

Złożenie pracy online:
2026-06-01 15:27:40
Kod pracy:
64943/56903/CloudA

Kateryna Savytska
(nr albumu: 38188)

Praca magisterska

Związek stylów przywiązania z komunikacją w związkach romantycznych

The connection between attachment styles and communication in romantic relationships

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Aleksandra Patyk-Rybka

Pragnę serdecznie podziękować mojej Promotorce, dr Aleksandrze Patyk-Rybce, za niezwykle wsparcie merytoryczne i ludzkie, jakie towarzyszyło mi na każdym etapie powstawania tej pracy. Pani doktor pomogła mi spojrzeć głębiej na temat, który wybrałam — i nie tylko opisać go, ale naprawdę zrozumieć. Dziękuję za cierpliwość, za wnikliwe uwagi, za czas poświęcony na rozmowy i odczytywanie kolejnych wersji, a przede wszystkim za wiarę we mnie wtedy, kiedy sama miałam wątpliwości. Pani wkład w tę pracę jest dla mnie nieoceniony. Dziękuję również wszystkim Osobom, które wzięły udział w badaniu — za zaufanie i za to, że zechciały podzielić się czymś tak osobistym, jak ich doświadczenie bliskości.

Streszczenie

Praca podejmuje problem związku między stylami przywiązania w wieku dorosłym a charakterystykami komunikacji w bliskich związkach romantycznych, łącząc założenia teorii przywiązania Bowlby'ego oraz Hazan i Shavera z polskim dorobkiem nad komunikacją małżeńską. Badanie kwestionariuszowe przeprowadzono online w okresie styczeń–luty 2026 roku na próbie 101 osób dorosłych (89 kobiet, 12 mężczyzn; najliczniejsze grupy wiekowe 26–35 i 36–45 lat) pozostających w związku romantycznym lub mających takie doświadczenie. Zastosowano dwa standaryzowane narzędzia: Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych KSP M. Plopy oraz Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej KKM M. Kaźmierczaka i M. Plopy w wersjach samooceny i oceny zachowań partnera. Wszystkie trzy hipotezy znalazły potwierdzenie: styl bezpieczny silnie i dodatnio wiązał się ze wsparciem oraz zaangażowaniem, a ujemnie z deprecjacją; styl unikowy wykazał odwrotny wzorec, przy czym deprecjacja okazała się silniej powiązana właśnie z nim niż ze stylem lękowo-ambiwalentnym; styl lękowo-ambiwalentny ujawniał się przede wszystkim w ocenie zachowania partnera.

Słowa kluczowe

style przywiązania, komunikacja w parze, bliskie związki romantyczne, styl bezpieczny, styl lękowo-ambiwalentny, styl unikowy, jakość relacji

Abstract

The thesis examines the relationship between adult attachment styles and communication patterns in close romantic relationships, drawing on Bowlby's attachment theory and Hazan and Shaver's adult attachment framework alongside Polish research on marital communication. The online study was conducted between January and February 2026 on a sample of 101 adults (89 women, 12 men) currently in or with experience of a romantic relationship. Two standardized instruments were used: M. Plopa's Attachment Styles Questionnaire (KSP) and the Marital Communication Questionnaire (KKM) by M. Kaźmierczak and M. Plopa, in both self-report and partner-evaluation versions. All three hypotheses were confirmed: secure attachment correlated strongly and positively with support and engagement and negatively with depreciation; avoidant attachment showed a mirror-image pattern, with depreciation more strongly tied to avoidant than anxious-ambivalent style; anxious-ambivalent attachment was visible mainly in evaluations of the partner.

Keywords

attachment styles, couple communication, romantic relationships, secure attachment, anxious-ambivalent attachment, avoidant attachment, relationship quality

Spis treści

Spis treści	2
Wstęp.....	3
Rozdział 1. Teoretyczne podstawy stylów przywiązania.....	7
1.1. Teoretyczne aspekty badań nad teorią przywiązania	7
1.2. Klasyfikacja stylów przywiązania u osób dorosłych	12
Rozdział 2. Komunikacja w związkach romantycznych.....	30
2.1. Pojęcie i teoretyczne podstawy komunikacji interpersonalnej	30
2.2. Style komunikacji w związku	43
2.3. Główne obszary konfliktowe w związku i modele komunikacji	52
Rozdział 3. Metodologia badań własnych.....	66
3.1. Cele i problemy badawcze	66
3.2. Hipotezy badawcze	67
3.3. Charakterystyka narzędzi badawczych	67
3.3.1. Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP) M. Plopy	67
3.3.2. Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej (KKM) M. Kaźmierczak i M. Plopy... ..	68
3.3.3. Arkusz personalny własnej konstrukcji	69
3.4. Charakterystyka badanej grupy.....	70
3.5. Procedura badań i metody statystyczne	71
Rozdział 4. Wyniki badań własnych	73
4.1. Statystyczna analiza wyników badań.....	73
4.2. Dyskusja i walory praktyczne badań	86
Zakończenie	102
Bibliografia.....	106
Spis rysunków	116
Spis tabel	116
Autorska Ankieta.....	117

Wstęp

Temat związku między stylami przywiązania a komunikacją w bliskich związkach romantycznych osób dorosłych jest niezwykle istotny z kilku kluczowych powodów. Przede wszystkim jakość relacji partnerskich i małżeńskich stanowi jeden z najważniejszych wyznaczników dobrostanu psychicznego osób dorosłych — ma znaczący wpływ na zdrowie psychiczne, satysfakcję z życia oraz codzienne funkcjonowanie społeczne. Współczesne społeczeństwo charakteryzuje się jednocześnie rosnącą liczbą rozpadów związków, narastającą trudnością w nawiązywaniu stabilnych relacji oraz coraz wyższym poziomem doświadczanego osamotnienia, opisywanym przez badaczy jako jedna z głównych cech XXI wieku (Akhtar & Khan, 2019). W tym kontekście pytanie o czynniki, które wpływają na jakość komunikacji w bliskich związkach, nabiera szczególnego znaczenia — zarówno dla praktyki psychoterapii par, jak i dla projektowania programów edukacji partnerskiej. Teoria przywiązania, opracowana początkowo przez J. Bowlby'ego (2007), a następnie rozwinięta przez M. Ainsworth oraz przez C. Hazan i P. Shavera (1987) w odniesieniu do dorosłych związków romantycznych, stanowi obecnie jedną z najbardziej wpływowych i dobrze udokumentowanych ram teoretycznych w psychologii relacji. Zgodnie z jej założeniami, doświadczenia z wczesnego dzieciństwa, związane z dostępnością i wrażliwością głównego opiekuna, kształtują wewnętrzne modele robocze, które jednostka przenosi w dorosłość. Modele te wpływają na sposób, w jaki osoba dorosła postrzega siebie, partnera oraz całą relację, a w konsekwencji — na to, jak komunikuje się w bliskim związku. Wśród trzech podstawowych stylów przywiązania w wieku dorosłym — bezpiecznego, lękowo-ambiwalentnego oraz unikowego — każdy łączy się z odmiennymi strategiami radzenia sobie z bliskością i odmiennymi wzorcami komunikacji.

Komunikacja w parze, jako codzienna płaszczyzna realizacji bliskości, jest obszarem szczególnie wrażliwym na działanie tych wewnętrznych modeli. Wyniki licznych badań wskazują, że jakość komunikacji stanowi jeden z najsilniejszych predyktorów satysfakcji ze związku oraz jego trwałości (Plopa, 2006; Jankowska, 2016). Komunikacja nie ogranicza się przy tym do samej wymiany słów — obejmuje również wymiar emocjonalny, niewerbalny, a w ostatnich latach także wymiar cyfrowy, który w sposób istotny zmienił codzienne funkcjonowanie par (Wałęcka-Matyja & Dębska, 2023). Zrozumienie tego, w jaki sposób różne style przywiązania wpływają na komunikację w bliskich związkach, ma znaczenie zarówno teoretyczne — uzupełnia wiedzę o mechanizmach łączących wczesne doświadczenia z dorosłym funkcjonowaniem w relacjach — jak i praktyczne, znajdując zastosowanie w diagnostyce i terapii pary.

Pomimo obszernej literatury poświęconej osobno teorii przywiązania i komunikacji małżeńskiej, połączenie tych dwóch zjawisk — ocenianych za pomocą polskich, standaryzowanych narzędzi, tj. Kwestionariusza Stylów Przywiązania (KSP) M. Plopy oraz Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej (KKM) M. Kaźmierczaka i M. Plopy — pozostaje w polskim kontekście badawczym stosunkowo mało zbadane. Większość wcześniejszych polskich badań skupiała się albo na samych stylach przywiązania w relacjach między dorosłymi, albo na jakości komunikacji małżeńskiej jako takiej, rzadziej analizując te zjawiska w ich wzajemnej zależności. Badanie K. Wrony i M. Jasińskiego (2025), przeprowadzone z wykorzystaniem tych samych narzędzi, co w niniejszej pracy, stanowi ważny punkt odniesienia dla dalszych analiz, jednak szersza empiryczna weryfikacja tych zależności w grupie osób o zróżnicowanym wieku i statusie relacji w kontekście polskim nadal wymaga opracowania. Niniejsze badanie ma na celu wypełnienie tej luki, proponując analizę związku stylów przywiązania z adaptacyjnymi i nieadaptacyjnymi cechami komunikacji w parze, z uwzględnieniem takich czynników, jak wiek, płeć, stan cywilny, miejsce zamieszkania i poziom wykształcenia. Celem pracy jest teoretyczne uzasadnienie oraz empiryczne sprawdzenie, w jaki sposób style przywiązania wiążą się z funkcjonowaniem komunikacji w bliskich związkach romantycznych. W części teoretycznej przedstawiono podstawowe założenia teorii przywiązania oraz sposób, w jaki style przywiązania mogą przejawiać się w relacjach dorosłych. Następnie zwrócono uwagę na komunikację w parze jako istotny obszar codziennego funkcjonowania związku oraz możliwy mechanizm, poprzez który przywiązanie wpływa na relację. W części empirycznej przeprowadzono badanie kwestionariuszowe w formie online wśród osób dorosłych pozostających w bliskim związku romantycznym lub posiadających doświadczenie funkcjonowania w takim związku.

W badaniu wykorzystano dwa standaryzowane narzędzia psychometryczne. Do pomiaru stylów przywiązania zastosowano Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP) autorstwa M. Plopy, który obejmuje trzy style: bezpieczny, lękowo-ambiwalentny oraz unikowy. Narzędzie składa się z 24 stwierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się na siedmiostopniowej skali typu Likerta. Do pomiaru komunikacji w związku wykorzystano Kwestionariusz Komunikacji w Bliskich Związkach (KKMiP) autorstwa M. Kaźmierczak i M. Plopy, który pozwala opisać komunikację w relacji w trzech wymiarach: wsparcia, zaangażowania oraz deprecjacji, w dwóch wersjach — samooceny oraz oceny zachowań partnera.

Badanie przeprowadzono online w okresie styczeń–luty 2026 roku. Wzięła w nim udział grupa 101 osób, w tym 89 kobiet (88,1%) i 12 mężczyzn (11,9%), którzy w momencie badania

pozostawali w bliskich związkach romantycznych lub mieli doświadczenie w funkcjonowaniu w takich związkach. Najczęściej reprezentowane grupy wiekowe to osoby w wieku 26–35 lat (31,7%) oraz 36–45 lat (31,7%), pozostałych uczestników stanowiły osoby w wieku 18–25 lat (12,9%) oraz 46–55 lat (23,8%). Większość uczestników pozostawała w formalnym związku małżeńskim (51,5%), reszta – w nieformalnym związku (23,8%) lub określała swój stan cywilny jako wolny (24,8%). Wśród ankietowanych zdecydowanie przeważały osoby z wyższym wykształceniem (87,1%); uczestnicy z wykształceniem średnim i zawodowym stanowili odpowiednio 8,9% i 4,0%. Wszyscy uczestnicy wzięli udział w badaniu dobrowolnie i wyrazili świadomą zgodę na udział.

W ramach niniejszej pracy postawiono trzy pytania badawcze. Pierwsze z nich dotyczy tego, czy wyższy poziom bezpiecznego stylu przywiązania wiąże się z bardziej adaptacyjnymi charakterystykami komunikacji w związku romantycznym. Drugie pytanie odnosi się do związku pomiędzy wyższym poziomem unikowego stylu przywiązania a mniej adaptacyjnymi charakterystykami komunikacji. Trzecie pytanie dotyczy tego, czy wyższy poziom lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązania wiąże się z mniej adaptacyjnymi charakterystykami komunikacji w bliskiej relacji.

Na podstawie tak sformułowanych pytań badawczych przyjęto następujące hipotezy. Zakłada się, że bezpieczny styl przywiązania będzie dodatnio związany z bardziej adaptacyjnym profilem komunikacji w bliskim związku. Przyjęto również, że unikowy styl przywiązania będzie związany z mniej adaptacyjnym profilem komunikacji. Ponadto założono, że lękowo-ambiwalentny styl przywiązania będzie powiązany z mniej adaptacyjnymi charakterystykami komunikacji w relacji partnerskiej.

W przyjętym modelu badawczym zmiennymi niezależnymi są trzy style przywiązania mierzone za pomocą Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych KSP M. Plopy: styl bezpieczny, lękowo-ambiwalentny oraz unikowy. Zmiennymi zależnymi są natomiast wyniki uzyskiwane w wymiarach komunikacji w związku, mierzonych za pomocą Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej KKM M. Kaźmierczak i M. Plopy. Analiza danych zostanie oparta na statystykach opisowych oraz analizie zależności pomiędzy wynikami KSP i KKM, co umożliwi empiryczną weryfikację postawionych pytań badawczych i hipotez.

Praca składa się z czterech rozdziałów, z których pierwsze dwa mają charakter teoretyczny, a kolejne dwa – empiryczny.

Rozdział pierwszy dotyczy teoretycznych podstaw stylów przywiązania. W pierwszej części przedstawiono teoretyczne aspekty badań nad teorią przywiązania — od prac J. Bowlby'ego i M. Ainsworth, poprzez teorie przywiązania dorosłych C. Hazan, P. Shaver, aż po

współczesne koncepcje M. Mikulincera i F. Shaver. Druga część rozdziału poświęcona jest klasyfikacji stylów przywiązania u osób dorosłych – wraz z opisem stylu bezpiecznego, lękowo-ambiwalentnego i unikającego, a także ich charakterystycznych cech behawioralnych, emocjonalnych i komunikacyjnych.

Rozdział drugi skupia się na komunikacji w związkach romantycznych. W pierwszej części omówiono pojęcia i podstawy teoretyczne komunikacji w relacjach interpersonalnych, z uwzględnieniem klasycznych podejść W. Satir i T. Gordona. W drugiej części przedstawiono style komunikacji w związkach, w tym typologię L. Grzesiuka i B. Garwas-Napierali. Trzecia część rozdziału poświęcona jest głównym obszarom konfliktowym w związkach oraz modelom komunikacji małżeńskiej, z odniesieniem do typologii reagowania na konflikt według C. Rusbulta.

Rozdział trzeci stanowi metodologiczną podstawę pracy. Sformułowano w nim główny cel oraz szczegółowe cele, wyszczególniono problemy badawcze i pytania badawcze, a także postawiono hipotezy. Następnie scharakteryzowano zastosowane narzędzia badawcze: Kwestionariusz stylów przywiązania (KSP) M. Plopy oraz Kwestionariusz Komunikacji w Bliskich Związkach (KKMiP) M. Kaźmierczaka i M. Plopy, a także autorski arkusz osobowy. Opisano również charakterystykę grupy badawczej oraz procedurę wraz z metodami statystycznymi zastosowanymi w analizie danych.

Rozdział czwarty zawiera prezentację wyników własnych badań oraz ich szczegółową dyskusję. W pierwszej części przedstawiono analizę statystyczną wyników, uwzględniając podstawowe statystyki opisowe, korelacje między stylami przywiązania a wymiarami komunikacji. W drugiej części omówiono uzyskane wyniki w odniesieniu do dotychczasowego stanu wiedzy, ze szczególnym uwzględnieniem praktycznych implikacji badania dla pracy z parami oraz nowego kontekstu komunikacji cyfrowej w bliskich związkach.

Praca kończy się podsumowaniem, w którym przedstawiono główne wnioski z badania, ich znaczenie teoretyczne i praktyczne, a także nakreślono kierunki dalszych badań.

Każdy z wyżej wymienionych rozdziałów wnosi swój wkład w całościowe zrozumienie związku między stylami przywiązania a komunikacją w bliskich związkach romantycznych, oferując zarówno teoretyczne uzasadnienie, jak i empiryczne dowody na poparcie hipotez postawionych w pracy. Cała praca jest zorganizowana w sposób logiczny i systematyczny, co umożliwia płynne przejście czytelnika od podstaw teoretycznych, poprzez metodologię badania, aż do analizy wyników i ostatecznych wniosków.

Rozdział 1. Teoretyczne podstawy stylów przywiązania

1.1. Teoretyczne aspekty badań nad teorią przywiązania

Prace J. Bowlby'ego z połowy XX wieku odegrały istotną rolę w zrozumieniu kształtowania się przywiązania jako biologicznie uwarunkowanego systemu behawioralnego, mającego na celu sprzyjanie przetrwaniu (Bowlby, 2008). Według J. Bowlby'ego niemowlęta mają biologiczną skłonność do poszukiwania bliskości z osobami, które się nimi opiekują, zwłaszcza w sytuacjach stresu. Takie zachowanie zapewnia dziecku ochronę przed potencjalnymi zagrożeniami w otoczeniu. Teoria J. Bowlby'ego zajmuje centralne miejsce; zakłada ona, że dziecko, które postrzega swojego opiekuna jako emocjonalnie dostępnego i wrażliwego, z większym prawdopodobieństwem poczuje się wystarczająco bezpieczne, aby badać swoje otoczenie, wiedząc, że w razie potrzeby może zwrócić się do opiekuna po pocieszenie (Bowlby, 2008). Ta dynamika między eksploracją a przywiązaniem stanowi podstawę rozwoju poznawczego, regulacji emocjonalnej i kompetencji społecznych.

Podstawy teoretyczne teorii przywiązania, opracowane po raz pierwszy przez J. Bowlby'ego, uległy znacznym zmianom w ciągu ostatnich kilku dekad. U podstaw teorii przywiązania leży twierdzenie, że wczesne więzi emocjonalne, nawiązane między niemowlętami a ich głównymi opiekunami, mają głęboki wpływ na szeroki zakres wyników społecznych, emocjonalnych i poznawczych w ciągu całego życia. Te wczesne relacje przywiązania działają jak wzorce tego, jak ludzie postrzegają i wchodzą w interakcje międzyludzkie w wieku dorosłym, zwłaszcza w ramach związków romantycznych i intymnych. Zrozumienie teoretycznych aspektów badań nad przywiązaniem wymaga dogłębnej analizy zarówno podstawowych zasad teorii, jak i jej współczesnych zastosowań, w szczególności tego, jak te wczesne przywiązania wpływają na bliskie relacje w wieku dorosłym.

Jednym z kluczowych wkładów J. Bowlby'ego w psychologię było wprowadzenie przez niego wewnętrznych modeli roboczych, które są mentalnymi reprezentacjami siebie i innych, opartymi na wczesnych doświadczeniach przywiązania. Modele te służą jako ramy poznawcze, które kształtują sposób, w jaki ludzie postrzegają relacje przez całe swoje życie (Bowlby, 2008). Na przykład dziecko, które doświadczyło stałej i troskliwej opieki ze strony opiekuna, najprawdopodobniej rozwinie pozytywny wewnętrzny model roboczy, w którym postrzega siebie jako godne miłości, a innych – jako godnych zaufania i wspierających. I odwrotnie, u dziecka, które doświadczyło niepewnej lub niedbałej opieki, może ukształtować się negatywny wewnętrzny model zachowania, w którym będzie postrzegać siebie jako niegodnego miłości, a innych – jako niewiarygodnych lub niedostępnych (Bowlby, 2008).

Na prace J. Bowlby'ego znaczny wpływ miało jego zainteresowanie biologią ewolucyjną. Twierdził on, że zachowania związane z przywiązaniem ewoluowały w celu zwiększenia szans na przetrwanie gatunku, sprzyjając bliskości między niemowlętami a osobami sprawującymi nad nimi opiekę. Z tego punktu widzenia przywiązanie jest adaptacyjnym systemem behawioralnym, mającym na celu zapewnienie, że niemowlęta pozostają w pobliżu opiekunów, którzy zapewniają ochronę i zasoby niezbędne do przetrwania. Ten ewolucyjny punkt widzenia pozostaje aktualny również dzisiaj, ponieważ współcześni badacze, tacy jak M. Mikulincer i in.(2009), nadal badają, w jaki sposób wczesne doświadczenia związane z przywiązaniem wpływają nie tylko na rozwój indywidualny, ale także na szersze modele społeczne i ewolucyjne. Na tej podstawie E. Pidchasov (2018) analizuje przywiązanie jako konstrukt społeczno-psychologiczny, który rozwija się przez całe życie człowieka pod wpływem środowiska społecznego i dynamiki grupowej.

Wkładu M. Ainsworth w teorię przywiązania nie da się przecenić. M. Ainsworth przeprowadziła badania empiryczne, które dostarczyły pierwszych konkretnych dowodów na istnienie różnych stylów przywiązania (Ainsworth, 2010). Jej eksperyment „Dziwna sytuacja”, przeprowadzony w latach 70., polegał na obserwacji interakcji między niemowlętami a ich opiekunami w kontrolowanym środowisku, gdzie niemowlę na krótki czas rozdzielano z opiekunem, a następnie ponownie łączyli. Na podstawie tych interakcji M. Ainsworth wyróżniła główne style przywiązania: bezpieczny, unikający i lękowy (Ainsworth, 2010). Później dodała czwartą kategorię – przywiązanie ambiwalentne.

Bezpieczne przywiązanie charakteryzuje się zdrową równowagą między poszukiwaniem bliskości a dążeniem do odkrywania. Niemowlęta z bezpiecznym przywiązaniem czują się pewnie, badając swoje otoczenie, ponieważ wierzą, że ich opiekun będzie w pobliżu i zareaguje, gdy będzie to konieczne. Przywiązanie unikające charakteryzuje się niechęcią do szukania bliskości z opiekunem, często z powodu jego emocjonalnej niedostępności lub braku reakcji na dziecko. Przywiązanie lękowe, z drugiej strony, charakteryzuje się silnym pragnieniem bliskości z opiekunem, ale przy niewielkiej pewności co do jego czułości. Przywiązanie ambiwalentne, jak później określili Main i Solomon, jest bardziej złożonym i problematycznym stylem przywiązania, w którym dziecko wykazuje sprzeczne zachowania, często spowodowane tym, że opiekun jest jednocześnie źródłem komfortu i strachu, na przykład w przypadkach znęcania się lub poważnego zaniedbania. W badaniu G. Naidionowej, G. Afuzowej i W. Krotenko (2024) systematycznie analizuje się, w jaki sposób te różne style przywiązania wiążą się z wynikami zdrowia psychicznego,

podkreślając kluczową rolę, jaką przywiązanie odgrywa w odporności emocjonalnej i psychologicznej.

Na rozwój tych stylów przywiązania wpływa połączenie czynników genetycznych, środowiskowych i społecznych. Chociaż wczesne doświadczenia związane z opieką nad dzieckiem mają kluczowe znaczenie, pewną rolę odgrywają również inne czynniki, takie jak temperament, środowisko społeczne i dynamika rodziny. Trwałość tych modeli przywiązania w wieku dorosłym stanowi kluczowy obszar badań, ponieważ wiele osób przenosi te same style przywiązania do swoich dorosłych bliskich związków. Badacze tacy jak C. Hazan, P. Shaver badali podobieństwa między przywiązaniem niemowlęcia do opiekuna a romantycznym przywiązaniem osoby dorosłej, zakładając, że dynamika relacji ukształtowana we wczesnym dzieciństwie służy jako wzorzec dla tego, jak ludzie wchodzi w bliskie relacje partnerskie (Hazan & Shaver, 2018).

Teoria przywiązania dorosłych głosi, że bliskie relacje, podobnie jak relacje z niemowlętami, stanowią ważne źródło wsparcia emocjonalnego, bezpieczeństwa i więzi. U dorosłych osób o bezpiecznym przywiązaniu bliscy partnerzy są postrzegani jako „bezpieczna baza”, z której mogą oni odkrywać inne aspekty swojego życia, takie jak kariera czy relacje społeczne. Dorośli o bezpiecznym przywiązaniu są zazwyczaj bardziej zadowoleni ze swoich związków, lepiej potrafią komunikować swoje potrzeby i są bardziej biegli w rozwiązywaniu konfliktów w relacjach (Hazan & Shaver, 2018). W przeciwieństwie do tego, dorośli z przywiązaniem unikającym mogą mieć trudności z bliskością emocjonalną, często wycofując się emocjonalnie w obliczu stresu i trudności w związku. Dorośli z przywiązaniem lękowym mogą wykazywać nadmierną zależność od partnera i strach przed porzuceniem, co prowadzi do niestabilności związku.

Najnowsze osiągnięcia neuronauki dostarczyły dodatkowego zrozumienia mechanizmów leżących u podstaw przywiązania. Badania neuroobrazowe wykazały, że wczesne doświadczenia związane z przywiązaniem kształtują rozwój struktur mózgowych, które uczestniczą w regulacji emocjonalnej, poznaniu społecznym i reagowaniu na stres. Na przykład osoby o bezpiecznym przywiązaniu zazwyczaj wykazują bardziej adaptacyjną aktywację w takich obszarach mózgu, jak kora przedczołowa, odpowiedzialna za regulację emocjonalną i podejmowanie decyzji. W przeciwieństwie do tego osoby z przywiązaniem niepewnym często wykazują zwiększoną aktywność w ciele migdałowatym – obszarze mózgu odpowiedzialnym za reaktywność emocjonalną i wykrywanie zagrożeń. Ta zwiększona aktywność może przyczyniać się do podwyższonego ryzyka wystąpienia lęku, depresji i

trudności w relacjach, które obserwuje się u osób z niepewną historią przywiązania (Schore, 2012).

Teoria przywiązania wywarła również znaczący wpływ na psychologię kliniczną, zwłaszcza w leczeniu zaburzeń relacji i zaburzeń emocjonalnych. Terapie oparte na teorii przywiązania koncentrują się na pomaganiu ludziom w rozpoznaniu i zmianie nieadaptacyjnych wzorców przywiązania, które mogą przyczyniać się do stresu psychicznego. Jedną z najbardziej znanych terapii opartych na przywiązaniu jest terapia skoncentrowana na emocjach (EST), opracowana przez S. Johnson (2019). Badania wykazały, że EFT jest wysoce skuteczna w zmniejszaniu dystresu w związkach i zwiększaniu zadowolenia z relacji, szczególnie w parach o niepewnych modelach przywiązania (Johnson, 2019). Te podejścia terapeutyczne pokazują praktyczne znaczenie teorii przywiązania w promowaniu zdrowych relacji i dobrego samopoczucia emocjonalnego.

Ważnym osiągnięciem w badaniach nad przywiązaniem jest koncepcja „nabytego bezpiecznego przywiązania”. Termin ten odnosi się do osób, które pomimo niebezpiecznych doświadczeń związanych z przywiązaniem w dzieciństwie są w stanie rozwinąć bezpieczne modele przywiązania w późniejszym życiu dzięki korygującym doświadczeniom emocjonalnym, często w kontekście wspierających relacji lub terapii. Badania G. Roismanna i innych pokazują, że nabyta bezpieczna przywiązanie może prowadzić do poprawy dobrostanu psychicznego, większej satysfakcji z relacji oraz bardziej adaptacyjnych strategii regulacji emocjonalnej (Roisman i in., 2002).

Teorię przywiązania rozszerzono również, uwzględniając w niej szersze spektrum relacji niż tylko relacje między rodzicami a dziećmi oraz relacje bliskie. Badacze analizowali, w jaki sposób modele przywiązania wpływają na przyjaźnie, relacje z rodzeństwem, a nawet na dynamikę w miejscu pracy. Osoby o silnym przywiązaniu zazwyczaj nawiązują bardziej stabilne i przyjemne relacje przyjacielskie, charakteryzujące się wzajemnym zaufaniem, wsparciem emocjonalnym i skutecznym rozwiązywaniem konfliktów. W miejscu pracy modele przywiązania mogą wpływać na to, jak ludzie odnoszą się do współpracowników, przełożonych i podwładnych (Fraley i in., 2019). Pracownicy o silnym przywiązaniu potrafią lepiej współpracować z kolegami, konstruktywnie przyjmować krytykę i szukać wsparcia, gdy jest to konieczne.

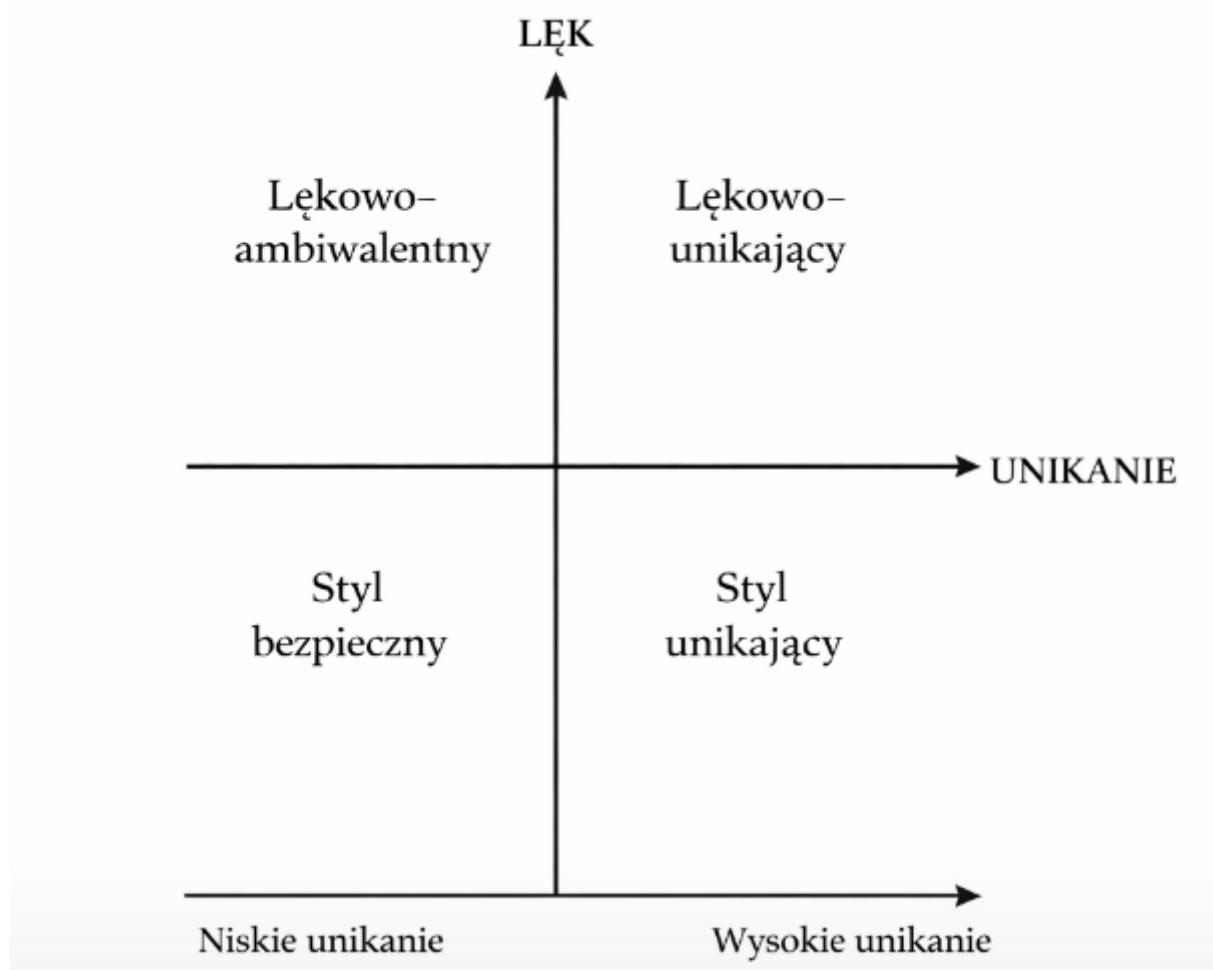
Oprócz tych kontekstów relacji teoria przywiązania jest stosowana do zrozumienia indywidualnych różnic w regulacji emocjonalnej i radzeniu sobie ze stresem. Osoby o silnym przywiązaniu zazwyczaj stosują bardziej adaptacyjne strategie radzenia sobie, takie jak poszukiwanie wsparcia społecznego i rozwiązywanie problemów, gdy borykają się ze stresem

lub konfliktem w relacjach. Te różnice w regulacji emocjonalnej są szczególnie widoczne w sytuacjach wysokiego poziomu stresu, na przykład podczas znaczących zmian życiowych lub kryzysów (Cassidy & Shaver, 2016). W przeciwieństwie do tego osoby o niepewnym przywiązaniu są bardziej skłonne do stosowania strategii nieadaptacyjnych, takich jak tłumienie emocji, agresja, unikanie lub nadmierna czujność, co prowadzi do nasilenia stresu psychicznego.

Warto również zauważyć, że obecnie wielu badaczy odchodzi od wyraźnego podziału na typy przywiązania i rozpatruje ten fenomen jako wskaźnik w dwóch wymiarach – unikania i lęku (Hadden i in., 2014; Mikulincer i in., 2009).

Jednym z najbardziej zharmonizowanych modeli jest model Brenana.

Rysunek 1 Cztery style przywiązania na przecięciu wymiarów lęku i unikania (model Brenana, Clarka, Shavera)



Adnotacja. Niskie unikanie + niski lęk → styl bezpieczny; niskie unikanie + wysoki lęk → lękowo-ambiwalentny; wysokie unikanie + niski lęk → unikający; wysokie unikanie + wysoki lęk → lękowo-unikający. Opracowanie własne na podstawie: Brennan, Clark, & Shaver (1998).

W ten sposób teoria przywiązania przeszła znaczącą ewolucję od momentu swojego powstania. Łączy ona wiedzę z zakresu neurologii, psychologii rozwojowej oraz badań międzykulturowych, podkreślając długotrwały wpływ wczesnych doświadczeń związanych z przywiązaniem na rozwój relacji i emocjonalny. Zastosowanie teorii przywiązania w warunkach klinicznych podkreśla jej przydatność w pokonywaniu trudności w relacjach i rozwoju emocjonalnym przez całe życie. Co więcej, koncepcja nabytego bezpiecznego przywiązania daje nadzieję, że ludzie mogą przezwyciężyć problemy związane z wczesnym przywiązaniem i nawiązać zdrowe, bezpieczne relacje w dalszym życiu.

1.2. Klasyfikacja stylów przywiązania u osób dorosłych

Teoria przywiązania stanowi cenny fundament dla zrozumienia, w jaki sposób wczesne więzi emocjonalne wpływają na późniejsze zachowania i wzorce relacji w dorosłym życiu. Klasyfikacja stylów przywiązania daje kompleksowy obraz tego, jak ludzie regulują emocje, kształtują koncepcję Ja i wchodzą w interakcje w swoich relacjach międzyludzkich. Teoria przywiązania, opracowana przez J. Bowlby'ego i rozwinięta przez M. Ainsworth w eksperymencie „Dziwna sytuacja”, wyszła daleko poza kontekst dziecięcy, obejmując jej przejawy w romantycznych związkach dorosłych ludzi. Takie rozszerzenie doprowadziło do znacznych badań empirycznych, mających na celu zrozumienie dynamicznych i stabilnych aspektów przywiązania w ciągu całego życia, z konsekwencjami dla regulacji emocjonalnej, jakości relacji, a nawet dla zdrowia psychicznego.

Trwałość wczesnych modeli przywiązania w wieku dorosłym jest jednym z głównych obszarów zainteresowania w tej dziedzinie. J. Bowlby (2008) początkowo postrzegał przywiązanie jako mechanizm adaptacyjny u niemowląt, mający na celu zapewnienie im bliskości z opiekunem w celu przetrwania. Jednak to zachowanie związane z przywiązaniem stanowi podstawę przywiązania w wieku dorosłym, zwłaszcza w romantycznych związkach z partnerem. Czym różni się przywiązanie w wieku dorosłym od przywiązania dziecięcego – o ile niemowlęta polegają na swoich opiekunach w kwestii podstawowego przetrwania, o tyle dorośli dążą do bliskości emocjonalnej i psychologicznej, która stanowi fundamentalny aspekt związków romantycznych (Czajka, 2021).

Teoria przywiązania dorosłych głosi, że bliskie relacje stanowią główny kontekst dla przejawów zachowań związanych z przywiązaniem. Osoby o przywiązaniu bezpiecznym zazwyczaj wykazują wzorce relacji charakteryzujące się zaufaniem, otwartą komunikacją i zdolnością do efektywnego regulowania negatywnych emocji. Z drugiej strony osoby z przywiązaniem lękowym mogą wykazywać zwiększoną reaktywność emocjonalną,

przywiązanie oraz nadmierną zależność od partnera w zakresie uznania emocjonalnego. Dorośli z przywiązaniem unikającym często preferują niezależność zamiast bliskości, stawiają opór emocjonalnej bliskości i dystansują się w sytuacjach stresowych (Fraley i in., 2019). Wreszcie osoby o ambiwalentnych modelach przywiązania wykazują połączenie zachowań lękowych i unikających, co często odzwierciedla głęboko zakorzenione wewnętrzne konflikty dotyczące bliskości, zaufania i bezpieczeństwa emocjonalnego (Mikulincer i in. 2009).

Badania wykazały ścisły związek między doświadczeniami z wczesnego dzieciństwa a modelami przywiązania w wieku dorosłym. Na przykład badania naukowe wykazały, że bezpieczne przywiązanie w dzieciństwie często prowadzi do bezpiecznego przywiązania w wieku dorosłym, pod warunkiem braku znaczących negatywnych doświadczeń lub traum, które naruszają ten model (Shaver i in., 2005). Z drugiej strony zaniedbania, emocjonalna niedostępność lub niekonsekwencja w opiece doświadczane w dzieciństwie często sprzyjają kształtowaniu się niestabilnych stylów przywiązania w wieku dorosłym. Jednak przywiązanie w wieku dorosłym nie jest w pełni determinowane przez doświadczenia z dzieciństwa. Późniejsze doświadczenia w relacjach, na przykład w okresie dojrzewania i w wieku dorosłym, a także terapia mogą zmieniać modele przywiązania. Ta dynamiczna cecha przywiązania została szczegółowo zbadana w literaturze i okazało się, że chociaż wczesne przywiązanie stanowi fundament, to doświadczenia dorosłe odgrywają decydującą rolę w kształtowaniu zachowań związanych z przywiązaniem w relacjach (Fraley i in., 2013).

Bezpieczne przywiązanie w wieku dorosłym jest uważane za idealny styl przywiązania, ponieważ wiąże się ze zdrową regulacją emocjonalną, wysokim poziomem zadowolenia z relacji oraz wysoką samooceną. Osoby o bezpiecznym przywiązaniu czują się komfortowo zarówno w bliskości, jak i w autonomii. Zazwyczaj ufają innym, wierzą, że są godni miłości i łatwiej radzą sobie z konfliktami w związkach niż osoby o niepewnym stylu przywiązania. Tacy ludzie zazwyczaj stosują skuteczne strategie komunikacyjne, otwarcie wyrażają swoje potrzeby i emocje, a także reagują na potrzeby partnera. Badania nieustannie pokazują, że osoby o bezpiecznym przywiązaniu zgłaszają większą satysfakcję z relacji, dłuższe związki i lepsze wyniki w zakresie zdrowia psychicznego w porównaniu z ich partnerami o niepewnym przywiązaniu (Cassidy & Shaver, 2016).

Jedną z przyczyn pozytywnych efektów związanych z bezpiecznym przywiązaniem jest jego rola w regulacji emocjonalnej. Dorośli o bezpiecznym przywiązaniu zazwyczaj lepiej radzą sobie z negatywnymi emocjami w konstruktywny sposób. Częściej szukają wsparcia u partnera w sytuacjach stresowych i potrafią skutecznie wyrażać swoje potrzeby emocjonalne, nie bojąc się odrzucenia. Ponadto są zazwyczaj bardziej wyczuleni na emocje partnera, co

sprzyja wzajemnemu wsparciu i dynamice związku. Taka stabilność emocjonalna i wrażliwość z czasem prowadzą do zdrowszych i szczęśliwszych relacji. Badania wykazały, że bezpieczne przywiązanie stanowi czynnik ochronny przed różnymi problemami psychologicznymi, takimi jak lęk i depresja, oraz koreluje z wyższym poziomem ogólnej satysfakcji z życia (Mikulincer i inimi 2009).

