



Złożenie pracy online:

2013-06-25 13:45:17

Kod pracy:

9730

Angelika Ndreca
(nr albumu: 17625*PSYCH/JM)

Praca magisterska

Poczucie bezpieczeństwa a relacje interpersonalne u małżonków

Security feeling and interpersonal relations among spouses

Wydział: Nauk Społecznych i Informatyki

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr hab. Zenon Uchnast

**Składam serdeczne podziękowania ks. dr hab. Zenonowi Uchnastowi, prof. WSB-NLU
za niebywałą cierpliwość, wyrozumiałość, poświęcony czas, ogromne zaangażowanie,
życzliwość, cenne uwagi merytoryczne i nieocenioną pomoc.**

Abstrakt

Poczucie bezpieczeństwa jest tematem niezwykle aktualnym. Jest to jedna z podstawowych potrzeb, ważna dla każdego człowieka w codziennym życiu. Niewątpliwie jest również istotna w związkach małżeńskich, w których miłość może się rozwijać, w zależności od jej urzeczywistnienia.

W związku z tym, głównym celem podjętych badań było znalezienie odpowiedzi na następujące pytania badawcze: „*Czy istnieje współzależność między poczuciem bezpieczeństwa a jakością relacji interpersonalnych u małżonków?*” oraz „*Czy i na ile wysoki rozwój miłości osobowej jest współzmienny z wysokim poziomem jakości życia?*”. Poddano weryfikacji następujące hipotezy: H1- Wysoki poziom poczucia bezpieczeństwa jest współzmienny z rozwojem miłości osobowej; H2- Niski poziom poczucia bezpieczeństwa współwystępuje z rozwojem miłości instrumentalnej; H3- Wysoki rozwój miłości osobowej współwystępuje z wysokim poziomem jakości życia. Hipotezy te zostaną poddane empirycznej weryfikacji przy użyciu danych liczbowych uzyskanych za pomocą: Kwestionariusza Poczucia Bezpieczeństwa (KPB-PO) Z. Uchnasta; Kwestionariusza Wzajemnej Troskliwości (KWT) E. L. Shostroma i Wybranych Skal Psychologicznej Jakości Życia. Badania zostały przeprowadzone na próbie 138 osób (69 mężczyzn i 69 kobiet), w wieku od 20 do 38 lat. Warunkiem uczestnictwa w badaniu było pozostawanie w związku małżeńskim, który nie przekracza 10 lat stażu. Wszystkie hipotezy potwierdziły się.

Feeling of security is a very current issue. It's one of the basic needs which is crucial for every human being in everyday life. Undoubtedly, it is equally essential for marital relations, in which love may develop as a result of fulfilling that need.

Therefore, the main objective of this study was to find out an answer to the following questions: *Whether there is an interdependence between feeling of security and quality of marital relations? and Whether and to what extent high level of Being love is covariant with high level of well-being?* The following hypotheses were assumed: (H1) High level of feeling of security correlates with development of Being love; (H2) Low level of feeling of security covariates with development of Deficiency love; (H3) High development of Being love cooccurs with high level of well-being. They were assessed by means of Security- Insecurity Inventory of Z. Uchnast, Caring Relationship Inventory of E.L. Shostrom, Range of scales of well-being. The research was conducted on the sample of 138 people (69 males and 69

females), aged 20 to 38. The prerequisite of participation in the project was being married for no less than 10 years. All hypotheses were confirmed.

Spis treści

Abstrakt	3
Wstęp	7
Rozdział 1. Teoretyczne podstawy badań	11
1.1. Wyjaśnienie znaczenia podstawowych pojęć.....	11
1.1.1. Potrzeba bezpieczeństwa.....	11
1.1.2. Poczucie bezpieczeństwa	14
1.1.3. Relacje interpersonalne i ich rodzaje.....	15
1.2. Psychologiczne koncepcje potrzeb podstawowych.....	19
1.2.1. Personologiczna koncepcja potrzeb Henry'ego Murray'a.....	19
1.2.2. Regulacyjna koncepcja potrzeb Kazimierza Obuchowskiego	24
1.2.3. Hierarchiczna koncepcja potrzeb Abrahama Maslowa.....	27
1.2.4. Koncepcja potrzeb według Edwarda Deci'ego i Richarda Ryan'a.....	32
1.3. Osobowościowe korelaty relacji małżeńskich- kierunki badań.....	34
1.3.1. Zaspokajanie potrzeb a relacje między małżonkami	35
1.3.2. Empatia a relacje interpersonalne u małżonków.....	35
1.3.3. Osobowość a relacje małżeńskie.....	37
1.3.4. Style przywiązania a relacje małżeńskie.....	38
1.3.5. Inteligencja emocjonalna a związki małżeńskie	40
1.3.6. Psychologiczne determinanty zgodnego małżeństwa.....	41
1.3.8. Poczucie kontroli a jakość relacji między małżonkami.....	42
1.3.9. Obraz siebie i małżonka a relacje między nimi	42
1.4. Rozwój osobowości we wczesnej dorosłości	43
1.4.1. Zadania rozwojowe okresu wczesnej dorosłości według R. J. Havighursta.....	45
1.4.2. Zadania rozwojowe okresu wczesnej dorosłości według Erika Eriksona.....	46
1.4.3. Zadania rozwojowe okresu wczesnej dorosłości według R. White'a.....	49
1.4.4. Wpływ małżeństwa na rozwój indywidualny	50
1.4.5. Dojrzałość psychiczna u młodych dorosłych.....	51
1.4.6. Funkcjonowanie poznawcze w okresie wczesnej dorosłości.....	52
Rozdział 2. Metodologia badań własnych	53
2.1. Problem i hipotezy badawcze	53
2.2. Charakterystyka zastosowanych metod badawczych	54
2.2.1. Kwestionariusz Poczucia Bezpieczeństwa (KPB-PO) Z. Uchnasta	54

2.2.2. Kwestionariusz Wzajemnej Troskliwości (KWT) E. L. Shostroma.....	56
2.3. Charakterystyka badanej grupy	64
2.4. Strategia przeprowadzonych badań psychometrycznych	64
Rozdział 3. Prezentacja wyników z badań własnych oraz ich analiza ilościowa i jakościowa	66
3.1. Poziom poczucia bezpieczeństwa u badanej grupy osób	66
3.2. Struktura relacji interpersonalnych u wyodrębnionych grup eksperymentalnych	70
3.2.1. Skala Czułość życzliwa (Affection- Agape; A).....	71
3.2.2. Skala Przyjaźń (Friendship; F).....	72
3.2.4. Skala Empatia (Empathy; M).....	74
3.2.5. Skala Miłość siebie (Self-love; S).....	75
3.2.6. Podskale: Osobowa miłość (Being Love; B-Love) i Instrumentalna miłość (Deficiency Love; D-Love).....	76
3.3. Poziom współzależności między skalami Kwestionariusza Poczucia Bezpieczeństwa i Kwestionariusza Wzajemnej Troskliwości, a wybranymi skalami poczucia jakości życia80	
3.3.1. Współzależność pomiędzy skalami Kwestionariusza Poczucia Bezpieczeństwa (KPB) a skalami Kwestionariusza Wzajemnej Troskliwości (KWT)	80
3.3.2. Współzależność między podskalami Kwestionariusza Wzajemnej Troskliwości a wybranymi skalami poczucia jakości życia	83
Zakończenie	90
Bibliografia	93

Wstęp

Wczesna dorosłość jest okresem pełnym różnych wydarzeń życiowych, a także zadań rozwojowych, którym młody człowiek sam musi stawić czoło. Ani wcześniej, ani później jednostka nie będzie zmuszona podejmować samodzielnie tylu doniosłych decyzji, co właśnie w tym czasie (Rostowska, 2008, s. 11). Jedną z nich jest zawarcie związku małżeńskiego.

Młodzi ludzie w okresie „wyłaniającej się” dorosłości są pełni ideałów, wiary w obiegowe poglądy, na przykład, że „miłość przenosi góry”, są jeszcze naiwni w swoim myśleniu, nie dość dojrzały emocjonalnie. Wierzą, że miłość pozostaje niezmienna, tymczasem ona fluktuuje (Wojciszke, 2009, s. 9). Okres przedślubny różni się od życia w więzi małżeńskiej (Laskowski, 1987, s. 176). Z czego to zatem wynika, że niektórzy ludzie wykształcają lepsze poczucie bezpieczeństwa, a inni mają jego niski poziom? Jakie są determinanty poczucia bezpieczeństwa?

Artymiak (2010, s. 149) upatruje w małżeństwie, stanowiącym głęboką bliską więź z drugim człowiekiem, przestrzeni do urzeczywistniania potrzeb. Jej zdaniem, taka relacja małżonków może zapewniać zarówno emocjonalne, jak i bytowe poczucie bezpieczeństwa. Darzenie partnera zaufaniem sprawia, że staje się on rzeczywistym oparciem (tamże, s. 149). Podobne stanowisko prezentuje Ziemska (1975), która uważa, że małżeństwo partnerskie pomaga w obopólnym spełnianiu potrzeb psychicznych, seksualnych i społecznych (za: Hołtyń, 2009, s. 53). W związku z tym nasuwa się pytanie, czy ta głęboka relacja łącząca partnerów wpływa na ich jakość życia?

Zagadnienie poczucia bezpieczeństwa zdaje się być aktualne. Albowiem każdy człowiek potrzebuje czuć się bezpieczny, aby mógł ze spokojem realizować wytyczone zadania i spełniać się w różnych rolach społecznych. Jego życie nie jest zdominowane przez nieustanną refleksję nad możliwymi zagrożeniami.

Henry Murray (1938, 1953) stworzył pojęcie potrzeby. Rozumie ją jako abstrakcyjną siłę o naturze zarówno fizycznej jak i chemicznej, umieszczoną w mózgu, która organizuje procesy poznawcze, w taki sposób, żeby zmienić aktualną niesatysfakcjonującą sytuację (za: Siek, 1986, s. 99, 142). Do potrzeb bezpieczeństwa zaliczył: potrzebę unikania urazu fizycznego, psychicznego ze strony innych oraz psychicznego we własnych oczach.

Kazimierz Obuchowski (1983) mówi o potrzebie braku czegoś, co jest konieczne do normalnego funkcjonowania, co zachwiało równowagę i jest niezbędne do powrotu do pierwotnego stanu. Dzieli potrzeby na powszechne i indywidualne.

Edward Deci i Richard Ryan (2000) określają potrzebę jako coś wrodzonego oraz konieczność do trwałego wzrostu. Wymieniają potrzeby kompetencji, samoukierunkowania i relacji interpersonalnych.

Zgodnie z ujęciem Abrahama Masłowa (1952, za: Uchnast, 1990, s. 96), aby można było mówić o poczuciu bezpieczeństwa, muszą być zaspokojone następujące warunki: bycie kochanym, uznanym przez innych, poczucie, że ludzie odnoszą się do człowieka z życzliwością, przynależność do grupy, bycie na własnym miejscu oraz poczucie, że jest się bezpiecznym. Zwrócił uwagę, iż osoby z syndromem poczucia bezpieczeństwa cechuje "czucie społeczne", które Adler traktował jako podstawową cechę osób o twórczym stylu życia. Masłow uważa, że zabezpieczanie siebie bez współdziałania innych jest niemożliwe. O ile potrzeby braku „popychają” osobę do ich zaspokojenia, o tyle metapotreby (potrzeby wyższe) „pociągają”, mają inny charakter, są atrakcyjne dla jednostki.

W niniejszej pracy głównym problemem podjętych badań własnych jest zbadanie, jakie związki zachodzą między poczuciem bezpieczeństwa a relacjami międzyosobowymi u małżonków. Mając to na uwadze, postawiono następujące pytania badawcze: „*Czy istnieje współzależność między poczuciem bezpieczeństwa a jakością relacji interpersonalnych u małżonków?*” oraz „*Czy i na ile wysoki rozwój miłości osobowej jest współmienny z wysokim poziomem jakości życia?*”. Aby udzielić odpowiedzi na powyższe pytania oparto się o wyniki z przeprowadzonych badań empirycznych, zmierzających do weryfikacji następujących hipotez:

- H1: Wysoki poziom poczucia bezpieczeństwa jest współmienny z rozwojem miłości osobowej.
- H2: Niski poziom poczucia bezpieczeństwa współwystępuje z rozwojem miłości instrumentalnej.
- H3: Wysoki rozwój miłości osobowej współwystępuje z wysokim poziomem jakości życia.

Wspomniane hipotezy zostaną poddane weryfikacji przy pomocy następujących metod pomiaru psychologicznego:

- 1) Kwestionariusz Poczucia Bezpieczeństwa (KPB-PO) Z. Uchnasta.
- 2) Kwestionariusz Wzajemnej Troskliwości (KWT) E. L. Shostroma.
- 3) Wybrane Skale Psychologicznej Jakości Życia.

Kwestionariusz Poczucia Bezpieczeństwa (KPB-PO) Z. Uchnasta służy do pomiaru afirmacji siebie, wyboru kierunku rozwoju oraz optymalnego funkcjonowania psychicznego. *Kwestionariusz Wzajemnej Troskliwości (KWT)* E.L. Shostroma mierzy różne przejawy troskliwości w relacjach damsko-męskich, które są oparte na miłości. *Wybrane Skale Psychologicznej Jakości Życia* badają różne wymiary jakości egzystencji człowieka.

Cała praca składa się z trzech rozdziałów, a także Abstraktu, Wstępu, Zakończenia i Bibliografii.

Rozdział pierwszy ma charakter teoretyczny. Zostaną w nim przedstawione najistotniejsze zagadnienia związane z poczuciem bezpieczeństwa oraz relacjami interpersonalnymi. Rozdział będzie zawierał cztery paragrafy. Pierwszy będzie dotyczył wyjaśnienia podstawowych pojęć- potrzeby bezpieczeństwa, poczucia bezpieczeństwa oraz relacji interpersonalnych i ich rodzajów. Drugi z nich prezentował będzie najważniejsze koncepcje psychologiczne potrzeb podstawowych, mianowicie: Personologiczna koncepcja potrzeb Henry'ego Murray'a, Regulacyjna koncepcja potrzeb Kazimierza Obuchowskiego, Hierarchiczna koncepcja potrzeb Abrahama Maslowa oraz Koncepcja potrzeb według Edwarda Deci'ego i Richarda Ryan'a. Paragraf trzeci będzie przedstawiał kierunki współczesnych badań z zakresu osobowościowych korelatów relacji małżeńskich. Z kolei, czwarty będzie zawierał charakterystykę okresu wczesnej dorosłości.

Rozdział drugi, metodologiczny, także będzie się składał z czterech paragrafów. Pierwszy paragraf będzie stanowił prezentację problemu i hipotez badawczych. Kolejny dotyczył będzie charakterystyki stosowanych narzędzi psychologicznych. W trzecim będzie zawarty opis badanej grupy. Natomiast czwarty będzie przedstawiał sposób organizacji przeprowadzonych badań.

Rozdział trzeci będzie zawierał trzy paragrafy. Przeznaczony jest na analizę i interpretację uzyskanych wyników ogólnych na grupie młodych dorosłych. W pierwszym paragrafie dokonam opisu poziomu poczucia bezpieczeństwa u badanej grupy, następnie zostaną wyodrębnione dwie grupy skrajne o wysokim i niskim poziomie poczucia bezpieczeństwa. Drugi paragraf będzie przedstawiał opis struktury relacji interpersonalnych u osób o wysokim i niskim poziomie poczucia bezpieczeństwa. W trzecim paragrafie dokonam analizy współzależności między danymi liczbowymi uzyskanymi przy pomocy skal Kwestionariusza Poczucia Bezpieczeństwa, Kwestionariusza Wzajemnej Troskliwości oraz Wybranych skal poczucia jakości życia.

W Zakończeniu dokonam prezentacji całościowej charakterystyki uzyskanych wyników z badań własnych, w oparciu o postawione pytania i hipotezy badawcze. Wskażę zasadność

wybranej grupy badawczej. Przedstawię również implikacje uzyskanych badań dla psychologii stosowanej.

Rozdział 1. Teoretyczne podstawy badań

W niniejszym rozdziale zostaną określone znaczenia podstawowych pojęć związanych z tematem pracy oraz zaprezentowane wybrane koncepcje potrzeb podstawowych. Dalsza część pierwszego rozdziału zawiera opis współczesnych kierunków badań nad relacjami małżeńskimi. Ponadto, biorąc pod uwagę właściwości psychologiczne badanej grupy, zostaną scharakteryzowane najważniejsze zagadnienia wiążące się z rozwojem we wczesnej dorosłości.

1.1. Wyjaśnienie znaczenia podstawowych pojęć

1.1.1. Potrzeba bezpieczeństwa

Na wstępie tego podrozdziału warto byłoby wyjaśnić, jak rozumiana jest potrzeba. Włodzimierz Szewczuk (1998, s. 434) twierdzi, że „potrzeba jest stanem powstającym w wyniku zakłócenia optimum życiowego organizmu, inicjującym jego aktywność ukierunkowaną na osiągnięcie czegoś, co przywraca owo optimum w mniejszym lub większym stopniu”.

Ryś (1999) uważa, iż małżeństwo jest taką przestrzenią, która daje możliwość urzeczywistnienia potrzeby przynależności oraz z tym związanych potrzeb miłości, troski, bezpieczeństwa, opieki, uznania, podziwu, szacunku, twórczości, więzi, bliskości, a także samorealizacji (s. 87). Sujak (1975) jest zdania, że ludzie żyjący ze sobą w związku małżeńskim spodziewają się, iż w nim spełnią te potrzeby, które są konieczne dla ich rozwoju i życia (za: Ryś, 1999, s. 87). Według Ryś (1999), małżonkowie, którzy zawierają związek małżeński, mają dwie odrębne hierarchie potrzeb, uformowane w wyniku indywidualnego życia. W rezultacie partnerzy mogą posiadać inną dominację potrzeb, w zależności od tego, które nie zostały zaspokojone w dzieciństwie. Powoduje to konflikt w związku z różnymi oczekiwaniami. Istotą rozwoju małżonków będzie zdystansowanie się wobec niższych potrzeb, co umożliwi wyłanianie się wyższych potrzeb (tamże, s. 87).

Reber (2008) w Słowniku Psychologii określa potrzebę bezpieczeństwa (security) jako „poczucie wolności od strachu i lęku, szczególnie w kontekście zaspokajania obecnych (i przyszłych) potrzeb jednostki” (s. 535).

Zdaniem Ryś (1999, s. 88), najbardziej związana z potrzebą miłości, jest potrzeba bezpieczeństwa. P. Poręba (1977) jest przekonany, że potrzeba ta jest nieodzowną częścią

współczesnego małżeńskiego modelu, w którym partnerzy mogą liczyć tylko na siebie. Małżeństwo stanowi dla nich rodzaj azylu i schronienia (za: Ryś, 1999, s. 88).

Teraz przedstawię przegląd określeń potrzeby bezpieczeństwa sformułowanych przez autorów koncepcji psychologicznych potrzeb podstawowych.

Henry Murray (1938) jest twórcą pojęcia potrzeby. Reprezentuje on (1953) pogląd, iż potrzeba psychiczna jest pojęciem abstrakcyjnym, konstruktem hipotetycznym, ponieważ obiektywnie można wnioskować o aktywności bodźca i pojawianiu się pewnej reakcji osoby. Pomiedzy zaistnieniem czynnika wyzwalającego a zachowaniem istnieje powiązanie. Aktywność presji społecznych w danym otoczeniu oraz procesy wewnętrzne mogą wywoływać potrzeby (za: Siek, 1986, s. 139).

Zgodnie z ujęciem Murray'a (1953), wyróżnia się trzy rodzaje potrzeby bezpieczeństwa. Pierwsza z nich to potrzeba unikania urazu fizycznego (*Harmavoidance*). Człowiek stara się unikać czynników zadających ból, odczuwa lęk w stosunku do nich. Jest to obawa przed doznaniem urazu fizycznego, chorobą, śmiercią. Jednostka o mocno nasilonej tej potrzebie wycofuje się z trudnych i niebezpiecznych okoliczności. Może przesadnie długo spać i odpoczywać. Potrzeba ta tworzy pozytywne połączenie z potrzebami unikania potępienia ze strony innych i usprawiedliwiania się. Natomiast wchodzi w konflikt z potrzebami stowarzyszania, dominacji i wyczynu (za: Siek, 1986, s. 99, 142).

Kolejna z potrzeb bezpieczeństwa to unikanie urazu psychicznego ze strony innych (*Blamavoidance*). Człowiek unika odrzucenia, nagany i potępienia ze strony ludzi. Taka osoba ma wyrzuty sumienia, odczuwa lęk, niepokój. Jednostka dba o to, aby nie urazić innych, charakteryzuje się przesadną ostrożnością, jest zajęta myśleniem, czy nie sprawiła komuś przykrości. Jeśli potrzeba ta jest skierowana do wewnątrz, wówczas wyraża się intensywnym doświadczaniem poczucia winy i tłumieniem myśli. Wchodzi w fuzję z potrzebami żywienia i opiekowania się, stowarzyszania. Popada w konflikty z potrzebami dominacji, seksualną, autonomii, nabywania i ekshibicjonizmu (tamże, s. 99, 142-143).

Ostatnia z potrzeb to tendencja do unikania urazu psychicznego we własnych oczach (*Infavoidance*). Osoba nie chce doznać poniżenia w swoich oczach, tłumi lub zapomina o swoich niepowodzeniach i upokorzeniach, unika sytuacji, w których może zostać ośmieszona, wzgardzona. Nie podejmuje aktywności, bo obawia się porażki. Jednostka jest nerwowa, zakłopotana, ma poczucie niższości i wstydu. Potrzeba ta jest wywoływana przez agresywność i odrzucanie. Tworzy pozytywne połączenia z potrzebami poniżania się, usprawiedliwiania i ekshibicjonizmu. Konflikty powstają z potrzebami agresji, seksualną, wyczynu, stowarzyszania i nabywania (tamże, s. 99, 143).

Rozumienie potrzeby przez Kazimierza Obuchowskiego (1983) jest związane z biologiczną teorią homeostazy. Potrzeba wiąże się z wewnętrzną równowagą organizmu. Obuchowski (2000, s. 95) stwierdza, iż „potrzeba jest właściwością każdego układu funkcjonalnego człowieka, zwierzęcia lub maszyny. Potrzeba danego układu polega na tym, że bez uzyskania przedmiotu Y lub utworzenia stanu Z nie może on funkcjonować zgodnie z założonymi parametrami. W wypadku człowieka oznacza to, że nie może on żyć, rozwijać się, funkcjonować seksualnie i odnosić się intencjonalnie do siebie i do świata”. Obuchowski (2000) uważa, że prezentowane przez niego potrzeby różnią się mechanizmem powstawania, spełniania i patologii. Zwraca również uwagę, iż urzeczywistnianie potrzeb jest konieczne do optymalnego funkcjonowania osoby (tamże, s. 84). Wprawdzie Obuchowski nie mówi wprost o potrzebie bezpieczeństwa, ale można uważać, że, według niego, zaspokojenie potrzeb *powszechnych* (fizjologicznych, orientacyjnych, seksualnych i dystansu psychicznego) zabezpiecza organizm przed zagrożeniem utraty homeostazy.

Inne określenie potrzeby bezpieczeństwa podaje Abraham Maslow. Odchodzi on zdecydowanie od motywacji określanej w terminach popędu (2006, s. 65- 68). Potrzebę bezpieczeństwa traktuje jako pierwszą i podstawową z potrzeb braku, która motywuje do zapewnienia sobie stabilizacji, oparcia, opieki i poczucia pewności. Ponadto, potrzeba bezpieczeństwa mobilizuje do tworzenia i podtrzymywania porządku w otoczeniu, unikania chaosu, przewidywania zdarzeń i zapewnienia sobie możliwości wpływania na ich przebieg. Potrzeby bezpieczeństwa pojawiają się zaraz po zaspokojeniu potrzeb fizjologicznych. Mogą stać się również dominujące, chociaż w mniejszym stopniu od potrzeb fizjologicznych.

Zgodnie z założeniami Maslowa (1971), potrzebę bezpieczeństwa można rozumieć w dwojaki sposób. Z jednej strony jest ona odczuciem braku, który należy uzupełnić tylko poprzez kontakt z innymi ludźmi. Natomiast z drugiej strony jest to motywacja do rozwoju. Kiedy potrzeba bezpieczeństwa (stabilizacja) jest zrealizowana, możemy skierować naszą aktywność w stronę bieguna wzrostu (spontanicznego), co sprawi, że będziemy mogli się „samorealizować” (za: Uchnast, 1997, s. 47-48).

Edward Deci i Richard Ryan (2000) proponują ujmowanie podstawowych potrzeb jako wrodzonych i organicystycznych konieczności, a nie nabytych motywów. W przeciwieństwie do fizycznego ujęcia potrzeby Murray’a, Deci i Ryan określają potrzebę w sposób psychologiczny. Przez pojęcie potrzeby rozumieją: „wrodzone psychologiczne siły odżywcze, które są ważne dla ciągłego psychologicznego wzrostu, integracji i jakości życia”. Wyróżnili trzy podstawowe potrzeby psychologiczne: autonomii, kompetencji i bliskich relacji interpersonalnych (s. 229). Potrzeby te zostaną szerzej scharakteryzowane w podrozdziale 1.2.4.

1.1.2. Poczucie bezpieczeństwa

O ile potrzeba bezpieczeństwa jest przejściowym stanem wywołanym brakiem jej zaspokojenia, o tyle poczucie bezpieczeństwa może być traktowane jako względnie trwała cecha, dyspozycja wewnętrzna.

W Słowniku Psychologii Norberta Sillamy (1994, s. 210) znajdujemy następujące ujęcie poczucia bezpieczeństwa: jest to „spokój ducha wywołany przekonaniem, że nie należy się niczego obawiać. Stanowi jedną z podstawowych potrzeb człowieka, zasadniczy warunek jego zdrowia psychicznego”.

Erich Fromm (1995) uważa, że posiadanie pewnych rzeczy (w tym też małżonka, nie tylko rzeczy materialnych), czyni ludzi pozornie bezpiecznymi, gdy bowiem tracą wszystkie te dobra, z nimi również poczucie bezpieczeństwa. Skupienie na samym aspekcie „posiadam” sprawia, że ludzie są pełni lęku o utratę - boją się miłości, rozwoju, zmiany. Fromm (1995) twierdzi, iż człowiek, który „jest tym, kim jest” ma poczucie bezpieczeństwa i tożsamości. Upatruje jedyną przyczynę utraty poczucia bezpieczeństwa w człowieku, który, na przykład, może stracić wiarę w życie (s. 175- 178).

Zdaniem Masłowa (1952), poczucie bezpieczeństwa jest najistotniejszym czynnikiem zdrowia psychicznego, uznając go prawie za jego synonim (za: Uchnast, 1990, s. 97). Masłow (1952) do trzech symptomów, będących źródłem syndromu poczucia bezpieczeństwa, zaliczał: poczucie bycia traktowanym życzliwie, lubianym, akceptowanym oraz poczucie przynależenia do grupy, znalezienia własnego miejsca w świecie, jak również poczucie bezpieczeństwa. Natomiast do drugiego bieguna syndromu poczucia bezpieczeństwa (nazwanego przez niego poczuciem niebezpieczeństwa) przydzielił: poczucie odrzucenia przez innych, bycia niekochanym, pogardzanym i nieakceptowanym, traktowanym oziębło, bez serdeczności, a także poczucie samotności, izolacji, wyobcowania, jak też poczucie bycia zagrożonym, w niebezpieczeństwie, niepokoju. Masłow jest przekonany, że syndrom poczucia bezpieczeństwa - braku poczucia bezpieczeństwa jest niezmienny. Osoba mająca poczucie bezpieczeństwa będzie je odczuwała nawet w zagrażających jej okolicznościach. Z kolei osoba, która odczuwa brak poczucia bezpieczeństwa, mimo obdarzania ją miłością, pozostaje nieodmienna. Autor tłumaczy to faktem, że uniemożliwienie urzeczywistnienia potrzeb podstawowych osoby, wytwarza taką strukturę postaw w stosunku do siebie i społeczeństwa, która jest nieuległa swoim źródłom (za: Uchnast, 1990, s. 96- 97).

1.1.3. Relacje interpersonalne i ich rodzaje

Leon Niebrzydowski (1999) zauważa, że człowiek jest jednostką, która pragnie kontaktu z ludźmi. Mówi o człowieku jako o „wytworze” i „twórcy” kontaktów interpersonalnych. Kontakty międzyludzkie pozwalają jednostce na interakcję z innymi osobami, które wymuszają konkretne zachowanie, rozumowanie, bądź też inicjowanie ról społecznych. Te relacje z innymi ludźmi są czynnikiem koniecznym do rozwoju psychicznego oraz mogą dać fundamenty właściwego albo nieodpowiedniego przygotowania się do podejmowania pewnych zadań. Co więcej, związki z ludźmi kształtują osobowość i rozwijają potrzeby jednostki oraz pogłębiają samowiedzę (s. 185).

Maslow (2004, s. 57-58) wyodrębnił dwa rodzaje miłości - miłość typu B, którą nazywa *miłością nie potrzebującą*, miłością do istnienia innej osoby, nieegoistyczną (*Being love*) oraz miłość typu D, którą nazywa *miłością potrzebującą*, egoistyczną oraz wynikającą z poczucia braku (*Deficiency love*).

Miłość typu B raduje człowieka, nie jest zachłanna, bardziej podziwia niż potrzebuje. Kiedy poznamy, czym jest, poszukujemy jej więcej- jest celem samym w sobie. Jest swego rodzaju doświadczeniem szczytowym. Osoby, które okazują sobie w ten sposób miłość, są bardziej niezależne, bezinteresowne, autonomiczne, altruistyczne, mniej potrzebujące i zazdrosne. Umożliwia ona najgłębszą percepcję drugiego człowieka. Daje małżonkowi sposobność na poznanie siebie, zaakceptowanie, poczucie, że zasłużyło się na miłość, a poprzez to sprawia, iż może wzrastać. Towarzyszy jej niewielkie odczucie zaniepokojenia i wrogości, w przeciwieństwie do miłości D, w której one występują (tamże, s. 57- 59).

Maslow (2004) zauważa, iż jeśli w miłości chodziłoby tylko o zaspokojenie tej potrzeby, to ludzie będący w szczęśliwych związkach, powinni mieć mniejszą tendencję do dawania. Natomiast jest inaczej, bo właśnie te jednostki mając słabszą potrzebę brania miłości, chcą partnera nią obdarzać. Autor na tej podstawie, upatruje się konieczności sformułowania pojęcia metapotrzeby (tamże, s. 57). Osoby kochające miłością- B nie ofiarują partnerowi swojej miłości, aby zaspokoić własne potrzeby bezpieczeństwa, przynależności, miłości, szacunku, pozycji społecznej, ponieważ te już są urzeczywistnione. To są jednostki gotowe do wzrastania i rozwoju (Maslow, 2006, s. 243).

