



Złożenie pracy online:
2025-07-21 22:07:09
Kod pracy:
52579/50034/CloudA

Justyna Hendzel
(nr albumu: 34652)

Praca magisterska

Narcystyczne cechy osobowości a jakość związków mężczyzn w wieku wczesnej dorosłości

Narcissistic personality traits and relationship quality of men in early adulthood

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-
Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia biznesu

Promotor: dr n. med. i n. o zdr. Dariusz Pysz-
Waberski

Dziękuję Moim rodzicom, Doktorowi promotorowi i w przede wszystkim sobie, za trud i wysiłek włożony w napisanie tej pracy.

I



Streszczenie

Celem niniejszej pracy było zbadanie związku pomiędzy narcystycznymi cechami osobowości a jakością związków mężczyzn w wieku 18-40 lat. Wybór powyższej grupy wiekowej nie jest przypadkowy, gdyż okres ten jest kluczowym etapem w rozwoju intymności, bliskości oraz budowania trwałych więzi. Jednocześnie to w tym czasie jednostka mierzy się z wyzwaniami wynikającymi z kształtowania tożsamości i prawidłowych wzorców relacyjnych. W badaniu wzięło udział 205 mężczyzn, będących w stałym związku. Narzędzia badawcze wykorzystane w pracy to Kwestionariusz Osobowości Narcystycznej (NPI) w polskiej adaptacji Bazińskiej i Drat- Ruszczak oraz Kwestionariusz Trzy Składniki Miłości autorstwa Wojciszke. Wyniki pozwalają na sformułowanie wniosków, iż wszystkie komponenty narcyzmu (przywództwo, próżność, samowystarczalność, domaganie się podziwu) miały dodatni wpływ na namiętność, intymność i zaangażowanie w związku. W świetle innych analiz wyniki te okazały się odbiegające od dotychczasowych ustaleń. Przeprowadzony projekt badawczy nie wyczerpuje zagadnienia nad wpływem cech narcystycznych na jakość związków, lecz może stanowić punkt wyjścia do pogłębionej analizy tego tematu.

Słowa kluczowe

cechy osobowości narcystycznej, narcyzm, jakość związków, Kwestionariusz Osobowości Narcystycznej (NPI), Trzy Składniki Miłości, wczesna dorosłość

Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship between narcissistic personality traits and the quality of relationships among men aged 18-40. The choice of the above age group is not coincidental, since this period is a key stage in the development of intimacy, passion and the building of long lasting relationships. At the same time, the individual faces the challenges of identity formation and proper relational patterns. The study involved 205 men who are in a stable relationship. The research tools used in the study were the Narcissistic Personality Questionnaire (NPI) in the Polish adaptation of Bazinska and Drat-Ruszczak and the Three Components of Love Questionnaire by Wojciszke. The results allow us to conclude that all components of narcissism (leadership, vanity, self-efficacy, demanding admiration) had a positive impact on passion, intimacy and commitment in a relationship. In light of other analyses, these results turned out to differ from previous findings. The conducted research project does not exhaust the issue over the influence of narcissistic traits on the quality of relationships, but it can serve as a starting point for an in-depth analysis of this topic.

Keywords

Narcissistic personality traits, narcissism, relationship quality, Narcissistic Personality Questionnaire (NPI), Three Components of Love, early adulthood



Spis treści

Rozdział 1. Teoretyczne podstawy narcyzmu	2
1.1. Definicja i charakterystyka narcyzmu.....	2
1.2. Geneza i uwarunkowania narcyzmu.....	3
1.3. Wymiary narcyzmu.....	6
1.4. Płeć a cechy narcystyczne.....	8
1.5. Kryteria i metody oceny osobowości narcystycznej.....	9
1.6. Leczenie narcystycznego zaburzenia osobowości.....	11
Rozdział 2. Wczesna dorosłość	13
2.1. Charakterystyka wczesnej dorosłości.....	13
2.2. Rozwój człowieka we wczesnej dorosłości.....	15
Rozdział 3. Związki romantyczne	18
3.1. Jakość związków w ujęciu teoretycznym.....	18
3.2. Narcyzm a związki romantyczne.....	22
Rozdział 4. Metodologia badań	26
4.1. Cel pracy.....	26
4.2. Grupa badana.....	27
4.3. Narzędzia badawcze.....	27
4.4. Procedura badawcza i metody analizy statystycznej.....	29
Rozdział 5. Wyniki badań	30
Rozdział 6. Dyskusja	46
Rozdział 7. Wnioski	51
Wykaz wykresów	60
Wykaz tabel	60
Wykaz rysunków	61
Wykaz skrótów	61
Załączniki	62



Rozdział 1. Teoretyczne podstawy narcyzmu

1.1. Definicja i charakterystyka narcyzmu

Narcyzm to wielowymiarowe zjawisko, które może występować zarówno jako cecha przystosowawcza jednostki, jak i forma patologicznego zaburzenia osobowości. Przez ostatnie dekady tematyka narcyzmu cieszyła się dużym zainteresowaniem wśród badaczy i autorów, niejednokrotnie będąc polem do niezgody, a czasem nawet kontrowersji. W psychologii pojęcie to funkcjonuje od początku XX wieku i wraz z biegiem czasu kształtowało się z uwzględnieniem coraz to nowszych kontekstów teoretycznych. Jedną z pierwszych definicji narcyzmu sformułował Zygmunta Freud w pracy pt. „On Narcissism” (1914). Zaprezentował on stanowisko ukazujące powyższe zagadnienie jako naturalny etap rozwoju psychicznego, w którym jednostka może kierować swoje uczucia zarówno ku sobie, jak i ku innym. Według Freuda pewien poziom narcyzmu jest uznawany za zdrowy, potrzebny do prawidłowego rozwoju osobowości człowieka i konstruowania stabilnego poczucia własnej wartości (Schalkwijk i in., 2021).

Heinz Kohut (1971), przedstawiciel psychologii self, rozwinął to pojęcie i zaproponował rozróżnienie narcyzmu na dwa typy – zdrowy i patologiczny. Zdrowy narcyzm odgrywa istotną rolę w kształtowaniu tożsamości jednostki. Pomaga w budowaniu solidnej samooceny, a także wspiera rozwój osobisty umożliwiając jednostkom rozumieniu własnych potrzeb i emocji. W przeciwieństwie do typu zdrowego, narcyzm patologiczny pojawia się wtedy, gdy człowiek nie potrafi połączyć swoich przeżyć w spójną całość, co w efekcie prowadzi do chwiejnego obrazu siebie i problemów w relacjach z innymi ludźmi. Heinz Kohut zwracał uwagę na to, iż zdrowa forma narcyzmu jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania psychicznego. Dzięki niej możliwe jest głębsze zrozumienie własnego „ja” i rozwijanie takich cech jak ambicja czy asertywność (West, 2022; Krizan i Herlache, 2018; Schalkwijk i in., 2021).

Otto Kernberg (1975), znany psychoanalityk i jeden z najważniejszych współczesnych teoretyków zaburzeń osobowości, definiował narcyzm jako zaburzenie wynikające z wewnętrznych konfliktów i prymitywnych mechanizmów obronnych ujawniających się w celu ochrony kruchej obrazu siebie (Schalkwijk i in., 2021)

W znaczeniu potocznym narcyzm kojarzony jest najczęściej w sposób negatywny.



Paulhus i Williams (2002) włączyli go do tzw. Ciemnej Triady (ang. Dark Triad) - obok makiawelizmu i psychopatii - czyniąc narcyzm jedną z trzech społecznie niepożądanych cech. Osoby narcystyczne bywają postrzegane jako egoistyczne, wyniosłe i obojętne na potrzeby innych. Taka percepcja ma swoje uzasadnienie, szczególnie gdy narcyzm przybiera formę patologicznego zaburzenia osobowości. Zgodnie z klasyfikacją DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013), narcystyczne zaburzenie osobowości (ang. Narcissistic Personality Disorder) charakteryzuje się trwałym przekonaniem o własnej wyjątkowości (w fantazji lub w zachowaniu), silną potrzebą podziwu oraz brakiem empatii. Jednostki z NPD często nie respektują norm społecznych. Wykorzystują innych i dewaluuja ich znaczenie, traktując relacje międzyludzkie w sposób instrumentalny (Rogoza, Rogoza, Wyszynska, 2016; Miller i in., 2021).

Osoby o cechach narcystycznych zachowują się w sposób dominujący i egocentryczny. Ich percepcja świata bywa silnie związana z zazdrością oraz przekonaniem o własnej wyższości (Vater, Ritter, Lammers, 2013). Pomimo, że starają się sprawiać wrażenie pewnych siebie, są wyjątkowo wrażliwe na krytykę. Nierzadko prowadzi to do wybuchów złości bądź wycofania się z kontaktów społecznych (Krizan i Herlache, 2018). Z powodu braku empatii i silnego skoncentrowania na sobie mają trudności w budowaniu trwałych i zdrowych relacji z innymi ludźmi. Ich zachowania często odbierane są jako aroganckie, chłodne czy wręcz pogardliwe (Campbell, Miller, 2011).

Można więc stwierdzić, że narcyzm nie jest z natury zjawiskiem negatywnym. W swojej adaptacyjnej formie sprzyja rozwojowi jednostki i jej dobrostanowi psychicznemu. Dopiero w wersji patologicznej staje się źródłem zaburzeń i trudności w funkcjonowaniu.

1.2. Geneza i uwarunkowania narcyzmu

Osobowość narcystyczna kształtuje się pod wpływem złożonych interakcji czynników biologicznych, psychicznych czy społeczno-kulturowych. W literaturze przedmiotu zaproponowano wiele perspektyw teoretycznych i wyników badań empirycznych mających na celu wyjaśnienie genezy narcyzmu. Rozważania te obejmują zarówno czynniki wrodzone, jak i zewnętrzne, które mogą przyczyniać się do kształtowania tego zaburzenia. Zrozumienie etiologii cech narcystycznych jest kluczowe dla zbudowania pełnego obrazu ich wpływu na psychospołeczne funkcjonowanie jednostki.



W ujęciu psychodynamicznym narcyzm rozwija się na skutek zaburzonej relacji z opiekunem we wczesnym dzieciństwie, co pokazuje, jak duże znaczenie mają te wczesne doświadczenia w kształtowaniu osobowości. Otto Kernberg (1975) za pomocą teorii relacji z obiektem wyjaśnia przyczyny powstawania narcyzmu jako wynik nieprawidłowego rozwoju dziecka, głównie w fazie separacji-indywiduacji. Narcyzm wzrasta wskutek reakcji obronnej na brak empatii, miłości czy nadmiernej krytyki ze strony “obiektów” – rodziców bądź opiekunów. Osobowość w dzieciństwie kształtuje się w sposób zintegrowania własnego “ja” z ważnymi “obiektami”, tworząc wewnętrzną reprezentację siebie. W efekcie zaburzenia tych relacji poprzez czynniki negatywne, dochodzi do rozszczepienia pomiędzy reprezentacją “ja” i “obiektem”, uniemożliwiając dziecku budowanie tożsamości spójnej z rodzicem bądź opiekunem. Odpowiedzią na to jest wytworzenie się patologicznych cech charakteru i rozwój narcyzmu wielkościowego. Heinz Kohut uważał, że narcyzm rozwija się w relacjach z ważnymi osobami, które pełnią funkcję „obiektów self”. Według autora, do prawidłowego rozwoju “ja” (czyli “self”) potrzebne są trzy elementy: odzwierciedlenie (dostrzeganie i reagowanie na emocje dziecka), idealizacja (możliwość podziwiania opiekuna) oraz bliźniactwo (poczucie podobieństwa i wspólnoty z innymi) (Kohut, 1971, 1984). Jeśli dziecko nie otrzyma wystarczającego odzwierciedlenia, może rozwinąć wielkościowe “self” – czyli przekonanie o własnej wyjątkowości, które w dorosłości prowadzi do potrzeby ciągłego podziwu (Kohut, 1977). Brak możliwości idealizacji sprawia z kolei, że dziecko nie potrafi przejść od opiekunów ważnych wartości i wzorców, co wpływa negatywnie na strukturę jego osobowości (Gościński i Mocek, 2008). Kohut zwrócił również uwagę na rolę agresji w narcyzmie. Uważał, że “narcystyczna wściekłość” ujawnia się w wyniku niespełnionych potrzeb psychicznych z dzieciństwa. W ten sposób dochodzi do złości, która jest próbą odzyskania poczucia siły i kontroli, które zostały kiedyś utracone (Kohut, 1972).

Karen Horney, przedstawicielka nurtu neopsychoanalitycznego, upatrywała przyczyn narcyzmu w braku poczucia własnej wartości, czego efektem jest kształtowanie się mechanizmu obronnego w postaci zaburzeń narcystycznych. Osoba narcystyczna dąży w ten sposób do uzyskania podziwu jako substytutu dla nieosiągalnej miłości bezwarunkowej. Autorka zakłada, że źródłem rozwoju zaburzenia jest głęboki lęk związany z brakiem akceptacji, bezpieczeństwa i opieki. W sytuacji nieustannego poczucia zagrożenia dziecko tworzy strategie obrony przed potencjalnym cierpieniem psychicznym. Efektem jest zbudowanie w sobie “idealnego obrazu



siebie”, który pomaga utrzymać wiarę we własne możliwości, pomimo licznych ograniczeń oraz słabości (Czarna, 2008; Sabaj-Sidur, 2023).

Wybitny psycholog i filozof Erich Fromm, analizował narcyzm jako zjawisko zakorzenione zarówno w indywidualnych doświadczeniach jednostki, jak i w szerszym kontekście społecznym. Podkreślał on, że narcyzm może przyjmować charakter zbiorowy – przejawiający się w ideologiach nacjonalistycznych czy religijnych – będący wynikiem potrzeby przynależności. Fromm skupiał się w dużej mierze na kontekście środowiskowym powstawania narcyzmu i poszukiwaniu akceptacji społecznej jako formy kompensacji negatywnych doświadczeń na wczesnych etapach życia jednostki (Szpunar, 2016).

Najnowsze badania wykazują, że źródła powstawania narcyzmu mogą mieć podłoże biologiczne. Lee i współpracownicy (2020) przedstawili wstępne dowody na związek obciążenia jednostki stresem oksydacyjnym a osobowościowymi zaburzeniami narcystycznymi czy borderline. Zwiększony stres oksydacyjny może wpływać na nadwrażliwość interpersonalną oraz trudności w regulacji emocji, co ma bezpośredni związek z głównymi cechami NPD. Badania bliźniąt (Paris, 2014; Torgersen i in., 2000) również wykazały potencjalną dziedziczność osobowości narcystycznej, jednak bez całkowitej pewności co do tego, że może być to cecha wrodzona.

We współczesnym świecie coraz większą rolę w kształtowaniu tożsamości jednostki odgrywają czynniki społeczno-kulturowe. Rozwój mediów społecznościowych, konsumpcjonizm oraz nastawienie na indywidualizm i sukces, sprzyjają budowaniu postaw narcystycznych. Platformy takie jak Facebook, Instagram czy Twitter stale zachęcają użytkowników do tworzenia i prezentowania wyidealizowanego obrazu siebie, co z czasem pogłębia koncentrację na własnej osobie oraz wzmacnia potrzebę zewnętrznej aprobaty.

Facebookowi przypisuje się wręcz propagowanie narcyzmu. Na tego typu portalach osoby z zaburzeniami narcystycznymi w łatwy sposób kreują swój wyidealizowany wizerunek i znajdują jego pozytywne wzmocnienie. To właśnie narcyzm jest jedną z najczęstszych cech charakterystycznych dla użytkowników portali społecznościowych (McCain, Campbell, 2018). Metaanaliza przeprowadzona przez Gnams i Appel (2018) dodatkowo potwierdziła tę zależność, wykazując istotny związek między osobowością narcystyczną a aktywnością na wyżej wymienionych platformach, zwłaszcza w kontekście liczby znajomych oraz częstotliwości aktualizacji statusu. Ponadto w społeczeństwach, w których wartość jednostki ocenia się na



podstawie osiągnięć i pozycji społecznej, ludzie mogą rozwijać postawy narcystyczne, jako mechanizm radzenia sobie z presją i oczekiwaniami. Wszechobecna kultura konsumpcjonizmu sprzyja kształtowaniu osobowości narcystycznej. Badania wskazują, że osoby narcystyczne posiadają tendencję do nabywania dóbr luksusowych i ekskluzywnych, aby podkreślić swoją wyjątkowość oraz status społeczny (Niesiołowska, Konaszewski, 2021; Cisek i in., 2014).

