K. (2004), Przemiany realizacji funkcji prokreacyjnej w rodzinie. W: B. Mierziński, E. Dybowska (red.), *Oblicze współczesnej rodziny polskiej*, 63–95. Kraków: WAM.
- Kobak R., Duemmler S. (1994), Attachment and conversation: Toward a discourse analysis of adolescent and adult security. *Attachment processes in adulthood*, 5, 121–149.
- Kobak R.R., Hazan C. (1991), Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 6, 861–869.
- Knapp M.L. (1978), *Social Intercourse: From Greeting to Goodbye*. Boston: Allyn & Bacon.
- Knapp M.L. (1984), *Interpersonal Communication and Human Relationships*. Boston: Allyn & Bacon.
- Kozielecki J. (1986), *Psychologiczna teoria samowiedzy*. Warszawa: PWN.
- Kwak A. (2005), *Rodzina w dobie przemian. Małżeństwo i kohabitacja*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Ledermann G., Bodenmann M., Rudaz T.N., Bradbury N. (2010), Stress, communication, and marital quality in couples. *Family Relations*, 59, 2, 196–197.
- Liberska H., Suwalska D. (2011), Styl przywiązania a relacje partnerskie we wczesnej dorosłości. *Psychologia rozwojowa*, 16, 1, 25–39.
- Luciano E.C., Orth U. (2017), Transitions in romantic relationships and development of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112, 2, 307–328.
- Łaguna M., Dzwonkowska I., Lachowicz-Tabaczek K. (2008), *Skala Samooceny SES*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Malina A. (2014), *Wczesna dorosłość w cyklu życia człowieka*. Bydgoszcz: Wydawnictwo UKW.
- Mikulincer M., Florian V., Cowan P.A., Cowan C.P. (2002), Attachment security in couple relationships: A systemic model and its implications for family dynamics. *Family Process*, 41, 3, 405–434.
- Mikulincer M., Shaver P.R. (eds.) (2007), *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York, London: The Guilford Press.
- Orth U., Robins R.W., Widaman K.F. (2012), Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 6, 1271–1288.
- Person J.C. (1985), *Tender and Communication*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown.
- Plopa M. (2003), Rozwój i znaczenie bliskich więzi w życiu człowieka. W: B. Wojciszke, M. Plopa (red.), *Osobowość a procesy psychiczne i zachowanie*, 49–79. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Plopa M. (2005), *Więzi w małżeństwie i rodzinie – metody badań*. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Plopa M. (2008), *Psychologia rodziny. Teoria i badania*. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Ratajczak Z. (1997), Człowiek w sytuacji zagrożenia ekonomicznego. *Czasopismo Psychologiczne*, 3, 2, 69–79.
- Robins R.W., Caspi A., Moffitt T.E. (2000), Two personalities, one relationship: Both partner's personality traits shape the quality of their relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 2, 251–259.
- Rostowski J. (1987), *Zarys psychologii małżeństwa*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Rutter M. (1983), Statistical and personal interactions: Facets and perspective. W: D. Magnusson, V.L. Allen (eds.), *Human Development: An Interactional perspective*, 295–319. New York: Academic Press.
- Schaffer H.R. (2007), *Psychologia dziecka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Schoen R., Astone N.M., Rothert K., Standish N.J., Kim Y.J. (2002), Women's employment, marital happiness, and divorce. *Social Forces*, 81 (2), 643–662.

- Schütz A. (2005), Samoocena a strategie interpersonalne. W: J.P. Forgas, W. Ladd, K.D. Williams (red.), *Umysł społeczny. Poznawcze i motywacyjne aspekty zachowań interpersonalnych*, 169–187. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Sęk H. (1991), *Psychologiczna prewencja jako obszar badań i zastosowań*. W: H. Sęk (red.), *Zagadnienia psychologii prewencji*, 7–38. Poznań: Wydawnictwo UAM.
- Sierau S., Herzberg P.Y. (2012), Conflict resolution as a dyadic mediator: considering the partner perspective on conflict resolution. *European Journal of Personality*, 26, 221–232.
- Simpson J.A. (1990), Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971–980.
- Szafranec K. (2011), *Młodzi 2011*. Warszawa: Kancelaria Prezesa Rady Ministrów.
- Szeroczyńska M. (2012), Stosunki finansowe w małżeństwie. W: A. Kwak, M. Bieńko (red.), *Wielość spojrzeń na małżeństwo i rodzinę*, 285–314. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Szlendak T. (2010), *Socjologia rodziny. Ewolucja, historia, zróżnicowanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe: PWN.
- Szreder M. (2010), *Metody i techniki sondażowych badań opinii*. Warszawa: PWE.
- Świętochowski W. (2014), Rodzina w ujęciu systemowym. W: I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny*, 21–45. Warszawa: Wydawnictwo PWN
- Tannen D. (1986), *That's not What I Meant: How Conversational Style Makes or Breaks Your Relationship with Others*. New York: Willmian Morrow.
- Trost J. (1977), Niezalegalizowane współżycie pary. Nowa postać nowej tradycji. *Problemy Rodziny*, 2, 8–19.
- Wojciszke B. (2005), *Psychologia miłości. Intymność, namiętność, zaangażowanie*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Zeifman D., Hazan C. (1997), A process model of adult attachment formation. W: S. Duck (ed.), *Handbook of Personal Relationships*, 179–195. Chichester, UK: Wiley.
- Ziółkowska B. (2005), Okres wczesnej dorosłości. Jak rozpoznać potencjał młodych dorosłych? W: A. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka*, 423–468. Gdańsk: GWP.