Miłość typu D służy zaspokojeniu potrzeb, takich jak: przynależności miłości i bezpieczeństwa. Jeżeli osoba jest w stanie zaspokoić te potrzeby braku, to dzięki temu jest kochana. Jednostka kocha, bo odnosi korzyści z tej miłości (za: Rostowski, 1987, s. 38). Maslow

(1954) jest zdania, że miłość jawi się jako uczucie bardziej subiektywne niż obiektywne (za: Rostowski, 1987, s. 38).

Everett Shostrom (1975) był uczniem Masłowa i czerpał z jego koncepcji. Stworzył Kwestionariusz Wzajemnej Troskliwości (*Caring Relationship Inventory – CRI*), opierając się również na założeniach Fromma i Lewisa, których propozycje relacji międzyludzkich zostaną opisane poniżej. Najpierw jednak zostanie przypomniane rozumienie Osobowej i Instrumentalnej miłości, następnie będzie omówione ujęcie związków międzyosobowych przez Shostroma. Pierwsza z miłości, inaczej miłość typu „B”, wyraża poszanowanie dla bycia osobą, co jest wartością samą w sobie. Jednostka jest doceniana bezinteresownie. Natomiast ta druga, nazywana miłością typu „D” ma charakter manipulacyjny. Osobie zależy na zysku, jaki może czerpać będąc w związku z drugą osobą (za: Uchnast, 1995).

Shostrom (1972) twierdzi, że młodzi ludzie zakochują się w sobie jako wyraz urzeczywistniania nieświadomych potrzeb. Nie dokonują wyboru partnera ze względu na miłość, jaką do niego żywią, lecz czują się „niepełni” i tylko dzięki tej drugiej osobie mogą stać się „całością”. Tak właśnie autor określa małżeństwo- jako „warsztat rozwoju”, gdzie partnerzy mogą się wzajemnie aktualizować (s. 87). Shostrom (1972, s. 93) przedstawia cztery poziomy rozwoju małżonków:

- 1) **Eros** - miłość romantyczna, która zawiera dociekliwość, zazdrość, pożądanie zmysłowe, jest ekskluzywna;
- 2) **Empatia** - jak związek staje się bardziej dojrzały i rozwija się wczuwanie w partnera, dominujące stają się współczucie, docenianie, tolerancja, zrozumienie dla jedyności i wyjątkowości partnera;
- 3) **Przyjaźń** - służy pogłębianiu relacji. Ważne jest, aby aktywnie poszukiwać wspólnych zainteresowań, również poprzez spędzanie czasu razem, ale też potwierdzanie wzajemnej zależności;
- 4) **Agape** - jest to miłość wspierająca, darząca partnera opieką.

Erich Fromm uważał, że „miłość nie jest zasadniczo stosunkiem do jakiejś określonej osoby; jest ona postawą, pewną właściwością charakteru, która określa stosunek człowieka do świata w ogóle, a nie do jednego obiektu miłości” (Fromm, 2001, s. 55). Wyróżnił on i scharakteryzował pięć rodzajów miłości:

- 1) **Miłość braterska** - jest fundamentem innych typów miłości. Pojmowana jest jako odpowiedzialność i dbałość o drugiego człowieka, szacunek oraz poznanie osoby,

która żyje obok nas. Nie jest to miłość na wyłączność. Opiera się na solidarności i zjednoczeniu z ludźmi oraz stosunku równości. O pojawieniu się miłości można mówić wtedy, kiedy kocha się osobę, która się do niczego nie przyda (tamże, s. 56- 57).

- 2) **Miłość matczyna** - jest pochwałą dla życia i potrzeb dziecka. Z jednej strony przejawia się poprzez opiekę i odpowiedzialność, z drugiej strony przekazanie umiłowania życia. Jest relacją nierówną. Jest pełna altruizmu i pozbawiona egoizmu. Powinna cechować się brakiem interesowności, zdolnością obdarzania i dążenia do szczęścia ukochanej osoby, nie oczekując nic w zamian (tamże, s. 57- 60).
- 3) **Miłość erotyczna** - jest związkiem opartym na równości, ekskluzywnym. Jest dążeniem do zespolenia się z inną osobą. Traktuje partnera na wyłączność (tamże, s. 60- 61, 63).
- 4) **Miłość samego siebie** - zdolność do kochania siebie może wpływać na rozwój, pochwałą dla życia, wolność. Nie jest rozumiana jako egoizm (tamże, 67- 68).
- 5) **Miłość Boga** - ma aspekt religijny. Bóg staje się wartością najbardziej upragnioną (tamże, s. 70).

Natomiast Clive Lewis (1973) wyróżnił cztery następujące typy miłości:

- 1) **Przywiązanie** - jest najpowszechniejszym rodzajem miłości. Jest miłością- potrzebą, tworzy pragnienie dawania siebie. Jest również miłością- darem, pragnie mieć poczucie bycia potrzebną. Musi mieć obiekt, który zna. Może zapewnić nam szczęście, jeśli będzie wyrażane w granicach rozsądku (s.43, 44, 53, 72).
- 2) **Przyjaźń** - stanowi najmniej naturalny rodzaj miłości. Jest w małym stopniu zazdrosną miłością, najmniej biologiczną, ale najbardziej duchową. Jest powiązana z Erosem. Jeśli mężczyzna i kobieta są przyjaciółmi, to uczucie może przerodzić się w zakochanie. Sama przyjaźń wywodzi się z koleżeństwa (s. 76, 80, 82, 84, 87, 113).
- 3) **Eros** - jest to miłość kochanków, zakochanie. Partnerzy, dla których ważny jest Eros, mogą być w niebezpieczeństwie rozpadu związku (s. 117, 145).
- 4) **Caritas** - Stwórca jest miłością. Bóg obdarzył nas bezinteresowną miłością- darem, dzięki swojej bliskości przez podobieństwo. Dostaliśmy od niego również miłość- potrzebę, inaczej łaskę (s. 159, 161, 165).

Inną, równie interesującą klasyfikacją związków, jest typologia zaproponowana przez E. Shostroma i z J. Kavanaugha (1975). Bazując na materiale empirycznym wyodrębnili sześć

schematów - wzorców, które są odzwierciedleniem zachowania większości małżeństw. Każdy z tych związków może mieć charakter manipulacyjny, bądź też twórczy, rytmiczny. Charakterystykę tych relacji przeprowadzili w terminach czterech podstawowych uczuć: siły i słabości oraz gniewu i miłości (Shostrom, Kavanaugh, 1975, s. 6-7; Cieślak, 1988, s. 81, 85). Przyczym, wyróżnili oni dwa podstawowe rodzaje związków interpersonalnych: związki zależne i niezależne.

Związki zależne:

- 1) **Związek opiekuńczy- matki i synowie.** Mężczyzna może dalej być dzieckiem i w taki sposób się zachowywać. Pozwala to kobiecie na odgrywanie roli matki. W tym wypadku żona jest osobą podejmującą decyzje, dbającą o budżet oraz o dom, męża i dzieci. Jest prawie pozbawiona energii. Jest zaniedbana i mało atrakcyjna. Ich obopólne relacje są nieprawdziwe i pozbawione naturalności. Matki mężów zazwyczaj były nadopiekuńcze i apodyktyczne. Z kolei ich ojcowie bierni. Żony były nielubiane przez kolegów i koleżanki. Matki i synowie zrozumieli jak ważne w ich życiu jest odgrywanie ról. Ta relacja wyniszcza partnerów i nie pozwala im się rozwijać (Cieślak, 1988, s. 89- 90).
- 2) **Związek wspierający- ojciec i lalka.** Mężczyzna jest mocnym opiekunem, a kobieta bezradnym dzieckiem- oboje grają właśnie takie role. Mężczyźni są zbyt związani ze swoimi matkami, będącymi ciepłymi, życzliwymi osobami, ale wyrażały zaborczą miłość. „Ojcowie” nauczyli się być silni. Żony miały poczucie odrzucenia przez ojców. Szybko nauczyły się manipulować. Ta relacja jest pozorna. Tak naprawdę kobiety są silniejsze w niej od mężczyzn (Cieślak, 1988, s. 90- 91).
- 3) **Związek wyzywający- wiedźma i czarujący mężczyzna.** Mężczyźni wywodzą się z rodzin, gdzie było trwałe napięcie i lęk, powodowane przez despotycznego ojca. Natomiast żony były emocjonalnie związane z autorytetem taty. Zależało im na miłości ojca, jednocześnie obawiając się odrzucenia. Relacja ta zaczyna się od związku ojciec- lalka. W momencie pojawienia się konfliktu, ojciec go unika, a lalka proponuje jego rozwiązanie. Nie chcąc utracić „idealnego męża”, zaczyna walczyć i przeobraża się w wiedźmę. Krytykuje i obwinia partnera, ośmiesza i poniża. Z kolei mąż zachowuje spokój, nie reaguje, co ją jeszcze bardziej złości. Zachowanie męża motywowane jest potrzebą spokoju i poczucia bezpieczeństwa, a żona pragnie akceptacji. W tym małżeństwie uwidacznia się blokada komunikacji interpersonalnej (Cieślak, 1988, s. 91- 92).

- 4) **Związek wychowawczy- pan i służąca.** W relacji tej mężczyzna ma wyższość nad kobietą. Mężczyzna jest pewny siebie i silny, wymaga wiele od żony. Jego kobieta wciela się w rolę wspaniałej matki i służącej. Przejawia słabość. Żona wywodzi się zwykle z wielodzietnej i religijnej rodziny, gdzie wpajano jej zasady bycia dobrą żoną. Jest oddana mężowi i chce, pomimo własnej niechęci, żeby tkwił w roli pana, ponieważ tylko w taki sposób może maskować swoją niepewność i niskie poczucie wartości. Pan w dzieciństwie bał się ojca, był zależny od mocnej matki. Tak jak służąca, miał małe poczucie wartości. Obecnie potrzebuje potwierdzenia swojej siły. (Cieślak, 1988, s. 92- 94).

Związki niezależne:

- 5) **Związek konfrontacyjny- jastrzębie.** Partnerzy nawzajem sobą manipulują- jest to relacja symetryczna. W ich rodzinie pochodzenia, jeden rodzic był dominujący, a drugi uległy. Z domu rodzinnego wynieśli naukę o ważności współzawodnictwa. Małżonkowie atakują siebie nawzajem, aby wywalczyć miłość i uznanie, których brakowało w ich rodzinie. Pragną, aby jedno z nich okazało się lepsze. Po walce odczuwają samotność (Cieślak, 1988, s. 94- 95).
- 6) **Związek usłużny- gołębie.** Zachowują się antagonistycznie w stosunku do jastrzębi. Z domu nauczyli się „miłości bez konfliktów” oraz „bycia uprzejmym i grzecznym”. Gołębie uważają, że nie zasługują na miłość, Są usłużni, boją się być sobą (Cieślak, 1988, s. 96- 97).

1.2. Psychologiczne koncepcje potrzeb podstawowych

1.2.1. Personologiczna koncepcja potrzeb Henry’ego Murray’a

Henry Murray (1938) dał podstawy pod psychologię osobowości. Jest pierwszym psychologiem, który usystematyzował i opracował koncepcję potrzeb. Sam jednak nie określał swojego podejścia psychologią osobowości, ale personologią. Przez to pojęcie rozumiał ogólną naukę o człowieku. Głównym celem tego ujęcia było wszechstronne i kompleksowe poznanie osobowości (świadomych i nieświadomych procesów) i jej zrozumienie. Centrum zainteresowania tego podejścia stanowił człowiek (Artymiak, 2005, s. 246; Oleś, 2003, 101). W swojej koncepcji Murray czerpał inspiracje z teorii psychologii pola, psychoanalizy oraz behawioryzmu (Hall i in., 2006, s. 232; Artymiak, 2005, s. 247).

Teoria motywacji, wraz z elementarnym pojęciem potrzeby, lokują się na pierwszorzędnym miejscu Murray'a personologicznej koncepcji człowieka (Artymiak, 2005, s. 248). Murray (1938, 1953) określał potrzebę jako popęd, a zarazem wytwór umysłu, coś hipotetycznego (za: Siek, 1986, s. 138-139; Pervin, 2002, s.117; Hall i in., 2006, s.243). Jednakże dostrzegał pewne różnice między popędem a potrzebą. „Potrzeba psychiczna” w jego rozumieniu, ma związek z procesami, które rozpoczynają aktywność (zamiar, napięcie, pragnienie). Natomiast popęd jest pojmowany jako usiłowanie zrealizowania określonych działań, bądź też motyw do podjęcia się aktywności, która miałaby zaspokajać stan braku, niedoboru (Siek, 1986, s. 139).

Według Murray'a (1938, 1951), potrzeby są powiązane z pewnymi strukturami w mózgu, które są odpowiedzialne za działanie, percepcję, apercpcję oraz myślenie. Te wszystkie siły są zorganizowane w taki sposób, aby osłabiać sytuację niezadowolenia w postaci napięcia organizmu, co jest satysfakcjonujące dla jednostki. Przy czym, pełna niwelacja tego napięcia nie prowadzi do stanu zadowolenia. Czynnikiem wywoławczym mogą być bodźce wewnętrzne (czyli potrzeby) lub też zewnętrzne (presje) (Pervin, 2002, s.117; Oleś, 2003, s. 103). Człowiek sam może wzbudzać napięcie motywacyjne, wyznaczając sobie poziom oczekiwanych osiągnięć i przekształcając je w pożądanym, zadowalającym kierunku (Oleś, 2003, s.103). Potrzeba może być prowokowana również przez presje realne (alfa) oraz wyobrażone (beta) (Artymiak, 2005, s. 249; Oleś, 2003, s. 105).

Murray (1938) stwierdził, iż o obecności potrzeb możemy mówić wówczas, gdy widoczna jest: 1) towarzysząca, specyficzna emocja bądź uczucie, 2) efekt jako konsekwencja zachowania, 3) demonstrowanie radości z pozytywnego rozwiązania bądź też braku satysfakcji z negatywnego rozwiązania, 4) selektywna reakcja na określone bodźce zewnętrzne, 5) swoisty tryb działania (efekty pośrednie albo aktony) (Artymiak, 2005, s.249; Hall i in., 2006, s. 243).

Murray (1953) uważał, że każda potrzeba psychiczna ma charakterystyczny dla siebie cykl, w którym można wyróżnić następujące etapy: 1) okres odporności – żaden bodziec nie jest w stanie doprowadzić do cyklu, 2) okres gotowości – potrzeba nie jest zaktywizowana, jednak jest czuła na pobudzenie przez właściwy bodziec oraz 3) okres aktywności – potrzeba wywiera wpływ na zachowanie całego organizmu (za: Artymiak, 2005, s. 249; Siek, 1986, s. 139). Otoczenie człowieka jest źródłem bodźców, które uruchamiają bądź też utrwalają potencjalny sposób reakcji (Siek, 1986, s. 140).

Charakter potrzeb jest zróżnicowany. Niektóre są określane przez Murray'a (1938) jako „nierównowaga dążąca do równowagi”, co ma swoje odniesienie do zasady homeostazy –

równowagi w organizmie (Artymiak, 2005, s.249). Należy zwrócić w tym miejscu uwagę na fakt, iż Murray miał wykształcenie biologiczne, prawdopodobnie stąd te nawiązania. Uważał on (1938) również, że „potrzeba jest bez wątpienia ujawnianiem się z bezpośredniej przeszłości lub bardziej pchnięciem od tyłu niż pociągnięciem z przyszłości”. Innymi słowy, przeszłość wyznacza kierunek działań i jest obecna w terażniejszej aktywności. Co więcej, ma ona wpływ na jakość potrzeb oraz drogę ich realizacji. Przeszłość niezbywalnie oddziałuje na sposób spostrzegania środowiska. Nie można opisać potrzeby bez uprzedniego odniesienia jej do sytuacji, w jakiej jednostka się znajdowała, bądź też tkwi w niej nadal. Jest to nawiązaniem do psychoanalizy (tamże, s. 250).

Murray (1953) zwraca uwagę na to, że potrzeby działają w oparciu o pewne prawidłowości: 1) zmienna rytmika, 2) fuzja potrzeb, 3) konflikt potrzeb (Siek, 1986, s. 139). Zgodnie z określeniem Murray'a (1951), potrzeby funkcjonują na zasadzie priorytetów, które są realizowane w pierwszej kolejności, przynajmniej w stopniu minimalnym: „zyskują przewagę jako najbardziej pilne, jeśli nie są zaspokojone”, aby móc pozwolić na działanie innym potrzebom (za: Hall i in., 2006, s. 246).

Obrany kierunek działania może spełniać kilka potrzeb. Wówczas mamy do czynienia z fuzją potrzeb - różne potrzeby prowadzą do tego samego zachowania. Kolejnym rodzajem związku jest potrzeba służebna, rozumiana jako potrzeba, która jest użyteczna dla innej potrzeby. Aktywność jednej potrzeby sprzyja nasyceniu drugiej (Hall i in., 2006, s. 247). Zdaniem Murray'a (1953), konflikt pojawia się wtedy, kiedy co najmniej dwie uaktywnione potrzeby mają sprzeczne dążenia. Za przykład takiego konfliktu podaje potrzebę bezpieczeństwa i seksualną (za: Siek, 1986, s. 141).

Zewnętrznym odpowiednikiem potrzeby, wypływającej ze środowiska, jest presja (Oleś, 2003, s. 105, Pervin, 2002, s. 118). Te wpływy środowiskowe mają swój udział w samopoczuciu człowieka, jego postępowaniu, nastrojach, rezygnacjach (Artymiak, 2005, s. 253; Pervin, 2002, s. 118). Murray (1938) określa charakterystyki środowiska w następujący sposób: „Presja obiektu jest tym, co może on zrobić podmiotowi lub dla podmiotu – zdolnością obiektu do wpływania w ten lub inny sposób na powodzenie podmiotu” (za: Hall i in., 2006, s. 248).

Murray (1938, 1951) doceniał ważność zmiennych osobowych w relacji do środowiska. Albowiem potrzeby jednostki nie są takie same, a i środowiska są różne - jedne przychylne, ułatwiające osiągnięcie celu, inne wręcz przeciwnie, komplikują wszelkie wysiłki osoby. Nie w każdym środowisku można spełnić daną potrzebę, co może spowodować jej frustrowanie, dlatego też należy poszukiwać właściwego otoczenia, aby została zaspokojona. To sprawia,

że możemy umieścić potrzeby z presjami na kontinuum zgodność - niezgodność (za: Oleś, 2003, s. 106; Pervin, 2002, s. 118).

Istotny jest podział presji na rzeczywiście istniejące (presje alfa) – są obiektywnie dostępne dla percepcji i mierzalne oraz wyobrażone (presje beta) – subiektywnie postrzegane przez jednostkę (Oleś, 2003, s. 105; Hall i in., 2006, s. 249). Adaptacja jest związana z proporcją między potrzebami a presjami. Ważne jest rozpoznanie, przy jakich okolicznościach występuje duża rozbieżność między nimi (Oleś, 2003, s. 106; Hall i in., 2006, s. 249). Powtarzające wzajemne oddziaływanie na siebie presji i potrzeby tworzy „temat” (Oleś, 2003, s. 106; Hall i in., 2006, s. 249).

Murray (1938) uważał, że historia życia jednostki może zostać opisana w konwencji abstrakcyjnej jako sekwencja tematów. Osoba ma inklinację do zachowywania się w pewien określony i podobny sposób na analogiczne sytuacje, co narasta wraz z wiekiem (za: Hall i in., 2006, s. 250). Jednostka może wraz z pogłębianiem się doświadczenia wiązać określone obiekty lub formy odpowiedzi na bodźce z potrzebami. Kiedy nastąpi taki sposób ujmowania obiektu bądź reakcji, wówczas mamy do czynienia z „integratem potrzeby” (tamże, s. 250).

Zdaniem Murray’a (1938), fundamentem relacji między jednostką a środowiskiem jest zawsze potrzeba (za: Oleś, 2003, s.103). Aby właściwie ująć opis zachowania, należy zrozumieć i zanalizować środowiskowy kontekst zachowania – jest to nawiązaniem do teorii pola (Hall i in., 2006, s. 232). Wymiar czasowy jest nieodłączną częścią naszego zachowania. „Przebieg” to interakcja typu podmiot-podmiot lub podmiot-przedmiot wraz z całą sekwencją złożonych zachowań w wystarczającym czasie trwania (tamże, s. 238). Natomiast „seria” różni się tym od przebiegu, iż trwa dłużej.

Zgodnie z ujęciem Murray’a (1951), na serię zachowań składa się wiele przebiegów. Aby móc zrozumieć jakiś przebieg w serii, należy zapoznać się z przebiegiem będącym przyczyną, z celami oraz z programem przyszłościowym (za: Hall i in., 2006, s. 239). Ludzie mogą tworzyć programy serii. Jeśli młoda żona założy sobie, że pragnie stworzyć ze swoim mężem dojrzały, szczęśliwy związek, oparty na silnych fundamentach, dzieli ją od tego dużo czasu, więc gdy sporządzi sobie zbiór celów cząstkowych, które pomogą jej w osiągnięciu celu, nazwiemy to programem serii. Takie rozkłady czasowe zmniejszają konflikty między rywalizującymi potrzebami (Hall i in., 2006, s. 239).

Jak już wcześniej było wspomniane, potrzeby są motywowane przeszłością, jednak to nie oznacza, że nie mają żadnego związku z przyszłością. Powyżej była mowa o tworzeniu programów serii, które wybiegają w przyszłość. Podobnym pojęciem jest „tendencja kierunkowa”, która organizuje działanie, wytworzone przez pojawiające się potrzeby i cele.

Przyszłość wyznacza kierunek aktywności i odnosi się do terażniejszości i przyszłości (Artymiak, 2005, s. 250, 251). Odwołując się do Murray'a, Artymiak (2005) określa człowieka jako byt „związany z czasem” (time-binding being). Oznacza to, że dzięki znajomości swojego doświadczenia z przeszłości oraz zdolności przeczuwania danych sytuacji w przyszłości, człowiek może wpływać na swoje zachowania i je zmieniać. Jednak staje on przed trudniejszym zadaniem - musi połączyć te dwie siły przeszłości i „obietnicy przyszłości” oraz pamiętać o obranym „głównym kierunku” (trend), zawierającym bliższe i te dalekosiężne cele (tamże, s. 252, 253).

Murray (1938) przyporządkowuje potrzeby zgodnie z następującymi kategoriami:

- pierwotne (wiscerogenne) oraz wtórne (psychogenne),
- jawne i ukryte,
- skoncentrowane i rozproszone,
- proaktywne i reaktywne (za: Oleś, 2003, s. 104).

Ze względu na obszerną klasyfikację potrzeb Murray'a, w niniejszym podrozdziale zostaną scharakteryzowane tylko te potrzeby, które są powiązane z relacjami interpersonalnymi i są w nich możliwe do urzeczywistnienia.

Potrzeba bezpieczeństwa została w wyczerpujący sposób opisana w podrozdziale pierwszym, dlatego w podrozdziale 1.2.1. tylko zostaną wspomniane jej rodzaje i „naciski”. Zgodnie z ujęciem Murray'a (1953), do potrzeb bezpieczeństwa należą: tendencja do unikania urazu fizycznego, tendencja do unikania poniżenia we własnych oczach oraz dyspozycja do unikania urazu ze strony innych ludzi (Siek, 1986, s. 142). Pierwsza z nich jest wyzwalana, jeśli osoba znajduje się w niebezpieczeństwie, sytuacji, którą spostrzega jaką niepewną. Kolejna tendencja jest powodowana czymś zachowaniem agresywnym, poniżaniem, wyśmiewaniem, jak i odrzucaniem. Ostatnia potrzeba jest wywoływana partnerem interakcji, który jest agresywny, nadmiernie kontrolujący, dominujący i odrzucający (tamże, s. 153).

Potrzeba poniżania się jest określana przez Murray'a (1953) jako poddawanie się karze, krytycyzmowi, naganie. Jest bierną rezygnacją, niższością, a także wyznaniem swoich błędów. Wiąże się z poczuciem winy, wstydem i pokorą. Agresja, jak i dominacja innych ludzi mogą ją wywołać. Osoba pozwala na to, żeby ktoś ją czegoś pozbawiał, zadawał jej fizyczny ból. Potrzeba ta popada w konflikt z potrzebą bezpieczeństwa (tamże, s. 143-144).

Potrzeba stowarzyszenia charakteryzuje się pragnieniem nawiązywania interakcji z innymi, współpracy z nimi, a także pozyskania czyichś uczuć. Osoba ufa i wierzy innym ludziom, jest zaangażowana emocjonalnie w związki z nimi. Potrzeba ta wchodzi w fuzję z wieloma innymi (tamże, s. 144- 145).

Potrzeba agresywności wyraża się chęcią ranienia, poniżania i ośmieszania innych. Osoba odczuwa złość, zazdrość, nienawiść, jest poirytowana (tamże, s. 145).

Potrzeba autonomii przejawia się w dążeniu do bycia wolnym i niezależnym. Człowiek taki pragnie kierować się swoimi impulsami, buntuje się i złości. Nie chce wziąć odpowiedzialności. Potrzebę tą wzbudza to samo, co potrzebę poniżania się. Wchodzi w konflikt z potrzebą bezpieczeństwa (tamże, s. 145- 146).

Potrzeba uległości wiąże się z poszukiwaniem wsparcia u innych ludzi, ich opieki, podziwu, a także z konformizmem. Osoba jest pełna szacunku, uległa oraz podatna na sugestie (tamże, s. 146).

Potrzeba dominacji jest powiązana z chęcią kontroli ludzi, biegu zdarzeń, swoich uczuć i myśli. Osoba jest pewna siebie, zdyscyplinowana i zdecydowana. Uległość innych sprawia, że ta potrzeba się pojawia (tamże, s. 147- 148).

Potrzeba opiekowania się wyraża się chęcią pomagania, opiekowania się innymi. Osoba ta lituje się nad innymi. Natomiast **potrzeba doznawania opieki i oparcia** jest odwrotnością, bo jednostka pragnie, aby ktoś dbał o nią, darzył ją sympatią, urzeczywistniał pragnienia albo pomagał w tym procesie. Osoba czuje się bezradna i samotna. Potrzeba ta jest wyzwalana przez okazywaną pomoc i sympatię. Tworzy pozytywną fuzję z potrzebą bezpieczeństwa (tamże, s. 148, 151).

Potrzeba seksualna charakteryzuje się nawiązywaniem relacji o charakterze erotycznym. Osoba chce kochać i pożądać. Wchodzi w konflikt z lękiem przed urazem psychicznym ze strony innych, a także we własnych oczach (tamże, s. 150).

1.2.2. Regulacyjna koncepcja potrzeb Kazimierza Obuchowskiego

Obuchowski (2000), podobnie jak Murray, częściowo bazuje na teorii homeostazy, ponieważ wyróżnia takie potrzeby biologiczne (*powszechne*), które są oparte na utrzymaniu równowagi w organizmie, ale również dostrzega, tak jak Murray, potrzeby psychogenne (*indywidualne*). Jednakże Obuchowski (1983) zauważa różnicę w określaniu potrzeby. Uważa, że klasyfikacja potrzeb Murray'a jest podjęta systematyzacją odmiennych stylów zachowania w nawiązaniu do konkretnej sytuacji zewnętrznej bądź też wewnętrznej (s. 91).

Obuchowski twierdzi (1983, s. 22,25), że człowiek jest istotą polimotywową, jego zachowanie może być wyjaśniane w wieloraki sposób. Styl postępowania człowieka jest zależny od dwóch mechanizmów. Z jednej strony stoi czynnik dynamizujący działanie, a po

drugiej stronie czynnik umożliwiający podjęcie tej aktywności i inicjujący ją. Elementem, który decyduje o podjęciu i zmianie działania, jest „motyw świadomy”.

Obuchowski (1983, s.29) określa motyw jako „zwerbalizowanie celu i programu umożliwiające danej osobie podjęcie określonej czynności”. Jego zdaniem (1983), determinantami pobudzającymi do zainicjowania aktywności są pewne stany napięcia, które wiążą się z potrzebami ludzkimi (s. 30). Jest to dążenie umotywowane. Treść motywu stanowią program działania (zastosowane środki) oraz jego cel. Niekiedy człowiek nadaje celowi fałszywość, aby podtrzymać „motyw ochronny” (Obuchowski, 1983, s. 39, 41).

Obuchowski (1983) przyjmuje, że osoba, która bez pewnych konkretnych warunków, ma kłopoty z normalnym funkcjonowaniem- ma zakłóconą wewnętrzną równowagę. Toteż czynnością docelową procesów samoregulacji jest urzeczywistnienie tej potrzeby. Chociaż wskazuje na konieczność szerszego rozumienia potrzeby jako zbiór czynników, koniecznych do podtrzymania człowieka w normie, w optymalnym funkcjonowaniu (s. 77). Obuchowski (1983) uważa, iż osoba pod wpływem czegoś, co sprawia, że traci ona równowagę, zaczyna odczuwać wewnętrzne napięcie, co z kolei jest przyczynkiem do poszukiwania czynnika przywracającego homeostazę (s. 80).

Według Obuchowskiego (1983) „potrzeba jest pojęciem mianowanym”, co oznacza, że można z nią powiązać konkretną kategorię działań bądź przedmiotów, prowadzących do jej spełnienia. Natomiast stany napięcia nie są mianowane, co świadczy o tym, iż nie mogą być synonimem potrzeby (s. 81).

Obuchowski (2000, s. 9,15) jest przekonany, iż istotne jest rozróżnienie potrzeb od pragnień. Definiował *pragnienia* jako „pożądania i apetyty, które nieraz odpowiadają temu, co potrzebne jednostce naprawdę, a nieraz są dla niej szkodliwe. Potrzeby natomiast dotyczą tego, co jest człowiekowi niezbędne, aby istniał jako organizm, rozwijał się jako osoba i był wolny psychicznie”. Według Obuchowskiego (2000, s.15-16), osoba jest zdana na dylemat i wybór między spełnieniem się dla siebie, a spełnianiem się w sobie. Kiedy wybierze pierwsze, oznaczać to będzie, iż zna własne potrzeby, którym podporządkowuje pragnienia, dzięki czemu będzie się stawała (transgresowała) i weźmie odpowiedzialność za swoje własne życie. Natomiast po dokonaniu drugiego wyboru, człowiek zatraci się w pragnieniach, które będą przewodzić jego życiu i doprowadzą do destrukcji jego osoby.