1.3. Wymiary narcyzmu

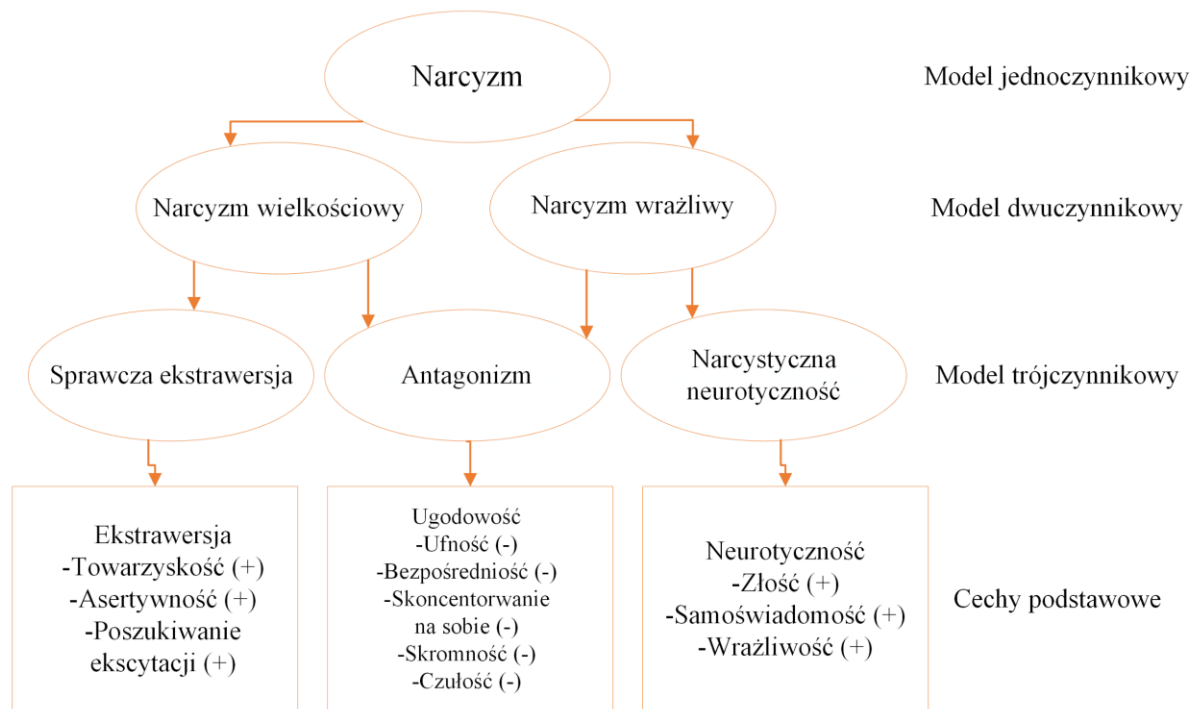
Narcyzm jako zjawisko psychologiczne, jest pojęciem wysoce złożonym i wieloaspektowym. Jednym z najbardziej podstawowych podziałów jest model dwuwymiarowy obejmujący narcyzm wielkościowy (ang. *grandiose*) – inaczej nazywany jawnym – oraz narcyzm wrażliwy (ang. *vulnerable*), znany również jako ukryty. (Welker, Simons, Simons, 2019). Narcyzm wielkościowy cechuje się wysoką pewnością siebie, ekstrawersją oraz ekshibicjonizmem, a jednostki z tym typem osobowości wykazują wysoki poziom agresji i tendencję do deprecjonowania innych (Maciantowicz, Witowska, Zajenkowska, 2017). Narcyzm wrażliwy wiąże się natomiast z niższym poczuciem wartości w porównaniu do narcyzmu wielkościowego, większą wrażliwością emocjonalną i postawami unikowo-obronnymi. Osoby wyróżniające się wrażliwym typem narcyzmu są nieufne i roszczeniowe. W sytuacjach reakcji otoczenia niezgodnej z ich oczekiwaniami odpowiadają wycofaniem oraz poczuciem odrzucenia. Zarówno jednostki narcystyczne z typem wielkościowy, jak i wrażliwym, odznaczają się wysoką chęcią aprobaty społecznej i potrzebą uznania (Maciantowicz i in., 2017). Oba typy utrzymują podobny poziom poczucia uprzywilejowania, egocentryzmu oraz marginalizowania innych (Krizan, Johar, 2015; Welker i in., 2019). Reasumując, w narcyzmie wielkościowym dominuje silne skupienie na sobie i swojej unikalności, z kolei osobowość narcystyczną wrażliwą opisać można jako wysoce emocjonalną i reaktywną (Miller i in., 2017).

Przeważająca część badań nad narcyzmem koncentruje się na jego aspekcie sprawczości (ang. *agency*), czyli dążeniu do budowania poczucia wyjątkowości poprzez wyłączne skupienie na sobie i własnej efektywności. Gebauer i współpracownicy rozszerzyli tę koncepcję uwzględniając ramy społeczne. Skonstruowali model łączący sprawczość ze wspólnotowością (ang. *communion*), kładąc istotny nacisk na motyw altruistyczny w zachowaniu narcyzów. Jednostki narcystyczne sprawcze realizują swoje główne pragnienia (wielkościowość, władze,



roszczeniowość, poczucie własnej wartości) poprzez samodzielność w działaniu. Osoby z narcyzmem wspólnotowym, posiadają te same potrzeby, zaspokajając je budowaniem swojej samooceny poprzez kreowanie obrazu osoby nadzwyczaj empatycznej, troskliwej i oddanej innym (Gebauer i in., 2012).

Miller i współpracownicy (2021) skonstruowali współczesny model ujmujący istotę wszystkich typów narcyzmu w trzy wymiary: sprawczą ekstrawersję (agentic extraversion) powiązaną z narcyzmem wielkościowym, narcystyczną neurotyczność (narcissistic neuroticism) mającą swoje odzwierciedlenie w narcyzmie wrażliwym oraz antagonizm (antagonism), łączący zarówno wielkościowość jak i wrażliwość (Kłósowski, 2023). Na poniższym rysunku przedstawiono obrazowy schemat implementujący wizję w.w badaczy (patrz rys. 1). Model trójczynnikiowy otwiera psychologom drogę na lepsze zrozumienie, jak różni ludzie przejawiają cechy narcystyczne, bez skupiania się na “dobrym” czy “złym” narcyzmie.



Rysunek 1. Trójczynnikiowy model narcyzmu; opracowanie własne na podstawie (Miller i in., 2021).

1.4. Płeć a cechy narcystyczne

Uwzględnienie różnic płciowych w badaniach naukowych dotyczących patologicznych zaburzeń osobowości ma fundamentalne znaczenie dla rozwoju psychologii jako nauki i praktyki. W dzisiejszych czasach trudno wręcz wyobrazić sobie jakiegokolwiek analizy badawcze, które nie uwzględniają podziału na kobiety i mężczyzn.

Powszechny stereotyp kulturowy często utożsamia narcyzm głównie z płcią męską, czego źródłem może być chociażby szeroko znany mit o zakochanym w sobie młodzieńcu, od którego wywodzi się nazwa powyższego zaburzenia. Nawiązując do badań populacyjnych “The National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions”, w których rozpoznano NPD u 7.7% mężczyzn i 4.8% kobiet (Hasin, Grant, 2015), można z dużym prawdopodobieństwem potwierdzić słuszność powyższego sposobu myślenia.

W literaturze przedmiotu coraz częściej pojawiają się badania potwierdzające istnienie różnic płciowych w zakresie cech narcystycznych. Jedną z bardziej przełomowych prac na ten temat jest metaanaliza autorstwa Grijalva i współpracowników (2015), obejmująca 355 badań z udziałem ponad 470 tysięcy osób. Wyniki jednoznacznie wskazują, że to mężczyźni wyróżniają się wyższym poziomem narcyzmu niż kobiety – w ujęciu ogólnym, jak i w dwóch kluczowych komponentach: przywództwie i autorytecie oraz eksploatacji i roszczeniowości. Powyższe wnioski oraz brak dysproporcji w pomiarze narcyzmu wrażliwego może – według biospołecznego modelu ról płciowych (Wood, Eagly, 2012) – sugerować, że cechy narcystyczne są kulturowo wzmacniane u mężczyzn jako zgodne z oczekiwaniami wobec ich płci. Należy zwrócić szczególną uwagę, że różnice te są niezależne od wieku badanych i nie zmieniają się znacząco w czasie (dane pochodzą z lat 1990-2013), co sugeruje ich względną trwałość.

Z nowszych analiz przeprowadzonych na grupie ponad 250 tysięcy osób (Weidmann i in., 2023) wynika, że mężczyźni istotnie osiągają wyższe wyniki w większości mierników narcyzmu. Rozbieżności te są szczególnie widoczne w zakresie narcyzmu wielkościowego, związanego z dominacją czy potrzebą władzy, potwierdzając wnioski prezentowane w poprzednich badaniach. Kobiety natomiast częściej przejawiają narcyzm wrażliwy, związany z wysoką emocjonalnością i podatnością na zranienie. Co ciekawe, różnice płciowe w narcyzmie są stosunkowo stabilne w czasie, choć z wiekiem ogólny poziom narcyzmu – zarówno u mężczyzn, jak i kobiet – nieco się



obniża. Sugeruje to, że cechy te mogą mieć związek z dojrzałością emocjonalną i zmianami w systemie wartości w miarę starzenia się (Weidmann i in., 2023).

Chan i Cheung (2022) w swoim badaniu przeprowadzonym na 195 studentach, również potwierdzają słuszność twierdzenia o wyższym poziomie narcyzmu wśród mężczyzn, dodatkowo wykazując jego istotny związek ze skłonnością do rywalizacji. Do takich samych wniosków doszły autorki Kallay i Mihoc (2021) w swoich analizach dotyczących wpływu wieku oraz płci na poziom narcyzmu i perfekcjonizmu. W grupie 614 osób wyraźnie większymi wynikami cech narcystycznych odznaczała się część badanych płci męskiej.

Wiele opracowań naukowych wskazuje na istnienie różnic płciowych w nasileniu cech narcystycznych, zgodnie potwierdzając, że zachowania narcystyczne częściej i intensywniej występują u mężczyzn niż u kobiet.

1.5. Kryteria i metody oceny osobowości narcystycznej

Narcystyczne zaburzenie osobowości (NPD) to jedno z bardziej interesujących i analizowanych schorzeń w psychologii klinicznej. W kontekście diagnozy w Polsce i Europie powszechnie obowiązującą klasyfikacją do orzekania o jego występowaniu jest ICD-10 (World Health Organization, 1992). Warto zaznaczyć, iż w.w klasyfikacja nie ujmuje tego zaburzenia jako osobnej jednostki diagnostycznej, lecz występuje ono pod kategorią “Innych specyficznych zaburzeń osobowości”.

Kryteria diagnostyczne osobowości narcystycznej według ICD-10 (Szczukiewicz, 2016):

- A. Spełnione ogólne kryteria zaburzeń osobowości
- B. Osoba przejawia co najmniej 5 objawów z poniższych:
 1. Wyższościowe poczucie własnej wartości (np. wyolbrzymianie swoich osiągnięć i talentów, oczekiwanie korzystniejszego, nieproporcjonalnego do osiągnięć oceniania siebie).
 2. Pochłonięcie fantazjami o nieograniczonym sukcesie, władzy, pięknie lub idealnej miłości.
 3. Przekonanie o własnej wyjątkowości i niepowtarzalności, zrozumiałe jedynie przez osoby o wysokim statusie społecznym.
 4. Wymaganie nadmiernego podziwu.



5. Poczucie uprzywilejowania, oczekiwanie szczególnego traktowania bez uzasadnionych powodów.
6. Wykorzystywanie relacji interpersonalnych do osiągnięcia własnych celów.
7. Brak empatii, niezdolność do rozpoznawania i identyfikowania uczuć oraz potrzeb innych.
8. Częsta zazdrość wobec innych lub przekonanie, że inni są zazdrośni o niego.
9. Aroganckie i wyniosłe zachowania lub postawy.

Choć kryteria rozpoznawania narcyzmu są stosunkowo klarowne, samo podejście do tego zaburzenia – podobnie jak do innych – uległo z czasem rewizji i weryfikacji.

W 2019 roku World Health Organization ogłosiło nową wersję klasyfikacji, czyli ICD-11. Nowatorska wizja tego narzędzia rezygnuje z kategoriycznego podejścia na rzecz wymiarowego rozpatrywania danej jednostki chorobowej. Diagnoza skupia się na ogólnym rozpoznaniu “zaburzenia osobowości” o nasileniu łagodnym, umiarkowanym bądź ciężkim, a następnie wskazaniu cech dominujących – w tym przypadku cech narcystycznych. Pozwala to na zbadanie funkcjonowania jednostki w szerszej perspektywie bez ograniczania się do jednej kategorii symptomów (Bach, First, 2021). Według Ministerstwa Zdrowia od roku 2022 trwają prace nad wdrożeniem praktycznym ICD-11, które mają zakończyć się w roku 2027. W związku z tym oficjalnie obowiązującą klasyfikacją na tym etapie pozostaje w dalszym ciągu ICD-10 i to na niej należy opierać wszelkie diagnozy.

W Polsce do badania cech narcystycznych stosuje się kilka narzędzi psychologicznych, które posiadają walidację i są powszechnie używane w praktyce oraz badaniach naukowych. Najważniejsze i najczęściej stosowane z nich to Kwestionariusz Narcyzmu (NPI) (Ackerman, Corretti, Carson, 2018) i Kwestionariusz Narcystycznego Podziwu i Rywalizacji (NARQ) (Rogoza, Rogoza, Wyszyńska, 2016). Oba cechuje dobra trafność i rzetelność psychometryczna oraz szerokie spektrum zastosowania. Należy podkreślić, że narzędzia te mierzą narcyzm jako cechę osobowości w wymiarze poza klinicznym. Nie są one używane do stawiania diagnozy interpretowanej jako zaburzenie osobowości.

Należy również wspomnieć, że do dnia dzisiejszego nie ma całkowitej zgody teoretyków co do precyzyjnych kryteriów rozpoznawania cech narcystycznych. Część klinicystów podkreśla, że cechy te nie zawsze przyjmują formę jawnej wielkościowości – często są ukryte pod warstwą



nieśmiałości, niskiego poczucia własnej wartości i lęku przed rywalizacją. Proponuje się też większy nacisk na nadwrażliwość emocjonalną w diagnozie. Badania wskazują, że cechy narcystyczne występują u znacznej części pacjentów, nawet bez formalnej diagnozy zaburzenia osobowości (Ronningstam, 2016; Czarna, 2008).

1.6. Leczenie narcystycznego zaburzenia osobowości

Narcystyczne zaburzenie osobowości stanowi istotne wyzwanie w praktyce klinicznej zarówno pod względem diagnozy, jak i terapii. W generalnej populacji na narcyzm cierpi 1%-2% pacjentów, 1.3%-20% w populacji klinicznej oraz 8.5%-20% w populacji ambulatoryjnej praktyki prywatnej (Weinberg, Ronningstam, 2022). Przez ostatnie lata rozwinięto wiele strategii terapeutycznych mających na celu poprawę funkcjonowania i łagodzenie objawów jednostek z NPD.

Jednym z głównych kierunków podejścia oddziaływującego są terapie psychodynamiczne. Psychoterapia skoncentrowana na przeniesieniu (ang. Transference Focused Psychotherapy), skupiająca się na analizie relacji terapeuty z pacjentem, umożliwia rozpoznanie i modyfikację nieadaptacyjnych wzorców interpersonalnych. Badania wykazują, że TFP może być wysoce skutecznym narzędziem prowadzącym do sukcesywnego leczenia oraz poprawy w zakresie autorefleksji i zdolności do budowania zdrowych relacji z innymi (Bird i Caligor, 2024).

Innym podejściem jest terapia oparta na koncepcji relacji z obiektem kładąca nacisk na wczesne doświadczenia pacjenta związane z opiekunami i ich odzwierciedlenie w jego obecnym funkcjonowaniu. Terapia ta efektywnie pomaga w redukowaniu problemów z regulacją emocji, depresją, poczuciem złości czy lęku u osób z narcystycznym zaburzeniem osobowości (Cohen, Hulsay, 2022). Liczne metaanalizy zdają się potwierdzać wysoką efektywność psychoterapii psychodynamicznych w leczeniu patologii osobowościowych (Leichsenring i in., 2023), natomiast w dalszym ciągu niewielu badaczy podejmuje się ich zweryfikowania ze szczególnym skupieniem na NPD.

W nurcie poznawczo-behawioralnym coraz większe uznanie zdobywa Terapia Schematów, której celem jest identyfikacja głęboko zakorzenionych wzorców myślenia dotyczących własnej osoby, autonomii czy kontroli. U osób z NPD szczególną rolę odgrywają schematy deficytu empatii, potrzeby uznania oraz wyolbrzymionego „ja”. Powyższa metoda



pozwała pacjentom zbudować bardziej realistyczny i zintegrowany obraz siebie oraz innych (Roediger, Stevens, Brockman, 2018). Współczesne badania przedstawiają obiecujące wyniki co do efektywności i skuteczności tej metody, nie tylko w odniesieniu do szerokiego spektrum dysfunkcyjnych cech jednostek narcystycznych (Gholami, Maredpour, Zadehbagheri, 2025; Mohseni, Bibak, 2023), ale do zaburzeń osobowości w ujęciu ogólnym (Zhang i in., 2023; Masley i in., 2012).

Stosunkowo nowym, ale obiecującym podejściem terapeutycznym jest Metapoznawcza Terapia Interpersonalna (ang. Metacognitive Interpersonal Therapy), która kładzie nacisk na rozwijanie zdolności do refleksji nad własnymi myślami i emocjami oraz lepszego rozumienia stanów psychicznych innych osób. Jej celem jest stopniowe pogłębianie kontaktu z wewnętrznymi przeżyciami i wspieranie myślenia autobiograficznego, co pozwala pacjentom skuteczniej rozpoznawać i modyfikować destrukcyjne schematy zachowań. Oddziaływanie terapeutyczne tej metody prowadzi do wdrażania bardziej adaptacyjnych ścieżek odczuwania i działania, a także rozwija poczucie autonomii oraz sprawczości (Dimaggio, Attinà, 2012).

Dimaggio i Attinà, jedni z głównych twórców terapii MIT, w swoich wczesnych badaniach potwierdzają skuteczność tej metody u pacjenta z narcystycznym zaburzeniem osobowości, tworząc podstawy do jej implementacji w praktyce klinicznej. Ponadto, MIT zaadaptowano również do formy grupowej, umożliwiając pacjentom szersze wsparcie w kontekście interpersonalnym. Analizy pilotażowe wykazały, że kolektywny wariant terapii charakteryzuje się niskim odsetkiem rezygnacji, jest dobrze akceptowany przez uczestników oraz przynosi znaczące korzyści w kontekście funkcjonowania społecznego i zdolności metapoznawczych (Popolo i in., 2019).

Warto zaznaczyć, że skuteczność terapii zależy nie tylko od wybranej metody, ale również od poziomu zaangażowania pacjenta, stabilności relacji terapeutycznej oraz stopnia wglądu w trudności osobowościowe. Terapie te – zwłaszcza w długoterminowym ujęciu – oferują realną szansę na poprawę funkcjonowania, większą autorefleksję i zdrowsze relacje interpersonalne.



Rozdział 2. Wczesna dorosłość

2.1. Charakterystyka wczesnej dorosłości

Wczesna dorosłość to okres życia, który stanowi pomost między adolescencją a pełnią dorosłości. W literaturze psychologicznej istnieje zgoda co do tego, że jest to czas intensywnego rozwoju człowieka, jednak jego granice wiekowe oraz kluczowe zadania rozwojowe są różnie definiowane w zależności od przyjętej perspektywy teoretycznej.

W ujęciu klasycznym i teorii rozwoju psychospołecznego, Erik H. Erikson umieszcza wczesną dorosłość między 18. a 35. rokiem życia. To w tym czasie jednostka staje przed wyzwaniem osiągnięcia intymności w relacjach interpersonalnych, co jest kluczowe dla dalszego, harmonijnego rozwoju osobowości. Dla Eriksona, wczesna dorosłość to czas budowania trwałych związków partnerskich oraz podejmowania zobowiązań emocjonalnych i zawodowych (Wieteska, 2014).

