



Złożenie pracy online:
2026-06-14 07:25:03
Kod pracy:
45708/54433/CloudA

Patrycja Kaiser-Błachut
(nr albumu: 33305)

Praca magisterska

Znaczenie postawy matki w strategiach regulacji emocji i strategiach rozwiązywania konfliktów w związkach partnerskich w perspektywie retrospektywnej

The importance of the mother's attitude in emotional regulation and conflict resolution strategies in romantic relationships from a retrospective perspective

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Magdalena Kobylarczyk-Kaczmarek

Z serdecznością dziękuję Pani Doktor Magdalenie Kobylarczyk-Kaczmarek za wsparcie, życzliwość oraz merytoryczne wskazówki, które towarzyszyły mi podczas przygotowywania niniejszej rozprawy. Słowa wdzięczności kieruję również do osób, które czują, że wspierały mnie w realizacji tego ważnego dla mnie przedsięwzięcia naukowego.



Streszczenie

Rodzina stanowi pierwsze środowisko, w którym dziecko uczy się rozumienia emocji, budowania relacji oraz reagowania na sytuacje konfliktowe. Celem niniejszej pracy było określenie związku pomiędzy retrospektywnie ocenianymi postawami matki a strategiami regulacji emocji oraz strategiami rozwiązywania konfliktów w relacjach partnerskich osób dorosłych. Badaniem objęto 101 osób dorosłych. Wykorzystano Kwestionariusz Retrospektywnej Oceny Postaw Rodziców KPR-Roc autorstwa M. Plopy, Kwestionariusz Regulacji Emocji ERQ-S, Kwestionariusz Stylów Rozwiązywania Konfliktów Thomasa-Kilmanna (TKI) oraz pytanie otwarte dotyczące wspomnień konfliktów z matką w dzieciństwie. Zastosowano podejście ilościowo-jakościowe obejmujące analizy korelacyjne, regresyjne oraz analizę treści odpowiedzi otwartych. Uzyskane wyniki wykazały istotne zależności pomiędzy retrospektywnie ocenianymi postawami matki a wybranymi strategiami regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów. Postawy akceptacji i autonomii wiązały się z częstszym stosowaniem przeformułowania poznawczego oraz bardziej konstruktywnymi sposobami reagowania w sytuacjach konfliktowych, natomiast wymaganie i niekonsekwencja pozostawały związane z mniej adaptacyjnymi strategiami funkcjonowania. Analizy jakościowe ujawniły, że wspomnienia dotyczące konfliktów z matką stanowią ważny punkt odniesienia dla sposobu interpretowania relacji interpersonalnych przez osoby dorosłe. Wyniki wskazują, że doświadczenia wyniesione z relacji z matką mogą pozostawać związane z późniejszym funkcjonowaniem emocjonalnym i interpersonalnym jednostki. Jednocześnie potwierdzają, że wpływ rodziny pochodzenia nie ma charakteru deterministycznego, a wzorce nabyte w dzieciństwie mogą być zarówno kontynuowane, jak i świadomie modyfikowane.

Słowa kluczowe

postawa matki, postawy rodzicielskie, rodzina pochodzenia, regulacja emocji, strategie rozwiązywania konfliktów, relacje partnerskie

Abstract

The family is the first environment in which a child learns to understand emotions, build relationships, and respond to conflict situations. The aim of this study was to examine the relationship between retrospectively assessed maternal attitudes and emotion regulation strategies as well as conflict resolution strategies in adult romantic relationships. The study involved 101 adults. The following instruments were used: the Retrospective Assessment of Parental Attitudes Questionnaire (KPR-Roc) by M. Plopa, the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ-S), the Thomas–Kilman Conflict Mode Instrument (TKI), and an open-ended question concerning childhood memories of conflicts involving the mother. A mixed-methods approach was applied, including correlational, regression, and qualitative analyses. The results revealed significant relationships between retrospectively assessed maternal attitudes and selected emotion regulation and conflict resolution strategies. Maternal acceptance and autonomy were associated with more frequent use of cognitive reappraisal and more constructive conflict resolution strategies, whereas demandingness and inconsistency were related to less adaptive patterns of functioning. Qualitative analyses indicated that memories of conflicts involving the mother remain an important reference point in the interpretation of adult interpersonal relationships. The findings suggest that experiences within the mother–child relationship may be associated with later emotional and interpersonal functioning. At the same time, they confirm that patterns acquired in childhood can be both maintained and consciously modified throughout life.

Keywords

maternal attitudes, parental attitudes, family of origin, emotion regulation, conflict resolution strategies, romantic relationships

Spis treści

Wstęp.....	3
Rozdział 1. Postawy rodzicielskie i ich znaczenie dla funkcjonowania dziecka w sytuacjach konfliktowych.....	5
1.1 Konflikt jako zjawisko rozwojowe w życiu dziecka.....	5
1.2. Postawy rodzicielskie – definicja i ujęcia teoretyczne.....	11
1.3. Emocjonalny wymiar postaw rodzicielskich.....	15
1.4. Postawy rodzicielskie wobec konfliktów rodzinnych.....	17
1.5. Znaczenie postaw rodzicielskich dla regulacji emocji.....	20
1.6. Rola matki w kształtowaniu postaw wobec konfliktu w perspektywie rozwoju jednostki.....	26
1.7. Retrospektywna ocena postaw rodzicielskich a dorosłe funkcjonowanie interpersonalne.....	30
Rozdział 2. Dorosłe strategie rozwiązywania konfliktów w związku partnerskim	33
2.1. Konflikt partnerski jako sytuacja aktywizująca emocje i schematy interpersonalne	33
2.2. Emocjonalno-poznawcze mechanizmy reagowania w konflikcie	36
2.3. Strategie rozwiązywania konfliktów	38
2.4. Model Thomasa–Kilmanna w kontekście relacji partnerskich	44
2.5. Uwarunkowania strategii konfliktowych	48
2.6. Utrwalanie i modyfikacja strategii reagowania.....	52
Rozdział 3. Regulacja emocji w sytuacjach konfliktowych.....	56
3.1. Regulacja emocji – definicja i zakres pojęcia	56
3.2. Strategie regulacji emocji	58
3.3. Regulacja emocji a style reagowania w konflikcie interpersonalnym	59
3.4. Rozwojowe uwarunkowania regulacji emocji.....	64
3.5. Retrospektywne znaczenia doświadczeń emocjonalnych z dzieciństwa dla regulacji emocji w dorosłości	69
Rozdział 4. Metodologia badań własnych.....	73
4.1. Cel badań.....	73
4.2. Problemy i hipotezy badawcze	73
4.3. Charakterystyka osób badanych.....	75
4.4. Charakterystyka narzędzi badawczych	82
4.4.1. Kwestionariusz Retrospektywnej Oceny Postaw Rodziców (KPR-Roc)	82
4.4.2. Test Thomasa-Kilmana’a (TKI)	85
4.4.3. Kwestionariusz Regulacji Emocji (ERQ-S)	87
4.4.4. Ankieta własnej konstrukcji	89



4.5. Opis i przebieg badań.....	90
Rozdział 5. Analiza i interpretacja wyników badań własnych.....	91
5.1. Statystyki opisowe.....	91
5.1.1. Różnice w poziomie strategii regulacji emocji i stylów rozwiązywania konfliktów a status związku.....	93
5.1.2. Różnice w poziomie strategii regulacji emocji i stylów rozwiązywania konfliktów ze względu na płeć	101
5.1.3. Zróznicowanie strategii regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów ze względu na strukturę rodziny pochodzenia	105
5.1.4. Związki między postawami rodzicielskimi i czynnikami socjodemograficznymi a strategiami	110
5.1.5. Związki między retrospektywnie ocenianymi postawami matki a strategiami rozwiązywania konfliktów w związkach partnerskich	111
5.1.6. Związki czynników socjodemograficznych (wiek, czas trwania związku, wykształcenie) z poziomem strategii regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów.....	113
5.1.7. Predykcyjna rola retrospektywnie ocenianych postaw matki dla strategii regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów.....	116
5.1.8. Analiza jakościowa retrospektywnie ocenianych doświadczeń związanych z postawami matki	143
5.2. Podsumowanie.....	157
Rozdział 6. Dyskusja wyników	158
6.1. Interpretacja wyników w kontekście literatury przedmiotu	158
6.2. Weryfikacja pytań i hipotez badawczych	165
6.3. Podsumowanie i wnioski	172
6.4. Ograniczenia badań własnych	173
6.5. Praktyczne implikacje badań	175
6.6. Kierunki dalszych badań	176
Zakończenie	179
Bibliografia.....	181
Spis wykresów.....	198
Spis tabel	200
Spis rysunków	203
Aneks.....	204



Wstęp

Rodzina stanowi pierwsze i najważniejsze środowisko rozwoju emocjonalnego i społecznego dziecka. To właśnie w relacjach z rodzicami dziecko zdobywa pierwsze doświadczenia związane z bliskością, bezpieczeństwem, wyrażaniem emocji oraz funkcjonowaniem w sytuacjach napięcia i konfliktu. Sposób, w jaki rodzice odnoszą się do siebie nawzajem oraz do dziecka, tworzy podstawę dla kształtowania się wzorców relacyjnych, kompetencji emocjonalnych i sposobów regulacji emocji, które mogą ujawniać się także w późniejszych etapach życia. Szczególne znaczenie w tym procesie przypisuje się postawom rodzicielskim oraz sposobom rozwiązywania konfliktów rodzinnych, ponieważ to one wpływają na emocjonalny klimat domu rodzinnego oraz poczucie bezpieczeństwa dziecka.

Współczesna psychologia rozwojowa i rodzinna coraz częściej podkreśla, że konflikt nie stanowi wyłącznie zjawiska negatywnego czy destrukcyjnego, lecz może pełnić również funkcję rozwojową i wychowawczą. Znaczenie dla funkcjonowania dziecka ma jednak nie sam fakt występowania konfliktów, lecz sposób, w jaki są one przeżywane i rozwiązywane przez rodziców. Konstrukttywne strategie radzenia sobie z napięciem mogą sprzyjać rozwijaniu u dziecka umiejętności komunikacyjnych, zdolności regulowania emocji oraz poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego. Z kolei konflikty o charakterze destruktywnym, przewlekłym lub nierozwiązanym mogą prowadzić do wzrostu napięcia emocjonalnego, trudności w regulacji emocji oraz utrwalania nieadaptacyjnych wzorców funkcjonowania interpersonalnego.

W literaturze przedmiotu podkreśla się również znaczenie emocjonalnego wymiaru postaw rodzicielskich dla rozwoju dziecka. Rodzice, poprzez własne reakcje emocjonalne, sposoby komunikowania się oraz strategie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, stają się dla dziecka podstawowym źródłem wzorców regulacji emocji. Dziecko uczy się rozpoznawania i interpretowania emocji zarówno poprzez bezpośrednie doświadczenia relacyjne, jak i poprzez obserwację zachowań rodziców w codziennych sytuacjach rodzinnych, szczególnie w momentach konfliktu i napięcia. W tym sensie postawy rodzicielskie oraz klimat emocjonalny rodziny stanowią istotny kontekst kształtowania kompetencji emocjonalnych i społecznych jednostki.

Pomimo licznych badań dotyczących postaw rodzicielskich i konfliktów rodzinnych, zagadnienie związku pomiędzy sposobem funkcjonowania rodziców w sytuacjach konfliktowych a rozwojem regulacji emocji dziecka nadal wymaga pogłębionej analizy.



Szczególnie istotne wydaje się uwzględnienie emocjonalnego wymiaru relacji rodzinnych oraz znaczenia modelowania zachowań rodziców dla późniejszego funkcjonowania dziecka w relacjach interpersonalnych.

Celem niniejszej pracy jest analiza znaczenia postaw rodzicielskich wobec konfliktów rodzinnych dla rozwoju regulacji emocji dziecka oraz jego późniejszego funkcjonowania emocjonalnego i relacyjnego. Praca ma charakter teoretyczno-empiryczny i składa się z części teoretycznej oraz badawczej. W pierwszym rozdziale omówiono konflikt jako zjawisko rozwojowe w życiu dziecka oraz przedstawiono definicje i koncepcje postaw rodzicielskich. Kolejne podrozdziały poświęcono emocjonalnemu wymiarowi postaw rodzicielskich, sposobom funkcjonowania rodziców w sytuacjach konfliktowych oraz znaczeniu tych doświadczeń dla rozwoju regulacji emocji. W części metodologicznej przedstawiono cele badań, problemy i hipotezy badawcze, charakterystykę badanej grupy oraz zastosowane metody badawcze. Ostatnia część pracy obejmuje analizę wyników badań własnych, ich interpretację oraz dyskusję nad uzyskanymi rezultatami.

Podjęta problematyka ma znaczenie zarówno teoretyczne, jak i praktyczne. Może przyczynić się do lepszego zrozumienia mechanizmów kształtowania regulacji emocji w środowisku rodzinnym oraz wskazać znaczenie postaw rodzicielskich i sposobów rozwiązywania konfliktów dla dobrostanu emocjonalnego dziecka oraz jego funkcjonowania w dorosłym życiu, szczególnie w obszarze relacji i związków partnerskich.



Rozdział 1. Postawy rodzicielskie i ich znaczenie dla funkcjonowania dziecka w sytuacjach konfliktowych

Podstawowym kontekstem rozwoju emocjonalnego i społecznego dziecka są relacje tworzone z rodzicami, które stanowią pierwszą i najważniejszą przestrzeń uczenia się funkcjonowania w relacjach interpersonalnych. W toku codziennych interakcji z najbliższymi dziecko stopniowo kształtuje wyobrażenia o samym sobie, innych ludziach oraz zasadach rządzących relacjami międzyludzkimi. Doświadczenia te obejmują zarówno sposób, w jaki dziecko jest traktowane przez rodziców, jak i to, jak obserwuje ich wzajemne relacje oraz reakcję na napięcia i konflikty.

W kontakcie z rodzicami dziecko zdobywa pierwsze doświadczenia związane z rozpoznawaniem własnych emocji i potrzeb oraz z reagowaniem na emocjonalne sygnały płynące z otoczenia. Proces ten dokonuje się poprzez bezpośrednie przeżywanie sytuacji relacyjnych, ale również poprzez modelowanie zachowań dorosłych, które dostarcza dziecku wzorców interpretowania emocji oraz sposobów ich wyrażania. W tym sensie rodzinne doświadczenia relacyjne, w tym sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami i konfliktami, tworzą fundament dalszego rozwoju kompetencji emocjonalnych i interpersonalnych, ujawniających się w późniejszych etapach życia (Izdebska, 2008).

1.1 Konflikt jako zjawisko rozwojowe w życiu dziecka

W psychologii konflikt rozumiany jest jako sytuacja rozbieżności potrzeb, dążeń, celów, wartości lub oczekiwań pomiędzy jednostkami, która wiąże się z podwyższonym napięciem emocjonalnym oraz koniecznością podjęcia określonych działań regulacyjnych. W perspektywie rozwojowej konflikt nie stanowi jedynie zdarzenia interpersonalnego, lecz jest doświadczeniem o istotnym znaczeniu emocjonalnym i relacyjnym, szczególnie w życiu dziecka, które nie dysponuje jeszcze w pełni rozwiniętymi kompetencjami regulacji emocji oraz rozumienia intencji innych osób. Konflikty pojawiające się w środowisku rodzinnym — zwłaszcza w relacji z główną figurą opiekunczą — stają się dla dziecka źródłem pierwszych doświadczeń związanych z przeżywaniem napięcia, złości, lęku czy frustracji oraz z radzeniem sobie z nimi. Tym samym konflikt w dzieciństwie należy postrzegać nie tylko jako potencjalne źródło stresu, lecz również jako sytuację uczącą, w której poprzez obserwację i interakcję



z rodzicem kształtują się podstawowe wzorce reagowania emocjonalnego i relacyjnego, mogące mieć znaczenie dla funkcjonowania jednostki w dorosłych relacjach interpersonalnych.

Zagadnienie konfliktu stanowi przedmiot analiz podejmowanych w ramach wielu dyscyplin naukowych, takich jak filozofia, psychologia czy socjologia. Interdyscyplinarny charakter tego zjawiska znajduje odzwierciedlenie w różnorodności podejść teoretycznych oraz w wielości definicji funkcjonujących w literaturze przedmiotu. Ze względu na wielowymiarowy charakter konfliktu oraz jego osadzenie zarówno w sferze psychologicznej, jak i społecznej, zasadnym jest odwołanie się do ujęć integrujących perspektywę indywidualnego przeżywania napięć z kontekstem relacyjnym i wychowawczym. W niniejszej pracy szczególne znaczenie przypisuje się konfliktowi jako doświadczeniu rozwojowemu, ujawniającemu się w relacjach dziecka z najbliższymi oraz stanowiącemu istotny kontekst kształtowania kompetencji emocjonalnych i interpersonalnych.

Tak rozumiany konflikt nie jest jedynie przejawem trudności czy zaburzenia relacji, lecz sytuacją wymagającą aktywnego zaangażowania jednostki w proces rozpoznawania własnych potrzeb, emocji i celów, a także konfrontowania ich z oczekiwaniami i dążeniami innych osób. Z perspektywy wychowawczej konflikt może być zatem traktowany jako sytuacja uczenia się – zarówno poprzez bezpośrednie doświadczenie, jak i poprzez obserwację sposobów reagowania dorosłych, w szczególności rodziców.

Termin „konflikt” wywodzi się z języka łacińskiego, od czasownika *confligere*, oznaczającego „zderzać się” lub „ścierać się”, oraz rzeczownika *conflictus*, rozumianego jako „zderzenie” lub „starcie”. Borecka-Biernat (2020) trafnie syntetyzuje etymologiczne znaczenie tego pojęcia, wskazując, że konflikt oznacza „wpadnięcie na siebie, spór, dyskusję, walkę lub zderzenie dwóch lub więcej procesów, sił właściwych istotom żywym” (s. 180). Już na poziomie etymologicznym pojęcie to wskazuje na obecność sprzecznych sił, dążeń lub tendencji. Według Słownika Języka Polskiego „konflikt” oznacza „przedłużającą się niezgodę między stronami” lub „różnicę między wartościami, postawami itp., której nie sposób usunąć” (sjp.pwn). Większość ujęć definicyjnych akcentuje, że konflikt charakteryzuje się takimi elementami, jak współzależność stron, postrzeganie ich celów jako sprzecznych, doświadczanie frustracji potrzeb oraz zagrożenie dla poczucia własnej wartości, a także świadomość wzajemnego utrudniania sobie osiągnięcia istotnych rezultatów. Istotnym zagadnieniem w definiowaniu konfliktu pozostaje sposób postrzegania sytuacji konfliktowej oraz towarzyszące jej napięcie emocjonalne. Napięcie może być rozumiane jako poczucie zagrożenia w sferze osobistej i społecznej, wiążące się z lękiem oraz obawą przed konsekwencjami danej sytuacji. W ujęciu Horney (1994) centralnym elementem konfliktu jest



stan wewnętrznego napięcia, którego źródła nie zawsze są w pełni uświadamiane (s. 25). Z kolei Wilmot i Hocker zwracają uwagę przede wszystkim na aspekt poznawczy konfliktu, podkreślając znaczenie percepcji – czyli postrzegania celów jako sprzecznych oraz dostrzegania zagrożenia dla realizacji własnych działań. W ujęciu tych autorów (2011) konflikt oznacza „spór przynajmniej dwóch współzależnych stron, które dają mu wyraz”. Obie strony uznają, że ich cele są niezgodne, a zasoby ograniczone oraz stwierdzają, że wzajemnie przeszkadzają sobie w realizacji swoich celów” (s. 32).

Ujęciem, które w sposób syntetyczny i spójny oddaje zarówno psychologiczny, jak i społeczno-wychowawczy wymiar konfliktu, jest definicja zaproponowana przez Ołubińskiego (2015). Autor ten rozumie konflikt jako „złożoną sytuację psychologiczną i społeczną, odzwierciedlającą stan rozbieżności w zakresie dążeń jednostek lub grup do realizacji określonych celów, potrzeb bądź wartości” (Ołubiński, s. 91). Definicja ta stanowi adekwatną podstawę teoretyczną dla dalszych rozważań nad konfliktem jako zjawiskiem rozwojowym w życiu dziecka, osadzonym w relacjach rodzinnych i mającym znaczenie dla późniejszego funkcjonowania jednostki w relacjach partnerskich.

Konflikty doświadczane przez dziecko i nastolatka w środowisku rodzinnym stanowią istotny element procesu rozwojowego, szczególnie w okresie dorastania, kiedy jednostka stopniowo przygotowuje się do osiągnięcia autonomii emocjonalnej oraz budowania relacji poza systemem rodzinnym. W tym czasie młody człowiek konfrontuje się z potrzebą niezależności, podejmowania własnych decyzji oraz ponoszenia ich konsekwencji, co często wiąże się z napięciami i konfliktami w relacjach z rodzicami. Sposób, w jaki konflikty te są przeżywane i regulowane w rodzinie, ma znaczenie dla kształtowania poczucia bezpieczeństwa, zdolności do separacji emocjonalnej oraz obrazu bliskich relacji.

Relacje panujące w rodzinie, w tym sposób komunikacji, reagowania na różnice zdań oraz rozwiązywania sporów, tworzą dla dziecka ważny punkt odniesienia w konstruowaniu wyobrażeń dotyczących przyszłych ról partnerskich i rodzinnych. Doświadczenia te mogą sprzyjać postrzeganiu relacji jako źródła wsparcia i bliskości lub przeciwnie – jako obszaru napięcia, zagrożenia i ograniczenia autonomii. W konsekwencji konflikty rodzinne oraz postawy rodziców wobec nich mogą stanowić znaczący kontekst dla rozwoju schematów interpersonalnych, które ujawniają się w dorosłych związkach partnerskich, zwłaszcza w sytuacjach konfliktowych (Ziółkowska, 2021).

Jednocześnie warunki emocjonalne i relacyjne panujące w rodzinie wpływają na gotowość młodego człowieka do podejmowania ról dorosłych, w tym do budowania trwałych relacji oraz do samodzielności życiowej. Trudne doświadczenia rodzinne, brak poczucia



bezpieczeństwa lub obciążające relacje mogą sprzyjać unikaniu dorosłych zobowiązań lub opóźnianiu procesów rozwojowych. Tym samym konflikty przeżywane w domu rodzinnym nie ograniczają się jedynie do okresu dzieciństwa czy adolescencji, lecz stanowią ważny kontekst funkcjonowania jednostki w dorosłości, w szczególności w obszarze relacji partnerskich oraz sposobów radzenia sobie z konfliktami.