Formą realizacji potrzeb jest dążenie (działanie). Po wypełnieniu potrzeby następuje zamknięcie danego dążenia. Jednak działanie przede wszystkim wyznacza kierunek, za którym podążają spełnienia potrzeb, co ostatecznie prowadzi do poczucia stabilizacji. Działanie prowadzi do uzyskania satysfakcji z życia, nie oznacza to tego, co doświadczenie

przyjemności. Człowiek może sam wypełniać życie albo zostać przez nie wypełnionym (Obuchowski, 2000, s. 17- 19).

Obuchowski (2000, s. 84) stwierdził, podobnie jak Maslow, że zaspokojenie potrzeby jest konieczne jednostce do poprawnego funkcjonowania. Uważa, iż potrzeby naturalne wpływają z wrodzonych mechanizmów spełniania, które zostały ukształtowane przez ewolucję jako mniej lub bardziej ukierunkowane popędy (tamże, s. 194).

Obuchowski (2000) wyróżnia potrzeby powszechne oraz indywidualne. „Potrzeby powszechne” odnoszą się do całego gatunku ludzkiego. Człowiek jest zmuszony do ich spełniania, ponieważ służą one do bytowania i rozwoju jednostki. Potrzeby, które wchodzi w ich poczet to fizjologiczne, bez których istnienie fizyczne osoby zostałyby uniemożliwione. Następnie wyszczególnia potrzeby orientacyjne, takie jak poznawcze, kontaktu emocjonalnego i sensu życia. Są one związane z poznawaniem świata za pomocą intelektu, wspólnotą życia z innymi ludźmi, jak i odnalezieniem istoty życia. Te potrzeby są bardzo ważne dla relacji interpersonalnych, dlatego zajmę się ich szczegółowym omówieniem poniżej. Kolejnymi potrzebami są potrzeby seksualne. Rozumie on przez nie popędy prokreacji i wszystko, co się wiąże z jej przejawianiem. Za najbardziej istotną z potrzeb powszechnych uznał potrzebę dystansu psychicznego, która jest ostatnią koniecznością na drodze rozwojowej osoby. Natomiast „potrzeby indywidualne”, dotyczą jednej konkretnej osoby, stanowią potrzebę samą w sobie, ich podłożem są potrzeby powszednie (s. 96- 97, 170; 1983, s. 97). Mogą to być potrzeby odmienności, nawykowe oraz chorobowe (2000, s. 97).

Zgodnie z ujęciem Obuchowskiego (2000, s. 198), orientacja emocjonalna jest ważna dla każdego człowieka. Uznaje, że „u człowieka jako istoty, której orientacja społeczna ma podłoże genetyczne, istnieje swoista wrodzona orientacja emocjonalna w stanie uczuciowym innych ludzi”. Łączy on (tamże, s. 203) kontakt emocjonalny z syntonią (empatia), twierdząc, iż jest on możliwy jedynie wtedy, gdy jednostka może emocjonalnie współbrzmieć z emocjami innych ludzi. Natomiast do każdego odruchu warunkowego konieczne jest adekwatne wzmocnienie. Taki kontakt emocjonalny związany jest z obustronnością. Osoba ma poczucie, iż jest przedmiotem zainteresowania, a inne osoby korespondują z jej stanami emocjonalnymi i uczuciowymi (tamże, s. 203).

Aby poznanie było możliwe, musi zaistnieć kontakt emocjonalny, ale należy zwrócić uwagę, że poprawny kontakt emocjonalny wymaga poznania (tamże, s. 211). Dla uzyskania wiedzy o drugiej osobie, a tym samym o sobie, konieczne jest zapoznanie się z motywami realistycznymi, świadomymi, pełnymi i ujawnienie motywów zafałszowanych, które są formą

chwilowej satysfakcji. Następnie zadaniem jednostki jest zaznajomienie się z celowością tych motywów (tamże, s. 49).

Do pomyłek, które mogą zakłócać poprawną relację interpersonalną, Obuchowski (2000, s. 21-22) zalicza błędne nastawienie (już posiadana wiedza), które może zaburzać spostrzeganie. Kolejnym problemem jest podwójna mistyfikacja. Człowiek postrzega siebie w sposób fałszywy, nie widzi pewnych swoich cech, których chce dopatrzeć się u innych, ujmując tym samym ich obraz siebie w sposób niezgodny z rzeczywistością. Co więcej, wypierając swoje pragnienia, nie chcąc zaakceptować samego siebie, pozbawiamy się kompetentnego poznawania ludzi. Według Obuchowskiego (tamże, s. 23), jeśli ludzie uznają swoje wady, przestaną się ich bać i udawać, że ich nie ma, bądź też zaczną pracować nad nimi, posiadą większe zaufanie do siebie, co sprawi że będą patrzyli na siebie krytycznie i autentycznie, a to rozjaśni im obraz innych ludzi. Ta trafność spostrzegania siebie i otoczenia warunkuje spełnienie swego życia

Całkowite zrealizowanie potrzeby orientacyjnej, w tym wspomnianego powyżej kontaktu emocjonalnego, ma fundamentalną rolę dla uzyskania poczucia bezpieczeństwa oraz pewności siebie (Obuchowski 1983, s. 199). Takie osoby charakteryzują się autonomią psychiczną, co oznacza, iż jednostka bierze odpowiedzialność za siebie i koncentruje się na tym, co jest ważne w jej koncepcji życia. To dopuszcza ją do stawania się sobą. Jednak nadmierne skupienie się na poszukiwaniu aprobaty u innych nie jest adekwatne dla osób dorosłych (Obuchowski, 2000, s. 230).

Nadanie życiu sensu jest potrzebą dorosłego człowieka. Sens życia jest konstruktem życia, w którym człowiek może się spełniać do końca swojego istnienia i co prowadzi do jego wzrostu jako osoby. Człowiek bytujący w takim świecie uprzedmiotawia się i sam staje się sensem dla siebie (tamże, s. 256, 267).

1.2.3. Hierarchiczna koncepcja potrzeb Abrahama Maslowa

Abraham Maslow (2004, 2006) również w znacznym stopniu przyczynił się do rozwoju psychologii osobowości (Uchnast, 2010, s.141). Zaproponowana przez niego koncepcja znajduje się w gronie ujęć humanistycznych, bo swój nacisk kładzie na „stawanie się” człowieka. Określa się ją również jako koncepcję organizmiczną, która ujmuje jednostkę jako organizm (Siek, 1986, s. 119).

Podstawowe założenia teorii Maslowa (1986) przedstawiają się następująco (za: Oleś, 2003, s.293):

- 1) człowiek ma wrodzoną, biologicznie uwarunkowaną naturę;
- 2) natura jest częściowo indywidualna, częściowo gatunkowa;
- 3) możliwe jest naukowe zbadanie wewnętrznej natury;
- 4) natura jest neutralna lub dobra, złe właściwości są reakcją przeciw frustracji potrzeb;
- 5) rozwój zgodny z naturą jest zdrowy, owocny i szczęśliwy;
- 6) jeżeli rdzeń osobowości (natura) zostanie odrzucony lub stłumiony, jednostka zachoruje;
- 7) natura jest słaba, delikatna i subtelna, łatwo ustępuje nawykowi, presji kulturowej lub środowiskowej;
- 8) mimo swej słabości odrzucona natura nie zanika, ale trwa w głębi i domaga się aktualizacji;
- 9) te wszystkie twierdzenia dotyczące wewnętrznej natury muszą być połączone z koniecznością stosowania dyscypliny i wyrzeczeń oraz z frustracją, cierpieniem i tragedią. O ile te doświadczenia odkrywają, rozwijają i spełniają naszą wewnętrzną naturę, o tyle są to doświadczenia pożądane.

Maslow rozróżniał potrzeby podstawowe (niższe) od potrzeb wyższych (2004, 2006). Zgodnie z założeniami Masłowa (2004, s. 32), potrzebę można uznać za podstawową i instynktoidalną, jeśli:

1. jej brak rodzi chorobę,
2. jej obecność zapobiega chorobie,
3. jej przywrócenie leczy chorobę,
4. w pewnych (bardzo skomplikowanych) sytuacjach, które pozostawiają możliwość wolnego wyboru, osoba dotknięta brakiem woli zaspokoić tę potrzebę niż inne,
5. jest w stanie nieczynnym, nieaktywna lub funkcjonalnie nieobecna u osoby zdrowej.

Maslow (2006, s.62-70) w swojej hierarchii potrzeb wymienia cztery potrzeby na najniższym szczeblu piramidy. Są to potrzeby fizjologiczne, do których możemy zaliczyć potrzebę jedzenia, picia, snu, najbardziej podstawowe potrzeby. Brak tych potrzeb doprowadza do nieprawidłowości w funkcjonowaniu organizmu oraz w czynnościach psychicznych. Na wyższym poziomie piramidy mieści się potrzeba bezpieczeństwa, wyrażana jako brak chaosu, stabilizacja środowiska, brak niebezpieczeństwa, wystrzeganie się cierpienia,

bólu i lęku, osłabienie niepewności poprzez przyjęcie światopoglądu, który mógłby usystematyzować świat. Następnie, szczebel wyżej plasuje się potrzeba przynależności i miłości, określana jako dążność do akceptacji i bycia kochanym, zespolenia się z drugą osobą, która będzie darzyła go uczuciem, a także przynależność do grupy. Najwyższa potrzeba podstawowa to potrzeba szacunku, nie tylko dla samego siebie, lecz również płynąca z otoczenia. Jest opisywana jako aktywność ukierunkowująca się ku wywiązaniu się z zadań, posiadaniu osiągnięć oraz byciu spostrzeganym przez otoczenie i przez siebie samego jako jednostka skuteczna i kompetentna.

Potrzeba podstawowa, która znajduje się na niższym szczeblu piramidy, jest bardziej dominująca i przejawia większą siłę (Maslow, 2006, s.115). Potrzeba instynktowna, czyli podstawowa, odbierana jest w sposób nieświadomy, bądź też świadomy jako subiektywne pragnienie albo też tęsknota, jednocześnie odczuwane jest poczucie pustki, braku (Maslow, 2004, s.32). Jeśli potrzeby nie są zaspokojone, opanowują aktywność człowieka. Wówczas mamy do czynienia z motywacją braku. Potrzeba braku ma związek ze stanami napięcia, które muszą zostać zredukowane, a kiedy to następuje pojawiają się nowe, wyższe potrzeby podstawowe. To zaspokojenie potrzeb niedoboru nie musi być całkowite, przeważnie jest ono częściowe. Działanie człowieka polega właśnie na tym. Jednostka jest nastawiona egoistycznie na realizację własnych potrzeb (Maslow, 2006, s. 78, 85; Oleś, 2003, s. 296).

Jak można zauważyć, potrzeby podstawowe mogą być spełnione tylko przez inne osoby w relacjach interpersonalnych (np. w małżeństwie) (Maslow, 2006, s. 161- 162). Maslow (2006, s. 167) twierdzi, iż „związek – przyjaźń, małżeństwo, relacje między rodzicem a dzieckiem- można zdefiniować (w sposób ograniczony) jako psychologicznie dobry w takiej mierze, w jakiej podtrzymuje lub poprawia poczucie przynależności, bezpieczeństwa i szacunku dla samego siebie (a ostatecznie- samorealizację), a zły w takiej mierze, w jakiej nie spełnia tych funkcji”. Aby możliwe było ukształtowanie dobrych ludzi, jest konieczne zaspokojenie tych właśnie potrzeb.

Maslow (2004, s. 44) uważa, iż zaspokajanie potrzeb braku jest profilaktyką przeciw chorobom, wyrazem poprawnego funkcjonowania. Uznaje je jako przyjemność niższego rzędu (Maslow 2004, s. 45) - pojęcie to zapożycza od Fromma (1996). Przyjemność ta jest obrazowana jako poczucie ulgi, które jest nietrwałe i mniej stabilne, znika wraz z tym, co ją spowodowało.

Potrzeba niedoboru pojawia się sporadycznie oraz ma tzw. punkt szczytu, w którym realizuje się sukces spełnienia (Maslow 2004, s. 45). Może zostać zaspokojona przez cały gatunek ludzki, a osoby ją spełniające mogą się zmieniać, bo nie ma znaczenia, kto ją zreali-

zuje. Osoby, które zaspokajają takie potrzeby, są zależne od środowiska i muszą się do niego przystosować. Motywacja braku prowadzi do spostrzegania innych osób pod kątem ich przydatności (tamże, s. 46-47, 49). W rozumieniu Masłowa (1967, 1970), podstawowe potrzeby posiadają charakter instynktoidalny - są słabymi instynktami (za: Hall i in., 2006, s.439 – 440). Zatem niektóre pragnienia czy też chęci są dziedziczne, ale musimy przyswoić naukę o sposobie ich wyrażania oraz o ich celach. Im lepsze zaspokojenie podstawowych potrzeb, tym większa ciekawość świata (w odniesieniu do relacji interpersonalnych można powiedzieć, że będzie to większa ciekawość siebie) (Maslow, 2006, s. 73).

Maslow (2006, s. 71 -72) wskazuje na istnienie pewnych warunków wstępnych koniecznych do zaspokojenia potrzeb podstawowych. Należą do nich prawo do swobodnego wypowiedzenia się, prawo do robienia tego, co się pragnie, o ile nie powoduje to urazu u innych, swoboda wyrażania siebie, prawo do prowadzenia badań oraz wyszukiwania informacji, sprawiedliwość, życie zgodne z prawdą, prawo do obrony, bezstronność, dobry sposób zorganizowania zespołu. Bez poszanowania tych kryteriów sposobność zrealizowania tych potrzeb jest niemożliwa, nierealna i zagrożona. Zdolności poznawcze (w tym uczenia się, percepcyjne i intelektualne) są instrumentem przystosowawczym, a ich funkcją jest spełnianie potrzeb podstawowych. Ograniczenie nieskrępowanego posługiwania się tymi kompetencjami poznawczymi jest groźna dla samych potrzeb.

Kiedy podstawowe potrzeby są zaspokojone pojawia się tendencja do samoaktualizacji oraz potrzeby takie jak moralne, estetyczne, religijne, a także poznawcze. Samourzeczywistnianie jest motywem ku spełnieniu swych wrodzonych potencjalności (Oleś, 2003, s. 295). Na ten rodzaj potrzeb oddziałuje motywacja istnienia. Człowiek ma wybór, czy spełniać potrzeby na wyższym poziomie, czy też nie. Posiada wrodzone potencjalności, które pragną pozostać zrealizowane, ale bynajmniej nie jest to związane z przymusem. Kiedy je spełni jego samopoczucie będzie lepsze. To dążenie nie zmniejsza potrzeb wyższych po ich zaspokojeniu, a wręcz je nasila, co świadczy o tym, iż wzrost jest procesem ciągłym (Maslow, 2004, s. 46; Oleś, 2003, s. 296). Dążenie do istnienia wyraża się przez cały czas trwania historii życia człowieka i polega nie tylko na progresywnym wypełnianiu potrzeb podstawowych, ale przede wszystkim pozwala na wzniesienie się ponad nie. Oczywiście jedne i drugie potrzeby nie są względem siebie przeciwstawne. Te niższe są warunkiem koniecznym do przejścia w te drugie (Maslow 2004, s. 38).

Zaspokajanie potrzeb wzrostu - metapotrzeb prowadzi do uzyskania zdrowia w pełni tego znaczenia. Maslow przytacza Fromma (1996) określenie potrzeb istnienia jako przyjemności wyższego rzędu. Jest ona swoistym odczuciem ekstazy, radości, co może trwać

wiecznie. Metapotrzeby są wyrazem indywidualności oraz niepowtarzalną drogą człowieka. Osoby samourzeczywistniające się są względnie autonomiczne i niezależne. Samoaktualizacja jest bezinteresowna, co ma swoje odbicie w relacjach interpersonalnych. Wówczas miłość opiera się na prawdziwych, wewnętrznych cechach drugiej osoby, a nie tylko na jej użyteczności. Znamionuje to percepcję obiektywną. Sam Maslow uważał, że samoaktualizacja polega bardziej na poznawaniu percepcyjnymu, wzrastaniu jednostki, wewnętrznemu zespoleniu oraz synergii (współdziałaniu) (Maslow, 2004, s.44- 53).

Oznaką samoaktualizacji jest odczuwanie doświadczeń szczytowych – poczucia przekraczania granic. Człowiek jest na drodze wzrostu oraz pogłębiania swych doświadczeń, w szczególności realizacji wartości istnienia. Spostrzeganie i poznawanie świata nie jest egocentryczne, ale żywe (Oleś, 2003, s. 297; Hall i in., 2006, s. 439, 441). Metapotrzeby motywują przede wszystkim do uzyskania relacji interpersonalnych oraz społecznych scalonych synergii (Uchnast, 2012).

Kultura i niesprzyjające otoczenie mogą hamować rozwój człowieka – nie spełniają jego potrzeby szacunku dla samego siebie i wywierają na nim presję postępowania w sposób niezgodny z jego zamysłem. Maslow przez dobre otoczenie rozumie takie, w którym człowiek może realizować swoje najwyższe cele, dzięki zaspokojonym potrzebom podstawowym. Innym czynnikiem, który również może mieć swój udział w blokowaniu wzrostu, jest ambiwalentny stosunek człowieka- z jednej strony osoba pragnie się rozwijać, a z drugiej czuje lęk przed zaangażowaniem, niespełnieniem i ucieka przed tym. Maslow nazwał to mianem kompleksu Jonasza (Oleś, 2003, s. 294, 299; Hall i in., 2006, s. 438-439). Co więcej, ludzie, którzy zaprzeczają obecności symbolicznych, budzących szacunek cech osób i aktywności, wywołują pojawienie się desakralizacji. Efektem tego jest poczucie braku szacunku i zaufania (Hall i in., 2006, s. 439).

Maslow potwierdza istnienie pewnych wyjątków od reguł panujących w hierarchii potrzeb. Jeśli we wcześniejszym okresie życia potrzeby podstawowe były bardziej zaspokojone, to osoba nabywa większej odporności na frustrację potrzeb jako człowiek dorosły i nie jest obciążona determinizmem potrzeb podstawowych. Ponadto te własności jednostki przeistoczyły się w autonomię funkcjonalną. Oznacza to, że stały się niezależne od wstępnych warunków (Maslow, 2006, s. 83; Oleś, 2003, s. 295, 301).

Maslow (2006, s. 90) spostrzega, że „wiele pozytywnych cech, charakterystycznych dla zdrowego dorosłego, jak zdolność pozwalania ukochanej osobie na niezależność, zdolność znoszenia braku miłości, zdolność obdarzania miłością bez rezygnacji z własnej autonomii itd., wynika z prawidłowego zaspokojenia potrzeby miłości w dzieciństwie”.

W paragrafie pierwszym dokonałam szczegółowego opisanego dwóch rodzajów miłości, które zostały rozróżnione przez Masłowa, dlatego ograniczę się tutaj jedynie do ich przypomnienia. Miłość osobowa (miłość typu „B” – being love) jest rodzajem miłości bezinteresownej, czystej, która w pełni akceptuje ukochaną osobę, nie stara się jej zmieniać, pozwala jej na samourzeczywistnienie się. Natomiast miłość instrumentalna (miłość typu „D” – deficiency love) jest powodowana przez potrzebę niedoboru i dąży do zaspokojenia własnych potrzeb, stąd jest egocentryczna (Maslow 2004, s. 57- 58).

1.2.4. Koncepcja potrzeb według Edwarda Deci’ego i Richarda Ryan’a

Teoria autodeterminacji (Self-Determination Theory) Edwarda Deci’ego i Richarda Ryan’a powstała na bazie koncepcji organizmicznej. Wskazuje na ogromną rolę zasobów wewnętrznych oraz autoregulację behawioralną (Artymiak, 2009, s. 69). Deci i Ryan (2000) określają swoją teorię jako organizmiczno-dialektyczną metateorię. Tłumaczą to tym, iż ludzie są zorientowani na wzrost, są aktywni i mają tendencję do rozwoju koherencji (s. 36).

Teoria Deci’ego i Ryan’a obejmuje trzy powiązane ze sobą koncepcje - miniteorie. Teoria integracji organicystycznej, mająca związek z rozwojem motywacji instrumentalnej i samoistnej, jest pierwsza. Kolejna to teoria oceny poznawczej- wartościowania poznawczego. Ostatnią jest teoria orientacji kauzalnej, która miałaby określać przyczyny działania (Tokarz, 1999, s. 76).

Autorzy koncepcji (1985) nawiązują do ujęcia Roberta White’a (1959). To właśnie White zauważył, że teoria redukcji napięcia nie może wyjaśniać każdego zachowania, wówczas potrzebne jest określenie kompetencji (za: Tokarz, 1999, s. 77, 78).

Ryan i Deci rozróżniają motywację wewnętrzną i zewnętrzną. Pierwsza z nich to proaktywne podążanie za nowościami, własnymi zainteresowaniami, posługiwanie się swoimi możliwościami, poznawanie świata. Osoby, które są motywowane wewnętrznie odczuwają satysfakcję oraz czują, że to właśnie ich działanie wpłynęło na bieg zdarzeń (za: Artymiak, 2009, s.69; Pervin, 2002, s. 138). Przeciwnieństwem jest motywacja zewnętrzna, która dążenie człowieka podporządkowuje nagrodom, spodziewanym korzyściom, presjom środowiska oraz powinnościom (Oleś, 2003, s.299; Pervin, 2002, s. 138).

Autorzy koncepcji (za: Artymiak, 2009, s. 70) starali się ująć motywację zewnętrzną jako:

- 1) aktywność zainicjowana przez człowieka ze względu na wymogi płynące ze środowiska, żeby zdobyć korzyści albo zaniechać karę,
- 2) aktywność, która jest spowodowana przez „ja” osoby, aby móc poczuć respekt dla siebie, albo by wystrzec się poczucia lęku lub winy,
- 3) aktywność, którą osoba ocenia jako znaczącą i pożądaną,
- 4) aktywność mająca swoje źródło w spójnym systemie „ja”.

Deci i Ryan (za: Pervin, 2002, s. 138) uważają, że jednostka posiada naturalną, wrodzoną predyspozycję, aby kształtować swój zakres zainteresowań, uzdolnień oraz przeciwstawiać się trudnościom. Deci i Ryan (1991) stwierdzają, iż wewnętrzna motywacja ma swoje źródło w trzech podstawowych potrzebach psychologicznych:

- 1) kompetencji (*need for competence*)- poczucia sprawczości, co do konsekwencji oraz zdarzeń,
- 2) autonomii (*autonomy*)- aktywności w poczuciu swobody i wolności,
- 3) więzi (relacji) (*relatedness*)- poczucie więzi i bliskości z ludźmi (za: Oleś, 2003, s. 299; Tokarz, 1999, s. 78).

Działalność człowieka wynikająca z tych potrzeb ma dawać pewność wewnętrznego scalenia oraz poczucia jedności z ludźmi (Oleś, 2003, s. 299). Potrzeba kompetencji oraz autonomii są podwaliną autoukierunkowania (Artymiak, 2009, s. 70). Zewnętrzna presja hamuje motywację wewnętrzną oraz wszelką kreatywność i zakłóca proces samorealizacji, przez co jednostka wykonuje zadanie mniej skutecznie (tamże, s. 70; Pervin, 2002, s. 139).

Wraz ze stawieniem czoła nowym i trudnym sytuacjom, wzrasta potrzeba kompetencji (Artymiak, 2009, s. 70). To właśnie ta potrzeba motywuje człowieka do mierzenia się z przeciwnościami, z nieznanym. Dzięki jej zaspokojeniu jednostka pozwala na rozwój potrzeby autonomii, a to z kolei przyczynia się do powiększenia swoich kompetentnych zachowań (Tucholska, 2005; Artymiak, 2009, s. 70).

Termin *autonomia* w koncepcji Deciego i Ryana jest użyty dla określenia poczucia sprawczości. Osoby, które są aktywne i zaangażowane w dane dążenie, współpracują z innymi osobami, przy równoczesnym zachowaniu niezależności i własnej pomysłowości, co wzmacnia ich potrzebę zarówno bliskich więzi, jak i autonomii (Artymiak, 2009, s. 70- 71).

Ludzie w relacjach interpersonalnych borykają się z problemami kontroli i autonomii. Jest to spowodowane tym, iż partnerzy spierają się między sobą o własną autonomię,

zapominając o tym, że trzeba siebie nawzajem wspierać w osiągnięciu niezależności. Ludzie są zmuszeni do sprostania tej nierówności w relacjach. Jeśli relacja będzie się opierała tylko na wzajemnej zależności, to jednostka zrealizuje potrzebę więzi, ale nie jest tym, co cechuje zadowolające i dojrzałe pary małżeńskie. Zatem nie jest to relacja, w której osoby są od siebie uzależnione, ale utrzymują przy tym własną autonomię. Ma to implikacje w odczuwaniu wysokiego poczucia szczęścia i satysfakcji u takich partnerów (Deci, Flaste, 1995, s. 119- 123).

Autodeterminacja warunkuje wysoką jakość relacji interpersonalnych oraz zadowolenie z życia. Co więcej, jest powiązana z dobrym samopoczuciem i zdrowiem psychicznym. Natomiast zewnętrzna presja skutkuje uległością oraz pragnieniem buntu (Artymiak, 2009, s. 72- 73).

Badania przeprowadzone przez Sheldona i Niemiec (2006) ukazały, jak ważną rolę odgrywa balans między tymi podstawowymi potrzebami ujętymi przez Deci'ego i Ryan'a. Dzięki tej równowadze, człowiek odczuwa wyższą jakość życia. Jest to również ważne dla jego psychologicznego zdrowia (s. 338,339).

Osoby, które charakteryzują się wysoką motywacją wewnętrzną, same podejmują się działań, nie odczuwają przymusu podporządkowania się oraz frustracji, są entuzjastami wyzwań, uczestniczą w zadaniach, które są dla nich znaczące, co sprawia, iż mają ogromne poczucie satysfakcji. Przeciwnie zaś odnosi się to do osób z niską autodeterminacją. Mają większe poczucie zależności, ich aktywność jest zainicjowana powinnością, nie mają zaufania do swoich możliwości, wątpią w zdolności, które posiadają, są bierni, niesatysfakcjonuje ich obecna sytuacja (Artymiak, 2009, s. 73- 74).

Spełnianie zatem potrzeb autonomii, kompetencji oraz więzi odbywa się przy współzależności od innych osób, ale odczuwając swoje własne oraz zespołowe osiągnięcia. Potrzeby kompetencji i samodzielności wzrastają w relacji międzyludzkiej dzięki synergicznemu współdziałaniu z drugą osobą (Artymiak, 2009, s. 74- 75).

1.3. Osobowościowe korelaty relacji małżeńskich- kierunki badań

Istnieje wiele badań podejmujących problematykę relacji małżeńskich. Są one związane najczęściej z jakością związku między małżonkami i czynnikami warunkującymi jego powodzenie. Przegląd badań związanych z uwarunkowaniami osobowościowymi relacji małżeńskich zostanie przedstawiony poniżej.

1.3.1. Zaspokajanie potrzeb a relacje między małżonkami

M. Braun- Gałkowska (1992) podjęła się badań nad analizą systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z relacji małżeńskiej (s. 18). Aby uzyskać realny i idealny obraz małżeństwa, autorka zastosowała Skalę powodzenia małżeństwa (SPM) (tamże, s. 65).

W świetle uzyskanych wyników stwierdza się istnienie znacznej różnicy w obrazach realnych i idealnych w małżeństwach usatysfakcjonowanych i ich antagonistów. Brak zaspokojenia potrzeb emocjonalnych, wzajemnej miłości, wyrozumiałości, zaufania, a także udanego pożycia seksualnego prowadzą do znacznych rozbieżności między obrazem realnym a idealnym osób niezadowolonych z małżeństwa. Kobiety uważają, że najistotniejszym brakiem jest szacunek, chociaż mężczyźni również zwracają na to uwagę. Natomiast mężczyźni szczęśliwi w związku z partnerką, w stosunku do niezadowolonych, na pierwszym miejscu wyróżniają poczucie wzajemnego bezpieczeństwa i odpowiedzialności, a usatysfakcjonowane kobiety wzajemną troskliwość o współmałżonka i szacunek (tamże, s. 66, 71).

Podsumowując, osoby zadowolone i niezadowolone ze swojej relacji małżeńskiej mają podobny obraz idealnego małżeństwa, ale ogromne rozbieżności obrazu realnego. Obie grupy oczekują odwzajemnionej miłości, dbałości, wierności, wsparcia oraz poczucia bezpieczeństwa. Jednakże tylko u osób szczęśliwych w swoich związkach są one prawie w pełni zaspokojone. Druga grupa odczuwa dużą frustrację tych potrzeb, niezależnie od umiejscowienia przyczyny na zewnątrz bądź wewnątrz (tamże, s.76)

1.3.2. Empatia a relacje interpersonalne u małżonków

Małgorzata Starczyk i Andrzej Waniewski (2002) podjęli badania, których celem było odpowiedzieć na następujące pytanie badawcze: Czy poziom diagnozowanej u małżonków empatii współbrzmi z subiektywnym poczuciem zadowolenia w relacji.

Zostało przebadanych 30 małżeństw, czyli w sumie 60 osób (30 kobiet i 30 mężczyzn), w wieku od 19 do 36 lat. W projekcie tym wzięto pod uwagę: wykształcenie, miejsce zamieszkania, wiek, staż małżeństwa, czas znajomości przed zawarciem związku małżeńskiego, status społeczno-ekonomiczny, właściwości rodzin pochodzenia partnerów oraz motyw do ślubu. Uwzględniono również posiadanie lub brak dzieci.

Autorzy definiują empatię w tych badaniach jako rozumienie odczuwanych przez inną osobę emocji i współodczuwanie. Zastosowano następujące narzędzia pomiaru psychologicznego:

1. Kwestionariusz Szczęścia Małżeńskiego (KSM), który został opracowany przez K. Pospiszyła (1991). Służył do określenia poziomu subiektywnego poczucia szczęścia w małżeństwie.
2. Kwestionariusz Rozumienia Empatycznego (KRE), w opracowaniu A. Węglińskiego (1987). Zastosowany do pomiaru umiejętności empatycznych małżonków.