Daniel Levinson, w swojej koncepcji “sezonów życia”, przyjmuje nieco szerszą perspektywę i uważa, że czas przypadający na wczesną dojrzałość to lata od 17. do nawet 45. roku życia. Po tym etapie następuje okres przejścia do wieku średniego (45-60 lat) oraz do późnej dorosłości (powyżej 60. roku życia). Podkreśla on szczególną rolę fazy “wczesnej struktury dorosłego życia” (22–28 lat), w której jednostka kreuje swoją dojrzałą tożsamość i podejmuje kluczowe decyzje dotyczące kariery, związków czy stylu życia. Levinson zwraca uwagę na dynamiczny charakter tego okresu oraz konieczność ciągłych zmian i adaptacji. Natomiast za etap kulminacyjny uznaje wiek od 33. do 40. roku życia, gdzie swój punkt szczytowy osiągają wymagania ze strony pracy, rodziny i społeczności (Aktu, İlhan, 2017).

Jean Piaget, twórca teorii rozwoju poznawczego, nie opisywał wczesnej dorosłości jako osobnego etapu jak czynili to Levinson czy Erikson. W jego ujęciu ostatnią fazą rozwoju są operacje formalne, które pojawiają się około 11.-15. roku życia i kontynuowane są w dorosłości. Oznacza to, że autor nie określa konkretnych ram wiekowych dla wczesnej dorosłości, argumentując to stwierdzeniem, iż rozwój poznawczy osiąga maksimum o wiele wcześniej niż rozwój psychospołeczny (Despotović, 2014).

W polskiej literaturze przedmiotu, stanowiącej obecnie podstawę wiedzy akademickiej w zakresie rozwoju życia człowieka, Janusz Trempała i Barbara Harwas-Napierała na okres



wczesnej dorosłości wyznaczają wiek około 20/23 lata do 35/40 lat. Istotnie jest to etap pomiędzy adolescencją a średnią dorosłością. Natomiast Zbigniew Pietrasinski, na początek powyższego cyklu rozwojowego wyznacza 18 rok życia człowieka, a koniec zaś na 35 rok. To okres pełni sił witalnych i sprawności intelektualnej, a zarazem życiowej samodzielności oraz kreatywności. Sprzyja on samorealizacji zarówno w pracy zawodowej, jak i relacjach interpersonalnych czy wychowaniu dzieci (Wieteska, 2014).

Wielu autorów zwraca również uwagę na dynamicznie zmieniające się warunki ekonomiczne czy też społeczno-kulturowe, w kontekście przejścia człowieka pomiędzy poszczególnymi etapami rozwojowymi. Powodem odraczania przez młodych wejścia w stabilną dorosłość stają się coraz to dłuższe ścieżki edukacyjne do wymarzonej kariery zawodowej czy chociażby zwiększające się koszty życia (Brzezińska i in. 2012; Denziger, Rouse, 2008). W odpowiedzi na przeciągający się okres pomiędzy adolescencją a pełnoprawną dorosłością, Jeffrey Jensen Arnett, zaproponował nową koncepcję - "wschodzącą dorosłość" - odnoszącą się do wieku od 18. do 25. roku życia. (Trempała, 2019). Według jego teorii charakteryzuje się ona pięcioma kluczowymi cechami: eksploracją tożsamości, niestabilnością, koncentracją na sobie, poczuciem bycia „pomiędzy” oraz subiektywnym odczuciem możliwości i nadziei (Gilmore, 2019). Jest to moment poszukiwania osobistej drogi życiowej bez podejmowania poważnych decyzji i zobowiązań.

Ze względu na brak wyraźnych zmian fizycznych po osiągnięciu dojrzałości biologicznej, a także duże zróżnicowanie indywidualnych doświadczeń i osiągnięć, trudno jednoznacznie wyznaczyć granice wiekowe wczesnej dorosłości (Trempała, 2019). Na podstawie powyższych koncepcji teoretycznych, wczesną dorosłość można umiejscowić w przedziale od około 18. roku życia do około 40. roku życia. Większość autorów wskazuje na rozpoczęcie tego etapu w wieku 18–20 lat, natomiast jego zakończenie bywa różnie definiowane – najczęściej między 35. a 40. rokiem życia, co odzwierciedla zarówno klasyczne ujęcia, jak i współczesne podejścia uwzględniające zmiany społeczno-kulturowe.



2.2. Rozwój człowieka we wczesnej dorosłości

Wczesna dorosłość jest momentem szczególnym w życiu każdego człowieka. To czas, w którym jednostka przestaje być jedynie biernym uczestnikiem życia społecznego, a zaczyna pełnić w nim samodzielne role. Jest to okres intensywnych wyborów, prób, sukcesów czy też porażek, które budują fundamenty dojrzałej tożsamości. Zadania rozwojowe na tym etapie nie są wyłącznie narzuconym „planem do wykonania”, lecz odpowiedzią na głęboko zakorzenione potrzeby bliskości, sensu, stabilizacji oraz samorealizacji. To właśnie w tej fazie życia rodzą się decyzje, które często rzutują na przebieg całego dorosłego życia.

Profesor Piotr K. Oleś (2011) zaznacza, że osiągnięcie dorosłości coraz częściej wiąże się z koniecznością określenia własnej ścieżki życiowej – wyboru głównego obszaru aktywności (niekoniecznie zawodowej), wyznaczenia celów na kolejne kilkanaście lat oraz podjęcia refleksji nad gotowością do stworzenia stabilnego, trwałego związku.

Na kluczowe zadania wczesnej fazy dorosłości składają się (Brzezińska, Ziółkowska, Appelt, 2024; Trempała, 2019; Oleś, 2011):

1. Wybór partnera życiowego.
2. Zakładanie rodziny.
3. Uczenie się życia w małżeństwie.
4. Opieka nad domem.
5. Wychowanie potomstwa.
6. Podjęcie pracy zawodowej i nauka roli pracownika.
7. Podejmowanie odpowiedzialności społecznej.
8. Poszukiwanie pokrewnej grupy społecznej.

Wkraczanie w dorosłość jest momentem, w którym człowiek dostaje najwięcej możliwości rozwoju - zdobywa wiedzę, kształtuje ciekawość poznawczą i uczy się samodzielności. Ludzki potencjał fizyczny i psychiczny osiąga wówczas swój moment szczytowy. Biologiczne układy wewnętrzne, motoryka i zdolności rozrodcze działają wtedy na najwyższym poziomie. Umiejętność rozumienia i kontrolowania własnych emocji pozwala natomiast na budowanie głębszych relacji intymnych z innymi (Trempała, 2019). Etap ten ma charakter mocno indywidualny, kiedy wiele nowych obowiązków należy podejmować przy ograniczonym wsparciu ze strony otoczenia. Szybko okazuje się, że samo osiągnięcie



pełnoletności nie jest żadnym punktem kulminacyjnym, a pozycja w świecie dorosłym zależy przede wszystkim od kompetencji, odporności psychicznej, życiowej mądrości oraz sieci relacji rodzinnych i społecznych.

Według teorii zadań rozwojowych Roberta J. Havighurst'a kluczowe wyzwania na tym etapie pojawiają się przede wszystkim w sferze funkcjonowania rodzinnego, zawodowego, towarzyskiego i obywatelskiego. Konsekwentne i satysfakcjonujące realizowanie poszczególnych zadań jest możliwe dzięki pewnym charakterystykom rozwojowym, do których należy (Brzezińska, Ziółkowska, Appelt, 2024):

- ustabilizowanie własnej tożsamości,
- nawiązywanie głębszych związków interpersonalnych,
- poszerzenie swojej aktywności w dziedzinie pracy, nauki, zainteresowań czy hobby,
- bardziej wyraźne dostrzeganie dylematów etycznych i moralnych,
- wzrost troski nie tylko o najbliższych, ale również o innych będących w potrzebie.

Wczesna dorosłość niesie za sobą szerokie spektrum zmian emocjonalnych i społecznych. W wyniku nowych wyzwań czy obowiązków poziom negatywnych emocji z tym związanych zwiększa się powodując dyskomfort psychiczny. Wraz z rozwojem rozpoznawania własnych uczuć i ich skutecznej kontroli poczucie pesymizmu zaczyna się stopniowo redukować. W koncepcji rozwojowego funkcjonalizmu wyróżnić można trzy czynniki rzutujące na przemiany w obrębie emocjonalnym - przemiany rozwojowe w konfrontacji z zadaniami rozwojowymi, przeobrażenia funkcji emocji oraz ewoluujące zdolności organizmu. Niezwykle ważnym zadaniem dla młodych dorosłych jest znalezienie właściwego partnera do relacji intymnej i utrzymanie tego związku prowadzące w efekcie do posiadania potomka. Relacje rodzinne stają się mniej istotne pod wpływem zacieśniania więzi przyjacielskich, romantycznych czy rodzicielskich. Zaangażowanie w związek intymny w tym czasie niejednokrotnie wiąże się z wymianą najlepszego przyjaciela na partnera. Umiejętność tworzenia relacji romantycznej stanowi odzwierciedlenie rozwoju emocjonalno-społecznego oraz stwarza możliwości zaspokojenia potrzeby bliskości, wzajemności i wsparcia (Trempała, 2019).

Pomimo nieustannego wzrostu kultury „singla” ważnym zadaniem w rozwoju młodych dorosłych jest zawarcie małżeństwa i podjęcie nowych ról społecznych z tym związanych. Niejednokrotnie jest to czas sporych przemian czy nawet trudności w odnalezieniu się w sformalizowanym związku. Wraz z zaangażowaniem w rodzicielstwo czy budowaniem



satysfakcjonującej ścieżki zawodowej, posiadanie stabilnej relacji partnerskiej wpływa znacząco na kształtowanie się jednostek we wczesnej dorosłości i ich poczucie spełnienia (Trempała, 2019).



Rozdział 3. Związki romantyczne

3.1. Jakość związków w ujęciu teoretycznym

Relacje pełnią niezwykle ważną funkcję w życiu większości ludzi, wpływając nie tylko na samopoczucie psychiczne, ale również na zdrowie fizyczne, funkcjonowanie społeczne i dobrostan ogólny (Holt-Lunstad, Robles, Sbarra, 2017). Wyjaśnienie natury miłości zdaje się być jednak wysoce problematyczne i niejednoznaczne. W piśmiennictwie została ona opisana jako myślenie, odczuwanie i zachowanie w pozytywny sposób wobec drugiej osoby (Tobore, 2020). Jak podkreślają współczesne badania psychologiczne, znaczący jest nie tyle fakt posiadania partnera, co jakość tej więzi i jej decydująca rola w kształtowaniu życia jednostki (Roth i in., 2024). Dobrze funkcjonujący związek może być źródłem wsparcia i poczucia bezpieczeństwa, natomiast relacje niskiej wartości mogą wiązać się z nieustannym stresem, konfliktami czy nawet obniżoną satysfakcją życiową (Gómez-López, Viejo, Ortega-Ruiz, 2019). Wniknięcie w istotę relacji międzyludzkich na podłożu miłosnym stanowi niezwykle interesującą drogę do zrozumienia samego siebie, jak również innych.

Pojęcie jakości związku jest konceptem wysoce skomplikowanym i niejednoznacznym do opisanego. Literatura przedmiotu omawiająca relacje romantyczne wydaje się być obszerna, natomiast w dalszym ciągu ciężko odnaleźć precyzyjną definicję pojęcia, jakim jest jakość relacji romantycznej. Badacze podają, że standardowymi miarami jakości związku jest satysfakcja i zaangażowanie. Satysfakcję scharakteryzować można jako subiektywną ocenę ogólną związku, natomiast zaangażowanie to motywacja do utrzymania tej relacji (Fortin i in., 2022).

Podkreślić należy, że badania jakości związków opierają się w głównej mierze na metodach samoopisowych, co potwierdza subiektywność oceny i zindywidualizowany kontekst czynników na nią wpływających. Najogólniej na jakość relacji wpływają pozytywne lub negatywne aspekty występujące w danym związku. Poza satysfakcją i zaangażowaniem, wyróżnić można szczęście, dostosowanie, wsparcie, dobre samopoczucie, brak porozumienia czy konflikt (Kanter, Sprecher, Orbuch, 2025).

Opierając się na powyższych wnioskach, jakość związku wyrazić można jako koncept wielowymiarowy i składający się z odrębnych, ale powiązanych ze sobą domen, wpływających na poziom ogólny funkcjonowania związku (Phillips, Ramsdell, Brock, 2025). W celu



wyjaśnienia tego pojęcia, należy przyrzeć się odmiennym spojrzeniem teoretycznym na zjawisko relacji romantycznych i czynników mających wpływ na subiektywne odczucia jednostek pozostających w bliskiej relacji.

Jednym z najbardziej podstawowych podejść do bliskich relacji jest Trójczynnikowa Teoria Miłości (ang. Triangular Theory of Love) Roberta J. Sternberga. Wyróżnia on intymność, namiętności oraz zaangażowanie, jako niezbędne do zrozumienia dynamiki związku. Ich wzajemna kombinacja siły i obecności w danej relacji obrazują różne typy miłości. Intymność według Sternberga odzwierciedla poczucie więzi, bliskości emocjonalnej i przywiązania, namiętność natomiast jest niejako popędem prowadzącym do romansu, bądź inaczej przyciąganiem seksualnym i atrakcyjnością fizyczną. Ostatnim aspektem jest zaangażowanie, wyjaśnione jako decyzja o utrzymaniu danego związku w perspektywie długoterminowej (Krawiec, 2024).

Te składowe wiążą się ze sobą budując specyficzne spojrzenie na rodzaj relacji, w zależności z jakim nasileniem i czy w ogóle dany czynnik się pojawia. Dla przykładu zauroczenie charakteryzuje się występowaniem wyłącznie pasji w dynamice tego związku, a miłość doskonałą wyróżnia obecność wszystkich trzech składników. Zrozumienie interakcji tych komponentów w różnych typach miłości pozwala na wnikliwe spojrzenie na dynamikę związków i służy jako doskonałe narzędzie oceniające rozwój oraz jakość relacji (Krawiec, 2024). W przypadku braku jednego bądź dwóch z trzech wyróżnionych komponentów, związek będzie charakteryzował się brakiem satysfakcji i spełnienia w tej relacji (Nabila, Gunawan, 2023).

Badania wskazują, że model trójczynnikowy Sternberga najlepiej oddaje subiektywne odczucia ludzi względem związku (Olesiński, 2013). Powracając do wcześniejszych rozważań zaangażowanie, intymność i namiętność są wysoce istotne w kontekście budowania satysfakcji z relacji, która ma znaczenie kluczowe dla subiektywnej oceny jakości związku (Nabila, Gunawan, 2023). W kontekście dalszej pracy badawczej Trójczynnikowa Teoria Miłości Sternberga pełni najbardziej trafną i odpowiednią podstawę do oceny jakości relacji.

Bazując w dużej mierze na dorobku naukowym Sternberga, powstała Teoria Poczwórnej Miłości (ang. Quadruple Theory of Love), która zdaje się być niezwykle nowatorskim podejściem do ujmowania relacji w ramy pasujące do wszystkich form miłości. Według Tobore model ten składa się z czterech faktorów oddających istotę związków: przyciąganie, połączenie/rezonans, zaufanie i szacunek. Poniżej (patrz rys. 2) przedstawiono najważniejsze



implementacje omawianej koncepcji, biorąc pod uwagę podstawowe czynniki miłości oraz nowe komponenty wyłonione na ich podstawie.

Czynniki podstawowe	Czynniki miłości	Czynniki wzmacniające lub napędzające	Cechy behawioralne
Przyciąganie - Przywiązanie	Przyciąganie	Cechy fizyczne, osobowość, bogactwo, wartości itp.	Namiętność, intymność, zaangażowanie
Przywiązanie - Zaangażowanie, Opiekuńczość	Więź / rezonans	Podobieństwo, bliskość, zażyłość, pozytywne wspólne doświadczenia, współzależność, nowość	Przyjaźń, lęk separacyjny, niepokój i troska, zaangażowanie i intymność, współczucie lub opiekuńczość
Przywiązanie - Zaangażowanie, Opiekuńczość	Zaufanie	Niezawodność, zażyłość, wzajemna otwartość, pozytywne wspólne doświadczenia	Intymność, zaangażowanie, współczucie lub opiekuńczość
Przywiązanie - Zaangażowanie, Opiekuńczość	Szacunek	Wzajemne uznanie, podziw, wzgląd na partnera, troska o dobrostan i tolerancja	Zaangażowanie, intymność, współczucie lub opiekuńczość

Rysunek 2. Czynniki miłości według Tobore; opracowanie własne na podstawie (Tobore, 2020).

Zarówno przywiązanie, jak i przyciąganie mają wpływ na silną namiętność jaką można obserwować w miłości. To, jak bardzo wysoki pociąg do partnera występuje w związku, zależy od wartości i atrakcyjności danej relacji. Ma to z kolei bezpośredni wpływ na poziom zaangażowania (Tobore, 2020).

Więź jest kluczowa dla zaangażowania, opiekuńczości i intymności. Buduje ona poczucie jedności między partnerami, dodatkowo wzmocnione poprzez bliskość, zażyłość, podobieństwo oraz wspólne, pozytywne doświadczenia. Podobieństwo natomiast, sprzyja budowaniu kapitału społecznego i zaangażowania między ludźmi, uchodząc za podstawowy element relacji interpersonalnych. Badania pokazują, że podobieństwo między ludźmi ma wpływ na poczucie przywiązania i zdolność tworzenia długotrwałych, udanych relacji. Bliskość z kolei ułatwia okazywanie troski i współczucia, a wraz z podobieństwem sprzyja poczuciu zażyłości. Ponadto, opiekuńczość i empatia są pozytywnie powiązane z emocjonalną współzależnością (Tobore, 2020).

Zaufanie to bezsprzeczna podstawa w miłości. Odgrywa ogromną rolę w aspektach intymności, zaangażowania i troski funkcjonującej w związku. Zażyłość jest natomiast niezbędna



do stworzenia zaufania między partnerami, a zaufanie pełni kluczową rolę w satysfakcji ze związku (Tobore, 2020).

Szacunek działa wszędzie – niezależnie od kultury – i tworzy filar wszystkich relacji interpersonalnych, nie tylko romantycznych. Bez niego trudno mówić o zdrowym związku. Szacunek buduje zaangażowanie oraz satysfakcję, a także sprzyja intymności oraz przywiązaniu (Tobore, 2020).