W kontekście procesów wychowawczych konflikt rodzinny może być rozumiany jako szczególny rodzaj relacji interpersonalnej, ujawniającej się w sytuacji rozbieżności pomiędzy członkami rodziny w zakresie dążeń, oczekiwań, potrzeb lub norm regulujących codzienne funkcjonowanie. Konflikt ten dotyczy nie tylko różnic w realizowanych celach, lecz także sporów wokół podejmowanych decyzji, sposobów zachowania uznawanych za właściwe oraz podziału dostępnych zasobów, takich jak czas czy środki materialne. W relacji rodzic – dziecko konflikty rodzinne stanowią naturalny element procesu wychowania i rozwoju, będąc jednocześnie przestrzenią, w której ujawniają się odmienne perspektywy, wartości i potrzeby stron. Sposób ich przebiegu i rozwiązywania nadaje konfliktowi rodzinnemu znaczenie wykraczające poza bieżącą sytuację, wpływając na kształtowanie wzorców komunikacji, regulacji emocji oraz funkcjonowania relacyjnego dziecka (Frączek, 2018).

Konflikty rodzinne mogą przyjmować różne formy, w zależności od relacji, w których się ujawniają, obejmując m.in. konflikty małżeńskie, konflikty pomiędzy rodzicami a dziećmi, między rodzeństwem, a także napięcia występujące w relacjach międzypokoleniowych, takich jak relacje z dziadkami czy innymi członkami rodziny (Zaremba, 2012). Istotnymi jego wymiarami są siła konfliktu, charakter podejmowanych działań, a także strategie jego rozwiązywania, które współkształtują dynamikę relacji rodzinnych (Frączek, 2018).

Konflikt w środowisku rodzinnym, według Rostowskiej (2001), ma charakter procesualny i rozwija się w kolejnych etapach:

- pojawienie się sprzeczności w relacjach między członkami rodziny, dotyczących m.in. potrzeb, celów, wartości czy oczekiwań;
- narastanie napięcia, frustracji i niezadowolenia, które utrudniają komunikację oraz współdziałanie;
- wykształcenie się wyraźnych podziałów między członkami rodziny, którym towarzyszą negatywne emocje (np. niechęć, wrogość) oraz próby uzasadniania własnych racji;
- rozszerzanie się konfliktu w wyniku jego nierozwiązania, prowadzące do pojawiania się nowych sytuacji spornych oraz stosowania nacisku lub agresji;



- podejmowanie prób rozwiązania konfliktu przez jedną ze stron, często w formie konfrontacji, nacisku lub tworzenia koalicji;
- dążenie do zakończenia konfliktu i przywrócenia równowagi, które może przyjmować formę dominacji jednej ze stron, wyczerpania uczestników lub osiągnięcia kompromisu (s. 14).

Konflikty w rodzinie mogą przyjmować różnorodne formy, różniąc się zarówno źródłem, przebiegiem, jak i czasem trwania. Wyróżnia się konflikty trwałe (nierozładowane), które charakteryzują się długotrwałym napięciem i kumulacją negatywnych emocji, mogąc prowadzić do dezorganizacji życia rodzinnego, oraz konflikty otwarte, mające charakter przemijających sporów. Konflikty mogą mieć również charakter wewnętrzny (intrapsychiczny), gdy dotyczą sprzecznych motywów i dążeń jednej osoby lub zewnętrzny (interpersonalny), gdy ujawniają się w relacjach między członkami rodziny. W obrębie konfliktów interpersonalnych wyróżnia się konflikty treściowe, odnoszące się do konkretnych spraw i wydarzeń, oraz konflikty relacyjne, związane z jakością więzi, normami i wzajemnymi oczekiwaniami. Ponadto konflikty mogą wynikać z nagłych, trudnych wydarzeń życiowych, takich jak choroba czy strata, albo mieć charakter rozwojowy, wpisany w naturalny cykl życia rodziny i nasilający się w momentach przejściowych, takich jak dorastanie dzieci czy zmiany ról rodzinnych (Frączek, 2018). Możemy mówić o konfliktach jawnych, bezpośrednio wyrażanych w interakcjach pomiędzy członkami rodziny, oraz ukrytych, mniej widocznych, jednak nadal mających istotny wpływ na funkcjonowanie relacji (Rosowska, 2001). W praktyce konflikty te często współwystępują, tworząc złożoną strukturę napięć, wymagającą regulacji zarówno na poziomie jednostki, jak i całego systemu rodzinnego

W literaturze przedmiotu konflikty rodzinne różnicowane są m.in. ze względu na sposób ich manifestacji. Obok konfliktów werbalnych, wyrażanych wprost poprzez kłótnie, podniesiony ton głosu czy otwarte spory, wyróżnia się również konflikty niewerbalne, określane jako „ciche”, które przejawiają się w unikaniu kontaktu, napięciu emocjonalnym, milczeniu lub chłodzie emocjonalnym między rodzicami. Choć konflikty niewerbalne bywają postrzegane jako mniej obciążające dla dziecka, badania empiryczne wskazują, że również one mogą mieć istotne konsekwencje dla jego funkcjonowania emocjonalnego. Badania wskazują, że konflikty rodzicielskie o charakterze niewerbalnym i niefizycznym mogą wywoływać u dzieci zmiany w zachowaniu, tendencję do unikania oraz poczucie dezorientacji i bezradności, szczególnie gdy konflikt pozostaje nierozwiązany (Kielpikowski, Pryor, 2008). Brak jasnego zakończenia sporu sprzyja także błędnym interpretacjom zachowań rodziców oraz nadmiernej czujności dzieci wobec potencjalnych konfliktów. W świetle przytoczonych



badan szczególnego znaczenia nabiera sposób zakończenia konfliktu. Choć konflikty werbalne i niewerbalne wywołują u dzieci podobne reakcje, badania podkreślają, że brak rozwiązania konfliktu rodzicielskiego wiąże się z obniżeniem ich dobrostanu psychologicznego (Grych, Harold, Miles, 2003).

Z perspektywy psychologii systemowej rodzina stanowi dynamiczny układ wzajemnie powiązanych relacji, w którym konflikty jednej diady mają znaczenie dla funkcjonowania całego systemu (Minuchin, 1973). Szczególne znaczenie rozwojowe przypisuje się konfliktom pomiędzy rodzicami oraz konfliktom na linii rodzic – dziecko, ponieważ to one najczęściej tworzą emocjonalny kontekst dorastania dziecka. Napięcia obserwowane między rodzicami oraz sposób, w jaki dorośli regulują własne emocje i rozwiązują spory z dzieckiem, stanowią ważne źródło doświadczeń modelujących późniejsze schematy relacyjne oraz strategie radzenia sobie z konfliktem w dorosłych związkach (Cummings, 1994). W tym sensie konflikty rodzinne nie są jedynie incydentalnymi trudnościami, lecz pełnią funkcję kontekstu wychowawczego, w którym dziecko uczy się rozumienia relacji, granic oraz sposobów reagowania na rozbieżności i napięcia emocjonalne.

W ujęciu psychologii rozwoju konflikt nie jest zjawiskiem patologicznym, lecz naturalnym i nieodłącznym elementem procesu dojrzewania, stanowiącym warunek rozwoju autonomii, kompetencji emocjonalnych oraz umiejętności funkcjonowania w relacjach społecznych. Jak wskazuje Brzezińska, w przebiegu rozwoju człowieka wyodrębniamy okresy stabilne i okresy kryzysowe, które wiążą się z istotnymi zmianami w osobowości jednostki (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016). W fazie kryzysowej dziecko może doświadczać konfliktów wewnętrznych i interpersonalnych, co wiąże się z ujawnianiem różnic indywidualnych oraz z dynamiką procesu rozwojowego (Wygotski, 2002). Założenia koncepcji rozwoju psychospołecznego Eriksona zakładają, że na kolejnych etapach rozwoju jednostka mierzy się z charakterystycznymi kryzysami rozwojowymi, które obejmują zarówno konflikty wewnętrzne, jak i zewnętrzne (Erikson, 1997).

Obserwowanie sposobów, w jakie rodzice radzą sobie z konfliktami, może stanowić dla dziecka istotne źródło doświadczeń, które uczą reagowania na sytuacje sporne oraz ich konstruktywnego rozwiązywania. Dzieje się tak zwłaszcza w rodzinach, w których mimo pojawiających się trudności rodzice podejmują wysiłki zmierzające do wypracowywania rozwiązań uwzględniających potrzeby obu stron. Takie doświadczenia sprzyjają kształtowaniu u dziecka przekonania, że konflikt nie musi prowadzić do rozpadu relacji ani stanowić zagrożenia dla więzi, lecz może być sytuacją wymagającą zaangażowania i dialogu, której warto stawić czoła zamiast jej unikać (Izdebska, 2008).



1.2. Postawy rodzicielskie – definicja i ujęcia teoretyczne

Pojęcie postawy, szeroko rozwijane w psychologii, odnosi się do względnie trwałego stosunku jednostki wobec określonego obiektu, przejawiającego się w jej emocjach, przekonaniach i zachowaniach. W kontekście wychowania szczególne znaczenie mają postawy przyjmowane przez rodziców wobec dziecka, ponieważ organizują one sposób reagowania na jego potrzeby, zachowania i rozwój. Zgodnie z ujęciem Wojciszke (2003), postawa wyraża się w stosunkowo stabilnym nastawieniu emocjonalnym, które może mieć charakter zarówno pozytywny, jak i negatywny, co w relacji wychowawczej przekłada się na jakość oddziaływań rodzicielskich oraz na klimat emocjonalny w rodzinie.

Postawa rodzicielska odzwierciedla względnie trwały stosunek rodziców do dziecka i stanowi istotny element dynamiki relacji rodzinnych, mający znaczenie dla kształtowania się osobowości jednostki w kolejnych etapach życia. Sposób, w jaki rodzice reagują na potrzeby dziecka, wyrażają wobec niego emocje oraz stawiają granice, może przyjmować formę postaw sprzyjających rozwojowi bądź postaw utrudniających jego prawidłowy przebieg. Postawy o charakterze wspierającym i akceptującym sprzyjają budowaniu u dziecka poczucia bezpieczeństwa, wzmacniają wiarę we własne możliwości oraz zachęcają do podejmowania samodzielnych i autonomicznych działań. W okresie dorastania mają one szczególne znaczenie, ponieważ wspierają proces kształtowania tożsamości oraz formułowania własnych planów i celów życiowych (Liberska, 2004).

Rembowski definiuje postawę rodzicielską jako „całościową formę ustosunkowania się rodziców (osobno ojca, osobno matki) do dzieci, do zagadnień wychowawczych itp., ukształtowaną podczas pełnienia funkcji rodzicielskich” (Rembowski, 1972, s.55). Odwołując się do koncepcji wychowania w rodzinie autorstwa Marii Ziemskiej, postawa rodzicielska ujmowana jest jako względnie trwała dyspozycja do określonego sposobu zachowania się rodziców wobec dziecka. W tym ujęciu „postawa rodzicielska – macierzyńska czy ojcowska – jest tendencją do zachowania się w pewien specyficzny sposób w stosunku do dziecka” (Ziemska, 2009, s. 31-32)

Według Ziemskiej definicja postawy rodzicielskiej obejmuje trzy komponenty: poznawczy, uczuciowo-motywacyjny i behawioralny. Za najważniejszy komponent uważa się nastawienie emocjonalne, które wyraża się w swoistego rodzaju ekspresji. Wpływa ono najsilniej na całość stosunków rodzic–dziecko i kształtuje osobowość młodego człowieka (Ziemska, 1977). Ujmując jednostkę w szerokim kontekście jej relacji i interakcji z otoczeniem, zasadne jest traktowanie wszystkich trzech komponentów postawy jako ściśle ze sobą



powiązanych i wzajemnie się warunkujących. Wewnętrzny i zewnętrzny aspekt postawy Mądrzycki traktuje jako funkcjonalnie genetycznie ze sobą związane (Mądrzycki, 1977).

Zgodnie z ujęciem Plopy (2008), postawa rodzicielska stanowi względnie trwałą organizację przekonań, emocji oraz zachowań rodzica wobec dziecka, przejawiającą się w sposobie reagowania na jego potrzeby i aktywność. Obejmuje ona komponent poznawczy (dotyczący przekonań i oczekiwań wobec dziecka), emocjonalny (wyrażający się w uczuciach wobec dziecka) oraz behawioralny (ujawniający się w konkretnych działaniach i stylu wychowania). Tak rozumiana postawa rodzicielska kształtuje się w toku doświadczeń związanych z pełnieniem roli rodzica i stanowi istotny regulator relacji rodzic–dziecko.

Typologie postaw rodzicielskich stanowią próbę uporządkowania zróżnicowanych sposobów funkcjonowania rodziców wobec dziecka oraz ich znaczenia dla rozwoju dziecka. Ziemska (2009) wskazuje, że jedną z pierwszych propozycji przedstawił Kanner, który wyróżnił cztery podstawowe postawy: akceptacji i miłości (sprzyjające prawidłowemu rozwojowi), jawnego odrzucenia, perfekcjonizmu oraz nadmiernej opiekuńczości. Jego ujęcie miało charakter pionierski i stało się punktem wyjścia dla dalszych koncepcji (s. 42). Znaczące rozwinięcie problematyki zaproponowała Roe, która uporządkowała postawy rodzicielskie w dwóch głównych wymiarach: ciepła i chłodu emocjonalnego. Wyróżniła sześć form zachowań rodzicielskich: przypadkowe, kochające, nadmiernie chroniące, nadmiernie wymagające, odrzucające oraz zaniedbujące. Postawy ciepłe wiążą się z bliskością emocjonalną i wspieraniem dziecka, natomiast postawy chłodne – z dystansem, brakiem zaangażowania lub nadmiernymi wymaganiami. Ujęcie Roe podkreśla znaczenie emocjonalnego klimatu relacji jako kluczowego czynnika wychowawczego (s. 44–45). Bardziej złożony model zaproponował Schaefer, który przedstawił postawy rodzicielskie w układzie kołowym, opartym na dwóch osiach: miłość–wrogość oraz autonomia–kontrola (władza). Wyróżnił on czternaście postaw zgrupowanych w pary przeciwstawne: autonomia i miłość wyznaczają postawy swobody, demokratyczną, współdziałania i akceptacji; wymiary miłości i władzy wskazują na postawę akceptacji, nadmiernego pobjążania, chroniącego pobjążania, nadmiernego chronienia oraz posiadania; władza i wrogość określają postawy posiadania, autorytatywnego dyktatorstwa, żądającego przeciwstawiania się i odrzucania; wrogość i autonomia zaś postawy odrzucenia, zaniedbywania, obojętności, luźnego stosunku i swobody (s. 46–47).

Wśród polskich koncepcji postaw szczególnie ważne miejsce zajmuje koncepcja Ziemskiej (2009), która akcentuje przede wszystkim znaczenie komponentu emocjonalnego jako kluczowego dla jakości relacji rodzic–dziecko. W tym ujęciu centralnym wymiarem



różnicującym postawy jest stopień zaangażowania uczuciowego rodzica, który może przyjmować dwie skrajne formy: nadmierny dystans lub nadmierna koncentracja na dziecku. Dystans uczuciowy oznacza psychiczne oddalenie od dziecka i może przejawiać się brakiem zainteresowania jego potrzebami, chłodem emocjonalnym, a nawet postawą wrogości lub obojętnością. Z kolei nadmierna koncentracja wiąże się z brakiem odpowiedniego oddzielenia psychicznego, co prowadzi do nadopiekuńczości, ograniczania autonomii oraz trudności w dostrzeganiu dziecka jako odrębnej, rozwijającej się jednostki. W rezultacie zarówno zbyt duży dystans jak i jego brak mogą zaburzać prawidłowy rozwój dziecka, co wskazuje na konieczność zachowania równowagi między bliskością a respektowaniem jego niezależności (s. 54).

Koncepcja postaw rodzicielskich według Plopy uważa je za złożoną i względnie trwałą strukturę obejmującą komponent poznawczy, emocjonalny oraz behawioralny, która kształtuje się w toku pełnienia roli rodzica i przejawia się w sposobie odnoszenia się do dziecka. Postawy te organizują codzienne interakcje wychowawcze, wpływając na sposób zaspokajania potrzeb dziecka, zakres stawianych mu wymagań oraz poziom udzielanego mu wsparcia. W tym ujęciu szczególne znaczenie ma tworzenie relacji, w której dziecko doświadcza poczucia bezpieczeństwa i bliskości, a zarazem jest respektowane w swojej autonomii. Taka równowaga sprzyja prawidłowemu rozwojowi, podczas gdy nadmierna kontrola, sztywność lub brak elastyczności mogą prowadzić do jego zakłóceń (Plopa, 2004).

Uwzględniając powyższe ujęcia, postawę rodzicielską można rozpatrywać jako złożone zjawisko, które odgrywa istotną rolę w kształtowaniu rozwoju dziecka, szczególnie w trzech podstawowych wymiarach:

- **komponent poznawczy** – odnoszący się do wiedzy rodziców na temat rozwoju dziecka, jego potrzeb i możliwości, a także do ich przekonań i opinii na jego temat;
- **komponent emocjonalny** – obejmujący uczucia rodziców wobec dziecka, wyrażane zarówno w sposób werbalny, jak i niewerbalny;
- **komponent behawioralny** – przejawiający się w konkretnych działaniach rodziców, takich jak sposób komunikowania się, okazywania uczuć oraz stosowane metody wychowawcze.

Szczególne znaczenie dla rozwoju dziecka przypisuje się komponentowi emocjonalnemu, który w istotny sposób kształtuje jego późniejsze funkcjonowanie (Pecyna, 1998).

Rodzina, jako pierwsze środowisko wychowawcze i rozwojowe, wpływa na rozwój osobowości dziecka w sposób zamierzony i niezamierzony. Zamierzone oddziaływanie stanowi



intencjonalne, świadome podejmowanie działań o charakterze wychowawczym, związanych z pełnieniem opieki nad dzieckiem, a także z celowym kształtowaniem jego zachowań, postaw i kompetencji emocjonalno-społecznych. Działanie niezamierzone w procesie wychowania polega na oddziaływaniu poprzez codzienny tok czynności i zdarzeń zachodzących w domu rodzinnym, a także poprzez sposób, w jaki dorośli odnoszą się do tych sytuacji, w szczególności poprzez wzajemne relacje między członkami rodziny a dzieckiem (Ziemska, 2009). Postawa rodziców wobec dziecka, a także sposób, w jaki odnoszą się do siebie nawzajem, obejmujący ich zachowania, komunikaty i wzorce interakcji, ma znaczenie zarówno dla aktualnego funkcjonowania dziecka, jak i dla sposobu pełnienia przez nie ról rodzinnych w życiu dorosłym. Ziemska (2009) podkreśla, iż „postaw rodziców wobec dziecka nie można traktować w oderwaniu od szerszego tła życia rodziny i wzajemnych stosunków między jej członkami: ojcem a matką, dziadkami a rodzicami czy dziadkami a dzieckiem – w przypadku rodziny trzypokoleniowej”. Są one elementem całokształtu stosunków międzyosobowych, charakterystycznych dla danej rodziny” (s. 6). Zatem wszelkie interakcje zachodzące w rodzinie – zamierzone i niezamierzone, skierowane w stronę dziecka, jak i wobec członków rodziny do siebie nawzajem, będą mieć wpływ na ogólną atmosferę wychowawczą, jak również na poczucie wartości, równowagę emocjonalną, sposób budowania relacji rówieśniczych i dojrzałości społecznej.

Zgodnie z teorią społecznego uczenia się Bandury, postawy rodzicielskie oraz sposoby reagowania prezentowane w środowisku rodzinnym mają znaczenie nie tylko wówczas, gdy są bezpośrednio adresowane do dziecka, lecz również wtedy, gdy ujawniają się w relacjach między innymi członkami rodziny, takimi jak rodzice czy rodzeństwo. Dziecko, funkcjonując w przestrzeni codziennych interakcji rodzinnych, obserwuje i internalizuje wzorce zachowań dorosłych, które stają się dla niego punktami odniesienia w interpretowaniu trudnych sytuacji oraz w regulowaniu własnych reakcji emocjonalnych. Z perspektywy uczenia się przez obserwację proces ten prowadzi do nabywania strategii reagowania w sytuacjach napięcia i konfliktu, które mogą być następnie odtwarzane w relacjach pozarodzinnych oraz w dorosłym życiu (Bandura, 1977). Dzieci nabywają umiejętności radzenia sobie z trudnościami rozwojowymi i życiowymi w określonym kontekście wychowawczym, który w środowisku rodzinnym w dużej mierze kształtowany jest przez postawy wychowawcze prezentowane przez rodziców (Tyszkowa, 1986).

W oparciu o hipotezę bezpieczeństwa emocjonalnego (*Emotional Security Hypothesis*) opisaną przez Davies i Cummings możemy stwierdzić, iż reakcja dzieci na postawę rodziców, przejawianą podczas konfliktów małżeńskich, wynika bezpośrednio z ich poziomu



bezpieczeństwa emocjonalnego. Autorzy jednoznacznie wskazują, iż na dobrostan emocjonalny dzieci ma wpływ nie tylko sam fakt zaistnienia kłótni bądź wyrażenia nieprzyjemnych emocji, lecz także sposób, w jaki rodzice rozwiązują konflikt (Davies, P. T., Cummings, E. M., 1994). W tym ujęciu kluczowe znaczenie dla funkcjonowania emocjonalnego dziecka ma postawa rodzicielska przejawiana w sytuacjach konfliktu małżeńskiego, a nie sam fakt jego wystąpienia. Sposób, w jaki rodzice regulują napięcia i rozwiązują spory, kształtuje poziom bezpieczeństwa emocjonalnego dziecka i może stanowić istotny kontekst dla rozwoju późniejszych wzorców reagowania na konflikty w relacjach interpersonalnych.