Na podstawie przeprowadzonych badań wykazano, że kobiety mają wyższe nasilenie empatii w stosunku do mężczyzn (różnica istotnie statystyczna $p=0,001$). Ponadto, stwierdzono, iż posiadanie lub brak dziecka jest powiązane z poziomem empatii (nieistotna różnica $p=0,061$). Mianowicie, brak dziecka wiąże się z wyższym nasileniem empatii, a posiadanie potomka z niższym. Autorzy tłumaczą tę zależność wskazując na wielość różnorodnych obowiązków małżonków, które sprawiają, że nie mają czasu na troskę o swoje uczucia, dzielenie się nimi i na wsparcie. W konsekwencji powoduje to niską ewaluację własnych kompetencji empatycznych.

Potwierdziły się przypuszczenia badaczy dotyczące zależności między poziomem rozumienia empatycznego partnera a szczęściem w małżeństwie. Wraz ze wzrostem odczuwania empatii rośnie satysfakcja ze związku małżeńskiego.

Iwona Janicka (1994) również podjęła w swoich badaniach problematykę empatii, a także otwartości. Celem tego projektu było wskazanie, że tylko obopólna otwartość, stymulowana przez odpowiednie nasilenie empatii, może wyznaczać jakość kontaktów małżeńskich.

Przebadano 114 małżeństw o stażu co najmniej 3 lat (stanowiących 228 osób). Najmłodsza osoba miała 23 lata, a najstarsza 45 lat. Osoby dobierano w sposób celowy do badania. Badaczka użyła takich metod badawczych, jak:

1. Zmodyfikowana Skala Powodzenia Małżeństwa własnego autorstwa (1990). Bazuje ona na skali M. Braun- Gałkowskiej (SPM) z 1985 roku.
2. Kwestionariusz Rozumienia Empatycznego A. Węglińskiego z 1983 roku.
3. Kwestionariusz Otwartości S. Jourarda, opracowanego w 1971 roku.

Wyniki podjętych badań wskazały, jak w powyżej przytoczonych, że w usatysfakcjonowanych diadach małżeńskich nasilenie empatii jest większe, w przeciwieństwie do małżeństw, które nie przynoszą satysfakcji. Co więcej, w małżeństwach zadowolonych odwzajemniona otwartość pojawia się w prawie wszystkich podejmowanych przez nich tematach, co prowadzi do poszerzenia samowiedzy i wiedzy o współmałżonku, a także decyduje o ich bliskości psychicznej. Związki małżeńskie, którym grozi dezintegracja, mają słaby kontakt lub jego brak między partnerami. Zarówno w małżeństwach usatysfakcjonowanych jak i ich antagonistów, wyższa empatia mężów w stosunku do żon wpływa na wysoką wzajemność tematyczną w znacznej części zagadnień.

Podsumowując, podwyższona empatia żony bądź też męża w szczęśliwych małżeństwach wpływa na osiągnięcie obopólnego porozumienia. Istnieje niewiele tematów, które są wyznaczone niską otwartością. Natomiast u małżeństw nieszczęśliwych pojawia się niesprzyjający poziom otwartości partnerów.

Eugeniusz Płaszczyński podjął tematykę spełnionych potrzeb i dążeń jako jednej z determinant otwartości. W tym celu przebadano 220 małżeństw (Płaszczyński, 2000, s. 91, 118). W badaniu wykorzystał następujące metody badawcze:

1. Test Potrzeby i Dążenia (PD) M. Steina i M. Choynowskiego.
2. Kwestionariusz Zwierzeń (KZ) S. Jourarda (1971).
3. Kwestionariusz Otwartości w Małżeństwie (KOM) (tamże, s. 80, 83).

Na podstawie uzyskanych wyników można wskazać potrzeby, które pobudzają otwartość wobec partnera, są nimi: potrzeba wyjaśniania, uznania, zabawy, afiliacji, oparcia oraz poniżania się. Do dążeń, które hamują otwieranie się na małżonka należą potrzeby: dominowania, odrzucania, unikania nagany, samoobrony i samotności (tamże, s. 121).

1.3.3. Osobowość a relacje małżeńskie

Mieczysław Płopa (2008) podjął się badań związku pomiędzy poziomem odczuwanego zadowolenia z relacji małżeńskiej a cechami osobowości. Badaniami objęto 651 par małżeńskich. Do badania wykorzystano następujące metody: (1) Kwestionariusz KDM-2, w opracowaniu M. Płopy i J. Rostowskiego, (2) Kwestionariusz NEO-FFI, adaptowany przez B. Zawadzkiego, P. Szczepaniaka oraz J. Strelaua z 1995 roku.

W wyniku przeprowadzonych badań, można stwierdzić, iż mężowie i żony nieszczęśliwi ze swojego związku przejawiają wyższe nasilenie neurotyzmu, natomiast niższą ekstrawersję, sumienność i ugodowość w stosunku do małżonków zadowolonych. Wraz z obniżeniem satysfakcji ze swojego małżeństwa wzrasta poczucie pesymizmu, obniża się kontrola emocji, zaufanie do własnych możliwości oraz samodyscyplina i obowiązkowość (s. 89, 90).

Inne badanie M. Plopy (2008) dotyczyło zależności między cechami osobowości a jakością komunikacji z partnerem. Badaniami objęto 89 małżeństw. Użyto takich narzędzi pomiaru psychologicznego jak:

1. 16-czynnikowy Kwestionariusz Osobowości R. B. Catella, opracowany przez M. Choynowskiego oraz M. Nowakowską.
2. Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej (KKM), w opracowaniu M. Kaźmierczak i M. Plopy.

W świetle uzyskanych wyników stwierdza się, iż deprecjacja łączy się z chwiejnością emocjonalną, małą odpornością na frustrację, niekiedy brakiem konwencjonalności i koncentracją na własnych potrzebach. Wsparcie i zaangażowanie są powiązane z pozytywnym obrazem siebie, współpracą oraz zrównoważeniem emocjonalnym (Plopa, 2008, s. 138, 140).

1.3.4. Style przywiązania a relacje małżeńskie

Maria Kaźmierczak i Mieczysław Plopa (2006) przeprowadzili badania w celu poszerzenia wiedzy psychologicznej dotyczącej stylów przywiązania małżonków dla ich wzajemnego oddziaływania oraz zadowolenia z małżeństwa (s. 117).

Autorzy przyjęli takie hipotezy badawcze: (H1) style przywiązaniowe współbrzmiają z jednostkowymi sposobami zachowania w małżeństwie; (H1a) bezpieczny styl przywiązania koreluje pozytywnie z jednostkowymi sposobami zachowania, wyrażającymi się poprzez wsparcie i zaangażowaną komunikację, a ujemnie za pośrednictwem obniżania wartości (deprecjacji); (H1b) niepewne style przywiązania (unikowy, a także lękowo-ambiwalentny) wykazują pozytywną korelację z obniżaniem wartości małżonka, a ujemną z zaangażowaną komunikacją i wsparciem; (H2) style przywiązaniowe są współzmiennie z postrzeganymi sposobami zachowania partnera; (H2a) bezpieczny styl przywiązania koreluje pozytywnie z postrzeganymi sposobami zachowania małżonka, stanowiącymi zaangażowaną komunikację i wsparcie, natomiast ujemnie z obniżaniem wartości; (H2b) niepewne style przywiązania

(unikowy, jak i lękowo-ambiwalentny) wykazują pozytywną korelację z postrzeganym u współmałżonka obniżaniem wartości, a ujemnie z zaangażowaną komunikacją i wsparciem; (H3) style przywiązaniowe małżonków są powiązane z ich zadowoleniem z relacji małżeńskiej (tamże, s. 117, 118).

Badaniami objęto 301 diad małżeńskich, czyli 602 osoby. Badani pochodzili z miast i wsi w województwie pomorskim oraz warmińsko-mazurskim. Najwięcej osób posiadało wykształcenie średnie i miało dwoje dzieci (tamże, s. 119). W celu weryfikacji hipotez wykorzystano takie narzędzia pomiaru psychologicznego:

1. Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP), w opracowaniu M. Plopy (2005). Pozwala na zbadanie trzech wymiarów przywiązania: unikowego, bezpiecznego i lękowo-ambiwalentnego. Styl bezpieczny jest rozumiany jako przeświadczenie o dostępności małżonka w sytuacjach trudnych, czy też ważnych. Styl lękowo-ambiwalentny jest wyrażany poprzez obawę o trwałość relacji partnerskiej. Styl unikowy cechuje się brakiem dążności do nawiązywania ze współmałżonkiem otwartych i bliskich relacji (s. 118, za: Plopa, 2005, s. 287).
2. Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej (KKM), którego autorami są M. Kaźmierczak oraz M. Plopa (2005). Ta metoda również dotyczy trzech wymiarów: wsparcie, zaangażowana komunikacja i deprecjacja. Podskala wsparcia wskazuje na respekt do małżonka, szacunek dla jego potrzeb oraz koncentrację na problemach i potrzebach ukochanego. Podskala zaangażowanej komunikacji informuje o zdolności kształtowania korzystnego klimatu emocjonalnego w małżeństwie, dzięki okazywaniu pozytywnych i wzajemnych uczuć, wzbogacanie monotonii dnia codziennego, jak również radzenie sobie z konfliktami w relacji. Podskala deprecjacji obejmuje przejawiane agresywne zachowania w stosunku do małżonka oraz pragnienie dominacji nad partnerem.
3. Karta informacyjna, opracowana przez M. Plopę (2004), która zawiera pytanie związane z generalnym zadowoleniem z małżeństwa (tamże, s. 118).

Wyniki badań wykazały, iż na podstawie stylu przywiązania można przewidzieć jednostkowe zachowanie w małżeństwie oraz ich postrzeganie u partnera. Potwierdzone zostały również hipotezy 1a, 1b, 2a oraz 2b. Wiek badanych nie wpływał na zależność między stylami przywiązania a sposobem zachowania małżonka. Ponadto, dostrzeżono zgodność z hipotezą trzecią, która mówiła o tym, że style przywiązania prognozują szczęście w diadzie

małżeńskiej (tamże, s. 119- 122). Bezpieczny styl przywiązania jest równoznaczny z dobrą adaptacją do relacji małżeńskiej oraz lepszą jakością wzajemnych interakcji partnerów.

Problematyka stylów przywiązania odgrywa istotną rolę w tworzeniu się jakości życia małżeńskiego (tamże, s. 123, 124).

1.3.5. Inteligencja emocjonalna a związki małżeńskie

Badania zostały przeprowadzone przez Olę Krieglewicz (2005). Miały na celu analizę zależności między inteligencją emocjonalną a satysfakcją z małżeństwa oraz strategiami radzenia sobie z konfliktami małżeńskimi (s. 434). W niniejszej pracy zostaną przytoczone tylko rezultaty związku między emocjonalną inteligencją i szczęściem w małżeństwie.

W badaniach wzięło udział 147 małżeństw w wieku od 24 do 63 lat. Staż małżeński wynosił od 2 do 39 lat. Były to osoby legitymujące się wykształceniem wyższym i średnim. Nie posiadało dziecka 31 par małżeńskich, jednego potomka miało 40 małżeństw, kolejno 68 par posiadało dwoje dzieci, a 8 par troje (tamże, s. 435). W badaniu użyto następujących narzędzi badawczych:

1. Kwestionariusz INTE Jaworowskiej i Matczak (2001), który mierzy inteligencję emocjonalną.
2. Skala Powodzenia Małżeństwa autorstwa Braun-Gałkowskiej (1979). Służy do pomiaru małżeńskiego zadowolenia. Umożliwia wyznaczenie stopnia podobieństwa małżeństwa do subiektywnego, idealnego wyobrażenia relacji.
3. Kwestionariusz Strategii Rozwiązywania Konfliktów (SRK) Krieglewicz (2003). Bada strategie rozwiązywania konfliktów w małżeństwie (tamże, s. 435).

W wyniku przeprowadzonych badań potwierdzono istnienie zależności między emocjonalną inteligencją a szczęściem w relacji małżeńskiej. Co ciekawe, znaczącym predyktorem dla powodzenia małżeństw w ocenie męskiej, jak i damskiej, jest inteligencja emocjonalna u mężczyzn. Jest ona powiązana z zadowoleniem obydwu współmałżonków (tamże, s. 439, 445). Autorka, w oparciu o dostępną wiedzę teoretyczną, zauważa, że mężczyźni mogą próbować w taki sposób wyrównywać dysonans z kobietami, które lepiej radzą sobie z wyrażaniem, odbieraniem i rozumieniem emocji (tamże, s. 446).

1.3.6. Psychologiczne determinanty zgodnego małżeństwa

Badania zostały przeprowadzone przez Joannę Różańską-Kowal (2002). Celem tego projektu było wytyczenie psychologicznych uwarunkowań zgodnego pożycia małżeńskiego.

Przebadano 20 małżeństw. Miało to miejsce w 2000 roku na Górnym Śląsku. Staż małżeński tych osób wynosił od 2 do 20 lat. Badani legitymowali się wykształceniem średnim oraz wyższym. Użyto następującej metody badawczej:

1. Interpersonalna Lista Przymiotników. Stworzona została w oparciu o koncepcję T. Leary'ego. Składa się z kontinuum 8 stylów interpersonalnego zachowania:
 - 1) Styl kierowniczo- autokratyczny
 - 2) Styl podtrzymująco- przesadnie opiekuńczy
 - 3) Styl współpracująco- przyjacielski
 - 4) Styl uległo- zależny
 - 5) Styl wycofująco się- masochistyczny
 - 6) Styl buntowniczo- podejrzliwy
 - 7) Styl agresywno- sadystyczny
 - 8) Styl współzawodnicząco- narcystyczny.

Stanik (1994, 1997) dokładnie scharakteryzował te style (za: Różańska- Kowal). Na podstawie przeprowadzonego badania, stwierdza się, iż aby zaistniało zgodne pożycie małżeńskie, ogromne znaczenie ma podobieństwo w stylach: podtrzymującym (darzenie małżonka wsparciem, delikatnością, łagodnością i czułością) jak i zależnym (przywiązanie oraz wierność).

1.3.7. Preferowane wartości a relacje w związku małżeńskim

Piotr P. Kwiatkowski (2002) podjął się badania w 1998 roku, w celu znalezienia odpowiedzi na pytanie badawcze: czy system wartości partnerów jest współzmienny z zadowoleniem z małżeństwa.

Badaniami objęto 50 małżeństw o stażu 3 do 14 lat. Prawie połowa osób badanych legitymowała się wykształceniem wyższym, więcej niż połowa osób mieszkała w mieście i posiadała jedno dziecko. Wykorzystano takie narzędzia pomiaru psychologicznego jak:

1. Kwestionariusz Szczęścia Małżeńskiego (KSM), w opracowaniu K. Pospiszyla.
2. Skala Wartości (SW), adaptowana przez P. Brzozowskiego.

W świetle uzyskanych wyników stwierdza się, że kobiety dla których ważna jest dojrzała miłość są usatysfakcjonowane z małżeństwa. Są gotowe do podjęcia współpracy z mężem nad pogłębianiem relacji, rozumieją nieuchronność konfliktów i nieporozumień w związku. Kobiety, które nie zgadzają się na „bycie posłusznymi” w małżeństwie, są z niego bardziej zadowolone. Posłuszeństwo może powodować u nich poczucie bycia mniej ważną. Ponadto, zauważono, iż kobiety są bardziej szczęśliwe w związku małżeńskim, im bardziej odpowiedzialny jest mąż, który podejmuje i wywiązuje się z różnych ról. Natomiast mężczyźni są mniej usatysfakcjonowani z małżeństwa, im bardziej żony chcą poszukiwać wrażeń i być niezależne.

1.3.8. Poczucie kontroli a jakość relacji między małżonkami

Jan i Teresa Rostowscy (1990) przeprowadzili badania, aby zanalizować związek między umiejscowieniem kontroli a jakością relacji małżeńskiej. Przebadano 24 pary małżeńskie w wieku 25 do 54 lat. Staż małżeński wynosił 9 do 26 lat. Użyto w badaniu następujące testy:

1. Skala I- E. Rottera.
2. Kwestionariusz Dobranego Małżeństwa, autorstwa J. Rostowskiego (red. Ziemska, 1990, s. 46, 49)

Na podstawie przeprowadzonych badań wykazano, że poczucie kontroli jest istotną determinantą osiągniętej jakości życia małżeńskiego. Mianowicie, wewnętrzne poczucie kontroli pojawia się u żon, których małżeństwo ma wysoką jakość. Małżonkowie o zewnętrznym poczuciu kontroli nie kształtują związków o wysokiej jakości. (red. Ziemska, 1990, s. 52,53)

1.3.9. Obraz siebie i małżonka a relacje między nimi

Antoni Tomkiewicz podjął się badań początkiem lat 80. Ich celem było przyjrzenie się związku między obrazem siebie o określonym nasileniu samoakceptacji a postrzeganiem i oceną małżonka.

Przebadano 120 małżeństw (część osób była najpóźniej 3 tygodnie przed zawarciem związku małżeńskiego, których autor traktował również jako nowożeńców), w wieku od 20 do 29 lat (Tomkiewicz, 2003, s. 48, 152). Zastosowano Test przymiotnikowy (ACL) H. G. Gougha i A. B. Heilbruna (tamże, s. 56)

Na podstawie uzyskanych wyników można wykazać, iż mężowie częściej określają żony jako podobne do siebie, natomiast kobiety mają skłonności do oceniania mężów jako raczej niepodobnych do siebie. Osoby o wysokiej samoakceptacji oceniają swoich partnerów jako bardziej podobnych, w porównaniu do osób o niskim poczuciu wartości, które określają współmałżonków jako odbiegających od swojego „ja”. Ogólnie stwierdza się, że kobiety mniej akceptują obraz siebie od mężczyzn. Osoba o niskim poczuciu wartości będzie traktowała małżonka instrumentalnie jako „środek” mający podwyższyć samoakceptację. Ten egoizm obniża zachowania altruistyczne. Kiedy osoba wchodzi w związek małżeński z wysokim poczuciem własnej wartości, zapewnia małżeństwu stabilność i równowagę. Percypuje ona małżonka jako podobnego, co umożliwi optymalną komunikację interpersonalną między nimi, a także zachowania empatyczne (tamże, s. 152, 153).

1.4. Rozwój osobowości we wczesnej dorosłości

Błażej Smykowski (2004) określa wczesną dorosłość jako „okres swoistego nowicjatu, uczenia się nie tylko podejmowania, ale i wywiązywania się z podjętych zobowiązań” (za: Ziółkowska, 2005, s. 424). Z kolei Sheehy (1976) dostrzega, iż w tym okresie główny problem adolescencji: „Kim jestem?” zamienia się w pytanie: „Dokąd się kieruję?” bądź też „Jak zrealizuję swoje aspiracje?” (za: Birch i Malim, 2002, s. 133).

Beata Ziółkowska dopatruje się trudności w określeniu dokładnych ram wczesnej dorosłości. Tłumaczy to tym, że osoba musi zobowiązać się do wykonania zadań w pewnych obszarach aktywności oraz nie ustawać w ich realizacji, aby można było ją przydzielić do najwcześniejszego okresu dorosłości (Ziółkowska, 2005, s. 423).

Natomiast Ewa Gurba (2009) określa bardziej elastyczne ramy czasowe wczesnej dorosłości, między 20-23 a 35-40 rokiem życia. (2009, s. 202). Pojawiająca się dorosłość jest kolejną fazą następującą po intensywnych zmianach rozwojowych adolescencji. Warty jest zaznaczenia jest fakt, iż duże indywidualne zróżnicowanie zmian następuje właśnie w tym okresie, ale trudno jest wskazać uniwersalne przemiany (tamże, s. 203).

A. Jensen w oparciu o własne badania przeprowadzone na grupie studentów (w wieku od 18 do 28 roku życia), wyznaczyła kryteria dorosłości. Badani w większości wypadków typowali takie określenia jak: branie odpowiedzialności za własne aktywności, podejmowanie decyzji na podstawie swoich wartości i przekonań, bycie niezależnym od rodziców i innych osób, stosunki z rodzicami oparte na partnerstwie (za: Gurba, 2009, s. 203).

Tymczasem Piotr Oleś (2011) zwraca uwagę na zachodzące zmiany w społeczności i mentalności, które sprawiają, że wydłuża się etap edukacji oraz coraz więcej osób decyduje się na związki próbne, zanim podejmie się zawarcia związku małżeńskiego. Według niego, te przemiany wymuszają inne spojrzenie na zadania tego okresu. Osiągnięcie poziomu dojrzałości jest wyznaczone wyborem drogi życiowej, przewodniej formy aktywności, określeniem życiowych aspiracji na 10 do 20 lat, jak również świadomym wyrażeniem gotowości do wejścia w trwałą relację bądź życia w pojedynkę. To wszystko powinno być związane z trwaniem i realizacją obranego kierunku życia. Ponadto, świadectwem dorosłości jest podjęcie odpowiedzialności za innych i siebie, a także poczucie, iż „próbowanie” życia, rozumiane jako ryzykowne eksperymentowanie, się skończyło. Człowiek może nadal sprawdzać, badać, ale mając na uwadze konsekwencje własnych podejmowanych aktywności. Trzecim określeniem dorosłości według Olesia jest poczucie niezależności, w szczególności emocjonalnej (autonomii emocjonalnej). Jest ona fundamentem możliwości podejmowania decyzji związanych z własnym życiem oraz posiadaniem zdrowej relacji uczuciowej. Wolność wyboru oraz siła do urzeczywistniania dążeń jest czwartym wymiarem dorosłości. Człowiek powinien trwać w podejmowanych wyzwaniach i radzić sobie oraz przewycięzać przeciwności życia. Osoba dorosła nie może łatwo zaniechać swoich dążeń. Znając ich wartość podtrzymuje spełnianie. (Oleś, 2011, s. 17- 19)

Oleś podaje kryteria, które wykluczają jednostkę z kręgu osób dorosłych. Są nimi:

- zależność,
- lęk w reakcji na nowe, nieznanne zadania,
- brak odpowiedzialności za siebie i innych.

Powyższe symptomy mogą świadczyć o osobowości nieprawidłowej lub niedojrzałej (tamże, s. 19).

Człowiek angażuje się w wypełnianie zadań w dwóch podstawowych obszarach funkcjonowania - w rodzinnym oraz zawodowym. Tym sferom powinna towarzyszyć miłość, rozumiana jako zaangażowanie emocjonalne w relację z osobą ukochaną, ale też w sprawowane obowiązki zawodowe. Jest to również oddanie miejscu pracy oraz chęć podtrzymywania związków koleżeńskich w pracy (Ziółkowska, 2005, s. 423-424).

Jest konieczne, aby w tych dwóch obszarach występowała jeszcze praca, pojmowana jako zawodowa aktywność, jak i podejmowane wysiłki w stosunku do osób najbliższych i dbałość o relację intymną poprzez pielęgnowanie aktu seksualnego (tamże, s. 423-424).

Adepci dorosłości muszą podjąć nowe role społeczne, które zostają nałożone wraz z wejściem we wczesną dorosłość. Realizowanie tych ról jest związane z byciem samodzielną i odpowiedzialną osobą, co stanowi kolejną trudność. Ponadto, realizacja ról społecznych daje możliwość zgłębiania i umocnienia swoich umiejętności oraz poczucia, iż jest się ekspertem w pewnej dziedzinie. Ma to znaczący wpływ na stabilność samooceny i jej realność. Co więcej, dzięki informacjom zwrotnym, które są pozytywne dla osoby, kształtuje się jej motywacja, poczucie kompetencji, sprawstwa oraz kontroli. Natomiast wypełnianie ról społecznych daje coraz większą satysfakcję i spełnienie (tamże, s. 435-436).

1.4.1. Zadania rozwojowe okresu wczesnej dorosłości według R. J. Havighursta

R. J. Havighurst (1981, 1953) stworzył koncepcję dotyczącą zadań rozwojowych człowieka. Prezentuje cały bieg życia człowieka. Określa zadanie rozwojowe jako problem, z którym osoba musi się zmierzyć w konkretnej fazie życia. Przyjmuje on, że realizacja tych zobowiązań będzie gratyfikowana poczuciem sukcesu, spełnienia, a także zadowolenia. Natomiast nie wypełnienie ich spowoduje narażenie się na społeczne potępienie oraz poczucie osobistej porażki. Rozwojowe zadania są wynikiem dojrzewania fizycznego, presji kulturowych, a także osobistych wartości i aspiracji (za: Gurba, 2009, s. 204).

Havighurst wymienia następujące zobowiązania podstawowe, których młody dorosły się podejmuje:

- wybór małżonka
- uczenie się współżycia z nim
- założenie rodziny i wychowanie dzieci
- prowadzenie domu
- rozpoczęcie pracy
- podjęcie obowiązków obywatelskich
- znalezienie swojej grupy społecznej (za: Ziółkowska, 2005, s. 445- 446)

Aby podjąć się realizacji tych zadań, jednostka musi przyjąć określone role społeczne (Gurba, 2009, s. 204). Ziółkowska (2005, s. 446) wskazuje, iż dzięki wykonywaniu tych życiowych zadań, adepci dorosłości mogą spełniać wiele swoich potrzeb, mianowicie: potrzebę oparcia, kontaktu emocjonalnego i doznawania opieki poprzez pozostawanie w relacji z drugim człowiekiem, potrzebę opieki nad kimś jako rodzice, potrzebę bycia osobą

znaczącą dzięki profesji, jakiej się podjął, potrzebę przynależności do grupy (zawodowej, czy też przyjaciół), jak również potrzebę samorozwoju we wszystkich sferach życia.

Hanna Liberska i Alicja Malina (2011) również są zdania, że młodzi dorośli, dzięki specyfice zadań tego okresu, które w głównej mierze są związane z relacją z drugim człowiekiem, mogą urzeczywistniać wiele swoich potrzeb, takich jak: poczucie bezpieczeństwa, potrzebę afiliacji i oparcia. Daje im to możliwość samorozwoju na drodze interakcji z innymi (s. 100, 101).

1.4.2. Zadania rozwojowe okresu wczesnej dorosłości według Erika Eriksona

Jednostka wchodząca w okres wczesnej dorosłości, musi zmierzyć się z najistotniejszym zadaniem szóstego stadium rozwojowego. Erikson (1968) wskazuje, że jest to umiejętność nawiązania i podtrzymywania intymnych relacji z partnerem oraz branie odpowiedzialności za niego. Osoba musi sprostać przeciwieństwom tego okresu: intymność – izolacja (za: Gurba, 2009, s. 204).

Człowiek, który przechodzi pozytywnie przez ten etap wykształca wystarczająco zintegrowane struktury osobowości oraz poczucie tożsamości. Pozwala to na doświadczanie psychiczne i fizyczne zażyłości z partnerem. Jest zdolny do nawiązywania zadowolających związków z innymi, opartych na partnerstwie, jak i wchodzenie w intymne relacje (tamże, s. 204).

Według Eriksona, związki adolescentów różnią się od młodych dorosłych osób. Dla tych pierwszych miały one znaczącą rolę w odkrywaniu własnego Ja. Formowana w poprzednim stadium wierność wobec wartości i wywiązywanie się z zobowiązań, ma swój udział w rozwoju w tej fazie dojrzałej potrzeby seksualnej, powiązanej ze znalezieniem małżonka, którego będzie można darzyć zaufaniem oraz z którym podejmie się wspólnej odpowiedzialności. Skonsolidowana tożsamość jest podstawą, dla tak rozumianej miłości będącej wyrazem dbałości i odpowiedzialności za drugą osobę. Zdaniem Eriksona, szóste stadium rozwoju jest najlepszym okresem, aby zawrzeć małżeństwo i urodzić dzieci (za: Gurba, 2009, s. 204- 205).

Adepci dorosłości, którzy nie poradzili sobie z ukształtowaniem zdefiniowanej własnej tożsamości mogą aktywizować mechanizm projekcji, co uniemożliwi im budowanie bliskich relacji bazujących na autentycznym obrazie siebie i ukochanego (tamże, s. 205).

Młodzi dorośli, którzy odnaleźli w okresie dojrzewania własną tożsamość, będą się starali połączyć ją z tożsamością innych. Są oni już gotowi do intymności, co oznacza, że posiadli umiejętność poważnego traktowania relacji i wchodzenia w takie związki, jak również poradzenia sobie z tym zaangażowaniem, mimo licznych wyrzeczeń i kompromisów (Erikson, 2000, s. 274, 275). Stąd ich pragnieniem jest połączenie i spojenie tożsamości we wzajemnej intymności. Ponadto odczuwają silną potrzebę dzielenia własnej tożsamości z osobami, które będą jej dopełnieniem.

Według Kimmela (1974), jeśli młodym dorosłym uda się połączenie własnej tożsamości z rolami społecznymi, które muszą wypełniać, to osiągną optymalnie rozwinięte poczucie własnej indywidualności (s. 96).

Zagrożeniem, które pojawia się w tym stadium, jest izolacja, rozumiana jako nieangażowanie się w kontakty mogące zapewniać intymność, ucieczka od bycia z innymi. Może to skutkować „problemami charakterologicznymi”. Z drugiej strony, istnieje również taki typ relacji, gdzie partnerzy trwając w izolacji we dwoje, wystrzegają się przejścia na kolejny etap rozwoju i podjęcia się rozwiązania kryzysu na tym stadium (Gurba, 2009, s. 205; Erikson, 2000, s. 277- 278; Erikson, 2002, s. 88). Największym niebezpieczeństwem związanym z izolacją, jest regresja i ponowne zaktywizowanie konfliktu tożsamości (Erikson, 2002, s. 88). Jednakże pomyślnie uporanie się z kryzysem, skutkuje pojawieniem się miłości, będącej dojrzałym i obopólnym poświęcaniem się, które może załagodzić rozbieżności w podziale funkcji (tamże, s. 88).

Negatywną siłą, jaka może się pojawić u adeptów dorosłości, jest wykluczanie. Jej mała miara jest niezbędna w intymności. Kiedy człowiek nie ma możliwości, aby coś wykluczyć, wówczas może dojść do samoodrzucenia albo samowykluczenia (tamże, s. 89).

Intymność czuwa nad siłami wspólnotowymi i indywidualnymi, będącymi wyrazem ewolucji psychospołecznej. Dopominają się one potwierdzenia stylu życia, który jest dzielony z inną osobą, co utwierdza w pewności, iż indywidualna tożsamość może istnieć nawet w bliskim związku. Erikson podkreśla, że osoby wywodzące się z różnych środowisk, mające różną wiedzę o życiu, muszą się połączyć, a także zjednoczyć własne nawyki. Jest to konieczne do wytworzenia nowego środowiska dla partnerów oraz ich dzieci (tamże, s. 89).

To, jakie było rozwiązanie zmagania o tożsamość w fazie dojrzewania, wpływa w dużej mierze na prawdziwość i autentyczność zobowiązań we wczesnej dorosłości (tamże, s. 90).