Przywiązanie lękowe w wieku dorosłym charakteryzuje się intensywnym strachem przed porzuceniem i ciągłą potrzebą uspokojenia. Osoby z lękowym stylem przywiązania często uważają się za niegodne miłości i są nadmiernie wyczulone na potencjalne zagrożenia dla swoich związków. Ta nadmierna czujność często przejawia się w zazdrości, obsesji i skłonności do nadmiernego reagowania na drobne uwagi lub znaki emocjonalnej niedostępności. Mogą wykazywać takie zachowania, jak nadmierna liczba SMS-ów i telefonów, ciągłe dążenie do uzyskania aprobaty od partnera lub zasmucanie się, gdy partner nie poświęca im natychmiastowej uwagi lub nie zapewnia uspokojenia. Taki model zachowania często tworzy samospełniającą się przepowiednię, gdy ich lękowe zachowanie zniechęca partnera, potwierdzając w ten sposób ich obawy przed porzuceniem. Wzory te mogą prowadzić do cyklicznej dynamiki relacji, która waha się między intensywną bliskością emocjonalną a lękowym poczuciem odrzucenia lub porzucenia (Mikulincer i inimi 2009).

Z kolei przywiązanie unikające charakteryzuje się niechęcią do bliskości emocjonalnej oraz preferowaniem niezależności i samodzielności. Osoby z przywiązaniem unikającym często postrzegają innych jako niepewnych lub emocjonalnie niedostępnych, co prowadzi do tego, że bagatelizują i deprecjonują znaczenie bliskich relacji. Mogą unikać wyrażania emocji, tłumić je i dystansować się w sytuacjach stresowych w związku. Chociaż taki styl przywiązania może pomóc osobom unikającym w odczuwaniu większej kontroli nad własnymi emocjami, często prowadzi do izolacji emocjonalnej i trudności w nawiązywaniu głębokich, znaczących więzi. Badania wykazały, że osoby z przywiązaniem unikającym zazwyczaj pozostają w krótszych, mniej satysfakcjonujących związkach i częściej odczuwają samotność oraz emocjonalne wyobcowanie (Fraley, 2018).

Przywiązanie ambiwalentne jest najmniej powszechnym i najtrudniejszym stylem przywiązania u dorosłych. Często wiąże się ono z wczesnymi doświadczeniami traumy lub przemocy, kiedy osoba sprawująca opiekę była jednocześnie źródłem komfortu i strachu. W rezultacie osoby z przywiązaniem dezorganizowanym rozwijają sprzeczne i często chaotyczne zachowania w relacjach z dorosłymi. Mogą one na zmianę dążyć do bliskości, a następnie odsuwać partnera, tworząc niestabilną i nieprzewidywalną dynamikę związku. Przywiązanie ambiwalentne wiąże się również z wyższym poziomem zaburzeń psychicznych, w tym lęku,

depresji i zespołu stresu pourazowego (PTSD). Osoby te mogą mieć problemy z zaufaniem, regulacją emocjonalną i tożsamością, co utrudnia nawiązywanie stabilnych i bezpiecznych relacji. Badania podkreślają znaczenie specjalistycznych interwencji terapeutycznych dla osób z ambiwalentnym przywiązaniem, ponieważ tradycyjne strategie relacyjne mogą okazać się niewystarczające do rozwiązania głębokich konfliktów emocjonalnych, z którymi się borykają (Hudson & Fraley, 2018).

Ważnym obszarem badań nad przywiązaniem u dorosłych jest związek między stylami przywiązania a regulacją emocjonalną. Przez regulację emocjonalną rozumie się zdolność do kierowania emocjami i reagowania na nie w zdrowy i adaptacyjny sposób. Style przywiązania odgrywają decydującą rolę w określaniu tego, w jaki sposób ludzie regulują swoje emocje, zwłaszcza w kontekście relacji. Osoby o bezpiecznym przywiązaniu zazwyczaj stosują adaptacyjne strategie regulacji emocjonalnej, takie jak poszukiwanie wsparcia społecznego, angażowanie się w rozwiązywanie problemów oraz wyrażanie swoich emocji w zdrowy sposób. Osoby te są bardziej skłonne postrzegać swoje emocje jako kontrolowane i są lepiej przygotowane do radzenia sobie ze stresem w związkach, nie doświadczając przeciążenia emocjonalnego. W przeciwieństwie do nich osoby z przywiązaniem lękowym często stosują strategie hiperaktywne, nasilając swoje reakcje emocjonalne w celu przyciągnięcia uwagi partnera (Brennan i in., 1998). Może to prowadzić do wybuchów emocjonalnych, nadmiernego niepokoju i trudności z uspokojeniem się po konfliktach w związku. Osoby z przywiązaniem unikającym, przeciwnie, mają skłonność do stosowania strategii dezaktywujących, w ramach których tłumią swoje emocje i dystansują się od stresu w związku. Chociaż może to pomóc im uniknąć emocjonalnego bólu w perspektywie krótkoterminowej, często prowadzi to do emocjonalnego dystansu i niezadowolenia z związku. Przywiązanie ambiwalentne wiąże się z bardziej chaotycznym i nieprzewidywalnym modelem regulacji emocjonalnej, który często charakteryzuje się wahaniem między hiperaktywnością a unikaniem (Mikulincer i in. 2009).

Style przywiązania mają również znaczący wpływ na samoocenę i koncepcję Ja. Osoby o przywiązaniu bezpiecznym zazwyczaj mają pozytywne poczucie własnej wartości, co pozwala im wchodzić w relacje z pewnością siebie i stabilnością. Są bardziej skłonne uważać się za godne miłości i wsparcia, co sprzyja zdrowej dynamice relacji. Osoby z przywiązaniem lękowym często borykają się jednak z niską samooceną i poczuciem nieadekwatności, co zmusza je do poszukiwania ciągłego uznania ze strony partnerów. Taka zależność od zewnętrznej aprobaty może stworzyć spiralę emocjonalnej zależności i niepewności. Osoby z przywiązaniem unikającym mogą mieć wyższe poczucie własnej wartości, co może przejawiać się w emocjonalnym dystansie lub niechęci do polegania na innych. Przywiązanie

ambiwalentne często wiąże się z fragmentarycznym lub niestabilnym poczuciem własnej wartości, zwłaszcza w kontekście bliskich relacji (Cassidy & Shaver, 2016).

Komunikacja w związku – to kolejna kwestia, na którą duży wpływ mają style przywiązania. Osoby o przywiązaniu bezpiecznym zazwyczaj angażują się w otwartą, szczerą i aktywną komunikację, co sprzyja bliskości i satysfakcji z związku (Dmytrenko, 2012). Są bardziej skłonni do jasnego wyrażania swoich potrzeb i empatycznego wysłuchiwanie potrzeb partnera. Taka otwarta komunikacja ułatwia rozwiązywanie konfliktów i sprzyja wzajemnemu zrozumieniu. Natomiast osoby o przywiązaniu lękowym często mają trudności w komunikacji z powodu strachu przed odrzuceniem lub porzuceniem. Mogą stosować niebezpośrednie lub pasywno-agresywne strategie komunikacyjne, mając nadzieję na uspokojenie sytuacji lub uniknięcie konfliktu, ale strategie te często prowadzą do nieporozumień, napięć i narastania problemów w związku. Z drugiej strony osoby z przywiązaniem unikającym zazwyczaj w ogóle unikają komunikacji, zwłaszcza gdy chodzi o rozmowy o emocjach lub problemach w związku (Kryżanowska & Babak, 2022). Takie unikanie może prowadzić do dystansu w związku i nierozwiązanych konfliktów. Przywiązanie ambiwalentne wiąże się z bardziej niestabilnymi i niekonsekwentnymi modelami komunikacji, w których ludzie mogą wahać się między pragnieniem bliskości a odrzucaniem partnera, co często prowadzi do dezorientacji partnera i niestabilności związku (Mikulincer i inni 2009). Oprócz wpływu na dynamikę relacji, teoria przywiązania ma znaczący wpływ na zdrowie psychiczne. Bezpieczne przywiązanie zazwyczaj wiąże się z lepszymi wynikami psychologicznymi, w tym niższym poziomem lęku, depresji i stresu. W przeciwieństwie do tego, niebezpieczne style przywiązania – zwłaszcza przywiązanie lękowe i dezorganizowane – wiążą się z wyższymi wskaźnikami występowania chorób.

Teoria przywiązania stanowi solidną podstawę do zrozumienia dynamiki związków romantycznych u dorosłych, podkreślając ciągłość wzorców przywiązania od wczesnego dzieciństwa do dorosłości. Ta koncepcja teoretyczna głosi, że wczesne interakcje z opiekunami kształtują internalizowane modele siebie i innych, wpływając na to, jak ludzie postrzegają i reagują na bliskość, zaufanie oraz regulację emocjonalną w ramach swoich romantycznych związków partnerskich. Klasyfikacja stylów przywiązania – oferuje szczegółową klasyfikację, dzięki której można zbadać złożoność przywiązania u dorosłych oraz jego wpływ na satysfakcję z relacji, dobrostan emocjonalny i wyniki w zakresie zdrowia psychicznego.

Bezpieczne przywiązanie, charakteryzujące się zaufaniem, komfortem w bliskości i skuteczną regulacją emocjonalną, stanowi podstawę zdrowych związków romantycznych. Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania zazwyczaj mają pozytywne wewnętrzne modele funkcjonowania zarówno siebie, jak i swoich partnerów, wierzą w swoją własną wartość oraz

w istnienie wspierających relacji. Ta bezpieczna podstawa pozwala im radzić sobie z wyzwaniami w związku, zachowując stabilność, utrzymując otwartą komunikację i stosując konstruktywne strategie rozwiązywania konfliktów (Cassidy & Shaver, 2016).

Przywiązanie lękowe przejawia się w zwiększonej wrażliwości na sygnały w związku oraz silnej potrzebie bliskości, której często towarzyszy strach przed porzuceniem lub odrzuceniem. Osoby z lękowym stylem przywiązania mogą wykazywać natrętne lub wymagające wzorce zachowań w relacjach, poszukując ciągłego uspokojenia i akceptacji ze strony partnerów. Taka zwiększona potrzeba bliskości może prowadzić do niestabilności emocjonalnej i trudności w utrzymywaniu granic, ponieważ osoby z lękowym stylem przywiązania mogą mieć trudności z regulacją swoich reakcji emocjonalnych i mogą być przez nie przytłoczone w sytuacjach stresowych w związku (Shaver i in., 2005).

Przywiązanie unikające charakteryzuje się preferowaniem niezależności i emocjonalnej samowystarczalności w połączeniu z dyskomfortem związanym z zwracaniem się do innych o wsparcie lub bliskość. Osoby z przywiązaniem unikającym mogą priorytetowo traktować przestrzeń osobistą i autonomię w związkach, często dystansując się emocjonalnie lub fizycznie w sytuacjach konfliktu lub wrażliwości. Taka samowystarczalna postawa może utrudniać nawiązywanie i utrzymywanie intymnych relacji, ponieważ osoby te nie pozwalają sobie na wrażliwość i zastępują ją dystansem (Fraley, 2018).

Przywiązanie ambiwalentne stanowi połączenie tendencji lękowych i unikających, charakteryzujące się niestabilnym lub sprzecznym zachowaniem w relacjach. Taki styl przywiązania często wynika z wczesnych doświadczeń traumy lub niekonsekwentnej opieki, kiedy opiekunowie mogli być źródłem zarówno komfortu, jak i strachu. W rezultacie osoby o ambiwalentnym typie przywiązania mogą wykazywać ambiwalencję lub zagubienie w swoim podejściu do bliskości, same nie rozumieją siebie i swojego zachowania – niczym surfer na falach – teraz fala bliskości, a za godzinę fala dystansu – i tu, i tam w danej chwili osoba odczuwa te stany, które w ogólnym ujęciu są ze sobą sprzeczne. Taka nieprzewidywalność może powodować niestabilność i emocjonalne zawirowania w relacjach (Czajka, 2021).

Wpływ stylów przywiązania na dynamikę relacji wykracza poza ramy bliskości emocjonalnej i obejmuje wzorce komunikacji, strategie rozwiązywania konfliktów oraz ogólną satysfakcję z relacji. Osoby o przywiązaniu bezpiecznym zazwyczaj angażują się w jasną, wytrwałą komunikację, sprzyjającą wzajemnemu zrozumieniu i wsparciu emocjonalnemu w swoich związkach partnerskich. Są oni bardziej skłonni do otwartego wyrażania swoich potrzeb i empatycznego reagowania na sygnały emocjonalne partnera, co sprzyja poczuciu bezpieczeństwa i zadowolenia w związku (Mikulincer i inni 2009).

W przeciwieństwie do tego osoby z lękowym stylem przywiązania mogą mieć trudności w komunikacji, ponieważ ich strach przed odrzuceniem lub porzuceniem może prowadzić do niebezpośredniej lub emocjonalnie zabarwionej interakcji. Mogą uciekać się do zachowań pasywno-agresywnych lub nadmiernie poszukiwać uspokojenia, mając nadzieję na złagodzenie swojego niepokoju i utrzymanie więzi z partnerem. Takie wzorce komunikacji mogą sprzyjać nieporozumieniom lub eskalacji konfliktu, naruszając harmonię relacji i dobre samopoczucie emocjonalne (Pidczasow, 2018).

Osoby z przywiązaniem unikającym mogą mieć trudności z wyrażaniem emocji i okazywaniem empatii w związkach, preferując zachowanie emocjonalnego dystansu lub niezależności. Mogą minimalizować znaczenie konfliktów w związku lub potrzeb emocjonalnych, przedkładając osobistą autonomię nad bliskie relacje. Mogą nie dostrzegać i nie chcieć dostrzegać potrzeb, pragnień i próśb partnera, skupiając się na sobie. W rezultacie partner będzie czuł się nieistotny, bezwartościowy, niezrozumiany i odrzucony. Taki styl komunikacji może tworzyć bariery na drodze do bliskości i wzajemnego zrozumienia, ponieważ osoby z przywiązaniem unikającym mogą próbować unikać udziału we wzajemnej wymianie emocjonalnej lub wsparciu (Fraley, 2018).

Przywiązanie ambiwalentne wiąże się z bardziej chaotycznymi lub nieprzewidywalnymi wzorcami komunikacji, co odzwierciedla wewnętrzne konflikty i nierozwiązane potrzeby emocjonalne charakterystyczne dla tego stylu przywiązania. Osoby z przywiązaniem ambiwalentnym mogą wykazywać szybkie zmiany stylu komunikacji, przechodząc od intensywnej ekspresji emocjonalnej do emocjonalnego dystansu. Taka niekonsekwencja może powodować zamieszanie i niestabilność w relacjach (Kryżanowska & Babak, 2022).

Oprócz wpływu na dynamikę relacji, teoria przywiązania ma znaczący wpływ na zdrowie psychiczne i dobrostan. Bezpieczne przywiązanie zazwyczaj wiąże się z lepszymi umiejętnościami regulacji emocjonalnej, niższym poziomem lęku i depresji, a także wyższym ogólnym poziomem zadowolenia z życia. Osoby o bezpiecznym przywiązaniu częściej szukają i otrzymują wsparcie społeczne w sytuacjach stresowych, co sprzyja ich odporności psychicznej i dobrostanowi (Cassidy & Shaver, 2016).

W przeciwieństwie do tego, niebezpieczne style przywiązania – zwłaszcza przywiązanie lękowe i ambiwalentne – wiążą się ze zwiększoną reaktywnością emocjonalną, trudnościami w regulacji negatywnych emocji oraz zwiększoną podatnością na problemy ze zdrowiem psychicznym. Osoby z przywiązaniem lękowym mogą odczuwać chroniczne poczucie braku bezpieczeństwa lub nieadekwatności, wynikające ze strachu przed odrzuceniem

lub porzuceniem. Taka niestabilność emocjonalna może z czasem przyczyniać się do wzrostu poziomu stresu i pogorszenia zdrowia psychicznego (Shaver i in., 2005).

Osoby z przywiązaniem unikającym mogą odczuwać emocjonalny dystans lub trudności w nawiązywaniu bliskich relacji międzyludzkich, co może sprzyjać pojawieniu się poczucia samotności lub izolacji. Ich niechęć do poszukiwania wsparcia emocjonalnego lub bliskości może ograniczać ich zdolność do skutecznego radzenia sobie ze stresem, potencjalnie wzmacniając poczucie emocjonalnego odrętwienia lub odłączenia (Dmytrenko, 2012).

Przywiązanie ambiwalentne wiąże się z najwyższym ryzykiem zaburzeń psychicznych, w tym lęku, depresji i zespołu stresu pourazowego (PTSD). Osoby o ambiwalentnym typie przywiązania mogą mieć problemy z kształtowaniem tożsamości, regulacją emocjonalną i zaufaniem międzyludzkim, co utrudnia im nawiązywanie stabilnych i wspierających relacji. Aby przezwyciężyć skomplikowane problemy emocjonalne i relacyjne związane z przywiązaniem ambiwalentnym, często konieczne są specjalistyczne interwencje terapeutyczne, mające na celu poprawę umiejętności regulacji emocjonalnej i wspieranie stabilności relacji (Najdyonowa i in., 2024).

W ten sposób teoria przywiązania zapewnia kompleksową podstawę do zrozumienia złożonego związku między wczesnymi doświadczeniami opieki, stylami przywiązania a związkami romantycznymi w wieku dorosłym. Klasyfikacja stylów przywiązania – zapewnia cenne zrozumienie tego, jak ludzie postrzegają, przeżywają i zarządzają bliskością, zaufaniem oraz regulacją emocjonalną w swoich związkach partnerskich. Te modele przywiązania mają głęboki wpływ na dynamikę relacji, strategie komunikacyjne i wyniki w zakresie zdrowia psychicznego, podkreślając znaczenie wczesnej interwencji i wsparcia relacji dla wzmocnienia bezpiecznego przywiązania i wspierania zdrowego funkcjonowania w związku.

Rola stylów przywiązania w dynamice związków romantycznych stanowi fundamentalny temat badań we współczesnej psychologii, pozwalający zrozumieć, w jaki sposób wczesne doświadczenia emocjonalne kształtują modele relacji w wieku dorosłym. Koncepcja stylów przywiązania, oparta na teorii przywiązania J. Bowlby'ego, ma kluczowe znaczenie dla zrozumienia rozwoju, utrzymania i rozpadu związków romantycznych. Style przywiązania działają jak soczewki, przez które ludzie interpretują i orientują się w emocjonalnym środowisku swoich relacji partnerskich. Sposób, w jaki ludzie przywiązują się do swoich partnerów romantycznych, często odzwierciedla wewnętrzne modele funkcjonowania ukształtowane w dzieciństwie, które wpływają na regulację emocjonalną, zaufanie, rozwiązywanie konfliktów i zadowolenie z więzi. Zrozumienie wpływu stylów

przywiązania ma kluczowe znaczenie zarówno dla partnerów, jak i dla specjalistów ds. zdrowia psychicznego, którzy dążą do wspierania zdrowej dynamiki relacji.

Aby zrozumieć, w jaki sposób style przywiązania wpływają na przebieg rozwoju związków romantycznych, ważne jest uświadomienie sobie pochodzenia tych stylów w procesie rozwoju. Jak przypuszczał Bowlby, wczesna interakcja między dziećmi a ich opiekunami tworzy wewnętrzny model relacji, który utrzymuje się przez całe życie (Bowlby, 2008). Bezpieczne przywiązanie w dzieciństwie, charakteryzujące się stałą troską i wrażliwością emocjonalną, prowadzi do pozytywnego postrzegania siebie i innych. I odwrotnie, niepewne style przywiązania – lękowe, unikające lub ambiwalentne – są wynikiem niepewnej, niedbałej lub emocjonalnie niestabilnej opieki, co prowadzi do dezadaptacyjnych modeli relacji w wieku dorosłym (Zabawa, 2022).

Najnowsze badania dodatkowo pokazują, jak te style przywiązania wpływają na bliskie relacje. Berezowska (2020) podkreśla znaczenie stylów przywiązania w dynamice małżeńskiej, pokazując, że pary o bezpiecznym przywiązaniu wykazują większą bliskość emocjonalną i odporność w obliczu wyzwań małżeńskich. W przeciwieństwie do tego, pary o niepewnych modelach przywiązania często doświadczają zwiększonego poziomu nieporozumień i konfliktów, przy czym ta dynamika wynika albo z emocjonalnego dystansu, albo z nadmiernej zależności. Wnioski z badań Berezowskiej podkreślają konieczność uwzględniania przez terapeutów stylów przywiązania przy rozwiązywaniu kwestii zadowolenia i stabilności małżeństwa, wskazując na praktyczne zastosowanie teorii przywiązania w celu poprawy komunikacji i więzi emocjonalnych w związku małżeńskim.

W romantycznych związkach dorosłych te wczesne style przywiązania przejawiają się na różne sposoby, wpływając na dynamikę relacji. Bezpieczne przywiązanie, na przykład, wiąże się z wyższym poziomem zaufania, bliskości emocjonalnej i skutecznego rozwiązywania konfliktów. Osoby o bezpiecznym przywiązaniu zazwyczaj czują się bardziej komfortowo w bliskości emocjonalnej, co pozwala im podchodzić do swoich partnerów z otwartością i zaufaniem (Simpson & Rholes, 2017). Postrzegają oni związki jako źródło wsparcia i komfortu, co sprzyja wzajemnemu zrozumieniu i odporności w obliczu konfliktu lub zewnętrznych czynników stresogennych. Badania nieustannie pokazują, że bezpieczne przywiązanie koreluje z wyższym poziomem zadowolenia ze związku i mniejszym prawdopodobieństwem jego zerwania (Trillingsgaard i in., 2018). W przeciwieństwie do tego, inne style przywiązania często prowadzą do trudności w związkach, ponieważ osoby te mogą mieć problemy z regulacją emocjonalną, zaufaniem i słabym radzeniem sobie z konfliktami.

Chaika (2019) pogłębia to zrozumienie, badając, w jaki sposób cechy osobowości wpływają na styl przywiązania. Badanie sugeruje, że cechy takie jak otwartość i inteligencja emocjonalna sprzyjają przywiązaniu opartemu na zaufaniu, ułatwiając lepszą komunikację i regulację emocjonalną w związku. Z drugiej strony, osoby o wysokim poziomie neurotyczności są bardziej podatne na lękowe przywiązanie, co odzwierciedla zwiększoną wrażliwość na niestabilność emocjonalną i strach przed porzuceniem. Badania Chaiki rzucają światło na związek między osobowością a przywiązaniem, oferując zrozumienie tego, jak ciągły rozwój osobowości tworzy dynamikę relacji.

Przywiązanie lękowe charakteryzuje się intensywną potrzebą bliskości i uspokojenia, często związaną ze strachem przed porzuceniem. Osoby z lękowym stylem przywiązania zazwyczaj nadmiernie reagują na oznaki odrzucenia lub emocjonalnego dystansu ze strony partnerów, co może prowadzić do zazdrości i częstych konfliktów (Abdurahmanow i in., 2024). Osoby te mogą postrzegać nawet drobne niepowodzenia w związku jako oznakę potencjalnego zerwania, co prowadzi do zwiększonej reaktywności emocjonalnej. Według badań N. Overall i E. Lemay (2015) strach przed porzuceniem, który charakteryzuje lękowe przywiązanie, może stworzyć samospełniającą się przepowiednię, gdy ciągła potrzeba partnera na uspokojenie odstrasza drugiego partnera, tym samym wzmacniając niepewność partnera lękowego.

Taka podwyższona emocjonalność i niepokój o dostępność partnera mogą prowadzić do eskalacji konfliktu, ponieważ osoby z lękowym przywiązaniem często reagują na drobne uwagi gniewem, niepokojem lub próbami manipulowania partnerem, aby ten ich uspokoił. Na przykład Shaver i in. (2017) odkryli, że osoby z przywiązaniem lękowym są bardziej podatne na negatywne wzorce interakcji, takie jak nadmierne domaganie się uwagi lub nieproporcjonalna reakcja emocjonalna na drobne nieporozumienia. Z czasem takie zachowanie może prowadzić do napięć w związku, ponieważ partner może czuć, że jego potrzeby emocjonalne zatapiają partnera, co prowadzi do emocjonalnego dystansu lub unikania. To z kolei nasila lęki partnera z przywiązaniem lękowym, tworząc cykl braku bezpieczeństwa i niezadowolenia z związku.

Z drugiej strony, przywiązanie unikające charakteryzuje się dyskomfortem związanym z bliskością emocjonalną i preferowaniem niezależności. Osoby z przywiązaniem unikającym często minimalizują znaczenie związków romantycznych, przedkładając samowystarczalność nad wzajemną zależność (Fedorenko, 2022). Mogą wykazywać zachowania emocjonalnego dystansowania się, na przykład wycofywanie się z konfliktów lub unikanie rozmów o uczuciach, przez co ich partnerzy mogą czuć się lekceważeni lub emocjonalnie porzuceni.

Chociaż osoby z przywiązaniem unikającym mogą na pierwszy rzut oka wydawać się stabilne emocjonalnie, ich niechęć do nawiązywania głębokiej bliskości emocjonalnej często negatywnie wpływa na jakość relacji. Badania S. Lavy i in. (2016) pokazują, że osoby z przywiązaniem unikającym mają skłonność do deprecjonowania bliskości emocjonalnej i postrzegania zależności od partnera jako zagrożenia dla swojej autonomii. W rezultacie osoby unikające są mniej skłonne do oferowania wsparcia emocjonalnego w sytuacjach stresowych, co może prowadzić do braku satysfakcji i niestabilności w związku.

Z. Kryzhanivska i K. Babak (2022) rozszerzają tę tezę, badając różnice płciowe w zachowaniach związanych z przywiązaniem. Ich badania pokazują, że mężczyźni z przywiązaniem unikającym mogą emocjonalnie się dystansować, co wpływa na zaufanie i bliskość, podczas gdy kobiety z przywiązaniem lękowym mogą wykazywać zwiększoną zależność emocjonalną i strach przed odrzuceniem. Zrozumienie tych płciowych cech zachowania ma kluczowe znaczenie dla doradztwa w sprawach związków, ponieważ pozwala specjalistom skuteczniej rozwiązywać problemy w relacjach. Badanie podkreśla znaczenie uwzględnienia zarówno stylów przywiązania, jak i dynamiki płciowej podczas analizy związków romantycznych.

Wzajemne oddziaływanie różnych stylów przywiązania w związkach romantycznych ma istotny wpływ na ich dynamikę. Kiedy dwie osoby o silnym przywiązaniu tworzą związek, ich zdolność do udzielania i otrzymywania wsparcia emocjonalnego zazwyczaj prowadzi do stabilnych i satysfakcjonujących relacji. Zazwyczaj są oni lepiej dostosowani do swoich wzajemnych potrzeb emocjonalnych i potrafią skutecznie rozwiązywać konflikty, nie narażając na szwank więzi emocjonalnej (Simpson & Belsky, 2016). Jednak gdy partnerzy wykazują różne style przywiązania, na przykład lękowy i unikający, relacje mogą stać się napięte. W parach lękowo-unikających jeden z partnerów poszukuje ciągłego uspokojenia i emocjonalnej bliskości, podczas gdy drugi się wycofuje, co prowadzi do cyklicznego schematu pogoń-ucieczka. J. Holmes i M. Johnson (2020) opisują tę interakcję jako dynamikę „odpychania”, w której próby nawiązania bliskości przez partnera lękowego napotykać na unikanie, co pogłębia niepewność obu partnerów i prowadzi do ciągłego konfliktu.

Te nieodpowiednie style przywiązania mogą również wpływać na zdolność pary do radzenia sobie ze stresem i konfliktami. Osoby o przywiązaniu bezpiecznym są zazwyczaj lepiej przygotowane do konstruktywnego rozwiązywania konfliktów, ponieważ postrzegają nieporozumienia jako okazję do poprawy relacji, a nie jako zagrożenie dla stabilności związku (Overall & Lemay, 2015). Są one skłonne do wspólnego rozwiązywania problemów i bardziej skłonne do stawiania priorytetów na utrzymanie bliskości emocjonalnej podczas konfliktów.

W przeciwieństwie do nich osoby z przywiązaniem lękowym często reagują na konflikty zwiększoną reaktywnością emocjonalną, postrzegając różnice jako oznakę głębszych problemów w związku oraz zagrożenie zakończeniem relacji i porzuceniem. Z kolei osoby z przywiązaniem unikającym mogą w ogóle wycofać się z konfliktu, woląc się wycofać, zamiast rozwiązywać problem bezpośrednio (Lavy i in., 2016). Takie wycofanie się może utrudniać rozwiązanie podstawowych problemów, co prowadzi do długotrwałego niezadowolenia, a ostatecznie do zerwania relacji.

Fenomenologia więzi emocjonalnej to kolejny ważny aspekt tego, jak style przywiązania wpływają na bliskie relacje. Więzy emocjonalna dotyczy nie tylko fizycznej bliskości, ale także zdolności do nawiązania głębokiej, opartej na zaufaniu i wrażliwości więzi z partnerem. Osoby o bezpiecznym przywiązaniu zazwyczaj odnoszą sukcesy w tej dziedzinie, ponieważ czują się bardziej komfortowo z emocjonalną wrażliwością i są bardziej skłonne postrzegać swoich partnerów jako bezpieczne źródła wsparcia emocjonalnego. Taka wzajemna otwartość sprzyja budowaniu poczucia bezpieczeństwa i zaufania w związku, co ma kluczowe znaczenie dla długotrwałej satysfakcji z relacji (Hazan & Shaver, 2018). W przeciwieństwie do nich osoby z lękowym stylem przywiązania mogą odczuwać więź emocjonalną w bardziej niebezpieczny i niestabilny sposób, gdy ich potrzeba bliskości emocjonalnej jest zabarwiona strachem i niepewnością. Mogą one szukać nieustannego uznania i uspokojenia u swoich partnerów, co może wywierać nadmierną presję na związek i osłabiać więź emocjonalną.

Osoby unikające związków, z kolei, mogą mieć trudności z nawiązywaniem głębokich więzi emocjonalnych z powodu dyskomfortu związanego z bliskością emocjonalną. Ich niechęć do okazywania emocjonalnej wrażliwości może sprawić, że związki będą powierzchowne, bo partnerzy mogą postrzegać ich jako emocjonalnie zdystansowanych i obojętnych wobec partnera (Roisman i in., 2002). Taka emocjonalna dystansowość może mieć długoterminowe konsekwencje dla stabilności związku, ponieważ nierozwiązana emocjonalna dystansowość często prowadzi do niezadowolenia, a ostatecznie do zerwania. Badania pokazują, że pary, w których oboje partnerzy wykazują unikający styl przywiązania, są szczególnie podatne na rozpad związku, ponieważ żaden z partnerów nie jest gotowy inwestować w emocjonalne aspekty związku i budować relację – dogadywać się, omawiać problemy i znajdować konsensus (Roisman i in., 2002).

Co więcej, styl przywiązania odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu oczekiwań dotyczących wzajemnego wsparcia i troski w związkach romantycznych. Osoby o przywiązaniu bezpiecznym mają zazwyczaj realistyczne i zrównoważone oczekiwania dotyczące wzajemnego wsparcia, postrzegając troskę jako wzajemny i emocjonalnie głęboki

aspekt związku. Zazwyczaj są one bardziej sprawne zarówno w udzielaniu, jak i w otrzymywaniu wsparcia emocjonalnego, co sprzyja budowaniu poczucia partnerstwa i wzmacnianiu więzi emocjonalnej (Simpson & Rholes, 2017). Jednak osoby o lękowym stylu przywiązania mogą wykazywać nadmierną troskę, często motywowaną strachem przed utratą partnera. Taka forma troski może być bardziej ukierunkowana na uspokojenie własnych lęków partnera z przywiązaniem lękowym niż na rzeczywiste zaspokajanie potrzeb i troskę o partnera (Collins & Feeney, 2000). W rezultacie powstaje dynamika troski, która w mniejszym stopniu dotyczy wzajemnego wsparcia, a w większym zaspokaja potrzebę partnera z lękowym przywiązaniem, co może stworzyć znaczną nierównowagę w związku. Partner odczuwa tę dynamikę i dystansuje się, ponieważ nie ma tu miejsca dla niego, a jedynie dla drugiego partnera i jego potrzeby, którą zaspokaja poprzez niego. W rzeczywistości partner zaspokaja swoją potrzebę poprzez drugą osobę, podając to w ładnej i słodkiej oprawie.

Z drugiej strony osoby unikające przywiązania mogą opierać się trosce, postrzegając ją jako zagrożenie dla swojej niezależności. Ich niechęć do angażowania się w troskę o partnera powoduje znaczne napięcie w związku, zwłaszcza w sytuacjach stresowych, kiedy wzajemne wsparcie jest najbardziej potrzebne. Emocjonalny dystans partnera, który unika troski o drugą osobę, może prowadzić do tego, że druga osoba poczuje się pozbawiona wsparcia, pozostawiona sama ze swoimi problemami i niedoceniona, co z czasem może istotnie zaszkodzić zadowoleniu z relacji (Fromm, 2018). Ta dynamika jest szczególnie problematyczna w związkach, w których jeden partner jest bezpieczny, a drugi unika, ponieważ partnerowi bezpiecznemu może być trudno zrozumieć niechęć partnera unikającego do udzielania wsparcia emocjonalnego. Taka rozbieżność w oczekiwaniach dotyczących opieki może prowadzić do rozczarowania i emocjonalnego rozłamu, co jeszcze bardziej destabilizuje związek.

Style przywiązania wpływają również na to, jak ludzie radzą sobie z konfliktami i trudnościami w związku. Osoby o przywiązaniu bezpiecznym są bardziej skłonne podchodzić do konfliktów z pozycji współpracy, dążąc do rozwiązania problemów przy zachowaniu bliskości emocjonalnej (Simpson & Belsky, 2016). Mają skłonność do postrzegania konfliktów jako naturalnych i potencjalnie korzystnych dla rozwoju relacji, wykorzystując konstruktywną komunikację i strategie rozwiązywania problemów w celu rozwiązania problemów w związku. Takie podejście nie tylko sprzyja większej bliskości emocjonalnej, ale także przyczynia się do długotrwałej stabilności związku.

Osoby z lękowym przywiązaniem, przeciwnie, często reagują na konflikty zwiększoną reaktywnością emocjonalną, postrzegając różnice jako egzystencjalne zagrożenie dla związku.

Ich strach przed porzuceniem może prowadzić do przesadnej reakcji emocjonalnej, co utrudnia rozwiązanie konfliktu. To napięcie emocjonalne może przytłaczać partnera, tworząc cykl eskalacji konfliktu i poczucia braku bezpieczeństwa. W ciężkich przypadkach lękowe przywiązanie może prowadzić do zachowań kontrolujących lub manipulacyjnych, ponieważ partner z lękowym przywiązaniem dąży do zachowania poczucia kontroli nad związkiem, aby zmniejszyć swój strach przed porzuceniem (Shaver i in., 2005). Taka dynamika jest szczególnie szkodliwa dla związku, ponieważ podważa zaufanie i poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego, co prowadzi do długotrwałego niezadowolenia, a w wielu przypadkach do rozstania.

Z drugiej strony osoby o przywiązaniu unikającym często wycofują się z konfliktów, unikając emocjonalnego zaangażowania i konfrontacji. Taka strategia unikania utrudnia rozwiązanie głęboko leżących problemów, co z czasem prowadzi do narastania napięć w relacjach. Badania S. Lavy i in. (2016) pokazują, że osoby unikające są bardziej podatne na zachowania pasywno-agresywne podczas konfliktów, na przykład na unikanie rozmowy lub milczenie, co jeszcze bardziej pogłębia trudności w relacjach. Z czasem taki model unikania i emocjonalnego dystansu może prowadzić do nagromadzenia nierozwiązanych konfliktów, co ostatecznie destabilizuje związek i zwiększa prawdopodobieństwo zerwania.

Na stabilność i trwałość związków romantycznych znaczny wpływ mają style przywiązania. Bezpieczne przywiązanie niezmiennie kojarzy się z dłuższymi i bardziej satysfakcjonującymi związkami, ponieważ osoby bezpiecznie przywiązane lepiej radzą sobie z emocjonalnymi wyzwaniami w relacjach partnerskich (Mikulincer i inni 2009). Ich zdolność do balansowania między bliskością emocjonalną a niezależnością zapewnia stabilną dynamikę relacji, która wzajemnie zaspokaja obie strony. Z drugiej strony osoby z lękowym stylem przywiązania mogą próbować utrzymywać długotrwałe relacje z powodu swojego napięcia emocjonalnego i strachu przed porzuceniem, co może stworzyć błędne koło konfliktów, niszczące stabilność związku i perspektywę jego rozwoju.

Osoby unikające przywiązania mogą również pozostawać w krótszych związkach, ponieważ ich niechęć do nawiązywania bliskości emocjonalnej może utrudniać tworzenie głębokiej i trwałej więzi emocjonalnej. Według badań G. Roismana i in. (2002) osoby z przywiązaniem unikającym są bardziej podatne na przedwczesne zerwanie związku, zwłaszcza gdy napotykają problemy w relacji wymagające emocjonalnej wrażliwości. Ta tendencja do unikania trudności w związku utrudnia rozwój bliskości emocjonalnej, co prowadzi do niezadowolenia, a ostatecznie do zerwania.

R. Abdurakhmanova (2024) – style przywiązania, wykształcone w dzieciństwie, wpływają na nasze postrzeganie bliskości i zachowanie w związkach romantycznych. Szczególnie w przypadku kobiet, ponieważ kultura i społeczeństwo często nakładają na nie większą odpowiedzialność emocjonalną w związkach, typ przywiązania może określać, w jaki sposób nawiązują i utrzymują intymną więź, a także jak przeżywają trudności lub zdrady.

Partnerzy o bezpiecznym stylu przywiązania zazwyczaj czują się komfortowo w związkach romantycznych, wykazując emocjonalną stabilność i otwartość. J. Zabava (2016) wskazuje, że taki styl przywiązania pozwala łatwo zaufać partnerowi, osoby te są mniej podatne na nadmierną zazdrość i przeżywanie niepewności. Partnerzy o bezpiecznym przywiązaniu zazwyczaj unikają manipulacji lub kontroli w związku, utrzymując konstruktywny dialog. Nie boją się okazywać swoich potrzeb i potrafią dostrzegać potrzeby partnera, co pomaga stworzyć zdrową i solidną podstawę dla długotrwałego związku. Ich zdolność do budowania zdrowych relacji często sprawia, że związek staje się głębszy i bardziej satysfakcjonujący dla obu stron. Dzięki pewności swojej wartości jako osoby, tacy partnerzy nie odczuwają zagrożenia ze strony innych relacji społecznych swojego partnera, co pozwala im budować bardziej harmonijne relacje.

Partnerzy o lękowym stylu przywiązania często odczuwają niepewność co do stabilności i wierności partnera. Mogą nieustannie poszukiwać potwierdzeń jego uczuć, co czasami przekłada się na potrzebę częstości komunikacji, sprawdzania lub prób kontrolowania związku, aby uniknąć poczucia samotności lub porzucenia. Z. Kryzhanowska i K. Babak (2022) wskazują, że lękowy styl przywiązania często towarzyszy strachowi przed odrzuceniem i obniżonej samoocenie. Osoby te mogą poświęcać dużo czasu na analizowanie drobiazgów w zachowaniu partnera, próbując zrozumieć jego uczucia i intencje, co często prowadzi do nadmiernego niepokoju. Taki styl przywiązania powoduje pewne napięcie w związku, zwłaszcza jeśli partner wykazuje zachowania wycofane lub unikające. Powoduje to cykl lęków i wątpliwości, w którym osoba staje się bardziej zależna od partnera, jednocześnie próbując go kontrolować w celu utrzymania stabilności. Jednak takie zachowanie często odwrotnie wzmacnia poczucie niestabilności i niepewności.

Osoby o unikającym stylu przywiązania starają się unikać bliskości emocjonalnej, często obawiając się uzależnienia od partnera. Mogą być skłonni do autonomii, unikając głębokich więzi emocjonalnych, ponieważ postrzegają je jako zagrożenie dla osobistej wolności. W takich związkach osoba może odczuwać dyskomfort z powodu silnych emocji, przez co będzie starała się zachować pewien „emocjonalny dystans”. G. W. Chaika (2019) twierdzi, że partnerzy unikający, nawet jeśli wchodzą w bliskie relacje, często starają się

ograniczyć interakcję emocjonalną, co pozwala im pozostać mniej zależnymi od partnera. Jednak ich dążenie do dystansu i samoobrony przed bliskością może prowadzić do poczucia samotności i izolacji w związku. Takie podejście utrudnia partnerowi zrozumienie ich potrzeb, co może wywołać nieporozumienia i oddalenie. Osoba o unikającym stylu przywiązania zazwyczaj szybko opuszcza związek, jeśli czuje, że jej wolność jest ograniczana, lub gdy odczuwa, że partner oczekuje nadmiernej bliskości.