Podobnie jak w teorii Sternberga, wszystkie powyższe czynniki są ze sobą powiązane i wzajemnie się przenikają. Osłabienie jednego może negatywnie wpływać na pozostałe, a wzmocnienie oddziaływać pozytywnie na całą relację (Tobore, 2020). Powyższa teoria znacznie poszerza horyzont rozważań na temat relacji romantycznych i proponuje uniwersalny model miłości opierający się na solidnych filarach teoretycznych.

W klasycznych analizach narcyzmu, jego genezy często upatruje się we wczesnych problemach relacyjnych. W tym kontekście niezbędne jest zatem przytoczenie Teorii Przywiązania zapoczątkowanej przez Johna Bowlbyego i rozwijanej przez późniejszych badaczy. W jej świetle związek romantyczny jawi się jako kontynuacja wzorców zwanych stylami przywiązania, ukształtowanych w dzieciństwie. Styl przywiązania funkcjonuje wówczas jako miara zaufania i bezpieczeństwa doświadczanego w relacji z drugim człowiekiem. Jego formowanie się już od wczesnych lat dziecięcych ma wpływ na wartość i rodzaj relacji, które jednostka będzie budować w swoim przyszłym życiu, w tym na związki romantyczne. Doświadczenia związane z opiekunami na pierwszych etapach rozwoju rzutują tym samym na sposób zachowania, oczekiwania czy reagowania na bliskość drugiego człowieka w życiu dorosłym. Ma to znaczący wpływ na umiejętność budowania stabilnych i zdrowych relacji miłosnych, jednocześnie wiążących się z poziomem ich bliskości (Marchwicki, 2006; Krawiec, 2024).

W relacjach romantycznych funkcjonują wówczas trzy style przywiązania: bezpieczny, lękowo-ambiwalentny oraz unikowy (Ouyang, 2025). Styl przywiązania bezpieczny charakteryzuje się wysokim poziomem zaufania, otwartością emocjonalną, zdolnością do udzielania wsparcia oraz stabilnością w relacji, co przekłada się na wysoką jakość z bliskości z partnerem. Osoby posiadające ten wzorzec funkcjonowania cechują się silnym poczuciem zaufania, jednocześnie utrzymując emocjonalną równowagę i brak tendencji do konfliktów. Przywiązanie na poziomie lękowo-ambiwalentnym charakteryzuje się strachem przed



odrzucając i wysoką zależnością emocjonalną w związkach. Jednostki reprezentujące ten styl posiadają nadmierną potrzebę bliskości, przy równoczesnym braku poczucia bezpieczeństwa co do trwałości relacji. Taka postawa może prowadzić do zaniku bliskości między partnerami, pogłębiania frustracji i obniżonej jakości tej relacji. Z kolei styl unikowy manifestuje się wysokim brakiem zaufania, a nawet niechęcią do emocjonalnego zaangażowania się w związek. Osoby o tym stylu przywiązania często dystansują się od bliskich relacji, kierując swoją uwagę ku innym sferom życia, co stanowi mechanizm obronny wobec potencjalnej zależności czy potrzeby wsparcia. Naturalnie ma to wpływ niemal destrukcyjny na poziom funkcjonowania tych osób w bliskich relacjach z innymi (Kulczyk, 2016).

Wczesne problemy relacyjne i wynikające z nich niepewne style przywiązania (lękowo-ambiwalentny lub unikowy) mogą wyjaśniać trudności, z jakimi osoby z narcyzmem mierzą się w budowaniu zdrowych i satysfakcjonujących relacji romantycznych. Ich wczesne doświadczenia rzutują na dorosłe wzorce zachowań, utrudniając im nawiązywanie prawdziwej bliskości i zaufania, co znacząco obniża jakość ich związków (Mohay i in., 2025).

W literaturze istnieje niezliczona ilość analiz na temat relacji romantycznych, natomiast ze względu na subiektywny wymiar oceny jakości związków, nie ma jednego definitywnego i uniwersalnego spojrzenia na tę problematykę. Należy podkreślić, że w przeważającej części publikacji Trójczynnikowa Teoria Miłości Sternberga stanowi podstawę rozważań o bliskich związkach i ich jakości. Jakość relacji, składa się z wielu czynników wzajemnie ze sobą występujących, które powinny w sposób pozytywny oddziaływać na satysfakcję czy też zaangażowanie partnerów w związku.

3.2. Narcyzm a związki romantyczne

Narcyzm, często rozumiany jako nadmierna miłość własna i samouwielbienie, przyjmuje znacznie bardziej złożone formy, szczególnie gdy przenika do sfery związków romantycznych. Na pierwszy rzut oka charyzma i pewność siebie osoby narcystycznej mogą być niezwykle pociągające, tworząc iluzję silnego oraz ekscytującego partnera. Jednakże, pod tą fascynującą powierzchnią, często kryje się manipulacja, brak zaangażowania i niezdolność do prawdziwej miłości.



Dotychczasowe badania pokazują, że osoby narcystyczne dość łatwo wchodzą w relacje, jednak mają trudności z ich utrzymaniem w długoterminowej perspektywie. Często brakuje im zaangażowania i empatii wobec partnera, wykazują się brakiem wierności, a same związki oceniają jako mało satysfakcjonujące (Foster, Brunell, 2018).

Narcyzm to złożona cecha osobowości, która obejmuje różne wymiary, takie jak narcyzm wielkościowy (ang. grandiose), wrażliwy (ang. vulnerable), potrzebę podziwu (ang. admiration), wspólnotowość (ang. communion) oraz skłonność do rywalizacji (ang. rivalry). Każdy z tych aspektów wpływa inaczej na to, jak dana osoba funkcjonuje w relacjach romantycznych (Dinić, Jovanović, 2021). Badania nad stylami miłości wśród różnych typów narcyzmu podkreślają, że nie istnieje jeden uniwersalny wzorzec miłości “narcystycznej”. Przykładowo, potrzeba podziwu może ułatwiać nawiązywanie krótkotrwałych relacji dzięki powierzchownej charyzmie i atrakcyjności. Z kolei rywalizacja i narcyzm wrażliwy często prowadzą do problemów w komunikacji, napięć i braku empatii wobec partnera. Należy podkreślić, że wszystkie typy narcyzmu związane były ze stylem miłości “mania”, który charakteryzuje się obsesją i zazdrością w relacji (Dinić, Jovanović, 2021). Potwierdzać to może twierdzenie o budowaniu przez narcyzów relacji opartych w głównej mierze na niezdrowych wzorcach zachowań.

Nawiązując do Teorii Przywiązania w kontekście związków romantycznych, Ellina i Parpottas (2023) ustalili, że zarówno narcyzm wielkościowy, jak i wrażliwy, są istotnie dodatnio skorelowane z niepewnymi stylami przywiązania. Co ważne, analiza wykazała, że narcyzm wrażliwy jest silniejszym predyktorem obu wymiarów (lęku i unikania) w porównaniu do narcyzmu wielkościowego. Oznacza to, że osoby z wyższym poziomem narcyzmu wrażliwego częściej doświadczają poczucia strachu przed odrzuceniem i obawiają się zaangażowania w związkach. Niska do umiarkowanej korelacja między narcyzmem wielkościowym a wymiarami przywiązania sugeruje, że osoby o dominującym narcyzmie wielkościowym mogą wykazywać postawy mniej unikowe w relacjach romantycznych niż osoby z narcyzmem wrażliwym.

Eksperymentalne badania Seidmana i Carney (2025) wykazały, że osoby z wysokim poziomem narcyzmu wielkościowego reagują na sygnały zagrożenia w związku zwiększonym poziomem gniewu oraz dewaluacją partnera. Niekoniecznie postrzegają oni partnera w sposób negatywny w ogóle, ale są wysoce krytyczne w kontekście konfliktu. Wyniki dostarczają ważnych wskazówek na temat regulacji emocjonalnej i destrukcyjnych mechanizmów obronnych u narcyzów w związkach. To może tłumaczyć, dlaczego osoby narcystyczne mają trudności w



utrzymaniu długoterminowych, zdrowych relacji. Są one skłonne do impulsywnych reakcji, ale niekoniecznie odcinają się od partnera trwale.

Badania prowadzone przez Kislev (2023) wykazały, że wzrost komponentu rywalizacji (ang. rivalry) w czasie, koreluje z obniżeniem satysfakcji z relacji romantycznej, natomiast wzrost podziwu (ang. admiration) może tymczasowo wpływać pozytywnie, szczególnie w początkowych etapach relacji. Co ciekawe, efekty te mogą różnić się w zależności od płci – u kobiet bardziej pozytywnie odbierany jest związek oparty na podziwie niż u mężczyzn.

Z kolei badania Kovalcsik (2021) pokazują, że wysoki poziom narcyzmu wspólnotowego u któregoś z partnerów prowadzi do niskiego poziomu satysfakcji u obojga z nich. Natomiast partnerzy osób z wysokim poziomem narcyzmu nadwrażliwego w mniejszym stopniu wykazują zaangażowanie w relacji. Może to odzwierciedlać reakcje na sposób, w jaki jednostki związane z partnerem narcystycznym są traktowane.

Kayaalp (2025) szczegółowo opisuje, jak destrukcyjny wpływ może mieć związek z osobą z narcystycznym zaburzeniem osobowości (NPD) na jej partnera. Tacy ludzie często zaczynają relację od idealizowania partnera. Początkowy etap związku jest intensywny, pełen uwagi i sprawia, że druga osoba czuje się wyjątkowa i ważna. To jednak tylko mechanizm, który ma na celu „uwięzienie” partnera w relacji. Z czasem ta idealizacja znika, a na jej miejsce wkraczają krytyka, manipulacja i emocjonalne nadużycia. Proces ten jest zwykle powolny i trudny do wychwycenia – zmiany zachodzą stopniowo, przez co partner może mieć problem z ich zrozumieniem. Zaczyna odczuwać dezorientację, winę i niepokój, nie będąc w stanie jasno ocenić sytuacji. W efekcie osoby związane z partnerem narcystycznym czują emocjonalne wyczerpanie, kwestionują własne poczucie wartości, a nawet doświadczają traumy.

Podobne wnioski przedstawili Day i współpracownicy (2020) w jakościowej analizie, która dotyczyła doświadczeń osób pozostających w bliskich związkach z jednostkami patologicznie narcystycznymi. Autorzy skoncentrowali się na opisach samych ofiar, w celu lepszego zrozumienia ich emocje, przeżyć i sposobów radzenia sobie w tak trudnych relacjach. Z relacji badanych wyłania się obraz przemocy o różnym nasileniu i formie. Do bardziej oczywistych należą werbalna i fizyczna agresja (krzyki, obrażanie, popychanie), które są łatwiejsze do rozpoznania. Znacznie trudniejsze do uchwycenia są formy przemocy o charakterze ukrytym, takie jak manipulacja emocjonalna, pasywna agresja czy gaslighting – technika polegająca na celowym podważaniu percepcji i rzeczywistości ofiary. Powyższe zachowania



prowadzą do głębokich i długotrwałych konsekwencji psychicznych u partnerów osób z NPD, w tym chronicznego stresu, obniżonej samooceny, izolacji społecznej, problemów z zaufaniem oraz poczucia utraty kontroli nad własnym życiem. Tego typu destrukcyjna dynamika znacząco pogarsza jakość życia i zdrowie psychiczne osób będących w związkach z osobami narcystycznymi.

Narcyzm w związkach romantycznych to skomplikowane zjawisko, które może wyglądać atrakcyjnie na początku, ale z czasem okazuje się szkodliwe. Osoby narcystyczne często wydają się pewne siebie i charyzmatyczne, co przyciąga partnerów. Jednak w dłuższej perspektywie narcyzm prowadzi do problemów w komunikacji, braku zaangażowania i niskiej jakości relacji. Różne typy narcyzmu wpływają na związek w wieloraki sposób, ale zwykle wiążą się z afektem negatywnym. Szczególnie trudne są relacje z osobami z narcystycznym zaburzeniem osobowości (NPD), które mogą emocjonalnie ranić partnera i destrukcyjnie wpływać na jego zdrowie psychiczne. Badania pokazują, że choć narcyzm może na początku być atrakcyjny, z czasem zagraża jakości i trwałości relacji.



Rozdział 4. Metodologia badań

4.1. Cel pracy

Celem niniejszej pracy było zbadanie związku między cechami narcystycznymi a poziomem namiętności, intymności i zaangażowania w związkach romantycznych u mężczyzn w okresie wczesnej dorosłości. Analiza tego zagadnienia pozwoli na lepsze zrozumienie, w jaki sposób różne aspekty narcyzmu (domaganie się podziwu, próżność, przywództwo, samowystarczalność oraz narcyzm ogólny) są powiązane z komponentami miłości: namiętnością, intymnością i zaangażowaniem w bliskich relacjach interpersonalnych.

Wśród celów szczegółowych pracy znalazło się:

- określenie związku między poziomem domagania się podziwu a poziomem namiętności, intymności i zaangażowania,
- określenie związku między poziomem przywództwa a poziomem namiętności, intymności i zaangażowania,
- określenie związku między poziomem próżności a poziomem namiętności, intymności i zaangażowania,
- określenie związku między poziomem samowystarczalności a poziomem namiętności, intymności i zaangażowania,
- określenie związku między narcyzmem ogólnym a komponentami miłości,
- porównanie poziomu cech narcystycznych wśród mężczyzn w różnych przedziałach wiekowych (18–24, 25–29, 30–35, 35–40 lat),
- porównanie poziomu namiętności, intymności i zaangażowania wśród mężczyzn w różnych przedziałach wiekowych (18–24, 25–29, 30–35, 35–40 lat).

Na potrzeby omawianej pracy postawiono następujące pytania badawcze:

1. Czy istnieje związek między poziomem domagania się podziwu a namiętnością, intymnością i zaangażowaniem w bliskich relacjach?
2. Czy istnieje związek między poziomem przywództwa a namiętnością, intymnością i zaangażowaniem w bliskich relacjach?



3. Czy istnieje związek między poziomem próżności a namiętnością, intymnością i zaangażowaniem w bliskich relacjach?
4. Czy istnieje związek między poziomem samowystarczalności a namiętnością, intymnością i zaangażowaniem?
5. Czy istnieje związek między poziomem narcyzmu ogólnego a składnikami miłości?
6. Czy istnieją różnice w poziomie cech narcystycznych między mężczyznami w różnych przedziałach wiekowych?
7. Czy istnieją różnice w poziomie składników miłości między mężczyznami w różnych przedziałach wiekowych?

4.2. Grupa badana

W badaniu wzięło udział 205 mężczyzn w wieku od 18 do 40 lat. Uczestnicy zostali zakwalifikowani do badania na podstawie spełnienia następujących kryteriów włączenia:

- dobrowolna i świadoma zgoda na udział w badaniu,
- somatyczna płęć męska,
- brak chorób przewlekłych,
- deklarowanie pozostawania w związku w chwili wypełniania kwestionariuszy.

4.3. Narzędzia badawcze

W niniejszym badaniu zastosowano dwa wystandaryzowane narzędzia psychometryczne: autorską ankietę socjodemograficzną, Kwestionariusz Trzech Składników Miłości oraz polską adaptację Kwestionariusza Osobowości Narcystycznej (NPI).

Pierwszym narzędziem była autorska ankiet, zaprojektowana w celu zebrania danych demograficznych i kontekstowych. Składała się z 16 pytań obejmujących takie zmienne jak: wiek, miejsce zamieszkania, status związku, status zawodowy, orientacja seksualna, obecność chorób przewlekłych, korzystanie z pomocy specjalistycznej, przyjmowanie leków psychotropowych, ocena jakości snu, poziomu stresu oraz aktywności fizycznej. Dzięki tym informacjom możliwa była dokładna charakterystyka próby badawczej oraz uwzględnienie istotnych zmiennych kontrolnych w analizie wyników.



Drugim zastosowanym narzędziem był Kwestionariusz Trzech Składników Miłości posiadający 30 pozycji, opracowany przez Bogdana Wojciszke i opublikowany w książce Psychologia miłości (2022). Konstrukcja kwestionariusza opiera się na teorii Sternberga, zakładającej istnienie trzech kluczowych komponentów miłości:

- namiętności, rozumianej jako przyciąganie seksualne i romantyczne,
- intymności, będącej wyrazem bliskości emocjonalnej i zaufania,
- zaangażowania, czyli chęci utrzymania związku w perspektywie długoterminowej.

Każdy z komponentów składał się z 10 pytań. Narzędzie składa się z szeregu twierdzeń dotyczących uczuć, postaw i spostrzeżeń związanych z relacją romantyczną, do których uczestnicy badania ustosunkowują się, wskazując stopień zgodności na siedmiostopniowej skali Likerta. W kwestionariuszu wyższym wartościom odpowiada większy stopień zgody z twierdzeniem (1 – całkowicie się nie zgadzam; 7 – całkowicie się zgadzam). Kwestionariusz charakteryzuje się wysoką trafnością teoretyczną oraz dobrą rzetelnością, gdzie współczynnik alfa Cronbacha wynosił pomiędzy 0.87 a 0.93 w poszczególnych skalach, co czyni go narzędziem powszechnie wykorzystywanym w badaniach nad bliskimi relacjami interpersonalnymi.

Trzecim narzędziem badawczym był Kwestionariusz Osobowości Narcystycznej (Narcissistic Personality Inventory – NPI) w polskiej adaptacji Róży Bazińskiej i Krystyny Drat-Ruszczak (2000). Wyodrębniono w niej cztery skale narcyzmu:

- domaganie się podziwu, rozumiane jako pragnienie znaczenia i bycia w centrum uwagi,
- przywództwo, badające przekonanie o własnych zdolnościach wywierania wpływu na innych,
- próżność, badającą koncentrację na własnych atutach fizycznych i poczuciu wyjątkowości,
- samowystarczalność, rozumiana jako przekonanie o własnym sukcesie, kompetencji i niezależności.

Narzędzie to służy do oceny nasilenia cech narcystycznych w populacji nieklinicznej. Pytania dotyczą postaw, przekonań i tendencji charakterystycznych dla narcyzmu. Uczestnicy wyrażali stopień swojej zgody na pięciopunktowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza “to nie Ja”, a 5 “to Ja”. W ramach analizy wyników wyróżniono powyższe komponenty oraz narcyzm ogólny, wyrażony



sumą wszystkich skal. Narzędzie to posiada ugruntowaną pozycję w literaturze psychologicznej, a jego struktura została potwierdzona w licznych badaniach walidacyjnych. Kwestionariusz wykazuje wysoką spójność wewnętrzną oraz trafność, co czyni go adekwatnym narzędziem do badań nad osobowością w ujęciu czynnikowym. Rzetelność całego narzędzia wyrażona przez miarę alfa Cronbacha wynosi 0,93.