Zdaniem Olesia, rozwiązanie kryzysu intymność- izolacja, pozwala na dopracowanie tożsamości. Natomiast ukształtowanie jej od samego początku jest w tym okresie trudna i wiąże się z powrotem do trudności poprzedniego kryzysu. W konsekwencji obniża to

możliwości adaptacyjnego poradzenia sobie z obecnym kryzysem. Zbudowanie tożsamości od nowa mogłoby wpłynąć na rozpad związku, gdzie jeden z partnerów jest niedojrzały i hamuje rozwój relacji (Oleś, 2011, s. 140).

Stworzenie dojrzałego związku uczuciowo-intymnego powinno być oparte na samowiedzy - kim się jest, jakie wartości w życiu się ceni i co można z siebie dać (tamże, s. 153).

Ziółkowska twierdzi, iż są cztery możliwe rozstrzygnięcia kryzysu tożsamości. Pierwszy to przyjęcie tożsamości osiągniętej. Jest to korzystnym rozwiązaniem, które zapewnia młodemu człowiekowi regularne nabywanie wiedzy w zakresie rozwiązywania zadań, oczekiwanych przez społeczeństwo. Drugim potencjalnym rozwiązaniem jest uzyskanie tożsamości nadanej. Zawiera aspekt niepunktualności - zbyt wczesnego podejmowania się zadań, gdy człowiek nie jest odpowiednio gotowy. Skutkuje to brakiem zadowolenia i niepowodzeniem w nowym etapie życia. Trzecim możliwym rozwiązaniem jest tożsamość moratoryjna. Osoba przedłuża okres odroczenia zadań rozwojowych, przez co nie są punktualne. Stara się nie podejmować decyzji, które są dla niej obligatoryjne oraz nie zgadza się na podejmowanie odpowiedzialności. Ostatnim brany pod uwagę rozstrzygnięciem kryzysu, jest ukształtowanie tożsamości rozproszonej, o której mówił sam Erikson (Brzezińska, 2000, s. 247; Ziółkowska, 2009, s. 426). Następuje ona wówczas, gdy zadania z obu okresów dorastania i wczesnej dorosłości, się na siebie nałożą. Adeptci dorosłości poddani są pomieszaniu ról, co skutkuje konfliktami w ich obrębie, a także interpersonalnymi. Młody człowiek ryzykuje negatywną ocenę społeczną (Ziółkowska, 2009, s. 426,427). Ponadto, brak wyraźnej tożsamości powoduje obawę przed bliskimi relacjami z ludźmi (Brzezińska, 2000, s. 247).

Podstawowa ufność, która wykształciła się w pierwszej fazie, daje możliwość poszukiwania ludzi, których można obdarzyć zaufaniem i którzy odwdzięczą się tym samym. Dobór osób do kręgu ludzi bliskich skutkuje wykluczeniem tych, którzy nie są akceptowani przez jednostkę. W wieku wczesnego i średniego dzieciństwa człowiek, który osiąga autonomię i inicjatywę, łatwiej dokonuje wyborów. Wejście w związek z drugą osobą przyczynia się do poczucia uznania, własnej kompetencji. W okresie adolescencji pojawia się tożsamość. Nie wykształcona stabilna tożsamość powoduje negatywny stosunek do relacji intymnych (Bakiera, 2009, s. 34).

1.4.3. Zadania rozwojowe okresu wczesnej dorosłości według R. White'a

White (1975) wyróżnił i określił pięć „trendów rozwojowych” (growth trends) w okresie dorosłości (za: Kimmel, 1974, s. 90; za: Birch, Malim, 2002, s. 133). Zostały oparte na badaniach studentów college'u.

1. Stabilizacja tożsamości ego

W tym czasie tożsamość staje się bardziej spójna i nie ulega takim wahaniom, jak to miało miejsce w okresie dorastania (tamże, s. 90). White (1975) podkreśla, że tożsamość w okresie wczesnej dorosłości nie jest już krucha (za: Birch, Malim, 2002, s. 133). Jego zdaniem (1975) osiągnięcie stabilnej, trwałej i klarownej tożsamości jest wynikiem zaangażowania i zaadaptowania się do ról społecznych, takich jak zawodowe, czy też międzyludzkie (za: Kimmel, 1974, s. 90; za: Birch, Malim, 2002, s. 133). Jest to także związane z uzyskaniem koherencji przez osobę (tamże, s. 91).

2. Nawiazywanie głębszych relacji interpersonalnych

Relacje międzyludzkie zmieniają swój charakter i skupiają się bardziej na wyjątkowości i jedyności partnera oraz docenianiu tej indywidualności. Nie wiążą się już z projektowaniem własnych potrzeb i fantazji na drugą osobę (Kimmel, 1974, s. 91). Aby można było zbudować takie silne związki interpersonalne, konieczne jest osiągnięcie stabilnego obrazu Ja (Birch, Malim, 2002, s. 133).

3. Pogłębienie obszarów aktywności

Adepci dorosłości są bardziej zaangażowani w podejmowane czynności. Te działania nie są kontynuowane w celu uzyskania szybkiej gratyfikacji. Na tym etapie są one nastawione na uzyskanie satysfakcji, poczucia kompetencji, jak i intrygują osobę. Poszerzanie zainteresowań przyczynia się do stabilizacji tożsamości oraz zwiększa pogłębienie interakcji międzyludzkich (Kimmel, 1974, s. 92-93).

4. Humanizacja wartości

Smith (1969) uważa, że młodzi dorośli osiągają wysoki poziom myślenia moralnego (za: Kimmel, 1974, s. 93). Tworzenie własnego systemu wartości jest odzwierciedleniem

uzyskanej trwałości obrazu samego siebie (tamże, s. 93). Adeptci dorosłości patrzą na różne problemy natury etycznej i moralnej przez pryzmat swoich doświadczeń życiowych (Birch, Malim, 2002, s. 133). Nabywają w tej fazie większej empatii, a także przyjmują swoją filozofię życia, co pozwala im lepiej spostrzegać ludzkie aspekty wartości (Kimmel, 1974, s. 93).

5. Wzrost znaczenia troski o innych

W okresie wczesnej dorosłości następuje wzrost empatii w stosunku do otoczenia, a także dbałości o uczucia i dobro innych. Troska ta nie jest skierowana tylko na najbliższe osoby, ale także na ludzi przeżywających psychiczne bądź fizyczne cierpienie (tamże, s. 93).

1.4.4. Wpływ małżeństwa na rozwój indywidualny

Erikson (2004) uważa małżeństwo za przejaw optymalnego rozwoju człowieka dorosłego. Tożsamość osoby manifestuje się w sformułowaniu „Jesteśmy tym, co kochamy” (za: Bakiera, 2009, s. 34).

Bakiera dostrzega, iż małżeństwo, ze względu na swój długoletni charakter, jest naturalnym obszarem rozwoju. Zaangażowanie oraz dbałość okazywane małżonkowi, wzbogacają doświadczenia partnerów o allocentryzm (tamże, s. 35).

Trempała (2000) określa rozwój mianem „stawania się kimś zmienionym” (za: Bakiera, 2009, s. 36). Bakiera uważa, że odniesienie powyższej formuły do małżeństwa, oddaje obraz męża i żony, którzy są odmienieni na skutek pełnionych ról w relacji. Autorka zaznacza, iż fundamentalnym warunkiem do powstania zmian rozwojowych, jest czas. Tłumaczy to, wskazując na powolność i długotrwałość zmian. Upatruje w małżeństwie możliwości reorganizacji na poziomie poznawczo- emocjonalno- motywacyjnym, relacji jednostka- otoczenie, jak również struktur osobowości (tamże, s. 36).

Według Bakiery, ujmując człowieka i jego rozwój w sposób całkowity i komplementarny, można przyjąć, iż związek małżeński, będący długą i trwałą relacją, jest swego rodzaju bazą, która zapewne wpłynie na optymalne funkcjonowanie człowieka. Co więcej, małżeństwo nie jest wartością samą w sobie, tak zwaną autoteliczną, ale jest to potencjalna wartość instrumentalna, która może zaspokajać cele wyższe. Jednak jest zależna od jakości relacji między partnerami, obopólnego wsparcia, trudności, ograniczeń, które napotkają

w związku. Im większe bogactwo i różnorodność tych doświadczeń, tym lepsza możliwość pełniejszego wykorzystania potencjału rozwojowego (tamże, s. 25-26).

Zdaniem Bakiery, specyfika interakcji małżeńskich, rozumianych jako głębokie i wielopłaszczyznowe, powoduje, iż doświadczenia zdobyte w związku małżeńskim, stanowią wartość, która służy rozwojowi indywidualnemu (tamże, s. 32).

1.4.5. Dojrzałość psychiczna u młodych dorosłych

Do satysfakcjonującej realizacji zadań wczesnej dorosłości potrzebna jest pewna doza dojrzałości psychicznej. Z. Chlewiński (1991) uważa, że kształtuje się ona przez całe życie w długotrwałym procesie. Autor odnosi dojrzałość psychiczną do trzech wymiarów: autonomii osoby, wglądu we własne motywacje oraz stosunku do ludzi. Autonomia jest wyrażana wtedy, kiedy jednostka może wypełniać swoje podmiotowe działania, bez względu na inne determinanty. Zdaniem Obuchowskiego (1977), możemy nazwać autonomiczną taką realizację zadań, która wypływa z osobistych dążeń osoby. Stabilność działania jest jej obiektywnym wskaźnikiem. Jest rozumiana jako aktywność realizująca powzięte zamierzenia, mimo czynników utrudniających i zakłócających. Kreowanie autonomicznej jednostki towarzyszy podejmowaniu przez nią nowych ról społecznych. Podczas tego procesu zachodzi integracja wyobrażenia na temat własnego życia z warunkami obiektywnej rzeczywistości (za: Gurba, 2009, s. 206,207).

Dzięki wielu kontaktom międzyludzkim, które młody człowiek nawiązuje wcielając się w różne role społeczne, ma możliwość gromadzenia wiedzy o sobie. To, jak duża ta wiedza o sobie samym jest, wpływa na charakter relacji społecznych. Człowiek mając za zadanie opisanie innych ludzi, bierze pod uwagę obraz siebie i na tej podstawie określa takie wymiary osobowości, które są mu znane u siebie. Większa samowiedza pozwala na lepsze poznanie ludzi i podejmowanie adekwatnych decyzji dotyczących zarówno rodziny, jak i zawodu (tamże, s. 207).

Dojrzałość psychiczna przejawia się również w stosunku do innych ludzi. Wyraża się poszanowaniem i odpowiedzialnością za inne osoby. Jej cechą jest także brak zależności od innych. Kiedy człowiek zdobywa zdolność do uregulowania i kontroli swojego życia emocjonalnego, to pomaga mu wykształcić postawę dojrzałości w stosunku do otoczenia (tamże, s. 207).

1.4.6. Funkcjonowanie poznawcze w okresie wczesnej dorosłości

Część teoretyków nie zgadza się z Piagetem, iż operacje formalne stanowią ostatni etap rozwoju poznawczego (Bee i Boyd, 2007, s. 424). Zakładają, że struktury (nazwane przez nich postformalnymi), które najpewniej mają swój początek we wczesnej dorosłości, tworzą następne stadium rozwoju (Gurba, 2009, s. 211).

Gisela Labouvie-Vief (1980) uważa, iż w okresie wczesnej dorosłości najbardziej pożądanym jest myślenie formalne, ponieważ wspomaga potrzebę poznawania i rozważania różnorodnych opcji w życiu. Kiedy człowiek podejmie decyzję, operacje formalne stopniowo zanikają na rzecz trafności kontekstowej. Ten rodzaj myślenia jest przydatny przy rozwiązywaniu problemów związanych z wykonywanymi rolami społecznymi (za: Bee, 2009, s. 425).

Z kolei Michael Basseches (1984) proponuje myślenie dialektyczne jako typ myślenia charakterystyczny dla dorosłych. Ludzie dorośli często muszą się zmierzyć z takimi dylematami, które nie mają jednego rozstrzygnięcia, czy też brakuje w nich takich informacji, przyczyniających się do rozwiązania tej kwestii (tamże, s. 425).

Stadium osiąganym przez nieliczną grupę dorosłych, jest według Patrici Arlin (1975) etap wyszukiwania problemów. Ma na celu poradzenie sobie z problemem, który posiada wiele rozstrzygnięć i brak jednoznacznej odpowiedzi (tamże, s. 425).

Rozdział 2. Metodologia badań własnych

W rozdziale tym zostaną przedstawione, sformułowane we Wstępie, problem oraz hipotezy badawcze oraz scharakteryzowane będą wykorzystane do ich weryfikacji narzędzia pomiaru psychologicznego. Nadto, scharakteryzowana będzie grupa badawcza i strategia organizacji badań psychologicznych.

2.1. Problem i hipotezy badawcze

Niniejsza praca ma na celu rozstrzygnięcie istotnego problemu dotyczącego współzależności między poziomem poczucia bezpieczeństwa a jakością relacji interpersonalnej. Mając to na uwadze, postawiono dwa pytania badawcze, mianowicie: „*Czy istnieje związek między poczuciem bezpieczeństwa a jakością relacji interpersonalnych u małżonków?*” oraz „*Czy i na ile wysoki rozwój miłości osobowej jest współzmienny z wysokim poziomem jakości życia?*”. Udzielenie odpowiedzi na te pytania będzie oparte na weryfikacji następujących hipotez:

- H1: Wysoki poziom poczucia bezpieczeństwa jest współzmienny z rozwojem miłości osobowej.
- H2: Niski poziom poczucia bezpieczeństwa współwystępuje z rozwojem miłości instrumentalnej.
- H3: Wysoki rozwój miłości osobowej współwystępuje z wysokim poziomem jakości życia.

Powyższe hipotezy będą zweryfikowane z wykorzystaniem danych empirycznych, uzyskanych przy pomocy następujących metod badawczych, które zostaną dokładniej opisane w paragrafie 2.2:

- 1) Kwestionariusz Poczucia Bezpieczeństwa (KPB-PO) Z. Uchnasta.
- 2) Kwestionariusz Wzajemnej Troskliwości (KWT) E. L. Shostroma.
- 3) Wybrane Skale Psychologicznej Jakości Życia:
 - R. Ryana i C. Fredericka *skala subiektywnej witalności (SVS)*,
 - M. F. Stegera, P. Frazier, Sh. Oishi i M. Kalera *Kwestionariusz poczucia sensu życia (MLQ)*,
 - E. Dinnera, R. Emmons, R. Larsensa i Sh. Griffina *skala ogólnego poczucia*

zadowolenia z życia (SWL),

- E. O'Brien i S. Epsteina *skale poczucia własnej wartości:*

a) *Skala uogólnionego poczucia własnej wartości (GSE),*

b) *Skala integralności obrazu własnego Ja (IDN)*

- M. Kernisa *Skala warunkowego poczucia własnej wartości (CSES),*

- A. Jonesa i R. Crandalla skrócona lista *symptomów samoaktualizacji (SAI),*

- E. Dienera *Skale Psychologicznej Jakości Życia:*

a) *Zadowolenie z relacji społecznych i interpersonalnych (FS),*

b) *Pozytywne i negatywne doświadczenia (SPANÉ).*

2.2. Charakterystyka zastosowanych metod badawczych

2.2.1. Kwestionariusz Poczucia Bezpieczeństwa (KPB-PO) Z. Uchnasta

Kwestionariusz Poczucia Bezpieczeństwa (KPB-PO) autorstwa Zenona Uchnasta, powstał w 1998 roku. Przedmiotem badania jest określenie funkcjonowania człowieka na płaszczyźnie zdrowia psychicznego, wyboru drogi rozwoju oraz afirmacji siebie. Opiera się on na empirycznych i teoretycznych fundamentach, opracowanych przez Abrahama Masłowa, które pozwalają na dokonanie pomiaru poczucia bezpieczeństwa. Kwestionariusz Security-Insecurity Masłowa dał podwaliny pod KPB. Mianowicie ten drugi liczy 30 pytań, które zostały przetłumaczone i wyselekcjonowane za pomocą wieloetapowej analizy czynnikowej z 75 pytań, stanowiących trzecią wersję testu w wersji amerykańskiej (Uchnast, 1990, s.95, 97-99, 107). Odpowiadając na te 30 stwierdzeń, wybieramy jedną z pięciu możliwych opcji:

- ZF - zawsze fałszywe
- RF - raczej fałszywe
- N- Nie jestem zdecydowany
- RP- raczej prawdziwe
- ZP- zawsze prawdziwe

30 pytań zostało pogrupowanych w trzy czynniki. Każdy z nich składa się z 10 pytań. Odnoszą się one do trzech źródeł syndromu poczucia bezpieczeństwa, zaproponowanych przez Masłowa. Zostały one określone w następujący sposób:

- 1) **Poczucie bliskości (BI)** – stwierdzenia od 1-10; odpowiednikiem u Maslowa jest potrzeba przynależności i miłości. **Wyniki wysokie** świadczą o odczuwanej bliskości z innymi, otaczającym światem, poczuciu zadomowienia, otwartości na kontakty interpersonalne. **Niskie wyniki** charakteryzują osobę wyalienowaną, izolującą się i mającą poczucie wyodrębniania się, nie czującą się akceptowaną przez bliskie otoczenie.
- 2) **Poczucie stabilności (St)** – stwierdzenia od 11-20; odpowiednikiem u Maslowa jest potrzeba bezpieczeństwa. **Wyniki wysokie** są powiązane z poczuciem harmonii, ładu, uporządkowania, przewidywania i sprawstwa. Natomiast **niskie wyniki** wiążą się z chwiejnością, niepokojem, chaosem, przypadkowością oraz napięciem.
- 3) **Poczucie zaufania do siebie (Zs)** – stwierdzenia 21-30; odpowiednikiem u Maslowa jest potrzeba szacunku do siebie. **Wyniki wysokie** charakteryzują osoby darzące siebie zaufaniem, afirmujące siebie. **Niskie wyniki** świadczą o nieśmiałości, poczuciu niższości i braku pewności (Uchnast, 1990,1997).

Dodatkowo można uzyskać wskaźnik PO (prężność osobowa), który można obliczyć na podstawie wyników w KPB.

- 4) **PB- uśredniony wskaźnik poczucia bezpieczeństwa:**
 - **Wysokie wyniki** w tym czynniku są wskaźnikiem prawidłowego zaspokojenia podstawowych potrzeb związanych ze sferami motywacji i psychiki dających podstawy do spontanicznego rozwoju- samoukierunkowania; troski o własne dobre samopoczucie, produktywne użycie własnych zdolności, aby efektywnie poradzić sobie i zrealizować zadania życiowo doniosłe.
 - **Niskie wyniki** świadczą o nasilonych tendencjach neurotycznych, niemożności adaptacji, braku dobrego samopoczucia oraz konfliktowości.
- 5) **PO- prężność osobowa:**
 - **Wysokie wyniki** charakteryzują osoby otwarte na aktualne sprawy i zaangażowane w nie, co wynika z brania odpowiedzialności, Są to osoby o poczuciu zaufania i bliskości do innych, potrafią pozostać spokojne i myśleć przytomnie, a także szybko powracają do równowagi emocjonalnej w sytuacjach, które są dla nich trudne i nowe. Są zadowolone z życia, śmiałe i odważne. Wykazują poczucie siły i kompetencji oraz

są gotowe do podjęcia ryzyka.

- **Niskie wyniki** świadczą o nadmiernej koncentracji na zagwarantowaniu sobie poczucia stabilizacji i bezpieczeństwa. W sytuacjach nieznanych i nieprzewidywalnych nie potrafią zapanować nad własną impulsywnością i zmianą nastrojów, a także tracą szybko przytomność umysłu. Łatwo jest ich sfrustrować, są drażliwi, mało elastyczni i spontaniczni w życiu. Do obcych ludzi podchodzą z rezerwą i dystansem, są ostrożni (Uchnast, 1997).

Dane statystyczne, konieczne do obliczeń, zostały oparte na badaniach grupy młodzieży i studentów, liczącej 404 osoby, w tym 118 osób to grupa adolescentów w wieku 16-18 lat oraz 285 osób to grupa studentów w wieku 19-25 lat. Badania te są uznane za podstawę do normalizacji. Kwestionariusz ten jest metodą rzetelną, o czym świadczą znaczące wskaźniki wewnętrznej spójności ($MSA = 0.888$), a także współczynniki rzetelności $r = 0.81$ do 0.93 dla wyniku ogólnego PB i wyników trzech czynników (Bl, St i Zs), które zostały uzyskane na podstawie powtórnego badania po 2 tygodniach 75 osobowej grupy studentów. Sam fakt, iż pytania pochodzą z Kwestionariusza S-I Maslowa i zostały przez niego ocenione, potwierdza trafność założeń teoretycznych tego kwestionariusza.

W warunkach polskich podjęto się oceny trafności w oparciu o badanie grupy studentów z wykorzystaniem KPB, Shostroma Kwestionariusza Samoaktualizacji (POI) oraz R.B. Cattella Kwestionariusza Osobowości 16- PF. Wykorzystano w analizach model wielokrotnej krokowej regresji. Wyniki wskazały, iż niektóre skale POI determinują poczucie bezpieczeństwa. Należą do nich: Szacunek do siebie (wysoki), Ukierunkowanie na teraźniejszość i przyszłość (wysoki), Synergistyczne współdziałanie (wysoki), Plastyczność osobowościowa i Spontaniczność (raczej zaniżone), oraz Bliskie relacje z innymi (wysokie). Co więcej została ujawniona współzależność między wymiarami poczucia bezpieczeństwa z KPB a źródłowymi cechami osobowości z 16-PF.

Badanie KPB można przeprowadzić indywidualnie bądź też grupowo w celu określenia sposobu funkcjonowania. Czas rozwiązywania testu nie jest ograniczony.

2.2.2. Kwestionariusz Wzajemnej Troskliwości (KWT) E. L. Shostroma

Autorem Kwestionariusza Wzajemnej Troskliwości jest Everett L. Shostrom. Powstał on w 1975 roku. Jego oryginalna nazwa to Caring Relationship Inventory (CRI). Został przetłumaczony na język polski przez Zenona Uchnasta w 1995 roku.

KWT jest metodą, która ma mierzyć istotne aspekty troskliwości w związkach między kobietą i mężczyzną, opartych na miłości. Kwestionariusz powstał na podstawie teoretycznych założeń prac Fromma, Lewisa, Maslowa oraz Perlsa.

KWT liczy 83 itemy. Odnoszą się one do postaw oraz uczuć, będących wyrazem troskliwości między kobietą i mężczyzną. Osoba musi ustosunkować się do podanych stwierdzeń na skali pięciostopniowej:

- ZF - zawsze fałszywe
- RF - raczej fałszywe
- N- Nie jestem zdecydowany
- RP- raczej prawdziwe
- ZP- zawsze prawdziwe

W pierwszej kolejności osoba badana określa swoje postawy i uczucia w odniesieniu do swego realnego partnera (jaki jest), następnie powtarza te same czynności, tym razem odpowiedzi dotyczą idealnego partnera (jaki chciałbym, żeby był). Biorąc pod uwagę cel przeprowadzanych badań, drugą część badania można pominąć. Kwestionariusz KWT ma dwie osobne wersje, jedną dla kobiet (KWT K), drugą dla mężczyzn (KWT M).

Kwestionariusz składa się z pięciu skal i dwóch podskal, które pozwalają określić relację osoby w stosunku do partnera:

Skale:

- 1) **Cz- Czulość życzliwa (Affection- Agape)**. Skala ta mierzy bezwarunkową miłość, która wyraża się w trosce i gotowości do niesienia pomocy drugiej osobie, pomimo popełnianych przez nią błędów.
- 2) **Prz- Przyjaźń (Friendship)**. Skala ta opisuje miłość będącą odpowiedzią na wspólne i komplementarne zainteresowania (tzw. „wybrane wartości”). Wyraża się w poczuciu szacunku dla własnej indywidualności, równości, a także zaakceptowanie tożsamości i indywidualności przynależnej drugiej osobie.
- 3) **Er- Erotyczna miłość (Eros)**. Skala ta dotyczy romantycznej miłości, nacechowanej zaborczością o partnera oraz projektowaniu na niego idealnych cech. Nieodłącznymi dla tego rodzaju miłości są uczucia zazdrości, potrzeba wyłączności, co wyraża się w kontrolowaniu partnera.

- 4) **Em- Empatia (Empathy)**. Skala ta bada życzliwą, altruistyczną miłość opartą na tolerancji, współczuciu, szacunku dla „bycia osobą”, czy też uznaniu wartości partnera. Empatia nie oznacza myślenia za tą osobę, lecz „współodczuwanie”.
- 5) **MS- Miłość siebie (Self-love)**. Skala ta dokonuje pomiaru miłości siebie, rozumianej jako akceptacja swoich pozytywnych i negatywnych stron osobowości, uczuć. Fromm (1956, za: Uchnast) stwierdza, iż miłość do drugiej osoby nie wyklucza pojawienia się tej miłości, ponieważ są one równoległe do siebie.

Podskale:

- 1) **OM- Osobowa miłość (Being Love, miłość typu B)**. Jest to wyraz bezinteresownej miłości do drugiej osoby, którą się kocha, nie po to, aby uzyskać jakieś cele. Osoba kochająca i kochana wzajemnie wpływają na swój rozwój i aktualizację, stanowiąc wyjątkową wartość.
- 2) **IM- Instrumentalna miłość (Deficiency Love, miłość typu D)**. Jest ona miłością, która służy do osiągania własnych celów, pojawiających się na skutek niezaspokojenia podstawowych potrzeb.

2.2.3. Wybrane Skale Psychologicznej Jakości Życia

Skale psychologicznej jakości życia tworzą zbiór skal różnych autorów.. Zostały wybrane, przetłumaczone i opracowane przez Zenona Uchnasta (2011). Zawierają w sumie 92 itemy.

- 1) **R. Ryana i C. Fredericka Skala subiektywnej witalności (SVS/ polska wersja: P- WIT)**. Deci i Ryan (2001) określają witalność jako jeden z przejawów eudaimonicznej korzystnej jakości życia (well-being). Za cechę pełni funkcjonowania i psychologicznego zdrowia uznają wigor życiowy, energię oraz poczucie witalności. W skład skali wchodzi 7 itemów ocenianych na skali 7. stopniowej. Obejmuje dwie wersje. Jedna mierzy poczucie witalności będącej stanem („tu i teraz”), a druga będącej cechą (stanowiącą wskaźnik różnic indywidualnych). Witalność jest skorelowana dodatnio z samoaktualizacją, poczuciem własnej wartości i autonomii.

Natomiast ujemna korelacja występuje z depresją, poczuciem niepokoju, a także odczuwanym bólem fizycznym (za: Uchnast).

- 2) **M.F. Stegera, P. Frazier, Sh. Oishi i M. Kalera** *Kwestionariusz poczucia sensu życia (Meaning in Life Questionnaire – MLQ/ polska wersja: PSZ- WO)*. Według autorów (2006), skala ta mierzy poczucie sensu życia, które jest spostrzegane jako wyznacznik dobrej jakości życia. Nawiązują oni do psychologów humanistycznych oraz promotorów psychologii pozytywnej. Skala ta jest pomocnym narzędziem w poradnictwie psychologicznym, gdzie liczy się dobre optymalne funkcjonowanie i psychologiczne zdrowie. Sens życia jest określany przez autorów jako indywidualna struktura poczucia znaczenia swojego sposobu istnienia. Skala składa się z dwóch czynników, po 5 itemów na każdy. Oceniane są na 7. stopniowej skali.

Skale:

MLQ- P (polska adaptacja: Ak- SZ) ujmuje aktualny sens życia, poczucie własnej wartości, satysfakcja z życia oraz optymizm.

MLQ- S (polska adaptacja: Po- SZ) mierzy poszukiwany sens życia, który może być rezultatem braku poczucia sensu życia oraz frustracji na tym tle, ale też może być wynikiem potrzeby pogłębiania swojego sensu życia.

- 3) **E. Dinnera, R. Emmons, R. Larsensa i Sh. Griffina** *Skala ogólnego poczucia zadowolenia z życia (SWL/ polska wersja: P- ZŻ)*. W jej skład wchodzi 5 itemów, które można ocenić na 5. stopniowej skali. Poczucie zadowolenia z życia jest wysoko skorelowane z subiektywnym poczuciem dobrostanu, cechami osobowości takimi jak: towarzyskość, neurotyzm, a także poczucie własnej wartości.

- 4) **E. O'Briena i S. Epsteina** *Skale poczucia własnej wartości*. Oryginalny kwestionariusz MSEI był złożony z czterech wymiarów poczucia własnej wartości, to jest z 1) uogólnionego poczucia własnej wartości, 2) ośmiu komponent własnej wartości, 3) integralności poczucia własnej tożsamości oraz 4) obronnego poszerzania własnego Ja. Do polskiego kwestionariusza wykorzystano:

Skalę uogólnionego poczucia własnej wartości (GSE/ polska wersja: P- WW). Zawiera 10 itemów ocenianych na skali 5-o stopniowej. Służy do pomiaru określonej przez osobę jako pozytywne bądź negatywne poczucie wartości, pełniące rolę samospełniającego się proroctwa.

Skala integralności obrazu Ja (IDN/ polska wersja: I- OJ). W jej skład wchodzi również 10 itemów (5. stopniowa skala oceny). Mierzy spójność doświadczania siebie i zachowania.

- 5) **M. Kernisa (2003) Skala warunkowego poczucia własnej wartości – Contingent Self-Esteem Scale – CSES/ polska wersja: WP- WW)**. Skala ta dotyczy poczucia własnej wartości, którego warunkiem jest pozytywna bądź też negatywna ocena zewnętrzna, dokonana przez inne osoby.
- 6) **A. Jonesa i R. Crandalla (1986) Skrócona lista (15 itemów) symptomów samoaktualizacji (Self-actualization short index – SAI/ polska wersja: S- SA)**. Składa się z 15 itemów, które zostały oparte na poddanych modyfikacji 10 itemach z kwestionariusza POI (1964) E. L. Shostroma, mierzący poziom samoaktualizacji, jak również na 5 itemach POD (1975), stanowiącej modyfikację pierwszej skali
- 7) **E. Dienera (2010) FS- SPANE- Skala Psychologicznej Jakości Życia (Flourishing Scale and Scale of Positive and Negative Experience)**– E. Diener stworzył tę skalę w 2010 roku. Została opracowana i przetłumaczona przez Z. Uchnasta w 2011 roku. Można ją podzielić na dwie części:

Skala Pozytywnego (P- JZ) i Negatywnego (N- JZ) Doświadczenia

Ocenia subiektywne poczucie jakości życia i jego braku, wyrażającego się złym samopoczuciem. Składa się w sumie z 12 itemów (6 przynależnych pozytywnemu doświadczeniu, a pozostałe 6 negatywnemu). Dla każdej skali 3 pozycje mają ogólne znaczenie, a 3 pozostałe bardziej szczegółowe. Określenia ogólne umożliwiają wyrażenie pełnego zakresu uczuć i emocji, których uszczegółowienie pozycji uniemożliwiłoby. Oceny zaznacza się na 5-o punktowej skali. Całkowity wynik w każdej z tych obu skal może wynieść od 6 do 30. Metoda skupia się na rzeczywistych przeżytych doświadczeniach z ostatnich czterech tygodni zamiast zawiązać się na aktualnym nastroju. Aby uzyskać wskaźnik Balansu Życiowego (B- JZ), należy połączyć dwie powyżej omawiane skale. Wyniki mieszczą się w przedziale od -24 do 24.