Dość skomplikowana jest również dynamika relacji u osób o dezorganizowanym stylu przywiązania, który może łączyć cechy lękowe i unikające. Często mają one sprzeczne uczucia wobec bliskości, jednocześnie jej pragnąc i się jej obawiając. Związki mogą przynosić im zarówno radość, jak i bolesne przeżycia, a oni zazwyczaj mają skłonność do częstych zmian nastroju i niestabilności emocjonalnej. Prowadzi to do paradoksalnego zachowania: osoba może być niezwykle przywiązana do partnera, a następnie nagle go odrzucić, aby nie czuć się wrażliwą. I. T. Popowicz (2010) zwraca uwagę na to, że takie relacje mogą być dość dramatyczne, z ciągłymi „huśtawkami emocjonalnymi”, które wyczerpują obie strony. Ponieważ osoba o dezorganizowanym stylu przywiązania często nie potrafi skutecznie wyrażać swoich potrzeb i obaw, partner może czuć się zagubiony z powodu nieprzewidywalności związku. Trudno im jest pozostawać w stabilnych związkach, a także budować poczucie zaufania do partnera.

Zrozumienie stylów przywiązania może pomóc ludziom w analizowaniu własnych potrzeb i obaw, a także sprzyjać samoświadomości w związkach romantycznych. Ta wiedza pozwala lepiej zrozumieć swoje reakcje, postrzeganie partnera i styl komunikacji. Osoby, które rozumieją swój styl przywiązania, mogą pracować nad poprawą swoich relacji, zdając sobie sprawę, które aspekty ich zachowania sprzyjają stabilności, a które mogą powodować dodatkowe problemy. Znajomość własnego stylu przywiązania pozwala bardziej świadomie budować bliskie relacje, szukać wsparcia w psychoterapii, aby zmniejszyć wpływ traumatycznych doświadczeń z dzieciństwa, lub pracować nad zwiększeniem poziomu zaufania i poczucia bezpieczeństwa w związku, co z pewnością sprzyja rozwojowi harmonijnej i głębokiej więzi z partnerem.

Analiza teoretyczna stylów przywiązania wskazuje na ich głęboki i wielowymiarowy wpływ na relacje bliskie w wieku dorosłym. Teoria przywiązania, sformułowana po raz pierwszy przez J. Bowlby'ego, stanowi fundamentalną podstawę do zrozumienia, w jaki sposób wczesne doświadczenia relacji kształtują wzorce emocjonalne i behawioralne obserwowane w dorosłych związkach romantycznych. Podział stylów przywiązania na kategorie bezpiecznego, lękowego i unikającego przywiązania zapewnia kompleksową podstawę do analizy różnic w

dynamice relacji. Bezpieczne przywiązanie charakteryzuje się zaufaniem, bliskością emocjonalną i skutecznym radzeniem sobie z konfliktami, co sprzyja tworzeniu zdrowszych i stabilniejszych relacji. Natomiast osoby o lękowym lub unikającym stylu przywiązania często doświadczają trudności w związkach, takich jak zwiększona niestabilność emocjonalna, brak zaufania oraz nieefektywne strategie rozwiązywania konfliktów. Osoby z przywiązaniem lękowym mogą wykazywać zachowania wynikające ze strachu przed porzuceniem, podczas gdy osoby z przywiązaniem unikającym mogą wykazywać tendencje do emocjonalnego dystansu i niezależności, co może prowadzić do problemów w związku i niezadowolenia.

Rola tych stylów przywiązania w dynamice związków romantycznych jest niezwykle ważna, ponieważ mają one istotny wpływ na to, jak ludzie wchodzą w interakcje ze swoimi partnerami i radzą sobie ze stresującymi czynnikami w związku. Bezpieczne przywiązanie sprzyja tworzeniu pozytywnego środowiska w związku, charakteryzującego się wzajemnym wsparciem, zrozumieniem i odpornością na wyzwania. Z drugiej strony, niepewne style przywiązania często kojarzą się z większą konfliktowością, niestabilnością emocjonalną i większym prawdopodobieństwem niestabilności związku. W niniejszym rozważaniu teoretycznym podkreślono istotną rolę stylów przywiązania w kształtowaniu wyników związków romantycznych, co wskazuje na potrzebę zarówno dalszych badań, jak i praktycznego zastosowania tych koncepcji w środowisku terapeutycznym.

Podsumowując omówiony materiał teoretyczny, można wyróżnić kilka ważnych prawidłowości w tym, jak style przywiązania oddziałują na siebie w bliskich związkach romantycznych.

Po pierwsze, przywiązanie lękowe wiąże się ze zwiększoną potrzebą bliskości, bezpieczeństwa i stałego kontaktu emocjonalnego. Dlatego właśnie w parze, w której jeden z partnerów ma skłonność do unikania, a drugi do lęku, pojawia się wewnętrzna asymetria potrzeb: jeden dąży do większej autonomii, drugi – do większego zbliżenia i stałego kontaktu. W takich związkach partner o stylu lękowym często odczuwa wyższy poziom niepokoju, podejrzliwości i strachu przed utratą, podczas gdy partner o stylu unikającym może czuć się „przytłoczony” zbyt dużymi wymaganiami bliskości. Co ciekawe, osoby o stylu lękowym, choć uznają znaczenie autonomii, w praktyce potrzebują jej znacznie mniej niż ich partnerzy.

Po drugie, sytuacja znacznie się zmienia, gdy oboje partnerzy mają lękowy styl przywiązania. Ich wspólne pragnienie bliskości tworzy zharmonizowany rytm emocjonalny: oboje chcą dużo kontaktu, ciepło i uwaga są wzajemnie oczekiwane, dlatego takie pary zazwyczaj wykazują wyższy poziom zadowolenia ze związku. Ta sama cecha, która utrudnia

interakcję z partnerem unikającym, w parze dwóch osób lękowych staje się wspólnym mostem emocjonalnym.

Po trzecie, przywiązanie unikające kształtuje bardziej negatywne, a czasem kontrastujące wyobrażenia o partnerze. Potrzeba niezależności i wolności wchodzi w wewnętrzny konflikt z samą bliskością, dlatego osoby o takim stylu zazwyczaj unikają zbyt głębokich więzi emocjonalnych. Związki, w których oboje partnerzy są unikającymi, zdarzają się stosunkowo rzadko — i pomimo wzajemnego szacunku dla autonomii oraz minimalnych wymagań emocjonalnych, w rzeczywistości utrwalają one u obojga schemat dystansu i nieufności. Często komfortowa odległość między tymi partnerami zamienia się w przepaść i osłabia sam związek, a sytuacja ta przypomina raczej samodzielne życie każdej z osób, w którym druga pojawia się fragmentarycznie. W rezultacie ta odległość między dwojgiem partnerów unikających nie tworzy poczucia bezpieczeństwa, które jest podstawą związku.

Bezpieczny styl przywiązania charakteryzuje się zdrową równowagą między dążeniem do bliskości a poszanowaniem autonomii — zarówno własnej, jak i partnera. Osoby o tym stylu zazwyczaj mają pozytywny obraz siebie i innych, co pozwala im wchodzić w bliskie relacje bez nadmiernego lęku przed odrzuceniem ani potrzeby unikania zaangażowania. W komunikacji ujawnia się to w postaci otwartości, gotowości do dzielenia się uczuciami oraz umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów — bez eskalacji, wycofania czy zaprzeczania. W sytuacjach trudnych potrafią oni zarówno prosić o wsparcie, jak i go udzielać, co sprzyja głębszemu zaufaniu oraz wzajemnej regulacji emocjonalnej w parze. Liczne badania potwierdzają, że bezpieczny styl przywiązania współwystępuje z wyższym poziomem satysfakcji ze związku, większą stabilnością relacji oraz lepszą zdolnością radzenia sobie z normatywnymi kryzysami rozwojowymi. Stanowi on tym samym fundament dojrzałej, satysfakcjonującej relacji romantycznej, w której obaj partnerzy mogą rozwijać się jako osoby i jako para.

Zatem wzorzec przywiązania w parze nie sprowadza się do indywidualnych cech każdego z partnerów, ale tworzy wspólną przestrzeń relacji, w której style obu osób spotykają się, przeplatają i tworzą szczególną dynamikę — mniej lub bardziej sprzyjającą poczuciu bezpieczeństwa, bliskości i emocjonalnemu rozwojowi obu uczestników.

Rozdział 2. Komunikacja w związkach romantycznych

2.1. Pojęcie i teoretyczne podstawy komunikacji interpersonalnej

Z punktu widzenia teorii komunikacji „komunikacja stanowi płaszczyznę zdobywania wiedzy i kształtowania umiejętności przekazywania informacji innym ludziom” (Eysenck, Keane, 2000, s. 363). Zatem bez komunikacji proces nauczania nie mógłby mieć miejsca. Hogg i Vaughan (2005, s. 576) opisują komunikację jako proces przekazywania informacji o określonym znaczeniu od jednej osoby do drugiej.

Mówiąc o komunikacji, badacze podkreślają jej szczególne znaczenie, a także wyjątkowość i specyfikę tego procesu w systemie rodzinnym (Braithwaite, Baxter, 2006; Gurba, 2013; Harwas-Napierała, 2006; Koerner, Fitzpatrick, 2002). Jedną z tez podejścia komunikacyjnego do terapii rodzinnej głosi, że „wymiana informacji między ludźmi determinuje ich relacje” (Grzesiuk, 1994, s. 93). Krok (2007) Twierdzi, że po pierwsze, komunikacja zakłada interakcję między ludźmi; po drugie, wymaga od nich wspólnego rozumienia znaczeń dźwięków, słów, znaków i gestów; a po trzecie, jest środkiem, za pomocą którego ludzie wpływają na siebie nawzajem.

Rodzina jest jedną z głównych instytucji społeczeństwa, jego podstawowym elementem strukturalnym. Każda rodzina zaczyna się od pary ludzi, która ma określoną motywację do wspólnego życia. Od jakości relacji rodzinnych zależy zarówno ogólne dobrostan psychiczny każdego członka rodziny, jak i dalszy rozwój osobisty. Zadowolenie pary małżeńskiej z relacji jest jednym z najważniejszych czynników długotrwałego trwania małżeństwa. W szczególności w pracach J. Gottmana uzasadniono znaczenie bliskości emocjonalnej oraz umiejętności partnerów w zakresie „odczytywania” wzajemnych sygnałów emocjonalnych dla utrzymania małżeństwa. C. Rogers podkreślał rolę empatycznego słuchania w przezwyciężaniu destrukcyjnych form komunikacji. Znaczący wkład w badania nad konfliktami rodzinnymi i stylami komunikacji wnieśli O. Donij, T. Tytarenko, L. Orban-Lembryk oraz O. Kocharyan, którzy badali specyfikę interakcji małżeńskiej, mechanizmy regulacji emocjonalnej oraz bariery komunikacyjne w środowisku rodzinnym (Muszkewycz i in., 2018, s. 235).

Relacje międzyludzkie stanowią fundamentalną kategorię nauk psychologicznych, ponieważ obejmują szerokie spektrum interakcji między ludźmi, kształtujących się w oparciu o komponenty emocjonalne, poznawcze i behawioralne. Badanie natury takich relacji wymaga analizy wielowymiarowych procesów, poprzez które jednostki nawiązują kontakty, rozwijają wzajemną zależność i tworzą unikalne wzorce komunikacji. We współczesnej literaturze psychologicznej relacje międzyludzkie postrzegane są jako dynamiczny system, w którym

każdy uczestnik wpływa na drugiego, jednocześnie podlegając wpływowi odwrotnemu. Relacji tych nie można sprowadzić jedynie do sumy indywidualnych cech partnerów, ponieważ rodzą one jakościowo nowe zjawiska, które powstają właśnie w procesie interakcji.

Związki romantyczne są przedmiotem wielu badań naukowych, a w kontekście rosnącej liczby rozwodów kwestia czynników determinujących zadowolenie z relacji partnerskich nabiera szczególnej aktualności. W ramach podejść psychodynamicznych zagadnienia te opracowywali O. Kernberg, M. Klein, E. Fromm, natomiast w tradycji humanistycznej – A. Maslow, E. Berne, R. Erskine. Pomimo różnic między szkołami, ich koncepcje zbiegają się w kluczowej idei: zdolność do bycia autentycznym, życia w zgodzie z własnymi uczuciami i czerpania satysfakcji z relacji jest fundamentalnym warunkiem dobrostanu psychicznego. Jak podkreślał Richard Erskine, „być człowiekiem to znaczy pozostawać w relacjach z innymi” (Erskine i in., 2013, s.24).

Według Zygmunta Freuda, nawiązanie dojrzałych relacji obiektowych w parze jest możliwe jedynie pod warunkiem, że każdy z partnerów posiada szereg kluczowych cech. Należą do nich:

- podniecenie seksualne wobec obiektu miłości, które stopniowo przekształca się w pożądanie erotyczne;
- zdolność do znajdowania kompromisowych sposobów jego realizacji;
- obecność czułości, która wynika z integracji libidinalnych i agresywnych reprezentacji Ja oraz obiektów;
- ważna jest również identyfikacja z partnerem;
- dojrzała forma idealizacji, która nie narusza integralności Ego i zdolności do realistycznego postrzegania;
- wzajemna identyfikacja z obowiązkami w związku, która stopniowo kształtuje wspólne, transpersonalne Superego pary małżeńskiej (Freud, 2021, s. 84)

W badaniu przeprowadzonym przez Instytut Psychoterapii Integracyjnej Potrzeb zidentyfikowano 8 podstawowych potrzeb, które człowiek może zaspokoić wyłącznie w relacjach z innymi ludźmi (Erskine i in., 2013). Model ten obejmuje: teorię przywiązania Johna Bowlby'ego, analizę transakcyjną Erica Berna, teorię relacji obiektowych Melanie Klein i Fairbairna, psychologię jaźni Kohuta i traktuje dążenie do relacji jako główny motywator osobowości. Charakterystyka ośmiu potrzeb relacyjnych według R. Erskine'a została zaprezentowana w tabeli 1.

Tabela 1

Osiem kluczowych potrzeb relacyjnych według koncepcji R. Erskine'a

Nr	Nazwa potrzeby	Opis
1.	Potrzeba bezpieczeństwa	Konieczność posiadania ochrony zarówno na poziomie fizycznym, jak i emocjonalnym.
2.	Potrzeba okazywania miłości	Możliwość demonstrowania swoich uczuć i otrzymywania emocjonalnego oddania w zamian.
3.	Potrzeba potwierdzenia własnego doświadczenia	Potrzeba, aby druga osoba rozumiała i podzielała osobiste przeżycia oraz wydarzenia życiowe.
4.	Potrzeba wpływu na innych	Poczucie, że własne działania, słowa i emocje mają znaczenie i mogą coś zmienić.
5.	Potrzeba bycia akceptowanym	Pragnienie posiadania u boku zaufanej osoby, która będzie wspierać, dzielić zainteresowania i potrafi chronić.
6.	Potrzeba znaczenia	Pragnienie bycia ważnym dla innych, aby własne uczucia, potrzeby, cele i wartości były uznawane.
7.	Potrzeba inicjatywy drugiej osoby	Oczekiwanie, że partner lub ważna osoba również będzie wykazywać aktywność i podejmować działania na rzecz zbliżenia.
8.	Potrzeba samookreślenia, własnej wyjątkowości	Pragnienie bycia sobą, posiadania własnej tożsamości i odczuwania szacunku do niej ze strony innych

Adnotacja. Opracowanie własne na podstawie: Erskine i in. (2013).

Bandura sformułował społeczno-poznawczą perspektywę rozumienia relacji międzyludzkich, podkreślając rolę wzajemnego determinizmu w kształtowaniu wzorców zachowań partnerów. L. Berezowska i T. Yamchuk przeanalizowały specyfikę mechanizmów psychologicznych, dzięki którym pary małżeńskie konstruują własną rzeczywistość relacji, wykazując złożoną interakcję dyspozycji osobistych i czynników sytuacyjnych. G. Boiko badał intymność i zaufanie jako kluczowe składniki romantycznych relacji, pokazując, że to właśnie jakość więzi emocjonalnej decyduje o stabilności i zadowoleniu partnerów. O. Bondarczuk ujawnił komunikacyjne aspekty relacji partnerskich, pokazując, że skuteczność wymiany

informacji między partnerami zależy od głębokich struktur psychologicznych ukształtowanych we wczesnych doświadczeniach (Bandura, 2020).

Relacje partnerskie charakteryzują się szczególną intensywnością przeżyć emocjonalnych, co odróżnia je od innych form interakcji międzyludzkich. Związki romantyczne zakładają nie tylko bliskość fizyczną, ale także intymność psychiczną, która przejawia się w zdolności do dzielenia się najgłębszymi myślami, uczuciami i przeżyciami. Taka otwartość wymaga od partnerów wysokiego poziomu zaufania, które kształtuje się stopniowo poprzez konsekwentne akty samorozwoju i pozytywnego wzmocnienia. Water i inni badacze podkreślili, że zaufanie w związkach romantycznych ma wielopoziomową strukturę, obejmującą poznawcze oceny wiarygodności partnera, emocjonalne poczucie bezpieczeństwa oraz skłonność do zachowań wrażliwych (Bondarczuk, 2020). Psychologiczna istota relacji międzyludzkich ujawnia się przez pryzmat kilku podejść teoretycznych. Tradycja psychodynamiczna kładzie nacisk na procesy nieświadome, które determinują wybór partnera i charakter interakcji z nim. Psychologia humanistyczna skupia się na dążeniu do samorealizacji poprzez relacje oraz na znaczeniu bezwarunkowej akceptacji partnera. Modele poznawczo-behawioralne skupiają się na roli schematów myślowych i wzorców zachowań w kształtowaniu jakości relacji. Podejście systemowe traktuje parę jako spójną całość, w której zmiany u jednego partnera nieuchronnie wpływają na drugiego oraz na system jako całość. Integracja tych perspektyw pozwala uzyskać kompleksowe zrozumienie złożonej natury relacji partnerskich.

Emocjonalny wymiar relacji międzyludzkich obejmuje szerokie spektrum przeżyć – od fascynacji i namiętności po niepokój i lęk przed utratą. Umiejętność rozpoznawania, rozumienia i adekwatnego reagowania na emocje partnera stanowi podstawę inteligencji emocjonalnej w związku. Pary o wysokim poziomie kompetencji emocjonalnej wykazują większą zdolność do rozwiązywania konfliktów i utrzymywania satysfakcji z relacji nawet w sytuacjach stresowych (Gibson, 2023).

Procesy poznawcze w relacjach międzyludzkich obejmują postrzeganie partnera, przypisywanie jego zachowań, kształtowanie oczekiwań oraz prognozowanie przyszłości związku.

Wymiar behawioralny relacji międzyludzkich obejmuje różne formy interakcji – od komunikacji werbalnej po sygnały niewerbalne, od wspólnych aktywności po bliskość seksualną. Wzorce zachowań w parze kształtują się stopniowo i mogą stać się automatyczne, tworząc zarówno konstruktywne, jak i destrukcyjne cykle interakcji. G. Czajka badała czynniki wpływające na kształtowanie się strategii behawioralnych w związkach romantycznych,

odkrywając złożoną interakcję cech osobowości, przeszłych doświadczeń i czynników kontekstowych (Czajka, 2021).

Komponent motywacyjny relacji międzyludzkich odzwierciedla podstawowe potrzeby psychologiczne, które partnerzy dążą do zaspokojenia poprzez relacje. E. Fromm postrzegał miłość jako orientację produktywną, która zakłada aktywną troskę o dobro drugiej osoby. Potrzeba bliskości motywuje partnerów do poszukiwania kontaktu fizycznego i emocjonalnego, podczas gdy potrzeba autonomii skłania do zachowania własnej tożsamości i niezależności. Równowaga między tymi dwiema potrzebami stanowi jedno z głównych zadań w rozwoju zdrowych relacji partnerskich.

Rozwój relacji międzyludzkich przebiega przez kilka etapów, z których każdy charakteryzuje się specyficznymi zadaniami i wyzwaniem. Początkowa faza zakochania cechuje się intensywnymi przeżyciami emocjonalnymi oraz idealizacją partnera. Stopniowo romantyczna namiętność przekształca się w bardziej stabilne przywiązanie, oparte na głębokim poznaniu siebie nawzajem i wzajemnym wsparciu (Hazan, Shaver, 1987; Sternberg & Weis, 2006). Niektóre pary z powodzeniem przechodzą przez naturalne kryzysy rozwojowe, podczas gdy inne mają trudności z dostosowaniem się do zmian. Zrozumienie normatywnych etapów rozwoju relacji pomaga partnerom interpretować własne doświadczenia jako naturalną część ewolucji związku (Walęcka-Matyja & Dębska, 2023).

Komunikacja stanowi fundamentalny proces, dzięki któremu partnerzy koordynują swoje działania, rozwiązują konflikty i tworzą wspólne znaczenia. Skuteczna komunikacja wymaga nie tylko umiejętności jasnego wyrażania własnych myśli i uczuć, ale także zdolności do aktywnego słuchania partnera, próbując zrozumieć jego punkt widzenia. Badania pokazują, że destrukcyjne wzorce komunikacyjne, takie jak krytyka, obrona, lekceważenie i unikanie, znacznie zwiększają ryzyko rozpadu związku. Natomiast konstruktywne strategie komunikacyjne, obejmujące empatię, akceptację partnera i gotowość do kompromisu, sprzyjają wzmocnieniu więzi partnerskiej (Hryn, 2020).

Konflikty są nieodłączną częścią relacji międzyludzkich i mogą pełnić zarówno funkcję destrukcyjną, jak i konstruktywną. Rozbieżności między partnerami wynikają z różnic w wartościach, oczekiwaniach, potrzebach i stylach zachowania. Sposób, w jaki para radzi sobie z konfliktami, w znacznym stopniu determinuje jakość i trwałość związku. Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów zakłada zdolność obojga partnerów do wyrażania swoich potrzeb bez obrażania drugiej osoby, poszukiwania wzajemnie akceptowalnych rozwiązań oraz utrzymywania szacunku nawet w momentach niezgody (Kowal, 2021).

Zadowolenie z relacji jest subiektywną oceną jakości związku, zależną od stosunku między otrzymanymi korzyściami a poniesionymi kosztami. Partnerzy porównują swoje rzeczywiste relacje z wewnętrznymi standardami oraz alternatywami dostępnymi poza bieżącą interakcją. Wysoki poziom zadowolenia wiąże się z większą stabilnością związku oraz lepszym zdrowiem fizycznym i psychicznym partnerów. Czynniki wpływające na zadowolenie obejmują wsparcie emocjonalne, harmonię seksualną, sprawiedliwy podział obowiązków oraz poczucie rozwoju osobistego dzięki związkowi (Litwinowa, 2021).

Intymność w związkach romantycznych wykracza poza fizyczną bliskość i obejmuje emocjonalną, intelektualną oraz duchową jedność partnerów. Głęboka intymność wymaga wzajemnego otwarcia się, co zakłada gotowość do pokazania swojej prawdziwej natury, w tym wrażliwości i niedoskonałości.

Proces budowania intymności jest stopniowy i wzajemny – każdy akt otwartości ze strony jednego partnera zachęca drugiego do podobnej szczerości. Strach przed odrzuceniem może hamować rozwój intymności, podczas gdy doświadczenie akceptacji i wsparcia sprzyja pogłębieniu więzi emocjonalnej (Boiko, 2021).

Wzajemna zależność partnerów przejawia się w tym, że działania, myśli i uczucia jednego wpływają na drugiego i odwrotnie. Taka wzajemna zależność może mieć różny stopień – od względnej autonomii po zjednoczenie, gdzie granice między partnerami stają się rozmyte. Zdrowe relacje charakteryzują się równowagą między jednością a indywidualizacją, gdzie każdy partner zachowuje własną tożsamość, jednocześnie odczuwając głęboką więź z drugim. Nadmierna zlewność może prowadzić do utraty autonomii osobistej, podczas gdy nadmierna izolacja może powodować emocjonalny dystans i samotność w związku (Semkiv, 2022).

Kontekst społeczny relacji międzyludzkich obejmuje wpływ norm kulturowych, tradycji rodzinnych i sieci społecznych na kształtowanie się i funkcjonowanie pary. Wartości kulturowe określają oczekiwania dotyczące ról partnerów, akceptowalnych form wyrażania emocji oraz kryteriów udanych relacji. Wsparcie ze strony bliskich osób i środowiska społecznego może sprzyjać stabilności związku, podczas gdy opór otoczenia często stwarza dodatkowe czynniki stresogenne. Pary żyjące w środowisku wielokulturowym stają przed dodatkowymi wyzwaniami związanymi z integracją różnych systemów wartości i praktyk.

Indywidualne różnice między ludźmi mają istotny wpływ na charakter relacji międzyludzkich. Cechy osobowości, takie jak ekstrawersja, życzliwość, sumienność, stabilność emocjonalna i otwartość na doświadczenia, są powiązane z jakością związków romantycznych. Podobieństwo partnerów pod względem podstawowych cech często wiąże się z większym

zadowoleniem, chociaż niektóre różnice mogą się uzupełniać i wzbogacać związek (Galuszko, 2019).

Przemiany w relacjach międzyludzkich wynikają zarówno z wewnętrznych procesów rozwoju pary, jak i z zewnętrznych czynników życiowych. Okresy przejściowe, takie jak narodziny dziecka, zmiana pracy lub przeprowadzka, wymagają od partnerów elastyczności i zdolności do dostosowania się do nowych warunków. Niektóre pary z powodzeniem wykorzystują momenty kryzysowe jako okazję do rozwoju i pogłębienia więzi, podczas gdy inne nie radzą sobie z wyzwaniami i rozpadają się. Zasoby odporności pary obejmują skuteczną komunikację, wzajemne wsparcie, wspólne wartości oraz zdolność do szukania pomocy, gdy własne zasoby są niewystarczające.

Wsparcie psychologiczne w relacjach międzyludzkich przejawia się w poczuciu, że partner jest wiarygodnym wsparciem w trudnych sytuacjach, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i zaufania. Wzajemne wsparcie nie oznacza braku konfliktów czy trudności, ale zakłada gotowość obojga partnerów do bycia przy sobie nawzajem w obliczu prób i trudności. Badania pokazują, że jakość wsparcia jest często ważniejsza niż jego ilość – wrażliwość na potrzeby partnera i adekwatność pomocy mają decydujące znaczenie (Gibson, 2023).

Seksualność stanowi ważny, choć nie jedyny element romantycznych relacji. Bliskość seksualna może wyrażać i wzmacniać emocjonalną więź między partnerami, jednak jej jakość zależy od ogólnego stanu związku. Niezadowolenie z seksualnego aspektu relacji często odzwierciedla głębsze problemy w komunikacji, zaufaniu lub bliskości emocjonalnej. Otwarta rozmowa o potrzebach i pragnieniach seksualnych wymaga wysokiego poziomu zaufania i może przyczynić się do poprawy zarówno życia intymnego, jak i ogólnej jakości związku (Kryzhaniv's'ka & Babak, 2022).

Stabilność relacji międzyludzkich zależy od równowagi między czynnikami sprzyjającymi utrzymaniu związku a siłami skłaniającymi do rozstania. Inwestycje w związek, w tym czas, energia emocjonalna i wspólne dorobki, zwiększają prawdopodobieństwo, że partnerzy pozostaną razem. Jakość alternatyw poza obecnym związkiem również wpływa na decyzję o pozostaniu lub odejściu. Bariery społeczne i ekonomiczne mogą utrzymywać pary razem nawet przy niskim poziomie satysfakcji (na przykład trudna sytuacja finansowa, w której razem łatwiej jest przetrwać, brak możliwości zakupu osobnego mieszkania itp.). Zrozumienie tych dynamik pomaga przewidywać trajektorie rozwoju relacji i identyfikować pary wymagające profesjonalnej pomocy (Ivashkevych, 2022).

Elastyczność psychologiczna w relacjach międzyludzkich zakłada zdolność partnerów do adaptacji do zmian, rewidowania nierealistycznych oczekiwań i eksperymentowania z nowymi sposobami interakcji. Sztywność w zachowaniu lub myśleniu często prowadzi do stagnacji i narastania niezadowolenia. Gotowość do przyznawania się do błędów, przepraszania i zmiany własnego zachowania świadczy o dojrzałości i zaangażowaniu w rozwój relacji. Jednocześnie ważne jest, aby odróżniać zdrową elastyczność od rezygnacji z własnych podstawowych wartości i potrzeb w imię utrzymania związku (Maksymenko, 2019).

Zatem relacje międzyludzkie stanowią złożone, wielopoziomowe zjawisko, które integruje procesy emocjonalne, poznawcze, behawioralne i motywacyjne. Związki romantyczne wymagają od partnerów ciągłej pracy nad sobą i relacją, umiejętności balansowania między bliskością a autonomią, zdolności do konstruktywnego rozwiązywania konfliktów oraz podtrzymywania emocjonalnej intymności. Analiza teoretyczna relacji międzyludzkich stanowi podstawę do rozważenia konkretnych aspektów interakcji partnerów, w szczególności roli przywiązania w tworzeniu i podtrzymywaniu relacji romantycznych.

Wzorce komunikacyjne w parach mieszkających razem ulegają istotnym zmianom w porównaniu z okresem, gdy partnerzy mieszkali osobno. Codzienna interakcja stwarza liczne możliwości komunikacji, ale może również prowadzić do powierzchowności kontaktu, gdy partnerzy przestają zwracać uwagę na dialog o dobrej jakości. Nie można nie doceniać znaczenia ustanowienia rytuałów sprzyjających głębokiej komunikacji – wspólnych kolacji, spacerów lub rozmów przed snem. Komunikacja niewerbalna nabiera szczególnego znaczenia, ponieważ gesty, mimika i ton głosu stają się stałymi elementami interakcji. Zdolność partnerów do dekodowania swoich sygnałów niewerbalnych i adekwatnego reagowania na nie sprzyja emocjonalnej harmonii i wzajemnemu zrozumieniu (Boiko, 2021).

Sytuacje konfliktowe w wspólnym życiu pojawiają się nieuchronnie z powodu naturalnych różnic między partnerami oraz konieczności uzgadniania licznych aspektów życia codziennego. Długotrwałe współżycie może zarówno zaostrzać, jak i łagodzić konflikty, w zależności od strategii ich rozwiązywania wypracowanych przez parę. Destrukcyjne wzorce interakcji podczas konfliktów, takie jak eskalacja kłótni, wycofanie się w milczenie lub gromadzenie urazów, mogą stopniowo niszczyć podstawy związku. Z kolei konstruktywne strategie, obejmujące aktywne słuchanie, wyrażanie własnych potrzeb bez obwiniania partnera oraz poszukiwanie rozwiązań akceptowalnych dla obu stron, sprzyjają rozwojowi i umacnianiu się pary (Kochan, 2021).

Emocjonalny intelekt partnerów ma istotny wpływ na zdolność pary do radzenia sobie ze skomplikowanymi emocjonalnymi aspektami związku. Rozpoznawanie własnych emocji i

emocji partnera, zrozumienie ich przyczyn i skutków, regulacja stanów afektywnych oraz wykorzystywanie informacji emocjonalnej do podejmowania decyzji stanowią kluczowe umiejętności niezbędne do utrzymania wysokiej jakości relacji. Partnerzy o wysokim inteligencji emocjonalnej lepiej radzą sobie z konfliktami, wykazują większą empatię i tworzą emocjonalnie bezpieczną atmosferę w związku. Umiejętność uznania emocji partnera, nawet jeśli wydają się one irracjonalne, wzmacnia poczucie akceptacji i zrozumienia (Kryzhaniv's'ka & Babak, 2021).

Kompetencja komunikacyjna jest złożonym czynnikiem, obejmującym werbalne i niewerbalne umiejętności wymiany informacji, aktywne słuchanie, zdolność do konstruktywnego wyrażania własnych potrzeb i pragnień, a także wrażliwość na sygnały komunikacyjne partnera. Badania systematycznie pokazują, że pary o wysokiej kompetencji komunikacyjnej charakteryzują się lepszą zdolnością do rozwiązywania konfliktów, wyższym poziomem zadowolenia z relacji oraz większą stabilnością związku. Asertywność, jako umiejętność bronięcia własnych praw i interesów przy jednoczesnym szanowaniu partnera, tworzy podstawę sprawiedliwej i zrównoważonej interakcji. Umiejętności metakomunikacyjne – zdolność do omawiania samej komunikacji i wykrywania dysfunkcyjnych wzorców komunikacyjnych – pozwalają parom wyjść z destrukcyjnych cykli interakcji i stworzyć bardziej efektywne sposoby dialogu (Dmytrenko & Solovey, 2021).

Schematy poznawcze i wyobrażenia o związkach, ukształtowane na podstawie przeszłych doświadczeń i wpływów kulturowych, funkcjonują jako filtry, przez które partnerzy interpretują swoje zachowania i wydarzenia w związku. Nierealistyczne oczekiwania wobec partnera lub związku mogą prowadzić do chronicznego rozczarowania i konfliktów. Mity romantyczne, takie jak wiara w „drugą połówkę” lub przekonanie, że miłość powinna bez wysiłku rozwiązywać wszystkie problemy, mogą podważać gotowość partnerów do pracy nad związkiem. Pozytywna iluzja, w której partnerzy postrzegają się nawzajem w nieco wyidealizowany sposób, może sprzyjać zadowoleniu, pod warunkiem że rozbieżność między ideałem a rzeczywistością nie jest zbyt duża.

Z. Kryżanowska i K. Babak odkryły, że typ przywiązania ma istotny wpływ na postrzeganie bliskich relacji i zachowanie w związku. Partnerzy o bezpiecznym przywiązaniu wykazują większą zdolność do samoujawniania się, zaufania i wspierania wzajemnej autonomii. M. Lyashenko ustaliła pozytywny związek między bezpiecznym przywiązaniem a zadowoleniem z romantycznych relacji, podczas gdy style niepewne korelowały z niższą jakością relacji. I. Semkiv i O. Vons zbadali psychologiczne cechy romantycznych związków

osób o różnych typach przywiązania, odkrywając specyficzne wzorce zachowań i przeżyć charakterystyczne dla każdego stylu (Kryzhaniv's'ka, 2021).

Samoregulacja, jako zdolność do kierowania własnym zachowaniem, emocjami i myśleniem zgodnie z długoterminowymi celami i wartościami, stanowi ważny zasób dla utrzymania wysokiej jakości relacji. Impulsywność i niska samokontrola mogą prowadzić do destrukcyjnych zachowań podczas konfliktów, zdrad lub innych działań podważających zaufanie partnera. Umiejętność odkładania natychmiastowej satysfakcji na rzecz długoterminowego dobrostanu związku pozwala partnerom inwestować wysiłki w rozwój relacji nawet w trudnych okresach. Refleksyjność, jako skłonność do samoanalizy i uświadamiania sobie własnych motywów, emocji i zachowań, sprzyja rozwojowi osobistemu i zdolności do zmiany dysfunkcyjnych wzorców (Mel'nyk, 2018).

Samoocena partnerów wpływa na dynamikę relacji poprzez mechanizmy samoweryfikacji i samodoskonalenia. Odpowiednia samoocena tworzy podstawę zdrowych relacji, w których partnerzy nie potrzebują ciągłego potwierdzenia własnej wartości i są w stanie przyjmować zarówno pozytywne, jak i konstruktywnie krytyczne informacje zwrotne. Niska samoocena może rodzić zazdrość, podejrzliwość i zachowania zależne, ponieważ osoba nie wierzy we własną atrakcyjność i wartość dla partnera. Nadmierna samoocena jest czasami kojarzona z tendencjami narcystycznymi, które przejawiają się w braku wrażliwości na potrzeby partnera i nadmiernym skupieniu na własnych interesach (Grinczyszyna, 2021).

Współczesne badania Becha, Chepelevej, Voznesenskiej i Moskalenko podkreślają, że bliskość emocjonalna i zdolność do empatii są ważnymi czynnikami spójności rodzinnej, zwłaszcza w warunkach kryzysów społecznych i traumatycznych wydarzeń. Psychologowie podkreślają: brak zaufania, otwartości w komunikacji oraz spadek wzajemności emocjonalnej są przesłankami destrukcyjnych konfliktów w życiu rodzinnym, podczas gdy rozwój umiejętności komunikacyjnych, tolerancji i empatii znacznie zwiększa trwałość relacji małżeńskich (Rudenok, 2011, s. 359)

W międzynarodowej tradycji badań nad interakcjami małżeńskimi liderem jest laboratorium Gottmana. Jego obserwacje nowożeńców wykazały, że o przebiegu małżeństwa decyduje nie tyle „liczba kłótni”, co mikro wzorce komunikacji: negatywna wzajemność afektywna oraz tak zwane „cztery wersy” (krytyka, pogarda, obrona, „mur”) zwiększają ryzyko rozwodu, podczas gdy równowaga pozytyw/negatyw oraz umiejętności podejmowania prób naprawy („repair attempts”) wzmacniają stabilność związku (Pawluk & Archypenko, 2018, s. 210)

Teoria przywiązania w życiu dorosłych. Mikulincer uzasadnił, w jaki sposób style przywiązania kształtują sposób regulacji emocji i scenariusze komunikacji w parze; bezpieczne przywiązanie wiąże się z większą otwartością, empatią i gotowością do współpracy w konflikcie. Ich monografia stała się „punktem odniesienia” dla praktyki klinicznej i doradczej (Pomytkina i in., 2010, s. 34–39).

Na styku przywiązania i terapii stoi S. Johnson: to ona przekształciła idee „bezpiecznej bliskości emocjonalnej” w konkretną metodę Emotionally Focused Therapy (EFT), która zajmuje się „negatywnymi cyklami” interakcji, walidacją emocji oraz poprawą dostępności partnera w zakresie zgodności i zaangażowania. Osobny nurt badań empirycznych skupia się na trafności empatii, czyli zdolności do prawidłowego „odczytywania” myśli i uczuć partnera podczas realnej kłótni.

Nowe eksperymenty pokazują, że szczere ujawnianie siebie oraz motywacja do podtrzymywania relacji zwiększają trafność empatii, natomiast frustracja podstawowych potrzeb i „wymagające” wzorce zachowań ją zmniejszają, co ma bezpośredni wpływ na rozwiązywanie konfliktów.

Orban-Lembryk w swoich pracach z zakresu psychologii społecznej systematycznie analizowała komunikację międzyludzką, jej bariery i warunki skutecznej interakcji (w szczególności tolerancję jako podstawę adekwatnych relacji), co stanowi fundament zrozumienia komunikacji rodzinnej w sytuacjach kryzysowych. Titarenko stworzyła koncepcję budowania życia i przywracania zdrowia psychicznego po traumatycznych wydarzeniach: jej badania pokazują, że praktyki refleksji nad doświadczeniem, przekierowania zasobów oraz komunikacja wspierająca wzmacniają subiektywną kontrolę nad życiem i odporność psychiczną rodziny, a tym samym zdolność do konstruktywnego dialogu w sytuacji konfliktu. Czelepiewa rozwinęła psychologię narracyjną i hermeneutykę psychologiczną, badając, w jaki sposób pary konstruują „historię związku”, interpretują traumatyczne epizody i budują wspólne znaczenia (Singajewska & Łukasz, 2021, s. 252).

Linia myślowa Becha dotycząca podejścia zorientowanego na osobę podkreśla etyczne i wartościowe podstawy relacji: logikę komunikacji subiekt-subiekt, szacunek dla autonomii i odpowiedzialności, co tworzy „ramę zaufania” dla emocjonalnego zbliżenia i bezpiecznej dyskusji na temat sprzeczności w rodzinie (Fedorenko, 2024, s. 117).

Techniki narracyjne w pracy z rodziną pomagają przekształcić oskarżycielskie narracje w dialog potrzeb i wartości, co bezpośrednio wzmacnia bliskość emocjonalną (Stańko, 2024, s. 15).

Komunikacja jest jednym z najważniejszych procesów w systemie relacji małżeńskich. Umiejętność partnerów do wysokiej jakości komunikacji jest ważnym czynnikiem satysfakcji z relacji partnerskich. Właśnie dlatego rozwój umiejętności komunikacyjnych jest niezbędny dla dobrego samopoczucia małżonków. Komunikacja stanowi podstawę każdego związku partnerskiego, a umiejętności komunikacyjne to praktyczna wiedza, która może poprawić jakość komunikacji oraz podnieść poziom zadowolenia z partnerstwa lub utrzymać ten poziom (Kazmipyk, 2022).

Problem zdefiniowania pojęcia „komunikacji” był przez długi czas popularnym przedmiotem badań wielu naukowców w dziedzinie psychologii i pozostaje nim do dziś. Tak więc w literaturze psychologicznej pojęcie „komunikacji” występuje w różnych interpretacjach: jako jeden z rodzajów działalności; jako proces towarzyszący podczas działania; jako proces, który może być samą treścią działania (na przykład rozmowa przyjaciół lub praca psychologa); jako relacje między jednostkami; jako wymiana myśli, przeżyć, uczuć. Jeśli sformułować konkretną definicję terminu „komunikacja”, to jest to pewien proces nawiązywania i rozwijania kontaktów między osobami, interakcja dwóch (lub więcej) osób, obejmująca wymianę informacji, postrzeganie i zrozumienie drugiej osoby, wypracowanie wspólnej strategii interakcji (Gulijewa, 2019).