1.3. Emocjonalny wymiar postaw rodzicielskich

W literaturze postawa rodzicielska ujmowana jest nie tylko jako zbiór deklarowanych przekonań czy intencjonalnych oddziaływań wychowawczych, lecz przede wszystkim jako sposób emocjonalnego odnoszenia się rodzica do dziecka, ujawniający się w codziennych interakcjach. Jak podkreśla Ziemska, postawa rodzicielska stanowi względnie trwałą dyspozycję do określonego sposobu reagowania na dziecko, obejmującą zarówno zachowania jawne, jak i emocjonalny ton relacji towarzyszący tym zachowaniom. W tym sensie emocje przeżywane i wyrażane przez rodzica są integralnym elementem postawy rodzicielskiej i stanowią istotny kontekst rozwojowy dla dziecka (Ziemska, 2009). Zbliżone stanowisko prezentują Błażek i Lewandowska-Walter (2017), wskazując, że „negatywna atmosfera emocjonalna pomiędzy dorosłymi oddziałuje w ujemny sposób na ich stosunek do dzieci” (s. 79). W świetle powyższych ujęć postawa rodzicielska jawi się jako złożony konstrukt, w którym kluczową rolę odgrywa emocjonalny wymiar relacji z dzieckiem. To właśnie codziennie przeżywane i komunikowane emocje rodzica nadają wychowaniu określony klimat, który może sprzyjać rozwojowi dziecka lub stanowić dla niego źródło obciążenia emocjonalnego.

Emocjonalny klimat relacji z rodzicami pełni kluczową rolę w rozwoju dziecka, wpływając na kształtowanie obrazu siebie, innych ludzi oraz relacji interpersonalnych. Emocjonalna atmosfera wynika z przyjętego przez rodziców stylu wychowania, relacji małżeńskich pomiędzy rodzicami oraz ekspresji emocji, która funkcjonuje w rodzinie (Morris, Silk, Steinberg, Myers, Robinson, 2007). Postawa rodzicielska, przejawiająca się w dostępności emocjonalnej, wrażliwości na potrzeby dziecka oraz sposobie reagowania na jego emocje, staje się nośnikiem informacji o tym, czy świat relacji jest bezpieczny, przewidywalny i wspierający.



Dziecko nie tylko doświadcza emocji rodzica bezpośrednio, lecz także uczy się ich rozpoznawania, interpretowania i regulowania poprzez obserwację powtarzalnych wzorców emocjonalnych obecnych w relacji.

Badania z zakresu psychologii rozwojowej i wychowawczej wskazują na znaczenie emocjonalnego klimatu relacji rodzinnych, kształtowanego przez postawy rodzicielskie, dla rozwoju społecznego dziecka. Dominacja pozytywnych uczuć w relacji rodzic–dziecko, takich jak życzliwość, zaufanie i współczucie, sprzyja budowaniu kompetencji społecznych, poczucia bezpieczeństwa oraz zdolności do nawiązywania i podtrzymywania satysfakcjonujących relacji interpersonalnych (Borecka-Biernat, 2025).

Każdy styl wychowawczy wiąże się z określonymi postawami rodziców wobec dziecka, jak również z ich sposobem odnoszenia się do siebie nawzajem oraz do innych członków rodziny. Reprezentowanie danego stylu wychowania odzwierciedla się w doborze i stosowaniu określonych metod wychowawczych, które nie tylko stanowią źródło specyficznego przekazu modelującego zachowanie dziecka, lecz także różnicują reakcje emocjonalne doświadczane przez dziecko (Brzezińska, 2016).

W kontekście sytuacji trudnych i konfliktowych emocjonalny wymiar postawy rodzicielskiej nabiera szczególnego znaczenia, ponieważ to właśnie wtedy ujawniają się dominujące sposoby regulowania napięcia, wyrażania emocji oraz reagowania na rozbieżności. Postawa rodzica, rozumiana jako nośnik emocji, staje się wówczas jednym z kluczowych czynników wpływających na to, w jaki sposób dziecko internalizuje doświadczenia konfliktu oraz jakie znaczenia nadaje emocjom towarzyszącym relacjom z innymi ludźmi. Według Zaremby (2012) „Skutki konfliktu rodziców z dziećmi zależą w znacznym stopniu od atmosfery panującej w trakcie ich trwania. Jeśli jest ona życzliwa, konflikt może spełniać pozytywną rolę wychowawczą” (s. 67). Ziemska (1973) wskazuje, że „niewłaściwy klimat uczuciowy i czynniki patologiczne w strukturze rodziny oraz w stosunkach między jej członkami, stanowią jedną z przyczyn, nierzadko główną, zaburzeń w zachowaniu dziecka” (s. 30). Ziemska zwraca uwagę na znaczenie relacji zachodzących pomiędzy wszystkimi członkami rodziny, ze szczególnym uwzględnieniem postaw przyjmowanych przez rodziców wobec dziecka. To właśnie postawy rodzicielskie determinują atmosferę uczuciową, w jakiej dziecko się wychowuje, nabywa pierwsze wzorce i przygotowuje się do pełnienia ról w życiu dorosłym (Ziemska, 1973).

Błażek i Lewandowska-Walter (2017) wskazują, że konflikty występujące pomiędzy małżonkami mogą w istotny sposób naruszać spójność systemu rodzinnego oraz kształtować niekorzystną atmosferę emocjonalną w domu. Szczególnie dotkliwe konsekwencje dotyczą



sfery emocjonalnego funkcjonowania dziecka, które intensywnie doświadczą napięć pojawiających się w relacji rodziców. Autorki podkreślają również, że powtarzające się konflikty, silnie angażujące emocjonalnie dorosłych, mogą ograniczać ich dostępność emocjonalną wobec dziecka i osłabiać jakość pełnienia przez nich roli rodzicielskiej. W tym kontekście emocjonalny wymiar postaw rodzicielskich, ujawniający się w sytuacjach konfliktowych, stanowi jeden z istotnych elementów środowiska rozwojowego dziecka.

1.4. Postawy rodzicielskie wobec konfliktów rodzinnych

Rodzice różnią się postawą wobec konfliktów rodzinnych – od prób ich ukrywania i chronienia dziecka przed napięciem po otwarte angażowanie się w konflikty w obecności dziecka – a te różnice mają znaczenie dla rozwoju emocjonalnego dziecka i jego późniejszego funkcjonowania w relacjach. W literaturze przedmiotu wskazuje się na związek między postawami rodzicielskimi a sposobami rozwiązywania konfliktów w rodzinie. Postawy te mogą sprzyjać konstruktywnemu podejściu do konfliktu, ukierunkowanemu na rozmowę i poszukiwanie rozwiązań, przyjmować formę destruktywną, prowadzącą do eskalacji napięcia i pogorszenia relacji bądź odpowiadać tzw. konfliktowi cichemu, w którym napięcie nie jest wyrażane w sposób bezpośredni. Każdy z tych sposobów rozwiązywania konfliktu odzwierciedla odmienny wymiar postawy rodzicielskiej i stanowi punkt wyjścia do dalszych rozważań.

Konflikt, w którym postawy przyjmowane przez rodziców wywierają negatywny wpływ na funkcjonowanie rodziny, określa się mianem konfliktu destruktywnego (Frączek, 2018). Charakteryzuje się wrogim nastawieniem rodziców wobec siebie oraz dążeniem do narzucenia własnych racji. Zamiast podejmować próby rozwiązania sytuacji problemowej, rodzice koncentrują się na wzajemnej walce, eskalacji napięcia oraz stosowaniu agresji werbalnej, a niekiedy także fizycznej. Tego rodzaju konflikty mogą przebiegać w obecności dziecka lub przy jego pośrednim udziale, gdy staje się ono mimowolnym świadkiem napięć i sporów między rodzicami. Konflikt małżeński, w którym dominują destrukcyjne zachowania partnerów wobec siebie, najczęściej wiąże się z postawami rodzicielskimi charakteryzującymi się obniżoną dostępnością emocjonalną. W relacji z dzieckiem może to przejawiać się brakiem czułości, zaniedbaniem oraz deficytem rodzicielskiej troski, nasilającym się szczególnie w sytuacjach konfliktowych (Cummings, Davies, 2011). Badania wskazują także na korelację między agresją rodziców wobec siebie nawzajem a agresją skierowaną na dzieci (Hughes, 1988). Badania wskazują na istnienie istotnego związku między konfliktami występującymi



w relacji małżeńskiej a sposobem pełnienia ról rodzicielskich. Wzajemna agresja pomiędzy rodzicami odzwierciedla się w ich zachowaniach i postawach wobec dziecka (Kitzmann, 2000).

W sytuacji konfliktu pomiędzy rodzicami hierarchia rodzinna zostaje zaburzona, a granice pomiędzy związkiem rodziców a podsystemem dzieci ulegają zatarciu. Konflikt rodzinny może stać się sytuacją, w której dziecko zostaje włączone w spór między rodzicami, zarówno w sposób zamierzony, jak i niezamierzony (Izdebska, 2008). Jak zauważa Izdebska (2008): „Bez względu jednak na motywy, jakimi kierują się rodzice, najbardziej niekorzystną dla dzieci sytuacją jest ta, w której zostają one włączone w konflikt rodziców” (s. 13). Włączanie dziecka w konflikt między rodzicami może przybierać różne formy, z których jedną jest przypisywanie mu roli bufora lub łącznika, mającej na celu czasowe zjednoczenie rodziców wokół wspólnego problemu. Sytuacja taka może pojawić się na przykład w obliczu choroby dziecka lub wystąpienia istotnych trudności wychowawczych bądź szkolnych. Innym sposobem włączania dziecka w konflikt rodziców mogą być różnice w podejściu wychowawczym oraz towarzyszące im nieporozumienia. W takich sytuacjach rodzice mogą przyjmować odmienne role, na przykład bardziej pobłażliwą lub bardziej wymagającą, co niekiedy prowadzi do prób pozyskania dziecka na swoją stronę. Może też dochodzić do przeciągania dziecka na swoją stronę, przekupywania, osłabiania autorytetu drugiego rodzica oraz przejawiania zachowań mających na celu kompromitację lub ośmieszenie jednego z rodziców (Izdebska, 2008). Dziecko może zostać uwikłane w konflikt między rodzicami a nawet pełnić rolę jednej ze stron sporu, co bywa sposobem na redukcję napięcia i stresu w systemie rodzinnym. Dziecko może zostać włączone w konflikt małżeński poprzez przypisywanie mu odpowiedzialności za trudności w relacji rodziców, a niekiedy także poprzez nadanie mu roli „kozła ofiarnego”. Innym sposobem zaangażowania dziecka w konflikt jest tworzenie koalicji rodzinnych polegających na sprzeniewierzeniu się drugiemu rodzicowi (Jankowiak, 2015).

Postawy rodzicielskie, które sprzyjają kształtowaniu poczucia bezpieczeństwa pomimo zaistniałych konfliktów, opierają się na kluczowych zasadach, które reprezentują rodzice. Frączek (2018, za Rostowska, 2001) wyodrębniła następujące z nich: dążenie do ograniczania szkód emocjonalnych poprzez kontrolowanie natężenia sporu tak, aby sposób jego prowadzenia nie utrudniał komunikacji, nie pogłębiał urazy ani nie sprzyjał powstawaniu chęci odwetu. Konstruktywne rozwiązywanie konfliktu wymaga również aktywnego podejmowania sporu, rozumianego jako gotowość do bezpośredniej konfrontacji z problemem. Unikanie rozmowy, wycofywanie się z interakcji czy odwracanie uwagi od konfliktu nie sprzyjają jego rozwiązaniu. Istotne znaczenie ma także przyjmowanie przez rodziców odpowiedzialności za własne słowa,



myśli i działania pojawiające się w trakcie konfliktu, bez przerzucania odpowiedzialności na innego członka rodziny. Kolejną zasadą jest koncentracja na aktualnym problemie bez odwoływania się do wcześniejszych, niezwiązanych z nim spraw, które mogą jedynie komplikować przebieg rozmowy i utrudniać osiągnięcie porozumienia. Ważne jest również, aby konflikt pozostawał między osobami bezpośrednio w niego zaangażowanymi, bez włączania osób trzecich – przede wszystkim dzieci. Pomocnym elementem w rozwiązywaniu konfliktu może być wykorzystanie humoru w celu obniżenia napięcia, pod warunkiem, że nie przybiera on formy drwiny, ironii czy ośmieszania drugiej osoby. Skuteczne radzenie sobie z konfliktem wymaga także uwzględniania różnic kulturowych, osobowościowych i płciowych, które wpływają na sposób reagowania i komunikowania się osób uczestniczących w sporze. Istotne jest ponadto dbanie o równowagę pomiędzy zachowaniami pozytywnymi i negatywnymi w relacji, ponieważ wzmacnianie zachowań pozytywnych może ograniczać negatywne skutki konfliktu i sprzyjać stabilności związku. Ostatnią zasadą jest dążenie do zrozumienia punktu widzenia drugiej osoby, obejmujące wrażliwość na jej myśli i emocje, co ułatwia osiągnięcie porozumienia oraz sprzyja konstruktywnemu rozwiązaniu konfliktu (s. 152–153).

Jedną z postaw przyjmowanych przez rodziców w sytuacjach konfliktowych jest próba zatajenia sporu przed dzieckiem, wynikająca z przekonania, że nie należy kłócić się w jego obecności, często opartego na uproszczonej lub nieadekwatnie ukształtowanej narracji wychowawczej. W takiej sytuacji dziecko funkcjonuje w atmosferze ukrytego napięcia emocjonalnego, towarzyszącego trwającemu konfliktowi, w którym rodzice nie podejmują działań zmierzających do jego rozwiązania, lecz koncentrują się na jego zatajeniu (Klepikowski, Pryor, 2008). Postawy rodziców przejawiają się wówczas w zachowaniach takich jak wzajemne unikanie, próby wzajemnego uciszania się, a także przenoszenie uwagi na dziecko, w szczególności poprzez nadmierne koncentrowanie się na pojawiających się problemach wychowawczych (Wild, Richards, 2003). Tego rodzaju postawa rodzicielska może świadczyć o występowaniu w rodzinie tzw. „konfliktu cichego”, który często przyjmuje formę długotrwałą i charakteryzuje się brakiem podejmowania przez rodziców działań zmierzających do rozwiązania problemu (Rostowska, 2001).

Konstruktywnie przeżywany i rozwiązywany konflikt rodzinny może pełnić funkcję wspierającą rozwój dziecka, o ile towarzyszy mu spokojna komunikacja rodziców ukierunkowana na rozwiązanie problemu. Kluczowe znaczenie ma wówczas nie tylko sposób prowadzenia sporu, lecz także to, czy jego rozwiązanie przyczynia się do poprawy jakości relacji rodzinnych oraz wprowadza zmiany sprzyjające poczuciu bezpieczeństwa



i dobrostanowi dziecka (Błażek, Lewandowska-Walter, 2017). Umiejętność rozwiązywania konfliktów przez rodziców może nie tylko kształtować u dziecka konstruktywne sposoby radzenia sobie z problemami poprzez obserwację, lecz także angażować je w proces wspólnego poszukiwania rozwiązań. Zaangażowanie całej rodziny w wymyślanie, a następnie we wprowadzanie w życie zaprojektowanych rozwiązań sprzyja wzmocnieniu więzi rodzinnych, umacnia wiarę dziecka we własne możliwości, kształtuje poczucie podmiotowości oraz równorzędności jego potrzeb z potrzebami innych członków rodziny, a także wzmocnia zaufanie dziecka do samego siebie (Ryś, 1994). Postawa rodzicielska polegająca na angażowaniu dziecka w proces rozwiązywania konfliktu jest możliwa wyłącznie wówczas, gdy problem nie dotyczy kwestii małżeńskich rodziców.

Strategie radzenia sobie z konfliktem oraz zachowania ukierunkowane na osłabienie intensywności konfliktu rodzicielskiego służą odzyskaniu poczucia bezpieczeństwa, którego utrzymanie stanowi nadrzędny cel funkcjonowania dziecka w systemie rodzinnym (Cummings, Davies, 2011).

1.5. Znaczenie postaw rodzicielskich dla regulacji emocji

W literaturze przedmiotu podkreśla się istnienie istotnej zależności między postawami rodzicielskimi a rozwojem emocjonalnym dziecka. Kształtowanie się uczuć dziecka pozostaje w ścisłym związku z doświadczeniami wyniesionymi z kontaktów społecznych, w szczególności z relacji z najbliższymi osobami w środowisku rodzinnym, zwłaszcza w okresie wczesnego dzieciństwa. Postawy rodzicielskie odgrywają kluczową rolę w rozwoju uczuć wyższych dziecka oraz stanowią fundament dla późniejszych relacji interpersonalnych, wpływając na zdolność funkcjonowania w grupie rówieśniczej i w szerszym kontekście społecznym, a dalej także w związkach partnerskich. Dla prawidłowego rozwoju więzi emocjonalnych istotne jest zaangażowanie obojga rodziców oraz prezentowanie przez nich spójnych i adekwatnych postaw wychowawczych.

Emocje są stanami psychologicznymi wyzwalanymi przez wydarzenia zachodzące w świecie zewnętrznym i wewnętrznym, które nawiązują do kwestii ważnych dla jednostki i przygotowują ją do odpowiedzi na te wydarzenia (Keltner, Oatley, Jenkins, 2021). Za Strelauem (2008): „Emocja jest zwykle doświadczana jako szczególny rodzaj stanu psychicznego, któremu często towarzyszą (bądź następują bezpośrednio po nim) zmiany somatyczne, ekspresje mimiczne i reakcje behawioralne” (s. 513). Regulacja emocji obejmuje procesy odpowiedzialne za inicjowanie, modelowanie, podtrzymywanie doświadczania oraz



ekspresji emocji (Doliński, 2011). Regulacja emocji może polegać na ich wzmacnianiu, hamowaniu, tłumieniu lub utrzymywaniu. Regulacja emocji odnosi się do procesów, poprzez które jednostki wpływają na to, jakie emocje odczuwają, kiedy je odczuwają oraz jak je przeżywają i wyrażają. Procesy regulacji emocji mogą być automatyczne lub kontrolowane, świadome lub nieświadome i mogą oddziaływać na jeden lub więcej etapów procesu generowania emocji (Gross, 1998).

Emocje oddziałują na zachowanie jednostki, sposób interpretowania sytuacji oraz jej relacje z innymi ludźmi. Od najwcześniejszych etapów rozwoju dziecko funkcjonuje w świecie nacechowanym emocjonalnie, a sposób przeżywania i wyrażania emocji kształtuje się w ścisłym związku z relacjami tworzonymi z osobami znaczącymi, przede wszystkim z rodzicami. To właśnie w środowisku rodzinnym dziecko po raz pierwszy spotyka się z różnorodnymi stanami emocjonalnymi oraz obserwuje sposoby ich interpretowania, wyrażania i regulowania w relacjach interpersonalnych. Jak zauważa Gross (2007), „klimat emocjonalny rodziny wpływa na rozwój zdolności regulacji emocji u dzieci” (s. 13). Ziemska (1973) wśród potrzeb psychicznych, których zaspokojenie uznawane jest za jedno z podstawowych zadań rodziców, wymieniła potrzebę doznawania i wymiany uczuć oraz potrzebę wzoru. Zaspokojenie tych potrzeb przez rodziców jest warunkiem zapewnienia dziecku poczucia bezpieczeństwa, równowagi psychicznej oraz regulacji poziomu lęku i napięcia emocjonalnego (s. 27).

W okresie niemowlęcym dzieci polegają na opiekunach w zakresie regulacji emocji (Fish, Stifter, 1993). Dzieci uczą się regulować swoje emocje w wieku przedszkolnym, co jest procesem kluczowym dla wielu aspektów rozwoju (Kopp, 1989). Rozwój emocjonalny dziecka przebiega stopniowo, począwszy od wczesnych, niewyraźnie zróżnicowanych reakcji, aż po coraz bardziej złożone i zróżnicowane przeżycia emocjonalne, obejmujące również uczucia o charakterze społecznym i relacyjnym. Proces ten pozostaje w ścisłym związku z doświadczeniami wynikającymi z zaspokajania bądź ograniczania podstawowych potrzeb psychicznych, takich jak potrzeba bezpieczeństwa, bliskości, kontaktu z innymi czy uznania. Doświadczenia te stanowią kontekst, w którym emocje nabierają określonego znaczenia i w którym dziecko uczy się reagować na napięcie oraz zmienność sytuacji interpersonalnych. Okres od niemowlęctwa do dorosłości uznawany jest za szczególnie istotny, gdyż właśnie wtedy czynniki temperamentalne, neurobiologiczne, poznawcze, koncepcyjne oraz społeczne współdziałają, tworząc podstawy indywidualnych różnic w zakresie regulacji emocji, obserwowanych w dorosłym funkcjonowaniu (Gross, 2007).



Rodzice stanowią dla dziecka podstawowe źródło wzorców emocjonalnego reagowania. Dla kształtowania się relacji interpersonalnych w dorosłości istotne znaczenie mają wzorce komunikowania się oraz sposoby funkcjonowania matki i ojca względem siebie, obserwowane przez dziecko w codziennym życiu rodzinnym (Ryś, 1992). Poprzez sposób wyrażania emocji, reagowania na trudności oraz odnoszenia się do innych członków rodziny przekazują dziecku informacje o tym, jak radzić sobie z napięciem, niepewnością czy różnicami w potrzebach. Szczególnym kontekstem tych doświadczeń są sytuacje konfliktowe, które pełnią funkcję nośnika intensywnych emocji, znaczeń i komunikatów dotyczących relacji, granic oraz sposobów rozwiązywania problemów. Konflikt nie jest w tym ujęciu jedynie zdarzeniem problemowym, lecz sytuacją wymagającą regulowania emocji i porządkowania relacji.

Rodzice stanowią źródło pierwszego wzoru osobowego dla dziecka, przy czym dla prawidłowego rozwoju osobowości potrzebna jest „zarówno możliwość identyfikowania się, utożsamiania z jednym z rodziców, jak i odróżniania się od drugiego” (Ziemska, 1973, s. 30). Sytuacje konfliktowe w rodzinie stanowią szczególnie wyrazisty kontekst tego procesu, ponieważ ujawniają sposoby reagowania rodziców na napięcia, rozbieżności stanowisk oraz silne emocje. Dziecko, obserwując takie sytuacje, może zarówno przejmować prezentowane wzorce zachowań, jak i przyjmować wobec nich postawę dystansu, niechęci lub unikania. Niektóre reakcje rodziców mogą być przez dziecko naśladowane jako skuteczne lub akceptowalne, inne natomiast mogą budzić lęk, dezorientację bądź sprzeciw i prowadzić do świadomego lub nieświadomego odrzucania podobnych sposobów reagowania. Doświadczenia te mają znaczenie dla kształtowania indywidualnych strategii regulacji emocji oraz sposobów funkcjonowania w sytuacjach konfliktowych w późniejszych etapach życia.