4.4. Procedura badawcza i metody analizy statystycznej

Badanie przeprowadzono z wykorzystaniem formularza online, który został udostępniony respondentom za pośrednictwem platform internetowych oraz mediów społecznościowych. Udział w badaniu był dobrowolny i anonimowy. Przed rozpoczęciem badania uczestnicy otrzymali informację o jego celu i przebiegu oraz wyrazili świadomą zgodę na udział. Całość procedury zajmowała średnio około 15 minut.

Dane zebrane w badaniu zostały poddane analizie statystycznej przy użyciu programu IBM SPSS Statistics (wersja 29). Zmienne kategoryjne opisano za pomocą liczebności (n) oraz częstości procentowej (%). Zmienne ilościowe przedstawiono przy użyciu podstawowych miar statystycznych: średniej arytmetycznej (M), odchylenia standardowego (SD), mediany (Me), minimalnej ($Min.$) oraz maksymalnej ($Maks.$).

Normalność rozkładu zmiennych ilościowych oceniono z wykorzystaniem testu Shapiro-Wilka. Do analizy zależności między zmiennymi ilościowymi wykorzystano współczynnik korelacji rang Spearmana. W celu porównania wyników w więcej niż dwóch grupach zastosowano jednoczynnikową analizę wariancji Kruskala-Wallisa. Za istotne statystycznie uznawano wyniki na poziomie $p < 0,05$.

Dla analiz statystycznych przeprowadzonych w celu weryfikacji postawionych problemów badawczych, z uwagi na niespełnienie przez większość zmiennych ilościowych założenia normalności rozkładu (co potwierdził test Shapiro-Wilka), zastosowano testy nieparametryczne – głównie korelację rang Spearmana oraz analizę Kruskala-Wallisa dla porównań wielogrupowych.

Analizy zostały przeprowadzone dla poszczególnych komponentów narcyzmu (domaganie się podziwu, próżność, przywództwo, samowystarczalność, narcyzm ogólny) oraz dla składników miłości romantycznej (namiętność, intymność i zaangażowanie).



Rozdział 5. Wyniki badań

Tabela 1. Charakterystyka badanych według wieku

	n	%
18-25	82	40,0%
25-30	71	34,6%
30-35	26	12,7%
35-40	26	12,7%

n-liczebność grupy

Dane przedstawione w tabeli 1 wskazują, że próba badawcza była zdominowana przez mężczyzn w wieku 18–30 lat, co odzwierciedla skupienie analizy na okresie wczesnej dorosłości. Osoby powyżej 30. roku życia były reprezentowane w mniejszym stopniu, co może mieć wpływ na generalizację wyników w kontekście dojrzałości emocjonalnej i stabilności relacji romantycznych. Struktura wieku uczestników sprzyja analizie wzorców funkcjonowania w związkach charakterystycznych dla młodszych dorosłych, którzy często są na etapie eksploracji tożsamości i budowania bliskości interpersonalnej.

Tabela 2. Charakterystyka badanych według statusu związku

	n	%
w małżeństwie	38	18,5%
w związku partnerskim	167	81,5%

n-liczebność grupy

Charakterystyka próby wskazuje, że analizie zostały poddane przede wszystkim relacje niesformalizowane, co może mieć istotne znaczenie w kontekście badania dynamiki związków i ich jakości. Związki partnerskie, jako mniej ustrukturyzowane prawnie i społecznie, mogą cechować się większą zmiennością poziomu namiętności, intymności i zaangażowania, co warto uwzględnić przy interpretacji wyników (tabela 2).



Tabela 3. Charakterystyka badanych według miejsca zamieszkania

	n	%
na wsi	30	14,6%
w dużym mieście	105	51,2%
w małym mieście	38	18,5%
w średnim mieście	32	15,6%

n-liczebność grupy

Dane dotyczące miejsca zamieszkania uczestników (tabela 3), wskazują na przewagę osób mieszkających w dużych miastach, co może odzwierciedlać zarówno większą dostępność do badań internetowych w tej grupie, jak i większą otwartość na tematykę psychologiczną i relacyjną. Mniejsze zróżnicowanie wśród pozostałych kategorii (wieś, miasta małe i średnie) pozwala uznać próbę za umiarkowanie zrównoważoną pod względem środowiskowym, choć z lekką przewagą środowiska wielkomiejskiego. Warto w dalszej analizie uwzględnić, że czynniki urbanizacyjne mogą pośrednio wpływać na wzorce relacyjne i poziom samooceny uczestników.

Tabela 4. Charakterystyka badanych według wykształcenia

	n	%
podstawowe	4	2,0%
średnie	85	41,5%
wyższe	105	51,2%
zawodowe	11	5,4%

n-liczebność grupy

Przewaga osób z wykształceniem średnim i wyższym jest charakterystyczna dla badań internetowych i może wpływać na poziom refleksyjności oraz styl funkcjonowania w relacjach, co warto uwzględnić przy interpretacji danych (tabela 4).

Tabela 5. Charakterystyka badanych według statusu zawodowego

	n	%
bezrobotny	24	11,7%
pracujący	181	88,3%

n-liczebność grupy



Przewaga mężczyzn aktywnych zawodowo wskazuje na względnie ustabilizowaną sytuację życiową uczestników, co może mieć znaczenie przy interpretacji wyników dotyczących jakości związków i cech osobowości (tabela 5).

Tabela 6. Ocena ogólnego stanu zdrowia uczestników

	n	%
bardzo dobrze	48	23,4%
bardzo źle	1	0,5%
dobrze	110	53,7%
przeciętnie	42	20,5%
źle	4	2,0%

n-liczebność grupy

Przeważająco pozytywna ocena własnego zdrowia wśród uczestników może stanowić istotny kontekst interpretacyjny – wskazuje na relatywnie wysokie zasoby psychofizyczne, sprzyjające stabilnemu funkcjonowaniu w relacjach (tabela 6).

Tabela 7. Charakterystyka badanych według aktywności fizycznej

	n	%
nie	97	47,3%
tak	108	52,7%

n-liczebność grupy

Zbliżony odsetek osób aktywnych i nieaktywnych fizycznie wskazuje na brak dominującego stylu życia w grupie, co może zapewniać większą reprezentatywność wyników względem zróżnicowanych wzorców funkcjonowania (tabela 7).

Tabela 8. Ocena jakości snu uczestników

	n	%
bardzo dobrze	25	12,2%
bardzo źle	3	1,5%
dobrze	89	43,4%
przeciętnie	72	35,1%
źle	16	7,8%

n-liczebność grupy



Subiektywna jakość snu większości uczestników była oceniana jako co najmniej dobra, co może świadczyć o względnie dobrym funkcjonowaniu psychofizycznym badanej grupy (tabela 8).

Tabela 9. Ocena natężenia stresu w życiu codziennym

	n	%
bardzo nisko	5	2,4%
bardzo wysoko	10	4,9%
nisko	27	13,2%
przeciętnie	78	38,0%
wysoko	85	41,5%

n-liczebność grupy

Większość uczestników badania deklarowała przeciętny lub wysoki poziom stresu, co może stanowić istotny kontekst interpretacyjny – zwłaszcza w odniesieniu do jakości relacji i przejawiania cech osobowościowych (tabela 9).

Tabela 10. Płeć psychiczna uczestników badania

	n	%
męska	190	92,7%
płynna (czasami żeńska, a czasami męska)	3	1,5%
żeńską	12	5,9%

n-liczebność grupy

Dominacja osób identyfikujących się z płcią męską zapewnia zgodność charakterystyki grupy z założeniami badania. Nieliczne deklaracje odmiennej tożsamości płciowej nie wpływają znacząco na reprezentatywność próby (tabela 10).

Tabela 11. Orientacja seksualna badanych

	n	%
biseksualna	6	2,9%
heteroseksualna	172	83,9%
homoseksualna	27	13,2%

n-liczebność grupy



Przewaga osób z deklarowaną subiektywnie orientacją heteroseksualną w badaniu zapewnia spójność próby, jednak obecność uczestników o orientacjach nieheteronormatywnych może wprowadzać dodatkowe zróżnicowanie w zakresie relacyjnych i osobowościowych uwarunkowań (tabela 11).

Tabela 12. Liczba związków w życiu badanych

	n	%
11-20	4	2,0%
2-5	124	60,5%
6-10	18	8,8%
powyżej 20	3	1,5%
tylko w jednym	56	27,3%

n-liczebność grupy

Przewaga badanych z doświadczeniem kilku związków może sprzyjać bardziej zrównoważonemu funkcjonowaniu relacyjnemu. Zarówno bardzo niska, jak i bardzo wysoka liczba relacji mogą jednak wiązać się z odmiennym profilem emocjonalnym i interpersonalnym, co warto uwzględnić przy interpretacji wyników (tabela 12).

Tabela 13. Deklarowane uzależnienia wśród uczestników badania

	n	%
Brak uzależnień	132	64,4%
Uzależnienie wyłącznie od tytoniu	57	27,8%
Uzależnienie wyłącznie od alkoholu	5	2,4%
Inne pojedyncze uzależnienia (leki, narkotyki)	3	1,5%
Kombinacje uzależnień (tytoń + alkohol/leki/narkotyki)	8	3,9%

n-liczebność grupy

Dominacja osób nieuzależnionych chemicznie lub z pojedynczym nałogiem (głównie tytoń) wskazuje na względnie stabilny profil psychiczny badanych, co może wpływać na jakość relacji i przejawianie cech osobowości (tabela 13).



Tabela 14. Statystyki opisowe oraz testy normalności dla badanych zmiennych ($n=205$)

	Min.	Maks.	M	SD	Me	S-W	<i>p</i>
Domaganie podziwu	11,00	52,00	27,29	9,05	27,00	0,98	0,004
Przywództwo	11,00	53,00	31,32	9,13	32,00	0,99	0,107
Próżność	5,00	25,00	13,90	4,52	14,00	0,99	0,024
Samowystarczalność	7,00	35,00	23,11	5,45	23,00	0,98	0,002
Narcyzm ogólny	34,00	161,00	95,62	24,39	97,00	0,99	0,503
Namiętność	12,00	84,00	57,99	19,50	62,00	0,92	<0,001
Intymność	12,00	84,00	62,69	19,25	70,00	0,89	<0,001
Zaangażowanie	12,00	84,00	58,18	16,68	62,00	0,93	<0,001

M-Średnia, SD-Odchylenie standardowe, Me-Mediana, S-W- test Shapiro-Wilka, p- istotność (Shapiro-Wilk).

Dane przedstawione w tabeli 14 wskazują na znaczne zróżnicowanie badanych zmiennych ilościowych, zarówno w zakresie komponentów narcyzmu (domaganie się podziwu, przywództwo, próżność, samowystarczalność, narcyzm ogólny), jak i składników miłości romantycznej (namiętność, intymność, zaangażowanie). Zakresy wartości, średnie, mediany i odchylenia standardowe sugerują dużą indywidualną zmienność uczestników, co znajduje potwierdzenie w szerokim rozrzucie wyników.

Analiza rozkładów przy użyciu testu Shapiro-Wilka wykazała, że większość zmiennych istotnie odbiega od rozkładu normalnego ($p < 0,05$), co uzasadnia wykorzystanie nieparametrycznych metod analizy statystycznej w dalszej części opracowania. Jedynie dwie zmienne – przywództwo ($p = 0,107$) oraz narcyzm ogólny ($p = 0,503$) – nie wykazały istotnych odchylen od normalności, co może świadczyć o bardziej równomiernym rozkładzie tych cech w badanej próbie.

Szczególnie wysoki rozrzut wyników w zakresie namiętności, intymności i zaangażowania sugeruje, że uczestnicy różnili się istotnie pod względem doświadczeń relacyjnych, co może być odzwierciedleniem odmiennych potrzeb emocjonalnych, poziomu bliskości czy stylu przywiązania. Z kolei zróżnicowanie w zakresie cech narcystycznych wskazuje na obecność różnych profili osobowościowych w grupie – od osób o niskim nasileniu cech narcystycznych po takie, u których występuje silna potrzeba podziwu, przekonanie o własnej wyjątkowości czy wysoki poziom samowystarczalności.



Zaobserwowana psychologiczna heterogeniczność badanej próby stanowi ważny kontekst dla dalszych analiz korelacyjnych i porównawczych, mających na celu identyfikację zależności między cechami osobowości narcystycznej a jakością relacji romantycznych.

Weryfikacja problemów badawczych

1. Czy istnieje związek między poziomem domagania się podziwu a namiętnością, intymnością i zaangażowaniem w bliskich relacjach?

Tabela 15. Zależność między poziomem domagania się podziwu a komponentami miłości (namiętność, intymność, zaangażowanie)

rho Spearmana		Namiętność	Intymność	Zaangażowanie
Domaganie podziwu	Współczynnik korelacji	,237**	,160*	,091

** . Korelacja istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

* . Korelacja istotna na poziomie 0.05 (dwustronnie).

W celu zbadania relacji pomiędzy nasileniem potrzeby domagania się podziwu a jakością bliskich relacji wykorzystano współczynniki korelacji rang Spearmana. Wymiar ten traktowano jako jeden z kluczowych komponentów osobowości narcystycznej, odzwierciedlający dążenie jednostki do uznania i aprobaty społecznej. Zależności analizowano w odniesieniu do trzech komponentów miłości: namiętności, intymności i zaangażowania.

Wyniki analizy wskazują na istotne dodatnie korelacje pomiędzy domaganiem się podziwu a namiętnością ($\rho = 0,237$; $p < 0,01$) oraz intymnością ($\rho = 0,160$; $p < 0,05$), co sugeruje, że osoby przejawiające silniejszą potrzebę bycia podziwianym częściej deklarują wyższy poziom zaangażowania emocjonalnego i erotycznego w relacjach. Brak istotnej zależności pomiędzy domaganiem się podziwu a zaangażowaniem ($\rho = 0,091$; $p = 0,172$) może wskazywać, że cecha ta nie wiąże się z długofalową stabilnością czy trwałością relacji.

Interpretując uzyskane wyniki, można przypuszczać, że domaganie się podziwu – jako strategia wzmacniania samooceny poprzez uzewnętrznione potwierdzenie własnej wartości – może motywować jednostkę do intensyfikowania aspektów emocjonalno-erotycznych relacji (namiętność, bliskość), jednak bez koniecznego przełożenia na trwałe zaangażowanie. Oznacza



to, że ten wymiar narcystyczny może wzmacniać potrzebę emocjonalnego rezonansu w relacji, niekoniecznie jednak zwiększając gotowość do jej długoterminowego utrzymywania.

2. Czy istnieje związek między poziomem przywództwa a namiętnością, intymnością i zaangażowaniem w bliskich relacjach?

Tabela 16. Zależność między poziomem przywództwa a komponentami miłości (namiętność, intymność, zaangażowanie)

rho Spearmana		Namiętność	Intymność	Zaangażowanie
Przywództwo	Współczynnik korelacji	,287**	,220**	,233**

** . Korelacja istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

W celu oceny relacji między wymiarem przywództwa – rozumianym jako jeden z komponentów narcystycznej struktury osobowości – a jakością bliskich relacji, zastosowano współczynniki korelacji rang Spearmana. Wymiar ten odzwierciedla tendencję do dominacji, przejmowania inicjatywy oraz przekonania o własnej zdolności wpływania na innych. Analiza miała na celu zbadanie czy osoby o wyższym nasileniu tej cechy w większym stopniu angażują się w relacje romantyczne i w jaki sposób przeżywają ich poszczególne aspekty.

Wyniki wskazują na istotne statystycznie dodatnie korelacje pomiędzy przywództwem a wszystkimi trzema komponentami miłości:

- najwyższą z namiętnością ($\rho = 0,287$; $p < 0,001$),
- umiarkowaną z intymnością ($\rho = 0,220$; $p = 0,002$),
- oraz porównywalną z zaangażowaniem ($\rho = 0,233$; $p < 0,001$).

Interpretując uzyskane wyniki, można przyjąć, że osoby wykazujące wyższy poziom cech przywódczych są bardziej skłonne do budowania relacji o wysokim natężeniu emocjonalnym i fizycznym, a także do podejmowania zobowiązań oraz inwestowania w trwałość związku. Może to wynikać zarówno z potrzeby sprawczości i kontroli, jak i z większej pewności siebie w sferze relacyjnej.

Dane te potwierdzają, że przywództwo jako aspekt narcyzmu nie musi wiązać się z relacyjną deficytowością – przeciwnie, może sprzyjać bardziej zintegrowanemu i aktywnemu uczestnictwu w relacji, choć mechanizmy tej zależności mogą być wielowymiarowe i zależne od kontekstu interpersonalnego



3. Czy istnieje związek między poziomem próżności a namiętnością, intymnością i zaangażowaniem w relacjach?

Tabela 17. Współczynniki korelacji rang Spearmana pomiędzy poziomem próżności a składnikami miłości (namiętność, intymność, zaangażowanie)

rho Spearmana		Namiętność	Intymność	Zaangażowanie
Próżność	Współczynnik korelacji	,286**	,279**	,168*

** . Korelacja istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

* . Korelacja istotna na poziomie 0.05 (dwustronnie).

W celu zbadania relacji między poziomem próżności – rozumianej jako koncentracja na własnym wyglądzie, wizerunku i odbiorze społecznym – a jakością bliskich relacji, zastosowano współczynniki korelacji rang Spearmana. Wymiar ten, będący jednym z komponentów osobowości narcystycznej, może odzwierciedlać potrzebę podkreślenia własnej atrakcyjności jako formy zdobywania uwagi i aprobaty, także w kontekście związków.

Uzyskane wyniki wykazały istotne dodatnie korelacje pomiędzy próżnością a wszystkimi analizowanymi składnikami miłości romantycznej.

Najsilniejsze zależności zaobserwowano w odniesieniu do namiętności ($\rho = 0,286$; $p < 0,001$) i intymności ($\rho = 0,279$; $p < 0,001$), co sugeruje, że mężczyźni bardziej skoncentrowani na autoprezentacji i atrakcyjności częściej angażują się emocjonalnie i seksualnie w relację. Z kolei zaangażowanie również korelowało dodatnio z poziomem próżności ($\rho = 0,168$; $p = 0,015$), choć siła tej zależności była umiarkowana.