Aby komunikacja między partnerami w związku była komfortowa, konstruktywna, świadoma i bliska emocjonalnie, konieczne jest rozwijanie umiejętności i kompetencji komunikacyjnych. Tak więc umiejętności komunikacyjne to zdolność do skutecznej aktywności komunikacyjnej; określone umiejętności, które zapewniają skuteczną komunikację między ludźmi i wchodzi w skład systemu kompetencji komunikacyjnych. Są to umiejętności wyrażania siebie, otrzymywania i poświęcania uwagi, przyjmowania krytyki (słusznej i niesłusznej), reagowania na zachowania prowokacyjne, proszenia i odmawiania próśb, okazywania i otrzymywania wsparcia oraz empatii, nawiązywania kontaktu i kontrolowania własnych reakcji emocjonalnych itp. (Koszonko & Lużecka, 2018).

W kontekście relacji osobistych umiejętności komunikacyjne to zbiór wiedzy oraz umiejętności jej praktycznego wykorzystania, które zapewniają skuteczną interakcję między partnerami w związku. Umiejętności komunikacyjne obejmują zdolność do jasnego i otwartego wyrażania myśli, uczuć i potrzeb; aktywne słuchanie partnera z empatią i zrozumieniem; konstruktywne rozwiązywanie konfliktów; dostosowywanie swojego zachowania komunikacyjnego do sytuacji i kontekstu; konstruktywne reagowanie na sprawiedliwą i niesprawiedliwą krytykę, proszenie o pomoc i umiejętność jej przyjmowania itp.

Umiejętności komunikacyjne przejawiają się jako automatyczne, półświadome zachowanie, które pozwala szybko reagować na sytuacje w komunikacji. Umiejętności komunikacyjne mają kluczowe znaczenie dla skutecznego przyswajania informacji, rozumienia obiektywnej rzeczywistości oraz wywierania wpływu w komunikacji. Zarówno kompetencje komunikacyjne, jak i umiejętności komunikacyjne charakteryzują się opanowaniem określonych technik i sposobów komunikacji, za pomocą których jednostki nawiązują i utrzymują kontakt oraz osiągają wyznaczony cel. Jednocześnie opierają się one na wcześniej zdobytej wiedzy.

W pewnym sensie umiejętności i kompetencje komunikacyjne to określone poziomy opanowania tych sposobów i technik komunikacji. Tak więc, zdobywając nową wiedzę w zakresie komunikacji z partnerem, jednostka opanowuje określone umiejętności komunikacyjne. Stosując te umiejętności w praktyce, stopniowo przechodzą one na poziom umiejętności komunikacyjnych, ponieważ stopień ich kontrolowania przez świadomość zmniejsza się, a wtedy te sposoby zachowania w różnych sytuacjach komunikacyjnych stają się bardziej automatyczne (Klish & Khomyak, 2017).

Również w temacie komunikacji w dziedzinie psychologii nie można pominąć terminu „kompetencja komunikacyjna”. Kompetencja komunikacyjna to pewna bardziej ogólna cecha osobowości, która obejmuje wartości, motywy, nastawienia, wiedzę, stereotypy, umiejętności i nawyki danej osoby. W ten sposób, rozwijając własne umiejętności komunikacyjne i zdobywając nową wiedzę w zakresie komunikacji, człowiek przyswaja nowe umiejętności komunikacyjne, podnosząc tym samym swój poziom kompetencji komunikacyjnych (Gulijewa, 2019). W tym kontekście do umiejętności komunikacyjnych można zaliczyć następujące:

- 1) aktywne słuchanie (umiejętność słuchania i słyszenia, zdolność do skupienia się na rozmówcy i okazywania zainteresowania, umiejętność prowadzenia dialogu),
- 2) jasność wyrażania myśli (umiejętność formułowania własnej opinii w sposób zrozumiały, językiem przystępnym dla partnera i odpowiednim do sytuacji),
- 3) rozwój empatii (umiejętność rozumienia własnych emocji oraz emocji partnera, uczuć i potrzeb),
- 4) rozumienie komunikacji niewerbalnej (rozumienie i wykorzystywanie gestów, mimiki, intonacji w celu wzmocnienia komunikacji werbalnej),
- 5) dostosowanie się do sytuacji (umiejętność zmiany stylu komunikacji i własnego zachowania w zależności od sytuacji),

- 6) umiejętność przedstawiania własnego zdania, przekonywania (zdolność do argumentowania swojego stanowiska i wywierania wpływu na punkt widzenia innych),
- 7) umiejętność rozwiązywania sytuacji konfliktowych,
- 8) tolerancja w komunikacji (akceptacja innego punktu widzenia).

W ten sposób wysoki poziom kompetencji komunikacyjnych jest gwarancją zadowolenia z relacji każdego z partnerów. Aby osiągnąć ten poziom kompetencji komunikacyjnych, konieczne jest zdobywanie nowej wiedzy i wykorzystywanie jej w praktyce, przekształcając tę wiedzę najpierw w umiejętności komunikacyjne, a następnie w kompetencje komunikacyjne.

Negatywne strategie komunikacyjne mają zazwyczaj destrukcyjny charakter. Przejawiają się one w rezygnacji z komunikacji, dystansowaniu się, pouczeniu, sarkazmie oraz poniżaniu partnera (Rostowska, 2008). Partnerzy wchodzą w romantyczne związki, przynosząc ze sobą wykształcone w ciągu życia wzorce komunikacyjne, które często różnią się pod względem jakości i zdolności adaptacyjnych. Te nabyte wcześniej sposoby interakcji — nierzadko sprzeczne i nie zawsze konstruktywne — w znacznym stopniu determinują dynamikę i charakter wspólnego życia pary. Jakość relacji zależy przede wszystkim od tego, na ile oboje partnerzy są gotowi do wspólnego pragnienia wzajemnego zrozumienia. Takie pragnienie zakłada otwartość, emocjonalną dostępność, gotowość do bliskości i wzajemnego wsparcia. Natomiast gdy dominują indywidualistyczne, defensywne lub unikowe strategie komunikacyjne, ukształtowane w przeszłości, wzmacniają one jedynie wcześniej przyswojone dysfunkcyjne wzorce, utrudniając osiągnięcie prawdziwej bliskości emocjonalnej (Każmierczak & Plopa, 2012).

2.2. Style komunikacji w związku

We współczesnej psychologii relacji bliskich komunikacja postrzegana jest nie tylko jako wymiana informacji, ale także jako dynamiczny proces, w którym ujawniają się wewnętrzne modele postrzegania siebie i partnera. W literaturze przedmiotu pojęcie stylu komunikacji jest ujmowane na różne sposoby. Chaffee i McLeod (1973) określają styl komunikacji jako sposób interakcji danej osoby z innymi. Bardziej precyzyjną definicję tego pojęcia proponują Norton i Pettegrew (1977), zgodnie z którą styl stanowi werbalny i niewerbalny sposób reagowania na sygnały dotyczące tego, jak należy rozumieć, interpretować oraz odbierać daną treść. Różne podejścia teoretyczne proponują własne klasyfikacje stylów komunikacji, pozwalające zrozumieć, które wzorce sprzyjają zdrowym relacjom, a które — dysfunkcyjnym. Poniżej przedstawiono analizę porównawczą najbardziej istotnych modeli (tabela 2).

Tabela 2

Klasyfikacja stylów komunikacji w bliskich relacjach według wybranych autorów

<i>Autor i główne kryteria klasyfikacji</i>	<i>Nazwa stylu</i>	<i>Charakterystyka stylu</i>	<i>Porównanie z innymi stylami</i>	<i>Konsekwencje dla bliskich relacji</i>
C. Mares (1966, cyt. za Grzesiuk, 1979) Stopień uwzględnienia punktu widzenia rozmówcy	1. Autorytarny	Jednostronne narzucanie oczekiwań; nadawca ponosi odpowiedzialność za działania partnera	Stanowi wyraźny kontrast w stosunku do stylu współpracy (brak dialogu)	Ogranicza niezależność partnera, wywołuje opór i konflikty
	2. Manipulacyjny	Pośredni wpływ poprzez emocje i potrzeby partnera	Bardziej ukryty niż autorytarny, ale również jednostronny	Podważa zaufanie, wywołuje poczucie wykorzystywania
	3. Współpracy	Obiektywny opis, dwustronność, wspólne podejmowanie decyzji	Najbardziej adaptacyjny, przeciwny do dwóch poprzednich	Najwyższy poziom satysfakcji, intymności i stabilności
Harris (1987) Stosunek do siebie i do partnera („Ja – Ty”)	1. Asertywny („Ja OK – Ty OK”)	Empatia, otwartość, szacunek dla siebie i innych, wypowiedzi w pierwszej osobie, spójność zachowań werbalnych i niewerbalnych	Najzdrowszy; przeciwieństw o pozostałych trzech	Najsilniej wiąże się z wsparciem, zaangażowaniem i niską deprecjacją
	2. Pasywny („Ja nie OK – Ty OK”)	Unikanie konfliktów, nadmierne przepraszenie, trudności z wyrażaniem swoich potrzeb	Polarny do agresywnego (zamiast dominacji — podporządkowanie)	Obniża własną wartość, gromadzi niezadowolenie
	3. Agresywny („Ja OK – Ty nie OK”)	Dominacja, obraza, niewerbalne sygnały przewagi	Zupełnie przeciwieństw o pasywnego	Wywołuje strach, poczucie krzywdy i

			dystans ze strony partnera
4.	Strategie oddziaływania	Łączy w sobie elementy	Najbardziej szkodliwe dla
Manipulacyjny („Ja nie OK – Ty nie OK”)	pośredniego, ukryta agresja	passywności i agresji	zaufania i bezpieczeństwa emocjonalnego

Adnotacja. Opracowanie własne na podstawie: Mares (1966, jak cyt. w: Grzesiuk, 1979) oraz Harris (1987).

Grzesiuk (1979) zwraca uwagę na różnorodne źródła nieporozumień, które mogą zakłócać proces komunikacji w bliskich relacjach. Należą do nich między innymi nieszczerłość, zniekształcenia oraz sprzeczność pomiędzy komunikatem werbalnym a niewerbalnym, a także przekazywanie informacji niepełnych lub zniekształconych, nadmierna interpretacja słów przez odbiorcę oraz brak uważności w trakcie rozmowy. Wymienione źródła nieporozumień nie tworzą odrębnego stylu komunikacji, lecz stanowią dopełnienie wszystkich pozostałych — mogą pojawiać się w każdym z nich. Ich obecność wzmacnia konfliktowość w relacji oraz obniża poczucie wzajemnego zrozumienia i bliskości między partnerami.

Skuteczna komunikacja w związkach wymaga więc, jak wynika z syntezy zachowania równowagi między samorealizacją a szacunkiem do partnera, a także usunięcia barier utrudniających przekaz informacji. Właśnie takie podejście tworzy podstawę dla bezpiecznego przywiązania i satysfakcjonujących romantycznych relacji.

Ważnym czynnikiem odróżniającym funkcjonalnie zdrowe pary od tych, w których obserwuje się trudności, jest jakość komunikacji. W udanych związkach przeważają komunikaty wspierające, podczas gdy sygnały krytyczne lub przytłaczające pojawiają się znacznie rzadziej (Harwas-Napierała, 2006; Koerner & Fitzpatrick, 2002).

Komunikację w diadzie można postrzegać jako proces interakcji dwóch subiektywnych światów — świata mówiącego i świata słuchającego (Aronson, 2004). Nadawca, dążąc do przekazania określonej informacji i wyrażenia emocji, wykorzystuje jednocześnie kanały werbalne (słowa) i niewerbalne (mimika, ton głosu, spojrzenie, gesty). Właśnie dlatego komunikację często porównuje się do systemu „mostów”, które łączą partnerów (Głodowski, 2006). W związkach romantycznych szczególne znaczenie mają otwartość i szczerłość, ponieważ tworzą one podstawę dla bezpieczeństwa emocjonalnego i zaufania.

Oprócz ogólnych prawidłowości, na komunikację w parze istotnie wpływają różnice płci. Mężczyźni częściej koncentrują się na rozwiązywaniu zadań i podejmowaniu praktycznych działań, podczas gdy kobiety przywiązują większą wagę do nawiązywania więzi

emocjonalnej i podtrzymywania relacji (Wojciszke, 1996). W odpowiedzi na konflikt lub problem mężczyźni są skłonni wybierać unikanie albo emocjonalne dystansowanie, natomiast kobiety częściej dążą do dialogu, wykazują lojalność i starają się „zanurzać w świat uczuć” partnera. Wykazują też większą uważność wobec sygnałów niewerbalnych, wyższy poziom empatii oraz częściej inicjują rozmowy, co sprzyja wymianie emocji i doświadczeń (Wojciszke, 1993; Celmer, 1989).

Plopa (2006) zwraca uwagę na to, że partnerzy, którzy naprawdę poznają się w związku, znacznie głębiej przeżywają bliskość. Kiedy w parze jest miejsce na spokojne, regularne rozmowy o sobie, stopniowo dzieje się coś prostego, ale ważnego: każdy z partnerów zaczyna lepiej rozumieć, co sam czuje, czego potrzebuje, co go rani lub wzrusza. Jednocześnie uczy się uważniej „odczytywać” wewnętrzny świat drugiej osoby. Właśnie z tego rodzi się empatia — zdolność do odczuwania razem z partnerem, a nie tylko obserwowania go z boku.

W komunikacji małżeńskiej niezbędne są wzajemne wzmocnienia. Zachodzą one wówczas, gdy partnerzy przekazują sobie komunikaty świadczące o tym, że wzajemnie się ceniają, troszczą o siebie oraz są głęboko zaangażowani w związek dla wspólnego dobra. Wzmocnienia dotyczą również wyrażania pozytywnych emocji wobec związku, okazywania zainteresowania jego jakością oraz głębokiego zaangażowania w budowanie jego trwałości. E. Sieburg (1985) sugeruje, że komunikat jest wspierający wtedy, gdy spełnia cztery podstawowe funkcje:

- ✓ wyraża uznanie i radość z istnienia drugiej osoby;
- ✓ uznaje ją za osobę wyjątkową w związku;
- ✓ wyraża świadomość znaczenia oraz wartości drugiej osoby;
- ✓ odzwierciedla sposób, w jaki ona sama wyraża doświadczenia własnej osoby.

Wzmocnienie jest metaświadomością przekazywaną zarówno werbalnie — poprzez słowa, jak i niewerbalnie — poprzez zachowanie skierowane do partnera. Utrzymywanie wzmacniających metaświadomości kształtuje dobre samopoczucie i poczucie bezpieczeństwa w związku: uważne słuchanie partnera, delikatne trzymanie za rękę czy przytulenie w chwili, gdy relacjonuje on swoje problemy zawodowe, wzmacniają poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa. Tym samym budują intymność w związku, kształtują otwartą postawę wobec innych ludzi oraz motywują do chętnego stawiania czoła wyzwaniom małżeńskim.

B. Wojciszke (1998) wyróżnia trzy kategorie wsparcia, jakie jednostka może otrzymać od swojego partnera:

1. wsparcie emocjonalne — okazywanie partnerowi, że jest wartościową osobą, obdarzanie go uczuciem i opieką;

2. wsparcie informacyjne — udzielanie partnerowi pomocy w procesie rozpoznawania oraz pokonywania określonych trudności;
3. wsparcie praktyczne — dostarczanie odpowiednich (np. finansowych) środków oraz szeroko rozumiane współdziałanie.

Szczególnie ważna jest tu głębia otwartości. Nie chodzi o rutynowe „jak minął dzień?”, ale o gotowość do dzielenia się tym, co naprawdę kryje się za słowami – własnymi motywami, lękami, wartościami, prawdziwymi emocjami, których nie pokazujesz każdemu. Kiedy dwoje ludzi zaczyna rozmawiać ze sobą z tej płaszczyzny, w parze pojawia się zaufanie, chęć bycia razem i poczucie, że obok ciebie jest bezpiecznie.

Zaangażowanie w związek polega w rzeczywistości na tym, czy w nim jesteś, a nie tylko fizycznie obecny. Plopa (2006) opisuje to jako coś żywego, cielesnego i całkowicie codziennego – sposób, w jaki partner nie jest dla ciebie po prostu „osobą, która mieszka obok”. Wyraża się to w drobiazgach: wiesz, z czym pije kawę, ile łyżeczek cukru lubi; kiedy zaczyna mówić, odkładasz telefon.

Zaangażowanie to także to, w jakim stopniu para buduje swoją wspólną przestrzeń: małe rytuały, wspólny wypoczynek, to czy inne zajęcie, które oboje kochają i robią razem. Należy tu również umiejętność słuchania partnera tak, aby słyszeć nie tylko słowa, ale także to, co się za nimi kryje — nastrój, zmęczenie, strach. Zaangażowani ludzie wychodzą naprzeciw sobie jeszcze przed pojawieniem się kłótni: zauważają, kiedy partnerowi jest ciężko, nie rywalizują, czyj dzień był gorszy. Głębszy poziom zaangażowania to stopniowe odkrywanie siebie. Nie wszystko od razu i nie „wylewanie duszy w jeden wieczór”, ale delikatne, bezpieczne wpuszczanie drugiej osoby do swojego wewnętrznego świata – do lęków, dziecięcych bólów, marzeń, których wstydzisz się wypowiedzieć na głos. Bliskość seksualna nie jest tu odrębnym tematem, a kontynuacją tego samego: kiedy w fizycznej bliskości oboje czują się dostrzegani, akceptowani i ważni, zaangażowanie tylko się pogłębia. Tak więc, gdy mowa o zaangażowanych partnerach – nie chodzi o wielkie gesty, a nawet nie o codzienne „kocham cię”. Chodzi o to, że z tysiąca małych gestów uwagi, dotknięć, spojrzeń i cichych przerw stopniowo wyrasta jedno wielkie, spokojne i bezpieczne uczucie miłości. (Plopa, 2017).

W relacjach między dwojgiem ludzi obowiązuje bardzo ważna zasada wzajemności – chodzi o naturalną potrzebę obojga partnerów, by być mniej więcej na podobnym poziomie otwartości. Kiedy jedna z osób dzieli się czymś głębokim, intymnym, osobistym, czymś, co zazwyczaj trzyma dla siebie, a w odpowiedzi otrzymuje powierzchowną, neutralną reakcję, a partner nie otworzył się w podobny, głęboki sposób – pojawia się asymetria otwartości. Aby osiągnąć taką otwartość, trzeba pozwolić sobie na wrażliwość, ufając partnerowi. Kiedy ta

asymetria powtarza się raz po raz – zaczyna się ciche, ledwo zauważalne, ale bardzo realne oddalanie się od siebie. Co z czasem może przekształcić się w przepaść.

Dzisiaj żadna praca poświęcona komunikacji w związkach partnerskich nie może pominąć kwestii tego, jak bardzo temat ten uległ zasadniczej zmianie w ciągu ostatnich dziesięciu–piętnastu lat. O ile w klasycznych pracach z zakresu psychologii pary – u Plopy, Ziemskiej, Braun-Gałkowskiej – komunikacja była postrzegana głównie jako to, co dzieje się podczas wieczornej rozmowy przy kolacji, podczas konfliktu przy obiedzie w ciszy obok siebie w łóżku, to dziś znaczna, a czasem nawet większa część komunikacji w parze przenosi się do przestrzeni cyfrowej – do komunikatorów, wiadomości głosowych, wspólnych czatów, stron w sieciach społecznościowych. Nie jest to zmiana powierzchowna, lecz strukturalna — zmieniły się same kanały, tempo, formy, a nawet samo pojęcie „obecności” partnera. Dla teorii przywiązania oznacza to, że stare ramy zyskują nowe, bardzo szerokie pole do rozwoju.

Najogólniejszym tłem, na którym rozgrywają się poniższe procesy, jest to, co Kalsnes (2016) nazwała „paradoksem mediów społecznościowych”: z jednej strony rośnie liczba narzędzi do komunikacji z innymi ludźmi; z drugiej – w badaniach naukowych odnotowuje się pogorszenie dobrostanu psychicznego oraz pogłębienie poczucia samotności i wzrost dystansu między ludźmi (Akhtar & Khan, 2019). XXI wiek zaczął być już opisywany jako epoka samotności – ludzie coraz częściej żyją obok siebie, a nie razem. Potwierdzają to również wyniki badań przeprowadzonych przez CBOS w raporcie z 2022 roku zatytułowanym „Poczucie samotności” (za: Walęcka-Matyja & Dębska). Ten kontekst jest ważny, ponieważ to właśnie w nim style przywiązania ujawniają się w nowy sposób: osoba z nadmiernym lękiem znajduje w środowisku cyfrowym mnóstwo nowych bodźców do niepokoju, osoba unikająca – nowe narzędzia do zachowania dystansu, a osoba bezpieczna – nowe możliwości utrzymania więzi.

Na osobną uwagę zasługuje zjawisko phubbingu — przenoszenie uwagi z partnera na telefon w wspólnej przestrzeni fizycznej (od ang. phone + snubbing). Badania Wanga i innych (2017), Robertsa i Davida (2022), Krasnowej i innych (2016) oraz Gonzáleza-Rivera i innych (2018) pokazują, że takie zachowanie sprawia, że partnerzy czują się lekceważeni i porzuceni. Roberts i David (2022) dodatkowo opisali partner-phubbing — sytuacje, w których partner często przerywa rozmowę, zaczynając sprawdzać wiadomości na smartfonie; to właśnie partner-phubbing najsilniej potęguje subiektywne poczucie psychicznego opuszczenia. W świetle teorii przywiązania phubbing można postrzegać jako powtarzające się mikro-zachowanie, które codziennie, w dziesiątkach mało zauważalnych sytuacji, odtwarza doświadczenie emocjonalnej niedostępności bliskiej osoby. To właśnie to doświadczenie, na

którym historycznie ukształtowały się lękowy i unikający styl przywiązania — tyle że teraz przejawia się ono nie w braku reakcji matki na płacz niemowlęcia, ale w tym, jak partner w wspólnym łóżku ogląda Instagram. Chociaż w dotychczas opublikowanej literaturze nie udało się bezpośrednio ustalić związku między phubbingiem a konkretnym stylem przywiązania, teoretycznie można założyć, że osoba o przywiązaniu lękowym będzie reagować na phubbing ze strony partnera znacznie silniej, a hipoteza ta stanowi interesujący i aktualny kierunek dla dalszych badań.

Innym ważnym zjawiskiem jest monitorowanie partnera w mediach społecznościowych, dziedzina badań, w której Krasnova i współautorzy (2016) opisali typowe wzorce zazdrości wśród użytkowników z pokolenia Y. Ciągłe sprawdzanie mediów społecznościowych partnera, śledzenie jego aktywności, próby zrozumienia, z kim się komunikuje — wszystko to, w kategoriach przywiązania, stanowi zewnętrzną kontynuację strategii hiperaktywnych charakterystycznych dla stylu lękowo-ambiwalentnego. To, że takie monitorowanie stało się łatwiejsze technicznie (otwarty profil na Facebooku, status „online”, oznaczenie „przeczytano”), nie oznacza, że stało się łatwiejsze psychologicznie – wręcz przeciwnie, dostępność tych sygnałów zwiększa ogólną liczbę momentów, w których może uaktywnić się niepokój. Konkretnie elementy cyfrowego życia pary mogą stać się samodzielnymi wyzwalaczami: status związku na Facebooku, brak wspólnych zdjęć, aktywność na stronach innych osób, polubienia pod zdjęciami byłych partnerów – każdy z tych sygnałów może być interpretowany przez osobę z lękową przywiązaniem jako dowód potencjalnego zagrożenia dla związku. Błachnio i Przepiórka (2019) w badaniach nad nadmiernym korzystaniem z Facebooka jako model problematycznego korzystania z sieci społecznościowej, kojarzony z niższą samooceną i większym poczuciem samotności — obie te cechy dobrze wpisują się w obraz lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązania.

Osobnym i niepokojącym zjawiskiem są zdrady w sieci. Sieci społecznościowe umożliwiają łatwą komunikację z inną osobą poza istniejącym związkiem, co może prowadzić do problemów w relacji, rozwodu, a nawet zerwania małżeństwa (McDaniel i in., 2017). Lazarescu i Vintila (2021) odkryli, że czas spędzony w sieciach społecznościowych jest czynnikiem prognostycznym zachowań wskazujących na prawdopodobną niewierność w środowisku internetowym — im więcej czasu dana osoba spędza w sieci, tym większe jest prawdopodobieństwo, że nawiąże romantyczną znajomość poza związkiem. Co ciekawe, zdrada online, jeśli kontakt nie przeniósł się do świata fizycznego, ma charakter czysto emocjonalny, bez bezpośredniego kontaktu fizycznego. W teoretycznych ramach przywiązania zjawisko to można rozpatrywać z dwóch stron: osoba unikająca może wykorzystywać

przestrzeń online jako sposób na emocjonalne zdystansowanie się od głównego partnera, utrzymując „równoległe” relacje na bezpiecznej cyfrowej odległości; osoba lękowa może szukać w innych znajomościach online potwierdzenia swojej wartości, którego, jak jej się wydaje, nie daje obecny partner. Oba mechanizmy nie są kwestią słabości moralnej, jak często interpretuje się je w popularnym dyskursie, ale wynikają z głębszych wzorców przywiązania, które przestrzeń cyfrowa po prostu ułatwia technicznie.

Aktywność użytkowników sieci społecznościowych zmienia się również w zależności od etapu związku. W literaturze opisano, że nowe związki romantyczne często odwracają uwagę od przestrzeni online. Rozstanie z partnerem, wręcz przeciwnie, wiąże się ze wzrostem roli sieci społecznościowych — po rozstaniu Instagram służy zazwyczaj do obserwowania aktywności byłego partnera, jego nowych znajomości oraz stanu emocjonalnego. Monitorowanie to jest szczególnie charakterystyczne dla stylu lękowo-ambiwalentnego, w którym zerwanie relacji nie kończy hiperaktywacji systemu przywiązania, a jedynie pozbawia go bezpośredniego obiektu; sieci społecznościowe oferują natomiast wygodny substytut — możliwość dalszego „trzymania obiektu w polu widzenia” bez konieczności rzeczywistego kontaktu.

Szczególną formą cyfrowego zakończenia związku stało się ghosting — praktyka zrywania romantycznych relacji bez żadnych wyjaśnień i prób komunikacji. Osoba, która wybiera taką formę, po prostu znika z życia swojego partnera: przestaje odpowiadać, usuwa korespondencję, w niektórych przypadkach blokuje (LeFebvre, 2017; LeFebvre i in., 2019). W bezpośredniej komunikacji z partnerem romantycznym takie „zniknięcie” wymagałoby znacznie większego wysiłku; środowisko cyfrowe sprawia jednak, że jest to technicznie proste — wystarczy przestać otwierać aplikację lub zablokować numer. Jest to zachowanie, które niekoniecznie świadczy o złych intencjach, ale dla osób, które spotykają się z ghostingiem, jest niezwykle bolesnym doświadczeniem, któremu towarzyszy obniżenie samooceny i pogorszenie samopoczucia (Pancani i in., 2022; Timmermans i in., 2021). Badanie Powella i współautorów (2021) — jedno z kilku, które bezpośrednio łączy cyfrowe zachowania związane z zerwaniem z stylami przywiązania — wykazało, że ofiarami ghostingu częściej padają właśnie osoby o stylu lękowo-ambiwalentnym, podczas gdy osoby wybierające ghosting jako sposób na zakończenie związku to głównie osoby o stylu unikającym. Jest to odkrycie, które niemal idealnie wpisuje się w klasyczny obraz wzajemnie uzupełniających się „diadycznych” wzorców przywiązania, opisanych już przez Mikulincer i in. (2009).

Podsumowując ten przegląd, można stwierdzić, że teoria przywiązania pozostaje produktywnym ramy dla zrozumienia relacji bliskich, nawet gdy relacje te przenoszą się do

radikalnie nowego, technologicznie połączonego kontekstu. Środowisko cyfrowe nie stworzyło nowych stylów przywiązania — style pozostały te same, które Bowlby opisał już w 1969 roku, i te same, które Hazan i Shaver zastosowali do dorosłych związków romantycznych w 1987 roku. To, co się zmieniło, to konkretny materiał, na którym style te realizują się w codziennym życiu: zamiast listów i rozmów telefonicznych – wiadomości natychmiastowe, zamiast pamiątkowych prezentów – polubienia pod zdjęciami, zamiast listów zerwania – chłodne milczenie i usunięta korespondencja.

Grzesiuk (1994) wyróżnia dwa rodzaje interakcji komunikacyjnych występujące w związkach osobistych, zwane stylami komunikacji międzyludzkiej: partnerski i niepartnerski.

Pierwszy z nich, styl partnerski, jest formą interakcji, w której osoba uznaje, że jej własne potrzeby i oczekiwania są równie ważne, jak potrzeby i oczekiwania partnera. W równym stopniu dąży do zaspokojenia zarówno własnych potrzeb, jak i potrzeb rozmówcy. Styl ten opiera się na wzajemnej wymianie informacji zwrotnej między rozmówcami, wyrażaniu opinii i uczuć. Charakteryzuje się dostosowaniem własnego punktu widzenia do punktu widzenia innych (Feffer 1966, 1967; za: Grzesiuk, 1994).

Niepartnerski styl komunikacji osobistej charakteryzuje się tym, że osoba nie traktuje jednakowo własnych i cudzych oczekiwań oraz potrzeb. Może on przybierać dwie formy: egoistyczną i altruistyczną (Grzesiuk, 1994). W formie egoistycznej osoba nie zwraca uwagi na drugą osobę i jej potrzeby. Rozpoczyna i kończy rozmowę, kiedy tylko ma na to ochotę. Przerywa rozmówcy, nie daje mu możliwości wypowiedzenia się do końca, nie słucha go. Przede wszystkim wydaje polecenia i zakazy, narzuca innym własne poglądy. Egocentryzm, nazywany centryzacją interpersonalną (Feffer, 1966, 1967; za: Grzesiuk, 1994), polega na niezdolności do przyjęcia roli drugiej osoby. Opis świata z własnej perspektywy uważa się za prawidłowy również dla innych ludzi. Wynika to z przekonania, że istnieje tylko jedna perspektywa. W przeciwieństwie do formy egoistycznej, forma altruistyczna nie pozwala na wyrażanie własnych potrzeb. Osoba pozwala innym kierować rozmową, przerywać ją, nie daje jej głosu. Nierzadko ulega presji ze strony rozmówcy, wykonuje polecenia i spełnia wymagania. Komunikacja, która nie opiera się na partnerstwie, nie pozwala osiągnąć porozumienia i w znacznym stopniu obniża poziom satysfakcji z rozmowy.

Tabela 3

Porównanie stylu partnerskiego i niepartnerskiego w komunikacji według czterech wymiarów.

Wymiar	Styl partnerski	Styl niepartnerski
Wymiar 1. Decyzja o rozpoczęciu lub	Uwzględnia jednocześnie własny punkt widzenia oraz punkt widzenia rozmówcy	Uwzględnia albo wyłącznie własny punkt

zakończeniu komunikacji		widzenia, albo wyłącznie punkt widzenia partnera
Wymiar 2. Wybór formy przekazu informacji	Wybór formy następuje z uwzględnieniem punktu widzenia rozmówcy	Wybór formy nie uwzględnia punktu widzenia partnera
Wymiar 3. Treść komunikatu	Prezentacja własnego punktu widzenia w taki sposób, aby rozmówca mógł go odebrać i w pełni zrozumieć; komunikat o równorzędności własnego punktu widzenia oraz punktu widzenia partnera	Treść komunikatu wyraża nacisk podmiotu na przyjęcie jego punktu widzenia przez odbiorcę
Wymiar 4. Zachowanie podmiotu w wymianie myśli	- zachowanie świadczy o uwzględnianiu osoby partnera we własnym doświadczeniu; - podmiot kontroluje działanie czynników zakłócających wymianę myśli; - w sposobie wymiany komunikatów nie występuje niestabilność wynikająca ze skupienia wyłącznie na własnej perspektywie	- zachowanie świadczy o tym, że podmiot nie uwzględnia osoby partnera i jej potrzeb; - podmiot nie kontroluje działania czynników zakłócających wymianę myśli; - sposób wymiany myśli ujawnia niestabilność wynikającą ze skupienia wyłącznie na własnej perspektywie

Adnotacja. Opracowanie własne na podstawie: Grzesiuk (1994); Harwas-Napierała (2008)

2.3. Główne obszary konfliktowe w związku i modele komunikacji

Każda związek z innym człowiekiem prędzej czy później napotyka nieporozumienia i dyskusje — i jest to raczej normalna część bliskości niż jej załamanie. Im bliżej się do siebie zbliżają dwie osoby, im głębiej się przed sobą otwierają, tym więcej pojawia się tematów i obszarów, w których naturalnie będą powstawać różnice zdań. Właśnie dlatego, jak słusznie zauważa Potyczka, warto zadawać pytanie nie „jak unikać konfliktów?” — jest to prawie niemożliwe i prawdopodobnie nawet nie jest to przydatne — ale „jak przeżywać je tak, aby nie oddalały, a wręcz przeciwnie, jeszcze bardziej zbliżały?”. Odpowiedź w znacznym stopniu zależy od tego, jakie kompetencje społeczne posiada para i jaki styl komunikacji dominuje w jej codziennym życiu.

Ze względu na bezpośredni charakter kontaktu komunikację międzyludzką często opisuje się jako komunikację „twarzą w twarz”. Jednak błędem byłoby zawężanie tej bezpośredniości wyłącznie do słów. Człowiek przekazuje drugiej osobie znacznie więcej, niż zdąży wypowiedzieć: ton głosu, spojrzenie, milczenie, dotyk, odległość między ciałami — to wszystko również jest językiem, tylko niewerbalnym. Właśnie dlatego samo pojęcie

komunikacji należy rozumieć szerzej — nie jako zwykłą wymianę zdań, ale raczej jako wymianę obecności.

Szopiński podchodzi do tego zjawiska w sposób głęboki i pełen serdeczności: „Komunikacja pozwala zaakceptować partnera wraz z jego odmiennością i indywidualnością. Pomaga go zrozumieć i wybaczyć. Przede wszystkim zapobiega traktowaniu partnera jak własności, niezbędnej wyłącznie do zaspokojenia własnych potrzeb. (...) Otwarta i pełnowartościowa komunikacja sprzyja kształtowaniu się bardziej dojrzałych relacji między partnerami (...)” (Szopiński, 1980, s. 89). W tym rozumieniu komunikacja przestaje być jedynie kanałem, którym przekazywana jest informacja, a staje się raczej przestrzenią, w której dwoje ludzi uczy się być sobą obok drugiej osoby — nie rozpluwając się w niej, a jednocześnie nie pozostając zamkniętymi. Komunikacja w związku małżeńskim jest dynamiczna i zmienia się z biegiem lat — na początku związku przybiera jedną formę, a po wielu latach wspólnego życia — inną. Obejmuje ono zarówno codzienne rozmowy, jak i komunikację w sytuacjach intymnych lub konfliktowych. Rozumie się je jako dwustronną wymianę informacji i emocji, w której partnerzy dążą do wzajemnego zrozumienia i harmonii. (Biel, 2013)

W literaturze dotyczącej psychologii rodziny wyróżnia się kilka typowych obszarów, w których małżonkowie napotykają największe trudności w porozumieniu (Celmer, 1989, s. 77–78). M. Braun-Gałkowska (1992), analizując w swoim badaniu sytuację małżeństw niezadowolonych, wskazuje na brak poczucia równości w związku oraz na brak szacunku ze strony partnera. Małżonkowie ci nie doświadczają poczucia wspólnoty w wykonywaniu codziennych zajęć, w spędzaniu wolnego czasu ani w procesie podejmowania decyzji; w ich relacjach dominuje chłód emocjonalny i frustracja, a winą za zaistniały stan obciążają zwykle drugą stronę. Tak zarysowana charakterystyka par o niskim poziomie satysfakcji ze związku obrazuje sytuację kryzysu relacji, opisywanego również przez M. Plope (2005). Obszary te są jednocześnie wskaźnikiem dojrzałości pary oraz umiejętności dogadywania się i wzajemnego szanowania. Do głównych obszarów, w których pojawiają się konflikty, należą:

1. Rodzina pochodzenia. Do małżeństwa osoba wnosi nie tylko siebie, ale także model własnej rodziny rodzicielskiej: nawyki, rytuały, sposoby okazywania miłości i gniewu, niepisane zasady. Różne mentalności mogą tworzyć wiele obszarów konfliktu. Kiedy zderzają się dwa różne modele, w parze może rozegrać się cicha walka o to, czyje „dom” stanie się nowym domem dla obojga, czy też para stworzy nowy model rodziny, w którym będą obecne różne elementy modeli rodzinnych partnerów, a w rezultacie powstanie nowy. Na przykład model rodziny chrześcijańskiej i muzułmańskiej bardzo się różnią, a partnerzy muszą być bardzo dojrzały i elastyczni, aby ustalić wspólny, nowy model rodziny.

2. Asymetria intelektualna i edukacyjna. Różnica w poziomie wykształcenia i poziomie intelektualnym partnerów często staje się podstawą ukrytej rywalizacji: jeden zaczyna postrzegać siebie jako „lepszego”, a drugi – jako „niewystarczająco wykształconego”. W takiej dynamice jeden z partnerów nieświadomie deprecjonuje, a drugi broni się poprzez sarkazm, milczenie, zamknięcie w sobie lub demonstracyjną obojętność. Wydawałoby się, że „obiektywna” różnica w wiedzy dotyczy zupełnie innych sfer życia, ale różny poziom intelektualny może powodować wiele problemów związanych z nieumiejętnością podtrzymania intelektualnej rozmowy w otoczeniu partnera, niezrozumieniem wydatków finansowych i czasu poświęcanego przez partnera na zdobywanie nowej wiedzy oraz rozwój intelektualny, co może wywoływać wiele oburzenia i agresji

3. Stosunek do pieniędzy i ambicje. W małżeństwie pieniądze prawie nigdy nie są tylko pieniędzmi. W tej sferze ujawniają się głębsze kwestie: bezpieczeństwo, kontrola, wartości, priorytety życiowe. Kiedy dla jednego z partnerów zarabianie więcej jest celem i motywacją, chce się rozwijać, podnosić standard życia (na przykład dobre samochody, luksusowe hotele, konieczność pomnażania kapitału pasywnego itp.), a dla drugiego jest to sprawa drugorzędna – wystarczy to, co jest, po co się bardziej wysilać – przecież jest wszystko, co niezbędne do życia. Powstaje nie tylko napięcie finansowe, ale także wartościowe, które stopniowo osłabia emocjonalną więź. Ponadto takie relacje zaczynają hamować partnera i utrudniać mu realizację ambicji, co wywoła agresję, a potencjał, który miał zostać wykorzystany do realizacji ambicji, przekształca się w agresję wobec rodziny, uzależnienie od alkoholu lub inne, poczucie wyobcowania z rodziny i obciążenie. Często powoduje to konflikty w następnym punkcie

4. Różne tempo życia i styl życia. Zderzenie dwóch „temp” — aktywnego, entuzjastycznego i energicznego z pasywnym, powściągliwym lub emocjonalnie chłodnym — prowadzi do tego, że partnerzy zaczynają żyć w różnych czasach i rytmach. Jeden pociąga, drugi hamuje; z czasem strona aktywna zaczyna odczuwać samotność, a pasywna — ciągłą presję. W parze stopniowo znika poczucie wspólnego ruchu i powiększa się przepaść. Dotyczy to również stylu życia. Jeśli jeden partner wstaje o 6 rano, potem ćwiczy, je zdrowe śniadanie, idzie do pracy, bierze udział w konferencjach, wydarzeniach, delegacjach, uczy się, szuka i realizuje nowe projekty, rozwija się, a o 22 idzie spać, a drugi partner – wstaje o 12 w południe, idzie do McDonald's, je byle co, pracuje 6 godzin, udając przed swoim pracodawcą, wieczorem spotyka się z przyjaciółmi na piwo i plotki o innych, potem idzie do klubu na imprezę, wraca do domu pod wpływem alkoholu o 5 rano – w takiej sytuacji będzie bardzo trudno dla każdego i będzie wiele punktów konfliktowych.

5. Krąg przyjaciół. Wracając do powyższego przykładu – każdy z partnerów będzie miał inne otoczenie. Jeden z partnerów ma przyjaciół, którzy uczestniczą w konferencjach, uprawiają sport, prowadzą zdrowy tryb życia, dzielą się zrealizowanymi projektami i planami na przyszłość, a drugi partner ma znajomych, którzy lubią spędzać czas w klubach, pić i prowadzić radosny i bardziej lekki styl życia. Połączenie tych dwóch grup ludzi, na przykład na urodzinach jednego z partnerów, będzie wydarzeniem o wątpliwym sukcesie. Przyjaciele – o akceptacji świata drugiego, o zdolności do otwierania swojej przestrzeni społecznej przed partnerem i wkraczania w jego przestrzeń. Kiedy tak się nie dzieje, pojawiają się pretensje, które z zewnątrz wyglądają banalnie, a w istocie są egzystencjalne: „nie akceptujesz moich przyjaciół — a więc nie akceptujesz części mnie”.