Istotnym czynnikiem w procesie socjalizacji emocji jest nie tylko sposób reagowania rodziców na emocje dziecka, lecz przede wszystkim ich własne doświadczenia emocjonalne w sytuacjach opiekuńczych oraz umiejętność regulowania tych stanów. Opieka nad dzieckiem jest kontekstem silnie angażującym emocjonalnie, co wpływa na ekspresję emocji rodziców oraz na ich reakcje na przeżycia dziecka. Choć emocje rodziców oddziałują na ich zachowanie, nie determinują go bezpośrednio – dorośli mogą bowiem regulować własne stany wewnętrzne, aby podejmować bardziej adekwatne działania wychowawcze. Regulacja emocji rodziców pełni zatem podwójną funkcję: z jednej strony stanowi dla dziecka model radzenia sobie z napięciem, z drugiej – wpływa na jakość ich zachowań wychowawczych, w tym na sposób reagowania na emocje dziecka. Własne doświadczenia emocjonalne rodziców oraz ich zdolność do samoregulacji w kontekście opieki nad dzieckiem stają się więc kluczowym



ogniwem w procesie kształtowania kompetencji emocjonalnych dziecka oraz jego zdolności do samoregulacji (Hajal, Paley, 2020).

Dzieci uczą się regulować swoje emocje poprzez obserwację, modelowanie i odniesienia społeczne w rodzinie. Sposób, w jaki rodzice regulują swoje emocje i nimi zarządzają, ma bezpośrednie przełożenie na regulację emocji u dzieci. Zachowania rodziców wymagające regulowania własnych stanów wewnętrznych wynikają w dużej mierze z ich przekonań dotyczących emocji. Istotne znaczenie ma również umiejętność kontrolowania własnych stanów emocjonalnych oraz więź łącząca dziecko z rodzicem. Dzieci uczą się, że pewne sytuacje wywołują emocje i obserwują reakcje rodziców, które stanowią dla nich punkt odniesienia w kształtowaniu własnych sposobów reagowania w podobnych sytuacjach (Morris, Silk, Steinberg, Myers, Robinson, 2007). Należy podkreślić, że na rozwój sposobów regulacji emocji wpływa nie tylko sposób, w jaki rodzice rozwiązują konflikty dotyczące dziecka, ale również to, jak radzą sobie z napięciami i sporami w swojej relacji. Jankowiak (2015) podkreśla, iż „obserwowanie małżeńskiego konfliktu może także wpłynąć na rozwijającą się umiejętność dzieci regulowania swoich uczuć”. Konflikt pomiędzy rodzicami może być bardzo angażujący emocjonalnie i stanowi stąd wyzwanie dla dziecięcej regulacji emocji” (s. 170).

Socjalizacja emocji odnosi się do sposobów, w jakie dziecko uczy się rozumienia, wyrażania oraz regulowania stanów emocjonalnych w kontekście relacji społecznych. Proces ten odbywa się w interakcji z osobami znaczącymi, przede wszystkim z rodzicami. Praktyki wychowawcze dorosłych mają znaczenie dla kształtowania kompetencji emocjonalnej i społecznej dziecka, przy czym proces ten ma charakter dwukierunkowy – dziecko wpływa na reakcje rodziców, a rodzice oddziałują na rozwój dziecka. Eisenberg, Cumberland i Spinrad (1998) wyróżniają trzy podstawowe obszary zachowań rodziców istotne dla rozwoju regulacji emocji. Pierwszym z nich są reakcje rodziców na emocje dziecka. Reakcje wspierające, oparte na akceptacji i pomocy w radzeniu sobie z napięciem, sprzyjają rozwojowi umiejętności regulacyjnych. Natomiast reakcje dezaprobujące, nadmiernie surowe lub bagatelizujące wiążą się z podwyższoną reaktywnością emocjonalną dziecka oraz niższą kompetencją społeczną. Drugim obszarem są rozmowy na temat emocji. Wyjaśnianie przyczyn i konsekwencji przeżyć oraz nazywanie stanów wewnętrznych pomagają dziecku lepiej rozumieć własne reakcje i rozwijają bardziej refleksyjne strategie radzenia sobie z napięciem. Trzecim elementem jest sposób wyrażania emocji przez rodziców. Ich ekspresja emocjonalna stanowi dla dziecka model reagowania w sytuacjach trudnych. Wysoka negatywna emocjonalność oraz impulsywność dorosłych wiążą się z podobną reaktywnością u dzieci, natomiast adekwatna i kontrolowana



ekspresja sprzyja kształtowaniu bardziej zrównoważonych sposobów regulowania emocji (s. 241–273).

Jednym z mechanizmów, przez które relacje małżeńskie wpływają na sposób regulacji emocji u dzieci, jest poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego. Postawy rodziców charakteryzujące się trudnością w regulowaniu własnych emocji w relacji partnerskiej oraz przejawami odrzucenia lub wycofania wobec dziecka kształtują środowisko wychowawcze pozbawione poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego. Takie postawy rodziców wpływają na sposób, w jaki dziecko reguluje własne emocje w kontaktach z rówieśnikami, a następnie w życiu dorosłym (Fauber, Forehand, Thomas, Wierson, 1990).

Postawy rodzicielskie ujawniające się w sytuacjach konfliktowych wpływają na to, czy i w jaki sposób dziecko uczy się rozpoznawać i nazywać własne stany emocjonalne oraz poszukiwać sposobów ich regulowania. Gdy rodzice pozostają w dialogu i wykazują gotowość do wysłuchania dziecka oraz uznania jego perspektywy, dziecko doświadcza konfliktu jako sytuacji możliwej do zrozumienia i uporządkowania. W takich warunkach kształtuje się przekonanie o możliwości wpływu na przebieg relacji oraz o tym, że emocje mogą być przedmiotem refleksji i komunikacji.

Odmienny charakter przyjmują doświadczenia dziecka w sytuacjach, w których postawy rodzicielskie cechuje brak dostępności emocjonalnej, niespójność komunikatów lub trudność w regulowaniu napięcia. W takich warunkach konflikt może stać się źródłem dezorientacji i niepewności, a dziecko może rozwijać strategie reagowania oparte na unikaniu, nadmiernej kontroli lub impulsywności. Strategie te, ukształtowane w odpowiedzi na wczesne doświadczenia rodzinne, mogą być następnie przenoszone na inne relacje interpersonalne.

W analizie wpływu rodzicielstwa na rozwój regulacji emocji istotne znaczenie mają zarówno moment, jak i powtarzalność doświadczeń dziecka. Niektóre doświadczenia emocjonalne z wczesnego okresu życia mogą utrzymać swoje znaczenie mimo późniejszych zmian w środowisku; inne natomiast mogą zostać zmodyfikowane przez nowe doświadczenia. Wskazuje się również, że szczególnie trwałe efekty rozwojowe wynikają z powtarzalności określonych wzorców oddziaływań. Regulacja emocji nie kształtuje się więc jednorazowo, lecz w wyniku powtarzających się sytuacji, w których dziecko doświadcza określonych sposobów reagowania dorosłych. Z perspektywy regulacji emocji oznacza to, że znaczenie mają nie tylko pojedyncze sytuacje konfliktowe w rodzinie, lecz przede wszystkim ich spójność oraz tematyczna powtarzalność. Style regulacji emocji kształtują się, gdy indywidualne doświadczenia jednostki prowadzą do uporządkowanych preferencji dotyczących określonych emocji oraz strategii regulacyjnych (Cole, Dennis, Martin, Hall, 2008). Jeżeli rodzice – poprzez



własną ekspresję emocji, rozmowy o emocjach oraz sposób organizowania sytuacji rodzinnych – konsekwentnie przekazują określony wzorzec reagowania, doświadczenia te zaczynają się kumulować i tworzyć względnie trwały schemat regulacyjny u dziecka. Wzorzec ten może być przekazywany różnymi kanałami: poprzez modelowanie zachowań, bezpośrednie instrukcje dotyczące radzenia sobie z napięciem czy poprzez wprowadzanie dziecka w sytuacje, które wywołują określone emocje. W kontekście konfliktów rodzinnych szczególne znaczenie ma to, czy dziecko wielokrotnie obserwuje podobny sposób reagowania rodziców na napięcie – np. wycofanie, eskalację, dialog czy kompromis. Powtarzalność takich doświadczeń sprzyja utrwalaniu określonych strategii regulacyjnych, które mogą zostać przeniesione na relacje rówieśnicze, a następnie na związki partnerskie w dorosłości. Regulacja emocji jawi się zatem jako efekt zarówno wczesnych doświadczeń, jak i ich konsekwentnej obecności w toku rozwoju (Roskam, Gross, Mikołajczak, 2023). W kontekście podjętej problematyki oznacza to, że postawy rodzicielskie wobec konfliktu nie oddziałują jedynie w danym momencie, lecz poprzez swoją trwałość i powtarzalność współkształtują długofalowe strategie regulowania emocji, które mogą ujawniać się w dorosłości w sposobie rozwiązywania konfliktów.

Konflikt małżeński może być postrzegany jako bodziec stresowy, który w połączeniu z innymi czynnikami stresowymi obecnymi w życiu dziecka może prowadzić do rozwoju trudności przystosowawczych (Jankowiak, 2015). Sytuacje stresowe mogą negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne oraz prowadzić do trudności w regulacji emocji (Kowalewska, 2012). Lazarus i Folkman (1984) stres określają jako relację pomiędzy osobą a otoczeniem, „która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi” (s. 19). Autorzy wskazują, iż podstawowymi źródłami stresu są nie tylko dramatyczne wydarzenia, poważne wyzwania i zagrożenia, lecz także drobne, codzienne utrapienia (Bobkiewicz-Lewartowska, Giers, 2015). Rodzina uznawana jest za szczególny rodzaj sfery kontaktów interpersonalnych, w której może dochodzić do napięć zarówno z zewnątrz, jak i między jej członkami. Konflikt między małżonkami uznawany jest za jedno z kluczowych źródeł stresu, oddziałujący nie tylko na jakość relacji partnerskiej, lecz także obniżający kompetencje wychowawcze rodziców (Plopa, Makarowski, 2010). Konsekwencje konfliktów małżeńskich, których świadkami lub obserwatorami są dzieci, stanowią silny stresor i mają bezpośredni wpływ na ich psychikę. Jednak to nie fakt istnienia nieporozumień ani nawet ich częstotliwość występowania ma kluczowe znaczenie z perspektywy postrzegania konfliktu przez dziecko jako sytuacji stresującej i zagrażającej (Fincham, Grych, Osborne, 1994), ale sposób ich rozwiązywania. Konflikty nieuregulowane lub nie w pełni uregulowane, a także takie, które dotyczą bezpośrednio dzieci, są źródłem silnego stresu, lęku i zaangażowania



emocjonalnego (Grych, Fincham, 1993). Natomiast konflikty, w których rodzice nie przejawiają zachowań agresywnych i w wyniku podjętego dialogu są w pełni rozwiązane, nie wywołują większego stresu niż dyskusje niekonfliktowe (Cummings, Ballard, El-Sheikh, Lake, 1991). Regulacja emocji jest w wielu źródłach ujmowana jako zarządzanie emocjami negatywnymi oraz redukowanie dystresu (Kopp, 1989). Dystres jest rozumiany jako rodzaj stresu o wysokim poziomie obciążenia, który w przypadku częstego lub długotrwałego występowania może skutkować zaburzeniami zdrowia fizycznego i psychicznego (Sikora, 2024). Konflikt małżeński, ujmowany jako istotny bodziec stresowy, angażuje procesy regulacji emocji zarówno u rodziców, jak i u dziecka. Sposób, w jaki rodzice radzą sobie z napięciem i stresem wynikającym z sytuacji konfliktowej, wpływa na ich zdolność do wspierania dziecka w regulowaniu przeżywanych emocji. W warunkach nasilonego stresu kompetencje regulacyjne dorosłych mogą ulegać obniżeniu, co ogranicza możliwość adekwatnego reagowania na potrzeby emocjonalne dziecka. Tym samym doświadczenie konfliktu rodzinnego może oddziaływać na kształtowanie się u dziecka wzorców regulacji emocji, które ujawniają się w późniejszym funkcjonowaniu interpersonalnym, w szczególności w relacjach bliskich oraz związkach partnerskich w dorosłości.

Postawy rodzicielskie wobec konfliktów rodzinnych stanowią zatem istotny kontekst rozwojowy dla kształtowania się regulacji emocji. Poprzez obserwację sposobów, w jakie rodzice radzą sobie z napięciem i rozbieżnościami, dziecko stopniowo buduje własne wzorce reagowania w sytuacjach wymagających zaangażowania emocjonalnego. Doświadczenia te tworzą podstawę dalszego rozwoju kompetencji emocjonalnych, które w dorosłości odzwierciedlają się m.in. w sposobach przeżywania i rozwiązywania konfliktów w relacjach bliskich.

1.6. Rola matki w kształtowaniu postaw wobec konfliktu w perspektywie rozwoju jednostki

Relacja matki z dzieckiem ma szczególny charakter, wynikający zarówno z biologicznego związku istniejącego już w okresie prenatalnym, jak i z wczesnej, intensywniej zależności dziecka od matki po narodzinach. Więź między matką a dzieckiem kształtuje się już w okresie płodowym i pozostaje ściśle związana z biologiczną jednością organizmu matki oraz rozwijającego się dziecka. Doświadczenia związane z ciążą oraz porodem sprzyjają pogłębianiu tej więzi emocjonalnej, której początki sięgają okresu płodowego (Jundziłł, 1989). Szczególnego rodzaju bezpośredni kontakt fizyczny, zwłaszcza dotykowy, wzmacnia poczucie



bliskości i wzajemnej zależności między matką a dzieckiem. Biologiczne powiązanie organizmu dziecka z organizmem matki stanowi podstawę kształtowania się specyficznej więzi psychicznej, będącej fundamentem miłości macierzyńskiej (Pospiszyl, 1976). To w tej relacji kształtują się pierwsze doświadczenia z bezpieczeństwem, bliskością oraz regulacją napięcia. Fizyczna i emocjonalna więź, budowana od najwcześniejszych chwil życia, stanowi podstawę dalszego rozwoju emocjonalnego i społecznego dziecka.

Macierzyństwo obejmuje nie tylko zaspokajanie potrzeb biologicznych i opiekuńczych, lecz także stałą obecność emocjonalną oraz wrażliwość na potrzeby dziecka. W literaturze podkreśla się, że uczuciowy stosunek matki do dziecka – wyrażający się w akceptacji, serdeczności i stabilności emocjonalnej – stanowi fundament rozwoju poczucia bezpieczeństwa oraz przywiązania. Szczególne znaczenie przypisuje się systemowi wzajemnych relacji między matką a dzieckiem, co wskazuje na podstawową rolę matki w rozwoju emocjonalnym dziecka. Ryś (1992) podkreśla, że „matka spełnia podstawowe zadanie w rozwoju uczuciowym dziecka” oraz wskazuje, że „matka jest najważniejszą osobą dla każdego dziecka, zwłaszcza w najmłodszych latach jego życia” (s. 74). Z psychologicznego punktu widzenia matka stanowi podstawowy czynnik rozwoju emocjonalnego dziecka, ponieważ jako pierwsza przekazuje mu doświadczenie miłości, które stwarza warunki do kształtowania się życia uczuciowego. Wczesna relacja matki z dzieckiem odgrywa ważną rolę w kształtowaniu późniejszych relacji w dorosłym życiu oraz w realizacji ról społecznych (Szymaniak, 2021). Silna więź emocjonalna między dzieckiem a matką uwarunkowana jest dwiema zasadniczymi przesłankami: po pierwsze, wynika ona z biologicznego związku organizmu matki i dziecka, który stanowi podstawę kształtowania się późniejszej więzi psychicznej. Po drugie, wiąże się z właściwościami funkcjonowania psychicznego kobiety sprzyjającymi większej wrażliwości na stany i potrzeby dziecka (Pospiszyl, 1976). Miłość macierzyńska wyróżnia się szczególnymi właściwościami, które nadają jej odmienny charakter w porównaniu z innymi relacjami. Wskazuje się przede wszystkim na jej bezwarunkowość – dziecko nie musi spełniać określonych wymagań, aby doświadczać akceptacji; wystarczy sam fakt jego istnienia. Według Pospiszyla (1976) najczęstszymi cechami miłości macierzyńskiej są „bezwarunkowość, wszechogarniającość, wszechobecność, nieustającość” (s. 5). Miłość matczyna obejmuje całokształt osoby, co oznacza akceptację zarówno jej mocnych stron, jak i ograniczeń. Tak rozumiana miłość stanowi fundament poczucia bezpieczeństwa i przynależności, tworząc podstawę dalszego rozwoju emocjonalnego oraz budowania relacji z innymi.

Dzieciństwo stanowi okres, w którym kształtuje się zaufanie do siebie i otoczenia, w dużej mierze za pośrednictwem relacji z matką (Waloszek, 2006). To właśnie matka, poprzez



tworzenie określonego klimatu emocjonalnego w relacji z dzieckiem, współkształtuje jego podstawową postawę wobec świata. Jej sposób reagowania, wyrażania uczuć i odnoszenia się do otoczenia staje się dla dziecka pierwotnym wzorcem emocjonalnym. Goleman (2013) wskazuje, że wczesne „protokonwersacje”, czyli pierwotne, niewerbalne i werbalne wymiany sygnałów między niemowlęciem a opiekunem — głównie matką — stanowią pierwszy trening relacyjny dziecka. Te powtarzające się interakcje – oparte na spojrzeniach, tonie głosu, mimice i rytmie reakcji – tworzą wzorzec komunikacyjny, który w dorosłym życiu staje się podstawą kontaktów z innymi ludźmi. Dzięki nim człowiek uczy się rozpoznawania emocji oraz dostrajania własnych reakcji do stanów emocjonalnych partnera interakcji, co Goleman (2013) określa jako zdolność do emocjonalnej synchronizacji w komunikacji (s. 50).

W teorii przywiązania Johna Bowlby’ego szczególną rolę przypisuje się matce jako pierwotnej postaci przywiązania, która stanowi dla dziecka tzw. bezpieczną bazę. W sytuacjach stresu, zagrożenia lub dyskomfortu aktywizuje się system przywiązania, a dziecko podejmuje zachowania ukierunkowane na odzyskanie bliskości z opiekunem w celu uzyskania wsparcia, ochrony i ukojenia. Dostępność matki, rozumiana zarówno jako jej fizyczna obecność, jak i wrażliwość na sygnały dziecka, odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu poczucia bezpieczeństwa oraz regulacji emocji. Powtarzalność tych doświadczeń prowadzi do wykształcenia wewnętrznych modeli operacyjnych przywiązania, które zawierają uogólnione reprezentacje siebie i innych oraz determinują oczekiwania wobec relacji interpersonalnych. W konsekwencji jakość wczesnej relacji z matką staje się podstawą późniejszych sposobów reagowania w sytuacjach trudnych, w tym również konfliktowych, wpływając na to, w jaki sposób jednostka poszukuje wsparcia, reguluje napięcie oraz nawiązuje interakcje z partnerem (Cywińska, 2023).

W zależności od charakteru relacji matki z dzieckiem świat może być w przyszłości postrzegany jako przestrzeń bezpieczna i sprzyjająca rozwojowi bądź jako miejsce budzące dystans i nieufność. Relacja z matką wyprzedza inne więzi i stanowi fundament, na którym rozwija się zarówno indywidualność biologiczna i psychologiczna dziecka, jak i jego pierwsze relacje z otoczeniem. Matka jest w szczególności podstawowym wzorcem postawy emocjonalnej wobec otaczającego świata. Dziecko potrzebuje bliskości i akceptacji ze strony matki, aby rozwijać poczucie bezpieczeństwa. Wrażliwa i zaangażowana postawa matki sprzyja kształtowaniu u dziecka zdolności do budowania relacji opartych na trosce i wzajemności. Z kolei emocjonalny dystans lub brak dostępności ze strony matki może prowadzić do doświadczeń zranienia oraz trudności w nawiązywaniu bezpiecznych więzi. Wzorce relacyjne



wyniesione z wczesnego dzieciństwa często stają się podstawą sposobu, w jaki jednostka odnosi się do siebie i innych w późniejszych etapach życia (Piotrowska, 2014).

W miarę rozwoju dziecka zmienia się forma kontaktu z matką – od dominujących w pierwszym okresie życia czynności pielęgnacyjnych po coraz bardziej złożone formy komunikacji emocjonalnej, takie jak kontakt wzrokowy, słowny czy wspólne przeżywanie doświadczeń. Stała dostępność emocjonalna matki oraz jej pozytywne nastawienie wobec dziecka sprzyjają utrwalaniu więzi i kształtowaniu zdolności do przeżywania oraz wyrażania uczuć w relacjach z innymi. W ten sposób matka staje się pierwszym regulatorem stanów emocjonalnych dziecka, pomagając mu stopniowo przechodzić od zależności do coraz większej samodzielności w radzeniu sobie z napięciem.

Zdolność matki do mentalizacji, rozumianej jako umiejętność dostrzegania i interpretowania własnych oraz dziecięcych stanów wewnętrznych, takich jak emocje, intencje, potrzeby, stanowi istotny czynnik wspierający rozwój regulacji emocji u małych dzieci. Badania wskazują, że dzieci matek charakteryzujących się wyższą zdolnością do mentalizacji lepiej radzą sobie z napięciem – w sytuacjach stresowych częściej poszukują wsparcia i ukojenia. Natomiast dzieci matek o niższej zdolności do rozumienia stanów psychicznych częściej reagują agresją lub nasilonym pobudzeniem. Zdolność matki do refleksyjnego odnoszenia się do emocji dziecka wpływa więc na kształtowanie jego kompetencji regulacyjnych. Wykazano, że wyższy poziom mentalizacji u rodziców wiąże się z lepszymi umiejętnościami regulacji emocji u dzieci, m.in. poprzez wyższe poczucie kompetencji rodzicielskiej oraz bezpieczniejszy styl przywiązania. Matka, która potrafi trafnie rozpoznawać i nazywać stany emocjonalne dziecka, pomaga mu nadawać sens własnym przeżyciom. W ten sposób dziecko stopniowo rozwija zdolność do samodzielnego rozumienia własnych stanów wewnętrznych, co stanowi podstawę efektywnej samoregulacji (Keleynikov, Lassri, Cohen, Benatov, 2025). Matki o większej stabilności emocjonalnej reagują na sygnały wysyłane przez dziecko w sposób ułatwiający mu samoregulację. (Fish, Stifter, 1993). W kontekście niniejszej pracy oznacza to, że sposób, w jaki matka interpretuje i reaguje na emocje dziecka – zwłaszcza w sytuacjach napięcia i konfliktu – może mieć długofalowe znaczenie dla kształtowania strategii regulacyjnych, wykorzystywanych również w relacjach interpersonalnych dorosłych.