Skala zadowolenie z relacji społecznych (FS- Flourishing Scale/ polska wersja: Z- RS)

Przedmiotem pomiaru jest satysfakcjonujące funkcjonowanie interpersonalne (w tym zadowalające relacje międzyludzkie, poczucie kompetencji, posiadanie sensu i celu w życiu) (Diener i in., 2009, s. 146). Obejmuje kilka zagadnień dotyczących relacji społecznych: wspierające relacje, powodowanie, iż inni są szczęśliwi, a także bycie respektowanym przez ludzi. Metoda składa się z 8 pozycji ocenianych na 7-0 punktowej skali. Zawiera fundamentalne wymiary funkcjonowania społecznego, spostrzeganego przez pryzmat indywidualnego punktu widzenia. Wyniki zawierają się w przedziale od 8 do 56.

Wyniki można prezentować w czterech poniższych zbiorach skal:

- A. Poczucie jakości życia ujmowane w skalach ogólnego poczucia satysfakcji z życia (P- WIT, P- ZŻ, P- WW, Z- RS)
- B. Pozytywne i negatywne doświadczenia w następujących skalach poczucia jakości życia (P- JZ, N- JZ, B- JZ)
- C. Poczucie jakości życia ujmowane w skalach samoaktualizacji, obrazu Ja i poczucia własnej wartości (S- SA, I- OJ, WP- WW)
- D. Poczucie jakości życia ujmowane w następujących skalach poczucia sensu życia (Ak- SZ, Po- SZ, PSZ- WO)

Poniżej zostanie dokonana krótka charakterystyka niskich i wysokich wyników w poszczególnych skalach jakości życia.

W grupie A znalazły się:

1. Skala poczucia witalności (P- WIT)

Wysokie wyniki: badany funkcjonuje w sposób optymalny. Cechuje go poczucie witalności, energia oraz wigor życiowy. Czuje się ożywiony.

Niskie wyniki: osoba funkcjonuje niekorzystnie. Ma obniżoną energię, słaby wigor i brak poczucia witalności.

2. Skale ogólnego poczucia zadowolenia z życia (P- ZŻ)

Wysokie wyniki: badany jest usatysfakcjonowany ze swojego życia. Ma poczucie zrealizowanych celów w życiu i nie chce w nim żadnej zmiany.

Niskie wyniki: osoba nie jest zadowolona ze swojego życia, nie ma poczucia zrealizowanych pragnień. Gdyby posiadała drugą szansę, to zmieniałaby coś w życiu.

3. Skala uogólnionego poczucia własnej wartości (P- WW)

Wysokie wyniki: badany ma zaufanie do siebie i swoich możliwości, a także poczucie, że wiele znaczy. Jest szczęśliwy ze swojej przeszłości i pełny wiary na przyszłość.

Niskie wyniki: osoba ma wysoki samokrytycyzm, nie jest z siebie zadowolona oraz nie ufa własnym umiejętnościom. Jest zrezygnowany w stosunku do swojej przyszłości.

4. Zadowolenie z relacji społecznych i interpersonalnych (Z- RS)

Wysokie wyniki: badany jest zadowolony ze swoich interakcji z innymi ludźmi, czuje się przez nich szanowany i ma poczucie, że jest kompetentny.

Niskie wyniki: osoba w sposób negatywny ocenia swoje związki z innymi. Nie czuje się respektowana.

Zbiór B stanowią:

1. Lista symptomów samoaktualizacji (S- SA)

Wysokie wyniki: badany jest wewnątrzsterowny. Ma wysokie poczucie własnej wartości i działa w sposób racjonalny.

Niskie wyniki: osoba jest zewnątrz sterowna. Ma niskie poczucie własnej wartości, czasami działa irracjonalnie.

2. Skala integralności obrazu własnego Ja (I- OJ)

Wysokie wyniki: badany ma ukształtowane poczucie tożsamości, wewnętrznej integralności. Wie, czego chce od życia.

Niskie wyniki: osoba jest zdominowana przez wewnętrzne konflikty. Brak jej poczucia własnej tożsamości, ulega zdezorientowaniu.

3. Skala warunkowego poczucia własnej wartości (WP- WW)

Wysokie wyniki: ma dla niej znaczenie ocena innych. Swoje poczucie wartości uzależnia od opinii ludzi.

Niskie wyniki: badany w sposób rzeczywisty ocenia siebie, a swojego poczucia wartości nie mierzy przez pryzmat opinii otoczenia.

Do grupy C zaliczono:

1. Aktualne poczucie sensu życia (Ak- SZ)

Wysokie wyniki: obecnie osoba posiada wysokie poczucie sensu życia. Wykazuje optymizm i satysfakcję z życia.

Niskie wyniki: tymczasem badany ma niskie poczucie sensu życia. Jest nieszczęśliwy ze swojego życia i przejawia pesymizm.

2. Poszukiwany sens życia (Po- SZ)

Wysokie wyniki: badany odnalazł swój sens życia i poszerza go o nowe dążenia.

Niskie wyniki: osoba nadal szuka własnego sensu życia.

3. Poczucie sensu życia- wynik ogólny (PSZ- WO)

Wysokie wyniki: badany ogólnie jest usatysfakcjonowany z życia, ufa swoim możliwościom, ma duże poczucie sensu życia i pogłębia ten sens egzystencji nowymi celami.

Niskie wyniki: osoba ma niskie poczucie sensu życia, nie cieszy się z życia. Jest na drodze poszukiwania sensu egzystencji.

Grupę D tworzą:

1. Skala pozytywnej jakości życia (P- JZ)

Wysokie wyniki: w ciągu ostatnich czterech tygodni osoba miała pozytywne doświadczenia.

Niskie wyniki: w ciągu ostatnich czterech tygodni u badanego nie pojawiły się przyjemne doświadczenia.

2. Skala negatywnej jakości życia (N- JZ)

Wysokie wyniki: w ciągu ostatnich czterech tygodni osoba doświadczyła negatywnych emocji.

Niskie wyniki: w ciągu ostatnich czterech tygodni badany nie odczuwał negatywnych emocji.

3. Balans między pozytywnymi a negatywnymi doświadczeniami jakości życia (B- JZ)

Wysokie wyniki: osoba prawie nigdy albo wcale nie odczuwa negatywnych emocji.

Niskie wyniki: prawie zawsze albo zawsze badany przeżywa negatywne emocje.

2.3. Charakterystyka badanej grupy

Przebadano 138 osób w wieku od 20 – 38 lat, co rozłożyło się na 69 kobiet (50%) oraz 69 mężczyzn (50%). Osoby te pochodzą z Nowego Sącza, okolic Nowego Sącza w promieniu 20- 30 km oraz Warszawy. Liczbowy i procentowy podział badanej grupy ze względu na płeć można znaleźć w tabeli numer 1.

Dobór grupy był celowy, ze względu na to, iż osoby będące w okresie wczesnej dorosłości zaczynają podejmować zadania wobec innych osób, już nie tylko siebie, co miało miejsce w adolescencji. Wówczas nastolatki kochają, aby zaspokoić swoje potrzeby, nie posiadają jeszcze umiejętności wyrażania bezwarunkowej miłości. Natomiast młodzi dorośli nie mają problemu w kochaniu w sposób pozbawiony instrumentalnych pobudek.

Tabela 1. Liczbowy i procentowy podział badanej grupy ze względu na płeć.

PŁEĆ	N	%
KOBIETY	69	50
MĘŻCZYŻNI	69	50
RAZEM	138	100

2.4. Strategia przeprowadzonych badań psychometrycznych

Respondenci byli dobrani celowo, kryterium w tym badaniu było życie w związku małżeńskim. Dodatkowym warunkiem był staż małżeński, nie przekraczający 10 lat. Został on postawiony w nawiązaniu do badań Plopy (2008, s. 84), w świetle których okazało się, iż czynnik samorealizacji jest wrażliwy na staż małżeński- im mniejszy staż, tym słabsze możliwości realizacji wizji swojego życia. Przebadane zostały osoby, które wyraziły zgodę na udział w nim.

Badanie zostało przeprowadzone w okresie od czerwca do grudnia 2012 roku. Miało charakter anonimowy, dobrowolny oraz indywidualny. Kwestionariusze zostały bezpośrednio rozdane zaprzyjaźnionym małżonkom w Nowym Sączu i okolicach. Część arkuszy dostarczono przez uprzejmość koleżanek do ich znajomych oraz rodziny. Natomiast kuzynka studiująca w Warszawie, przekazała tam osobiście testy swoim znajomym. Nie było

konieczności, aby oboje małżonków wypełniało arkusze, ponieważ to badanie nie miało na celu porównywania par małżeńskich. Rozdanie testów do domów zmierzało do zapewnienia swobody oraz dogodnej pory wypełnienia.

Do każdego zestawu trzech kwestionariuszy została dołączona ogólna instrukcja oraz metryczka. W instrukcji znalazła się informacja, iż nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. Badani zostali poproszeni o wypełnienie wszystkich pozycji na arkuszach. Dodatkowo podawano osobiście albo za pośrednictwem zaprzyjaźnionych osób instrukcję słowną. Obiecano omówić z badanymi uzyskane wyniki, na co zgodziło się tylko 5 par małżeńskich. Reszta małżeństw tłumaczyła, iż wolałyby nie znać swoich rezultatów, co zostało uszanowane.

Rozdano 180 kwestionariuszy, z czego 138 uznano za wiarygodne i kompletne do badania. Natomiast 20 arkuszy nie zostało w ogóle zwróconych, a pozostałe 22 zostały odrzucone z powodu niekompletności odpowiedzi oraz obawy o nierzetelne wypełnienie.

Rozdział 3. Prezentacja wyników z badań własnych oraz ich analiza ilościowa i jakościowa

W poniższym rozdziale zostaną zaprezentowane wyniki z przeprowadzonych badań własnych, mające na celu empiryczną weryfikację hipotez przyjętych we wstępie pracy. Będą one również poddane analizie ilościowej oraz jakościowej. Problemem badawczym jest współzmienność między poziomem poczucia bezpieczeństwa a jakością relacji interpersonalnych u małżonków.

3.1. Poziom poczucia bezpieczeństwa u badanej grupy osób

W celu wyodrębnienia grup eksperymentalnych, z uwagi na poziom poczucia bezpieczeństwa, posłużono się wynikami ogólnymi uzyskanymi w Kwestionariuszu Poczucia Bezpieczeństwa (KPB) Zenona Uchnasta. Statystyki opisowe tych wyników, uzyskanych przez badaną grupę (N=138), zostały zaprezentowane poniżej w tabeli 2.

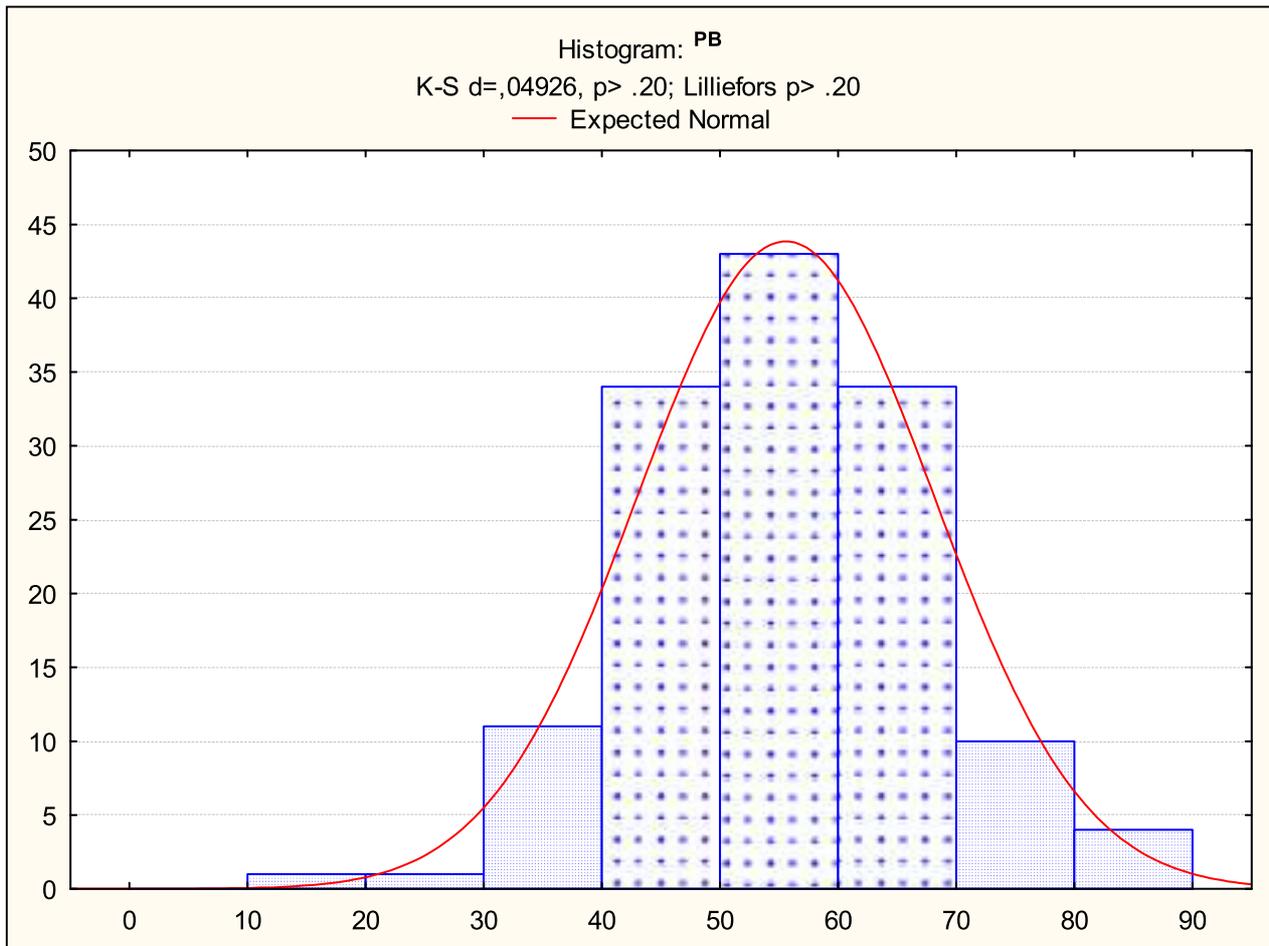
Tab.ela 2. Statystyki opisowe wyniku ogólnego KPB w badanej grupie osób (N=138).

PB	M	SD	Min	Max	N
	55,57	12,56	16	89	138

Średnie wyniki otrzymane przez osoby pozostające w związku małżeńskim (N=138) wynoszą 55,57 (M). Odchylenie standardowe jest równe 12,56 (SD). Wynik minimalny wyniósł 16 (Min), a maksymalny 89 (Max). Rozkład wyników ogólnych dla tej grupy, został zaprezentowany poniżej w tabeli 3. Jego graficzną ilustrację przedstawia wykres 1.

Tabela 3. Rozkład wyników ogólnych (KPB) uzyskanych przez badaną grupę.

Przedziały PB	N	%
0<x<=10	0	0,00
10<x<=20	1	0,72
20<x<=30	1	0,72
30<x<=40	11	7,97
40<x<=50	34	24,64
50<x<=60	43	31,16
60<x<=70	34	24,64
70<x<=80	10	7,25
80<x<=90	4	2,90
Razem	138	100



Wykres 1. Diagram rozkładu wyników ogólnych PB podanych w tabeli 3.

Zilustrowany na powyższym wykresie 1 rozkład wyników ogólnych PB jest zbliżonym do normalnego. Może on dać podstawy do wykonania właściwych analiz statystycznych, aby określić zależności istniejące między poczuciem bezpieczeństwa a relacjami interpersonalnymi.

Wyniki ogólne uzyskane w Kwestionariuszu Poczucia Bezpieczeństwa (KPB) mieszczą się w ośmiu przedziałach, co zostało opisane w tabeli numer 2. Największa grupa osób zawiera się w przedziale od 50 do 60, stanowi ona 31, 16% badanych (43 osoby). Natomiast najmniejsza liczba osób znalazła się w dwóch przedziałach od 10 do 30, co stanowi 1% na każdy z nich.

Na podstawie uzyskanego rozkładu wyników ogólnych wyodrębniono dwie grupy skrajne, które nazwano grupami eksperymentalnymi.

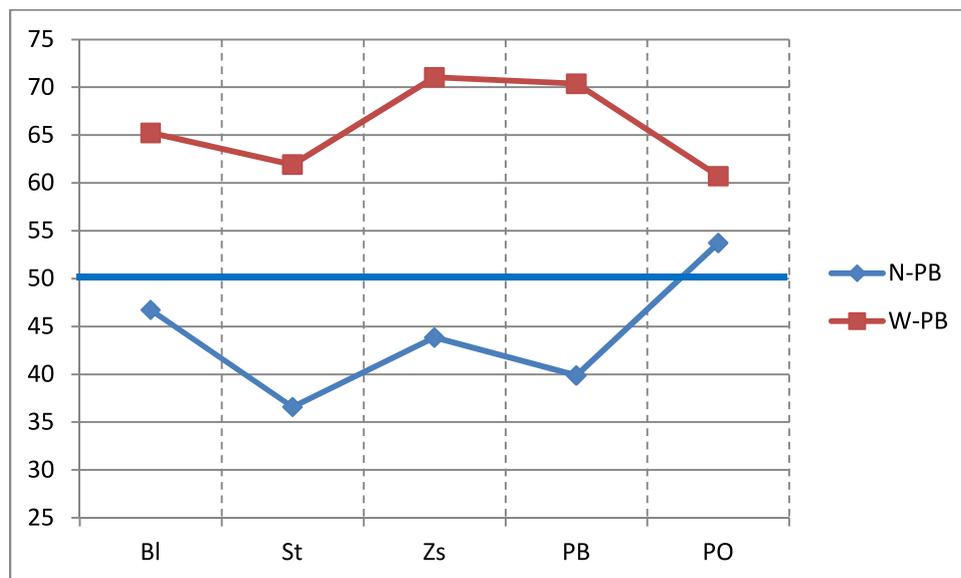
Jedną z tych grup tworzą osoby, które otrzymały najwyższe wyniki (PB) w Kwestionariuszu Poczucia Bezpieczeństwa - grupa ta nosi nazwę grupy o wysokim poczuciu bezpieczeństwa (W-PB). W skład drugiej grupy wchodzi osoby, które uzyskały najniższe

wyniki w kwestionariuszu KPB - grupę tę określono jako grupę o niskim poczuciu bezpieczeństwa (N-PB). Nazwy nadane powyższym dwóm grupom skrajnym zostały przyjęte celem uproszczenia i klarowności niniejszej pracy. Będą one używane w pozostałej jej części.

Dane liczbowe uzyskane przez wyodrębnione grupy eksperymentalne w skalach KPB prezentowane są w tabeli 4. Ich wyniki uśrednione są graficznie zilustrowane na wykresie 2.

Tabela 4. Statystyki opisowe skal KPB dla osób o niskim (N-PB) i wysokim (W-PB) poziomie poczucia bezpieczeństwa.

SKALE KPB	N-PB (N=34)		W-PB (N=38)		t	P
	M	SD	M	SD		
BI	46,74	11,05	65,24	7,26	-8,48	0,0000
St	36,59	9,10	61,92	8,15	-12,46	0,0000
Zs	43,85	7,52	71,05	6,85	-16,07	0,0000
PB	39,88	6,97	70,37	7,47	-17,84	0,0000
PO	53,74	13,71	60,71	8,41	-2,63	0,0104



Wykres 2. Profile z wyników średnich podanych w tabeli 4.

Grupa osób o niskim poczuciu bezpieczeństwa (N-PB) liczy 34 osoby, co stanowi w przybliżeniu 25% wszystkich badanych osób. Natomiast grupę o wysokim poczuciu bezpieczeństwa (W-PB) tworzy 38 osób, stanowiąc około 28 % całej grupy.

W wydzielonych grupach skrajnych o niskim i wysokim poczuciu bezpieczeństwa zachodzi różnica istotna statystycznie we wszystkich skalach. W większości z nich utrzymuje

się ona na poziomie $p= 0,0000$, a w skali Prężność Osobowa (PO) $p= 0,0104$. Zatem wyodrębnienie grup eksperymentalnych jest wobec tego zasadne.

Małżonkowie z grupy o niskim poczuciu bezpieczeństwa (N-PB) w *czynniku bliskości (BI)* uzyskali średnią $M= 46,74$. Odchylenie standardowe wyniosło $SD= 11,05$. Są to osoby, które nie czują się akceptowane przez najbliższych. Charakteryzuje je nieufność oraz poczucie wyobcowania i izolacja. Osoby o wysokim poczuciu bezpieczeństwa (W-PB) otrzymały średnią $M= 65,24$, a ich odchylenie standardowe (SD) równa się $7,26$. Ich potrzeby przynależności, bliskości i osobistej więzi z najbliższymi są zaspokojone. Te osoby cechuje również otwartość w stosunku do otoczenia i na kontakty z nim.

Średnia w *czynniku stabilności (St)* w grupie osób o niskim poczuciu bezpieczeństwa (N-PB) wyniosła $M= 36,59$, natomiast odchylenie standardowe $SD= 9,10$. Odnaczają się chwiejnością oraz dużym napięciem i niepokojem. Działają w sposób chaotyczny i przypadkowy. Osoby z drugiej grupy eksperymentalnej (W-PB) uzyskały średnią $M= 61,92$ wraz z odchyleniem standardowym $SD= 8,15$. Funkcjonują w sposób uporządkowany i przewidywalny, dzięki czemu mają poczucie wpływu na bieg zdarzeń, w których uczestniczą. Ich potrzeby bezpiecznego funkcjonowania w życiu są spełnione.

Osoby o niskim poczuciu bezpieczeństwa w *czynniku zaufania do siebie (Zs)* otrzymały średnią $M= 43,85$, a odchylenie standardowe wyniosło $SD= 7,52$. Są to osoby niepewne siebie, nieśmiałe, czują się gorsze od innych. Mają skłonności, żeby analizować kompulsywnie swoje przeżycia. Dominuje u nich zniechęcenie. Badani z grupy o wysokim poczuciu bezpieczeństwa (W-PB) uzyskali średnią $M= 71,05$, natomiast ich odchylenie standardowe było równe $SD= 6,85$. Charakteryzuje ich duży szacunek do własnej osoby. Czują się osobami kompetentnymi, spójnymi wewnątrznie. Cenią sobie własną indywidualność oraz preferencje osobiste. Wyróżnia ich zaufanie do swoich umiejętności radzenia sobie w życiu.

W *uśrednionym wskaźniku poczucia bezpieczeństwa (PB)* osoby z grupy o niskim poczuciu bezpieczeństwa (N-PB) uzyskały średnią $M= 39,88$. Odchylenie standardowe wyniosło $SD= 6,97$. Cechuje je konfliktowość, nasilenie się tendencji neurotycznych oraz zaburzenia w zakresie dobrego samopoczucia. Mają trudności w adaptowaniu się do otoczenia. Małżonkowie o wysokim poczuciu bezpieczeństwa (W-PB) otrzymali średnią $M= 70,37$, wraz z odchyleniem standardowym $SD= 7,47$. Ich podstawowe potrzeby psychiczne i motywacyjne, ukierunkowujące ich spontaniczną samoaktualizację, są zaspokojone. Dbają o własne dobre samopoczucie, a także o utrzymanie właściwej pozycji w otoczeniu.

Potrafia efektywnie wykorzystać swoje uzdolnienia oraz sprawności, aby skutecznie sobie poradzić z wykonywaniem istotnych dla siebie zadań życiowych.

Średnia w skali *prężność osobowa (PO)* dla grupy o niskim poczuciu bezpieczeństwa (N-PB) wyniosła $M= 53,74$, a odchylenie standardowe $SD= 13,71$. Na sytuacje nowe i nieoczekiwane reagują impulsywnie, nie potrafią się skoncentrować. Są drażliwi, łatwo jest ich zdenerwować. Charakteryzuje ich sztywność w byciu oraz mała spontaniczność. W stosunku do ludzi, których nie znają, przejawiają dystans i ostrożność. Przesadnie troszczą się o zapewnienie sobie poczucia stabilizacji i bezpieczeństwa.

Osoby o wysokim poczuciu bezpieczeństwa (W-PB) uzyskały średnią $M= 60,71$ oraz odchylenie standardowe (SD) równe 8,41. Łatwo przychodzi im przystosowanie własnych pragnień i dążeń do swoich sprawności, a także uwarunkowań zewnętrznych. W stosunku do innych wykazują się poczuciem bliskości i zaufania. Na sytuacje nagłe, trudne i nieznanne reagują spokojem, potrafią kontrolować swoją impulsywność i wszelkie motywacyjne napięcia. Szybko odzyskują równowagę emocjonalną. Cechuje ich zadowolenie z życia. Czują się kompetentni, pełni siły i odwagi. Są osobami śmiałymi i gotowymi, aby podjąć ryzyko.

3.2. Struktura relacji interpersonalnych u wyodrębnionych grup eksperymentalnych

W podrozdziale tym zostaną scharakteryzowane cechy, jakimi odznaczają się osoby osiągające niskie oraz wysokie wyniki w poszczególnych skalach Kwestionariusza Wzajemnej Troskliwości (KWT) Everetta L. Shostroma. Dokonana zostanie analiza wraz z porównaniem wyników średnich, uzyskanych przez osoby z obu wyodrębnionych grup skrajnych - o niskim poczuciu bezpieczeństwa (N-PB) oraz o wysokim poczuciu bezpieczeństwa (W-PB). Kwestionariusz, wspomniany powyżej, pozwala na określenie relacji małżeńskich przy pomocy pięciu skal: *Czułość życzliwa (A)*, *Przyjaźń (F)*, *Erotyczna miłość (E)*, *Empatia (M)*, *Miłość siebie (S)*, a także dwóch podskal: *Instrumentalna miłość (D)* oraz *Osobowa miłość (B)*.

Poniżej zostaną zaprezentowane szczegółowe analizy porównawcze wyników dwóch grup eksperymentalnych we wszystkich skalach KWT.

3.2.1. Skala Czulość życzliwa (Affection- Agape; A)

Skala ta ujmuje miłość będącą wyrazem gotowości do niesienia pomocy oraz troski o drugą osobę. Darzenie dziecka miłością bezwarunkową przez rodziców, a także miłość Boga do człowieka są jej przejawami.

- **Wysokie wyniki** w tej skali uzyskują osoby, które przejawiają czułą troskę, wsparcie w stosunku do drugiej osoby, pomimo jej błędów. Wyniki te wskazują również na bezwarunkową akceptację pozytywnych jak i negatywnych stron partnera. Osoby te będą miały dużą potrzebę i chęci otaczania współmałżonka opieką oraz okazywania mu czulości. Może się zdarzyć tak, iż uczucie to będzie wyrażane jako potrzeba dziecięcej czulości, odbiegająca od racjonalności, okazywana małżonkowi albo potrzeba wzajemności pod tym względem.
- **Niskie wyniki** oznaczają, że osoby będą miały słabą gotowość, a nawet jej brak do wspomagania partnera, obdarzania go czulością, troską czy też wsparciem. Będą niechętnie, żeby wybaczyć współmałżonkowi jego niedoskonałości. Niekiedy uczucie to może się przerodzić w warunkową akceptację i traktowanie małżonka w sposób instrumentalny.

W poniższej tabeli 5 zostały przedstawione rezultaty uzyskane przez grupy skrajne w skali *Czulość życzliwa (A)*.

Tabela 5. Wyniki średnie i wskaźniki statystycznej różnicy między nimi w skali A (Czulość życzliwa), uzyskane przez dwie grupy eksperymentalne

	N-PB (N=34)		W-PB (N=38)		t	P
	M	SD	M	SD		
A	46,79	10,25	52,05	8,49	-2,38	0,0201

Skala *Czulość życzliwa (A)* zróżnicowała obie grupy skrajne na poziomie statystycznej istotności ($p= 0,0201$). Badani, których poczucie bezpieczeństwa jest zaspokojone (W-PB), przejawiają gotowość, aby troszczyć się, pomagać i darzyć wsparciem małżonka. Z łatwością akceptują słabe strony partnera oraz jego przewinienia. Potrafią wybaczać i odnoszą się do współmałżonka czule. W przeciwieństwie do nich, osoby o niskim poczuciu bezpieczeństwa

(N-PB) okazują partnerowi rezerwę. Są mniej wyrozumiałe dla błędów małżonka i mają do niego niezyczliwy stosunek. Nie czują chęci, aby dbać o partnera i go wspierać.

3.2.2. Skala Przyjaźń (Friendship; F)

Skala ta odnosi się do przyjaźni (miłość koleżeńska, przyjacielska), której wyrazem jest podzielność zainteresowań, a także wzajemny szacunek dla indywidualności i równości. W miłości małżeńskiej przyjaźń przejawia się poprzez współpracę, wspólne zainteresowania oraz akceptację dla swoich indywidualności i tożsamości.

- **Wysokie wyniki** w omawianej skali świadczą o wspólnocie lub uzupełniających się zainteresowaniach. Partnerzy okazują szacunek dla własnych tożsamości oraz indywidualności. Odnoszą się do siebie jak przyjaciele, akceptują swoją równość. We wspólnym trwaniu ze sobą realizują pewne wspólne wartości.
- **Niskie wyniki** wskazują na brak miłości koleżeńskiej między małżonkami. Partnerzy nie współdziałają ze sobą, zajmują się realizacją odmiennych wartości i celów. Brakuje im akceptacji i uznania dla inności partnera.

Wyniki uzyskane przez grupę osób o niskim (N-PB) i wysokim poczuciu bezpieczeństwa (W-PB) są zamieszczone w tabeli 6.