6. Różne zainteresowania i sposób spędzania wolnego czasu. Partnerzy nie powinni być identyczni i w 100 procentach tacy sami. Powinni być różni, ale mieć wspólne punkty styku. Równowaga między przestrzenią osobistą a wspólną. Jeśli sfery zainteresowań partnerów w ogóle się nie przecinają, w życiu pary pozostaje coraz mniej „trzeciej przestrzeni” – tego miejsca, gdzie oboje mogą być sobą, razem – spędzać czas dla przyjemności i robić coś poza rutyną. Nie chodzi o obowiązkową wspólność wszystkich zainteresowań; chodzi raczej o obecność przynajmniej kilku wspólnych obszarów, na których partnerzy mogą się spotykać. Na przykład narty, spokojny wypoczynek nad morzem lub w centrum spa, ćwiczenia sportowe, teatry, koncerty, wycieczki w góry.

7. Życie seksualne. Jest to jedna z najbardziej delikatnych sfer, ponieważ często przenosi się na nią wszystko to, co zostało opuszczone w rozmowach. Seksualność może być zarówno przestrzenią głębokiego zbliżenia, jak i narzędziem potwierdzania przewagi, zemsty, cichego protestu, a nawet przemocy wobec partnera (na przykład unikanie kontaktu seksualnego z partnerem, co będzie go wewnętrznie niszczyć i obniżać jego samoocenę oraz poczucie własnej wartości). Sposób, w jaki partnerzy budują swoją intymność, zazwyczaj odzwierciedla strukturę całego związku. Seks jest jednym z najtrudniejszych tematów do omówienia w parach, ze względu na dużą ilość wstydu, wrażliwości i strachu przed wysmianiem lub odrzuceniem ze strony partnera. Upodobania, pragnienia i fantazje w kwestiach seksualnych są bardzo ważne do omówienia i świadczą o głębi, bliskości oraz dojrzałości zarówno partnerów, jak i całego związku. Ważne jest, aby wyrażać swoje potrzeby i słuchać partnera, tworzyć bezpieczną przestrzeń, w której nie ma osądzania, a zamiast tego panuje wzajemna akceptacja.

8. Podział ról i obowiązków domowych. W dzisiejszym małżeństwie ta kwestia jest jedną z najbardziej kontrowersyjnych. Kobiety dążą do rozwoju zawodowego na równych zasadach z mężczyznami i naturalnie oczekują, że partner weźmie na siebie część obowiązków

domowych. Gdy tak się nie dzieje, pojawia się jedna z najbardziej bolesnych form urazy — poczucie bycia niedostrzeżoną, niewidzialną w tej codziennej pracy, która utrzymuje rodzinę. Moim zdaniem stary model rodziny, w którym mężczyzna pracuje, a kobieta zajmuje się sprawami domowymi i dziećmi, odchodzi w przeszłość, i to bardzo szybko. Współczesne życie dyktuje nowe zasady, w których kobieta pragnie samorealizacji, ważności społecznej, niezależności finansowej i samowystarczalności. Taka postawa uniemożliwia pełną odpowiedzialność za dzieci, dom i karierę. Obie płcie muszą nauczyć się balansować między pracą a życiem prywatnym, pomagając sobie nawzajem, a nie przeszkadzając. Mężczyźni powinni przejąć lwią część obowiązków związanych z domem i dziećmi, a kobiety – dążyć do samorealizacji, finansowego rozwoju rodziny i wyjścia z zależności.

9. Wychowanie dzieci. Każde z rodziców wnosi do wychowania własne – w większości nieświadome – doświadczenia z dzieciństwa: to, jak się z nim obchodzono, co pozwalano, a czego zabraniano, jak mówiono o emocjach. W życiu jednego małego człowieka te dwa doświadczenia spotykają się i mogą w wielu kwestiach być ze sobą sprzeczne. Właśnie dlatego jednym z kluczowych zadań młodych rodziców staje się wypracowanie wspólnego, nowego stylu wychowania, w którym znajdzie się miejsce na doświadczenia obojga

Konflikt międzyludzki można zdefiniować jako „sytuację, w której dwie lub więcej osób dąży do osiągnięcia różnych celów z powodu rozbieżności interesów” (Augustynek, 2009, s. 56). Postrzeganie konfliktu jako interakcji pokazuje, że powstaje on i utrzymuje się dzięki zachowaniom stron konfliktu oraz ich reakcjom na siebie nawzajem. Przebieg konfliktu i poszukiwanie jego rozwiązania zależą od uczestników interakcji, ich zachowań oraz wybranych strategii rozwiązywania konfliktów. (Kuncewicz, 2010, s. 127-128)

Rysunek 2 Typologia strategii reagowania na konflikt według C. Rusbult — w dwóch wymiarach (aktywność–pasywność × konstruktywność–destruktywność)



Adnotacja. Cztery strategie reagowania na konflikt w bliskim związku według C. Rusbult, usytuowane na przecięciu wymiarów aktywności–pasywności oraz konstruktywności–destruktywności. Opracowanie własne.

W rzeczywistości te strategie wyglądają następująco:

Dialog: Po kolejnej kłótni spowodowanej tym, że partnerce brakuje wspólnie spędzanego czasu, a dokładniej jego praktycznym brakiem – z powodu pracy – bliskość znacznie znika, a związek zamienia się bardziej w relację sąsiedzką niż w związek kochających się partnerów. Ona mówi: „Jest mi smutno i jestem rozczarowana, czuję się bardzo samotna i brakuje mi wartościowo spędzonego czasu razem. Rozumiem, że praca zajmuje każdemu z nas bardzo dużo czasu, ale proponuję omówić, co możemy z tym zrobić. Jak możemy urozmaicić nasze życie, aby odbudować naszą emocjonalną bliskość i serdeczność? Myślałam, że moglibyśmy raz w miesiącu chodzić na randkę do restauracji, na spacer, do kina itp. Co o tym sądzisz? Jakie jest twoje nastawienie? Czego byś chciał?”.

Lojalność: Mąż zauważa, że żona stała się chłodniejsza, ale nic nie mówi, nadal pomaga w domu i ma nadzieję, że „to samo minie” i ona znów stanie się ciepła i uśmiechnięta.

Eskalacja: W odpowiedzi na uwagi jeden z partnerów wybucha: „Zawsze jesteś niezadowolona! Jeśli ci nie pasuje – idź do innego, nie będę cię zatrzymywał! Nie lubię twoich

śniadań, są po prostu okropne. Naucz się gotować, a poza tym ciągle wydajesz pieniądze na drogie kosmetyki. Jak długo to ma trwać? Jesteś niewdzięczną kobietą. Mam dość twoich pretensji. Nie umiesz ani gotować, ani pracować. To po prostu jakaś katastrofa. A twoja mama mnie w ogóle wkurza. Ciągle przyjeżdża i rozkazuje tu, jak twojemu tacie. Masz okropną rodzinę. Jesteś skandalistką. Wszystko robisz okropnie, spójrz na siebie.»

Unikanie: Po konflikcie partner przez kilka dni prawie nie rozmawia, odpowiada jednosylabowo, unika kontaktu fizycznego i wspólnego spędzania czasu. A potem udaje, że nic się nie stało i wraca do normalnej komunikacji, nie omawiając problemu, tylko udając, że go nie ma. Na wszelkie próby partnera, by to omówić, dogadać się – unika tego tematu.

Spośród wszystkich czterech strategii tylko dialog jest jednocześnie aktywny i konstruktywny — dlatego autorka określa go jako formę zachowania, która rzeczywiście rozwiązuje konflikty, a jednocześnie rozwija relacje. Lojalność chroni związek, ale nie zmienia sytuacji. Eskalacja i unikanie szkodzą relacjom, ale w różny sposób: pierwsza — głośno i szybko, druga — cicho i stopniowo.

Styl bezpieczny — częściej wybiera dialog.

Styl lękowo-ambiwalentny — skłonny do eskalacji (strach przed utratą → aktywna walka).

Styl unikający — częściej ucieka się do Unikania lub Lojalności (obojętność lub bierna cierpliwość).

Barier komunikacyjne — to reakcje, które najczęściej mają negatywny wpływ na komunikację, zwłaszcza gdy osoba znajduje się pod wpływem stresu (Harwas-Napierała, 2008). Istnienie takiej bariery zazwyczaj obniża samoocenę rozmówcy, zmusza go do przyjęcia postawy obronnej i wywołuje poczucie porażki oraz dyskomfort psychiczny. Thomas Gordon (1991) wyróżnił dwanaście barier komunikacyjnych, które Bolton (2007) podzielił na trzy kategorie.

1). Osądzanie. Należą do niej krytyka, obrażanie lub przypisywanie etykietek oraz pochwała połączona z oceną. Wszystkie te reakcje łączy jedno: zamiast naprawdę słuchać, osoba ocenia rozmówcę.

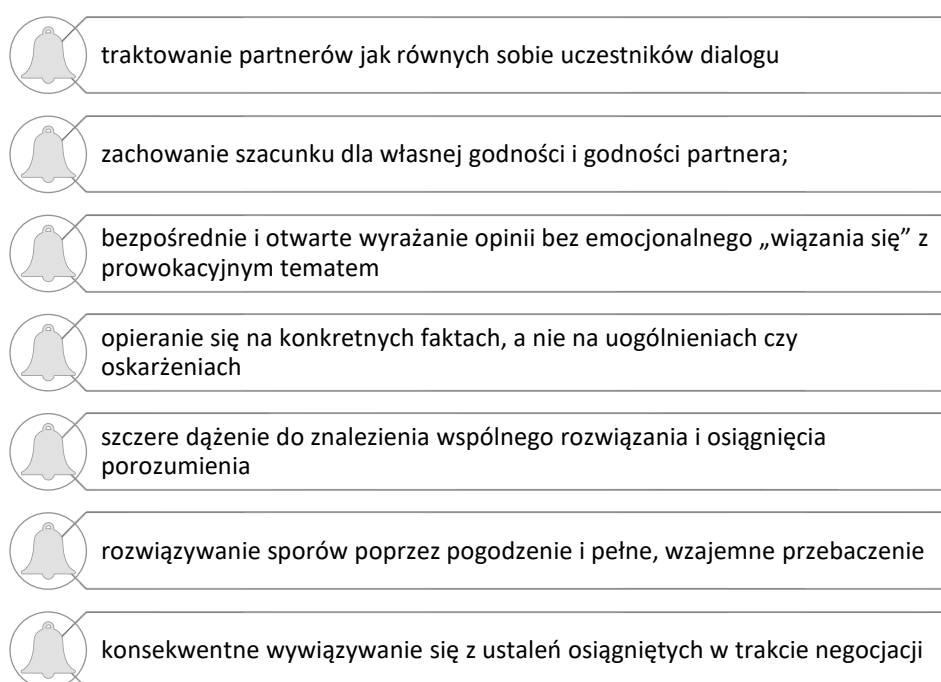
2). Narzucanie decyzji. Obejmuje to rozkazy, groźby, moralizowanie, nadmierne zadawanie pytań i ciągle udzielanie rad. Zamiast przestrzeni na własne wnioski, rozmówca otrzymuje gotowe rozwiązanie od kogoś innego.

3). Unikanie udziału w trosce i opiece nad drugą osobą. Jest to przenoszenie uwagi z tego, o czym mówi partner, na siebie; logiczna argumentacja, która pozwala nie zagłębiać się w emocje; oraz powierzchowne uspokajanie bez prawdziwego zaangażowania emocjonalnego. W związku ta kategoria okazuje się szczególnie bolesna: jeden z partnerów pozostaje z

niezaspokojonymi potrzebami emocjonalnymi, a drugi albo zaspokaja je formalnie, bez prawdziwej obecności, albo w ogóle przenosi uwagę na coś innego, aby uniknąć kontaktu z tym, co się dzieje.

Aby zapewnić harmonijną komunikację w związku, zwłaszcza w sytuacjach konfliktowych, B. Harwas-Napierała (2008) wskazuje na szereg zasad. (zob. Rysunek 3).

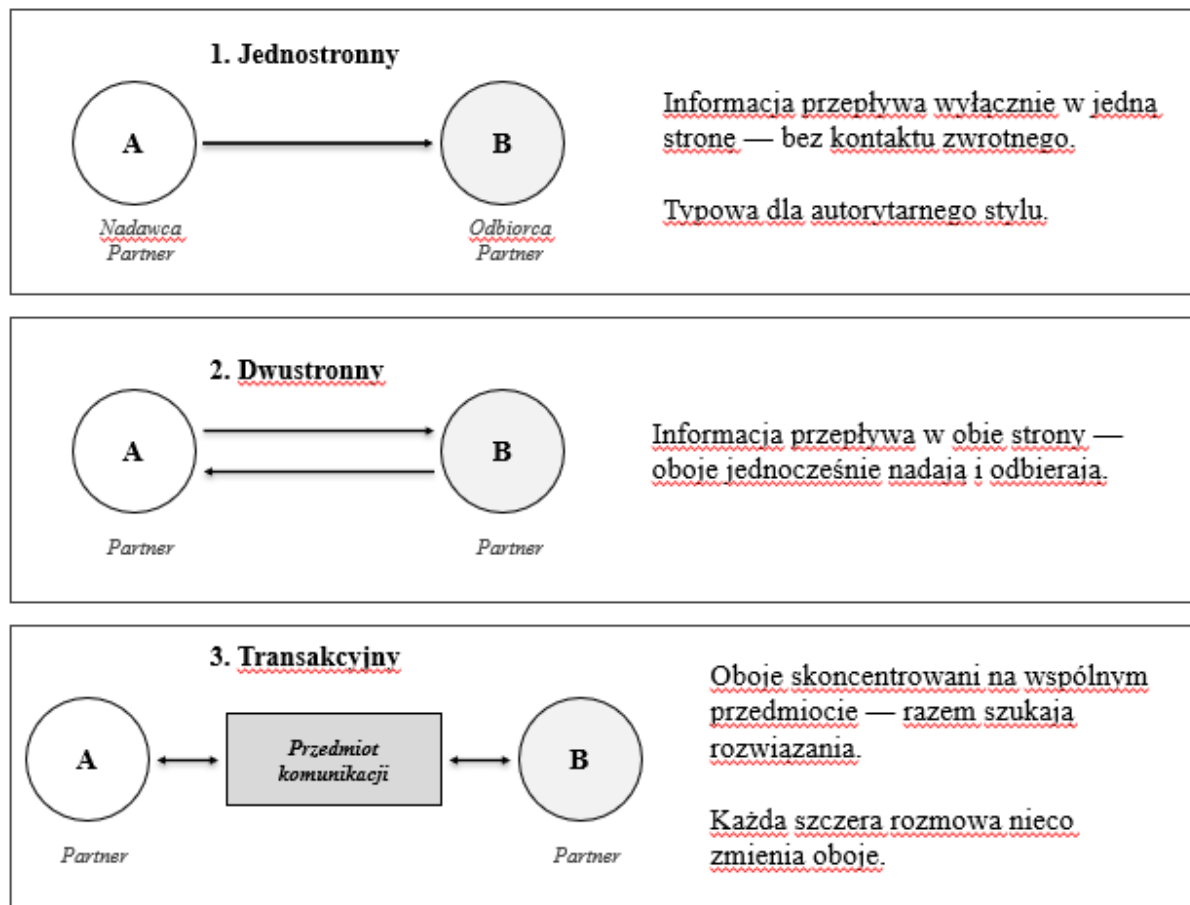
Rysunek 3 Zasady harmonijnej komunikacji w parze sprzyjające konstruktywnemu rozwiązywaniu konfliktów



Adnotacja. Opracowanie własne na podstawie: Harwas-Napierała (2008).

Przedstawione zasady harmonijnej komunikacji w parze stanowią praktyczne wytyczne, które pomagają partnerom konstruktywnie rozwiązywać konflikty oraz pielęgnować więź. Aby jednak pełniej zrozumieć, w jaki sposób komunikacja kształtuje codzienne funkcjonowanie związku, warto sięgnąć po szersze ramy teoretyczne. W literaturze przedmiotu wyróżnia się trzy podstawowe modele komunikacji rodzinnej, uporządkowane według stopnia wzajemności i głębi więzi między uczestnikami: jednostronny, dwustronny oraz transakcyjny. Każdy z nich oddaje inny poziom dojrzałości relacji i odzwierciedla odmienny sposób uczestniczenia w rozmowie z drugą osobą — od prostego przekazu informacji, przez wzajemne sprzężenie zwrotne, aż po wspólne tworzenie znaczeń i wzajemne przemienianie się partnerów (zob. Rysunek 4).

Rysunek 4 Trzy modele komunikacji w rodzinie.



Adnotacja. Schemat przedstawia trzy podstawowe modele komunikacji rodzinnej w kolejności wzrastającej złożoności więzi: jednostronny, dwustronny oraz transakcyjny. Opracowanie własne na podstawie: Dobek-Ostrowska (2007, s. 78–82); Czekalski (2006, s. 200–207); Stewart (2000, s. 46–47).

W modelu jednostronnym jeden mówi, drugi słucha — i to wszystko. Żadnych pytań w stylu „a ty co?” ani oczekiwania na reakcję. Informacja „została przekazana” — i poszła dalej. Na przykład. Mężczyzna wraca wieczorem i mówi: „Jadę nad morze. Sam. Na dwa tygodnie. Już kupiłem bilety na sobotę”. To nie jest zaproszenie do rozmowy, a komunikat-fakt. On — nadawca, żona — odbiorca; nie przewiduje się żadnej informacji zwrotnej: ani „co o tym sądzisz?”, ani „czy nam to odpowiada?”. Czy żona się zgodzi, czy nie, czy przyjmie to spokojnie, czy poczuje się urażona — dla samej wiadomości nie ma to już żadnego znaczenia. Informacja płynie tylko w jednym kierunku. W życiu rodzinnym taki styl najczęściej towarzyszy autorytarnemu podejściu — decyzję podejmuje jedna osoba, inni stają przed faktem dokonany i nie są brani pod uwagę. Decyzje nie są omawiane.

W modelu dwustronnym oboje już „grają w ping-ponga”: jeden rzuca — drugi odbija, a każdy kolejny ruch zależy od poprzedniego. To już interakcja, ale każdy przede wszystkim trzyma się swojej strony stołu. Przykład. Mąż mówi: „Słuchaj, myślę, że muszę sam wyjechać nad morze na kilka tygodni. Jestem strasznie wyczerpany”. Żona natychmiast reaguje: „Jak to sam? A ja? A dzieci?”. On wyjaśnia: „Muszę odetchnąć, padam z nóg”. Ona: „A pomyślałeś o mnie? Ja też jestem zmęczona!”. On: „No to może ty też weźmiesz sobie tydzień”. I tak — tam i z powrotem, replika-odpowiedź, działanie-reakcja. Oboje wysyłają i odbierają komunikaty. To już nie monolog, a dialog, ale każdy przede wszystkim broni swojego stanowiska. To, co mówi jeden, bezpośrednio wywołuje reakcję drugiego — łańcuch przyczyn i skutków, bodźców i reakcji. Nie chodzi tu o to, by się o czymś dogadać, ale raczej o to, by przekazać sobie nawzajem, czy zgadzamy się z sytuacją, czy nie.

Model transakcyjny to sytuacja, w której dwoje ludzi przestaje „grać w ping-ponga” i wspólnie przygląda się samej sytuacji, która leży między nimi. Zamiast bronić swoich stanowisk, zaczynają razem badać, co tak naprawdę się dzieje. W rezultacie oboje trochę się zmieniają — i zazwyczaj na lepsze. Przykład. Mąż mówi: „Myślę o wyjeździe nad morze sam. Ale najpierw chcę to z tobą omówić”. Żona nie rzuca się w obronę, tylko pyta: „Opowiedz mi, proszę, co się z tobą dzieje? Co dokładnie teraz przeżywasz? Chodzi o wypoczynek – czy o coś jeszcze?”. Zamiast wymieniać się stanowiskami, oboje wspólnie omawiają, co kryje się za tym pragnieniem: wyczerpanie, przeciążenie, potrzeba własnej przestrzeni. Fokus przesuwa się z „jego stanowiska przeciwko jej stanowisku” na wspólny temat – ich sytuację jako pary, potrzeby każdego z nich. Razem szukają rozwiązania, które będzie odpowiadało obojgu: być może on pojedzie sam, a być może pojedą we dwoje bez dzieci (prawdziwym powodem mogło być to, że zmęczyły go dzieci i pragnie spokoju. A na wakacjach z dziećmi nie będzie tego spokoju, którego potrzebuje), a może po jego powrocie kobieta pojedzie na kobiecy wyjazd, aby zregenerować się w gronie kobiet... ale najpierw uzgodnią, co jest dla nich ważne; być może spędzą razem weekend itp. A co najważniejsze — po takiej rozmowie oboje mają zaspokojone swoje potrzeby, oboje wygrywają, rozumiejąc zarówno siebie, jak i partnera.

To samo wydarzenie — wyjazd nad morze — w trzech modelach brzmi w istocie jak trzy różne wydarzenia. W pierwszym modelu kobieta w ogóle nie jest brana pod uwagę; w drugim – przynajmniej słyszą swoje stanowiska w tej sytuacji, jest przestrzeń na wyrażenie się; w trzecim – para wspólnie omawia samą potrzebę, co za nią stoi i jak znaleźć rozwiązanie, które będzie odpowiadało obu stronom, a każda strona będzie ważna i wysłuchana. Jest tu dużo miejsca na bliskość, wzajemne zrozumienie, dojrzałość, znaczenie potrzeb każdego z partnerów, dojrzałość każdego z nich oraz zmiany, dzięki którym para staje się silniejsza.

Przedstawiona w niniejszym rozdziale analiza teoretyczna pozwoliła na stworzenie całościowego obrazu komunikacji jako jednego z kluczowych czynników determinujących jakość, stabilność i emocjonalną głębię bliskich relacji. We współczesnej psychologii komunikacja postrzegana jest nie tylko jako techniczna wymiana informacji, ale jako złożony, wielowymiarowy proces, który integruje poznawcze, emocjonalne i behawioralne aspekty interakcji partnerów. Para stanowi w tym kontekście szczególną przestrzeń, w której poprzez codzienną komunikację kształtuje się wspólna rzeczywistość emocjonalna pary — przestrzeń zaufania, wzajemnego zrozumienia i bezpieczeństwa psychicznego. Koncepcje omówione w niniejszym podrozdziale — od klasycznych poglądów psychoanalitycznych na dojrzewające relacje obiektowe (Freud, 2021; Erskine i in., 2013) po współczesne podejścia integracyjne (Bandura, Mikulincer, Shaver, Johnson) — wskazują na to samo: żadna para nie może się rozwijać bez żywej, szczerej i odpowiedzialnej komunikacji. To właśnie umiejętności komunikacyjne i kompetencje partnerów stają się narzędziem, które przekształca naturalne różnice w zasób rozwoju, a nie w siłę destrukcyjną. Na szczególną uwagę w przeprowadzonej analizie zasługuje właśnie pojęcie komunikacji. W literaturze psychologicznej jest ono interpretowane wielowymiarowo — jako wymiana informacji, jako interakcja, jako wspólne tworzenie znaczeń (Adler i in., 2018; Wałęcka-Matyja & Dębska, 2023). W kontekście bliskich relacji komunikacja to przede wszystkim żywy, bezpośredni kontakt między dwojgiem ludzi, obejmujący nie tylko poziom werbalny (treść wypowiedzi), ale także niewerbalny (intonację, spojrzenie, pauzy, dotyk, odległość między ciałami). Komunikacja w parze ma zawsze podwójny charakter: jednocześnie przekazuje informacje i buduje samą jakość więzi — to, w jakim stopniu partnerzy czują się dostrzegani, akceptowani i ważni dla siebie nawzajem. Właśnie dlatego skutecznej komunikacji małżeńskiej nie należy sprowadzać do umiejętności mówienia; zakłada ona umiejętność bycia obecnym, słuchania partnera na różnych poziomach i odpowiadania na jego rzeczywiste potrzeby — a nie tylko na wypowiedziane słowa. Takie szerokie rozumienie komunikacji staje się niezbędnym warunkiem wstępnym do dalszej analizy jej konkretnych form — stylów, modeli i sfer, w których najczęściej ulega zniekształceniom.

Ważne jest, aby zrozumieć różnicę między pojęciami „umiejętności komunikacyjne”, „kompetencje komunikacyjne”. Umiejętności komunikacyjne to zdolność do skutecznego współdziałania w procesie komunikacji, zdolność człowieka do sprzyjania produktywnej wymianie informacji i uczuć. Stanowi ona część kompetencji komunikacyjnej i obejmuje umiejętność wyrażania się, słuchania i poświęcania uwagi, konstruktywnego reagowania na słuszną lub niesprawiedliwą krytykę, reagowania na prowokacyjne zachowania, umiejętność

mówienia „nie”, okazywania i uzyskiwania wsparcia oraz empatii, budować wzajemne zrozumienie, umiejętność kontrolowania własnych reakcji emocjonalnych itp. W kontekście relacji partnerskich umiejętności komunikacyjne to zbiór wiedzy i umiejętności jej praktycznego wykorzystania, które zapewniają skuteczną interakcję między partnerami w związkach (umiejętność jasnego i otwartego wyrażania myśli; aktywne słuchanie partnera; konstruktywnie rozwiązywać konflikty; dostosowywać swoje zachowania komunikacyjne do sytuacji i kontekstu itp.). Umiejętności komunikacyjne przejawiają się jako automatyczne, półświadome zachowania, które pozwalają szybko reagować na sytuacje w komunikacji. Kompetencja komunikacyjna to pewna bardziej ogólna cecha osobowości, obejmująca wartości, motywy, nastawienia, wiedzę, stereotypy, umiejętności i zdolności osobowości. Kiedy osoba nabywa nową wiedzę komunikacyjną, opanowuje określone umiejętności komunikacyjne. Stosując te umiejętności w praktyce, stopniowo przechodzą one na poziom umiejętności komunikacyjnych. W ten sposób następuje wzrost poziomu kompetencji komunikacyjnej.

Analiza stylów komunikacji przedstawiona wykazała, że pomimo różnorodności klasyfikacji we wszystkich z nich można dostrzec jedną wspólną logikę — stopień szacunku dla partnera jako równoprawnego uczestnika dialogu. W typologii Maresa wyróżnia się styl autorytarny, manipulacyjny oraz styl współpracy, natomiast Harris, opierając się na formule „Ja – Ty”, opisał cztery style: asertywny, pasywny, agresywny i manipulacyjny. Porównanie tych klasyfikacji pozwala wyciągnąć istotny wniosek: tylko te style, w których zachowana jest równowaga między uznaniem własnej godności a godnością partnera (styl współpracy u Maresa, asertywny u Harrisa), tworzą podstawę dla prawdziwej bliskości, zaufania i bezpieczeństwa psychicznego. Natomiast style, w których jeden z partnerów dominuje, manipuluje lub, przeciwnie, tłumi własne potrzeby, nieuchronnie prowadzą do wzrostu konfliktowości, utraty zaufania i emocjonalnego oddalenia.

Nie mniej ważnym czynnikiem wpływającym na jakość komunikacji są źródła nieporozumień opisane przez Grzesiuka (1979): nieszczerść, fałszowanie informacji, sprzeczność sygnałów werbalnych i niewerbalnych, nadmierna interpretacja ze strony słuchacza oraz brak uwagi w samym procesie rozmowy. Czynniki te mogą zaburzyć nawet najbardziej adaptacyjny styl komunikacji, dlatego skuteczna interakcja w parze wymaga nie tylko świadomego wyboru zdrowego stylu, ale także ciągłej pracy nad likwidowaniem barier komunikacyjnych — poprzez aktywne słuchanie, spójność zachowań werbalnych i niewerbalnych oraz empatyczne zaangażowanie.

Osobna grupa wyników dotyczy różnic płciowych w komunikacji: mężczyźni częściej koncentrują się na rozwiązywaniu zadań i działaniach praktycznych, podczas gdy kobiety poświęcają więcej uwagi więzi emocjonalnej i podtrzymywaniu relacji. Świadomość tych różnic pozwala parom rzadziej uciekać się do osobistych oskarżeń i bardziej wrażliwie reagować na rzeczywiste potrzeby drugiej osoby. Szczególnie istotna w tym kontekście jest koncepcja M. Plopy, która opisuje wewnętrzną strukturę komunikacji partnerskiej poprzez trzy wymiary — wsparcie, zaangażowanie i deprecjonowanie. Przy czym zaangażowanie, które Plopa definiuje jako zdolność do bycia w związku, a nie tylko obok, tworzy żywą tkankę bliskości. Jak pokazuje przeprowadzona analiza, kluczowym regulatorem trwałości pary jest zasada wzajemności w otwartości: gdy głębokie ujawnienie się jednego partnera nie spotyka się z symetryczną reakcją ze strony drugiego, powstaje asymetria relacyjna, która z czasem przekształca się w nagromadzenie ukrytych urazów i stopniowe emocjonalne dystansowanie się.

Konflikty w bliskich związkach nie są anomalią, lecz naturalną częścią żywej bliskości: im bardziej dwoje ludzi otwiera się przed sobą, tym szersze staje się pole, na którym mogą spotykać się ich wewnętrzne różnice – w potrzebach, oczekiwaniach i reakcjach (Szopiński). Uogólnienie materiału, usystematyzowanego w klasycznej pracy Celmera, pozwoliło wyodrębnić dziewięć typowych obszarów potencjalnego konfliktu w małżeństwie: rodzina pochodzenia, asymetria intelektualna i edukacyjna, stosunek do pieniędzy i ambicji ekonomicznych, różnica w tonie życia, krąg przyjaciół, wspólne zainteresowania, życie seksualne, podział ról i obowiązków domowych, a także wychowanie dzieci. Każda z tych sfer jest jednocześnie papierkiem lakmusowym dojrzałości pary i przestrzenią, w której ujawniają się głębsze dynamiki psychologiczne — przeniesienia z rodzin pochodzenia, potrzeba uznania, walka o władzę. Świadomość tych obszarów pozwala partnerom postrzegać konflikty nie jako oznakę „zepsutych” relacji, ale jako okazję do rozwoju i pogłębienia wzajemnego zrozumienia.

Szczególnie istotna w przeprowadzonej analizie jest typologia strategii reagowania na konflikt C. Rusbult, oparta na dwóch wymiarach – aktywność–pasywność oraz konstruktywność–destruktywność. Spośród czterech strategii (dialog, lojalność, eskalacja, unikanie) tylko dialog jednocześnie zachowuje relacje i realnie rozwiązuje problem; lojalność chroni więź, ale nie zmienia sytuacji, a eskalacja i unikanie w równym stopniu szkodzą więzi — tylko w różny sposób: pierwsza głośno i natychmiast, druga — cicho i stopniowo. Uzupełnieniem tej typologii są zasady harmonijnej komunikacji opisane przez B. Harwas-Napierała (2008), które służą jako praktyczny zestaw narzędzi do konstruktywnego rozwiązywania sporów: traktowanie partnera jako równoprawnego uczestnika dialogu,

szacunek dla własnej godności i godności drugiej osoby, opieranie się na konkretnych faktach, szczere dążenie do wspólnego rozwiązania, pojednanie oraz konsekwentne wywiązywanie się z osiągniętych porozumień. Warto zwrócić uwagę na przedstawienie trzech modeli komunikacji — jednostronnego, dwustronnego i transakcyjnego (uporządkowanych według zasady rosnącej złożoności i głębi relacji między partnerami. Jeśli model jednostronny sprowadza się do prostego przekazywania informacji bez informacji zwrotnej (charakterystycznego dla autorytarnego stylu funkcjonowania rodziny), a dwustronna zakłada wzajemną wymianę komunikatów i reakcji, to model transakcyjny przenosi interakcję na zupełnie nowy poziom: partnerzy skupiają się już nie na własnych stanowiskach, ale na wspólnym przedmiocie komunikacji, a spotkanie w takiej formie zmienia oboje.

Podsumowując analizę teoretyczną, można stwierdzić, że komunikacja w parze nie jest odrębnym „zestawem umiejętności”, ale żywym, wielowymiarowym procesem, w którym jednocześnie ujawnia się świat emocjonalny każdego z partnerów, ich style interakcji, sposoby rozwiązywania konfliktów oraz głębsze modele tego, jak postrzegają bliskie relacje jako całość. Szczególnie ważnym wnioskiem z części teoretycznej jest to, że komunikacja w bliskich związkach nie istnieje w próżni. Sposób, w jaki partnerzy rozmawiają ze sobą, odzwierciedla nie tylko ich nabyte kompetencje komunikacyjne, ale także głębsze struktury psychologiczne – wewnętrzne modele funkcjonowania w związku, które kształtują się w oparciu o wczesne doświadczenia związane z przywiązaniem. Właśnie na styku tych dwóch linii – teorii przywiązania i teorii komunikacji małżeńskiej – rozwija się problematyka badań magisterskich: hipoteza, że styl przywiązania, ukształtowany jeszcze w dzieciństwie, przejawia się w konkretnych wzorcach codziennej interakcji z partnerem — w wymiarach wsparcia, zaangażowania i deprecjonowania.

Rozdział 3. Metodologia badań własnych

W niniejszym rozdziale przedstawiona zostaje metodologia, na której opierają się przeprowadzone badania własne. W pierwszej kolejności określono cel i pytania badawcze — punkt wyjścia, który wyłonił się z teoretycznej analizy zawartej w poprzednich rozdziałach. Następnie sformułowano hipotezy, odnoszące się do przewidywanych zależności pomiędzy stylami przywiązania a wymiarami komunikacji w bliskich związkach romantycznych osób dorosłych. W dalszej części rozdziału scharakteryzowane zostają zastosowane narzędzia badawcze — Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP) M. Plopy oraz Kwestionariusz Komunikacji w Bliskich Związkach (KKMiP) autorstwa M. Kaźmierczak i M. Plopy — a także autorski arkusz personalny, który posłużył do zebrania podstawowych informacji o uczestnikach badania. Rozdział zamyka charakterystyka badanej grupy oraz opis procedury badań.

3.1. Cele i problemy badawcze

Celem pracy jest teoretyczne uzasadnienie oraz empiryczne sprawdzenie, w jaki sposób style przywiązania wiążą się z funkcjonowaniem komunikacji w bliskich związkach romantycznych osób dorosłych. W części teoretycznej przedstawione zostały podstawowe założenia teorii przywiązania oraz sposób, w jaki poszczególne style przywiązania mogą przejawiać się w relacjach romantycznych w wieku dorosłym. Następnie zwrócono uwagę na komunikację w parze jako istotny obszar codziennego funkcjonowania związku oraz prawdopodobny mechanizm, za pośrednictwem którego styl przywiązania wpływa na jakość relacji partnerskiej. W części empirycznej zaplanowano przeprowadzenie badania kwestionariuszowego w formie online wśród osób dorosłych pozostających w bliskim związku romantycznym.

Głównym problemem badawczym niniejszej pracy jest pytanie o to, czy istnieje związek pomiędzy stylami przywiązania a charakterystykami komunikacji w bliskich związkach romantycznych osób dorosłych. Na jego podstawie sformułowano następujące problemy szczegółowe:

1. Czy wyższy poziom bezpiecznego stylu przywiązania wiąże się z bardziej adaptacyjnymi charakterystykami komunikacji w związku?
2. Czy wyższy poziom stylu unikowego przywiązania wiąże się z mniej adaptacyjnymi charakterystykami komunikacji w bliskim związku?
3. Czy wyższy poziom stylu lękowo-ambiwalentnego przywiązania wiąże się z mniej adaptacyjnymi charakterystykami komunikacji w bliskiej relacji?

Sformułowane problemy badawcze stanowią punkt wyjścia do dalszych analiz oraz weryfikacji założonych hipotez badawczych, które zostały przedstawione w kolejnym podrozdziale.

3.2. Hipotezy badawcze

H1. Bezpieczny styl przywiązania będzie dodatnio powiązany z bardziej adaptacyjnym profilem komunikacji w bliskim związku.

H2. Styl unikowy będzie powiązany z mniej adaptacyjnym profilem komunikacji.

H3. Styl lękowo-ambiwalentny również będzie powiązany z mniej adaptacyjnymi charakterystykami komunikacji w relacji.

3.3. Charakterystyka narzędzi badawczych

W przeprowadzonym badaniu zastosowano dwa standaryzowane narzędzia kwestionariuszowe, służące do pomiaru zmiennych istotnych dla niniejszej pracy. Pierwszym z zastosowanych narzędzi jest Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP) autorstwa M. Plopy, wykorzystany do pomiaru zmiennych niezależnych — trzech podstawowych stylów przywiązania charakterystycznych dla wieku dorosłego. Drugim narzędziem jest Kwestionariusz Komunikacji w Bliskich Związkach (KKMiP) autorstwa M. Kaźmierczak oraz M. Plopy, który posłużył do wymiarów komunikacji w bliskim związku romantycznym, ujmowanych zarówno z perspektywy osoby badanej, jak i z perspektywy oceny zachowań komunikacyjnych partnera. Szczegółowy opis każdego z zastosowanych narzędzi został przedstawiony w kolejnych podrozdziałach.

3.3.1. Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP) M. Plopy

Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP) z 2008 roku, opracowany przez M. Plopę, stanowi narzędzie psychometryczne zaprojektowane do pomiaru stylów przywiązania w bliskich związkach romantycznych w wieku dorosłym. Koncepcja teoretyczna leżąca u podstaw narzędzia nawiązuje do klasycznych założeń teorii przywiązania sformułowanych przez C. Hazana i P. Shavera (1987), zgodnie z którymi w relacjach romantycznych osób dorosłych można wyróżnić trzy podstawowe style przywiązania: bezpieczny, lękowo-ambiwalentny oraz unikowy.

Narzędzie składa się z 24 stwierdzeń, przy czym do każdego z trzech wyodrębnionych wymiarów (stylów przywiązania) przyporządkowano po 8 pozycji. Zadaniem osoby badanej

jest ustosunkowanie się do każdego stwierdzenia poprzez wybór jednej z odpowiedzi na siedmiostopniowej skali typu Likerta — od 1 („*zdecydowanie nie zgadzam się*”) do 7 („*zdecydowanie zgadzam się*”). Im wyższy wynik uzyskany w danej podskali, tym silniejsze nasilenie odpowiadającego jej stylu przywiązania u osoby badanej.

Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych cechuje się satysfakcjonującymi właściwościami psychometrycznymi — wykazuje wysoką rzetelność, mierzoną współczynnikiem alfa-Cronbacha, oraz potwierdzoną trafność teoretyczną i kryterialną, co czyni go jednym z najczęściej wykorzystywanych narzędzi do diagnozy stylów przywiązania w polskich badaniach psychologicznych dotyczących bliskich związków romantycznych. Przeznaczony jest do badania osób dorosłych, pozostających aktualnie w związku partnerskim lub mających doświadczenie funkcjonowania w takim związku.

3.3.2. Kwestionariusz Komunikacji w Bliskich Związkach (KKMiP) M. Kaźmierczak i M. Plopy

Kwestionariusz Komunikacji w Bliskich Związkach (KKMiP) z 2008 roku, opracowany przez M. Kaźmierczak oraz M. Plopę, stanowi narzędzie psychometryczne przeznaczone do diagnozy zachowań komunikacyjnych w bliskich związkach romantycznych. Koncepcja teoretyczna leżąca u podstaw narzędzia zakłada istnienie trzech kluczowych wymiarów komunikacji w parze: wsparcia, zaangażowania oraz deprecjacji (Plopa, 2006).

Wsparcie odnosi się do wzajemnego udzielania sobie pozytywnych wzmocnień w relacji. Obejmuje zainteresowanie codziennymi sprawami partnera, towarzyszenie mu w trudnych sytuacjach oraz pomoc we wspólnym rozwiązywaniu problemów. Wymiar ten wyraża się również w szacunku i akceptacji zachowań drugiej osoby, dostrzeganiu wysiłku, jaki wkłada ona w rozwój relacji, a także w docenianiu wykonywanych przez nią obowiązków.

Zaangażowanie rozumiane jest jako przywiązanie do partnera, okazywanie mu ciepłych uczuć oraz zwracanie uwagi na jego unikalność i znaczenie. Przejawia się ono nie tylko w komunikacji werbalnej, lecz także w komunikacji niewerbalnej, wyrażanej poprzez gesty takie jak przytulenie, pogłaskanie czy pocałunek. Wymiar ten obejmuje także urozmaicanie czasu wolnego, poszukiwanie tego, co łączy partnerów, aktywne słuchanie, wychodzenie naprzeciw oczekiwaniom drugiej osoby oraz zapobieganie konfliktom. Istotną rolę odgrywa również stopniowe odsłanianie informacji o sobie, sprzyjające lepszemu poznaniu własnych potrzeb, oczekiwań i stanów emocjonalnych. Plopa (2017) podkreśla ponadto, że ten aspekt komunikacji wpływa pozytywnie na satysfakcję z życia seksualnego pary.

Deprecjacja stanowi przeciwieństwo dwóch wymiarów wcześniejszych i przejawia się we wzajemnej wrogości partnerów. Może ona przybierać formę przemocy słownej, wybuchów gniewu, obraźliwych uwag czy krzyku. Wiąże się z lekceważeniem prawa partnera do milczenia, do odmowy odpowiedzi, do różnicy zdań czy sprzeciwu. Deprecjacja w komunikacji wyraża się również w dążeniu do dominacji nad partnerem, kontrolowaniu go oraz stosowaniu manipulacji. Znieważanie drugiej osoby może obejmować jej ignorowanie, drażnienie oraz obniżanie jej samooceny (Plopa, 2006, s. 129–130).