Istotnym czynnikiem kształtującym późniejsze strategie rozwiązywania konfliktów w relacjach partnerskich są wzorce wyniesione z obserwacji sposobu, w jaki matki radziły sobie z sytuacjami spornymi. Badania wskazują, że dzieci, które postrzegały swoje matki jako otwarte na dialog i podejmowanie dyskusji w sytuacjach konfliktowych, same w późniejszym



życiu wykazywały większą gotowość do konstruktywnego komunikowania się (Brown, Fitzgerald, Shipman, Schneider, 2007).

1.7. Retrospektywna ocena postaw rodzicielskich a dorosłe funkcjonowanie interpersonalne

Retrospektywna ocena postaw rodzicielskich stanowi istotny obszar badań nad rozwojem psychospołecznym jednostki, ponieważ pozwala uchwycić subiektywne znaczenia nadawane doświadczeniom z dzieciństwa. To nie tylko obiektywne zachowania rodziców, lecz także sposób, w jaki zostały one zapamiętane i zinterpretowane, może mieć znaczenie dla późniejszego funkcjonowania interpersonalnego. W dorosłości jednostka odwołuje się bowiem do uwewnętrznionych wzorców relacyjnych, które kształtowały się w relacji z rodzicami, zwłaszcza z osobą pełniącą funkcję głównego opiekuna.

Dziecko dokonuje własnej oceny sytuacji konfliktowej, która wpływa na jego dalsze funkcjonowanie (Jankowiak, 2015). Według Plopy (2011) kluczowe znaczenie ma nie tyle obiektywny przebieg zachowań rodziców, ile sposób, w jaki zostały one zapamiętane i zinterpretowane przez dziecko. To właśnie subiektywne doświadczenie, a nie faktyczny obraz sytuacji, w większym stopniu współtworzy strukturę osobowości jednostki. Wspomnienia dotyczące akceptacji, odrzucenia, nadmiernej kontroli czy emocjonalnej dostępności rodziców mogą wpływać na sposób budowania bliskości, regulowania napięcia w relacjach oraz reagowania w sytuacjach konfliktowych. Z perspektywy czasu możliwe staje się ponowne spojrzenie na zachowania opiekunów w świetle nowych doświadczeń i szerszego rozumienia relacji międzyludzkich. Dorosłość wiąże się z poszerzeniem horyzontu poznawczego, co sprzyja reinterpretacji dawnych przeżyć. W konsekwencji ocena relacji z rodzicami, dokonywana po latach, odzwierciedla aktualny sposób rozumienia siebie i własnej historii oraz wpływa na obraz więzi tworzonych w późniejszym życiu (Plopa, 2011).

Retrospektywna perspektywa pozwala zrozumieć, w jaki sposób jednostka integruje przeszłe doświadczenia z aktualnym sposobem funkcjonowania – zarówno w zakresie zaufania do innych, jak i własnej skuteczności w relacjach. W tym ujęciu istotne staje się nie tylko to, jakie postawy rodzicielskie były obecne w dzieciństwie, lecz także to, jak są one obecnie interpretowane i włączane do struktury tożsamości. W kontekście niniejszej pracy szczególne znaczenie ma pytanie, czy i w jaki sposób retrospektywnie oceniane postawy matki wiążą się z dorosłymi strategiami rozwiązywania konfliktów oraz regulowania emocji w relacjach partnerskich. Analiza wspomnień dotyczących sposobu reagowania matki na napięcia



i trudności może bowiem rzucać światło na mechanizmy utrwalania określonych wzorców interpersonalnych.

Zgodnie z teorią przywiązania Bowlby'ego wczesna więź z opiekunem stanowi podstawę kształtowania się trwałych wzorców relacyjnych, które organizują funkcjonowanie jednostki w późniejszych etapach życia (Ainsworth, Bowlby, 1991). Styl przywiązania, w dużej mierze uwarunkowany postawami i strategiami wychowawczymi rodziców, wpływa na rozwój osobowości oraz na sposób budowania relacji interpersonalnych. Oznacza to, że znaczenie mają nie tylko konkretne zachowania rodziców, lecz przede wszystkim uwewnętrznione reprezentacje tych doświadczeń.

Postawy rodzicielskie odgrywają kluczową rolę w zaspokajaniu podstawowych potrzeb emocjonalnych dziecka, a ich jakość wiąże się z kształtowaniem wewnętrznych modeli operacyjnych oraz schematów poznawczo-emocjonalnych. W szczególności wczesne doświadczenia relacyjne mogą prowadzić do ukształtowania tzw. wczesnych nieadaptacyjnych schematów (*early maladaptive schemas*, EMS), które obejmują utrwalone wzorce przekonań, emocji i interpretacji dotyczących siebie i innych. Schematy te, powstałe w dzieciństwie w interakcji z postawami rodziców, mają tendencję do utrzymywania się w dorosłości i wpływają na sposób interpretowania sytuacji interpersonalnych, reagowania emocjonalnego oraz regulowania napięcia (Talarowska, Juraś-Darowny). Wczesne schematy nieadaptacyjne (EMS), w ujęciu Jeffreya Younga, to utrwalone wzorce powstające najczęściej w dzieciństwie i rozwijające się w ciągu życia jednostki. Obejmują one wspomnienia, emocje, przekonania oraz doznania somatyczne, odnoszące się zarówno do siebie, jak i do relacji z innymi. Schematy te wpływają na sposób postrzegania i interpretowania własnych doświadczeń oraz zachowań innych osób. Ich źródłem mogą być traumatyczne przeżycia lub długotrwałe niezaspokojenie podstawowych potrzeb emocjonalnych we wczesnych okresach rozwoju. Charakteryzują się one względną trwałością, tendencją do samopodtrzymywania się oraz opornością na zmianę. Wskazuje się na pięć podstawowych potrzeb emocjonalnych, których niezaspokojenie może sprzyjać kształtowaniu się nieadaptacyjnych schematów: potrzeby bezpiecznego przywiązania, autonomii, swobody wyrażania emocji i potrzeb, spontaniczności i zabawy oraz realistycznych granic i samokontroli. Rodzaj schematu, który rozwija się u danej osoby, zależy nie tylko od jakości środowiska wychowawczego, lecz także od temperamentu dziecka oraz wzajemnej interakcji między tymi czynnikami (Oettingen, Chodkiewicz, Mącik, Gruszczyńska, 2018).

Zastosowanie retrospektywnej oceny postaw rodzicielskich znajduje uzasadnienie w modelu terapii schematów Younga. Zgodnie z tym ujęciem wczesne nieadaptacyjne schematy (EMS) rozwijają się w dzieciństwie w odpowiedzi na niezaspokojenie podstawowych potrzeb



emocjonalnych, w interakcji z temperamentem dziecka oraz jakością środowiska wychowawczego. Schematy te mają tendencję do utrzymywania się w dorosłości, wpływając na sposób przeżywania i reagowania w sytuacjach interpersonalnych.

Retrospektywna ocena postaw rodzicielskich pozwala uchwycić subiektywnie zapamiętany klimat wychowawczy, który mógł sprzyjać kształtowaniu określonych schematów. To właśnie uwewnętrznione reprezentacje doświadczeń z dzieciństwa – a nie ich obiektywna rekonstrukcja – organizują dorosłe funkcjonowanie emocjonalne i relacyjne, w tym sposoby regulowania napięcia oraz rozwiązywania konfliktów (Pilkington, Younan, Karantzas, 2022). Chcąc zrozumieć związek między stylami radzenia sobie z konfliktami u rodziców a stylami radzenia sobie z konfliktami u ich dzieci w dorosłych związkach partnerskich, istotne jest zbadanie zależności między tym, jak dzieci postrzegają style radzenia sobie z konfliktami, a tym, jak radzą sobie z nimi w dorosłości (Busby, Chiu, 2017).

Z tego względu retrospektywna ocena postaw rodzicielskich jest metodologicznie uzasadniona. Pozwala ona dotrzeć do aktualnie funkcjonujących reprezentacji relacji z rodzicem, które – niezależnie od ich obiektywnej dokładności – stanowią element struktury osobowości i wpływają na dorosłe funkcjonowanie interpersonalne. Subiektywnie zapamiętany klimat wychowawczy, sposób reagowania rodzica na potrzeby dziecka czy stopień zaspokojenia podstawowych potrzeb emocjonalnych mogą być powiązane z ukształtowaniem schematów regulujących sposób przeżywania i rozwiązywania konfliktów w dorosłości. W kontekście niniejszej pracy retrospektywna ocena postawy matki pozwala zatem zbadać, czy i w jaki sposób uwewnętrznione doświadczenia relacyjne z dzieciństwa wiążą się z dorosłymi strategiami regulacji emocji oraz rozwiązywania konfliktów w relacjach partnerskich.



Rozdział 2. Dorosłe strategie rozwiązywania konfliktów w związku partnerskim

2.1. Konflikt partnerski jako sytuacja aktywizująca emocje i schematy interpersonalne

Emocje oddziałują nie tylko na nasze zachowanie, lecz także na całokształt funkcjonowania umysłowego. Emocje oddziałują na procesy przetwarzania informacji, takie jak uwaga, percepcja, pamięć, myślenie i przewidywanie. Reakcja emocjonalna stanowi następstwo zdarzeń zachodzących zarówno w otoczeniu zewnętrznym, jak i w obrębie własnego organizmu, a także będących rezultatem procesów poznawczych (Jarymowicz, Imbir, 2011).

W literaturze przedmiotu wskazuje się dwie podstawowe koncepcje powstawania emocji: psychologiczną i neurobiologiczną. W koncepcji neurobiologicznej LeDoux (1998) warunkiem koniecznym pojawienia się emocji jest wzbudzenie afektu, stanowiącego jej podstawowy komponent. Afekt powstaje w wyniku dotarcia bodźca do ciała migdałowatego, które odgrywa kluczową rolę w przetwarzaniu informacji emocjonalnych. W tym ujęciu istotny jest charakter przeżywanych emocji, zwłaszcza to, czy pozostają one poza świadomością jednostki, czy też stają się przez nią uświadamiane, a także w jakim stopniu podlegają kontroli oraz czy towarzyszy im poczucie bezradności (s. 190–197). LeDoux podkreślał, że ciało migdałowe pełni funkcję centralnego ośrodka odpowiedzialnego za szybkie wykrywanie bodźców o znaczeniu emocjonalnym, zwłaszcza tych związanych z zagrożeniem. Informacja sensoryczna może docierać do niego dwiema drogami: szybką drogą podkorową, prowadzącą bezpośrednio ze wzgórza do ciała migdałowatego, oraz wolniejszą drogą korową, przebiegającą przez struktury korowe odpowiedzialne za bardziej złożone przetwarzanie poznawcze. Pierwsza z nich umożliwia natychmiastową, często automatyczną reakcję emocjonalną, natomiast druga pozwala na dokładniejszą analizę sytuacji i potencjalną modyfikację tej reakcji. W konsekwencji część reakcji emocjonalnych może pojawiać się, zanim jednostka w pełni uświadomi sobie ich źródło, co tłumaczy, dlaczego emocje nie zawsze pozostają pod bezpośrednią kontrolą poznawczą (LeDoux, 1998). Zajonc (1980, 1985) wskazywał, że emocje mogą pojawiać się niezależnie od procesów poznawczych i nie zawsze wymagają wcześniejszej analizy bodźca. Na podstawie badań psychologicznych wyróżnił trzy kategorie reakcji emocjonalnych. Pierwsza z nich odnosi się do reakcji afektywnej pojawiającej się jeszcze przed rozpoznaniem bodźca, co oznacza, że emocja może wystąpić szybciej niż świadoma ocena sytuacji. Dwie pozostałe kategorie dotyczą reakcji emocjonalnych



pojawiających się po rozpoznaniu bodźca, jednak różnią się mechanizmem ich powstawania. W jednym przypadku emocje są wynikiem automatycznej aktywacji afektu, natomiast w drugim pojawiają się jako efekt pierwotnego afektu, który nie podlega bezpośredniej kontroli podmiotu (s. 151-175, 27-72). Koncepcja Zajonca wskazuje na istotne konsekwencje dla funkcjonowania człowieka w różnych sytuacjach życiowych, szczególnie w odniesieniu do sposobów oceniania siebie oraz otaczającej rzeczywistości. W pewnych okolicznościach jednostka może mieć ograniczoną zdolność do analitycznej oceny sytuacji, jednocześnie wykazując tendencję do postrzegania rzeczywistości w uproszczonych, „czarno-białych” kategoriach (Jarymowicz, Imbir, 2011).

Sytuacje konfliktowe często stanowią silny bodziec emocjonalny. W świetle przedstawionych teorii konflikt może wyzwać emocje zarówno na poziomie świadomym, jak i poza świadomością jednostki. Automatyczny charakter niektórych reakcji emocjonalnych sprawia, że mogą one pojawiać się, zanim zostaną poddane refleksji poznawczej, co utrudnia ich kontrolowanie. W konsekwencji sytuacje konfliktowe mogą wiązać się z trudnościami w regulacji emocji, ponieważ ich intensywność i sposób powstawania mogą ograniczać możliwość świadomego zarządzania nimi.

Biorąc pod uwagę przedstawione koncepcje powstawania emocji, eskalacji konfliktu mogą sprzyjać określone procesy społeczno-psychologiczne związane z deformacją spostrzegania. Przejawiają się one m.in. posługiwaniem się utrwalonymi schematami poznawczymi, które działają jak swoiste filtry percepcyjne, sprzyja selektywnemu odbieraniu informacji zgodnych z wcześniejszymi przekonaniem, przy jednoczesnym odrzucaniu lub pomijaniu treści z nimi niespójnych (Cywińska, 2019).

Człowiek reaguje emocjonalnie na sytuacje oceniane jako zagrażające, a do takich sytuacji często zalicza się konflikt (Chełpa, Witkowski, 1995). W sytuacji konfliktu jednostka często doświadcza poczucia zagrożenia dla realizacji własnych celów lub własnej tożsamości, co sprzyja pojawianiu się silnych reakcji emocjonalnych. Emocje towarzyszące konfliktowi mogą mieć złożony charakter i obejmować różne poziomy przeżywania (Wilmot, Hocker, 2011). Jones (2004) wskazała pięć kluczowych obszarów, w których ujawnia się powiązanie między konfliktem a emocjami: wydarzenia prowadzące do powstania konfliktu mają z natury emocjonalny charakter; natężenie emocji zmienia się wraz z rozwojem sytuacji konfliktowej; emocje doświadczane w konflikcie mogą być odczuwane jako coś pozytywnego lub negatywnego, przyjemnego lub nieprzyjemnego, sprzyjającego rozwiązaniu lub mającego charakter destruktywny; w sytuacji konfliktu emocje nasilają się, ponieważ jednostka może doświadczać zagrożenia dla istotnych dla niej wartości lub elementów własnej tożsamości;



komunikacja nacechowana emocjonalnie wpływa na sposób kształtowania i interpretowania relacji między stronami konfliktu, a charakter tej relacji w dużej mierze odzwierciedla rodzaj oraz sposób wyrażania emocji (233-267).

Gniew jest emocją najczęściej kojarzoną z sytuacjami konfliktowymi. Zazwyczaj pojawia się on w odpowiedzi na poczucie zagrożenia lub doświadczenie niesprawiedliwości. Emocja ta często kierowana jest wobec drugiej osoby i bywa przeżywana jako stan nieprzyjemny, związany z napięciem oraz potrzebą obrony własnych interesów lub wartości (Wilmot, Hocker, 2011). Strach jest jedną z emocji silnie powiązanych z sytuacją konfliktową i często współwystępuje z gniewem. Obie te emocje mogą pojawiać się w odpowiedzi na poczucie zagrożenia, które jednostka odczuwa podczas sporu. Strach wiąże się z percepcją niebezpieczeństwa lub możliwości poniesienia straty, natomiast gniew może stanowić reakcję obronną na to zagrożenie. W rezultacie emocje te pozostają ze sobą powiązane i mogą wzajemnie się wzmacniać, wpływając na sposób reagowania jednostki w sytuacji konfliktu (Combs, 2004). Jak wskazuje Gurmińska (2012), „część osób odczuwa gniew w sytuacjach podporządkowania, gdy czują się niesłusznie traktowane lub nie otrzymują tego, co uważają, że im się należy. Inni odczuwają w takiej samej, powtarzającej się sytuacji podporządkowania więcej strachu, co może też prowadzić do przeżywania w relacji negatywnych emocji” (s. 231). Umiejętność regulowania własnego gniewu oraz radzenia sobie z gniewem drugiej osoby w sytuacji konfliktowej może w znacznym stopniu decydować o tym, czy konflikt przyjmie charakter destruktywny czy konstruktywny. Gniew, mimo że często postrzegany jest jako emocja negatywna, może również pełnić funkcję mobilizującą i sprzyjać podejmowaniu działań prowadzących do zmiany. Właściwa regulacja tej emocji pozwala przekształcić jej destrukcyjną ekspresję w bardziej konstruktywne formy wyrażania oraz rozwiązywania napięć pojawiających się w relacji (Wilmot, Hocker, 2011). Rodzaj oraz intensywność przeżywanych emocji mogą zatem oddziaływać zarówno na powstanie konfliktu, jak i na jego przebieg oraz sposób jego rozwiązania. Biorąc pod uwagę relację oraz emocje towarzyszące jej, długotrwałe kontakty o charakterze pozytywnym mogą sprzyjać konstruktywnemu rozwiązywaniu konfliktów. W sytuacji, gdy negatywne emocje równoważą się z wcześniejszymi doświadczeniami pozytywnymi wynikającymi z jakości relacji, mogą one wspierać proces rozwiązywania konfliktu, motywując jednostki do odbudowy i utrzymania wcześniejszych, satysfakcjonujących więzi (Gurmińska, 2012).



2.2. Emocjonalno-poznawcze mechanizmy reagowania w konflikcie

Sytuacja konfliktowa stanowi szczególny kontekst, który aktywizuje złożone mechanizmy emocjonalno-poznawcze, determinujące sposób reagowania jednostki. Konflikt, jako doświadczenie o charakterze stresowym, wiąże się z pojawianiem się intensywnych emocji, których źródło nie tkwi wyłącznie w samej sytuacji, lecz w sposobie jej interpretacji. W tym ujęciu kluczową rolę odgrywa proces oceny poznawczej, obejmujący nadawanie znaczenia zdarzeniom, interpretację intencji drugiej strony oraz ocenę własnych możliwości poradzenia sobie z sytuacją. Powstające w ten sposób emocje, w połączeniu z uruchamianymi mechanizmami poznawczymi, wpływają na przebieg interakcji konfliktowej oraz na wybór określonych sposobów reagowania. Zrozumienie współdziałania tych procesów pozwala na pełniejsze wyjaśnienie dynamiki zachowań podejmowanych przez jednostkę w sytuacji konfliktu.

Emocje są z natury stanami umysłowymi i do ich wystąpienia wymagają procesów poznawczych (Clore, 2002). Kaczmarek i Krawulska-Ptaszyńska (2005) wskazują, iż reakcje emocjonalne przebiegają na kilku poziomach: subiektywne doświadczenie, ekspresja mimiczna, zmiany fizjologiczne oraz procesy poznawcze (s. 130). Autorzy wskazują, że aktywność w obszarze funkcji poznawczych znacząco wpływa na zachowanie człowieka w stresujących sytuacjach, a każda zmiana w funkcjonowaniu poznawczym niesie za sobą zmianę w zachowaniu. Ponadto podejmowanie określonych zachowań przez człowieka w sytuacjach trudnych może wyzwać nowe emocje (Kaczmarek, Krawulska-Ptaszyńska, 2005). Proces tworzenia się emocji jest mechanizmem ściśle powiązanym z oceną poznawczą, która w wyniku wartościowania kontekstowego warunkuje gotowość do działania w określonej sytuacji (Oatley, Jenkins, 2003).

Emocje stanowią rezultat interakcji organizmu z jego wewnętrznym i zewnętrznym otoczeniem. Warunki poprzedzające ich pojawienie się, o charakterze inter- lub intrapersonalnym, są spostrzegane i przetwarzane przez system oceny poznawczej, który nadaje im znaczenie w odniesieniu do dobrostanu jednostki oraz realizowanych przez nią celów i planów (Levenson, 2002). Jak zauważa Levenson (2002), „pewne wyniki tego procesu oceny wzbudzają określony prototyp emocji, który z kolei aktywizuje tendencje do określonego reagowania w zakresie subiektywnych doznań, zachowania i fizjologii”. Konfiguracja tych tendencji do reagowania stanowi pewien uogólniony sposób radzenia sobie z wymaganiami danych warunków poprzedzających emocję. Tendencje te nie prowadzą bezpośrednio do dających się zaobserwować reakcji emocjonalnych — ich wpływ na wymierne reakcje jest



bowiem zapośredniczony przez nabyte w trakcie życia czynniki kulturowe” (s. 114). Zatem za jedną z podstawowych funkcji emocji uznaje się kształtowanie tendencji do reagowania. Z perspektywy podmiotowej przejawia się ona w zawężeniu repertuaru możliwych reakcji. Z kolei w ujęciu behawioralnym tendencja ta oznacza zwiększenie prawdopodobieństwa wystąpienia określonych form zachowania. Człowiek wykształca w sobie mechanizmy automatycznego reagowania w sytuacjach znaczących, często niezależnie od świadomej kontroli jednostki (Kaczmarek, Krawulska-Ptaszyńska, 2005). W kontekście niniejszej pracy oznacza to, że emocje pojawiające się w sytuacji konfliktu, kształtowane przez procesy oceny poznawczej oraz wcześniejsze doświadczenia jednostki, mogą determinować tendencje do określonych sposobów reagowania, które ujawniają się w przyjmowanych strategiach rozwiązywania konfliktów w relacjach partnerskich.