Tabela 6. Wyniki średnie i wskaźniki statystycznej różnicy między nimi w skali F (Przyjaźń), uzyskane przez dwie grupy eksperymentalne

	N-PB (N=34)		W-PB (N=38)		t	P
	M	SD	M	SD		
F	46,00	11,04	54,00	8,97	-3,39	0,0012

Rezultaty obu grup skrajnych w skali *Przyjaźń (F)* wskazują na istnienie różnicy istotnej statystycznie ($p=0,0012$). Małżonkowie z grupy o wysokim poczuciu bezpieczeństwa (W-PB) posiadają wiele wspólnych zainteresowań, wartości, celów oraz dążeń, które wypełniają razem. Darzą ogromnym szacunkiem swoją odmiennność i mają poczucie wzajemnej równości. Osoby o niskim poczuciu bezpieczeństwa (N-PB) nie są skłonne do współ-

pracy z partnerem, nie dzielają wspólnych wartości i pasji. Nie liczą się z małżonkiem, gdy realizują postawione przez siebie cele i dążenia.

3.2.3. Skala *Erotyczna miłość (Eros; E)*

Skala ta mierzy taki rodzaj miłości, który przyjmuje formę romantycznej miłości nacechowanej zaborczością, wyłącznością oraz wścibstwem.

- **Wysokie wyniki** w tej skali świadczą o doświadczaniu przez małżonka uczuć w sposób intensywny i pełny emocjonalności. Partnerzy pragną przeżywania doznań seksualnych. Powiązana jest z tym silna potrzeba wyłączności. Osoby te są bardzo zazdrosne o współmałżonka, niekiedy nawet zaborcze i wścibskie.
- **Niskie wyniki** mówią o braku romantycznej miłości w małżeństwie. Intensywność uczuć oraz doznań zmysłowych jest słaba. Może to również wskazywać na obojętność w stosunku do partnera.

Wyniki, jakie uzyskały grupy eksperymentalne, zostały opisane w tabeli 7.

Tabela 7. Wyniki średnie i wskaźniki statystycznej różnicy między nimi w skali E (Erotyczna miłość), uzyskane przez dwie grupy eksperymentalne

	N-PB (N=34)		W-PB (N=38)		t	P
	M	SD	M	SD		
E	53,85	10,73	45,37	7,75	3,87	0,0002

Między obiema grupami skrajnymi w skali *Erotyczna miłość (E)* zachodzi różnica istotna statystycznie ($p= 0,0002$). Osoby, których poczucie bezpieczeństwa jest spełnione (W-PB) nie przeżywają miłości erotycznej oraz związanych z nią pragnień seksualnych. Charakteryzuje ich bierność wobec partnera. Uczucia do małżonka mają słabą intensywność sensualną. Badani o niskim poczuciu bezpieczeństwa (N-PB) odczuwają intensywne pragnienia erotyczne i chcą w nasilonym stopniu doświadczać uczuć, które są związane ze współmałżonkiem. Mają tendencję do reagowania zazdrością o partnera. W relacji małżeńskiej ważna jest dla nich intymność. Pragną, aby partner należał tylko do nich, co może przybrać postać zaborczości.

3.2.4. Skala Empatia (Empathy; M)

Skala ta bada altruistyczną miłość, którą cechuje głęboka życzliwość, pozytywne uczucia. Jest ona skierowana na drugiego człowieka, będącego wyjątkowym ze względu na własną jedyność i indywidualność.

- **Wysokie wyniki** w tej skali wskazują na bezinteresowną, serdeczną współodczuwającą miłość względem małżonka. Jest ona okazywana poprzez współczucie, tolerancję dla niepowtarzalności i indywidualności partnera, a także uznanie jego wartości.
- **Niskie wyniki** są oznaką braku miłości altruistycznej. Osoby takie nie szanują jedyności i wyjątkowości swojego współmałżonka, nie są zainteresowani wczuwaniem się w jego sytuację i nie potrafią go zrozumieć. Nie wyrażają współczucia w stosunku do swojego partnera.

W tabeli 8 zostały opisane wyniki uzyskane przez grupy skrajne w skali Empatia (M).

Tabela 8. Wyniki średnie i wskaźniki statystycznej różnicy między nimi w skali M (Empatia), uzyskane przez dwie grupy eksperymentalne

	N-PB (N=34)		W-PB (N=38)		t	P
	M	SD	M	SD		
M	50,38	9,34	53,03	9,74	-1,17	0,2451

Skala *Empatia (M)* nie różnicowała grup eksperymentalnych na poziomie istotności statystycznej ($p= 0,2451$). Oznacza to, iż relacje małżeńskie osób z grup skrajnych, niezależnie od poziomu zaspokojenia poczucia bezpieczeństwa, cechuje akceptacja dla indywidualności i jedyności partnera. Osoby te przeżywają głębszą altruistyczną miłość. Potrafią wczuć się w małżonka i uświadomić sobie, czego doświadcza. Okazywanie współczucia wobec współmałżonka nie stanowi dla nich trudności. Posiadają umiejętność wyrażania autentycznych pozytywnych uczuć w stosunku do niego.

3.2.5. Skala Miłość siebie (Self-love; S)

Skala ta mierzy akceptację samego siebie, swoich wad i słabych stron we wzajemnych relacjach z drugim człowiekiem. Ujmuje także zdolność do uznania swoich pozytywnych i negatywnych uczuć względem ukochanej osoby.

- **Wysokie wyniki** świadczą o akceptacji własnej osobowości, zarówno tych mocnych jak i słabych stron. Osoby te potrafią dbać o swoje potrzeby, spostrzegać je, wyrażać oraz zaspokajać. Miłość własna nie jest egoistyczna i nie wyklucza miłości małżeńskiej. Jest fundamentem dojrzałej relacji partnerskiej.
- **Niskie wyniki** oznaczają trudności w zaakceptowaniu siebie. Odrzucają oni swoje mocne i słabe strony bądź też nie potrafią ich dostrzec. Nie troszczą się o spełnianie własnych potrzeb. Kwestionują swoje uczucia w stosunku do partnera, bo nie umieją pogodzić się z ich dwojakim charakterem- pozytywnym jak i negatywnym.

Wyniki uzyskane przez grupę o niskim i wysokim poczuciu bezpieczeństwa w skali Miłości siebie (S) są zaprezentowane w poniższej tabeli 9.

Tabela 9. Wyniki średnie i wskaźniki statystycznej różnicy między nimi w skali S (Miłość siebie), uzyskane przez dwie grupy eksperymentalne

	N-PB (N=34)		W-PB (N=38)		t	P
	M	SD	M	SD		
S	53,26	7,12	46,58	12,77	2,70	0,0087

Rezultaty w skali *Miłości siebie (S)* świadczą o istnieniu różnicy istotnej statystycznie ($p=0,0087$). Małżonkowie o wysokim poczuciu bezpieczeństwa (W-PB) nie uznają samych siebie. Nie dbają o zaspokojenie swoich potrzeb i pragnień. Negują swoje mocne i słabe strony. Badani o niskim poczuciu bezpieczeństwa (N-PB) umiejętnie sygnalizują i zaspokajają swoje potrzeby. Są świadomi własnych pozytywnych i negatywnych przeżyć oraz uczuć w stosunku do siebie oraz do współmałżonka. Całkowicie akceptują siebie i swoją osobowość.

3.2.6. Podskale: Osobowa miłość (Being Love; B-Love) i Instrumentalna miłość (Deficiency Love; D-Love)

Podskala *Osobowej miłości* (B) opisuje taki rodzaj miłości, w którym partner jest kochany za to, jakim jest człowiekiem. Jest akceptowany i obdarzany miłością, ponieważ stanowi wyjątkową wartość dla osoby kochającej. Nie jest ona sposobem osiągnięcia własnych celów. Jest to miłość bezinteresowna.

- **Wysokie wyniki** w omawianej podskali wskazują na to, iż osoba kocha małżonka, ponieważ dostrzega w nim dobro. To właśnie miłość do drugiego człowieka jest celem samym w sobie. Dbalność o partnera jest bezinteresowna. Szanuje oraz podziwia indywidualność i wyjątkowość osoby kochanej.

Podskala *Instrumentalnej miłości* (D) dotyczy miłości, która jest formą interesownej, eksploatacyjnej relacji względem partnera. Małżonek pełni rolę środka do zaspokojenia własnych celów. Związek oparty jest na zdobywaniu korzyści i manipulowaniu współmałżonkiem.

- **Wysokie wyniki** świadczą o tym, iż osoba jest kochana za to, co może dać, jaki jest zysk z tej więzi. Osoba jest traktowana przedmiotowo jako środek do spełniania własnych celów. Taka osoba szanuje partnera za wybrane cechy, które mogą się okazać dla niej użyteczne. Pozostałe właściwości małżonka nie są w ogóle dostrzegane albo są pomijane, z uwagi na małą ważność.

Wyniki otrzymane przez grupy eksperymentalne w podskali Osobowej miłości (B) i Instrumentalnej miłości (D) zostały przedstawione w tabeli 10.

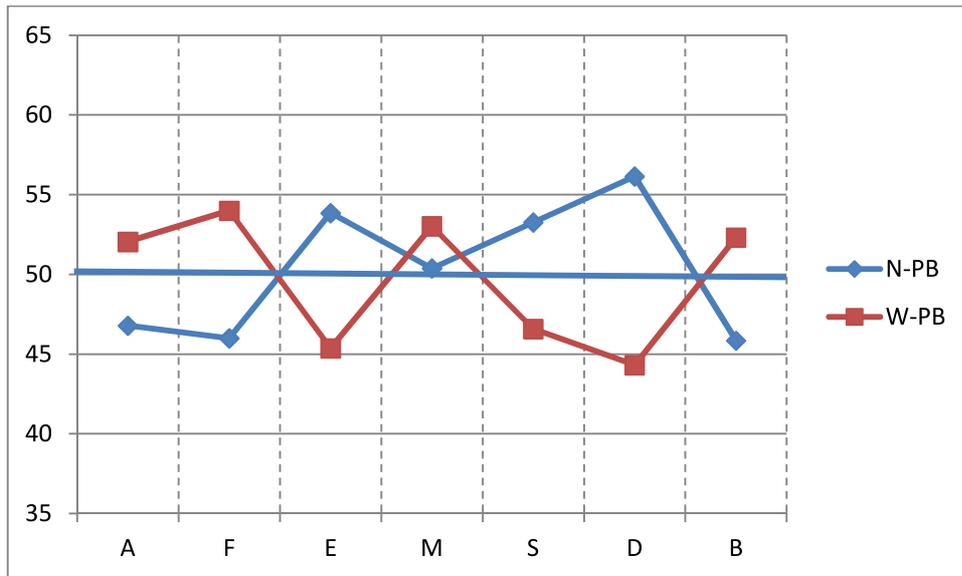
Tabela 10. Wyniki średnie i wskaźniki statystycznej różnicy między nimi w podskali D (Instrumentalna miłość) oraz B (Osobowa miłość), uzyskane przez grupy skrajne

PODSKALE KWT	N-PB (N=34)		W-PB (N=38)		t	p
	M	SD	M	SD		
B	45,85	10,10	52,32	9,03	-2,87	0,0055
D	56,15	9,82	44,32	7,75	5,70	0,0000

Podskala *Osobowej miłości (B)* różnicuje obie grupy skrajne pod względem poziomu istotności statystycznej ($p= 0,0055$). Osoby o wysokim poczuciu bezpieczeństwa (W-PB) potrafią bezinteresownie kochać małżonka. Cenią sobie jedyność i niepowtarzalność partnera. Jest on dla nich ważny sam w sobie, nie ma znaczenia jego materialna przydatność.

Podskala *Instrumentalnej miłości (D)* również różnicuje grupy eksperymentalne na poziomie istotności $p= 0,0000$. Badani o niskim poczuciu bezpieczeństwa (N-PB) traktują współmałżonka jako środek do własnych celów i korzyści. Nie umieją troszczyć się o jego potrzeby. Ich miłość jest rodzajem interesownego i egoistycznego wykorzystywania partnera. Nie szanują jego niepowtarzalności.

Dla podsumowania w tabeli 11 zostały przedstawione wyniki, uzyskane przez grupę o wysokim zaspokojeniu poczucia bezpieczeństwa (W-PB) oraz grupę o niskim poziomie poczucia bezpieczeństwa (N-PB) w poszczególnych skalach Kwestionariusza Wzajemnej Troskliwości (KWT) Everetta Shostroma. Uszeregowano je według wielkości wskaźnika istotności różnic (t) w celu ułatwienia interpretacji zawartych w niej danych. Rezultaty są zilustrowane na wykresie 3.



Wykres 3. Profile z wyników średnich podanych w tabelach 5-10.

Tabela 11. Wyniki średnie dla skal mierzących relacje interpersonalne dla grup o N-PB i W-PB, uszeregowane pod względem wielkości wskaźnika t

SKALE KWT	N-PB	W-PB	t	p
	M	M		
D	56,15	44,32	5,70	0,0000
E	53,85	45,37	3,87	0,0002
S	53,26	46,58	2,70	0,0087
M	50,38	53,03	-1,17	0,2451
A	46,79	52,05	-2,38	0,0201
B	45,85	52,32	-2,87	0,0055
F	46,00	54,00	-3,39	0,0012

Istotne różnice między wynikami średnimi dla grupy badanych o niskim (N-PB) i wysokim (W-PB) zaspokojeniu poczucia bezpieczeństwa zaznaczyły się niemal we wszystkich skalach, oprócz Empatii (M), w której poziom istotności wyniósł $p=0,2451$.

Osoby o wysokim poczuciu bezpieczeństwa (W-PB) nie są zainteresowane relacją opartą na własnych korzyściach. Nie przejawiają zaborczej miłości w stosunku do małżonka. Nie zależy im również na intymnych doznaniach. Nie akceptują swoich słabych stron jak i osobistej wartości w relacjach z małżonkiem. Są empatyczni w stosunku do partnera i pragną go zrozumieć. Troszczą się o niego, darząc go potrzebnym wsparciem i pomocą, a także zapewniając mu szacunek dla jego indywidualności i niepowtarzalności. Kochają go

miłością bezinteresowną i altruistyczną, nie zważając na zyski, ale na człowieka takiego, jakim jest.

Osoby o niskim poczuciu bezpieczeństwa (N-PB) skupiają swoją uwagę na korzyściach, jakie mogą otrzymać będąc w związku z drugą osobą. Przejawiają egoistyczny stosunek względem drugiego człowieka. Bardzo ważne są dla nich przeżycia i uniesienia sensualne, dlatego pielęgnują swoją miłość romantyczną do małżonka. Mają pełne uznanie dla swoich negatywnych jak i pozytywnych uczuć względem osoby ukochanej. Starają się również zrozumieć swojego partnera, chcąc współodczuwać to, co on. Nie dbają o to, aby go wspomóc w trudnej dla niego sytuacji. Nie szanują jego odmienności i równości. Nie podzielają wspólnych zainteresowań. W swojej relacji z drugą osobą są zajęci kalkulowaniem zysków. Brak jest im bezinteresownej miłości.

Na podstawie otrzymanych wyników stwierdza się, iż obie hipotezy, postawione przeze mnie we wstępie pracy, się sprawdziły. Mianowicie osoby o wysokim poziomie poczucia bezpieczeństwa (W-PB) rozwijają w sobie miłość osobową (B). Druga hipoteza mówiąca o tym, że osoby o niskim poziomie poczucia bezpieczeństwa (N-PB) pielęgnują w sobie rozwój miłości instrumentalnej (D) również się potwierdziła.

3.3. Poziom współzależności między skalami Kwestionariusza Poczucia Bezpieczeństwa i Kwestionariusza Wzajemnej Troskliwości, a wybranymi skalami poczucia jakości życia

Dalszym opracowaniom statystycznym zostaną poddane wyniki, które otrzymała cała grupa badanych, licząca 138 osób. Będą one służyły bardziej precyzyjnemu określeniu współzależności.

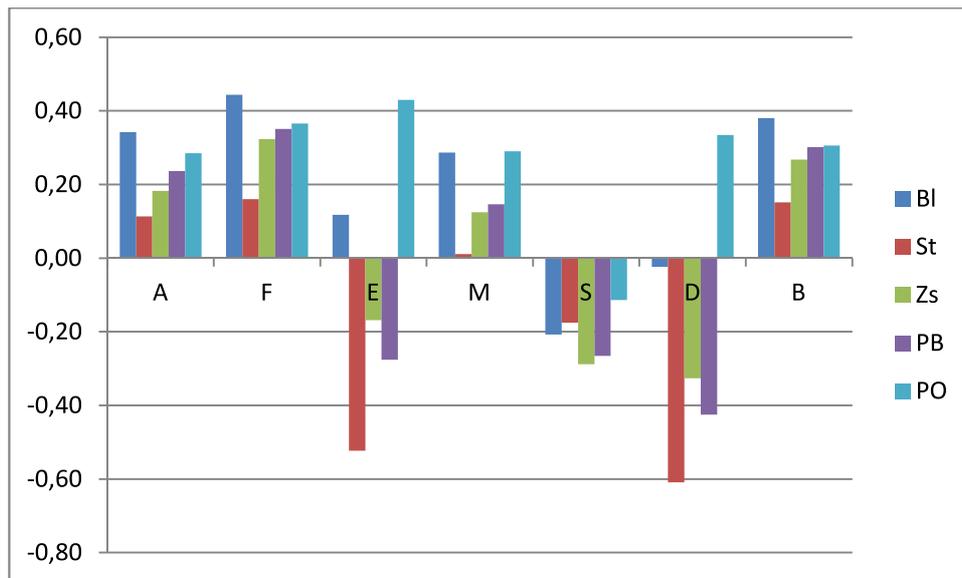
3.3.1. Współmienność pomiędzy skalami Kwestionariusza Poczucia Bezpieczeństwa (KPB) a skalami Kwestionariusza Wzajemnej Troskliwości (KWT)

Tabela 12. Wartość współczynników korelacji (r Pearsona) między skalami KPB a KWT u badanej grupy (N= 138)

SKALE	BI	St	Zs	PB	PO
A	0,34	0,11	0,18	0,24	0,29
F	0,44	0,16	0,32	0,35	0,37
E	0,12	-0,52	-0,17	-0,28	0,43
M	0,29	0,01	0,12	0,15	0,29
S	-0,21	-0,18	-0,29	-0,27	-0,11
D	-0,02	-0,61	-0,33	-0,43	0,33
B	0,38	0,15	0,27	0,30	0,31

Kolorem czerwonym zaznaczono wskaźniki $r < 0,05$

Analiza tabeli 12, która znajduje się powyżej oraz wykresu 4, pozwala na stwierdzenie, iż między skalami KPB a KWT istnieje wiele istotnych statystycznie korelacji. Zostaną one dokładniej scharakteryzowane pod wykresem 4.



Wykres 4. Graficzna ilustracja korelacji między skalami KPB a skalami KWT

Czynnik Bliskość (BI) koreluje pozytywnie ze skalami takimi jak: Czułość życzliwa (A), Przyjaźń (F), Empatia (M) oraz Osobowa miłość (B). Natomiast korelacja negatywna zaznacza się ze skalą Miłości siebie (S). Poczucie bliskości, przynależności i osobistej więzi z małżonkiem ma ogromne znaczenie dla jakości małżeństwa. Są one związane z bezwarunkową miłością i czułą troską o ukochaną osobę, bez względu na popełniane przez nią błędy. Poczucie zażytych relacji z małżonkiem współwystępuje z akceptacją jego indywidualnych cech i wyjątkowości, która dotyczy jego słabych jak i mocnych stron. Powiązane jest również z miłością altruistyczną, wyrażaną pozytywnym stosunkiem do partnera, a także uznaniem przynależnych mu wartości. Wiąże się poza tym ze spostrzeganiem współmałżonka jako podmiot, dobro samo w sobie oraz obdarzaniem go miłością pełną szacunku i podziwu dla jego osoby. Wraz ze wzrostem bliskich więzi z ukochaną osobą, maleje akceptacja samego siebie i swojej osobowości, podobnie jak i dbałość o własne potrzeby.

Czynnik Stabilności (St) wykazuje silną korelację negatywną ze skalami Erotycznej miłości (E) i Instrumentalnej miłości (D) oraz słabszą z Miłością siebie (S). Oznacza to, iż osoba mająca poczucie stabilności i bezpiecznego funkcjonowania w życiu codziennym rzadziej ujawnia tendencję do zaborczej czy romantycznej miłości, a także do utrwalania więzi opartej na interesowności, do obliczaniu korzyści wynikających z pozostawania w związku z daną osobą. Obniża się również troska o urzeczywistnianie swoich potrzeb oraz uznanie dla swoich pozytywnych jak i negatywnych uczuć oraz przeżyć.

Czynnik Zaufania do siebie (Zs) koreluje dodatnio ze skalami Czułości życzliwej (A), Przyjaźni (F), a także Osobowej miłości (B). Natomiast koreluje ujemnie z Erotyczną miłością (E), Miłością siebie (S) oraz z Instrumentalną miłością (D). Świadczy to o tym, że ufność w stosunku do swoich możliwości, kompetencji i funkcjonowanie w sposób uporządkowany są związane z gotowością do wspierania i dbania o partnera, również z szacunkiem dla własnej wyjątkowości i traktowanie siebie oparte na równości. Ponadto, współwystępuje także z bezinteresowną miłością i szacunkiem dla małżonka za to, jaką jest osobą. Wraz ze wzrostem zaufania do siebie, spada potrzeba bycia w relacji opartej na seksualnych doznaniach. Maleje również umiejętność uznawania swoich wad i słabostek we wzajemnych relacjach, a także zmienia się charakter relacji z interesownych i skoncentrowanych na własnych celach, na miłość z uwagi na dobro partnera.

Uśredniony wskaźnik poczucia bezpieczeństwa (PB) koreluje pozytywnie z Czułością życzliwą (A), Przyjaźnią (F) oraz Osobową miłością (B). Natomiast koreluje ujemnie z Erotyczną miłością (E), Miłością siebie (S) i Instrumentalną miłością (D). Poziom dobrego zaspokojenia potrzeb psychicznych i motywacyjnych oraz troska o swoje dobre samopoczucie są powiązane z czułą dbałością i niesieniem pomocy małżonkowi, tolerancją dla jego niepowtarzalności, komplementarności zainteresowań, a także wspianiałomyślną miłością pełną wyrazu dla jedyności partnera. Kiedy podnosi się poziom spełnienia potrzeby bezpieczeństwa, maleje zainteresowanie przeżyciami zmysłowymi z związku. Obniża się również akceptacja dla swojej dwuwymiarowości - mocnych i słabych stron oraz następuje zmiana formy wyrażanej miłości z tej nacechowanej braniem na dawanie.

Czynnik Prężności osobowej (PO) wykazuje korelację dodatnią ze skalą Czułości życzliwej (A), Przyjaźni (F), Erotycznej miłości (E), Empatii (M), Osobowej miłości (B), Instrumentalnej miłości (D). Wskazuje to na to, iż wysoki poziom radości z życia, poczucia zaufania i bliskości do małżonka, dostrajania się do otaczającego świata, zważając na własne możliwości i pragnienia, jest współzmienny ze wspieraniem partnera i bezwarunkowym akceptowaniem go i dawaniem. Wiąże się także z miłością koleżeńską, która akcentuje równość relacji, jak również z miłością romantyczną przepełnioną zazdrością. Ponadto jest współzależny od altruistycznej oraz bezwarunkowej miłości, będącej serdeczną i pełną podziwu dla wyjątkowości małżonka więzią. Jednocześnie występuje także z miłością manipulacyjną, w której badani zdają sobie sprawę z korzyści, jakie daje im związek ze swoim współmałżonkiem.

3.3.2. Współzależność między podskalami Kwestionariusza Wzajemnej Troskliwości a wybranymi skalami poczucia jakości życia

W badaniu tym zastosowano dodatkowe narzędzia pomiaru psychologicznego, jakimi są wybrane skale poczucia jakości życia. Miało to służyć uzyskaniu bardziej zróżnicowanych wyników, a także dookreśleniu jaki jest związek między danym rodzajem relacji małżeńskiej a jakością życia.

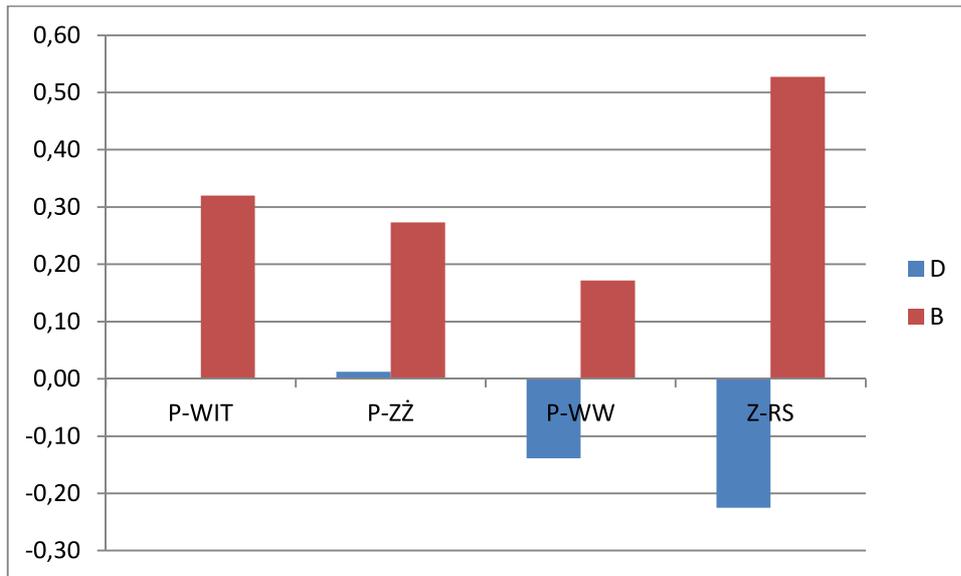
A: Podskale KWT a poczucie jakości życia ujmowane w skalach ogólnego poczucia zadowolenia z życia

Przedmiotem pomiaru skal ogólnego poczucia satysfakcji z życia jest poczucie witalności (P- WIT), uogólnione poczucie zadowolenia z życia (P- ZŻ), ogólne poczucie własnej wartości (P- WW), a także ukontentowanie z relacji społecznych i interpersonalnych (Z- SR). Ich związek z Instrumentalną miłością (D) oraz Osobową miłością (B) został przedstawiony poniżej w tabeli 13.

Tabela 13. Wartość współczynników korelacji (r Pearsona) między podskalami KWT a poczuciem jakości życia ujmowanym w skalach ogólnego poczucia zadowolenia z życia u badanej grupy (N= 138)

SKALE	D	B
P-WIT	0,00	0,32
P-ZŻ	0,01	0,27
P-WW	-0,14	0,17
Z-RS	-0,23	0,53

Kolorem czerwonym zaznaczono wskaźniki $r < 0,05$



Wykres 5. Graficzna ilustracja korelacji między podskalami KWT a wybranymi skalami SJŻ

Przeanalizowanie powyższej tabeli 13 oraz wykresu 5 pozwala zauważyć istnienie wielu, statystycznie istotnych korelacji między podskalami KWT a wybranymi skalami jakości życia.

Podskala Instrumentalna miłość (D) koreluje ujemnie z Zadowoleniem z relacji społecznych i interpersonalnych (Z-RS). Świadczy to o tym, iż miłość interesowna i wykorzystywanie partnera, eksploatacja w stosunku do niego są związane z niezadowoleniem z relacji międzyludzkich, które nie przynoszą satysfakcji. Ponadto współwystępują również z brakiem poczucia celu w życiu oraz kompetencji. Związki z innymi ludźmi są postrzegane jako pozbawione szacunku.

Podskala Osobowa miłość (B) koreluje dodatnio ze wszystkimi skalami poczucia jakości życia ujmowanego w skalach ogólnego poczucia zadowolenia z życia. Silnie pozytywnie koreluje z Zadowoleniem z relacji społecznych i interpersonalnych (Z-RS), słabiej ze Skalą poczucia witalności (P-WIT), Skalą ogólnego poczucia zadowolenia z życia (P-ZŻ), a także Skalą uogólnionego poczucia własnej wartości (P-WW). Oznacza to, że miłość szlachetna, pełna altruizmu oraz szacunek dla wyjątkowości małżonka współwystępują z zadowoleniem z relacji małżeńskich, poczuciem uznania, świadomością swoich umiejętności i zdolności. Wiążą się także z pozytywną energią, dobrym funkcjonowaniem, poczuciem witalności i życiowego wigoru. Co więcej, są powiązane z satysfakcją z własnego

życia, poczuciem bycia spełnionym w życiu, jak również zaufaniem do siebie, poczuciem własnej wartości i wiarą w to, że przyszłość jawi się w świetlanych barwach.

B: Podskale KWT a poczucie jakości życia ujmowane w skalach samoaktualizacji, integralności wewnętrznej i bezwarunkowej akceptacji siebie

Wybrane skale jakości życia, znajdujące się w tabeli 13, mierzą symptomy aktualizacji (S- SA), integralność obrazu siebie (I- OJ), jak również warunkowe poczucie własnej wartości (WP- WW). Wyniki ich korelacji z podskalami KWT zamieszczono poniżej w tabeli 14.

Tabela 14. Wartość współczynników korelacji (r Pearsona) między podskalami KWT a poczuciem jakości życia ujmowanym w skalach samoaktualizacji, integralności wewnętrznej i bezwarunkowej akceptacji siebie u badanej grupy (N= 138)

SKALE	D	B
S-SA	-0,37	0,25
I-OJ	-0,34	0,20
WP-WW	0,22	0,05

Kolorem czerwonym zaznaczono wskaźniki $r < 0,05$



Wykres 6. Graficzna ilustracja korelacji między podskalami KWT a wybranymi skalami SJŻ

Analiza tabeli 14 oraz wykresu 6 pozwala stwierdzić liczne korelacje, które są istotnie statystyczne, między podskalami KWT a wybranymi skalami jakości życia.

Podskala Miłość instrumentalna (D) jest ujemnie skorelowana z Listą symptomów samoaktualizacji (S- SA) oraz Skalą integralności obrazu własnego Ja (I- OJ). Natomiast korelacja pozytywna występuje ze Skalą warunkowego poczucia własnej wartości (WP-WW).

W sytuacji, gdy nasila się potrzeba braku, czyli w tym wypadku miłości nastawionej na czerpanie zysków, maleje poczucie własnej wartości. Osoby takie potrzebują potwierdzać swoją wartość, ocena innych ma dla nich ogromne znaczenie, bo to właśnie na niej budują swoją samoocenę. Ich aktywność związana jest z naciskami i presją środowiska zewnętrznego. W postępowaniu nie kierują się swoimi zasadami, bo mają je słabo wykształcone. Im bardziej osoba dąży do miłości interesownej, tym ma więcej konfliktów między różnymi sferami Ja oraz poczucia niepewności, co do życiowych oczekiwań. Ponadto ma słabo wykształconą własną tożsamość.