Pod względem strukturalnym kwestionariusz składa się z 30 stwierdzeń odnoszących się do wymienionych trzech wymiarów: wsparcia (10 pozycji), zaangażowania (9 pozycji) oraz deprecjacji (11 pozycji). Narzędzie istnieje w dwóch wersjach: pierwsza umożliwia ocenę własnego stylu komunikacji (samoocena), druga — ocenę stylu komunikacji partnera. W niniejszym badaniu zastosowano obie wersje kwestionariusza, co pozwoliło uzyskać pełniejszy obraz zachowań komunikacyjnych w badanych parach.

Osoba badana ustosunkowuje się do każdego ze stwierdzeń, wybierając jedną z odpowiedzi na pięciostopniowej skali typu Likerta: 1 — „nigdy”, 2 — „rzadko”, 3 — „czasami”, 4 — „często”, 5 — „zawsze”. Zgodnie z założeniami autorów narzędzia, im wyższe wyniki na skalach wsparcia i zaangażowania, tym wyższa ogólna jakość relacji partnerskiej. Wzrost wyników w wymiarze deprecjacji wiąże się natomiast z obniżeniem jakości tej relacji.

3.3.3. Arkusz personalny własnej konstrukcji

W celu zebrania podstawowych informacji socjodemograficznych dotyczących uczestników badania, na potrzeby niniejszej pracy został opracowany Arkusz personalny własnej konstrukcji. Narzędzie to umieszczono na początku ankiety internetowej, bezpośrednio po formularzu świadomej zgody na udział w badaniu. W ramach formularza zgody respondenci oświadczali, że zapoznali się z informacjami dotyczącymi celu, charakteru i przebiegu badania oraz że dobrowolnie wyrażają zgodę na uczestnictwo w nim. Dodatkowo zobowiązywali się do nieudostępniania ani niewykorzystywania zastosowanych w badaniu narzędzi w całości lub w części, co jest zgodne z zasadami etycznymi prowadzenia badań naukowych z wykorzystaniem standaryzowanych testów psychometrycznych.

Arkusz personalny zawierał cztery podstawowe pytania o charakterze zamkniętym, dotyczące następujących zmiennych socjodemograficznych:

1. płci respondenta;
2. wieku (podanego w latach);
3. stanu cywilnego;

4. wykształcenia.

Pytania były skonstruowane w formie zamkniętej, z wariantami odpowiedzi do jednokrotnego wyboru, co miało na celu ułatwienie respondentom udzielenia szybkiej odpowiedzi oraz zapewnienie ujednoliconej formy zebranych danych. Narzędzie zostało skierowane do osób dorosłych pozostających aktualnie w bliskim związku romantycznym lub posiadających doświadczenie funkcjonowania w takim związku.

3.4. Charakterystyka badanej grupy

W badaniu wzięło udział 101 osób, w tym 89 kobiet i 12 mężczyzn. Osoby w wieku 26-35 lat oraz 36-45 lat stanowiły równo po 31,7% osób z grupy badanej. Osób w wieku 46-55 lat było 23,8%. Najmniej osób badanych znajdowało się w grupie wiekowej 18-25 lat – 12,9% (tabela 4).

Tabela 4

Wiek osób badanych

Grupy wiekowe	<i>n</i> (%)
18-25 lat	13 (12,9)
26-35 lat	32 (31,7)
36-45 lat	32 (31,7)
46-55 lat	24 (23,8)

n – liczba osób badanych, % - procent

W przypadku stanu cywilnego większość osób badanych było w związku małżeńskim, stanowili oni 51,5% grupy badanej. Osób wolnych było 24,8%. Osób w związku nieformalnym było najmniej, 23,8% (tabela 5).

Tabela 5

Stan cywilny

Stan cywilny	<i>n</i> (%)
W związku małżeńskim	52 (51,5)
W związku nieformalnym	24 (23,8)

Wolny/a 25 (24,8)

n – liczba osób badanych, % - procent

Większość osób badanych posiadało wykształcenie wyższe, stanowili oni 87,1% wszystkich osób badanych. Osób z wykształceniem średnim było 8,9%. Najmniej osób posiadało wykształcenie zawodowe – stanowili oni 4% wszystkich osób badanych (tabela 6).

Tabela 6

Wykształcenie

Stan cywilny	<i>n</i> (%)
Średnie	9 (8,9)
Zawodowe	4 (4,0)
Wyższe	88 (87,1)

n – liczba osób badanych, % - procent

3.5. Procedura badań i metody statystyczne

Badanie przeprowadzono w formie online w okresie od stycznia do lutego 2026 roku. Wzięło w nim udział 101 osób, które w momencie badania pozostawały w związkach romantycznych. Wszyscy uczestnicy wyrazili świadomą zgodę na udział w badaniu. Przed rozpoczęciem wypełniania ankiety respondenci przechodzili pod link, gdzie otrzymywali szczegółowe informacje na temat celu badania, procedury, przewidywanego czasu trwania (około 15–20 minut), dobrowolności udziału oraz prawa do rezygnacji w dowolnym momencie bez żadnych konsekwencji. Szczególną uwagę poświęcono gwarancji anonimowości: dane nie były gromadzone w formie umożliwiającej identyfikację osób, adresy IP nie były rejestrowane, a wyniki wykorzystywano wyłącznie do celów naukowych. Procedura była w pełni zgodna z zasadami etycznymi Deklaracji Helsińskiej (World Medical Association, 2013) oraz zaleceniami APA dotyczącymi badań online. Po wyrażeniu świadomej zgody respondenci wypełniali kwestionariusz metryczny (płeć, wiek, poziom wykształcenia, status), a następnie przechodzili do głównych narzędzi. Kolejność była następująca: najpierw Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP) M. Plopy, a zaraz po nim — Kwestionariusz Komunikacji w Bliskich Związkach (KKMiP) M. Kaźmierczak i M. Plopy.

Przetwarzanie danych przeprowadzono przy użyciu programu IBM SPSS Statistics (wersja 28). W celu sprawdzenia normalności rozkładu zmiennych zastosowano test

Kołmogorowa–Smirnowa. Ponieważ większość rozkładów znacznie odbiegała od rozkładu normalnego, w dalszej analizie stosowano głównie metody nieparametryczne. Porównanie dwóch niezależnych grup przeprowadzono za pomocą kryterium U Manna–Whitneya (nieparametryczny odpowiednik kryterium t-Studenta). Do porównania więcej niż dwóch grup zastosowano kryterium H Kruskal–Wallisa (nieparametryczny odpowiednik jednoczynnikowej ANOVA).

Rozdział 4. Wyniki badań własnych

4.1. Statystyczna analiza wyników badań

Statystyki opisowe badanych zmiennych wraz z testami normalności rozkładu Kołmogorowa-Smirnowa zaprezentowano w tabeli 7.

Tabela 7

Statystyki opisowe badanych zmiennych wraz z testami normalności rozkładu Kołmogorowa-Smirnowa (N = 101)

Zmienna	M	SD	S	K	Min	Max	K-S	p
Styl bezpieczny	41,59	7,46	-0,66	-0,29	22,00	54,00	0,14	<0,001
Styl lękowo-ambiwalentny	25,42	10,41	0,81	0,17	10,00	56,00	0,11	0,005
Styl unikowy	20,28	8,81	0,34	-1,01	8,00	41,00	0,12	0,001
Wsparcie partner	40,20	8,64	-0,74	-0,50	20,00	50,00	0,13	<0,001
Zaangażowanie partner	33,05	7,33	-0,36	-0,56	14,00	45,00	0,08	0,095
Deprecjacja partner	24,13	7,41	1,09	0,85	14,00	47,00	0,16	<0,001
Ocena zachowań partnera	115,12	20,93	-0,78	0,01	55,00	144,00	0,11	0,003
Wsparcie własne	43,84	5,18	-0,72	-0,41	31,00	50,00	0,14	<0,001
Zaangażowanie własne	35,10	5,59	-0,90	1,05	18,00	45,00	0,11	0,008
Deprecjacja własne	24,25	6,31	0,81	0,12	15,00	42,00	0,12	0,001
Ocena zachowań własna	120,69	14,65	-0,97	1,16	74,00	145,00	0,11	0,003

Legenda: *M* – średnia, *SD* – odchylenie standardowe, *S* – skośność, *K* – kurtoza, *Min* – minimum, *Max* – maksimum, *K-S* – wartość statystyki testu normalności rozkładu Kołmogorowa-Smirnowa, *p* – poziom istotności

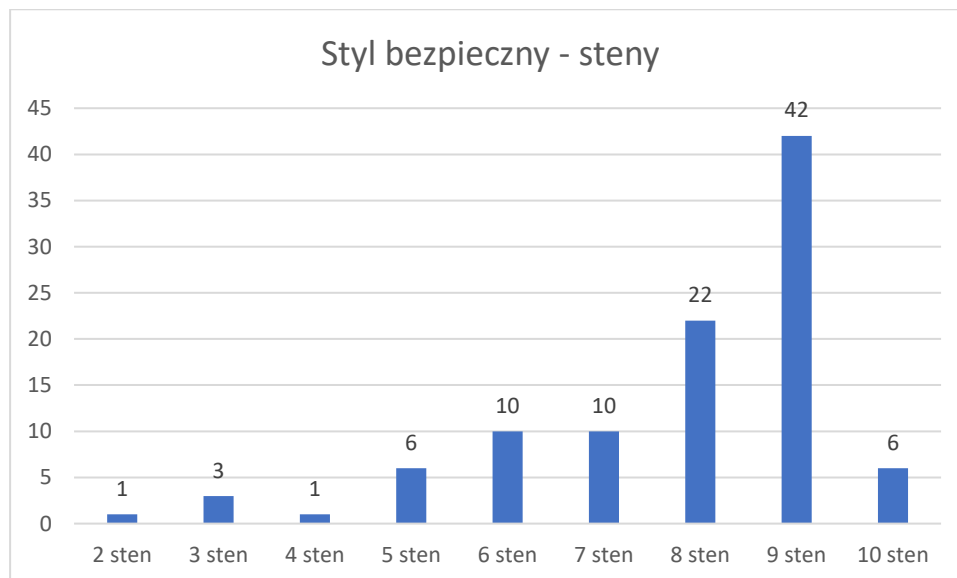
Biorąc pod uwagę wyniki testu normalności rozkładu Kołmogorowa-Smirnowa rozkład zmiennej zaangażowanie partnera można uznać za zbliżony do rozkładu normalnego, natomiast rozkłady pozostałych zmiennych istotnie różniły się od rozkładu normalnego. Jednak biorąc pod uwagę kryterium skośności i kurtozy mieszczących się w przedziale $<-2; 2>$ rozkłady wszystkich badanych zmiennych można uznać za zbliżone do rozkładu normalnego, dlatego w dalszej części pracy użyto testów parametrycznych pod warunkiem spełnienia pozostałych założeń.

Nasilenie poszczególnych stylów przywiązania w grupie osób badanych

Następnie sprawdzono, jakie jest nasilenie poszczególnych stylów przywiązania w grupie osób badanych. Przedstawiono normy stenowe stylów przywiązania oddzielnie dla stylu bezpiecznego, lękowo-ambiwalentnego i unikowego odpowiednio na rysunku 5, 6 i 7.

Rysunek 5

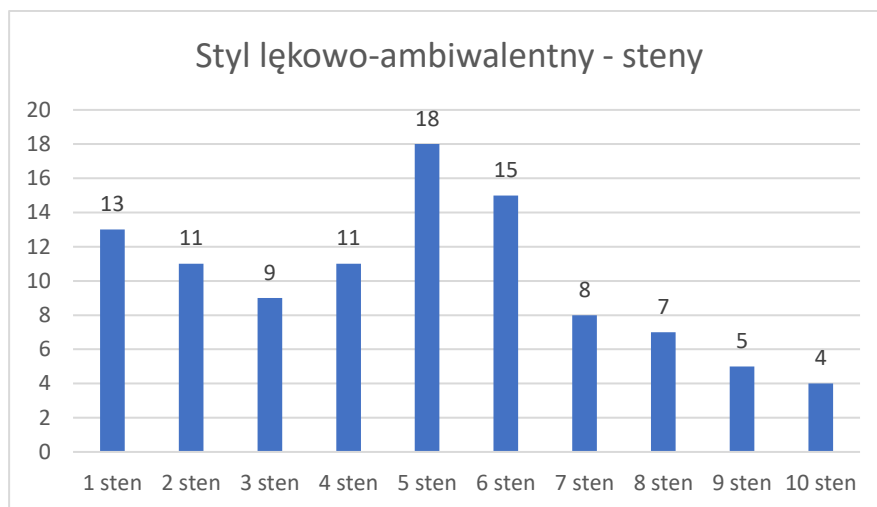
Styl bezpieczny – steny



W przypadku stylu bezpiecznego większość osób badanych ma wysokie nasilenie bezpiecznego stylu przywiązania, znajduje się na poziomie 7-10 stena ($n = 80$). Oznacza to, że mają bliski uczuciowy kontakt i relacja tych osób oparta jest na wzajemnym zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa. 16 osób badanych znajduje się pomiędzy 5 a 6 stenem, oznacza to umiarkowane nasilenie bezpiecznego stylu przywiązania. Jedynie 5 osób znajduje się pomiędzy 2-4 stenem, co oznacza niskie nasilenie bezpiecznego stylu przywiązania, brak poczucia bezpieczeństwa w relacji i braku okazywania sobie czułości.

Rysunek 6

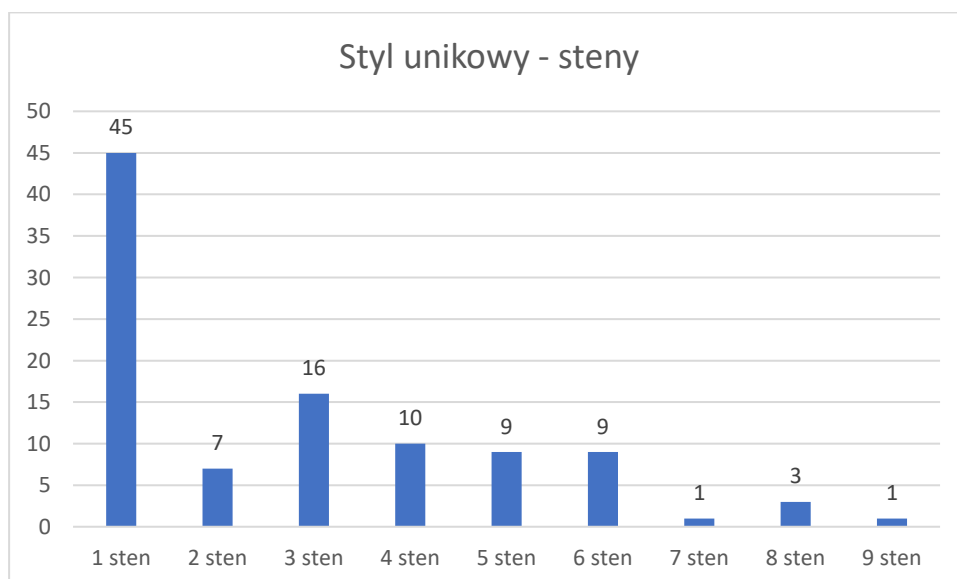
Styl lękowo-ambiwalentny – steny



W przypadku stylu lękowo-ambiwalentnego większość osób znajduje się pomiędzy 1-4 stenem ($n = 44$), co oznacza niskie nasilenie tego stylu, brak lęku i zamartwiania się o związek. Kolejno, 33 osoby znajdują się na poziomie 5-6 stena, co oznacza umiarkowane nasilenie lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązania. Pomiędzy 7 a 10 stenem znajduje się 24 osoby. Oznacza to wysokie nasilenie lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązania, wysoki niepokój o trwałość związku.

Rysunek 7

Styl unikowy – steny



W przypadku stylu unikowego najwięcej osób znajduje się pomiędzy 1-4 stenem ($n = 78$). Oznacza to niskie nasilenie unikowego stylu przywiązania, brak tendencji do unikania bliskości z partnerem. Następnie 18 osób znajduje się pomiędzy 5 a 6 stenem, co oznacza umiarkowane nasilenie unikowego stylu przywiązania. 5 osób znajduje się pomiędzy 7 a 9 stenem, co oznacza wysokie nasilenie unikowego stylu przywiązania, tendencję do unikania bliskości z partnerem i stawianie wyraźnych granic w zakresie otwartości na intymny kontakt.

Analiza korelacji pomiędzy stylem bezpiecznym a komunikacją w związku

W celu zweryfikowania pierwszej hipotezy badawczej H1: Bezpieczny styl przywiązania będzie dodatnio powiązany z bardziej adaptacyjnym profilem komunikacji w bliskim związku. sprawdzono, czy istnieje zależność pomiędzy stylem bezpiecznym a komunikacją w związku. Przeprowadzono analizę komunikacji r Pearsona, której wyniki zaprezentowano w tabeli 8.

Tabela 8

Analiza korelacji pomiędzy stylem bezpiecznym a komunikacją w związku

Zmienna		Styl bezpieczny
Wsparcie partner	r	0,745**
	p	<0,001
Zaangażowanie partner	r	0,666**
	p	<0,001
Deprecjacja partner	r	-0,476**
	p	<0,001
Ocena zachowań partnera	r	0,709**
	p	<0,001
Wsparcie własne	r	0,647**
	p	<0,001
Zaangażowanie własne	r	0,640**
	p	<0,001
Deprecjacja własne	r	-0,394**

	<i>p</i>	<0,001
Ocena zachowań własna	<i>r</i>	0,643**
	<i>p</i>	<0,001

Legenda: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *r* – współczynnik korelacji *r* Pearsona; *p* – poziom istotności

W przypadku oceny zachowań partnera wykazano istnienie istotnej statystycznie, dodatniej, bardzo silnej korelacji pomiędzy stylem bezpiecznym a wsparciem partnera, zaangażowaniem partnera i ogólną oceną zachowań partnera. Oznacza to, że im bardziej bezpieczny styl przywiązania, tym wyżej osoba ocenia partnera jako wspierającego i zaangażowanego oraz wyżej ocenia ogólną komunikację partnera.

Ponadto wykazano istnienie istotnej statystycznie, ujemnej, umiarkowanej korelacji pomiędzy stylem bezpiecznym a deprecjacją partnera. Oznacza to, że im bardziej bezpieczny styl przywiązania, tym mniej dana osoba ocenia swojego partnera jako deprecjonującego.

W przypadku oceny zachowań własnych wykazano istnienie istotnej statystycznie, dodatniej, silnej korelacji pomiędzy stylem bezpiecznym a wsparciem własnym, zaangażowaniem własnym i ogólną oceną zachowań własnych. Oznacza to, że im bardziej bezpieczny styl przywiązania, tym wyżej osoba ocenia siebie jako wspierającą i zaangażowaną oraz wyżej ocenia ogólną komunikację własną.

Następnie wykazano istnienie istotnej statystycznie, ujemnej, umiarkowanej korelacji pomiędzy stylem bezpiecznym a deprecjacją własną. Oznacza to, że im bardziej bezpieczny styl przywiązania, tym mniej dana osoba ocenia siebie jako deprecjonującą.

Tak więc hipoteza 1 mówiąca o tym, że bezpieczny styl przywiązania będzie dodatnio powiązany z bardziej adaptacyjnym profilem komunikacji w bliskim związku, została potwierdzona. Wykazano dodatnie korelacje pomiędzy bezpiecznym stylem przywiązania a adaptacyjnym profilem komunikacji w bliskim związku oraz ujemne korelacje z deprecjonującą komunikacją w związku.

Analiza korelacji pomiędzy stylem unikowym a komunikacją w związku

W celu zweryfikowania drugiej hipotezy badawczej H2: Styl unikowy będzie powiązany z mniej adaptacyjnym profilem komunikacji, sprawdzono, czy istnieje zależność pomiędzy stylem unikowym a komunikacją w związku. Przeprowadzono analizę komunikacji *r* Pearsona, której wyniki zaprezentowano w tabeli 9.

Tabela 9

Analiza korelacji pomiędzy stylem unikowym a komunikacją w związku

Zmienna		Styl unikowy
Wsparcie partner	<i>r</i>	-0,546**
	<i>p</i>	<0,001
Zaangażowanie partner	<i>r</i>	-0,424**
	<i>p</i>	<0,001
Deprecjacja partner	<i>r</i>	0,469**
	<i>p</i>	<0,001
Ocena zachowań partnera	<i>r</i>	-0,540**
	<i>p</i>	<0,001
Wsparcie własne	<i>r</i>	-0,565**
	<i>p</i>	<0,001
Zaangażowanie własne	<i>r</i>	-0,466**
	<i>p</i>	<0,001
Deprecjacja własne	<i>r</i>	0,453**
	<i>p</i>	<0,001
Ocena zachowań własna	<i>r</i>	-0,573**
	<i>p</i>	<0,001

Legenda: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; r – współczynnik korelacji r Pearsona; p – poziom istotności

W przypadku oceny zachowań partnera wykazano istnienie istotnej statystycznie, ujemnej, umiarkowanej korelacji pomiędzy stylem unikowym a zaangażowaniem partnera. Kolejno wykazano istnienie istotnej statystycznie, ujemnej, silnej korelacji pomiędzy stylem unikowym a wsparciem partnera oraz ogólną oceną zachowań partnera. Oznacza to, że im bardziej unikowy styl przywiązania, tym gorzej oceniane wsparcie partnera, zaangażowanie partnera oraz niższa ocena ogólna zachowań partnera w relacji.

Ponadto wykazano istnienie istotnej statystycznie, dodatniej, umiarkowanej korelacji pomiędzy stylem unikowym a deprecjacją partnera. Oznacza to, że im bardziej unikowy styl przywiązania, tym wyżej oceniana deprecjacja ze strony partnera.

W przypadku oceny zachowań własnych wykazano istnienie istotnej statystycznie, ujemnej, umiarkowanej korelacji pomiędzy stylem unikowym a zaangażowaniem własnym. Następnie wykazano istnienie istotnej statystycznie, ujemnej, silnej korelacji pomiędzy stylem unikowym a wsparciem własnym oraz ogólną oceną zachowań własnych. Oznacza to, że im bardziej unikowy styl przywiązania, tym gorzej oceniane własne wsparcie, zaangażowanie oraz niższa ocena ogólna własnej komunikacji w związku.

Wykazano również istnienie istotnej statystycznie, dodatniej, umiarkowanej korelacji pomiędzy stylem unikowym a deprecjacją własną. Oznacza to, że im bardziej unikowy styl przywiązania, tym większa ocena deprecjacji własnej w relacji.

Hipoteza 2 mówiąca o tym, że styl unikowy będzie powiązany z mniej adaptacyjnym profilem komunikacji, została potwierdzona. Wykazano dodatnią korelację pomiędzy unikowym stylem przywiązania a mniej adaptacyjnym profilem komunikacji, czyli deprecjacją. Dodatkowo wykazano również ujemne korelacje pomiędzy stylem unikowym a adaptacyjnymi formami komunikacji w bliskim związku.

Analiza korelacji pomiędzy stylem lękowo-ambiwalentnym a komunikacją w związku

W celu zweryfikowania trzeciej hipotezy badawczej H3: Styl lękowo-ambiwalentny również będzie powiązany z mniej adaptacyjnymi charakterystykami komunikacji w relacji, sprawdzono, czy istnieje zależność pomiędzy stylem lękowo-ambiwalentnym a komunikacją w związku. Przeprowadzono analizę komunikacji r Pearsona, której wyniki zaprezentowano w tabeli 10.

Tabela 10

Analiza korelacji pomiędzy stylem lękowo-ambiwalentnym a komunikacją w związku

Zmienna		Styl lękowo-ambiwalentny
Wsparcie partner	r	-0,312**
	p	0,002
Zaangażowanie partner	r	-0,278**
	p	0,005
Deprecjacja partner	r	0,254*
	p	0,010
Ocena zachowań partnera	r	-0,316**

	<i>p</i>	0,001
Wsparcie własne	<i>r</i>	-0,085
	<i>p</i>	0,397
Zaangażowanie własne	<i>r</i>	0,103
	<i>p</i>	0,304
Deprecjacja własne	<i>r</i>	0,210*
	<i>p</i>	0,035
Ocena zachowań własna	<i>r</i>	-0,081
	<i>p</i>	0,419

Legenda: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; r – współczynnik korelacji r Pearsona; p – poziom istotności

Wykazano istnienie istotnej statystycznie, ujemnej, słabej korelacji pomiędzy stylem lękowo-ambiwalentnym a zaangażowaniem partnera. Następnie wykazano istnienie istotnej statystycznie, ujemnej, umiarkowanej korelacji pomiędzy stylem lękowo-ambiwalentnym a wsparciem partnera oraz ogólną oceną zachowań partnera. Oznacza to, że im bardziej osoba charakteryzuje się lękowo-ambiwalentnym stylem przywiązania, tym niżej oceniane wsparcie partnera, zaangażowanie partnera oraz ogólna komunikacja partnera w relacji.

Ponadto wykazano istnienie istotnej statystycznie, dodatniej, słabej korelacji pomiędzy stylem lękowo-ambiwalentnym a deprecjacją partnera. Oznacza to, że im bardziej osoba charakteryzuje się lękowo-ambiwalentnym stylem przywiązania, tym bardziej ocenia partnera jako deprecjonującego.

Wykazano również istnienie istotnej statystycznie, dodatniej, słabej korelacji pomiędzy stylem lękowo-ambiwalentnym a deprecjacją własną. Oznacza to, że im bardziej lękowo-ambiwalentny styl przywiązania, tym większa ocena siebie jako deprecjonującego w związku.

Pozostałe korelacje nie były istotne statystycznie.

Tak więc hipoteza 3 mówiąca o tym, że styl lękowo-ambiwalentny również będzie powiązany z mniej adaptacyjnymi charakterystykami komunikacji w relacji, została potwierdzona. Wykazano dodatnią korelację pomiędzy stylem lękowo-ambiwalentnym a deprecjacją w komunikacji oraz wykazano ujemną korelację pomiędzy stylem lękowo-ambiwalentnym a adaptacyjnymi formami komunikacji w związku w ocenie partnera.

Analiza różnic pomiędzy kobietami a mężczyznami w zakresie komunikacji w związku i stylów przywiązania

Kobiety różnią się od mężczyzn w zakresie komunikacji w związku oraz stylów przywiązania, sprawdzono, czy istnieją różnice pomiędzy kobietami a mężczyznami w zakresie komunikacji w związku i stylów przywiązania. Badane grupy kobiet ($n = 89$) i mężczyzn ($n = 12$) istotnie różniły się liczebnością, co sprawdzono testem zgodności chi-kwadrat ($\chi^2(1) = 58,70$; $p < 0,001$). Zastosowano test nieparametryczny U Manna-Whitneya, którego wyniki zaprezentowano w tabeli 11.

Tabela 11

Analiza różnic pomiędzy kobietami a mężczyznami w zakresie komunikacji w związku i stylów przywiązania

Zmienna	Kobiety ($n = 89$)		Mężczyźni ($n = 12$)		Test U Manna-Whitneya	
	M	SD	M	SD	U	p
Styl bezpieczny	41,71	7,61	40,75	6,43	451,50	0,386
Styl lękowo-ambiwalentny	24,91	10,44	29,17	9,77	391,00	0,133
Styl unikowy	19,81	8,90	23,75	7,53	384,00	0,115
Wsparcie partner	39,79	8,99	43,25	4,65	457,50	0,421
Zaangażowanie partner	32,72	7,59	35,50	4,56	425,50	0,254
Deprecjacja partner	24,00	7,77	25,08	3,78	405,00	0,175
Ocena zachowań partnera	114,51	21,97	119,67	9,81	506,50	0,773
Wsparcie własne	43,99	5,00	42,75	6,52	484,50	0,602
Zaangażowanie własne	35,03	5,61	35,58	5,65	519,50	0,879
Deprecjacja własne	24,18	6,49	24,75	5,05	470,50	0,504
Ocena zachowań własna	120,84	15,02	119,58	12,12	476,50	0,546

Legenda: M – średnia, SD – odchylenie standardowe, U – wynik testu U Manna-Whitneya, p – poziom istotności

Nie wykazano istnienia istotnych statystycznie różnic pomiędzy kobietami a mężczyznami w zakresie komunikacji w związku i stylów przywiązania. Kobiety nie różnią się od mężczyzn w zakresie komunikacji w związku oraz stylów przywiązania.

Analiza różnic pomiędzy grupami wiekowymi w zakresie komunikacji w związku i stylów przywiązania

Dodatkowo zbadano, czy istnieją różnice pomiędzy grupami wiekowymi w zakresie komunikacji w związku i stylów przywiązania. Badane grupy wiekowe 18-25 lat ($n = 13$), 26-35 lat ($n = 32$), 36-45 lat ($n = 32$) i 46-55 lat ($n = 24$) istotnie różniły się liczebnością, co sprawdzono testem zgodności chi-kwadrat ($\chi^2(3) = 9,61$; $p = 0,022$). Zastosowano test nieparametryczny H Kruskala-Wallisa, którego wyniki zaprezentowano w tabeli 12.

Tabela 12

Analiza różnic pomiędzy grupami wiekowymi w zakresie komunikacji w związku i stylów przywiązania

Zmienna	18-25 lat ($n = 13$)		26-35 lat ($n = 32$)		36-45 lat ($n = 32$)		46-55 lat ($n = 24$)		Test Kruskala-Wallisa	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	H	p
Styl bezpieczny	44,23	6,83	44,03	6,47	40,94	6,81	37,79	8,41	10,88	0,012
Styl lękowo-ambiwalentny	25,92	8,28	27,81	11,82	22,59	10,03	25,71	9,58	4,30	0,231
Styl unikowy	17,00	7,06	18,59	8,76	20,88	8,42	23,50	9,55	5,86	0,119
Wsparcie partner	44,85	5,47	41,91	8,67	40,41	7,72	35,13	9,18	12,63	0,006
Zaangażowanie partner	37,54	4,31	34,88	6,89	32,75	6,94	28,58	7,63	14,88	0,002
Deprecjacja partner	20,62	3,18	24,03	7,61	22,22	6,32	28,71	8,21	13,55	0,004
Ocena zachowań partnera	127,77	11,40	118,75	21,70	116,94	17,28	101,00	21,85	16,81	0,001

Wsparcie własne	45,15	5,44	45,75	3,42	43,28	4,98	41,33	6,26	8,41	0,038
Zaangażowanie własne	38,08	4,15	36,59	4,29	34,69	5,13	32,04	6,95	11,18	0,011
Deprecjacja własne	22,23	5,99	23,31	6,12	24,00	5,62	26,92	7,11	5,56	0,135
Ocena zachowań własna	127,00	12,12	125,03	10,23	119,97	13,56	112,46	18,65	9,40	0,024

Legenda: *M* – średnia; *SD* – odchylenie standardowe; *H* – wartość statystyki testu Kruskala-Wallisa; *p* – poziom istotności

Wykazano istnienie istotnej statystycznie różnicy pomiędzy badanymi grupami wyróżnionymi ze względu na wiek w zakresie bezpiecznego stylu przywiązania. Porównania wielokrotne post hoc z korektą Bonferroniego wskazały, że osoby z grupy wiekowej 46-55 lat mają istotnie mniejsze nasilenie bezpiecznego stylu przywiązania od osób z grupy wiekowej 25-36 lat ($p = 0,019$).

Następnie wykazano istnienie istotnych różnic pomiędzy grupami w zakresie oceny wsparcia, zaangażowania partnera i oceny ogólnej zachowań partnera. Porównania wielokrotne post hoc z korektą Bonferroniego wskazały, że osoby z grupy wiekowej 46-55 lat oceniają wsparcie, zaangażowanie i ogólną komunikację partnera istotnie gorzej niż osoby z grupy wiekowej 18-25 lat ($p = 0,009$; $p = 0,004$; $p = 0,001$) i osoby z grupy wiekowej 26-35 lat ($p = 0,026$; $p = 0,011$; $p = 0,007$). W przypadku deprecjacji partnera również wykazano istotne różnice, osoby w wieku 46-55 lat wyżej oceniają partnera jako deprecjonującego od osób w wieku 18-25 lat ($p = 0,014$) i osób 36-45 lat ($p = 0,008$).

Wykazano również różnice w ocenie wsparcia, zaangażowania własnego i oceny ogólnej własnej komunikacji. Porównania wielokrotne post hoc z korektą Bonferroniego wskazały, że osoby z grupy wiekowej 18-25 lat oceniają wsparcie własne istotnie lepiej niż osoby z grupy wiekowej 46-55 lat ($p = 0,017$). W przypadku wsparcia i oceny ogólnej zachowań własnych porównania post hoc nie wykazały istotnych różnic pomiędzy konkretnymi grupami.

Pozostałe różnice nie były istotne statystycznie.

Analiza różnic pomiędzy osobami w związku nieformalnym a osobami w związku małżeńskim w zakresie komunikacji w związku i stylów przywiązania

Następnie sprawdzono, czy istnieją różnice pomiędzy osobami w związku nieformalnym a osobami w związku małżeńskim w zakresie komunikacji w związku i stylów przywiązania. Badane grupy osób w związku nieformalnym ($n = 24$) i osób w związku małżeńskim ($n = 52$) istotnie różniły się liczebnością, co sprawdzono testem zgodności chi-kwadrat ($\chi^2(1) = 10,32$; $p = 0,001$). Zastosowano test nieparametryczny U Manna-Whitneya, którego wyniki zaprezentowano w tabeli 13.

Tabela 13

Analiza różnic pomiędzy osobami w związku nieformalnym a osobami w związku małżeńskim w zakresie komunikacji w związku i stylów przywiązania

Zmienna	Osoby w związku nieformalnym ($n = 24$)		Osoby w związku małżeńskim ($n = 52$)		Test U Manna-Whitneya	
	M	SD	M	SD	U	p
Styl bezpieczny	42,71	6,60	42,33	7,62	616,50	0,933
Styl lękowo-ambiwalentny	24,42	9,30	22,73	9,20	532,50	0,306
Styl unikowy	18,71	8,20	19,60	8,75	595,50	0,750
Wsparcie partner	43,88	7,70	40,87	8,14	471,50	0,087
Zaangażowanie partner	36,83	6,72	32,87	7,43	412,50	0,018
Deprecjacja partner	22,17	5,79	24,08	7,08	533,00	0,308
Ocena zachowań partnera	124,54	19,11	115,65	19,73	435,50	0,035
Wsparcie własne	44,58	4,30	43,71	5,37	588,00	0,686
Zaangażowanie własne	37,46	4,06	34,02	5,90	407,50	0,015
Deprecjacja własne	22,08	5,84	25,63	6,36	417,50	0,021
Ocena zachowań własna	125,96	10,28	118,10	15,53	435,50	0,035

Legenda: M – średnia, SD – odchylenie standardowe, U – wynik testu U Manna-Whitneya, p – poziom istotności

Wykazano, że osoby w związku nieformalnym istotnie wyżej oceniają zaangażowanie partnera od osób w związku małżeńskim. Następnie, osoby w związku nieformalnym istotnie wyżej oceniają zachowania partnera ogółem niż osoby w związku małżeńskim. Kolejno, osoby w związku nieformalnym istotnie wyżej oceniają zaangażowanie własne i zachowania własne w relacji ogółem od osób w związku małżeńskim. Z kolei osoby w związku małżeńskim istotnie wyżej oceniają siebie jako deprecjonujących w relacji w porównaniu do osób w związku nieformalnym. Pozostałe różnice między osobami w związku nieformalnym a osobami w związku małżeńskim były nieistotne statystycznie.

Analiza różnic pomiędzy osobami z różnym wykształceniem w zakresie komunikacji w związku i stylów przywiązania

Dodatkowo zbadano, czy istnieją różnice pomiędzy grupami osób z różnym wykształceniem w zakresie komunikacji w związku i stylów przywiązania. Badane grupy osób z wykształceniem średnim lub zawodowym ($n = 13$) i osób z wykształceniem wyższym ($n = 88$) istotnie różniły się liczebnością, co sprawdzono testem zgodności chi-kwadrat ($\chi^2(1) = 55,69$; $p = 0,001$). Zastosowano test nieparametryczny U Manna-Whitneya, którego wyniki zaprezentowano w tabeli 14.

Tabela 14

Analiza różnic pomiędzy osobami z różnym wykształceniem w zakresie komunikacji w związku i stylów przywiązania

Zmienna	Osoby z wykształceniem średnim lub zawodowym ($n = 13$)		Osoby z wykształceniem wyższym ($n = 88$)		Test U Manna-Whitneya	
	M	SD	M	SD	U	p
Styl bezpieczny	43,23	6,57	41,35	7,58	521,50	0,608
Styl lękowo- ambiwalentny	27,77	12,08	25,07	10,17	487,00	0,388
Styl unikowy	20,92	8,35	20,18	8,92	535,00	0,707
Wsparcie partner	43,23	6,19	39,75	8,89	467,00	0,286

Zaangażowanie partner	35,85	6,66	32,64	7,37	416,50	0,114
Deprecjacja partner	24,00	6,86	24,15	7,52	556,00	0,871
Ocena zachowań partnera	121,08	17,66	114,24	21,32	463,50	0,271
Wsparcie własne	44,23	5,78	43,78	5,12	534,00	0,699
Zaangażowanie własne	35,77	5,21	35,00	5,66	552,50	0,843
Deprecjacja własne	24,38	5,56	24,23	6,44	535,50	0,711
Ocena zachowań własna	121,62	10,87	120,56	15,18	559,50	0,899

Legenda: *M* – średnia, *SD* – odchylenie standardowe, *U* – wynik testu *U* Manna-Whitneya, *p* – poziom istotności

Nie wykazano istnienia istotnych statystycznie różnic pomiędzy osobami z różnym wykształceniem w zakresie komunikacji w związku i stylów przywiązania.

4.2. Dyskusja i walory praktyczne badań

W ciągu ostatnich dziesięcioleci teoria przywiązania stała się jednym z najczęściej wykorzystywanych ram teoretycznych służących zrozumieniu tego, co faktycznie dzieje się między dwojgiem dorosłych osób pozostających w bliskich relacjach. Chociaż Bowlby opisał ją początkowo w kontekście relacji dziecka z opiekunem, prace Hazana i Sheavera (1987) wykazały, że styl przywiązania, ukształtowany we wczesnych latach życia, przejawia się również w dorosłych związkach romantycznych — w tym, jak partnerzy poszukują bliskości, jak reagują na rozłąkę i, co najważniejsze dla tej pracy, jak ze sobą rozmawiają.

Komunikacja w związku to obszar, w którym styl przywiązania ujawnia się chyba najwyraźniej. Osoby o stylu bezpiecznym zazwyczaj angażują się w otwartą, szczerą i aktywną komunikację, co sprzyja budowaniu bliskości i satysfakcji z relacji. Łatwiej im wyrażać własne potrzeby i słuchać partnera z empatią, a sam fakt, że rozmowa jest dostępna jako narzędzie, ułatwia rozwiązywanie konfliktów i wzajemne zrozumienie. Inaczej wygląda to u osób o stylu lękowo-ambiwalentnym — strach przed odrzuceniem lub porzuceniem często przekłada się u nich na pośrednie, czasem pasywno-agresywne strategie. Mogą one służyć poszukiwaniu zapewnienia o miłości lub unikaniu otwartego konfliktu, jednak paradoksalnie częściej

prowadzą do nieporozumień i narastającego napięcia w związku. Z kolei osoby o stylu unikającym mają tendencję do unikania samej rozmowy — zwłaszcza tej, w której pojawiają się emocje lub nierozwiązane sprawy związane z relacją. Skutkiem tego jest dystans i nierozwiązane konflikty, które z czasem się narastają. Te trzy różne profile komunikacyjne stały się punktem wyjścia dla niniejszego badania. Jego celem było sprawdzenie, czy i w jakim stopniu styl przywiązania osoby dorosłej jest powiązany z cechami komunikacji w jej bliskich relacjach – zarówno w odniesieniu do własnego zachowania, jak i zachowania partnera. Do oceny stylu przywiązania wykorzystano Kwestionariusz stylów przywiązania (KSP) M. Plopy (2008), a do oceny komunikacji – Kwestionariusz Komunikacji w Bliskich Związkach (KKMiP) Kaźmierczaka i Plopy (2008), w dwóch wersjach: samoocena i ocena zachowania partnera. W niniejszym rozdziale wyniki uzyskane w grupie 101 osób dorosłych zestawiono z aktualnym stanem wiedzy.

Pierwsza hipoteza zakładała, że wyższy poziom bezpiecznego stylu przywiązania będzie wiązał się z bardziej adaptacyjnym profilem komunikacji w bliskich związkach. Uzyskane wyniki w pełni potwierdziły tę hipotezę.