Konflikt rozumiany jako „sytuacja trudna” w życiu człowieka jest sytuacją odbieraną jako zagrożenie jego wartości, potrzeb i naturalnych przejawów dążeń w życiu społecznym (Tomaszewski, 1984). Funkcjonowanie człowieka w sytuacjach trudnych zależy między innymi od dokonanej przez niego oceny poznawczej, na podstawie której jednostka podejmuje określone działania mające na celu poradzenie sobie z zakłóconym dobrostanem (Włodarczyk, 1999). Psychologiczny mechanizm zachowania się w sytuacjach konfliktowych opiera się na schematach (strukturach) poznawczych osobowości, które wyznaczają procesy spostrzegania sytuacji i podejmowania w niej określonych działań, a także stanowią emocjonalne odzwierciedlenie znaczenia konfliktu dla jednostki (Tyszkowa, 1986). Schemat poznawczy rozumiany jest jako osobista reprezentacja obrazu sytuacji, informująca zarówno o jej cechach, jak i o emocjach oraz programach działania uruchamianych przez ten fragment rzeczywistości (Wojciszke, 1988).

To, w jaki sposób jednostka zachowa się w sytuacji konfliktowej, wynika zarówno z oceny sytuacji i jej skategoryzowania, jak i z postrzegania jej z perspektywy jej wartości osobistych. Jeśli sytuacja konfliktowa zostanie uznana za zagrożenie dla wyznawanych wartości i realizacji celów, wówczas może zostać oceniona jako krzywda lub strata, co uruchomi szereg negatywnych stanów emocjonalnych. Dążeniem jednostki jest możliwie jak najszybsze obniżenie napięcia emocjonalnego poprzez uruchomienie zachowań uwalniających silne i uciążliwe emocje. Konflikt jako sytuacja emocjonalna wywołuje procesy poznawcze, które poprzez wyzwalane stany emocjonalne mają na celu utrzymanie pozytywnego obrazu siebie. To właśnie emocje odgrywają w tym mechanizmie kluczową rolę, regulując i wpływając na proces przetwarzania informacji w sytuacji konfliktowej (Gurmińska, 2012). W konflikcie małżeńskim, który w wyniku oceny poznawczej uznany zostaje za zagrożenie, małżonkowie



mogą podejmować strategie agresywne lub atakujące bądź unikowe i dystansujące (Bouchard, 2003). Jeśli małżonkowie spostrzegają sytuację konfliktową jako wyzwanie, częściej podejmują konstruktywne strategie rozwiązywania konfliktów, które prowadzą do rozwiązania problemu stojącego u podłoża sporu (Lazarus, 1991).

Ocena poznawcza może zostać zakłócona przez doświadczenia okresu dzieciństwa, które w znaczący sposób oddziałują na postawy wobec konfliktu w życiu dorosłym. Ryś (1998) wspomina o „defekcie poznawczym”, który może przyjmować postać „wyuczonej bezradności” i zakłócać sensowne działanie człowieka (s. 44). Jeśli dziecko w domu rodzinnym doświadczało wielu trudnych sytuacji, w których podejmowane działania okazywały się nieskuteczne, może się to wiązać ze spadkiem motywacji oraz dezorganizacją emocjonalną w związku małżeńskim w życiu dorosłym (Ryś, 1998).

Ocena poznawcza, jak również umiejętność regulowania własnych stanów emocjonalnych, odgrywa kluczową rolę w procesie konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Wskazuje się, że wykazywanie się dojrzałością w obszarze sfery poznawczej umożliwia realistyczną i trafną ocenę sytuacji. Ponadto dojrzałość emocjonalna stanowi kluczowy czynnik adekwatnego reagowania w sytuacji konfliktowej oraz umiejętnego kontrolowania własnych stanów emocjonalnych (Ryś, Greszta, Grabarczyk, 2019).

2.3. Strategie rozwiązywania konfliktów

W sytuacjach konfliktowych, w których pojawiają się silne emocje, jednostka nieświadomie decyduje o swoim zaangażowaniu w konflikt, a podjęta decyzja warunkuje dalszy przebieg interakcji. Sytuacja konfliktowa, jako sytuacja silnie nacechowana emocjonalnie, odwołuje się do wcześniejszych doświadczeń jednostki. W takich okolicznościach ludzie często sięgają po znane im mechanizmy reagowania oraz wzorce zachowań ukształtowane w przeszłości (Gurmińska, 2012). Sposób reakcji na konflikt może się utrwalić i tym samym przyjąć charakter stylu – strategii reagowania. Człowiek zatem przyjmuje – świadomie lub nieświadomie – określoną strategię reagowania na konflikt. Sposób rozwiązywania konfliktów, nazywany stylem reagowania, rozumiany jest jako utrwalony wzorec zachowania jednostki, wynikający z indywidualnych różnic osobowościowych, temperamentalnych i poglądowych, a także z czynników genetycznych, środowiskowych i społecznych. W procesie utrwalania się sposobu rozwiązywania konfliktu istotną rolę odgrywają także rodzaj konfliktu, dotychczasowe doświadczenia oraz szereg czynników zewnętrznych, które współtworzą specyficzny charakter sytuacji konfliktowej. Preferencje



dotyczące rozwiązywania konfliktów rozwijają się w toku całego życia (Wilmot, Hocker, 2011).

Analizując sposoby reagowania w sytuacjach konfliktowych, możemy wyodrębnić style, strategie i taktyki rozwiązywania konfliktów. Pojęcia „style” i „strategie” zazwyczaj stosuje się zamiennie, jednak coraz częściej wskazuje się na potrzebę ich rozróżniania ze względu na odmienny poziom ogólności oraz trwałość zjawisk opisywanych. Styl – strategia rozwiązywania konfliktu – to określony wzorzec reakcji lub zachowań, który stosuje człowiek w sytuacji konfliktowej. Strategia odnosi się do szerszej perspektywy i ogólnego podejścia do rozwiązywania konfliktów. Taktyka to poszczególne działania, posunięcia i sposoby komunikowania się. Wielokrotne stosowanie tych samych taktyk tworzy styl, czyli strategię reagowania w konflikcie (Wilmot, Hocker, 2011). Na potrzeby niniejszej pracy styl i strategia będą stosowane zamiennie.

Rozwój badań nad sposobami reagowania w sytuacjach konfliktowych doprowadził do powstania wielu klasyfikacji stylów rozwiązywania konfliktów. Jedną z pierwszych koncepcji przedstawił Deutsch (1949), który wyróżnił dwa podstawowe sposoby funkcjonowania stron konfliktu: współdziałanie i rywalizację. Model ten stał się punktem wyjścia dla kolejnych ujęć teoretycznych, uwzględniających coraz większą liczbę strategii zachowania w konflikcie. Putnam i Wilson (1982) wyodrębnili trzy style: unikanie konfrontacji, orientację na rozwiązanie oraz kontrolę. Inne źródła podają zestawy czterech stylów rozwiązywania konfliktów, a są to: uleganie, rozwiązywanie problemów, bierność, rywalizacja (Pruitt, 1983): przychylny-harmonizujący, analityczny-zachowujący, zdobywający-kierunkujący, przyłączający-doskonalący (Gilmore, Fraleigh, 1992, za: Wilmot, Hocker, 2011); odejście, wyrażanie, wierność, zaniedbanie (Rusbult, Zembrodt, Gunn, 1982). Możemy mówić o zestawieniu pięciu stylów: integrującym, uprzejmym, dominującym, unikającym, kompromisowym (Rahim, 1983); oraz nieasertywnym, bezpośrednio-agresywnym, pasywno-agresywnym, komunikacji pośredniej, asertywnym (Adler, Rodman, 2009). Kilmann i Thomas (1975) także wyodrębnili pięć stylów reagowania w sytuacji konfliktowej: współpracę, przystosowanie, rywalizację, unikanie, kompromis (s. 972).

Na potrzeby niniejszej pracy za najbardziej wyczerpującą uznano klasyfikację stylów rozwiązywania konfliktów opracowaną przez Thomasa i Kilmana. Zgodnie z założeniami tego modelu jednostka nie jest przypisana do jednego stałego sposobu reagowania w sytuacjach konfliktowych, lecz może wykorzystywać różne style w zależności od okoliczności. Wybór określonej strategii wynika z relacji pomiędzy dwoma podstawowymi wymiarami: poziomem asertywności, rozumianym jako dążenie do realizacji własnych potrzeb i celów, oraz poziomem



współpracy, odnoszącym się do uwzględniania potrzeb i interesów drugiej strony konfliktu (Tykarski, 2015). Na podstawie tych dwóch wymiarów autorzy wyróżnili pięć stylów rozwiązywania konfliktów: współpracę, przystosowanie, rywalizację, unikanie oraz kompromis. Warto zauważyć, że podobne założenia przyjął również Rahim (1983), którego model opiera się na dwóch wymiarach: trosce o siebie i trosce o innych (s. 368–376). Pierwszy z nich odnosi się do stopnia, w jakim jednostka dąży do zaspokojenia własnych potrzeb i interesów, natomiast drugi określa stopień uwzględniania potrzeb i oczekiwań innych osób (Rahim, Antonioni i Psenicka, 2001).

Wyróżniane w literaturze style rozwiązywania konfliktów różnią się konsekwencjami dla funkcjonowania związku, ponieważ sposób reagowania partnerów na sytuacje sporne może sprzyjać zarówno rozwojowi relacji, jak i jej osłabieniu. Konflikty pojawiające się w relacji małżeńskiej mogą pełnić zarówno funkcję konstruktywną, sprzyjającą rozwojowi związku, jak i funkcję destrukcyjną, prowadzącą do jego osłabienia lub rozpadu (Frączek, 2018). Konstruktywnie przeżywane i rozwiązywane konflikty mogą wspierać rozwój samoświadomości i autonomii partnerów, a także przyczyniać się do budowania wspólnej płaszczyzny porozumienia, wzmacniania więzi małżeńskiej oraz zwiększania odporności relacji na trudności i obciążenia. Z kolei konflikty nierozwiązane lub przebiegające w sposób destrukcyjny mogą prowadzić do dezintegracji związku oraz zaburzeń funkcjonowania całego systemu rodzinnego.

Ryś (2004), w oparciu o wyodrębnione cechy konfliktów i ich oddziaływanie na relacje małżeńskie, wskazała na dwa podstawowe sposoby rozwiązywania konfliktów: integrujące i dezintegrujące (s. 61). W konfliktach o charakterze integrującym spór koncentruje się na konkretnych kwestiach i faktach, a podejmowane działania nie mają na celu zranienia partnera ani podważenia jego godności czy wartości. Małżonkowie wspólnie angażują się w proces rozwiązywania konfliktu, przyjmując odpowiedzialność zarówno za wypowiedzane treści, jak i za proponowane sposoby rozwiązania sytuacji. Istotną rolę odgrywa w nich także humor, który pomaga obniżyć napięcie i sprzyja konstruktywnemu dialogowi. Emocje są wyrażane w sposób otwarty i autentyczny, obejmując zarówno aktualnie przeżywane stany, takie jak ból, lęk czy gniew, jak i pozytywne uczucia o charakterze trwałym, wzmacniające więź między partnerami. Komunikacja w tego typu konfliktach cechuje się jasnością i spójnością, a przekazy werbalne pozostają zgodne z komunikacją niewerbalną, przy jednoczesnym wyraźnie określonym kierunku podejmowanych działań (Ryś, 1998).

Konflikty o charakterze dezintegrującym często koncentrują się wokół przypuszczeń, interpretacji i subiektywnych wyobrażeń, a nie wokół konkretnych faktów. W ich przebiegu



partnerzy wzajemnie się ranią, posługując się obraźliwymi sformułowaniami lub zachowaniami, które podważają wartość drugiej osoby. Zaangażowanie stron w konflikt bywa asymetryczne – jedna z nich może przyjmować postawę lekceważenia, wycofania lub rezygnacji, a odpowiedzialność za przebieg i konsekwencje sporu nie jest przez nikogo ponoszona. Humor, jeśli się pojawia, ma najczęściej charakter ironiczny lub deprecjonujący i zamiast łagodzić napięcie, pogłębia je. Charakterystyczne dla tego typu konfliktów jest również występowanie sprzecznych komunikatów, w których przekazy werbalne pozostają w sprzeczności z sygnałami niewerbalnymi, co nasila dezorientację, rozdrażnienie i poczucie bezsilności u uczestników interakcji. Brak jasno określonego celu oraz nieczytelność efektów konfliktu dodatkowo utrudniają jego konstruktywne zakończenie (Ryś, 1998).

Jak wskazuje Ryś (1998), konsekwencje konfliktów dezintegrujących znacząco różnią się od skutków konfliktów o charakterze integrującym. O ile konflikty konstruktywne mogą prowadzić do wzrostu bliskości, zaufania i wzajemnego zrozumienia, a także sprzyjać przebaczeniu i refleksji nad własnym funkcjonowaniem, o tyle konflikty dezintegrujące często skutkują emocjonalnym oddaleniem, poczuciem krzywdy, żalem, lękiem oraz narastającym poczuciem osamotnienia i niezrozumienia, niekiedy także chęcią odwetu. O integrującym lub dezintegrującym charakterze konfliktu małżeńskiego nie decyduje sam fakt jego wystąpienia, lecz sposób, w jaki małżonkowie go przeżywają i rozwiązują, uwarunkowany m.in. utrwalonymi wzorcami relacyjnymi, przekonaniami dotyczącymi bliskości i konfliktu, dostępnymi zasobami emocjonalnymi, poziomem umiejętności komunikacyjnych i regulacji emocji oraz doświadczeniami wyniesionymi z rodziny pochodzenia.

W konflikcie partnerskim pary mogą przyjmować jedną z dwóch podstawowych strategii: zaangażowanie w konflikt lub jego unikanie. W dzieciństwie mogą obserwować samonapędzający się wzorzec radzenia sobie z sytuacjami konfliktowymi i nieświadomie uruchamiać schemat unikania w dorosłych związkach partnerskich. Małżonkowie zwykle unikają konfliktu, gdy obawiają się, że nie zostaną wysłuchani ani że ich emocje nie zostaną zrozumiane. Jeżeli w domu rodzinnym konflikty wiązały się z nieprzyjemną wymianą zdań, a także z przejawami agresji słownej lub fizycznej, w dorosłej relacji partnerskiej może rozwinąć się potrzeba ochrony siebie poprzez unikanie rozmów na tematy sporne (Cloven, Roloff, 1993). W tym wzorcu reagowania na konflikt małżonkowie często doświadczają okresów słownej agresji, by następnie wrócić do zachowań unikających (Martin, 1990). W rezultacie strategia ta utrudnia lub uniemożliwia wypracowanie porozumienia i rozwiązanie problemów między małżonkami, sprzyjając narastaniu kolejnych konfliktów oraz nasilaniu się tendencji do ich unikania (Gottman, 1993). Strategia unikania stanowi strategię regulacji emocji



i często przejawia się poprzez wycofanie, milczenie oraz dystansowanie się. Choć ma na celu uchronienie siebie i partnera przed eskalacją konfliktu, może nasilać agresywne reakcje partnera. Dzieje się tak z powodu narastającej frustracji wynikającej z braku realnego rozwiązania konfliktu oraz możliwości konstruktywnego rozładowania napięcia. Lęk przed narastającym agresywnym zachowaniem w relacji utrwała dysfunkcyjne wzorce rozwiązywania konfliktów, a tym samym pętla interakcyjnych schematów się zacieśnia (Bretaña, Alonso-Arbiol, Recio, Molero, 2022).

Rusbult i Zembrodt (1983) wyróżnili cztery strategie rozwiązywania konfliktów w małżeństwie: konstruktywne aktywne (dialog), konstruktywne bierne (lojalność), destruktywne aktywne (wyjście) oraz destruktywne bierne (wycofanie) (s. 274–293). Strategia dialogu opiera się na aktywnym dążeniu do rozwiązania konfliktu przy jednoczesnym uwzględnieniu potrzeb i oczekiwań partnera. Lojalność odzwierciedla postawę wyrażającą cierpliwość i spokój wobec zaistniałego nieporozumienia (Wojciszke, 1993).

Frączek (2018) wskazuje na następujące dezintegrujące sposoby rozwiązywania konfliktów w małżeństwie:

- Unikanie przejawiające się w fizycznej lub emocjonalnej ucieczce od konfrontacji;
- Użycie siły i wykorzystanie dominacji nad drugą stroną w konflikcie;
- Minimalizowanie i bagatelizowanie problemu i uczuć związanych z zaistniałą sytuacją konfliktową;
- Poszukiwanie winnych i przerzucanie odpowiedzialności na osoby trzecie lub okoliczności zewnętrzne;
- Manifestacja emocjonalnego wzburzenia mająca na celu odwrócenie uwagi i uciszenie uczestników sporu;
- Odwracanie uwagi od głównego źródła konfliktu poprzez poszukiwanie tematów zastępczych, urazów z przeszłości;
- Próba zbudowania pozornego porozumienia poprzez manipulację emocjami i kształtowanie atmosfery złudnego bezpieczeństwa;
- Osobiste odrzucenie drugiej osoby, mające na celu zmuszenie jej do uległości i przyjęcia określonego sposobu rozwiązania konfliktu (s. 151-152).

Według Rostowskiej (2001) rozwiązywanie konfliktu w sposób integrujący opiera się na określonych zasadach, takich jak poszanowanie godności drugiej osoby, traktowanie uczestników konfliktu jako równych sobie, komunikowanie własnych emocji i uczuć



związanych z daną sytuacją, odwoływanie się do konkretnych faktów, autentyczne poszukiwanie rozwiązań, a także gotowość do przebaczenia i realizacji podjętych ustaleń (s. 102-103). Konstruktywne strategie radzenia sobie z konfliktem obejmują zachowania, których celem jest aktywne wpływanie na sytuację konfliktową, jej rozwiązanie i przewyciężenie, i które są postrzegane jako adaptacyjne. U ich podstaw leży koncentracja na skutecznym rozwiązaniu problemu. Obejmują one działania zmierzające do zmiany sytuacji poprzez podjęcie dialogu z partnerem oraz wspólne poszukiwanie rozwiązania kwestii spornej. Strategie te zakładają asertywne uznanie zarówno własnych celów i potrzeb, jak i potrzeb drugiej strony konfliktu, tak aby osiągnięte rozwiązanie nie odbywało się kosztem żadnego z uczestników, a interesy obu stron zostały uwzględnione (Kłusek-Wojciszke, 2009).

Ryś (1998) podkreśla znaczenie dojrzałości psychicznej uczestników konfliktu jako cechy decydującej o sposobie rozwiązywania konfliktów w rodzinie (s. 20). Według autorki dojrzałość osobowa przejawia się w podejmowaniu adekwatnej odpowiedzialności za siebie, współmałżonka oraz rodzinę, w dążeniu do budowania jej jedności oraz w trosce o dobro każdego z jej członków. W rodzinach tworzonych przez osoby dojrzałe konflikty są w sposób otwarty definiowane i komunikowane, a ich rozwiązywanie przebiega pokojowo, z poszanowaniem potrzeb wszystkich stron oraz bez naruszania godności i poczucia wartości uczestników interakcji (Ryś, 1998). Ryś (1998) podkreśla również, iż integrujące rozwiązywanie konfliktów wiąże się ze spójnością komunikacji werbalnej i niewerbalnej, jasno określonymi kierunkami podejmowanych działań oraz przejrzystą komunikacją dotyczącą aktualnie doświadczanych uczuć (s. 20–21).

W literaturze podkreśla się, że wzorce reagowania w sytuacjach konfliktowych kształtują się w dużej mierze w środowisku rodzinnym, które stanowi pierwsze i podstawowe miejsce socjalizacji dziecka. Obserwacja sposobów, w jakie rodzice reagują na napięcie i rozwiązują pojawiające się konflikty, prowadzi do internalizacji określonych schematów zachowania, które mogą być następnie odtwarzane przez dziecko w późniejszych relacjach interpersonalnych (Rostowska, 1993). Główne wzory i schematy reagowania na trudności, napięcia i konflikty człowiek czerpie z obserwowania zachowań rodziców w sytuacjach trudnych, konfliktowych oraz związanych z napięciem emocjonalnym (Tyszkowa, 1986). Szczególne znaczenie w tym procesie przypisuje się zachowaniom agresywnym prezentowanym przez rodziców, gdyż dostarczają one dziecku modelu rozwiązywania sporów opartego na dominacji i przemocy (Cywińska, 2005).

Konflikt partnerski stanowi sytuację silnie angażującą emocje, które mogą mieć charakter zarówno automatycznych reakcji afektywnych jak i stanów podlegających ocenie



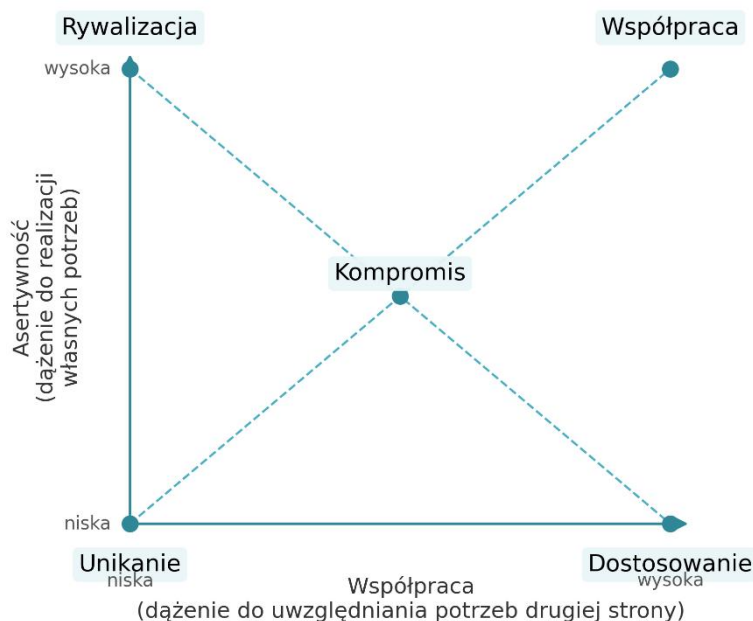
poznawczej oraz regulacji. Doświadczane emocje mogą aktywizować schematy interpersonalne funkcjonujące zarówno na poziomie świadomym, jak i pozaświadomym, ukształtowane w toku wczesnych doświadczeń rozwojowych, w szczególności w relacjach rodzinnych. Sposób, w jaki rodzice radzą sobie z napięciami i konfliktami – zarówno między sobą, jak i w relacji z dzieckiem oraz innymi członkami rodziny – stanowi ważne źródło uczenia się sposobów reagowania w sytuacjach spornych. Na tej podstawie rozwijają się również umiejętności regulowania emocji, które w późniejszym życiu mogą wpływać na to, w jaki sposób osoby dorosłe przeżywają konflikty w swoich związkach oraz jakie strategie rozwiązywania konfliktów przyjmują.