Interpretacja wyników sugeruje, że – wbrew stereotypowemu rozumieniu próżności jako cechy powierzchownej – może ona odgrywać pozytywną rolę w relacjach, sprzyjając większemu zaangażowaniu emocjonalnemu i fizycznemu. Dążenie do bycia postrzeganym jako atrakcyjny i wartościowy partner może bowiem mobilizować do bardziej aktywnego i zaangażowanego funkcjonowania w związku.



4. Czy istnieje związek między poziomem samowystarczalności a namiętnością, intymnością i zaangażowaniem w relacjach?

Tabela 18. Współczynniki korelacji rang Spearmana pomiędzy poziomem samowystarczalności a składnikami miłości (namiętność, intymność, zaangażowanie)

rho Spearmana		Namiętność	Intymność	Zaangażowanie
Samowystarczalność	Współczynnik korelacji	,315**	,306**	,277**

** . Korelacja istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

Aby ocenić relacje pomiędzy samowystarczalnością – rozumianą jako przekonanie o własnej kompetencji, niezależności i sukcesie – a jakością relacji romantycznych, zastosowano współczynniki korelacji rang Spearmana. Wymiar ten, będący jednym z komponentów osobowości narcystycznej, odzwierciedla dążenie do autonomii psychicznej oraz samodzielnego regulowania emocji i działań w kontekście interpersonalnym.

Wyniki analizy wykazały istotne dodatnie korelacje pomiędzy poziomem samowystarczalności a wszystkimi trzema składnikami miłości. Najsilniejsze zależności zaobserwowano z namiętnością ($\rho = 0,315$; $p < 0,001$) i intymnością ($\rho = 0,306$; $p < 0,001$), co może świadczyć o tym, że mężczyźni o wyższym poziomie psychicznej niezależności nie tylko przejawiają intensywne zaangażowanie emocjonalne i erotyczne, ale również są zdolni do tworzenia relacji opartych na bliskości. Korelacja z zaangażowaniem ($\rho = 0,277$; $p < 0,001$), choć nieco słabsza, również była istotna statystycznie.

Uzyskane wyniki wskazują, że samowystarczalność, postrzegana często jako cecha dystansująca w relacjach, może w rzeczywistości sprzyjać budowaniu głębokich i satysfakcjonujących więzi. Niezależność psychologiczna nie musi wykluczać intensywnego i autentycznego zaangażowania w relację – przeciwnie, może wspierać stabilność i dojrzałość w bliskich kontaktach interpersonalnych.



5. Czy istnieje korelacja między poziomem narcyzmu ogólnego a składnikami miłości?

Tabela 19. Współczynniki korelacji rang Spearmana pomiędzy poziomem narcyzmu ogólnego a składnikami miłości (namiętność, intymność, zaangażowanie)

rho Spearmana		Namiętność	Intymność	Zaangażowanie
Narcyzm ogólny	Współczynnik korelacji	,292**	,247**	,192**

** . Korelacja istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

W celu określenia związku pomiędzy narcyzmem ogólnym a jakością relacji romantycznych, zastosowano współczynniki korelacji rang Spearmana. Narcyzm ogólny traktowany był jako zbiorczy wskaźnik nasilenia cech narcystycznych – obejmujący m.in. potrzeby podziwu, samowystarczalność, próżność oraz tendencje przywódcze – i pozwalał na uchwycenie globalnego poziomu narcystycznego funkcjonowania osobowości.

Wyniki analizy wykazały istotne dodatnie korelacje pomiędzy narcyzmem ogólnym a wszystkimi trzema komponentami miłości romantycznej.

- najsilniejsza zależność wystąpiła w odniesieniu do namiętności ($\rho = 0,292$; $p < 0,001$),
- nieco słabsza, lecz nadal istotna – dla intymności ($\rho = 0,247$; $p < 0,001$),
- oraz zaangażowania ($\rho = 0,192$; $p < 0,001$).

Interpretując te wyniki, można zauważyć, że wysoki poziom cech narcystycznych – choć stereotypowo kojarzony z deficytami w zakresie empatii i więzi – nie wyklucza zdolności do przeżywania emocjonalnej i fizycznej bliskości, a także budowania relacji o charakterze trwałym. Nasilone cechy narcystyczne mogą wręcz motywować do bardziej intensywnego uczestnictwa w relacji, choć warto zaznaczyć, że motywy tych zachowań mogą być zróżnicowane (np. potrzeba uznania, autoprezentacja, kontrola relacyjna).

Uzyskane wyniki potwierdzają zatem, że narcyzm w wymiarze ogólnym może współwystępować z wysokim poziomem zaangażowania w relacje romantyczne – szczególnie na poziomie namiętności – choć jego wpływ na trwałość i głębokość więzi emocjonalnej wymaga dalszej analizy z uwzględnieniem innych zmiennych psychicznych.



6. Czy istnieją różnice w poziomie cech narcystycznych pomiędzy mężczyznami w różnych przedziałach wiekowych?

Aby sprawdzić, czy poziom cech narcystycznych różni się w zależności od wieku, zastosowano test Kruskala–Wallisa. Zmienną grupującą był wiek uczestników podzielony na cztery kategorie: 18–25, 25–30, 30–35 i 35–40 lat. Analizą objęto cztery komponenty narcyzmu: domaganie się podziwu, przywództwo, próżność oraz samowystarczalność.

Wyniki analizy nie wykazały statystycznie istotnych różnic w poziomie żadnej z analizowanych cech narcystycznych pomiędzy grupami wiekowymi (wszystkie $p > 0,05$). Oznacza to, że w badanej próbie nie zaobserwowano istotnych różnic w nasileniu cech narcystycznych w zależności od wieku uczestników.

Mimo braku istotności statystycznej, warto zwrócić uwagę na pewne nieformalne tendencje w rozkładzie średnich. Przykładowo:

Najmłodszy uczestnicy (18–25 lat) charakteryzowali się najwyższym średnim poziomem domagania się podziwu,

Najwyższe średnie wyniki w zakresie przywództwa i samowystarczalności wystąpiły u mężczyzn w wieku 30–35 lat,

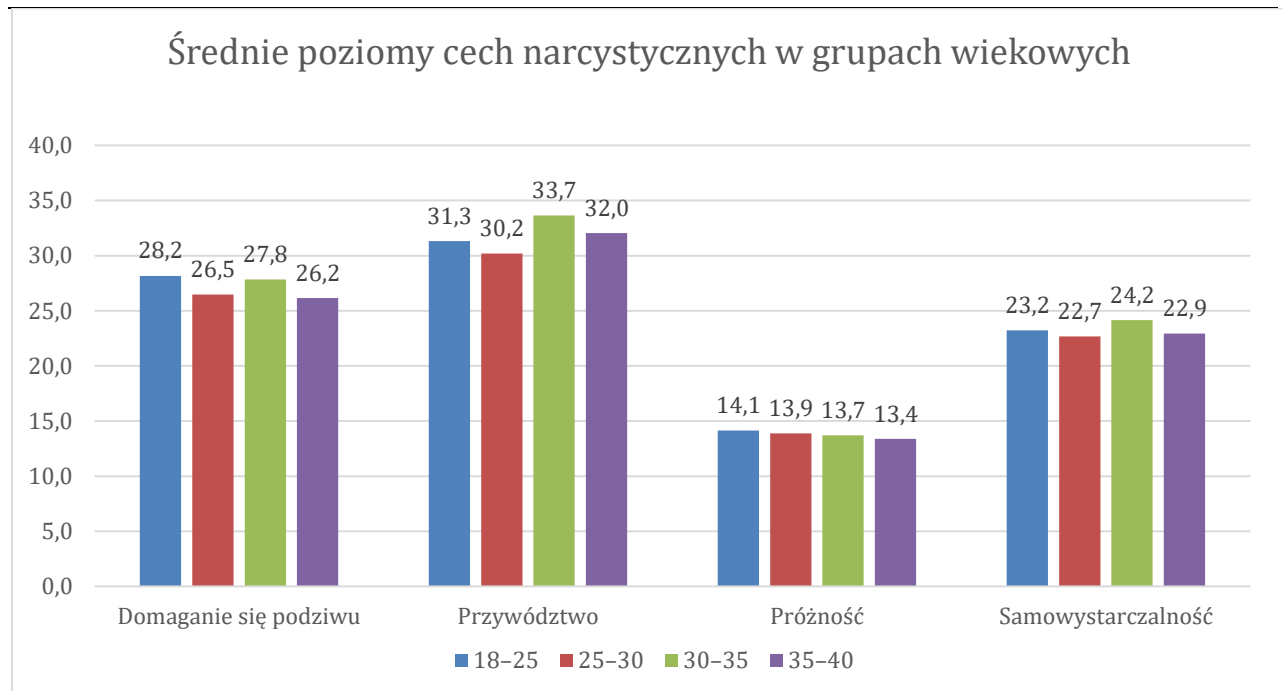
Poziom próżności był zbliżony we wszystkich grupach wiekowych i wykazywał najmniejsze różnice.

Te obserwacje mogą sugerować istnienie rozwojowych zmian w ekspresji cech narcystycznych, choć w badanej próbie nie osiągnęły one poziomu istotności statystycznej. Możliwe, że wzorce narcystycznego funkcjonowania są względnie stabilne w okresie wczesnej dorosłości lub też rozkład cech jest zbyt równomierny, by różnice mogły się ujawnić na poziomie istotnym statystycznie.



Tabela 20. Cechy narcystyczne w grupach wiekowych mężczyzn

	18–25 lat	25–30 lat	30–35 lat	35–40 lat	Test Kruskala–Wallisa	
	(n = 82)	(n = 71)	(n = 26)	(n = 26)	H	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)		
Domaganie się podziwu	28,17 (8,51)	26,48 (9,01)	27,85 (9,77)	26,15 (10,24)	2,13	0,546
Przywódcztwo	31,33 (7,93)	30,20 (8,90)	33,65 (10,26)	32,04 (11,80)	3,58	0,310
Próżność	14,15 (4,54)	13,89 (4,77)	13,69 (4,13)	13,38 (4,31)	0,48	0,923
Samowystarczalność	23,22 (4,96)	22,66 (5,89)	24,15 (4,82)	22,92 (6,32)	1,02	0,795



Wykres 1. Średnie poziomy cech narcystycznych w grupach wiekowych

7. Czy istnieją różnice w poziomie składników miłości między mężczyznami w różnych przedziałach wiekowych?

W celu oceny różnic w poziomie przeżywania miłości romantycznej między mężczyznami w różnych grupach wiekowych zastosowano test Kruskala–Wallisa. Analizie poddano trzy komponenty miłości według koncepcji Sternberga – namiętność, intymność i zaangażowanie – a zmienną grupującą był wiek uczestników podzielony na cztery przedziały: 18–25, 25–30, 30–35 oraz 35–40 lat.

Wyniki analizy wykazały statystycznie istotne różnice dla wszystkich trzech składników miłości:

- namiętność: $H = 11,922$; $p = 0,008$
- intymność: $H = 12,442$; $p = 0,006$
- zaangażowanie: $H = 11,447$; $p = 0,010$

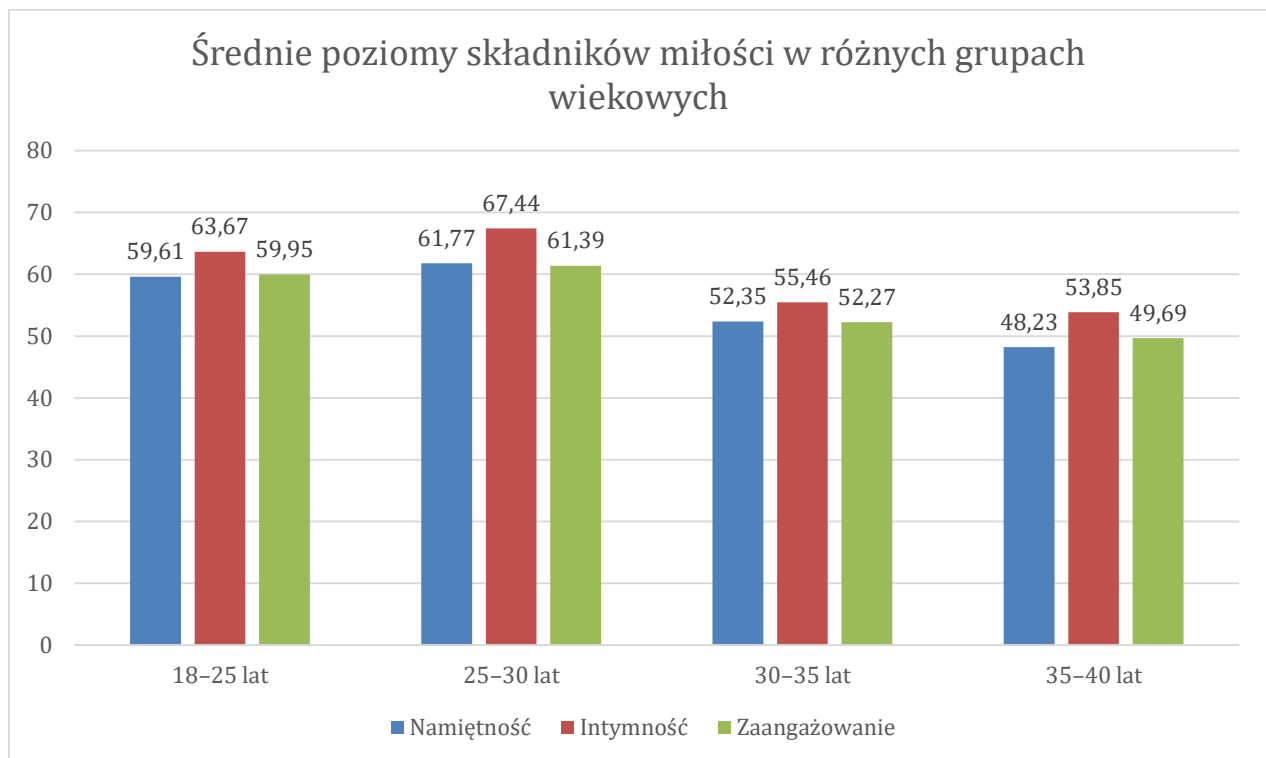
Najwyższe średnie poziomy namiętności ($M = 61,77$), intymności ($M = 67,44$) oraz zaangażowania ($M = 61,39$) wystąpiły w grupie mężczyzn w wieku 25–30 lat, co może świadczyć o największej intensywności przeżywania relacji romantycznych w tym okresie życia. Z kolei najniższe wartości we wszystkich trzech wymiarach odnotowano u uczestników w wieku 35–40 lat, a grupa 30–35 lat również uzyskiwała niższe wyniki niż młodsze przedziały wiekowe.

Uzyskane wyniki sugerują, że miłość romantyczna przeżywana jest najintensywniej we wczesnym okresie dorosłości, zwłaszcza w drugiej i trzeciej dekadzie życia, natomiast z wiekiem może następować spadek intensywności emocjonalnej, potrzeby bliskości i deklarowanego zaangażowania. Różnice te mogą wynikać z wielu czynników: zmieniających się priorytetów życiowych, wcześniejszych doświadczeń relacyjnych, a także większego realizmu i ostrożności emocjonalnej w późniejszym wieku. Wyniki wskazują zatem na istotne znaczenie wieku jako zmiennej różnicującej funkcjonowanie w bliskich związkach.



Tabela 21. Składniki miłości w grupach wiekowych mężczyzn

Wiek	18–25 lat	25–30 lat	30–35 lat	35–40 lat	Test Kruskala–Wallisa	
	(n = 82)	(n = 71)	(n = 26)	(n = 26)	H	p
Namiętność	59,61 (17,79)	61,77 (19,26)	52,35 (18,65)	48,23 (22,58)	11,92	0,008
Intymność	63,67 (18,17)	67,44 (17,74)	55,46 (18,34)	53,85 (23,11)	12,44	0,006
Zaangażowanie	59,95 (15,29)	61,39 (15,57)	52,27 (15,52)	49,69 (21,04)	11,45	0,010



Wykres 2. Średnie poziomy składników miłości w różnych grupach wiekowych

Aby dokładniej określić, pomiędzy którymi grupami wiekowymi występują istotne różnice w zakresie składników miłości, przeprowadzono testy post hoc z zastosowaniem korekty Bonferroni (po uprzednim wykryciu istotności testem Kruskala–Wallisa).

Wyniki porównań par grup wiekowych wykazały, że najistotniejsze różnice dotyczą grupy mężczyzn w wieku 25–30 lat w porównaniu ze starszymi uczestnikami:



Dla wszystkich trzech składników (namiętności, intymności, zaangażowania) mężczyźni w wieku 25–30 lat uzyskali istotnie wyższe wyniki niż mężczyźni w wieku 35–40 lat (wszystkie $p < 0,05$ po korekcie).

Istotne różnice między grupami 25–30 a 30–35 lat wystąpiły w odniesieniu do namiętności i zaangażowania, jednak po korekcie Bonferroniego nie osiągnęły progu istotności ($p = 0,085$).

Pozostałe porównania par (np. 18–25 vs 35–40 lat) nie wykazały statystycznie istotnych różnic po korekcie wielokrotnych porównań.

Poniższa tabela przedstawia szczegółowe wyniki analiz post hoc:

Tabela 22. Wyniki testów post hoc (porównania parami) dla składników miłości w grupach wiekowych (korekta Bonferroniego)

Składnik miłości	Porównanie grup wiekowych	Stand. statystyka testu	p (skorygowane)
Namiętność	25–30 vs 35–40	2,949	0,019
	25–30 vs 30–35	2,451	0,085
	30–35 vs 35–40	0,412	1,000
	18–25 vs 25–30	-1,173	1,000
	18–25 vs 35–40	2,159	0,185
	18–25 vs 30–35	1,651	0,592
Intymność	25–30 vs 35–40	2,949	0,019
	25–30 vs 30–35	2,637	0,050
	30–35 vs 35–40	-0,265	1,000
	18–25 vs 25–30	-1,521	0,769
	18–25 vs 35–40	1,590	0,671
	18–25 vs 30–35	1,917	0,331
Zaangażowanie	25–30 vs 35–40	2,949	0,019
	25–30 vs 30–35	2,451	0,085
	30–35 vs 35–40	0,412	1,000
	18–25 vs 25–30	-1,173	1,000
	18–25 vs 35–40	2,159	0,185
	18–25 vs 30–35	1,651	0,592



Rozdział 6. Dyskusja

Prezentowane wyniki badań, w których cechy narcystyczne (próżność, domaganie się podziwu, samowystarczalność, przywództwo) miały pozytywny związek z komponentami miłości (namiętność, intymność, zaangażowanie) oraz ogólną jakością związku, stanowią intrygujące odstępstwo od dominującego nurtu w literaturze naukowej. Tradycyjnie narcyzm, zwłaszcza w jego klinicznej odmianie, jest związany z negatywnymi konsekwencjami dla relacji interpersonalnych, prowadząc do trudności w utrzymywaniu satysfakcjonujących, długoterminowych związków (np. Miller i in., 2021; Foster, Brunell, 2020).