Te wyniki idealnie wpisują się w główny kierunek badań nad przywiązaniem w wieku dorosłym. Hazan i Shaver (1987), którzy jako pierwsi przenieśli model Bowlby'ego na płaszczyznę dorosłych związków romantycznych, opisali styl bezpieczny jako taki, który pozwala człowiekowi postrzegać bliskość jako bezpieczną, a jednocześnie zachować własną autonomię — obie te cechy bezpośrednio odzwierciedlają się w sposobie, w jaki partnerzy rozmawiają. Mikulincer i Shaver (2009) rozwinęli tę myśl, opisując bezpieczne przywiązanie poprzez koncepcję otwartych strategii regulacji emocji: osoba nie musi się bronić przed partnerem, ponieważ jej wczesne doświadczenia mówią jej, że bliskość jest bezpieczna. W rezultacie komunikacja staje się mniej napięta, bardziej szczerza i pozostawia miejsce na empatyczne słuchanie. Głębszy wgląd w to, co dokładnie nosi w sobie osoba bezpiecznie przywiązana, dają badania Mikulincera, Shavera, Sapir-Lavid i Avihou-Kanza (2009) nad koncepcją „secure-base script” — wewnętrznego scenariusza bezpiecznej bazy. W ich rozumieniu osoba z bezpieczną więzią posiada uporządkowany schemat poznawczo-emocjonalny o następującej treści: „kiedy jest mi ciężko, mogę zwrócić się do bliskiej osoby; będzie ona dostępna; moje przeżycia zostaną zaakceptowane; po tym znów powrócę do swoich zajęć”. Scenariusz ten działa jak wewnętrzny wzorzec, który automatycznie aktywuje się w momentach stresu – w tym stresu związanego z komunikacją, gdy w rozmowie z partnerem pojawia się różnica zdań, uraza lub nieporozumienie. W rezultacie osoba z silnym przywiązaniem podchodzi do takich sytuacji bez obronnej czujności, łatwiej pozostaje w

kontakcie, a to właśnie stwarza przestrzeń dla wsparcia i zaangażowania, co nasza grupa badawcza wykazała w postaci silnych powiązań korelacyjnych. W naukowej literaturze polskiej podobny wzorzec odnotowano w wielu pracach. Walęcka-Matyja i Dębska (2023) wykazały, że osoby o silnym przywiązaniu częściej stosowały style komunikacji, które można scharakteryzować jako partnerskie i oparte na wzajemnym uznaniu. Plopa (2008), autor wykorzystanego w badaniu Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej, podkreślał, że wsparcie i zaangażowanie to nie tylko kategorie behawioralne, ale także wskaźniki tego, że jeden z partnerów widzi w drugim solidną oparcie. Ryś (2004) i Ziemska (2001) w swoich pracach dotyczących komunikacji małżeńskiej podkreślały tę samą prawidłowość – pary, w których partnerzy są zdolni do otwartego dialogu, są jednocześnie parami, w których partnerzy czują się emocjonalnie bezpieczni. W szerszym kontekście teoretycznym klasyczne koncepcje otwartej komunikacji autorstwa Satir (2000) i Gordona (1991) dobrze wpisują się w cechy stylu opartego na zaufaniu – autorzy opisują komunikację, która pozostawia przestrzeń dla emocji i potrzeb każdego z uczestników, nie blokując ich przez mechanizmy obronne.

Na szczególną uwagę zasługują wyniki badań Wrony i Jasińskiego, którzy przy użyciu tych samych narzędzi (KSP i KKM) sprawdzili podobną hipotezę i uzyskali praktycznie identyczny obraz: im wyższy poziom bezpiecznego stylu przywiązania u partnerów, tym lepiej oceniali oni komunikację w wymiarach wsparcia i zaangażowania — zarówno własnego, jak i partnera — oraz wskazywali na niższy poziom deprecjacji ze strony partnera. Ten zbieg okoliczności jest znaczący: świadczy on o tym, że zależność opisana w naszym badaniu nie jest artefaktem pojedynczej grupy, ale odzwierciedla trwałe, powtarzające się w polskiej tradycji psychologicznej wzorce. W szerszym kontekście wyniki Senchaka i Leonarda, na które wskazuje Suwalska-Barancewicz (2016), pokazują, że zgodność bezpiecznego stylu przywiązania u partnerów pozytywnie wpływa na jakość relacji — pary o podobnych stylach przywiązania (zwłaszcza o podobnych stylach bezpiecznych) postrzegają swoją komunikację jako bardziej wspierającą i zaangażowaną niż pary o różnych stylach. Oznacza to, że efekt bezpiecznego stylu nie jest wyłącznie indywidualny — wzmacnia się on wzajemnie w kontekście diadycznym, gdy oboje partnerzy dzielą podobny wewnętrzny model bezpiecznej bliskości.

Ciekawym rozbudowaniem tego tematu jest pytanie, jak styl bezpieczny przejawia się w komunikacji cyfrowej — w przestrzeni, w której współczesne pary spędzają znaczną część swojego wspólnego czasu. Czat, media społecznościowe, wideorozmowy, wiadomości głosowe — to wszystko nowe kanały, w których teoria przywiązania działa tak samo, jak działała w kontaktach offline, tylko z własną specyfiką. Najnowsze badania pokazują, że osoby

o bezpiecznym przywiązaniu wykorzystują kanały cyfrowe raczej jako uzupełnienie rozmowy offline, a nie jako jej zamiennik. Opóźnienie w odpowiedzi na wiadomość nie wywołuje u nich mechanizmów lękowych — są w stanie wytrzymać kilka godzin ciszy bez tworzenia katastroficznych interpretacji, że partner się ochłodził lub coś się stało. Kwestię tę kompleksowo analizują Walęcka-Matyja i Dębska w swoim przeglądzie komunikacji i relacji międzyludzkich w parach romantycznych w kontekście cyfryzacji życia. Autorki wskazują na kluczową różnicę między komunikacją cyfrową a komunikacją twarzą w twarz — w tej pierwszej brakuje sygnałów niewerbalnych, co zwiększa ryzyko nieporozumień. Dla osób w stabilnych związkach ta cecha, jak wskazują szersze badania, jest mniej problematyczna — przy braku wewnętrznego scenariusza zagrożenia mają one mniej powodów, by nadawać niejednoznaczniemu komunikatowi partnera negatywne znaczenie. Współczesny fenomen phubbingu — przenoszenia uwagi z partnera na telefon w wspólnej przestrzeni fizycznej — w badaniach Roberts i Davida (2022) oraz Gonzáleza-Rivera i współautorów (2018) kojarzy się z niższym poziomem satysfakcji z małżeństwa oraz poczuciem, że partner jest psychicznie niedostępny. Dla osoby o silnym przywiązaniu takie zachowanie ze strony partnera jest prawdopodobnie rzadsze w jej własnym repertuarze i łatwiejsze do zniesienia, gdy pojawia się u partnera epizodycznie.

Warto również wspomnieć, że adaptacyjny profil komunikacyjny, blisko związany ze stylem bezpiecznym, ma znaczenie nie tylko w relacjach międzyludzkich, ale także dla zdrowia psychicznego. W badaniu Pereiri (2022), przeprowadzonym na grupie prawie trzystu młodych dorosłych pozostających w związkach romantycznych, wykazano pozytywną korelację między modelem komunikacji w parze a stanem zdrowia psychicznego i fizycznego, a także negatywną — między destrukcyjnym stylem komunikacji a dobrostanem. Oznacza to, że związek między bezpiecznym stylem przywiązania a komunikacją adaptacyjną, który obserwujemy w naszym badaniu, wykracza daleko poza samą parę — ma on również wpływ na poziom indywidualnego zdrowia partnerów. Współczesne (2026) badanie Lefebvre i współautorów wykazało, że komunikacja pełni funkcję pośrednika między stylem przywiązania a satysfakcją z relacji, przy czym efekt ten jest stabilny w czasie.

Korelacje między stylem bezpiecznego przywiązania a oceną zachowania partnera w naszym badaniu konsekwentnie okazywały się silniejsze niż korelacje z samooceną. Innymi słowy, styl bezpiecznego przywiązania danej osoby wyraża się silniej w tym, jak postrzega ona partnera, niż w tym, jak opisuje samą siebie. Być może chodzi tu o klasyczne zjawisko opisane jeszcze przez Bowlby'ego — model Ja i model Innego kształtują się równolegle, ale w dorosłych związkach człowiek częściej „ujawnia” swoje wewnętrzne modele robocze poprzez

postrzeganie partnera niż poprzez refleksję nad sobą. Z klinicznego punktu widzenia ma to znaczenie: klienci o bardziej bezpiecznym stylu łatwiej mówią o tym, co otrzymują od partnera, podczas gdy klienci o mniej bezpiecznych stylach częściej utknęli na tym, czego nie otrzymują.

Druga hipoteza zakładała, że wyższy poziom unikającego stylu przywiązania będzie wiązał się z mniej adaptacyjnym profilem komunikacji w bliskich związkach. Styl unikający korelował negatywnie ze wsparciem i zaangażowaniem obu stron, a pozytywnie – z deprecjacją. Krótko mówiąc, im wyższy poziom unikania u danej osoby, tym mniej wsparcia i zaangażowania pojawia się w komunikacji między partnerami – i tym więcej miejsca zajmują w niej wypowiedzi deprecjonujące.

Taki stan rzeczy doskonale odpowiada temu, co Mikulincer i inni (2009) opisują jako „deactivating strategies” — charakterystyczną dla stylu unikającego tendencję do hamowania potrzeb bliskości, minimalizowania zaangażowania emocjonalnego oraz utrzymywania psychologicznego dystansu wobec partnera. W wymiarze komunikacyjnym oznacza to, że osoba o wyraźnym stylu unikającym nie tylko rzadziej oferuje partnerowi wsparcie lub okazuje zaangażowanie, ale także gorzej odbiera sygnały wsparcia ze strony partnera — nawet wtedy, gdy są one obiektywnie obecne. Badania Grabowskiego (2023) nad wczesnymi schematami dezaadaptacyjnymi i jakością komunikacji małżeńskiej wyjaśniają ten mechanizm poprzez trwałe schematy poznaniowo-emocjonalnego braku zaufania i izolacji społecznej — schematy, które aktywują się właśnie w bliskich związkach i zmniejszają prawdopodobieństwo odczytania zachowania partnera jako wspierającego. W rozumieniu Szopińskiego (1980) oznacza to osłabienie wszystkich trzech wymiarów więzi małżeńskiej – wzajemnego zrozumienia, empatii i interakcji – bo osoba unikająca nieświadomie nie dopuszcza partnera do tego głębokiego poziomu, na którym wymiary te mogą się rozwinąć.

Grzesiuk (1994) w swojej klasyfikacji stylów komunikacji interpersonalnej opisał styl niepartnerski jako taki, w którym podmiot nie traktuje jednakowo własnych i cudzych oczekiwań oraz potrzeb. W jego egoistycznej formie osoba przerywa partnera, nie pozwala mu dokończyć wypowiedzi, narzuca własne poglądy; w altruistycznej — wręcz przeciwnie, całkowicie znika przed drugą osobą, nie ujawnia własnych potrzeb. Obie formy, pomimo zewnętrznej różnicy, mają jedno źródło — niezdolność do traktowania własnych i obcych potrzeb jako równorzędnych i jednocześnie obecnych w przestrzeni komunikacyjnej. Unikający styl przywiązania w komunikacji przejawia się przede wszystkim poprzez pierwszą, egoistyczną formę — poprzez dystans, który pozwala osobie zachować kontrolę i nie zanurzyć się w kontakt emocjonalny zbyt głęboko. Odpowiada temu również jedna z trzech kategorii barier komunikacyjnych — unikanie udziału w trosce i opiece nad drugą osobą, do której należą

odwracanie uwagi od tego, co mówi partner, logiczne argumentowanie w celu uniknięcia emocjonalnego zaangażowania, a także formalne uspokajanie bez emocjonalnego zaangażowania. W rzeczywistości potrzeby emocjonalne, potrzeba troski i wsparcia pozostają w związku niezaspokojone, a dominuje perspektywa jednego partnera, podczas gdy drugi albo zadowala się formalnym podejściem, albo jest całkowicie ignorowany. W parach, w których jeden z partnerów wykazuje wyraźny styl unikający, zachowania te często powtarzają się i stopniowo tworzą ten sam wzorec, który nasza próba wykazała w postaci silnych ujemnych korelacji.

Na szczególną uwagę zasługuje fakt, że deprecjonowanie – zachowanie mające na celu umniejszanie wartości partnera lub samego siebie w komunikacji – korelowało z stylem unikającym wyraźniej niż ze stylem lękowo-ambiwalentnym. Może się to wydawać paradoksalne, ponieważ osobę unikającą często opisuje się jako „chłodną”, a nie „deprecjonującą”. Jednak w praktyce pracy z parami deprecjonowanie często pojawia się jako efekt unikania — gdy bezpośrednia rozmowa o emocjach jest zbyt niebezpieczna, łatwiej jest stworzyć dystans poprzez krytykę, ironię lub odrzucenie problemu jako „nieistotnego”. Nie jest to świadoma strategia, a raczej mechanizm obronny, który racjonalna część klienta często rozpoznaje w sobie dopiero po fakcie. Badania Wrony i Jasińskiego, przeprowadzone przy użyciu tych samych narzędzi co nasze badanie (KSP i KKM), potwierdzają tę prawidłowość — styl unikowy okazał się powiązany z niższą jakością komunikacji w wymiarach wsparcia i zaangażowania oraz z wyższym poziomem deprecjacji, czyli z tym samym modelem, który obserwujemy tutaj. Pereira (2022) w badaniu na grupie prawie trzystu młodych dorosłych wykazała ujemną korelację właśnie między destrukcyjnym stylem komunikacji (do którego należy deprecjacja) a stanem zdrowia psychicznego i fizycznego partnerów. Oznacza to, że opisany powyżej wzorec – charakterystyczne dla stylu unikającego przesunięcie w kierunku wypowiedzi deprecjonujących – ma swoje konsekwencje nie tylko dla jakości relacji diadycznej, ale także dla indywidualnego dobrostanu obojga partnerów.

Szczególnie interesująco styl unikający wygląda w kontekście komunikacji cyfrowej. Wałęcka-Matyja i Dębska w swoim przeglądzie komunikacji i relacji międzyludzkich w kontekście cyfryzacji życia zwracają uwagę na kluczową różnicę między komunikacją cyfrową a komunikacją twarzą w twarz – w tej pierwszej brakuje sygnałów niewerbalnych, co zmniejsza jej nasycenie emocjonalne. Paradoksalnie, właśnie to może sprawiać, że kanały cyfrowe są atrakcyjne dla osób o stylu unikającym. Wiadomość tekstowa pozwala kontrolować tempo rozmowy, odkładać na później trudne tematy, przygotować odpowiedź bez konieczności reagowania „tu i teraz”; wiadomości głosowe są często świadomie lub nieświadomie unikane

— przywracają one do komunikacji intonację i tempo głosu partnera, czyli te sygnały, przed którymi chroni tekst. Badania Powella i współautorów (2021) wykazały, że osoby o unikającym stylu częściej niż inne wybierają ghosting — nagle przerwanie komunikacji bez wyjaśnień — jako sposób na zakończenie związku. W bezpośredniej komunikacji z partnerem romantycznym łatwiej jest dostrzec sygnały wskazujące na zagrożenie zerwaniem; w środowisku cyfrowym sygnalizacja ta jest osłabiona lub znika całkowicie, co technicznie ułatwia stosowanie strategii unikania przy wychodzeniu z relacji. Podobnie, zjawisko phubbingu — przenoszenia uwagi z partnera na telefon w wspólnej przestrzeni fizycznej — w badaniach Gonzáleza-Rivera i współautorów (2018) oraz Roberts i Davida (2022) wiąże się z niższym poziomem zadowolenia z małżeństwa i poczuciem, że partner jest psychicznie niedostępny. Z klinicznego punktu widzenia można przypuszczać, że phubbing może spełniać dla osoby unikającej funkcję bufora psychologicznego, podobnie jak milczenie lub odłożenie rozmowy „na później” — tworzy poczucie obecności bez konieczności prawdziwego kontaktu emocjonalnego. Innymi słowy, narzędzia cyfrowe, które zapewniają parom nowe formy komunikacji, dla osoby unikającej pełnią raczej rolę narzędzia regulującego dystans — i właśnie ten mechanizm zasługuje na szczególną uwagę w dalszych badaniach.

Trzecia hipoteza zakładała, że wyższy poziom lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązania będzie wiązał się z mniej adaptacyjnymi cechami komunikacji w bliskich związkach. W zakresie oceny zachowania partnera testy wykazały istotne powiązania w przewidywanym kierunku: im wyższy poziom lękowo-ambiwalentnego stylu u danej osoby, tym niżej ocenia ona wsparcie i zaangażowanie partnera, a tym samym wyżej – jego deprecjonowanie. Innymi słowy, osoba o wyraźnym stylu lękowo-ambiwalentnym konsekwentnie postrzega partnera jako niewystarczająco wspierającego i niewystarczająco zaangażowanego — nie opisując jednocześnie siebie jako mniej wspierającej lub mniej zaangażowanej w porównaniu z innymi.

Mikulincer i in. (2009) opisują styl lękowo-ambiwalentny poprzez „strategie hiperaktywizujące” — nadmierną aktywację systemu przywiązania, w ramach której osoba nieustannie skanuje otoczenie w poszukiwaniu oznak ewentualnego ochłodzenia, dystansowania się lub odrzucenia ze strony bliskiej osoby. Taka uwaga, skierowana na zewnątrz w poszukiwaniu sygnałów od partnera, często nie daje wystarczających zasobów na tak samo uważne skanowanie własnych reakcji. Hazan i Shaver (1987) w pierwotnym sformułowaniu teorii przywiązania dorosłych zauważyli, że styl lękowo-ambiwalentny wiąże się z wewnętrznym modelem Ja jako mniej wartościowego w połączeniu z częściowo idealizowanym modelem Innego jako tego, który ma dać miłość, ale nie wiadomo, czy to robi.

W związku może to tworzyć dość specyficzną konfigurację: partner jest postrzegany jako bardziej chłodny, mniej dostępny, mniej zaangażowany — jednocześnie własne zachowanie jest odczuwane raczej jako przejaw stabilnego oddania, a nie jako część dysfunkcyjnej interakcji.

Ten wymiar samooceny lękowo-ambiwalentnego stylu ma długą tradycję teoretyczną. Virginia Satir (2000) w swoich klasycznych pracach nad komunikacją w rodzinie doszła do wniosku, że zdolność partnera do otwartego wyrażania swoich potrzeb i emocji zależy bezpośrednio od poziomu jego samooceny — im niższa samoocena, tym mniej osoba dzieli się swoimi wewnętrznymi odczuciami i potrzebami, a tym samym tym gorsze jest życie małżeńskie. Dlatego Satir przypisała samoocenie decydującą rolę w procesie komunikacji rodzinnej. W przypadku stylu lękowo-ambiwalentnego, w którym model „ja” jest częściowo zdewaluowany, mechanizm ten oznacza, że nawet wtedy, gdy osoba subiektywnie postrzega swoje zachowanie jako wspierające i zaangażowane, rzeczywista jakość kontaktu może cierpieć z powodu tego, że w rozmowie partnerowi nie przekazuje się pełnego zakresu treści wewnętrznej — jest ona ukrywana, ponieważ nie jest wystarczająco cenna, by ją wypowiedzieć na głos.

Z klinicznego punktu widzenia ten wzorzec ujawnia się niemal na każdej sesji z klientem o lękowym przywiązaniu – w tym, jak opisuje partnera („on jest zimny”, „ona mnie nie zauważa”, „on nie daje mi tych uczuć, których potrzebuję”), jak również w tym, jak opisuje siebie („robię wszystko, co w mojej mocy”, „zawsze wychodzę z inicjatywą”) Przeniesienie rozmowy z oceny partnera na własną rolę w interakcji jest jednym z najtrudniejszych, ale jednocześnie najważniejszych zadań w pracy z tym stylem. Badania Wrony i Jasińskiego przeprowadzone przy użyciu tych samych narzędzi wykazały podobny obraz — w ich badaniu styl lękowo-ambiwalentny również wykazywał silniejsze powiązania z oceną komunikacji partnerskiej niż z samooceną.

Ciekawe jest zestawienie tego stylu z typologią Grzesiuka (1994). Wspomniana już altruistyczna forma stylu niepartnerskiego — w której osoba całkowicie się zatracza, nie wyraża własnych potrzeb, nie dostrzega, jak druga osoba ją wykorzystuje — dobrze współgra z tym, jak osoba lękowo-ambiwalentna często organizuje swoją pozycję komunikacyjną w parze. Taka osoba może subiektywnie postrzegać swoje zachowanie jako maksymalnie wspierające i zaangażowane – nawet wtedy, gdy w rzeczywistości sprowadza się ono do zacierania własnych granic w celu zatrzymania partnera przy sobie. Dla zewnętrznego obserwatora, a także dla samej osoby w późniejszej retrospektywnej refleksji, często wygląda to jak paradoks: „dałam z siebie wszystko – a on i tak odszedł”. Typ reakcji na konflikt w stylu lękowo-ambiwalentnym

warto również rozpatrywać w świetle typologii Caryl Rusbult (1991, cyt. za Kuncewicz, 2010). Spośród czterech opisanych przez nią strategii – dialogu, lojalności, eskalacji i unikania – osoba lękowo-ambiwalentna najczęściej skłania się właśnie ku eskalacji, czyli ku aktywnej, ale destrukcyjnej reakcji na sytuację zagrożenia związku. Wewnętrzna logika tego wyboru jest prosta: strach przed utratą prowadzi nie do spokojnego dialogu ani do biernego oczekiwania, a właśnie do intensywnej, gorącej „walki o partnera”. Paradoksalnie ta sama strategia często przyspiesza właśnie ten wynik, którego osoba lękowa najbardziej się obawia — ochłodzenie lub odejście partnera z związku.

W kontekście komunikacji cyfrowej styl lękowo-ambiwalentny ujawnia się chyba najwyraźniej spośród wszystkich trzech. Hiperaktywizacja systemu przywiązania, która w relacjach offline przejawia się w poszukiwaniu mało zauważalnych sygnałów ochłodzenia, w przestrzeni cyfrowej uruchamia się natychmiast — każde „przeczytałem i nie odpowiedziałem”, każde opóźnienie w odpowiedzi staje się przedmiotem intensywnych procesów interpretacyjnych. Dwa niebieskie znaczki w messengerze, które wcześniej nie istniały jako zjawisko, dla osoby z lękowym przywiązaniem stają się sygnałem o tym samym charakterze, co brak odpowiedzi partnera w fizycznej obecności — z tą różnicą, że środowisko cyfrowe generuje takie bodźce z niezwykle wysoką częstotliwością, faktycznie sprawiając, że system przywiązania jest stale aktywowany. Badania Powella i innych autorów (2021) wykazały, że ofiarami ghostingu — nagłego zerwania kontaktu bez wyjaśnień — częściej padają właśnie osoby o lękowo-ambiwalentnym stylu przywiązania. Jest to zgodne z przypuszczeniem, że osoba lękowa dłużej pozostaje w związku, nawet gdy pojawiają się już sygnały ochłodzenia, i w związku z tym silniej przeżywa moment, w którym partner przerywa komunikację bez wyjaśnienia. Jak wykazali Pancani i współautorzy (2022) oraz Timmermans i współautorzy (2021), samo doświadczenie ghostingu wiąże się z obniżeniem samooceny i pogorszeniem samopoczucia ofiar. Oznacza to, że środowisko cyfrowe dla osoby z lękowym stylem przywiązania staje się swego rodzaju zamkniętym kręgiem: nadmierna aktywacja przywiązania prowadzi do intensywnej eskalacji w obecnym związku, eskalacja – do zwiększonego zagrożenia, że partner zdecyduje się na nagłe zerwanie bez wyjaśnień, a takie zerwanie z kolei obniża i tak już wrażliwą samoocenę, wzmacniając w ten sposób lękowy styl na kolejną rundę.

Pereira (2022) w wspomnianym już badaniu wykazała, że destrukcyjny styl komunikacji koreluje z gorszym stanem zdrowia psychicznego i fizycznego — a dla osoby o lękowym przywiązaniu ryzyko to jest szczególnie aktualne, ponieważ długotrwała eskalacja konfliktów i deprecjonowanie (jako forma reakcji na sygnały możliwego odrzucenia) okazały się właśnie w naszym badaniu powiązane z jej stylem.

Walęcka-Matyja i Dębska w swoim przeglądzie komunikacji i relacji międzyludzkich w parach romantycznych w kontekście cyfryzacji życia zwracają uwagę na najważniejszą różnicę między komunikacją cyfrową a komunikacją twarzą w twarz — w tej pierwszej brakuje sygnałów niewerbalnych. Bezpośrednia komunikacja werbalna towarzyszy licznym wskazówkom niewerbalnym (intonacji, mimice, spojrzeniu, tempie mowy), które zmniejszają ryzyko nieporozumień. W komunikacji cyfrowej wskazówki te są nieobecne, a zatem pole do interpretacji — zwłaszcza negatywnej interpretacji niejednoznacznych komunikatów — jest znacznie szersze. Dla osoby lękowo-ambiwalentnej, u której nadaktywność systemu przywiązania nieustannie generuje hipotezy o możliwym ochłodzeniu partnera, ta rozszerzona przestrzeń interpretacyjna staje się sprzyjającym środowiskiem dla rozwoju tych samych scenariuszy, które wcześniej wiązały się z rzeczywistymi sygnałami ochłodzenia.

Sama nadaktywność przywiązania w przestrzeni cyfrowej uruchamia się natychmiast — każde „przeczytałem i nie odpowiedziałem”, każda zwłoka w odpowiedzi — staje się przedmiotem intensywnych procesów interpretacyjnych. Wszystko to rozgrywa się na tle tego, co współcześni badacze opisują jako „paradoks mediów społecznościowych” (Kalsnes, 2016) — z jednej strony rośnie liczba narzędzi do komunikacji z innymi ludźmi, a z drugiej — pogarsza się dobrostan psychiczny, pogłębia się poczucie samotności i zwiększa się dystans między ludźmi (Akhtar & Khan, 2019).

Na szczególną uwagę zasługuje zjawisko phubbingu — przenoszenia uwagi z partnera na telefon w wspólnej przestrzeni fizycznej (od ang. phone + snubbing). Badania Wanga i współautorów (2017), Robertsa i Davida (2022), Krasnova i współautorów (2016) oraz Gonzáleza-Rivera i współautorów (2018) pokazują, że takie zachowanie sprawia, że partnerzy czują się lekceważeni i porzuceni — właśnie tymi słowami autorzy opisują subiektywne doświadczenie osoby, której partner w jej obecności skupia się na telefonie. Jest to opis, który niemal dosłownie odpowiada jednej z głównych obaw stylu lękowo-ambiwalentnego — strachowi przed porzuceniem lub odrzuceniem. Chociaż w cytowanych badaniach nie wykryto bezpośredniego związku empirycznego między phubbingiem a stylem lękowo-ambiwalentnym, teoretycznie można założyć, że osoba o lękowym przywiązaniu będzie reagować na phubbing ze strony partnera dużo silno, ponieważ sam bodziec rezonuje z jej głównym wewnętrznym lękiem. Jest to hipoteza, która zasługuje na weryfikację w dalszych badaniach. Roberts i David (2022) opisali również zjawisko partner-phubbingu — sytuacji, w których partner często przerywa komunikację, zaczynając sprawdzać wiadomości na smartfonie; to właśnie partner-phubbing najsilniej potęguje subiektywne poczucie psychicznego opuszczenia.

Ciekawe jest to, że istotna okazała się nie tylko różnica w cechach komunikacyjnych, ale także w poziomie bezpiecznego stylu przywiązania — w grupie wiekowej 46–55 lat był on znacznie niższy niż w grupie 26–35 lat. Trudno jest interpretować to odkrycie wyłącznie w kategoriach rozwojowych, ponieważ styl przywiązania jest zazwyczaj uważany za stosunkowo stabilny w ciągu całego życia. Być może ma tu znaczenie fakt, że osoby te kształtowały się w innym kontekście historycznym, kulturowym i wychowawczym niż dzisiejsi 26–35-latkowie. Alternatywne tłumaczenie może leżeć w płaszczyźnie metodologii — być może osoby z długim doświadczeniem w związkach, w których miały już miejsce różne rozczarowania i straty, nieco inaczej odpowiadają na pytania KSP, zwłaszcza te dotyczące zaufania i bezpieczeństwa w bliskości.

Jedno z najciekawszych, a jednocześnie najmniej oczekiwanych odkryć tego badania dotyczy różnic między osobami pozostającymi w zarejestrowanym związku małżeńskim a osobami pozostającymi w nieformalnym związku. Wbrew powszechnemu stereotypowi, że małżeństwo jest „wyższą” lub „bardziej dojrzałą” formą związku, nasze badanie wykazało, że osoby pozostające w nieformalnym związku znacznie wyżej oceniają zaangażowanie partnera, ogólne zachowanie partnera, własne zaangażowanie oraz ogólne własne zachowanie w związku. Osoby pozostające w związku małżeńskim znacznie częściej oceniają siebie jako osoby, które odczuwają deprecjację w komunikacji z partnerem. Wszystkie te różnice są statystycznie istotne.

Wynik ten należy interpretować w kilku uzupełniających się ramach. Po pierwsze, dobrze zgadza się on z tym, co wykazały współczesne polskie badania nad etapami małżeństwa. Małżeństwo, zwłaszcza w dłuższej perspektywie czasowej, przechodzi przez etapy, na których wsparcie i zaangażowanie maleją, a deprecjacja może wzrastać. Osoby pozostające w związkach nieformalnych w naszej próbie mogą statystycznie znajdować się w krótszych związkach, w których partnerzy nadal aktywnie inwestują w jakość komunikacji i poznają się nawzajem. Iwanicka w swojej pracy poświęconej zmianie w życiu pary, jaką są zaręczyny, oraz jej wpływowi na wymiary komunikacji małżeńskiej — wsparcie, zaangażowanie, deprecjacja — pokazuje, że sformalizowanie związku samo w sobie jest ważnym punktem zwrotnym, przy czym nie zawsze w pozytywnym sensie.

Po drugie, wynik ten otwiera interesującą hipotezę teoretyczną związaną z teorią przywiązania. Małżeństwo jako formalna instytucja zapewnia pewne „instytucjonalne poczucie bezpieczeństwa” – przekonanie, że partner nigdzie nie odejdzie, ponieważ jesteśmy małżeństwem. To instytucjonalne poczucie bezpieczeństwa, paradoksalnie, może zmniejszać motywację do aktywnego podtrzymywania bezpieczeństwa psychicznego w związku poprzez

komunikację. Związek nieformalny, przeciwnie, nie posiada takiego instytucjonalnego „zabezpieczenia” – i właśnie dlatego wymaga ciągłego potwierdzania bezpieczeństwa psychicznego poprzez wysokiej jakości komunikację. Innymi słowy, związek nieformalny zmusza partnerów do bycia dla siebie „bezpieczną bazą” w sposób aktywny i powtarzalny — a właśnie taka dynamika stanowi rdzeń adaptacyjnego funkcjonowania w systemie przywiązania.

Grabowski (2023) w swoich badaniach nad wczesnymi schematami dezaadaptacyjnymi i komunikacją w małżeństwie opisał mechanizm, który dobrze współgra z naszym wnioskiem. Zauważa on, że wraz z rozwojem relacji ludzie przestają skupiać się wyłącznie na partnerze, przenosząc swoją uwagę na działania niezwiązane bezpośrednio z relacją – karierę, pracę, kontakty społeczne. Wpływa to na formalizację kontaktów w parze, co może prowadzić do poczucia potrzeby kontaktu z inną osobą. Osoby niezadowolone z małżeństwa, jak pokazują jego badania, osiągają znacznie wyższe wyniki w skalach samotności w małżeństwie. W naszym badaniu mechanizm ten może częściowo wyjaśniać, dlaczego osoby pozostające w związku małżeńskim zgłaszają wyższy poziom własnej deprecjacji — może to być behawioralna forma tego, co teoretycznie opisuje się jako „formalizację kontaktu”.

Z klinicznego punktu widzenia odkrycie to ma dość złożone znaczenie. Wiele par, które zgłaszają się na terapię po kilku latach małżeństwa, opisuje dokładnie to, co wykazała nasza grupa badawcza — poczucie, że w małżeństwie coś „się wyłączyło”, że partnerzy stali się „sąsiadami”, że zaangażowanie i wsparcie gdzieś zniknęły. W przestrzeni psychologicznej sytuacja ta jest zazwyczaj rozwiązywana poprzez powrót do świadomego wyboru siebie nawzajem, do tego rodzaju aktywności komunikacyjnej, która charakteryzowała parę na początku. Nasze odkrycie daje dodatkową podstawę empiryczną dla tej pracy — pokazuje, że różnica między parami „jeszcze nieżonatymi” a „żonatymi” rzeczywiście istnieje nie tylko w odczuciach, ale także w wymiernych cechach komunikacji.

Warto jednak zrównoważyć ten empiryczny wzorec alternatywną perspektywą teoretyczną. Lewandowski (2025), analizując deficyt komunikacji międzyosobowej w kontekście unieważnienia małżeństwa, formułuje tezę, która zmierza w nieco innym kierunku: pełna i otwarta komunikacja w małżeństwie jest warunkiem rozwoju więzi małżeńskiej, co ma wpływ na trwałość małżeństwa. W tym sformułowaniu komunikacja przedstawia się nie jako zasób, który naturalnie wyczerpuje się z czasem, ale jako środek, dzięki któremu więź małżeńska z czasem właśnie rozwija się i pogłębia. Z tej perspektywy systematyczne pogorszenie komunikacji, odnotowywane w badaniach dotyczących poszczególnych etapów małżeństwa – w tym również w naszym – nie powinno być traktowane jako nieunikniona cecha

długotrwałych związków; jest to raczej średni wynik statystyczny, który obejmuje jednocześnie pary doświadczające erozji komunikacyjnej oraz pary, które aktywnie podtrzymują, a nawet pogłębiają komunikację w czasie.

Porównanie tych dwóch perspektyw rodzi ważne pytanie: czy spadek komunikacji w długotrwałych związkach jest nieunikniony, czy też jest to konsekwencja określonych warunków, na które można wpływać. Lewandowski (2025) podkreśla, że znaczna część par, które borykają się z kryzysami komunikacyjnymi po kilku latach małżeństwa, w rzeczywistości wchodziła w związek z już istniejącymi deficytami dojrzałości komunikacyjnej — i to właśnie te początkowe deficyty, a nie sama długość trwania małżeństwa, leżą u podstaw późniejszego rozpadu. Osoba obciążona znacznymi deficytami osobowościowymi, w tym nieumiejętnością komunikowania się, które wnosi ze sobą do małżeństwa, a czas trwania tylko sprawia, że ten deficyt staje się coraz bardziej widoczny, a problem pogłębia się, jeśli dotyczy to dwóch partnerów. Ten pogląd ma istotne konsekwencje dla interpretacji naszych wyników. Być może pogorszenie sytuacji w grupie wiekowej 46–55 lat, które wykazało nasze badanie, nie świadczy o „naturalnym” wyczerpaniu zasobów komunikacyjnych pary — a raczej o tym, że większość par z tej grupy wiekowej wchodziła w związek małżeński bez świadomej pracy nad komunikacją, i z czasem ten deficyt stawał się coraz bardziej widoczny w miarę jak para przechodziła przez narodziny dzieci, karierę i codzienną rutynę, które wymagają od komunikacji coraz więcej.

Ten teoretyczny pogląd dobrze współgra z tym, co Szopiński (1980) opisał jako triadę wzajemnego zrozumienia, empatii i interakcji — komunikacja w jego rozumieniu nie jest zewnętrznym „narzędziem”, które się zużywa, ale samą tkanką więzi małżeńskiej, która może się wzmacniać lub niszczyć w zależności od tego, na ile świadomie partnerzy w niej funkcjonują.

Z klinicznego punktu widzenia to rozróżnienie jest bardzo ważne. Jeśli przyjąć czysto pogląd — „z czasem wszystko samo się pogarsza” — praca psychologiczna z parą w kryzysie staje się mało perspektywiczna: spadek jest postrzegany jako nieunikniony. Jeśli natomiast przyjmujemy pogląd Lewandowskiego – „komunikacja jest warunkiem rozwoju, który można świadomie wzmacniać” – praca psychologiczna jawi się jako przestrzeń powrotu pary do tego rodzaju świadomej pracy komunikacyjnej, która była u nich na początku lub powinna była być od samego początku. W praktyce pary, które przychodzą po kilkudziesięciu latach małżeństwa, często formułują to w ten sposób: „po prostu przestaliśmy rozmawiać”, „zgubiliśmy się nawzajem”, „staliśmy się obcymi ludźmi”. Jest to opis tego samego mechanizmu, który powyżej został opisany jako „formalizacja kontaktów” (Grabowski, 2023). Praca

psychologiczna nie polega na „przywróceniu młodości związku”, ale w reaktywowaniu świadomej, dojrzałej postawy komunikacyjnej — która, paradoksalnie, może być cechą charakterystyczną właśnie długotrwałych związków, w których partnerzy już się znają, mają wspólną historię i zasoby pozwalające na głębokie zrozumienie, którego młode pary jeszcze nie mają.

Na szczególną uwagę zasługuje kwestia różnic między płciami. W naszym badaniu test U Manna-Whitneya nie wykazał istotnych statystycznie różnic między kobietami a mężczyznami w żadnym z badanych wskaźników – ani w stylach przywiązania, ani w cechach komunikacji. Na pierwszy rzut oka mogłoby to wskazywać, że płeć nie odgrywa istotnej roli w badanych zjawiskach. Jednak taki wniosek byłby zbyt pochopny.

Przed wszystkim ma znaczenie sama struktura próby: spośród 101 ankietowanych osób tylko 12 stanowiły osoby płci męskiej. Przy takim stosunku siła statystyczna testu różnic między płciami jest znacznie ograniczona — nawet rzeczywiste różnice mogły po prostu nie zostać wykryte. W terminologii statystyki klasycznej istnieje ryzyko błędu drugiego rodzaju, czyli odrzucenia hipotezy o różnicy, gdy w rzeczywistości ona istnieje. W świetle dotychczasowych badań taki scenariusz wydaje się dość prawdopodobny.

W literaturze naukowej dotyczącej komunikacji małżeńskiej konsekwentnie odnotowuje się różnice między kobietami a mężczyznami. Wojciszke (1996), do którego odwołano się już w części teoretycznej niniejszej pracy, wykazał, że mężczyźni częściej koncentrują się na rozwiązywaniu zadań i podejmowaniu praktycznych działań, podczas gdy kobiety poświęcają więcej uwagi nawiązywaniu więzi emocjonalnej i utrzymywaniu relacji. W reakcji na konflikt lub problem mężczyźni mają skłonność do unikania lub emocjonalnego dystansowania się, podczas gdy kobiety częściej dążą do dialogu, okazują lojalność i starają się „zanurzyć się” w związku, aby go chronić. Badania Gottmana przeprowadzone na szerszej próbie amerykańskiej wykazały podobny wzorec — mężczyźni częściej niż kobiety wykazują stonewalling, czyli ochronne emocjonalne zamknięcie w odpowiedzi na konflikt, co w dłuższej perspektywie jest jednym z najsilniejszych czynników prognostycznych rozpadu związku. Lipińska-Grobelny w swojej pracy nad schematami płciowymi i komunikacją małżeńską dodatkowo wykazała, że im silniejsza jest komunikacja wspierająca, a im słabsza deprecjonująca, tym wyższe jest zadowolenie z relacji — a unikanie agresywnego stylu komunikacji jest ważnym wskaźnikiem jakości relacji zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn.

Wszystkie te wzorce mają swoje naturalne przedłużenie w teorii przywiązania. Kobiety wykazują nieco wyższe wskaźniki stylu lękowo-ambiwalentnego, a mężczyźni — nieco wyższe wskaźniki stylu unikającego. Dobrze to pasuje do opisanego powyżej obrazu: nadaktywna,

lękowa kobieta, która dąży do dialogu i „zanurzenia się”, oraz zdezaktywowany, unikający mężczyzna, który wybiera stonewalling, to w rzeczywistości dwa różne sposoby adaptacji do tego samego wewnętrznego problemu — zagrożenia zerwaniem lub ochłodzeniem relacji. W parze ta „klasyczna” kombinacja tworzy bardzo konkretny wzorzec komunikacyjny: im bardziej jeden z partnerów pragnie rozmawiać, tym bardziej drugi się wycofuje, co z kolei potęguje niepokój pierwszego. Psycholodzy dobrze znają tę dynamikę — często nazywa się ją wzorcem „prześladowca i uciekinier” i jest to jeden z najczęstszych powodów, dla których pary zwracają się o pomoc.