2.4. Model Thomasa–Kilmanna w kontekście relacji partnerskich

Jednym z instrumentów wykorzystywanych do badania podejścia do rozwiązywania konfliktów jest test Thomasa-Kilmanna (TKI). Narzędzie, początkowo określane jako MODE (Management of Differences Exercise), a współcześnie funkcjonujące pod nazwą TKI – Thomas-Kilmann Instrument, zostało stworzone przez R. H. Kilmanna i K. W. Thomasa w latach 70. XX wieku w celu pomiaru strategii rozwiązywania konfliktów. Model Thomasa-Kilmanna ocenia zachowanie jednostki w sytuacjach konfliktowych, czyli w sytuacjach, w których interesy dwóch osób wydają się sprzeczne. Według autorów w sytuacjach konfliktowych możemy opisać zachowanie osoby wzdłuż dwóch podstawowych wymiarów: asertywności, czyli w jakim stopniu jednostka stara się zaspokoić własne interesy, oraz kooperatywności, czyli w jakim stopniu jednostka stara się zaspokoić interesy drugiej osoby. Te dwa wymiary zachowania mogą być wykorzystane do określenia pięciu metod radzenia sobie z konfliktem: rywalizacji, współpracy, kompromisu, unikania i ustępowania (Thomas i Kilmann, 1974).



Rysunek 1 Model stylów rozwiązywania konfliktów według Thomasa i Kilmanna.



Źródło: opracowanie własne na podstawie Thomasa i Kilmanna (1974).

Zależność pomiędzy poziomem asertywności a współpracą prowadzi do wyodrębnienia pięciu stylów reagowania w sytuacjach konfliktowych. Każdy z nich odzwierciedla odmienny sposób godzenia własnych interesów z interesami drugiej strony konfliktu:

Rywalizacja – styl charakteryzujący się wysoką asertywnością i niską skłonnością do współpracy, ukierunkowany na realizację własnych interesów kosztem drugiej strony, często przy wykorzystywaniu dostępnych zasobów władzy. Wysoki poziom dążenia do zaspokojenia własnych potrzeb przy niskim lub braku uwzględniania potrzeb drugiej strony,

Współpraca – łączy wysoki poziom asertywności i kooperacyjności, zakładając wspólne poszukiwanie rozwiązania w pełni zaspokajającego potrzeby obu stron poprzez pogłębioną analizę problemu. Wysokie ukierunkowanie zarówno na realizację własnych potrzeb, jak i potrzeb partnera,

Kompromis – zajmuje pozycję pośrednią, polegając na wypracowaniu rozwiązania częściowo satysfakcjonującego dla obu stron, często poprzez wzajemne ustępstwa. Umiarkowane uwzględnianie potrzeb własnych oraz drugiej strony,

Unikanie – cechuje się niską asertywnością i niską kooperacyjnością, przejawiając się w odsuwaniu problemu lub wycofaniu się z sytuacji konfliktowej. Niski poziom dążenia do zaspokojenia zarówno własnych potrzeb, jak i potrzeb partnera,



Dostosowanie – przy niskiej asertywności i wysokiej kooperacyjności – polega na rezygnacji z własnych potrzeb na rzecz zaspokojenia potrzeb drugiej strony. Niskie ukierunkowanie na realizację własnych potrzeb przy jednoczesnym wysokim uwzględnianiu potrzeb drugiej strony (Schaubhut, 2007; Shell, 2001; Thomas, Kilmann, 2008).

Model Thomasa-Kilmanna został pierwotnie opracowany na gruncie badań nad konfliktami organizacyjnymi i negocjacjami, jednak jego zastosowanie w analizie relacji partnerskich znajduje uzasadnienie w uniwersalnym charakterze mechanizmów konfliktu interpersonalnego (Thomas, Kilmann, 1974). Konflikty – niezależnie od kontekstu – opierają się na podobnych procesach psychologicznych, obejmujących sprzeczność interesów, reakcje emocjonalne oraz wzajemne oddziaływanie stron (Deutsch, Coleman, 2005). Wymiary leżące u podstaw modelu, tj. asertywność i kooperacyjność, odpowiadają podstawowym tendencjom regulującym funkcjonowanie jednostki w relacjach interpersonalnych, w tym także w związkach partnerskich.

Asertywność w związku partnerskim to umiejętność warunkująca dojrzałą i skuteczną komunikację. Oznacza zdolność człowieka do szczerego, zrównoważonego i precyzyjnego wyrażania własnych myśli, przekonań i doświadczeń. Asertywność to postawa, która chroni i utrzymuje godność wszystkich uczestników kontaktów interpersonalnych w sytuacjach społecznych (Sowa-Behtane, 2018). Według Król-Fijewskiej (2001) asertywność „to umiejętność pełnego wyrażania siebie w kontakcie z inną osobą” (s. 11). Zachowanie asertywne to uczciwe, bezpośrednie, stanowcze, a zarazem łagodne wyrażanie opinii, uczuć, postaw lub pragnień z uwzględnieniem praw, uczuć, opinii i pragnień drugiej osoby (Król-Fijewska, 2001). Asertywność to istotna cecha regulująca wewnętrzne granice między małżonkami. Dzięki tym granicom małżonkowie mogą wyrażać swoją indywidualność i realizować się w związku. Wyznaczanie granic wewnętrznych powinno być wzmacniane otwartością w jasnym komunikowaniu potrzeb emocjonalnych danej osoby oraz gotowością obojga partnerów do negocjowania równowagi w zaspokajaniu tych potrzeb (Plopa, Rostowski, 2016). Asertywność to jedna z cech warunkujących sposób rozwiązywania konfliktów w relacji, ponieważ reguluje zarówno granice zewnętrzne rodziny jak i wewnętrzne granice między małżonkami (Sowa-Behtane, 2018). (Kornaszewska (1998) zauważa, iż „w komunikowaniu się małżonków asertywność wspomaga przyjmowanie konkretnych i zdecydowanych stanowisk, które mimo to skłaniają partnerów do negocjowania rozwiązań problemów i pójścia na ugodę”). Wysilek włożony w negocjacje sprzyja zastanowieniu się, refleksji i świadomości psychicznego stanu współmałżonka oraz sytuacji, w jakiej aktualnie znajduje się związek małżeński” (s. 135).



Kooperacyjność, będąca jednym z podstawowych wymiarów modelu Thomasa–Kilmanna, odzwierciedla zdolność jednostki do uwzględniania perspektywy i potrzeb drugiej strony w sytuacji konfliktowej. Według definicji Słownika Języka Polskiego kooperacja oznacza: współdziałanie w jakiejś dziedzinie, współpracę między ludźmi (SJP.PWN). Szerszą definicję kooperacji proponuje Pszczołowski (1978), określając ją jako „działanie wielopodmiotowe (przynajmniej z udziałem dwóch podmiotów), w którym każdy z uczestników liczy się z czynami innych” (s. 106). Małżeństwo ze swojej natury jest postrzegane jako struktura kooperacyjna, dzięki czemu może chronić własne zasoby i zapobiegać konfliktom (Żurek, 2010). W badaniach nad sposobami rozwiązywania konfliktów w bliskich relacjach interpersonalnych wskazuje się, że w sytuacji konfliktowej można wyróżnić dwa podstawowe sposoby reagowania: kooperacyjny i niekooperacyjny (Balawajder, 1997). Do pierwszej kategorii zalicza się działania oparte na współpracy, ukierunkowane na redukcję różnic między partnerami oraz na poszukiwanie wspólnych rozwiązań. Z kolei strategię niekooperacyjną obejmują takie formy reagowania jak atak, obrona lub uległość. Jak podkreśla Balawajder (1997), współpraca – jako kooperatywny sposób reagowania – stanowi jeden z kluczowych czynników umożliwiających wspólne zaangażowanie partnerów w rozwiązanie problemu leżącego u podstaw konfliktu (s. 47). Autorka podkreśla, że „zachowania współpracujące w sytuacji konfliktu są jedynymi, które nie narażają związku na groźbę rozpadu” (s. 45). Skuteczne radzenie sobie z konfliktem nie ogranicza się jedynie do wyboru odpowiednich sposobów działania, lecz obejmuje także umiejętność współpracy prowadzącej do osiągnięcia obopólnej satysfakcji. W kontekście relacji partnerskich oznacza to konieczność podejmowania dialogu, wspólnego definiowania problemów oraz wypracowywania uzgodnień, które następnie są realizowane przez obie strony. Wysoki poziom kooperacyjności sprzyja zatem budowaniu porozumienia opartego na wzajemności i zaangażowaniu, co stanowi istotny warunek konstruktywnego rozwiązywania konfliktów (Bejma, 2014). Zdaniem Ryś (1998) kooperacja, rozumiana jako współpraca, jest wyrazem dojrzałości emocjonalnej umożliwiającej pełnienie ról rodzinnych, a umiejętność współdziałania i przystosowania się do innych członków rodziny jest przejawem odpowiedzialności. Ponadto tak rozumiana dojrzałość pozwala na twórcze rozwiązywanie konfliktów i przezwyciężanie trudności życia rodzinnego (s. 45). Współpraca stanowi jedną z podstawowych cech mediacji jako strategii polubownego rozwiązywania sporów, gdyż zakłada jednoczesne uwzględnianie interesów własnych oraz partnera, a także pozostaje ściśle związana z umiejętnością prowadzenia konstruktywnego dialogu (Cybulko, Gmurzyńska, Winiarska, 2019).



W relacjach partnerskich wybór sposobu reagowania w sytuacji konfliktowej wiąże się z dynamicznym współoddziaływaniem dwóch podstawowych tendencji: dążenia do realizacji własnych interesów oraz gotowości do uwzględniania potrzeb partnera. Oznacza to, że partnerzy – zarówno świadomie, jak i nieświadomie – dokonują wyborów pomiędzy poziomem asertywności a kooperacyjnością podczas rozwiązywania sporów (Blair, Douglas, 2015). W praktyce osoby dorosłe w związkach partnerskich posługują się wszystkimi strategiami opisanymi w modelu Thomasa–Kilmanna, w zależności od kontekstu sytuacyjnego oraz znaczenia danego problemu.

Uwzględniając powyższe założenia teoretyczne, zastosowanie testu Thomasa–Kilmanna w niniejszych badaniach znajduje uzasadnienie w jego zdolności do uchwycenia podstawowych wymiarów funkcjonowania jednostki w sytuacjach konfliktowych, które pozostają istotne również w relacjach partnerskich. Model ten, oparty na kategoriach asertywności i kooperacyjności, pozwala analizować sposoby reagowania na konflikt w kontekście równoważenia własnych potrzeb oraz potrzeb partnera, co stanowi kluczowy aspekt funkcjonowania związku. Ponadto wyróżnione w nim style reagowania odzwierciedlają zróżnicowane strategie radzenia sobie z napięciem interpersonalnym, które – jak wskazuje literatura – wpływają na jakość komunikacji, poziom satysfakcji z relacji oraz możliwość konstruktywnego rozwiązywania sporów. Test Thomasa–Kilmanna stanowi adekwatne narzędzie badawcze, umożliwiające diagnozę preferowanych sposobów reagowania w konflikcie oraz ich interpretację w odniesieniu do specyfiki relacji partnerskich.

2.5. Uwarunkowania strategii konfliktowych

Wybór strategii reagowania w sytuacji konfliktowej nie ma charakteru przypadkowego, lecz stanowi wypadkową oddziaływania wielu czynników o charakterze indywidualnym, relacyjnym oraz sytuacyjnym. W kontekście relacji partnerskich wybór określonej strategii reagowania w sytuacji konfliktowej uwarunkowany jest wieloczynnikowo i stanowi rezultat złożonej interakcji czynników indywidualnych, relacyjnych oraz sytuacyjnych. Wśród najistotniejszych determinant wskazuje się cechy osobowości i temperamentu jednostki, poziom kompetencji emocjonalnych oraz zdolność regulacji emocji, a także utrwalone wzorce wyniesione z rodziny pochodzenia i związane z nimi schematy poznawcze. Istotną rolę odgrywają również czynniki charakterystyczne dla samej relacji, takie jak poziom bliskości, satysfakcji ze związku czy dotychczasowe doświadczenia konfliktowe między partnerami. Nie bez znaczenia pozostają także uwarunkowania sytuacyjne oraz szerszy kontekst społeczno-



kulturowy, które mogą modyfikować sposób interpretacji konfliktu i wybór strategii jego rozwiązywania.

Odwołując się do omawianych procesów poznawczych, jednym z czynników decydujących o wyborze określonej strategii rozwiązywania konfliktów jest ocena sytuacji konfliktowej przez jej uczestników. Poznawcza ocena sytuacji, obejmująca interpretację zdarzenia w kategoriach zagrożenia, straty bądź wyzwania, stanowi istotny mechanizm determinujący wybór strategii reagowania. Spostrzeganie konfliktu jako zagrożenia lub źródła straty sprzyja uruchamianiu strategii o charakterze destruktywnym, ukierunkowanych na redukcję napięcia oraz regulację emocji postrzeganych jako negatywne. Natomiast ocena sytuacji jako wyzwania wiąże się z większą skłonnością do podejmowania strategii konstruktywnych, nastawionych na rozwiązanie problemu oraz adaptacyjnego radzenia sobie z trudnościami (Borecka-Biernat, 2020).

Przy wyborze strategii rozwiązywania konfliktów znaczenie ma także płeć. Wyniki badań wskazują, że kobiety w większym stopniu niż mężczyźni koncentrują się na podtrzymywaniu relacji i zachowaniu harmonii. Przejawia się to niższymi wynikami kobiet na skali rywalizacji oraz wyższymi wynikami na skali ustępowania, podczas gdy u mężczyzn obserwuje się odwrotną tendencję (Cybulko, Gmurzyńska, Winiarska, 2019). Inne badania wskazują, iż w bliskich związkach partnerskich kobiety częściej stosują strategie obronne w sytuacjach konfliktowych, a mężczyźni częściej ustępują partnerce (Balawajder, 1997). Różnice płciowe mogą ujawnić się w zależności od takich zmiennych, jak interpretacja i znaczenie konfliktu dla stron, kontekst konfliktu, charakter relacji między stronami, płeć stron, status społeczny lub postrzegana władza stron, oczekiwania dotyczące zachowania się w sytuacji konfliktu, ewentualne osoby trzecie zaangażowane w konflikt (np. prawnik, mediator), a także poczucie własnej wartości i pewności siebie osób zaangażowanych w konflikt (Stamato, 1992). Balawajder (1997) wskazuje, iż ujawniające się różnice w wyborze strategii rozwiązywania konfliktów w bliskich związkach między kobietami i mężczyznami mogą być także przypisywaniem określonym sprawom konfliktowym innego znaczenia: „mężczyźni widząc być może, inaczej kwestie sporne, nie przypisując im większego znaczenia dostrzegają możliwość ustąpienia partnerce” (s. 47). Autorka podkreśla potrzebę pogłębionej analizy zależności związanych z wyborem strategii rozwiązywania konfliktów w dalszych badaniach.

Do ważnej grupy czynników należą indywidualne właściwości i sposoby reagowania osób uczestniczących w sytuacji konfliktowej, zwłaszcza w warunkach silnego napięcia, frustracji, wrogości lub otwartego antagonizmu. U podstaw tych różnic leżą osobiste postawy, przekonania, system wartości, a także cechy temperamentalne oraz specyficzne właściwości



osobowościowe. Osobowość, rozumiana jako względnie trwałe i charakterystyczny dla danej osoby wzorec zachowań, procesów poznawczych i emocjonalnych, stanowi jedno z najbardziej fundamentalnych źródeł różnicowania między jednostkami, determinując sposób ich funkcjonowania w relacjach interpersonalnych (Chrapek, 2011). Przeprowadzone dotychczas badania wskazują, że takie cechy jak agresywne nastawienie, skłonność do odwetu oraz koncentracja na przeszłych wydarzeniach sprzyjają eskalacji konfliktu (Balawajder, 2010).

Czynniki osobowościowe odgrywają istotną rolę w wyborze strategii radzenia sobie z trudnościami w relacjach małżeńskich. Badania wskazują, że neurotyczność wiąże się z większą skłonnością do stosowania strategii dystansowania się i unikania, co może wynikać z podwyższonej reaktywności emocjonalnej oraz tendencji do postrzegania sytuacji konfliktowych jako zagrażających. Z kolei otwartość na doświadczenie sprzyja podejmowaniu strategii ukierunkowanych na planowe rozwiązywanie problemów, opartych na analizie sytuacji oraz poszukiwaniu konstruktywnych rozwiązań (Bouchard, 2003).

O wyborze określonych strategii reagowania decydują również emocje łączące partnerów w związku, sposób postrzegania siebie nawzajem w relacji, a także znaczenie pragnień i potrzeb partnera w tej relacji. Wśród czynników mających wpływ na wybór sposobu rozwiązania konfliktu wymienia się takie jak: brak obiektywizmu w widzeniu własnych interesów i interesów partnera; spostrzeganie wydarzeń konfliktowych pryzmat własnych zagrożonych interesów, zranionych uczuć, urażonej ambicji, poczucia krzywdy i niesprawiedliwości, zawiedzionych nadziei; sztywność myślenia i okopywanie się w swoich stanowiskach; negatywna ocena partnera i przypisywanie mu złych intencji; brak współodpowiedzialności za zaistniały konflikt i próba znalezienia winnego; odczuwanie takich emocji wobec partnera takie, jak gniew, złość, żal, niechęć, niezadowolenie, frustracja; przyjmowanie obronnego stylu reagowania w sytuacjach konfliktowych (Balawajder, 1994).

Jednym z czynników różnicujących sposoby rozwiązywania konfliktów w relacji partnerskiej jest długość trwania małżeństwa (staż małżeński). Wyniki badań wskazują, że młode pary wykazują większą skłonność do podejmowania prób rozwiązywania konfliktów oraz do ich otwartego ujawniania. Charakteryzują się przy tym elastycznością w zakresie stosowanych stylów reagowania, unikając jednocześnie skrajnych wzorców zachowań. W parach w wieku średnim obserwuje się niższy poziom ekspresji konfliktów, a ich styl komunikacji ma charakter bardziej wyważony i pośredni – sytuujący się pomiędzy intensywnością typową dla par młodych a większą pasywnością par starszych. W tej grupie częściej pojawia się bezpośrednia, lecz stonowana dyskusja prowadzona w neutralnym języku. Natomiast pary w wieku emerytalnym mają tendencję do postrzegania problemów małżeńskich



jako mniej istotnych oraz przejawiają bardziej spolaryzowane wzorce reagowania – od wyraźnych sporów po znaczną harmonię. Komunikacja cechuje się spokojem i ograniczoną obecnością treści konfliktowych (Lulek, 2014).

Istnieje związek pomiędzy strategiami zachowania podejmowanymi przez partnerów w bliskim związku interpersonalnym w sytuacji konfliktu. Jedną ze stwierdzonych zależności dotyczy związku między zachowaniami kooperacyjnymi stron konfliktu. Podjęcie współpracy przez jednego z partnerów zwiększa prawdopodobieństwo, że druga strona również zaangażuje się we wspólne poszukiwanie konstruktywnego rozwiązania konfliktu. Natomiast brak zachowań kooperacyjnych po obu stronach sprzyja utrzymywaniu niskiego poziomu współpracy w tej relacji. Drugą zależność dotyczy związku pomiędzy podejmowaniem strategii kooperacji a strategią ataku partnerów pozostających w konflikcie. W sytuacji, gdy jeden z partnerów przejawia zachowania o charakterze atakującym, u drugiej strony maleje skłonność do współpracy. Istotny jest także wniosek, iż w sytuacji, gdy jeden z partnerów podejmuje strategię ataku lub obrony, drugi z partnerów również będzie skłonny do przyjęcia jednej z tych dwóch strategii o charakterze niekooperacyjnym (Balawajder, 1997).

Analiza wyboru strategii rozwiązywania konfliktów w relacjach partnerskich wskazuje na ich wyraźny interakcyjny charakter, przejawiający się we wzajemnej zależności zachowań partnerów (Balawajder, 1997). Przyjęcie określonej strategii reagowania przez jedną ze stron sprzyja uruchamianiu zbieżnych lub komplementarnych reakcji u drugiej osoby, co może prowadzić zarówno do eskalacji, jak i do deeskalacji konfliktu. Uwzględniając znaczenie doświadczeń rozwojowych, należy podkreślić, że sposoby rozwiązywania konfliktów obserwowane w rodzinie pochodzenia – zwłaszcza między rodzicami – stanowią istotne źródło kształtowania schematów reagowania w dorosłych związkach. W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera identyfikacja czynników sprzyjających wyborowi strategii kooperacyjnych, które warunkują możliwość konstruktywnego rozwiązywania konfliktów oraz mają potencjalne znaczenie dla jakości relacji partnerskich i transmisji międzypokoleniowej.