Jednym z możliwych wyjaśnień tej rozbieżności może być fakt, że osoby narcystyczne mają tendencję do przedstawiania siebie i swoich bliskich relacji w sposób wyidealizowany. Badania wykazują, iż narcyzi mają skłonność do zawyżania swojej samooceny, szczególnie w zakresie cech sprawczych (np. inteligencji, atrakcyjności, przywództwa), przy jednoczesnym braku zawyżania cech wspólnotowych (np. empatii czy serdeczności) (Grijalva, Zhang, 2015). W kontekście relacji może to prowadzić do pozornie wysokiej oceny jakości związku, która wynika nie z rzeczywistego funkcjonowania związku, lecz z zniekształconego obrazu siebie i partnera.

Z drugiej strony, osoby o wysokim poziomie narcyzmu rzadko idealizują swoich partnerów, niezależnie od długości trwania związku, za to mają tendencję do wyolbrzymiania własnej wartości (Czarna i in., 2022). Ta jednostronna skłonność do samouwielbienia, pozbawiona pozytywnego wzmocnienia wobec partnera, może zaburzać równowagę w relacji i negatywnie wpływać na jej jakość. Narcyzi mogą uważać swoje związki za satysfakcjonujące na podstawie własnych, subiektywnych odczuć. Brak pozytywnego postrzegania partnera, może natomiast wskazywać na prawdziwą naturę związku, znacząco różniącą się od tej deklarowanej przez partnera narcystycznego.

Na tej podstawie można przypuszczać, że skłonność osób narcystycznych do zawyżania własnej samooceny mogła istotnie wpłynąć na wyniki badań własnych. W konsekwencji, uzyskane rezultaty mogą odzwierciedlać nie tyle rzeczywistą jakość relacji, ile subiektywne przekonania badanych na jej temat, co może stanowić wyjaśnienie rozbieżności względem wcześniejszych ustaleń literatury.

Opierając się na dotychczasowych odkryciach można przypuszczać, że osoby narcystyczne mogą uzyskiwać wysokie wyniki w zakresie namiętności i intymności w związkach



romantycznych, przy jednoczesnym niskim poziomie zaangażowania. Wynika to prawdopodobnie z ich tendencji do przeżywania relacji w sposób intensywny, emocjonalnie nacechowany i krótkoterminowy, co znajduje potwierdzenie w stylach miłości dominujących u narcyzów – takich jak mania i ludus – charakteryzujących się obsesyjnością, silną namiętnością oraz grą emocjonalną, ale bez trwałego przywiązania czy troski o partnera (Dinić, Jovanović, 2021). Trzeba jednak zaznaczyć, że opisywane style funkcjonowania odnoszą się głównie do narcystycznych cech dysfunkcyjnych, a nie adaptacyjnych przejawów pewności siebie czy ekspresyjności interpersonalnej, które mogą sprzyjać relacjom. Nie można również wykluczyć, że osoby narcystyczne interpretują swoje relacje właśnie w kategoriach intensywności, co wpływa na sposób udzielania przez nie odpowiedzi w kwestionariuszach dotyczących komponentów miłości. Innymi słowy – namiętność i bliskość mogą być przez nich rzeczywiście odczuwane, jednak niekoniecznie utrzymywane w dłuższej perspektywie, co tłumaczyłoby niższe korelacje z komponentem zaangażowania, który wymaga stabilności, konsekwencji i gotowości do zobowiązań.

Inne badanie pokazuje, że cechy narcystyczne – zwłaszcza związane z dominacją, egocentryzmem i impulsywnością – istotnie wpływają na trudności w budowaniu stabilnych, długoterminowych więzi. Choć narcyzi mogą doświadczać silnej emocjonalno-fizycznej intensywności (co przekłada się na wysokie wyniki w komponentach namiętności i intymności), brakuje im zdolności do utrzymania relacji opartych na zaangażowaniu i trwałości (Asadi i in., 2022).

Zestawienie tych wyników z literaturą sugeruje, że osoby narcystyczne mogą postrzegać swoje związki jako satysfakcjonujące i pełne pasji na poziomie emocjonalno-fizycznym, ale w rzeczywistości są niestabilne i powierzchowne. Rozbieżność między wysokimi wynikami w zakresie namiętności i intymności a niskim zaangażowaniem może odzwierciedlać charakterystyczny dla narcyzmu styl funkcjonowania w związkach: intensywny, ale nietrwały i niedojrzały emocjonalnie.

Brak różnic w poziomie cech narcystycznych między grupami wiekowymi pozostaje w sprzeczności z wcześniejszymi doniesieniami sugerującymi spadek narcyzmu wraz z wiekiem (Orth, Krauss, Back, 2024; Roberts, Edmonds, Grijalva, 2010). Metaanaliza Orth, Krauss i Back (2024) dostarcza przekonujących dowodów na to, że narcyzm istotnie maleje z wiekiem. Jest to zgodne z powszechnym rozumieniem rozwoju psychologicznego, gdzie dojrzewanie i



doświadczenia życiowe, takie jak nawiązywanie bliskich relacji, wychowywanie dzieci czy pełnienie ról społecznych, sprzyjają redukcji egocentryzmu i rozwojowi empatii oraz zachowań prospołecznych. Komentarz Roberta, Edmonds i Grijalvy (2010) dodatkowo wzmacnia tę perspektywę, argumentując, że zmiany rozwojowe są ważniejszym czynnikiem wpływającym na poziom narcyzmu niż różnice międzypokoleniowe. Autorzy sugerują, że obniżenie poziomu narcyzmu w miarę upływu lat stanowi naturalny element dorosłego rozwoju, będący efektem adaptacji do wymagań otoczenia oraz pogłębiania relacji interpersonalnych.

Odmienne wyniki uzyskane w prezentowanym badaniu, mogą być efektem kilku czynników. Po pierwsze, specyfika próby mogła ograniczyć możliwość zaobserwowania różnic. Po drugie, dysproporcje w liczebności grup wiekowych i ich niedostateczna wielkość, mogły obniżyć moc statystyczną analizy. Po trzecie, charakter badania przekrojowego, w odróżnieniu od badań podłużnych wykorzystywanych w metaanalizie, nie pozwala uchwycić indywidualnych trajektorii zmian. W związku z tym brak zaobserwowanych różnic w badaniu nie musi oznaczać braku zmian rozwojowych w narcyzmie, lecz może być rezultatem specyfiki zastosowanej metody i kontekstu badawczego. Wyniki te nie podważają jednak ogólnego modelu rozwojowego narcyzmu, a jedynie wskazują na ograniczenia badania przekrojowego w jego uchwyceniu.

Wyniki badań własnych, wskazujące na istotnie wyższy poziom składników miłości w grupie osób w wieku 25–30 lat, pozostają w zgodzie z aktualną literaturą dotyczącą rozwoju relacji interpersonalnych w cyklu życia. Wczesna dorosłość to okres sprzyjający intensywnym przeżyciom emocjonalnym oraz budowaniu trwałych i zaangażowanych relacji (Trempeła, 2019). Powyższe wnioski są spójne z badaniami nad rozwojem relacji i stylami przywiązania. Badanie Chopik i Edelstein (2014) pokazuje, że młodych dorosłych cechuje większy lęk związanym z przywiązaniem (obawy przed odrzuceniem) lecz wciąż niski poziom unikania przywiązania (wysoka otwartość na bliskość). Niski poziom unikania przywiązania w tej grupie wiekowej sprzyja otwartości emocjonalnej, gotowości do budowania bliskich relacji i większej intensywności przeżyć miłosnych. Choć lęk przed odrzuceniem może osłabiać stabilność relacji, jego obecność – przy niskim poziomie unikania – może wzmacniać emocjonalną intensywność i potrzebę bliskości, sprzyjając wyższym wynikom w komponentach namiętności i intymności. Z kolei wzrost unikania w późniejszym wieku, może wiązać się z większą ostrożnością emocjonalną i ograniczoną potrzebą tworzenia głębokich więzi, co tłumaczy niższe wartości składników miłości w starszych grupach wiekowych.



Należy wspomnieć o ograniczeniach badania i ich konsekwencjach mających wpływ na rezultaty przedstawionej analizy. Wyniki opierające się wyłącznie na deklaracjach jednej strony relacji, mogą prowadzić do zniekształcenia rzeczywistego obrazu związku. Osoby narcystyczne posiadają bowiem tendencję do przekłamywania rzeczywistości, która mogłaby stawiać ich w negatywnym świetle jako jednostkę. Badania skupiając się na koncepcji dualistycznej, z uwzględnieniem punktu widzenia obu partnerów, mogłyby przynieść istotnie odmienne wnioski. Badania Lam (2012) wykazały, że osoby narcystyczne znacząco różnią się w postrzeganiu własnych uczuć i uczuć partnera. Co za tym idzie, poczucie jakości związku oceniane z punktu widzenia osoby narcystycznej, może istotnie odbiegać od jakości relacji w analizie uwzględniającej perspektywę diadyczną.

Zastosowanie schematu przekrojowego badań oznacza, że dane zostały zebrane w jednym punkcie czasowym, co ogranicza możliwość uchwycenia dynamiki i zmienności badanych zjawisk. W kontekście narcyzmu oraz jakości związków, taki schemat badawczy nie pozwala na zaobserwowanie, w jaki sposób cechy osobowości narcystycznej zmieniają się wraz z wiekiem, doświadczeniem życiowym czy rozwojem relacji. Uniemożliwia również śledzenie zmian w komponentach miłości (namiętność, intymność, zaangażowanie) w obrębie tej samej jednostki na przestrzeni wieku. Tym samym nie można jednoznacznie stwierdzić, czy obserwowane różnice między grupami wiekowymi są wynikiem rzeczywistych zmian rozwojowych, czy też odzwierciedlają różnice pokoleniowe lub środowiskowe. Schemat podłużny, badający te same osoby na różnych etapach rozwoju, pozwoliłyby na dokładniejszą analizę wpływu czasu i doświadczenia na ewolucję cech narcystycznych oraz sposobu funkcjonowania w związkach.

Brak rozróżnienia między różnymi typami narcyzmu, takimi jak narcyzm wspólnotowy i sprawczy czy wielkościowy i wrażliwy, może utrudniać pełne zrozumienie ich odmiennego wpływu na funkcjonowanie związków. Zastosowanie w przyszłych badaniach większej liczby kwestionariuszy i narzędzi pomiarowych, które pozwalają na wyodrębnienie tych różnych wymiarów narcyzmu, umożliwi bardziej precyzyjną analizę, jak poszczególne typy narcyzmu wpływają na komponenty miłości. Dzięki zastosowaniu szerszego wachlarza narzędzi badawczych możliwe byłoby pełniejsze uchwycenie złożoności zjawiska narcyzmu, co mogłoby przełożyć się na bardziej spójne i trafne interpretacje uzyskanych danych. W rezultacie zwiększyłaby się także praktyczna użyteczność badań, na przykład w kontekście terapii lub poradnictwa związkowego. Ponadto rozróżnienie typów narcyzmu może ułatwić zrozumienie



odmiennych mechanizmów i strategii radzenia sobie w relacjach, typowych dla różnych form osobowości narcystycznej.

Kolejnym ograniczeniem jest pominięcie kontekstu kulturowego i społecznego, który może znacząco wpływać na sposób przejawiania się narcyzmu oraz funkcjonowania relacji. Niedostateczna liczebność próby oraz jej nierównomierne zróżnicowanie pod względem grup wiekowych również mogą osłabiać moc statystyczną badania i ograniczać możliwość uogólniania wyników na szersze populacje. Uwzględnienie tych aspektów w przyszłych badaniach pozwoli na bardziej kompleksowe i wiarygodne poznanie wpływu narcyzmu na jakość związków.

Prezentowane badanie wnosi nową perspektywę, sugerując, że subiektywna percepcja (szczególnie u osób narcystycznych) może zniekształcać obraz rzeczywistej jakości związku. Przeprowadzone badania podważają uproszczone podejście do narcyzmu jako jednoznacznie dysfunkcyjnego w kontekście relacji romantycznych i podkreślają potrzebę bardziej wszechstronnych metod badawczych. Wskazują również, że deklarowana "wysoka jakość" relacji przez osobę narcystyczną może być manifestacją jej własnych potrzeb, a nie obiektywnej jakości związku. Potrzeba więc dalszych badań, które uwzględnią złożoność relacyjnych przejawów cech narcystycznych i pozwolą oddzielić jego funkcjonalne i dysfunkcyjne aspekty.



Rozdział 7. Wnioski

Pomimo zidentyfikowanych trudności i ograniczeń, analiza wyników badań sugeruje istnienie związku między cechami osobowości narcystycznej a jakością związków mężczyzn w wieku wczesnej dorosłości. Zebrane dane stanowią podstawę do sformułowania następujących wniosków:

- zaobserwowano istotne dodatnie związki między cechami narcystycznymi (próżnością, domaganiem się podziwu, samowystarczalnością i przywództwem) a składnikami miłości (namiętnością, intymnością i zaangażowaniem), a także subiektywnie ocenianą jakością relacji,
- na podstawie analizy przekrojowej nie stwierdzono istotnych różnic w poziomie cech narcystycznych między grupami wiekowymi, co może świadczyć o stabilności tych cech w okresie wczesnej dorosłości,
- podwyższony poziom cech narcystycznych może sprzyjać zawyżonej samoocenie oraz wyidealizowanemu postrzeganiu własnych relacji romantycznych, co może prowadzić do rozbieżności między deklarowaną a rzeczywistą jakością związku,
- mężczyźni w wieku 25–30 lat uzyskali istotnie wyższe wyniki w zakresie namiętności, intymności i zaangażowania niż starsze grupy wiekowe, co może odzwierciedlać większą intensywność przeżywania miłości w tym okresie życia.



Bibliografia

1. Ackerman, R.A., Corretti, C.A., Carson, K.J. (2018). Psychometric Properties of the Narcissistic Personality Inventory. W: Hermann, A., Brunell, A., Foster, J. (red.). *Handbook of Trait Narcissism*. Springer.
2. Bach, B., First, M. B. (2018). Application of the ICD-11 classification of personality disorders. *BMC Psychiatry*, 18(1), 351.
3. Bird, J., Caligor, E. (2024). A case report of the treatment of narcissistic personality disorder with transference focused psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 80(5), 1177–1191.
4. Campbell, W. K., Miller, J. D. (red.). (2011). *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical advances, empirical findings, and clinical implications*. John Wiley & Sons.
5. Chan, C. Y., Cheung, K. L. (2022). Exploring the gender difference in relationships between narcissism, competitiveness, and mental health problems among college students. *Journal of American College Health*, 70(4), 1169–1178.
6. Cisek, S. Z., Sedikides, C., Hart, C. M., Godwin, H. J., Benson, V., Liversedge, S. P. (2014). Narcissism and consumer behavior: A review and preliminary findings. *Frontiers in Psychology*, 5, 232.
7. Cohen, C. T., & Hulseley, T. L. (2022). Object relations-focused psychoanalytic psychotherapy in the treatment of narcissistic personality disorder. *Clinical Case Studies*, 21(5).
8. Czarna, A. (2008). *Narcyzm – z perspektywy 120 lat istnienia pojęcia*. W: Winiecki, P., Grzybek, R. (red). *Wybrane problemy współczesnej psychologii*. Wrocław: Oficyna Wydawnicza Atut.
9. Danziger, S., Rouse, C. E. (2008). Introduction: The price of independence: The economics of early adulthood. W: *The Price of Independence: The Economics of Early Adulthood*, 1-23. Russell Sage Foundation.
10. Despotović, M. (2014). Knowledge and cognitive development in adulthood. *Andragoške studije*, 2, 39-60.



11. Dimaggio, G., Attinà, G. (2012). Metacognitive interpersonal therapy for narcissistic personality disorder and associated perfectionism. *Journal of Clinical Psychology*, 68(8), 922–934.
12. Freud, S. (1914). On Narcissism. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Volume XIV (1914-1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, *Papers on Metapsychology and Other Works*, 67-102.
13. Gebauer, J. E., Sedikides, C., Verplanken, B., Maio, G. R. (2012). Communal narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(5), 854–878.
14. Gholami, S., Maredpour, A., Zadehbagheri, H. (2025). The effectiveness of schema therapy on agreeableness and moral disengagement in individuals with narcissistic personality disorder. *KMAN Counseling and Psychology Nexus*, 3, 1-10.
15. Gnambs, T., Appel, M. (2018). Narcissism and social networking behavior: A meta-analysis. *Journal of Personality*, 86(2), 200–212.
16. Gościniak, J., Mocek, M. (2008). Narcyzm i patologia narcystyczna w ujęciu psychologii self Heinza Kohuta. *Roczniki Psychologiczne*, 11(2), 7-26.
17. Grijalva, E., Newman, D. A., Tay, L., Donnellan, M. B., Harms, P. D., Robins, R. W., Yan, T. (2015). Gender differences in narcissism: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 141(2), 261–310.
18. Hasin, D.S., Grant, B.F. (2015) The National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC) Waves 1 and 2: review and summary of findings. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 50(11), 1609–1640.
19. Holt-Lunstad, J., Robles, T. F., Sbarra, D. A. (2017). Advancing social connection as a public health priority in the United States. *American Psychologist*, 72(6), 517–530.
20. Kernberg, O. (1975). *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. New York: Jason Aronson.
21. Kiecolt-Glaser, J. K., Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472–503.
22. Kłosowski, M. (2023). *Cechy osobowości obsesyjno-kompulsywnej i narcystycznej a przywiązanie i metacechy osobowości*. Wydawnictwo Naukowe UKSW.
23. Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders*. International Universities Press.