Podskala Miłość osobowa (B) koreluje dodatnio z Listą symptomów samoaktualizacji (S- SA) oraz Skalą integralności obrazu własnego Ja (I- OJ). Wraz z rozwojem miłości bezinteresownej, nastawionej na dobro małżonka, wzrasta poczucie własnej wartości, tożsamości i wewnętrznej integralności, jak i racjonalne postępowanie. Takie osoby nie kierują się w swoim życiu i działaniu naciskami innych osób, mają określone dalekie cele.

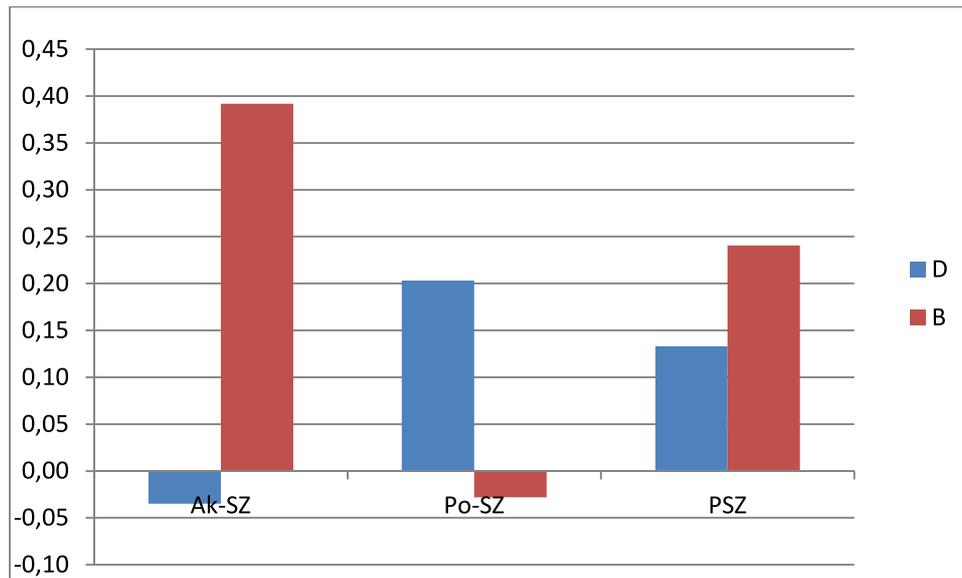
C: Podskale KWT a poczucie jakości życia ujmowane w skalach pomiaru poczucia sensu życia

Skale pomiaru poczucia sensu życia określają aktualne (Ak- SZ) i poszukiwane poczucie sensu życia (Po- SZ), jak też ogólne poczucie sensu życia (PSZ- WO). Współzależności między nimi a podskalami KWT przedstawia tabela 14.

Tabela 15. Wartość współczynników korelacji (r Pearsona) między podskalami KWT a poczuciem jakości życia ujmowanym w skalach pomiaru poczucia sensu życia u badanej grupy (N= 138)

SKALE	D	B
Ak-SZ	-0,03	0,39
Po-SZ	0,20	-0,03
PSZ	0,13	0,24

Kolorem czerwonym zaznaczono wskaźniki $r < 0,05$



Wykres 7. Graficzna ilustracja korelacji między podskalami KWT a wybranymi skalami SJŻ

Z tabeli 14 oraz wykresu 7 można odczytać, iż między podskalami KWT oraz poczuciem jakości życia ujmowanym w skalach pomiaru poczucia sensu życia, zaznacza się kilka istotnych statystycznie korelacji.

Podskala Instrumentalna miłość (D) koreluje pozytywnie z Poszukiwanym sensem życia (Po- SZ). Świadczy to o tym, że wraz z rozwojem miłości eksploatacyjnej małżonkowie odnajdują swój sens życia.

Podskala Osobowa miłość (B) jest skorelowana dodatnio z Aktualnym poczuciem sensu życia (Ak- SZ) oraz Poczuciem sensu życia- wynik ogólny (PSZ- WO). Im większa jest altruistyczna miłość małżonków, tym wzrasta świadomość własnej wartości, optymizm życiowy, zadowolenie z życia oraz spełnienie aktualnego poczucia sensu życia. Ponadto osoby te wierzą w swoje kompetencje i chcą wzbogacać się o nowe cele w życiu.

D: Podskale KWT a pozytywne i negatywne doświadczenia w skalach poczucia jakości życia

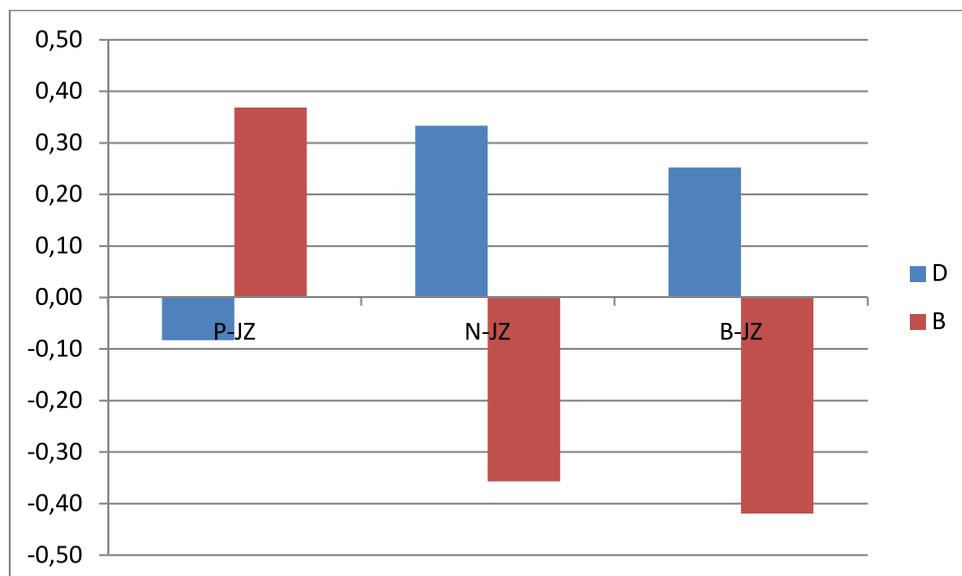
Niniejsze skale poczucia jakości życia badają pozytywną (P- JZ) i negatywną jakość życia (N- JZ), poza tym mierzą balans między nimi (B- JZ). Zależności pomiędzy wymienio-

nymi skalami poczucia jakości życia a Instrumentalną (D) i Osobową miłością (B) są opisane w tabeli 16.

Tabela 16. Wartość współczynników korelacji (r Pearsona) między podskalami KWT a pozytywnym i negatywnym doświadczeniem w skalach poczucia jakości życia u badanej grupy (N= 138)

SKALE	D	B
P-JZ	-0,08	0,37
N-JZ	0,33	-0,36
B-JZ	0,25	-0,42

Kolorem czerwonym zaznaczono wskaźniki $r < 0,05$



Wykres 8. Graficzna ilustracja korelacji między podskalami KWT a wybranymi skalami SJŻ

Na podstawie analizy tabeli 16 i wykresu 8, można stwierdzić liczne istotne statystycznie korelacje, występujące między podskalami KWT a wybranymi skalami jakości życia.

Podskala Instrumentalna miłość (D) koreluje pozytywnie ze Skalą negatywnej jakości życia (N-JZ) oraz Balansem między pozytywnymi a negatywnymi doświadczeniami jakości życia (B-JZ). Oznacza to, iż rozwój miłości pozbawionej altruizmu jest związany z obecnością negatywnych uczuć i emocji. Wiąże się również z rzadszym doświadczaniem tych uczuć.

Podskala Osobowa miłość (B) jest skorelowana dodatnio ze Skalą pozytywnej jakości życia (P-JZ), natomiast ujemnie koreluje ze Skalą negatywnej jakości życia (N-JZ) oraz Balansem między pozytywnymi a negatywnymi doświadczeniami jakości życia (B-JZ).

Rozwój miłości altruistycznej u małżonków jest związany z pozytywnymi, przyjemnymi odczuciami i emocjami, nie pojawiają się u nich złe emocje w ciągu ostatnich czterech tygodni, chociaż często ich doświadczają.

Potwierdzona została zatem hipoteza trzecia, która zakładała, że wraz ze wzrostem miłości osobowej zwiększa się jakość życia.

Maslow (1977) uznał, iż miłość bezinteresowna („B”) jest wyrazem samoaktualizacji, rozwoju osobowości ku pełni człowieczeństwa oraz zdrowia psychologicznego (za: Uchnast, 2010, s. 197). Co więcej, badania Sypniewskiej (2008) potwierdziły hipotezę, iż „istnieją pozytywne związki między poczuciem jakości życia a samorealizacją” (tamże, s. 200), ujawniającą się w tej pracy w aspekcie Osobowej miłości (B). Jakość życia zatem oddziałuje na formy inicjowania i podtrzymywania odpowiednich relacji międzyludzkich i społecznych (tamże, s. 202). Warty uwagi jest fakt, że Shostrom wykorzystywał Kwestionariusz Wzajemnej Troskliwości (KWT) w poradnictwie małżeńskim w celu diagnozy i wspierania procesu samoaktualizacji w relacjach małżeńskich.

Biorąc pod uwagę powyższe doniesienia, można stwierdzić, że wyższy poziom miłości typu „B” charakteryzuje się wyższą jakością życia, którą Maslow ujmował w terminach "osiąganej pełni człowieczeństwa" przez osoby transcendujące potrzeby braku.

Zakończenie

Piotr Poręba (1981, s. 125) twierdzi, że „małżeństwo jest wspólnotą dwojga ludzi – mężczyzny i kobiety, dwóch osób o zróżnicowanych indywidualnościach, wymagających przystosowania do siebie, uzgadniania różnic psychicznych i charakterologicznych, zwyczajowych i obyczajowych, potrzeb indywidualnych i społecznych”. Jeśli małżonkowie będą nastawieni egocentrycznie i będą skupiać się tylko na korzyściach płynących z relacji z drugą osobą, nie będą szanowali różnic indywidualnych, przez co nie osiągną poczucia bezpieczeństwa. Virginia Satir (2002, s. 149) zauważa, iż inteligentni małżonkowie od początku swojego związku będą dążyli do poznania dzielących ich różnic i zastanawiali się, jak one mogą wzmocnić ich relację.

Celem mojej pracy było znalezienie odpowiedzi na sformułowane we Wstępie pytania: „Czy istnieje współzależność między poczuciem bezpieczeństwa a jakością relacji interpersonalnych u małżonków?” oraz „Czy i na ile wysoki rozwój miłości osobowej jest współzmienny z wysokim poziomem jakości życia?”. Odpowiedzi na te pytania można udzielić w nawiązaniu do rezultatów badań empirycznych, mających na celu weryfikację następujących hipotez: H1: Wysoki poziom poczucia bezpieczeństwa jest współzmienny z rozwojem miłości osobowej; H2: Niski poziom poczucia bezpieczeństwa współwystępuje z rozwojem miłości instrumentalnej; H3: Wysoki rozwój miłości osobowej współwystępuje z wysokim poziomem jakości życia. Weryfikacja empiryczna postawionych hipotez została dokonana za pomocą poniższych metod badawczych:

- 1) Kwestionariusz Poczucia Bezpieczeństwa (KPB-PO) Z. Uchnasta.
- 2) Kwestionariusz Wzajemnej Troskliwości (KWT) E. L. Shostroma.
- 3) Wybrane Skale Psychologicznej Jakości Życia

Badaniami objęto próbkę 138 małżonków (69 kobiet i 69 mężczyzn). Za zmienną niezależną przyjęto poczucie bezpieczeństwa, z kolei zmienną zależną stanowiły relacje interpersonalne.

Otrzymano rozkład bliski normalnemu, co świadczy o tym, że dobór metod psychologicznego pomiaru do badań był jak najbardziej trafny, ponieważ właściwie zróżnicował badanych.

Z całej grupy badanych, wyodrębniono dwie grupy skrajne (eksperymentalne) - pierwsza (N=38) to grupa o wysokim poziomie poczucia bezpieczeństwa (W-PB). Druga

grupa (N=34) natomiast miała niski poziom poczucia bezpieczeństwa (N-PB). Wyodrębnione grupy skrajne różnią się między sobą na poziomie dużej istotności statystycznej ($p=0,0000$) w prawie wszystkich skalach, oprócz prężności osobowej (PO) ($p=0,0104$). Osoby te słabiej różnią się w skali PO - prężność osobowa, ponieważ na tym etapie małżeństwa, na jakim obecnie się znajdują, są tak mocno zaangażowani, iż problemy nie mają się kiedy ujawnić, poza tym nie ma jeszcze takich kłopotów małżeńskich. Z drugiej strony, może to oznaczać, że sobie radzą z problemami. Prężność osobowa jest to proces dojrzewania do tego, by transcendować. Jednakże nie było to przyjętą strategią badania w tym projekcie.

Osoby o wysokim poczuciu bezpieczeństwa (W- PB) mają zaspokojone poczucie bliskości i przynależności (BI). Działają w sposób przewidywalny (St). Darzą siebie ogromnym szacunkiem i zaufaniem (Zs). Potrzeby psychiczne i motywacyjne są ukierunkowane na swobodną samorealizację (PB). Mają skłonności do reagowania opanowaniem w nieprzewidywalnych okolicznościach (PO).

Osoby o niskim poczuciu bezpieczeństwa (N-PB) nie czują się akceptowani przez drugą osobę (BI). Są chwiejni i chaotyczni (St), a zarazem niepewni siebie (Zs). Z trudem przychodzi im adaptacja do nowego środowiska (PB). W sytuacjach nowych reagują impulsywnością (PO).

Różnice, które są istotne statystycznie można dostrzec również w skalach i podskalach wzajemnej troskliwości, a w szczególności w Instrumentalnej miłości (D) ($p=0,0000$); następnie Erotyczna miłość (E) ($p=0,0002$), Przyjaźń (F) ($p=0,0012$), Miłość osobowa (B) ($p=0,0055$), Miłość siebie (S) ($p=0,0087$), słabsza różnica - Czułość życzliwa (A) ($p=0,0201$). Empatia (M) w ogóle nie zróżnicowała małżonków ($p=0,2451$).

Osoby o wysokim poczuciu bezpieczeństwa (W-PB) nie są zainteresowane instrumentalną więzią z małżonkiem (D). Mniej dbają o zmysłowe rozkosze (E). Nie uznają swoich słabych stron, jak i osobistej wartości w relacjach (S). Dbają o partnera i wspierają go (A). Kochają go miłością bezinteresowną, osobową (B). Mają szacunek do indywidualności partnera (F).

Osoby o niskim poczuciu bezpieczeństwa (N-PB) przeliczają zyski, jakie płyną ze związku z innymi (D). Istotne są dla nich doznania sensualne (E), mają pełne uznanie dla swoich negatywnych jak i pozytywnych uczuć względem osoby ukochanej (S). Nie chcą stanowić oparcia dla małżonka/i (A). Nie szanują równości partnera (F), brak im altruistycznej miłości (B).

Na podstawie uzyskanych wyników stwierdza się, iż pierwsze dwie hipotezy potwierdziły się. Osoby o wysokim poziomie poczucia bezpieczeństwa (W-PB) rozwijają miłość

osobową, będącą odzwierciedleniem dojrzałej i głębokiej miłości (B). Znalazło to swoje potwierdzenie również w korelacjach, gdzie czynnik poczucia bezpieczeństwa (PB) jest pozytywnie skorelowany z Osobową miłością (B) ($r= 0,30$). Natomiast osoby o niskim poczuciu bezpieczeństwa (N-PB) ukształtowały egoistyczny stosunek do partnera, polegający tylko na braniu (D). Zostało to wykazane ujemną korelacją czynnika poczucia bezpieczeństwa (PB) z Instrumentalną miłością (D) ($r= -0,43$)

W oparciu o analizę współzmienności między Osobową miłością a wybranymi skalami jakości życia, potwierdziła się hipoteza trzecia, zakładająca, iż wysoki rozwój Miłości osobowej współbrzmi z wysokim poziomem jakości życia. Osobowa miłość (B) koreluje dodatnio ze wszystkimi skalami zadowolenia z życia [poczucie witalności (P-WIT, $r= 0,32$); poczucie zadowolenia z życia (P-ZŻ, $r= 0,27$); poczucie własnej wartości (P-WW, $r= 0,17$)], najsilniejsza korelacja zaznacza się z zadowoleniem z relacji społecznych (Z-RS) ($r= 0,53$). W skalach z grupy B, zaznaczają się korelacje pozytywne Osobowej miłości (B) z Listą symptomów samoaktualizacji (S-SA, $r= 0,25$) oraz Skalą integralności obrazu własnego Ja (I-OJ, $r= 0,20$). W kolejnej grupie C, bezinteresowna miłość (B) koreluje dodatnio z Aktualnym poczuciem sensu życia (Ak-SZ, $r= 0,39$) oraz Poczuciem sensu życia - wynik ogólny (PSZ- WO, $r=0,24$). W grupie skal D altruistyczna miłość (B) koreluje pozytywnie ze Skalą pozytywnej jakości życia (P-JZ, $r=0,37$), natomiast ujemnie koreluje ze Skalą negatywnej jakości życia (N-JZ, $r= -0,36$) oraz Balansem między pozytywnymi a negatywnymi doświadczeniami jakości życia (B-JZ, $r= -0,42$).

Podsumowując, należy zaznaczyć, że istnieje tendencja do uzyskiwania wyższych wyników. To nie jest jeszcze taka wyraźna różnica, ale hipotezy są jak najbardziej zasadne, bo uwidacznia się ta skłonność. Zatem pełna aktualizacja siebie wyraża się w *being values*, doświadczeniem szczytowym ich jest *being love*, czyli dobre relacje z innymi.

Interesujący jest brak różnicy istotnej statystycznie w skali Empatia (M, $p= 0, 2451$). Być może rozwija się ona niezależnie od posiadanego poziomu poczucia bezpieczeństwa. Prawdopodobnie jest uwarunkowana innymi czynnikami.

Uzyskane rezultaty mogą posłużyć w poradnictwie psychologicznym, psychoterapii, kursach przedmałżeńskich, kursach rozwojowych, terapii małżeńskiej.

Bibliografia

- Arlin, P. K. (1975). Cognitive development in adulthood: A fifth stage?. *Developmental Psychology*, 11, 602- 606.
- Artymiak, M. (2009). Elementy podejścia synergetycznego w Deciiego i Ryana teorii autodeterminacji. W: Uchnast, Z. (red.), *Synergia w relacjach interpersonalnych i w organizacjach. Wybrane Zagadnienia z Psychologii Kierowania*, Lublin- Nowy Sącz: TN KUL, WSB- NLU.
- Artymiak, M. (2010). *Pomiędzy mężczyzną a kobietą*. Kraków: PETRUS.
- Artymiak, M. (2005). Henry'ego A. Murraya propozycja badania człowieka jako jednostki "związanej czasem" W: red. Francuz, P. i in. (red.). *Studia z psychologii w KUL. Tom 12.* (s. 245-255). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Bakiera, L. (2009). Wartość małżeństwa w rozwoju człowieka dorosłego. W: Harwas-Napierała, B., B., Trempała, J. (red.). *Rodzina jako wartość w rozwoju człowieka*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Basseches, M. (1984). *Dialectical thinking and adult development*. Norwood, NJ: Ablex.
- Bee, H., Boyd, D. (2008). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: ZYSK I S-KA.
- Birch, A., Malim, T. (2002). *Psychologia rozwojowa w zarysie*. Warszawa: PWN.
- Braun- Galkowska, M. (1992). *Psychologiczna analiza systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Brzezińska, A. (2000). *Spoleczna psychologia rozwoju*. Warszawa: SCHOLAR.
- Gurba, E. (2009). Wczesna dorosłość . W: Harwas-Napierała, B., Trempała, J. (red.) *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: PWN.
- Chlewiński, Z. (1991). *Dojrzałość, osobowość, sumienie, religijność*. Poznań: W drodze.
- Cieślak, K. (1988). Typologia związków małżeńskich według E. Shostroma i J. Kavanaugha. *Nowiny Psychologiczne*, 57, 4, 81-102.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination In Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. i Ryan, R. (2000). The „what” and „why” of goal pursuits: Human needs and the Self- Determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 4, 227-268
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., Griffin, Sh. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1, 71-75.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W. i in. (2010). New Well- being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Soc Indic Res*, 97, 143-156.
- Erikson, E. (1968). *Identity, youth, and crisis*. Ney York:Norton.
- Erikson, E. H. (1950/2000). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Erikson, E.H. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Rebid Dom Wydawniczy.
- Fromm, E. (1995). *Mieć czy być*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Fromm, E. (2001). *O sztuce miłości*. Poznań: Rebis Dom Wydawniczy
- Gałdowa, A. (red.) (1990). *Wybrane koncepcje osobowości. Część I*. Kraków: Wydawnictwo UJ.

- Hall, C. S. i in. (2006). *Teorie osobowości*. Warszawa: PWN.
- Havighurst, R. J. (1953). *Human development and education*. New York: Longmans & Green.
- Hołtyń, B. (2009). *Małżeństwo i wsparcie*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Janicka, I. (1994). Empatia małżonków jako determinanta ich odwzajemnionej otwartości. *Przegląd Psychologiczny*, 37, 3, 395-400.
- Jensen, A. J. (1997). Young people's conception of transition to adulthood. *Youth and Society*, s. 3-23.
- Jones, A., Crandall, R. (1986). Validation of a short index of self-actualization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 63- 73.
- Kaźmierczak, M., Plopa, M. (2006). Style przywiązaniowe partnerów a jakość komunikacji w małżeństwie. *Psychologia Rozwojowa*, tom 11, nr 4, 115- 126.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, vol. 14, n.1, 1-26.
- Kimmel, D. C. (1974). *Adulthood and aging*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Krieglewicz, O. (2005). Inteligencja emocjonalna partnerów a zadowolenie ze związku i strategię rozwiązywania konfliktów w małżeństwie. *Przegląd Psychologiczny*, tom 48, nr 4, 431- 452.
- Kwiatkowski, P. (2002). Preferowane wartości a zadowolenie z małżeństwa. *Małżeństwo i Rodzina*. 2, 2, Warszawa.
- Labouvie- Vief, G. (1980). Beyond formal operations: Uses and limits of pure logic in life-span development. *Human development*, 23, 141- 161.
- Laskowski, J. (1987). *Trwałość wspólnoty małżeńskiej*. Warszawa: Ośrodek Dokumentacji i Studiów Społecznych.
- Lewis, C.S. (1973). *Cztery miłości*. Warszawa: IW Pax
- Liberska, H., Malina, A. (2011). *Wybrane Problemy Współczesnych Małżeństw i Rodzin*. Warszawa: DIFIN.
- Maslow, A. (1952). *Manual for the Security-Insecurity Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, Inc.
- Maslow, A. (1986, 2004). *W stronę psychologii istnienia*. Warszawa: IW Pax.
- Maslow, A. (1954, 1990, 2006). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: IW Pax.
- Maslow, A. (1977). Politics 3. *Journal of Humanistic Psychology*, 17, 4, 5-20.
- Maslow, A. (1967). A theory of metamotivation: The biological rooting of the value life. *Journal of Humanistic Psychology*, 7, s. 93- 127.
- Maslow, A. (1964). Teoria hierarchii potrzeb. W: Reykowski J. (red.) *Problemy osobowości i motywacji w psychologii amerykańskiej* (s. 135 – 163). Warszawa: PWN.
- Murray, H. (1938). *Explorations in Personality*. New York: Oxford University Press.
- Murray, H. (1951). Some basic psychological Assumption and conceptions. *Dialectica*, 5, 266- 292.

- Murray, H., Kluckhohn, C. (1953). *Personality in Nature, Society, and Culture*, 2nd. Edition. New York: Alfred A. Knopf.
- Niebrzydowski, L. (1999). *Psychologia ludzkich potrzeb, możliwości i aspiracji*. Łódź: Krajowa Rada Self-Esteem.
- O'Brien, Epstein, E. & S. (1988). *The Multidimensional Self-Esteem Inventory*, MSEI. *Professional Manual*. Odessa, Fl.: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Obuchowski, K. (1983). *Psychologia dążeń ludzkich*. Warszawa: PWN
- Obuchowski, K. (2000). *Galaktyka potrzeb*. Poznań: ZYSK I S-KA.
- Oleś, P. (2003). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Oleś, P. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: PWN.
- Pervin, L. A. (2002). *Psychologia osobowości*. Gdańsk: GWP.
- Plopa, M. (2008). *Więzi w małżeństwie i rodzinie*. Kraków: Oficyna Wydawnicza "Impuls".
- Płaszczyński, E. (2000). *Otwartość w diadach małżeńskich*. Gdynia: ZP- W- GARMOND.
- Poręba, P. (1977). *Psychologiczne uwarunkowania życia małżeńskiego*. Lublin: KUL.
- Poręba, P. (1981). *Psychologiczne uwarunkowania życia rodzinnego*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Reber, A. S. (2008). *Słownik psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Rostowski J. (1987). *Zarys psychologii małżeństwa*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe
- Rostkowski, J. Rostkowska, T.(1990). Umiejscowienie poczucia kontroli a poziom jakości małżeńskiej. W: Ziemska, M. (red). *Z badań nad integracją małżeństwa i rodziny* (s. 46-53). Warszawa.
- Rostowska T. (2009). *Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań*. Warszawa: Difin
- Rostowska, T. (2008). *Małżeństwo, rodzina, praca a jakość życia*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”
- Różańska-Kowal, J. (2002). Psychologiczne uwarunkowania zgodnego pożycia małżeńskiego. *Małżeństwo i Rodzina*, nr 1, 1. Warszawa: Niezależny Kwartalnik Naukowy.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). *To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*. In S. Fiske (ed.), *Annual Review of Psychology*, Vol. 52 (pp.141- 166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryś, M. (1999). *Psychologia małżeństwa*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno- Pedagogicznej MEN.
- Satir, V. (2002). *Rodzina tu powstaje człowiek*. Gdańsk: GWP.
- Sheehy, G. (1976). *Passages: predictable crisis of adult life*. New York: E. P. Dutton.

- Sheldon, K.M., Niemiec, Ch. P. (2006). It's Not Just the Amount That Counts: Balanced Need Satisfaction Also Affects Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 2, 331-341.
- Shostrom, E. (1972). *Freedom to be*. New York: Bantam Books.
- Shostrom, E. L. (1964). A test for the measurement of self-actualization. *Educational and Psychological Measurement*, 24, 207-218.
- Shostrom, E. L. (1975). *Personal Orientation Dimensions*. San Diego: Edits/Educational and Industrial Testing Service.
- Shostrom, E. L., Kavanaugh, J. (1975). *Between Man and Woman*. New York: Bantam Books.
- Siek, S. (1986). *Struktura osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo ATK.
- Sillamy, N. (1994). *Słownik Psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo „Książnica”.
- Smith, M. B. (1969). *Social Psychology and Human Values*. Chicago: Aldine.
- Smykowski, B. (2004). Wczesna dorosłość. *Remedium*, 2, 4-5.
- Stanik, J. M. (1994). *Skala Ustosunkowań Interpersonalnych*. Kielce: Wydawnictwo Szumacher.
- Starczyk, M., Waniewski, A. (2002). Rola empatii w małżeństwie. *Małżeństwo i Rodzina*. 2, 2, Warszawa.
- Steger, M., Frazier, P., Oishi, Sh., Kaler, M. (2006). The Meaning of Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, vol. 33, 1, 80-93.
- Sujak, E. (1975). *Kontakt psychiczny w małżeństwie i rodzinie*. Wrocław: Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej.
- Sypniewska, J. (2009). *Związki cech osobowości i temperamentu z samorealizacją i poczuciem jakości życia*. Niepublikowana rozprawa doktorska. Wrocław: Archiwum UW.
- Szewczuk, W. (1998). *Encyklopedia psychologii*. Warszawa.
- Tokarz, A. (1999). Kierowanie sobą i konstruowanie działania: dwie współczesne teorie motywacji. W: Galdowa, A.(red.). *Wybrane zagadnienia z psychologii osobowości. Psychologia osobowości II* (s. 67-102). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Tomkiewicz, A. (2003). *Obraz siebie i partnera u małżonków*. Lublin: Wydawnictwo Nukowe MEDIUM.
- Trempała, J. (2000). *Modele rozwoju psychicznego. Czas i zmiana*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego.
- Tucholska, K. (2005). *Kompetencje temporalne a osobowość – psychologiczne badania studentów*. Niepublikowana rozprawa doktorska. Lublin: Archiwum KUL.
- Uchnast, Z. (1990). *Metoda pomiaru poczucia bezpieczeństwa*. W: Januszewski, A., Uchnast Z., Witkowski T (red.) *Wykłady z psychologii w KUL w r. akad. 1988/89*. (95- 108). Lublin: RW KUL,
- Uchnast, Z. (1995). *Kwestionariusz Wzajemnej Troskliwości (KWT)*. Zakład Psychologii Ogólnej KUL, maszynopis.

- Uchnast, Z. (1997). Prężność osobowa: Empiryczna typologia i metoda pomiaru. *Roczniki Filozoficzne*, t. 45, 4, 27-51.
- Uchnast, Z. (1998). *Kwestionariusz Poczucia Bezpieczeństwa i Prężności Osobowej (KPB-PO)*. Zakład Psychologii Ogólnej KUL.
- Uchnast, Z. (2010). *Psychologia samoaktualizacji: podejście organizmiczne i synergetyczne*. W: Tokarz, A. (red.). *Pamięć, osobowość, osoba* (s. 189-203). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Uchnast, Z. (2012). *Wzajemność proaktywna w osobowych relacjach rodzinnych, jej rozwój i pomiar*. W: Ulfik-Jaworskiej I. i Gała A. (red.). *Dalej w tę samą stronę* (s. 139- 156). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Uchnast, Z. (2011). *Wybrane skale psychologicznej jakości życia (92 it.)* –Katedra Psychologii Różnic Indywidualnych i Diagnostyki osobowości. Instytut Psychologii WSB – NLU, Nowy Sącz
- White, R. W. (1975). *Lives in Progress*. NJ: Holt, Rinehart and Winston.
- Wojciszke, B. (2009). *Psychologia miłości*. Gdańsk: GWP.
- Ziemska, M. (1975). *Rodzina a osobowość*. Warszawa: PWN.
- Ziółkowska, B. (2005). Okres wczesnej dorosłości. Jak rozpoznać potencjał młodych dorosłych?. W: Brzezińska, A. (red.). *Psychologiczne portrety człowieka*. Gdańsk: GWP