Z klinicznego punktu widzenia brak różnic w naszej próbie należy traktować nie jako dowód na to, że płeć nie ma znaczenia, ale raczej jako sygnał, że aby w pełni odpowiedzieć na to pytanie, potrzebne jest badanie z wyważoną liczbą mężczyzn i kobiet. Ograniczenie to staje się jeszcze bardziej aktualne w kontekście komunikacji cyfrowej. Jeśli mężczyźni i kobiety rzeczywiście mają nieco odmienne wzorce przywiązania i różne style reagowania na konflikt, to również w przestrzeni cyfrowej – w tym, jak reagują na opóźnienia w odpowiedzi, na phubbing ze strony partnera, na monitorowanie online – te różnice prawdopodobnie również się ujawniają. Jest to kwestia, która zasługuje na osobne badanie, skupiające się na cyfrowych formach komunikacji w parze.

Przeprowadzone badanie dostarczyło danych empirycznych dotyczących związku między stylami przywiązania a cechami komunikacji w bliskich związkach romantycznych osób dorosłych. Uzyskane wyniki potwierdzają teoretyczne podstawy teorii przywiązania w jej zastosowaniu do dorosłych, a jednocześnie wskazują konkretne kierunki, ważne zarówno dla badań naukowych, jak i dla praktyki psychologicznej.

Wszystkie trzy postawione hipotezy zostały potwierdzone. Styl przywiązania oparty na zaufaniu okazał się silnie i konsekwentnie powiązany z adaptacyjnym profilem komunikacji — wyższym poziomem wsparcia, większym zaangażowaniem i niższym poziomem deprecjacji w komunikacji między partnerami. Styl unikający wykazał odwrotny wzorzec — niższy poziom wsparcia, mniejsze zaangażowanie i wyższy poziom deprecjacji — przy zachowaniu wysokiej spójności wyników między samooceną a oceną zachowania partnera. Styl lękowo-ambiwalentny okazał się powiązany z mniej adaptacyjnymi cechami komunikacji w specyficzny sposób: istotne powiązania ujawniły się przede wszystkim w ocenie zachowania partnera, podczas gdy powiązania z samooceną własnego zachowania były znacznie słabsze. Ta asymetria jest jednym z najciekawszych wyników badania i wskazuje na charakterystyczny dla stylu lękowo-ambiwalentnego wzorzec nadaktywności systemu przywiązania.

Dodatkowe analizy zmiennych demograficznych ujawniły kilka istotnych prawidłowości. Najstarsza grupa wiekowa (46–55 lat) charakteryzowała się gorszą komunikacją i niższym poziomem bezpiecznego stylu przywiązania w porównaniu z młodszymi grupami, co odpowiada klasycznym danym dotyczącym erozji komunikacji wraz z długością trwania relacji. Nieoczekiwana okazała się różnica między osobami pozostającymi w związkach formalnych i nieformalnych — wbrew powszechnemu przekonaniu to właśnie osoby w związkach nieformalnych wyżej oceniały zaangażowanie partnera i ogólną jakość komunikacji w parze. Nie stwierdzono natomiast istotnych różnic pod względem płci i wykształcenia, przy czym znaczna przewaga kobiet w próbie ogranicza możliwość interpretacji pierwszego z tych wyników.

Wyniki badania mają konkretne implikacje praktyczne. W pracy psychologicznej z parami diagnoza stylu przywiązania każdego z partnerów stanowi ważny punkt wyjścia do zrozumienia powtarzających się trudności komunikacyjnych — ponieważ te same powierzchowne objawy, takie jak częste konflikty, zmniejszenie zaangażowania i poczucie emocjonalnego dystansu, mogą mieć zupełnie inny charakter w zależności od stylu przywiązania partnerów.

Na szczególną uwagę zasługuje cyfrowy wymiar komunikacji w parach, który w współczesnych związkach romantycznych zajmuje coraz większą część codziennego kontaktu. Style przywiązania ujawniają się w tej sferze w specyficzny sposób — zarówno w reakcji na opóźnienia w odpowiedzi, w postrzeganiu zachowania partnera w sieciach społecznościowych, jak i w strategiach regulowania bliskości za pośrednictwem urządzeń elektronicznych. Włączenie tego wymiaru do dalszych badań i praktyki psychologicznej z parami jest jednym z najważniejszych kierunków rozwoju w tej dziedzinie.

Z praktycznego punktu widzenia uzyskane wyniki mają znaczenie przede wszystkim dla pracy z parami w przestrzeni psychologicznej. Po pierwsze, potwierdzają one podejście, w którym diagnoza stylu przywiązania każdego z partnerów poprzedza pracę nad konkretnymi problemami komunikacyjnymi — ponieważ te same powierzchowne objawy (częste konflikty, spadek zaangażowania, poczucie emocjonalnego dystansu) mogą mieć bardzo różną naturę w zależności od tego, jakim stylem przywiązania charakteryzuje się każdy z partnerów. Po drugie, potwierdzają one perspektywę psychologiczną, w której praca z parą ukierunkowana jest nie tylko na naukę umiejętności komunikacyjnych, ale także na transformację wewnętrznych modeli roboczych — sposobu, w jaki partnerzy postrzegają siebie nawzajem i samych siebie w bliskości.

Zakończenie

Bliskie związki romantyczne pozostają jednym z głównych źródeł dobrego samopoczucia, a jednocześnie jednym z najbardziej wrażliwych elementów życia współczesnego dorosłego człowieka. Rosnąca liczba rozpadów związków małżeńskich, coraz większa trudność w nawiązywaniu i utrzymywaniu stabilnych relacji, a także pogłębiające się poczucie samotności, opisywane we współczesnych badaniach jako jedna z charakterystycznych cech XXI wieku, powodują, że warto zadać pytanie o to, co dokładnie leży u podstaw trudności, z jakimi borykają się pary. Wśród różnorodnych ram teoretycznych, które współczesna psychologia proponuje w celu zrozumienia tych zjawisk, teoria przywiązania w jej zastosowaniu do dorosłych zajmuje szczególne miejsce – jako jedno z najbardziej spójnych i dobrze udokumentowanych podejść, łączące najwcześniejsze doświadczenia emocjonalne człowieka z jego funkcjonowaniem w bliskich związkach w wieku dorosłym. Kwestia tego, w jaki konkretnie sposób style przywiązania przejawiają się w najbardziej widocznym aspekcie relacji — w komunikacji między partnerami — stanowi empiryczną istotę niniejszego badania.

Część teoretyczna prześledziła rozwój teorii przywiązania: od tego, jak Bowlby (2008) po raz pierwszy opisał przywiązanie jako biologicznie uwarunkowany system behawioralny, poprzez badania eksperymentalne Ainsworth (1978), które wyodrębniły poszczególne style przywiązania u niemowląt, aż po prace Mikulincer i Shaver (2009), którzy przenieśli te idee na dorosłość. Trzy style — bezpieczny, lękowo-ambiwalentny i unikający — zostały omówione wraz z ich wzorcami emocjonalnymi, poznawczymi i behawioralnymi, a komunikację w parze opisano jako przestrzeń, w której wzorce te ujawniają się chyba najwyraźniej. W tym miejscu praca opierała się zarówno na klasycznych modelach Satir (2000) i Gordona (1991), jak i na polskich badaniach nad komunikacją małżeńską (Plopa, 2008; Ryś, 2004), a także na typologię reagowania na konflikt według Rusbulta (1991) oraz na stosunkowo nowy temat komunikacji cyfrowej jako środowiska, w którym wzorce przywiązania działają ze swoją specyfiką.

Część empiryczna opiera się na materiale zebranym od 101 osób dorosłych, które w momencie badania pozostawały w bliskich związkach romantycznych lub miały takie doświadczenia (89 kobiet i 12 mężczyzn; najliczniejsze grupy wiekowe — 26–35 i 36–45 lat, po 31,7%; ponad połowę próby stanowiły osoby pozostające w oficjalnym związku małżeńskim). Style przywiązania mierzono za pomocą Kwestionariusza stylów przywiązania (KSP; Plopa, 2008), a komunikację – za pomocą Kwestionariusza komunikacji małżeńskiej (KKM; Kaźmierczak i Plopa, 2008) w dwóch wersjach: samooceny oraz oceny zachowania partnera.

Wszystkie trzy hipotezy znalazły potwierdzenie — choć każda na swój sposób. Styl bezpieczny wykazał silny i spójny związek z adaptacyjnym profilem komunikacji: korelacje z wsparciem, zaangażowaniem i ogólną oceną komunikacji partnera były bardzo wysokie ($r = 0,745$; $r = 0,666$; $r = 0,709$), a z deprecjonowaniem — ujemne ($r = -0,476$). Styl unikający wykazał lustrzane odbicie — ujemny związek z wsparciem i zaangażowaniem obu stron ($r = -0,565$ dla własnego wsparcia; $r = -0,546$ dla wsparcia partnera) oraz dodatni — z deprecjonowaniem; ciekawe, że deprecjonowanie okazało się silniej powiązane właśnie ze stylem unikającym niż z lękowo-ambiwalentnym. Styl lękowo-ambiwalentny potwierdził hipotezę - powiązania były wyraźne w ocenie zachowania partnera (niższe wsparcie $r = -0,312$, niższe zaangażowanie $r = -0,278$, wyższe deprecjonowanie $r = 0,254$), podczas gdy z własną komunikacją prawie nie korelował, z wyjątkiem własnej deprecjacji ($r = 0,210$). Szczegółowe teoretyczne wyjaśnienie tych zależności przedstawiono w rozdziale poświęconym dyskusji; w tym miejscu warto podkreślić jedną prawidłowość, która przewija się we wszystkich trzech stylach.

Korelacje między stylem przywiązania a oceną zachowania partnera były konsekwentnie silniejsze niż w przypadku samooceny. Innymi słowy, przywiązanie danej osoby wyraźniej przejawia się w tym, jak postrzega ona partnera, niż w tym, jak opisuje samą siebie — i najdobitniej widać to w przypadku stylu lękowo-ambiwalentnego, którego uwaga skierowana jest na zewnątrz, na sygnały od drugiej osoby, a nie na własną rolę w interakcji. Ma to zasadnicze znaczenie w praktyce. Klienci o mniej bezpiecznych stylach znacznie łatwiej mówią o tym, czego brakuje im w partnerze, niż o własnym wkładzie w to, co się między nimi dzieje — i właśnie przeniesienie rozmowy z oceny partnera na własną pozycję komunikacyjną staje się jednym z najtrudniejszych, a jednocześnie najważniejszych kroków w pracy.

Szczególne znaczenie praktyczne ma cyfrowy wymiar komunikacji, w którym współczesne pary spędzają coraz większą część wspólnego czasu. W środowisku pozbawionym sygnałów niewerbalnych — intonacji, spojrzenia, mikromimiki, tempa mowy — każdy styl wypełnia przestrzeń interpretacji na swój sposób: osoba pewna siebie wytrzymuje pauzę w odpowiedzi, nie konstruując katastroficznych scenariuszy; osoba unikająca znajduje w tekście wygodne narzędzie do regulowania dystansu (a raczej unika wiadomości głosowych, które przywracają żywy głos partnera); osoba lękowo-ambiwalentna staje się natomiast najbardziej wrażliwa — każde „przeczytano, ale nie odpowiedziano” podsyca ten sam niepokój, co milczenie partnera obok. Nawyków cyfrowych nie tylko odzwierciedlają styl przywiązania, ale same w sobie mogą osłabiać kontakt: regularne phubbing stopniowo buduje u partnera trwałe poczucie psychologicznej niedostępności drugiej osoby, nawet gdy fizycznie oboje są w tym

samym pomieszczeniu (Roberts i David, 2022; Wang i in., 2017), a ghosting częściej kojarzy się ze stylem unikającym jako sposobem na zakończenie związku (Powell i in., 2021). Dlatego pojęcie „pracy nad komunikacją” obejmuje dziś w sposób nieunikniony ten wymiar (Walęcka-Matyja i Dębska, 2023).

Oprócz trzech głównych hipotez badanie przyniosło kilka dodatkowych wyników. Wykazano wpływ wieku: grupa w wieku 46–55 lat charakteryzowała się statystycznie istotnie niższym poziomem bezpiecznego stylu i gorzej oceniała komunikację niż grupa w wieku 26–35 lat ($p = 0,012$ i $p = 0,006$). Najbardziej zaskakująca okazała się różnica między związkami nieformalnymi a małżeństwem: wbrew powszechnemu przekonaniu o małżeństwie jako „głębszej” formie związku, osoby w związkach nieformalnych wyżej oceniały zaangażowanie partnera, własne zaangażowanie i ogólną jakość komunikacji, podczas gdy osoby pozostające w związku małżeńskim częściej opisywały siebie jako osoby uciekające się do deprecjonowania. Jednym z wyjaśnień, zgodnym z teorią przywiązania, jest to, że formalna instytucja małżeństwa daje pewne „instytucjonalne” poczucie bezpieczeństwa – przekonanie, że partner „nigdzie nie ucieknie”, — i właśnie to może osłabiać motywację do aktywnego utrzymywania bezpieczeństwa psychicznego poprzez wysokiej jakości komunikację, podczas gdy związki nieformalne, pozbawione takiego zabezpieczenia, wymagają tego na co dzień. Oba wyniki zasługują na uwagę w dalszych badaniach.

Praca wnosi kilka elementów do obecnego stanu wiedzy. Po pierwsze, odwzorowuje zależności opisane głównie w literaturze anglojęzycznej na polskiej grupie badanej i przy użyciu polskich standardowych narzędzi; zgodność z danymi, które Wrona i Jasiński (2025) uzyskali przy użyciu tych samych kwestionariuszy (KSP i KKM), wskazuje, że mamy do czynienia z powtarzalnym wzorcem, a nie artefaktem jednej próby. Po drugie, zaangażowanie grupy osób w różnym wieku pozwoliło dostrzec międzypokoleniowe różnice w poziomie bezpiecznego stylu – coś, co w poprzednich polskich pracach często pozostawało poza kadrem. Po trzecie, porównanie relacji formalnych i nieformalnych wnosi nowe dane do dyskusji na temat tego, czy i w jaki sposób formalizacja relacji wpływa na jakość komunikacji w parze.

W praktyce klinicznej wnioski są dość oczywiste. W pracy z parami styl przywiązania rzadko pojawia się wprost, ale jest obecny w każdym opisie tego, co dzieje się między partnerami: zarówno „on nigdy mnie nie słucha”, jak i „nie daję jej tego, czego potrzebuje” są zakorzenione w modelach roboczych, ukształtowanych na długo przed obecnym związkiem.

Terapia zorientowana na przywiązanie – w szczególności terapia skoncentrowana na emocjach (EFT) w ujęciu Johnsona (2019) – działa właśnie na te korzenie, przekształcając obronne lub nadaktywne strategie komunikacyjne w kontakt oparty na prawdziwej bliskości.

Uzyskane wyniki potwierdzają zasadność takiego podejścia: pokazują one, że style przywiązania są wymiennie powiązane z komunikacją, której partnerzy doświadczają na co dzień – i że tego związku nie można dziś rozpatrywać bez uwzględnienia kontekstu cyfrowego.

Badanie ma też swoje ograniczenia. Próba jest stosunkowo niewielka i znacznie niezrównoważona pod względem płci (88,1% kobiet), co ogranicza możliwość uogólnień. Jego przekrojowy charakter nie pozwala prześledzić, jak te wzorce zmieniają się w czasie — chociaż sama teoria przywiązania wskazuje, że styl może ewoluować pod wpływem znaczących doświadczeń w związku.

Stąd też kierunki dalszych badań. Badania podłużne pozwoliłyby sprawdzić, czy i w jaki sposób styl przywiązania moderuje komunikację na różnych etapach związku, w szczególności po jego sformalizowaniu. Badania diadyczne, w których uczestniczą oboje partnerzy, umożliwiłyby ocenę interakcji stylów w parze oraz tego, jak ich zgodność lub rozbieżność wpływa na postrzeganie komunikacji. Osobnego badania wymaga komunikacja cyfrowa jako odrębny wymiar — z uwzględnieniem fabingu i gostingu w kontekście konkretnych stylów przywiązania. Najbardziej odczuwalne implikacje praktyczne mogłyby pojawić się tam, gdzie w polskim kontekście badań brakuje tego najbardziej — w grupach par przeżywających kryzys lub zgłaszających się na terapię.

Jeśli wrócimy do pytania, od którego zaczęła się ta praca – co wspólnego ma styl przywiązania ze zwykłą codzienną rozmową między partnerami – odpowiedź okazuje się dość jasna. Wiele wspólnego. Wewnętrzne modele robocze, ukształtowane w pierwszych związkach życia, są obecne – i mierzalne – w tym, jak partnerzy postrzegają wzajemne wsparcie, zaangażowanie i deprecjonowanie. Ale to nie jest wyrok. Badania nad nabytym bezpiecznym przywiązaniem oraz skuteczność podejść zorientowanych na przywiązanie pokazują, że wzorce te podlegają zmianie. Aby je zmienić, trzeba je najpierw dostrzec — i właśnie temu ta praca miała służyć.

Bibliografia

- Abramiuk, A., & Konopka, K. (2020). Zgodność między płcią psychologiczną partnerów, partnera idealnego i rzeczywistego a satysfakcja ze związku. *Polskie Forum Psychologiczne*, 25(2), 238–257.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Akhtar, S., & Khan, A. (2019). Internet usage and associated factors among college students in Saudi Arabia. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 6(6), 2331–2334. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20192293>
- Alipour, Z., Kazemi, A., Kheirabadi, G., & Eslami, A. A. (2020). Marital communication skills training to promote marital satisfaction and psychological health during pregnancy: A couple focused approach. *Reproductive Health*, 17, Article 23. <https://doi.org/10.1186/s12978-020-0877-4>
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2018). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 3 (4), 245–252. <https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>
- Augustynek, A. (2009). *Wstęp do psychologii*. Difin.
- Bandura, A. (2020). *Teoria uczenia się społecznego* [Теорія соціального навічання]. Osnovy. (Praca oryginalna opublikowana w 1977)
- Biel, S. (2013). Komunikacja małżeńska kluczem wychowania do dialogu – sprawozdanie z badań. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 3, 33–56.
- Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2019). Be aware! If you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook intrusion. A cross-sectional study. *Social Science Computer Review*, 37(2), 270–278. <https://doi.org/10.1177/0894439318754490>
- Besztanko, A. T. (2018). *Wpływ stylów przywiązania na rozwiązywanie sytuacji konfliktowych w związkach partnerskich* [Вплив стилів прив'язаності на розв'язання конфліктних ситуацій у партнерських стосунках]. *Aktualne problemy psychologii*, 10(31), 4–15.
- Boiko, G. E. (2021). *Wpływ typów przywiązania na intymność i zaufanie w relacjach romantycznych* [Вплив типів прив'язаності на інтимність та довіру в романтичних стосунках]. Wydawnictwo Charkowskiego Narodowego Uniwersytetu im. W. N. Karazina.

- Boiko, G. E. (2021). *Rozwój bezpiecznego przywiązania w wieku dorosłym: Możliwości i wyzwania* [Розвиток безпечної прив'язаності у дорослому віці: можливості та виклики]. Wydawnictwo Charkowskiego Narodowego Uniwersytetu im. W. N. Karazina.
- Bondarczuk, O. I. (2020). Typy przywiązania i ich wpływ na komunikację w parze [Типи прив'язаності та їх вплив на комунікацію в парі]. *Teoria i praktyka współczesnej psychologii*, 2, 25–30.
- Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie* [Attachment and loss: Vol. 1. Attachment]. Wydawnictwo Naukowe PWN. (Praca oryginalna opublikowana w 1969)
- Braun-Gałkowska, M. (1985). *Miłość aktywna: Psychiczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie*. Instytut Wydawniczy Pax.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.
- Carvajal, E. T. (2017). Families and technologies. What about the phubbing in Mexico? *Horyzonty Wychowania*, 16(37), 59–69. <https://doi.org/10.17399/HW.2017.163704>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the generic scale of phubbing (GSP) and the generic scale of being phubbed (GSPB). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Czyżowska, D. (2005). Komunikacja interpersonalna. W J. Siuta (red.), *Słownik psychologii* (s. 125). Wydawnictwo Zielona Sowa.
- Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2000). *Cognitive psychology: A student's handbook* (wyd. 4). Psychology Press.
- Dmytrenko, A. W., & Solovei, K. L. (2021). Społeczne wyobrażenia o sukcesie: Analiza porównawcza w kontekście ukraińskim [Соціальні уявлення про успіх: порівняльний аналіз в українському контексті]. *Problemy współczesnej psychologii*, 22, 58–63.
- Dementij, L. I. (2022). *Psychologia sukcesu* [Психологія успіху]. Svit. (Praca oryginalna opublikowana w 2004).
- Ersine, R. G., Moursund, J. P., & Trautmann, R. L. (2013). *Beyond empathy: A therapy of contact-in relationships*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203778036>
- Fedorenko, R. P. (2024). *Psychologia rodziny: Podręcznik* [Психологія сім'ї: Підручник]. Wieża-Druk.

- Freud, S. (2021). *Po drugiej stronie zasady przyjemności; Ja i Ono*. (J. Prokopiuk, Tłum.). Wydawnictwo Naukowe PWN. (Oryginały opublikowane 1920, 1923).
- Galuszko, S. M. (2019). "Przywiązanie" jako termin naukowy w psychologii i cecha osobowości ["Прив'язаність" як науковий термін у психології та риса особистості]. *Problemy współczesnej psychologii*, 2, 21–28.
- Gibson, T. (2023). *Przywiązanie: Jak nawiązać relacje z tymi, którzy są nam bliscy* [Прив'язаність. Як налагодити стосунки з тими, хто нам близький]. Svaroh.
- Grinczyszyna, O. M. (2021). *Psychologiczne cechy wpływu stylów przywiązania na powstawanie i rozwiązywanie konfliktów w związkach partnerskich* [Психологічні особливості впливу стилів прив'язаності на виникнення та розв'язання конфліктів у партнерських стосунках] *Czasopismo naukowe Lwowskiego Narodowego Uniwersytetu Spraw Wewnętrznych. Seria psychologiczna*, (1), 63–73.
- Gordon, T. (1991). *Wychowanie bez porażek. Rozwiązywanie konfliktów między rodzicami a dziećmi* [P.E.T.: Parent effectiveness training]. Instytut Wydawniczy PAX. (Praca oryginalna opublikowana w 1970).
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Lawrence Erlbaum.
- González-Rivera, J. A., Segura-Abreu, L., & Urbistondo-Rodríguez, V. (2018). Phubbing in romantic relationships: Cell phone use, couple satisfaction, psychological well-being and mental health. *Interacciones*, 4(2), 81–91. <https://doi.org/10.24016/2018.v4n2.117>
- Grabowski, A. (2023). Wczesne nieadaptacyjne schematy a jakość więzi i komunikacji małżeńskiej. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1(53), 1–12.
- Grzesiuk, L. (1994). *Studia nad komunikacją interpersonalną*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Gulijewa, A. A. (2019). Umiejętności komunikacyjne jako element kompetencji komunikacyjnej osobowości [Комунікативні вміння як елемент комунікативної компетентності особистості]. W *Nauka, edukacja, społeczeństwo: Narzędzia i mechanizmy współczesnego rozwoju innowacyjnego: Materiały V Międzynarodowej konferencji naukowo-praktycznej* (s. 71–78).
- Harwas-Napierała, B. (2008). *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*. Wydawnictwo Naukowe UAM.

- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hryn, A. M. (2020). Cechy charakterystyczne stosunku do przyszłego życia rodzinnego w okresie dorastania [Особливості ставлення до майбутнього сімейного життя в період дорослішання]. *Aktualne problemy psychologii: Zbiór prac naukowych Instytutu Psychologii im. G. S. Kostiuka Narodowej Akademii Nauk Pedagogicznych Ukrainy. Psychologia osobowości. Pomoc psychologiczna dla osobowości*, XI(21), 99–114.
- Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2005). *Social psychology* (wyd. 4). Prentice Hall.
- Jankowska, M. (2016). Komunikacja pomiędzy małżonkami a ocena jakości związku małżeńskiego. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 4(28), 119–139. <https://fidesetratio.com.pl/ojs/index.php/FetR/article/view/728>
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Press.
- Iwaszkiewicz, I. W. (2022). *Terapia integracyjna i jej zastosowanie w pracy z problemami związanymi z przywiązaniem* [Інтегративна терапія та її застосування в роботі з проблемами прив'язаності]. Wydawnictwo Lwowskiego Narodowego Uniwersytetu im. I. Franka.
- Iwanicka, K. (2020). Zmiana w życiu pary jaką są zaręczyny a wymiary komunikacji w diadzie takie, jak: wsparcie, zaangażowanie oraz deprecjacja. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 41(1), 97–113. <https://doi.org/10.34766/fetr.v41i1.218>
- Kalsnes, B. (2016). The social media paradox explained: Comparing political parties' Facebook strategy versus practice. *Social Media + Society*, 2(2), 1–11. <https://doi.org/10.1177/2056305116644616>
- Kaźmierczak, M., & Plopa, M. (2012). *Komunikacja w bliskich związkach: Teoria i metoda badania*. Vizja Press & IT.
- Kazmiruk, A. (2022). Psychologiczne czynniki zadowolenia z partnera w małżeństwie [Психологічні чинники задоволеності партнером у шлюбі]. W *Edukacja i nauka: Zbiór prac naukowych studentów na podstawie wyników konferencji naukowej* (s. 147–151) Uniwersytet Narodowy im. Tarasa Szewczenki w Kijowie.
- Klish, P., & Khomyak, O. (2017). Umiejętności i kompetencje komunikacyjne jako istotny element profesjonalizmu pedagoga [Комунікативні уміння та компетентності як

- важливий елемент професіоналізму педагога]. *Poszukiwania pedagogiczne*, 3(95), 15–17.
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). *Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among "Generation Y" users*. 24th European Conference on Information Systems (ECIS), Istanbul, Turkey. https://aisel.aisnet.org/ecis2016_rp/109
- Krok, D. (2007). Znaczenie komunikacji interpersonalnej w funkcjonowaniu rodziny. W B. Soiński (red.), *Rodzina w świetle psychologii pastoralnej* (s. 41–54). Archidiecezjalne Wydawnictwo Łódzkie.
- Kochan, N. M. (2021). Cechy kształtowania umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów u młodszych uczniów [Особливості формування навичок конструктивного розв'язання конфліктів у молодших школярів]. *Biuletyn naukowy Uniwersytetu Państwowego w Chersoniu. Seria "Nauki psychologiczne"*, 5, 30–37.
- Koszonko, G., & Lużecka, O. (2018). Profesjonalna kompetencja komunikacyjna psychologa jako warunek jego skutecznej działalności [Професійна комунікативна компетентність психолога як умова його ефективної діяльності]. *Zbiór prac naukowych Narodowej Akademii Państwowej Służby Granicznej Ukrainy. Seria: Nauki psychologiczne*, 2, 102–114.
- Kowal, I. A. (2021). *Typy przywiązania i ich wpływ na relacje międzyludzkie* [Типи прив'язаності та їх вплив на міжособистісні стосунки]. Wydawnictwo Profesjonal.
- Kuncewicz, D. (2010). Rozwiązywanie konfliktów z partnerem a wzory relacji z rodzicami. W T. Rostowska & A. Peplińska (red.), *Psychospołeczne aspekty życia rodzinnego* (s. 99–131). Difin.
- Kryżanowska, Z. (2021). Bezpieczny typ przywiązania jako podstawa rozwoju zdrowia psychicznego dziecka [Безпечний тип прив'язаності як основа розвитку психічного здоров'я дитини]. W *Współczesne trendy psychologiczne w zakresie wspierania i przywracania zdrowia psychicznego osobowości: Teoria i praktyka: Tezy referatów II międzynarodowej konferencji interdyscyplinarnej, 24–25 września 2021 r., Charków* (s. 52–54). Charkowski Narodowy Uniwersytet Medyczny. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/19692>
- Kryżanowska, Z., & Babak, K. (2021). Emocjonalna więź dziecka z matką jako predyktor jego adaptacji społecznej do życia szkolnego [Емоційний зв'язок дитини з матір'ю як предиктор її соціальної адаптації до шкільного життя]. *Perspektywy psychologiczne*, 38, 138–150. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20191>

- Krzyżanowska, Z., & Babak, K. (2022). Rola typu przywiązania w postrzeganiu bliskich relacji przez mężczyzn i kobiety [Роль типу прив'язаності у сприйнятті близьких стосунків чоловіками та жінками]. *Perspektywy psychologiczne*, 39, 230–240. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-kry>
- Kurowska, I., & Nikel, Ł. (2023). Cechy temperamentu i zachowania komunikacyjne pomiędzy partnerami a satysfakcja ze związku. W *Humanistyka i nauki społeczne. Doświadczenia. Konteksty. Wyzwania. Tom 17. Wokół (nie)korzystnych zjawisk i przemian sfery prywatnej, finansów oraz przedsiębiorczości* (s. 23–35). Exante Wydawnictwo Naukowe
- Lăzărescu, G. M., & Vintilă, M. (2021). The necessity of couple education regarding the impact of online infidelity on romantic relationships. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series VII: Social Sciences. Law*, 14(63)(2), 307–316. <https://doi.org/10.31926/but.ssl.2021.14.63.2.13>
- LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). Ghosting in emerging adults' romantic relationships: The digital dissolution disappearance strategy. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(2), 125–150. <https://doi.org/10.1177/0276236618820519>
- Lefebvre, A.-A., Brassard, A., Daspe, M.-È., Lafontaine, M.-F., Jean, M., & Péloquin, K. (2026). The role of communication in romantic attachment and relationship satisfaction: A dyadic longitudinal study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 52(1), e70127. <https://doi.org/10.1111/jmft.70127>
- Li, L., Huang, X., Zheng, Q., Shan, X., He, C., Liao, W., Chen, H., Menon, V., & Duan, X. (2022). Neural synchronization predicts marital satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 119(34), Article e2202515119. <https://doi.org/10.1073/pnas.2202515119>
- Litwinowa, O. V. (2021). *Wpływ typów przywiązania na różne aspekty związków romantycznych: Przegląd badań* [Вплив типів прив'язаності на різні аспекти романтичних стосунків: Огляд досліджень]. Wydawnictwo Profesjonal.
- Maksymenko, K. S. (2019). Przywiązanie i jego rola w kształtowaniu relacji romantycznych [Прив'язаність та її роль у формуванні романтичних стосунків]. *Aktualne problemy psychologii*, 9(13), 124–133.
- Manžko, W. O. (2020). Cechy przywiązania do matki u dzieci w wieku przedszkolnym [Особливості прив'язаності до матері у дітей дошкільного віку]. W *Problemy rozwoju nauki w kontekście przemian społecznych: Materiały z II konferencji naukowo-praktycznej (Chmielnicki, 28–29 sierpnia 2020 r.)* (s. 77–80).

- McDaniel, B. T., Drouin, M., & Cravens, J. D. (2017). Do you have anything to hide? Infidelity-related behaviors on social media sites and marital satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 66, 88–95. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.031>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Sapir-Lavid, Y., & Avihou-Kanza, N. (2009). What's inside the minds of securely and insecurely attached people? The secure-base script and its associations with attachment-style dimensions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(4), 615–633. <https://doi.org/10.1037/a0015649>
- Melnyk, L. P. (red.). (2018). *Psychologia kliniczna: Podręcznik* [Клінічна психологія: Підручник]. Wydawnictwo Charkowskiego Narodowego Uniwersytetu im. W. N. Karazina.
- Lewandowski, P. (2025). Deficyt komunikacji interpersonalnej a nieważność małżeństwa. *Teologia i Moralność*, 20(3/40), 155–163. <https://doi.org/10.14746/TIM.2025.40.3.10>
- Muszkewycz, M. I., Fedorenko, R. P., Magdysiuk, L. I., & Duczymińska, T. I. (2018). *Psychologia młodej rodziny: Monografia* [Психологія молодії сім'ї: Монографія]. Wieża-Druk.
- Lipińska-Grobelny, A. (2022). Komunikacja w małżeństwie a zadowolenie ze związku – różnicująca rola schematów płci. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(50), 215–225.
- Ni, N., Ahrari, S., Zaremohzzabieh, Z., Zarean, M., & Roslan, S. (2025). A meta-analytic study of partner phubbing and its antecedents and consequences. *Frontiers in Psychology*, 16, 1561159. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1561159>
- Pancani, L., Aureli, N., & Riva, P. (2022). Relationship dissolution strategies: Comparing the psychological consequences of ghosting, orbiting, and rejection. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(2), Article 9. <https://doi.org/10.5817/CP2022-2-9>
- Pawluk, M. M., & Archipenko, N. M. (2018). Cechy charakterystyczne konfliktów małżeńskich i ich konsekwencje [Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки]. *Aktualne problemy psychologii. Psychologia osobowości. Pomoc psychologiczna dla osobowości*, 18(11), 209–226.
- Pereira, M. G., Fontes, L., Vilaça, M., Machado, J. C., Fincham, F., Costa, E., & Taysi, E. (2022). Communication, forgiveness and morbidity in young adults involved in a romantic relationship. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 22(2), 165–175. <https://www.ijpsy.com/volumen22/num2/613.html>

- Potyczka, U. (2016). Znaczenie stylów komunikacyjnych w rozwiązywaniu konfliktów w związku – na podstawie badań własnych. *Pedagogia Ojcostwa: Katolicki Przegląd Społeczno-Pedagogiczny*, (1), 100–114.
- Powell, D. N., Freedman, G., Williams, K. D., Le, B., & Green, H. (2021). A multi-study examination of attachment and implicit theories of relationships in ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(7), 2225–2248. <https://doi.org/10.1177/02654075211009308>
- Pomytkina, L. W., Złagoduch, W. W., Chimczenko, N. S., & Pogorilska, N. I. (2010). *Psychologia rodziny: Podręcznik dla studentów* [Психологія сім'ї]. Wydawnictwo Narodowego Uniwersytetu Lotniczego "NAU-druk".
- Petiak, O., Ksinchuk, K., & Kozelskyi, V. (2025). Międzyosobowa komunikacja i emocjonalna bliskość jako zasób przezwyciężania konfliktów rodzinnych. *Psychology Travelogs*, 3, 70–78. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-7>
- Plopa, M. (2006). *Więzi w małżeństwie i rodzinie: Metody badań*. Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Plopa, M. (2017). Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej. *Polskie Forum Psychologiczne*, 22(4), 519–543. <https://doi.org/10.14656/PFP20170401>
- Plopa, M. (2008). Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP): Podręcznik. Vizja Press & IT.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2022). Partner phubbing and relationship satisfaction through the lens of social allergy theory. *Personality and Individual Differences*, 195, Article 111676. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111676>
- Ryś, M. (1999). *Psychologia małżeństwa w zarysie*. Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN.
- Ryś, M. (2004). Jakość związku małżeńskiego a poziom bliskości małżonków i sposoby rozwiązywania przez nich konfliktów. *Studia Psychologica*, 5, 57–67.
- Rudenok, A. I. (2011). Teoretyczne aspekty zapobiegania i rozwiązywania konfliktów rodzinnych [Теоретичні аспекти попередження та розв'язання сімейних конфліктів]. *Problemy psychologii ogólnej i pedagogicznej*, 3, 358–364.
- Seredyńska, D., & Moch, H. (2011).
- Singajewska, I., & Łukasz, J. (2021). Pomoc psychologiczna w rozwiązywaniu konfliktów małżeńskich [Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів]. *Notatki naukowe Uniwersytetu "KROK"*, 1(61), 251–257. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-61-251-257>

- Satir, V. (2000). *Rodzina. Tu powstaje człowiek* [The new peoplemaking]. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. (Praca oryginalna opublikowana w 1988).
- Szopiński, J. (1980). Skala więzi małżeńskiej. W Z. Ratajczak (red.), *Psychologia w służbie człowieka* (s. 101–109). Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Semkiw, I. I. (2022). *Wybór partnera i strategie zachowań w związkach romantycznych w zależności od typu przywiązania* [Вибір партнера та стратегії поведінки в романтичних стосунках залежно від типу прив'язаності]. Wydawnictwo Lwowskiego Narodowego Uniwersytetu im. I. Franka.
- Solowiej, I. (2022). Psychologia sukcesu: Aspekty subiektywne i obiektywne [Психологія успіху: суб'єктивні та об'єктивні аспекти]. *Biuletyn Humanistyczny TNPU*, 5, 65–72.
- Suwała-Barancewicz, D. K. (2016). Przywiązanie w dorosłości a jakość funkcjonowania w bliskim związku emocjonalnym w świetle wybranych wyników badań. *Psychologia Rozwojowa*, 21(2), 41–52. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.16.009.5087>
- Timmermans, E., Hermans, A.-M., & Oprea, S. J. (2021). Gone with the wind: Exploring mobile daters' ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 783–801. <https://doi.org/10.1177/0265407520970287>
- Tryjarska, B. (2003). Komunikacja między małżonkami niezadowolonymi ze związku. *Nowiny Psychologiczne*, 4, 5–14.
- Wałęcka-Matyja, K. K., & Dębska, J. (2023). Komunikacja i relacje interpersonalne w związkach romantycznych a cyfryzacja życia. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(54), 1–15.
- Wałęcka-Matyja, K., & Szkudlarek, A. (2019). Psychologiczne predyktory zadowolenia z bliskiego związku interpersonalnego: Rola komunikacji emocjonalnej. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(38), 50–73. <https://doi.org/10.34766/fetr.v2i38.66>
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12–17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>
- Weryszko, M. (2020). Komunikacja interpersonalna jako esencja interakcji społecznych. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(42), 253–268. <https://doi.org/10.34766/fetr.v42i2.267>
- Wojciszke, B. (1994). *Psychologia miłości: Intymność, namiętność, zobowiązanie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Wrona, K., & Jasiński, M. (2025). Style przywiązania małżonków a jakość komunikacji małżeńskiej. *Zagadnienia Społeczne*, 1(20), 116–138.
- Yam, F. C. (2023). The relationship between partner phubbing and life satisfaction: The mediating role of relationship satisfaction and perceived romantic relationship quality. *Psychological Reports*, 126(1), 303–331. <https://doi.org/10.1177/00332941221144611>
- Yam, F. C., & İlhan, T. (2020). Holistic technological addiction of modern age: Phubbing. *Current Approaches in Psychiatry*, 12(1), 1–15. <https://doi.org/10.18863/pgy.551299>
- Ziemska, M. (red.). (2001). *Rodzina współczesna*. Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.

Spis rysunków

Rysunek 1 Cztery style przywiązania na przecięciu wymiarów lęku i unikania (model Brennana, Clarka, Shavera).....	11
Rysunek 2 Typologia strategii reagowania na konflikt według C. Rusbult — w dwóch wymiarach (aktywność–pasywność × konstruktywność–destruktywność).....	57
Rysunek 3 Zasady harmonijnej komunikacji w parze sprzyjające konstruktywnemu rozwiązywaniu konfliktów.....	59
Rysunek 4 Trzy modele komunikacji w rodzinie.....	60
Rysunek 5 Styl bezpieczny – steny	74
Rysunek 6 Styl lękowo-ambiwalentny – steny.....	75
Rysunek 7 Styl unikowy – steny.....	75

Spis tabel

Tabela 1 Osiem kluczowych potrzeb relacyjnych według koncepcji R. Erskine'a.....	32
Tabela 2 Klasyfikacja stylów komunikacji w bliskich relacjach według wybranych autorów.....	44
Tabela 3 Porównanie stylu partnerskiego i niepartnerskiego w komunikacji według czterech wymiarów.....	51
Tabela 4 Wiek osób badanych.....	70
Tabela 5 Stan cywilny.....	70
Tabela 6 Wykształcenie.....	71
Tabela 7 Statystyki opisowe badanych zmiennych wraz z testami normalności rozkładu Kołmogorowa-Smirnowa (N = 101).....	73
Tabela 8 Analiza korelacji pomiędzy stylem bezpiecznym a komunikacją w związku.....	76
Tabela 9 Analiza korelacji pomiędzy stylem unikowym a komunikacją w związku.....	78
Tabela 10 Analiza korelacji pomiędzy stylem lękowo-ambiwalentnym a komunikacją w związku.	79
Tabela 11 Analiza różnic pomiędzy kobietami a mężczyznami w zakresie komunikacji w związku i stylów przywiązania	81
Tabela 12 Analiza różnic pomiędzy grupami wiekowymi w zakresie komunikacji w związku i stylów przywiązania.....	82
Tabela 13 Analiza różnic pomiędzy osobami w związku nieformalnym a osobami w związku małżeńskim w zakresie komunikacji w związku i stylów przywiązania.....	84

Autorska Ankieta

1. Płeć

- ☐ Kobieta
- ☐ Mężczyzna
- ☐ Inne / wolę nie odpowiadać

2. Wiek

- ☐ 18–25
- ☐ 26–35
- ☐ 36–45
- ☐ 46–55

3. Stan cywilny

- ☐ Wolny/a
- ☐ W związku nieformalnym
- ☐ W związku małżeńskim

4. Wykształcenie

- ☐ Średnie
- ☐ Zawodowe
- ☐ Wyższe

5. Oświadczam, że zapoznałem/am się z informacjami dotyczącymi badania oraz wyrażam świadomą zgodę na udział w badaniu.

- ☐ Tak

6. Oświadczam, że nie będę kopiować ani wykorzystywać zastosowanych w badaniu narzędzi w całości ani częściowo.

- ☐ Tak