24. Kohut, H. (1972). Thoughts on narcissism and narcissistic rage. *Psychoanalytic Study of the Child*, 27, 360–400.
25. Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self*. New York: International Universities Press.
26. Kohut, H. (1984). *How Does Analysis Cure?* Chicago: University of Chicago Press.
27. Krawiec, G. (2024). *Zrozumieć miłość – perspektywa psychologiczna i neurobiologiczna*. W: Chodźko, E., Pomajda, P. (red.). *Ujęcie miłości i piękna w literaturze, kulturze i sztuce*. Lublin: Wydawnictwo Naukowe TYGIEL sp. z o.o.
28. Krizan, Z., Herlache, A. (2018). The narcissism spectrum model: A synthetic view of narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Review*, 22(1), 3-31.
29. Krizan, Z., Johar, O. (2015). Narcissistic rage revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(5), 784-801.
30. Lee, R., Gozal, D., Coccaro, E. F., Fanning, J. (2020). Narcissistic and Borderline Personality Disorders: Relationship with Oxidative Stress. *Journal of Personality Disorders*, 34, Special Issue, 6–24.
31. Liberska, H., Suwalska, D. (2011). Styl przywiązania a relacje partnerskie we wczesnej dorosłości. *Psychologia Rozwojowa*, 16(1), 25-39.
32. Maciantowicz, O., Witowska, J., Zajenkowska, A., Bodecka, M., Skrzypek, M. (2017). Relacja narcyzmu wielkościowego i wrażliwego z typem popełnionego przestępstwa wśród osadzonych w polskich zakładach karnych. *Psychiatria*, 14(4), 249-254.
33. Marchwicki, P. (2006). Teoria przywiązania J. Bowlby’ego. *Seminare. Poszukiwania naukowe*, 23, 365–383.
34. Masley SA., Gillanders DT., Simpson SG., Taylor MA. (2012) A systematic review of the evidence base for Schema Therapy. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(3), 185-202.
35. McCain, J. L., Campbell, W. K. (2018). Narcissism and social media use: A meta-analytic review. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(3), 308–327.
36. Miller, J. D., Lynam, D. R., Hyatt, C. S., Campbell, W. K. (2017). Controversies in narcissism. *Annual Review of Clinical Psychology*, 13, 291-315.
37. Miller, J. D., Lynam, D. R., Wright, A. G. C., Few, L. R., MacKillop, J., Campbell, W. K. (2021). Narcissism today: What we know and what we need to learn. *Current Directions in Psychological Science*, 30(2), 104-109.



38. Mohseni, Z., Bibak, A. (2023). The effect of schema therapy focused on modes on self-esteem and impulsivity in individuals with narcissistic personality disorder. *Health Nexus, 1*(3), 114-121.
39. Niesiobędzka, M., Konaszewski, K. (2022). Narcissism, activity on Facebook, and conspicuous consumption among young adults. *Current Issues in Personality Psychology, 10*(1), 21–31.
40. Oleś, P. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
41. Paris, J. (2014). Modernity and narcissistic personality disorder. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment, 5*(2), 220–226.
42. Paulhus, D., Williams, K. (2002). The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism and psychopathy. *Journal of Research in Personality, 36*(6), 556-563.
43. Popolo, R., MacBeth, A., Canfora, F., Rebecchi, D., Toselli, C., Salvatore, G., Dimaggio, G. (2019). Metacognitive interpersonal therapy in group (MIT-G) for young adults with personality disorders: A pilot randomized controlled trial. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 92*(3), 342–358.
44. Potaczała-Perz, K. (2018). Style przywiązania kształtowane w rodzinie i ich wpływ na rozwój emocjonalny dziecka. *Acta Scientifica Academiae Ostroviensis. Sectio A, Nauki humanistyczne, społeczne i techniczne, 11*(1), 109–125.
45. Roediger, E., Stevens, B. A., Brockman, R. (2018). *Contextual schema therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation, and interpersonal functioning*. Oakland, CA: Context Press (New Harbinger Publications).
46. Rogoza, R., Rogoza, M., Wszyńska, P. (2016). Polska adaptacja modelu narcystycznego podziwu i rywalizacji. *Polskie Forum Psychologiczne, 21*(3), 410-431.
47. Ronningstam, E. (2016). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder: Recent research and clinical implications. *Current Behavioral Neuroscience Reports, 3*, 34-42.
48. Schalkwijk, F., Luyten, P., Ingenhoven, T., Dekker, J. (2021). Narcissistic Personality Disorder: Are Psychodynamic Theories and the Alternative DSM-5 Model for Personality Disorders Finally Going to Meet? *Frontiers in Psychology, 12*.



49. Szczukiewicz, P. (2016). Narcyzm w diagnozie i terapii psychologicznej. *Pedagogika. Badania, Dyskusje, Otwarcia*, (7), 85-96.
50. Szpunar, M. (2016). *Kultura cyfrowego narcyzmu*. Kraków: Wydawnictwa AGH.
51. Torgersen, S., Lygren, S., Øien, P. A., Skre, I., Onstad, S., Edvardsen, J., Tambs, K., Kringlen, E. (2000). A twin study of personality disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 41(6), 416-425.
52. Trempała, J. (2019). *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
53. Vater, A., Ritter, K., Lammers, C. H. (2013). Feeling superior and being subordinate: Pathological narcissism and its relations to envy and schadenfreude. *Personality disorders: Theory, research, and treatment*, 4(4), 374.
54. Weidmann, R., Chopik, W. J., Ackerman, R. A., Allroggen, M. i in. (2023). Age and gender differences in narcissism: A comprehensive study across eight measures and over 250,000 participants. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(6), 1277–1298.
55. Welker, L., Simons, R., Simons, J. (2019). Grandiose and Vulnerable Narcissism: Associations with Alcohol Use, Alcohol Problems and Problem Recognition. *J Am Coll Health*, 67(3), 226–234.
56. West, M. (2022). Healthy narcissism and individuation – clinical, cultural and political manifestations. *Journal of Analytical Psychology*, 67(1), 345–362.
57. Wieteska, M. (2014). Wczesna Dorosłość W Ponowoczesności. Odraczenie Autonomii W Kontekście Zamieszkiwania Z Rodzina Pochodzenia. *Ogrody Nauk i Sztuk*, 4, 368–377.
58. Wood, W., Eagly, A.H. (2012). Biosocial construction of sex differences and similarities in behavior. W: Olson, J. M., Zanna, M. P. *Advances in Experimental Social Psychology*, 46, 55–123. Oxford, UK: Elsevier.
59. World Health Organization. (1992). *International statistical classification of diseases and related health problems (10th Revision)*. World Health Organization.
60. World Health Organization. (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)*. World Health Organization.
61. Wróblewska, K., Kowalczyk, A. (2018). Narcyz we współczesnym świecie. Analiza pojęcia w kontekście funkcjonowania społecznego osób narcystycznych. *Rynek-Społeczeństwo-Kultura*, 2(28), 55-58.



62. Zhang K., Hu X., Ma L., Xie Q., Wang Z., Fan C., Li X. (2023) The efficacy of schema therapy for personality disorders: a systematic review and meta-analysis. *Nord J Psychiatry*, 77(7), 641-650.
63. Leichsenring, F., Abbass, A., Heim, N., Keefe, J. R., Kisely, S., Luyten, P., Rabung, S., Steinert, C. (2023). The status of psychodynamic psychotherapy as an empirically supported treatment for common mental disorders – an umbrella review based on updated criteria. *World Psychiatry*, 22(2), 286–304.
64. Gilmore, K. (2019). Is emerging adulthood a new developmental phase? *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 67(4), 625–65.
65. Aktu, Y., Ilhan, T. (2017). Individuals' life structures in the early adulthood period based on Levinson's theory. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17, 1383–1403.
66. Wojciszke, B. (2022). *Psychologia miłości: Intymność, namiętność, zaangażowanie* (wyd. 5 poszerzone). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
67. Bazińska, R., & Drat-Ruszczak, K. (2000). Struktura narcyzmu w polskiej adaptacji kwestionariusza NPI Ruskina i Halla. *Czasopismo Psychologiczne*, 6(3–4), 171–188.
68. Roth, M., Landolt, S. A., Nussbeck, F. W., Weitkamp K., Bodenmann, G. (2024). *Positive outcomes of long-term relationship satisfaction trajectories in stable romantic couples: A 10-year longitudinal study. International Journal of Applied Positive Psychology*, 10(8).
69. Fortin, A., Fortin, L., Paradis, A., Hébert, M. (2022). Relationship quality among dating adolescents: Development and validation of the Relationship Quality Inventory for Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 13.
70. Kanter, J., Sprecher, S., Orbuch, T. (2025). Relationship quality. W: Mortelmans, D., Bernardi, L., Perelli-Harris, B. (red.). *Research handbook on partnering across the life course*. Edward Elgar Publishing.
71. Phillips, E. M., Ramsdell, E. L., Brock, R. L. (2025). Core dimensions of intimate relationship quality: Network analyses from the prenatal to postnatal period. *Journal of Family Psychology*.
72. Tobore, O. T. (2020). Towards a comprehensive theory of love: The quadruple theory. *Frontiers in Psychology*, 11, 862.
73. Foster, J., Brunell, A. (2018). Narcissism and Romantic Relationships. W: Hermann, A., Brunell, A., Foster, J. (red.) *Handbook of Trait Narcissism*. Springer, Cham.



74. Dinić, B. M., Jovanović, A. (2021). Shades of narcissistic love: Relations between narcissism dimensions and love styles. *Personality and Individual Differences*, 175(6).
75. Kislev, E. (2022). The Longitudinal Effect of Narcissistic Admiration and Rivalry Traits on Relationship Satisfaction. *Social Psychological and Personality Science*, 14(7), 865-874.
76. Kovalcsik, A. (2021). *Predyktory zadowolenia i zaangażowania w związki intymne*. Jagiellońska Biblioteka Cyfrowa.
77. Seidman, G., Carney, L. K. (2025). The Effects of Relationship Threat and Narcissism on Emotional Responses and Partner Perceptions. *Personality and Individual Differences*, 233.
78. Kayaalp, A. (2025). The Psychological Effects of Relationships with Individuals Having Narcissistic Personality Disorder on Victims. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 16(02), 89–97.
79. Day, N. J. S., Townsend, M. L., Grenyer, B. F. S. (2020). Living with pathological narcissism: a qualitative study. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 7(1), 19.
80. Ellina, E., Parpottas, P. (2023). The Role of Narcissism and Attachment in Adult Romantic Relationships: A Study of Greek-speaking Adult Participants. *The European Journal of Counselling Psychology*.
81. Sabaj-Sidur, M. (2023). *Narcyzm a funkcjonowanie w bliskim związku romantycznym*. (rozprawa doktorska). Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II.
82. Mohay, J., Cheng, K., Garcia, X., Willis, M. L. (2025). The relationship between attachment styles and narcissism: a systematic and meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 244.
83. Lam, Z. K. W. (2012). *Narcissism and romantic relationship: The mediating role of perception discrepancy*. City University of Hong Kong.
84. Czarna, A. Z., Śmieja, M., Wider, M., Dufner, M., Sedikides, C. (2022). Narcissism and partner-enhancement at different relationship stages. *Journal of Research in Personality*, 98.



85. Grijalva, E., Zhang, L. (2016). Narcissism and self-insight: A review and meta-analysis of narcissists' self-enhancement tendencies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(1), 3-24.
86. Asadi, Z., Mazinani, B., Entezami, M., Shakiba, S. (2022). The realm of romantic relational functioning in five-factor narcissism. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 180(9), 893-898.
87. Orth U., Krauss S., Back M. D. (2024). Development of narcissism across the life span: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Psychol Bull*, 150(6), 643-665.
88. Roberts, B. W., Edmonds, G., Grijalva, E. (2010). It is developmental me, not generation me: Developmental changes are more important than generational changes in narcissism—Commentary on Trzesniewski & Donnellan. *Perspectives on Psychological Science*, 5(1), 758–762.
89. Chopik, W. J., Edelstein, R. S. (2014). Age Differences in Romantic Attachment Around the World. *Social Psychological and Personality Science*, 5(8), 892-900.

Źródła internetowe

Ministerstwo Zdrowia. (n.d.). *Wdrożenia ICD-11*. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/wdrozenia-icd-11> (05.05.2025).



Wykaz wykresów

Wykres 1. Średnie poziomy cech narcystycznych w grupach wiekowych.....	42
Wykres 2. Średnie poziomy składników miłości w różnych grupach wiekowych.....	44

Wykaz tabel

Tabela 1. Charakterystyka badanych według wieku.....	30
Tabela 2. Charakterystyka badanych według statusu związku.....	30
Tabela 3. Charakterystyka badanych według miejsca zamieszkania.....	31
Tabela 4. Charakterystyka badanych według wykształcenia.....	31
Tabela 5. Charakterystyka badanych według statusu zawodowego.....	31
Tabela 6. Ocena ogólnego stanu zdrowia uczestników.....	32
Tabela 7. Charakterystyka badanych według aktywności fizycznej.....	32
Tabela 8. Ocena jakości snu uczestników.....	32
Tabela 9. Ocena natężenia stresu w życiu codziennym.....	33
Tabela 10. Płeć psychiczna uczestników badania.....	33
Tabela 11. Orientacja seksualna badanych.....	33
Tabela 12. Liczba związków w życiu badanych.....	34
Tabela 13. Deklarowane uzależnienia wśród uczestników badania.....	34
Tabela 14. Statystyki opisowe oraz testy normalności dla badanych zmiennych (N=205).....	35
Tabela 15. Zależność między poziomem domagania się podziwu a komponentami miłości (namiętność, intymność, zaangażowanie).....	36
Tabela 16. Zależność między poziomem przywództwa a komponentami miłości (namiętność, intymność, zaangażowanie).....	37
Tabela 17. Współczynniki korelacji rang Spearmana pomiędzy poziomem próżności a składnikami miłości (namiętność, intymność, zaangażowanie).....	38
Tabela 18. Współczynniki korelacji rang Spearmana pomiędzy poziomem samowystarczalności a składnikami miłości (namiętność, intymność, zaangażowanie).....	39
Tabela 19. Współczynniki korelacji rang Spearmana pomiędzy poziomem narcyzmu ogólnego a składnikami miłości (namiętność, intymność, zaangażowanie).....	40



Tabela 20. *Cechy narcystyczne w grupach wiekowych mężczyzn*.....42
Tabela 21. *Składniki miłości w grupach wiekowych mężczyzn*.....44
Tabela 22. *Wyniki testów post hoc (porównania parami) dla składników miłości w grupach wiekowych (korekta Bonferroniego)*.....45

Wykaz rysunków

Rysunek 1. *Trójczynnikiowy model narcyzmu; opracowanie własne na podstawie (Miller i in., 2021)*.....7
Rysunek 2. *Czynniki miłości według Tobore; opracowanie własne na podstawie (Tobore, 2020)*.....20

Wykaz skrótów

NPD – Narcissistic Personality Disorder
NPI – Narcissistic Personality Inventory
NARQ – Narcissistic Admiration and Rivalry Questionnaire
MIT – Metacognitive Interpersonal Therapy
ICD – International Classification of Diseases
TFP – Transference Focused Psychotherapy



Załączniki

Załącznik 1. Ankieta socjodemograficzna

Szanowni Państwo,

Jestem studentką piątego roku psychologii w Wyższej Szkole Biznesu - National-Louis University z siedzibą w Nowym Sączu. Zwracam się z prośbą o wypełnienie kwestionariuszy, które pomogą mi w przygotowaniu pracy dyplomowej pod opieką dr. n. med. Dariusza Pysz-Waberskiego.

Celem badania jest ocena korelacji objawów narcystycznych z jakością związków mężczyzn w okresie wczesnej dorosłości, to znaczy od 18 do 40 roku życia.

Ankiety i kwestionariusze składają się głównie z pytań o charakterze zamkniętym. Badania mają wymiar anonimowy, dobrowolny i służą wyłącznie do celów badawczych. Jednocześnie uprzejmie proszę o udzielanie rzetelnych i zgodnych z prawdą odpowiedzi. Badanie można w każdej chwili przerwać bez podania przyczyny.

Dziękuję bardzo za każdą okazaną pomoc!

Wiek (lata)

- 18-25
- 25-30
- 30-35
- 35-40

Status związku

- w małżeństwie
- rozwiedziony
- w związku partnerskim
- singiel

Jeśli jesteś osobą nie będącą obecnie w żadnym związku nie musisz odpowiadać na dalsze pytania, jednocześnie dziękuję Ci serdecznie za przystąpienia do ankiety i chęć poświęcenia uwagi mojemu badaniu.



Miejsce zamieszkania

- na wsi
- w małym mieście (od 25 tyś. do 50 tyś. mieszkańców)
- w średnim mieście (od 51 tyś do 100 tyś. mieszkańców)
- w dużym mieście (powyżej 100 tyś. mieszkańców)

Wykształcenie

- podstawowe
- zawodowe
- średnie
- wyższe

Status zawodowy

- pracujący
- bezrobotny
- emeryt
- rencista

Czy choruje Pan przewlekle somatycznie i leczy się specjalistycznie (np. rak, choroby tarczycy, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca)? Jeżeli odpowiedź brzmi tak, jestem niezmiernie wdzięczna za kilka poświęconych minut i uprzejmie proszę o zakończenie badania. Jeśli odpowiedź brzmi nie, proszę przejść dalej.

- tak
- nie

Jak ocenia Pan stan swojego zdrowia ogólnego (somatycznego, psychicznego i seksualnego)?

- bardzo dobrze
- dobrze
- przeciętnie
- źle



- bardzo źle

Czy uprawia Pan sport?

- tak
- nie

Jak ocenia Pan swoją jakość snu?

- bardzo dobrze
- dobrze
- przeciętnie
- źle
- bardzo źle

Jak ocenia Pan natężenie stresu w swoim życiu codziennym?

- bardzo wysoko
- wysoko
- przeciętnie
- nisko
- bardzo nisko

Czy jest Pan uzależniony? Proszę zaznaczyć dotyczące Pana odpowiedzi.

- brak uzależnień
- uzależnienie od tytoniu
- uzależnienie od narkotyków i dopalaczy
- uzależnienie od leków
- uzależnienie od lotnych rozpuszczalników
- uzależnienie od alkoholu

Jaka jest Pana płeć odczuwana (psychiczna)?

- żeńska



- męska
- niezróżnicowana (ani żeńska, ani męska)
- płynna (czasami żeńska, a czasami męska)

Jaka jest Pana orientacja seksualna?

- heteroseksualna
- homoseksualna
- biseksualna

W ilu związkach do tej pory Pan był?

tylko w jednym

- 2-5
- 6-10
- 11-20
- powyżej 20