Czynniki związane z rodziną pochodzenia wywierają istotny wpływ na sposób rozwiązywania konfliktów w małżeństwie w życiu dorosłym. Oddziaływanie może mieć charakter zarówno świadomy, jak i nieświadomy, a jego znaczenie utrzymuje się nawet przy ograniczonym kontakcie z rodziną pochodzenia. Wpływy międzypokoleniowe kształtują przekonania, postawy, wzorce zachowań oraz sposoby wchodzenia w relacje interpersonalne, niezależnie od ich charakteru funkcjonalnego lub dysfunkcjonalnego (Tophan, Larson, Holman, 2005). Zgodnie z teorią uczenia się społecznego wiele zachowań w relacjach partnerskich ma charakter nabyty i rozwija się poprzez obserwację oraz modelowanie interakcji



rodziców (Bandura, 1971). Brak pozytywnych wzorców rozwiązywania konfliktów w małżeństwie rodziców może ograniczać rozwój kluczowych kompetencji interpersonalnych, takich jak komunikacja, kompromis czy konstruktywne rozwiązywanie konfliktów (Gottman, 1994). Istotne znaczenie dla wyjaśnienia tych zależności ma również teoria przywiązania, która wskazuje, że jakość wczesnych relacji z opiekunami kształtuje wewnętrzne modele relacyjne, determinujące sposób funkcjonowania jednostki w bliskich związkach w dorosłości (Bowlby, 1977). Jakość relacji małżeńskiej rodziców, obejmująca jej trwałość, poziom konfliktowości, ogólny klimat emocjonalny w rodzinie oraz jakość relacji rodzic–dziecko, stanowi istotny czynnik wpływający na funkcjonowanie jednostki w późniejszych relacjach (Holman, Birch, Carroll, Doxey, Larson, Linford, 2002). Tym samym doświadczenia z dzieciństwa stanowią podstawę utrwalonych wzorców relacyjnych, które są odtwarzane w późniejszych relacjach partnerskich.

2.6. Utrwalanie i modyfikacja strategii reagowania

Strategie reagowania w sytuacjach konfliktowych kształtują się na wczesnych etapach rozwoju jednostki i ulegają utrwaleniu w strukturach poznawczo-emocjonalnych. Modyfikacja jest możliwa, jednak wymaga pogłębionego rozumienia uwarunkowań własnych wzorców reagowania oraz mechanizmów poznawczo-emocjonalnych, na których się one opierają.

Young (2014) wraz ze swoimi współpracownikami wskazał na istnienie wczesnych nieadaptacyjnych schematów rozumianych jako „szkodliwe dla jednostki wzorce emocjonalne i poznawcze wywodzące się z wczesnego dzieciństwa i powtarzane przez całe życie” (s. 26). Wczesne nieadaptacyjne schematy wykazują silną tendencję do utrwalania się, co wiąże się m.in. z dążeniem jednostki do zachowania spójności poznawczej. Mimo że mogą one prowadzić do cierpienia, pozostają strukturami dobrze znanymi i przewidywalnymi, a tym samym subiektywnie „bezpiecznymi”, co sprzyja ich podtrzymywaniu. Schematy są często traktowane jako oczywiste i prawdziwe, przez co wpływają na sposób interpretowania późniejszych doświadczeń oraz kierują myśleniem, przeżywaniem emocji, zachowaniem i funkcjonowaniem w relacjach interpersonalnych. W efekcie jednostka może w dorosłym życiu odtwarzać wzorce ukształtowane w dzieciństwie, nawet jeśli mają one charakter dysfunkcyjny. Schematy te powstają na podstawie wczesnych doświadczeń, zwłaszcza w relacjach z opiekunami, i odzwierciedlają emocjonalny klimat środowiska rodzinnego, w którym dochodziło do zaspokajania bądź frustracji podstawowych potrzeb emocjonalnych, takich jak potrzeba bezpieczeństwa, autonomii, ekspresji emocji, spontaniczności czy adekwatnych



granic. Doświadczenia związane z niezaspokojeniem tych potrzeb stanowią istotne źródło ich kształtowania. W późniejszym życiu schematy te mogą ujawniać się w powtarzalnych, nieadaptacyjnych wzorcach reagowania, które – mimo zmiany warunków – nadal organizują sposób funkcjonowania jednostki, w tym także w sytuacjach konfliktowych (Young, 2014).

Teoria przywiązania Bowlby’ego dostarcza istotnych podstaw do wyjaśnienia mechanizmów utrwalania i modyfikowania strategii reagowania w sytuacjach konfliktowych. Przywiązanie rozumiane jest jako biologicznie uwarunkowany system regulujący dążenie jednostki do tworzenia bliskich więzi emocjonalnych z innymi ludźmi, który ujawnia się już w relacji dziecka z pierwotnym opiekunem. Wczesne doświadczenia w tej relacji, związane z poziomem dostępności, wrażliwości i responsywności opiekuna, prowadzą do ukształtowania względnie trwałych wzorców funkcjonowania emocjonalnego i interpersonalnego. Wzorce te, utrwalone w postaci wewnętrznych modeli relacyjnych, determinują sposób interpretowania sytuacji społecznych oraz reagowania na napięcia i zagrożenia, w tym także w sytuacjach konfliktowych w dorosłych związkach partnerskich (Cywińska, 2023). Z tego względu strategie reagowania mają tendencję do powtarzalności i automatyzacji, co utrudnia ich zmianę. Jednocześnie teoria przywiązania wskazuje, że poprzez nowe doświadczenia relacyjne oraz rozwijanie bardziej adaptacyjnych sposobów regulacji emocji możliwa jest stopniowa modyfikacja tych utrwalonych wzorców, choć proces ten wymaga czasu i świadomej pracy nad własnym funkcjonowaniem interpersonalnym.

Im dłużej małżonkowie powtarzają określone sposoby reagowania wobec siebie w sytuacjach konfliktowych, tym silniej ulegają one utrwaleniu, co w konsekwencji utrudnia modyfikację strategii reagowania. Ryś (2004), nawiązując do cyrkularnego rozumienia przyczynowości, zauważa, iż dobra komunikacja oraz konstruktywne rozwiązywanie konfliktów sprzyjają wysokiej jakości relacji małżeńskiej, a wysoki poziom jakości związku – przejawiający się m.in. w miłości, zaufaniu i szczerości – ułatwia partnerom podejmowanie skutecznych sposobów radzenia sobie z sytuacjami konfliktowymi (s. 58).

Mimo znacznej trwałości wczesnych nieadaptacyjnych schematów możliwe jest ich stopniowe modyfikowanie, jednak proces ten wymaga systematycznej i ustrukturalizowanej pracy poznawczej. Kluczowym etapem jest uznanie schematu nie jako obiektywnej prawdy, lecz jako hipotezy podlegającej weryfikacji, co umożliwia jego krytyczną analizę na podstawie argumentów logicznych i empirycznych. W toku tej pracy jednostka uczy się identyfikować zniekształcenia poznawcze, poszukiwać alternatywnych interpretacji doświadczeń oraz formułować bardziej adaptacyjne sposoby reagowania. W efekcie możliwe staje się wytworzenie psychologicznego dystansu wobec utrwalonych wzorców oraz rozwój tzw.



„zdrowych” reakcji, które mogą stopniowo zastępować dotychczasowe, dysfunkcjonalne schematy działania. Proces ten ma istotne znaczenie w kontekście sytuacji konfliktowych, w których aktywizują się utrwalone wzorce reagowania – dzięki pracy nad schematami jednostka może ograniczać automatyczne, nieadaptacyjne reakcje i podejmować bardziej refleksyjne, konstruktywne strategie rozwiązywania konfliktów (Young, 2014).

Możliwość modyfikowania strategii rozwiązywania konfliktów wiąże się przede wszystkim z rozwijaniem zdolności do refleksyjnego funkcjonowania, w tym autorefleksji oraz świadomości własnych ograniczeń i reakcji. Istotną rolę odgrywają także indywidualne właściwości jednostki, takie jak inteligencja i temperament, które warunkują efektywność uczenia się nowych kompetencji społecznych (Martowska, 2012). W sprzyjających warunkach, przy odpowiednim zaangażowaniu oraz gotowości do współpracy, możliwe jest wypracowanie bardziej adaptacyjnych mechanizmów regulacji napięcia oraz konstruktywnego rozwiązywania konfliktów w relacjach rodzinnych (Garcarz, 2024). Adaptacyjna samoorganizacja rodziny jako systemu społecznego zakłada, że relacje między jej członkami, mimo względnej stabilności, pozostają podatne na zmianę i reorganizację, szczególnie w sytuacjach pojawiania się konfliktów wewnętrznych. Zmiany te mogą wynikać ze ścierania się indywidualnych potrzeb, zwłaszcza dorosłych członków rodziny, przy czym istotnym celem podejmowanych działań jest ochrona dzieci przed negatywnymi konsekwencjami nierozwiązywanych sporów małżeńskich. System rodzinny, jako całość, dąży do adaptacyjnego regulowania trudności, co sprzyja zapewnieniu warunków wspierających prawidłowy rozwój i wychowanie dzieci (Garcarz, 2024).

Choć doświadczenia dzieciństwa nie mogą zostać zmienione, możliwe jest przekształcenie znaczeń, jakie jednostka im przypisuje, co w konsekwencji może osłabić ich negatywny wpływ na funkcjonowanie w dorosłych relacjach. W podobny sposób możliwe jest reinterpretowanie jakości relacji rodzic–dziecko poprzez uwzględnienie różnych perspektyw i akcentowanie odmiennych aspektów tej relacji, co pozwala ograniczyć automatyczne przenoszenie negatywnych doświadczeń na własny związek małżeński. Oznacza to, że także sposób rozwiązywania konfliktów w dorosłym życiu partnerskim może ulegać modyfikacji poprzez zmianę interpretacji doświadczeń rodzinnych oraz świadome kształtowanie bardziej adaptacyjnych wzorców reagowania (Holman, Birch, Carroll, Doxey, Larson, Linford, 2002). Relacje dorosłych dzieci z rodzicami mogą podlegać reinterpretacji w toku dalszego rozwoju. Oznacza to, że znaczenia przypisywane doświadczeniom z okresu dzieciństwa nie mają charakteru stałego, lecz mogą ulegać modyfikacji w wyniku nowych doświadczeń poznawczych i emocjonalnych. W konsekwencji możliwe jest stopniowe przekształcanie



sposobu postrzegania relacji z rodzicami, w tym nadawanie im bardziej zróżnicowanego i wieloaspektowego znaczenia. Proces ten określany jest jako redefinicja relacji, która pozwala na bardziej zintegrowane ujęcie doświadczeń rodzinnych oraz ich wpływu na funkcjonowanie jednostki w dorosłości, również w kontekście relacji partnerskich i sposobów radzenia sobie z konfliktami (Framo, 1992).

Badania nad rozwojem w ciągu całego życia potwierdzają, że pomimo tego, iż dzieciństwo wywiera trwałe, kształtujący wpływ, przez całe życie zachowujemy zdolność do zmiany. Możliwość modyfikowania sposobów reagowania w sytuacjach konfliktowych w dorosłych związkach partnerskich znajduje uzasadnienie w koncepcjach rozwoju człowieka ujmowanych w perspektywie całego życia. Erikson wskazywał, że rozwój psychospołeczny trwa przez całe życie, a kolejne etapy wiążą się z rozwiązywaniem specyficznych kryzysów, co implikuje możliwość zmiany sposobów funkcjonowania jednostki w relacjach, także w zakresie radzenia sobie z konfliktami. Bühler, jako autorka koncepcji cyklu czynności reprodukcyjnych, wskazuje, że poszczególne fazy życia człowieka – powiązane z jego rozwojem biologicznym – wiążą się z odmienną organizacją funkcjonowania psychospołecznego, co implikuje zmienność sposobów reagowania i przystosowywania się do wymagań pojawiających się na kolejnych etapach życia. Jung natomiast zwracał uwagę na to, że zmiany zachodzące w życiu dorosłym są głębsze i ogólniejsze niż te w niemowlęctwie i wczesnym dzieciństwie. Wspólnym mianownikiem tych ujęć jest założenie, że rozwój nie kończy się w dzieciństwie, lecz trwa przez całe życie, co stwarza przestrzeń do przekształcania utrwalonych wzorców reagowania, w tym także strategii rozwiązywania konfliktów w relacjach partnerskich. (Zimbardo, 2005).

Modyfikacja sposobu reagowania w sytuacjach konfliktowych jest trudna, ale możliwa. Zmiana utrwalonego schematu, po który sięgają małżonkowie, wymaga głębokiej świadomości, zaangażowania w zmianę oraz „restrukturyzacji poznawczej” (Holman, Birch, Carroll, Doxey, Larson, Linford, 2002). Oznacza to, że strategie reagowania w konflikcie, mimo swojej względnej trwałości, nie mają charakteru niezmiennego i mogą ulegać stopniowej modyfikacji w toku doświadczeń życiowych oraz pracy nad własnym funkcjonowaniem interpersonalnym.



Rozdział 3. Regulacja emocji w sytuacjach konfliktowych

3.1. Regulacja emocji – definicja i zakres pojęcia

Doliński (2011) regulację emocji definiuje jako „proces inicjujący, modelujący i podtrzymujący doświadczanie emocji oraz operacje poznawcze i zachowania związane z tym doświadczaniem” (s. 32). Jak wskazuje autor, procesy poznawcze mogą występować w różnych formach i na różnych poziomach oraz mieć charakter podmiotowy, autonomiczny i nieuświadomiony. Regulacja emocji może być procesem automatycznym lub kontrolowanym (Doliński, 2011). Ponieważ emocje mają charakter procesów wieloskładnikowych i rozwijają się w czasie, regulacja emocji odnosi się do zmian w ich dynamice, obejmujących takie parametry jak opóźnienie reakcji, tempo narastania, amplituda, czas trwania oraz przesunięcia w zakresie komponentów behawioralnych, subiektywnych i fizjologicznych. Obejmuje ona także modyfikacje wzajemnych powiązań między poszczególnymi składnikami reakcji emocjonalnej w toku jej przebiegu, na przykład w sytuacji nasilonej reakcji fizjologicznej przy jednoczesnym braku wyraźnej ekspresji zachowania (Gross, 1998a).

Regulacja emocji wykracza poza tradycyjne granice subdyscyplin psychologii. Możemy rozważać regulację emocji z perspektywy psychologii biologicznej, poznawczej, rozwojowej, społecznej, osobowościowej, klinicznej oraz zdrowotnej. Na podstawie analizy teoretycznej można wyróżnić co najmniej dwa podstawowe sposoby rozumienia problematyki regulacji emocji, różniące się akcentowanym aspektem tego zjawiska. Na poziomie ogólnym wskazuje się na ujęcie procesualne, koncentrujące się na przebiegu procesu emocjonalnego oraz strategiach regulacyjnych uruchamianych w jego trakcie, a także na ujęcie strukturalne, odnoszące się do budowy emocji, jej komponentów oraz powiązań z innymi systemami osobowości i środowiskiem społecznym (Górska, 2004). Perspektywa procesualna ujęcia emocji jako dynamicznego ciągu zdarzeń rozgrywających się w czasie – od rozpoznania bodźca jako istotnego dla jednostki, poprzez pobudzenie fizjologiczne i subiektywne doświadczanie emocji, aż po ich ekspresję oraz towarzyszące zachowanie. W ramach tego podejścia szczególną uwagę poświęca się identyfikacji strategii regulacji emocji oraz mechanizmów leżących u ich podstaw, z uwzględnieniem momentu ich uruchamiania w toku procesu emocjonalnego (Gross, 1998a, 2002).

Podejście strukturalne do regulacji emocji obejmuje dwa zasadnicze obszary: regulację zachodzącą w obrębie samego systemu emocjonalnego oraz regulację międzysystemową. Regulacja wewnątrzsystemowa odnosi się do wzajemnych oddziaływań pomiędzy



poszczególnymi komponentami emocji, takimi jak doświadczenie subiektywne, pobudzenie fizjologiczne czy ekspresja. W tym kontekście analizuje się m.in. zmiany zachodzące w przeżywaniu emocji i poziomie pobudzenia w sytuacji hamowania ich ekspresji, szczególnie w odniesieniu do emocji o wysokiej intensywności. Natomiast regulacja międzysystemowa dotyczy interakcji między systemem emocjonalnym a innymi systemami psychologicznymi, przede wszystkim poznawczymi, a także wpływu czynników środowiskowych na przebieg procesów emocjonalnych (Garber, Dodge, 1991).

Model strukturalny Cicchettiiego, Ackermana i Izarda uważa emocje za złożony, modułarny system, składający się z trzech podstawowych komponentów: procesów neuronalnych, zachowań ekspresyjnych oraz subiektywnego doświadczenia, rozumianego przede wszystkim w kategoriach motywacyjnych (Izard, 1993). Kluczowe znaczenie dla regulacji emocji ma w tym ujęciu współdziałanie systemu emocjonalnego i poznawczego, które początkowo funkcjonują względnie niezależnie, lecz w toku rozwoju ulegają coraz silniejszej integracji. Regulacja emocji zachodzi zarówno na poziomie wewnątrzsystemowym (między komponentami emocji), jak i międzysystemowym (w relacji emocje–poznanie oraz emocje–zachowanie). Szczególną rolę odgrywają tu struktury poznawczo-afektywne, powstające na bazie doświadczeń jednostki, które umożliwiają interpretację, monitorowanie i modyfikowanie reakcji emocjonalnych. W efekcie regulacja emocji polega nie tylko na kontrolowaniu ich przebiegu, lecz także na dynamicznej koordynacji między emocjami, procesami poznawczymi i zachowaniem, co pozwala na coraz bardziej złożone i adaptacyjne reagowanie (Izard, 2002).

W ujęciu procesualnym regulacji emocji wyróżnia się dwa podstawowe wymiary: reinterpretację poznawczą oraz tłumienie ekspresji emocji (Gross, 2008). Pierwszy z nich, reinterpretacja poznawcza (*cognitive reappraisal*), odnosi się do zmian na poziomie poznawczym, polegających na modyfikacji znaczenia nadawanego sytuacji emocjogenicznej. Dzięki temu możliwe jest przekształcenie pierwotnej reakcji emocjonalnej – zarówno pod względem jej rodzaju, jak i intensywności. Przykładowo, zignorowanie przez drugą osobę może zostać zinterpretowane nie jako przejaw odrzucenia, lecz jako efekt jej rozproszenia lub problemów, co może prowadzić do osłabienia negatywnych emocji (Margaretta, Risnawaty, 2021).

Drugi wymiar, tłumienie ekspresji emocji (*expressive suppression*), odnosi się do działań podejmowanych już po pojawieniu się emocji i polega na ograniczaniu ich zewnętrznego wyrażania. Strategia ta koncentruje się na kontrolowaniu zachowań ekspresyjnych, takich jak powstrzymywanie się od okazywania gniewu lub lęku. Choć może



być skuteczna w redukowaniu widocznych przejawów emocji, niekoniecznie wpływa na ich wewnętrzne doświadczenie (Margaretta, Risnawaty, 2021).

3.2. Strategie regulacji emocji

Na najbardziej ogólnym poziomie model Grossa wyróżnia dwie kategorie działań regulacyjnych: regulację wyprzedzającą (*antecedent-focused regulation*) oraz regulację korygującą (*response-focused regulation*). Regulacja wyprzedzająca zachodzi na wczesnych etapach procesu emocjonalnego i odnosi się do czynników poprzedzających pojawienie się w pełni ukształtowanej reakcji emocjonalnej, obejmując m.in. wpływ na sytuację emocjonalną lub na sposób jej przetwarzania poznawczego. Z kolei regulacja korygująca występuje w późniejszej fazie, gdy emocja jest już rozwinięta i przyjmuje określoną formę (Gross, 1998a, 1998b).

W procesualnym modelu regulacji emocji Gross wyróżnia pięć kategorii strategii, klasyfikowanych ze względu na moment ich uruchamiania w sekwencji generowania reakcji emocjonalnej. Należą do nich: wybór sytuacji (*situation selection*), modyfikacja sytuacji (*situation modification*), kierowanie uwagą (*attentional deployment*), zmiana poznawcza (*cognitive change*) oraz modulacja reakcji (*response modulation*). Cztery pierwsze strategie mają charakter poprzedzający (*antecedent-focused*), ponieważ są stosowane przed pojawieniem się pełnej reakcji emocjonalnej (Gross, 1998a, 2002). Ostatnia z nich zaliczana jest do strategii skoncentrowanych na reakcji (*response-focused*), gdyż uruchamiana jest po wzbudzeniu emocji i odnosi się do jej komponentów psychofizjologicznych, behawioralnych oraz subiektywnych. Wyniki badań wskazują, że strategie poprzedzające cechują się wyższą efektywnością, ponieważ umożliwiają modyfikację zarówno samej emocji, jak i jej konsekwencji, podczas gdy strategie skoncentrowane na reakcji wpływają głównie na następstwa już zaistniałej emocji, nie zmieniając jej istoty.

Unika się klasyfikowania strategii regulacji emocji jako „lepszych” lub „gorszych”, jednak wskazuje się, że ich efektywność w dużej mierze zależy od momentu interwencji w trakcie procesu emocjonalnego. Zgodnie z koncepcją Grossa (1998b), strategie podejmowane na wcześniejszych etapach mają większy potencjał regulacyjny, ponieważ umożliwiają modyfikację samego procesu emocjonalnego, zanim dojdzie do pełnego rozwoju reakcji (s. 224–237). Emocje można regulować od etapu wejściowego, w którym wykrywany jest bodziec wywołujący emocje, aż po etap wyjściowy, w którym manifestuje się reakcja emocjonalna (Gross, 1998b).



3.3. Regulacja emocji a style reagowania w konflikcie interpersonalnym

W obliczu konfliktu interpersonalnego jednostki starają się wpływać na swoje intensywne doznania emocjonalne. W konflikcie skuteczna regulacja emocji może znacząco wpływać na poziom satysfakcji ze związku małżeńskiego, a także mieć znaczenie dla jego trwałości. Warto zauważyć, że regulacja emocjonalna w związku partnerskim nie ogranicza się jedynie do regulacji własnych stanów emocjonalnych, lecz często ma wymiar interpersonalny – partnerzy wzajemnie wpływają na swoje emocje (Low, Overall, 2025).

Gniew, jako jedna z emocji pojawiających się w konfliktach małżeńskich, może istotnie wpływać na jakość relacji oraz dobrostan partnerów, prowadząc w skrajnych przypadkach do zachowań destrukcyjnych, zarówno wobec innych, jak i wobec siebie (Giegling i in., 2009). Z tego względu szczególnego znaczenia nabiera sposób jego regulacji, przy czym nie wszystkie strategie regulacyjne przynoszą efekty adaptacyjne. Tym samym nie tyle samo doświadczanie gniewu, ile sposób jego regulowania determinuje konsekwencje dla relacji partnerskiej oraz przebieg sytuacji konfliktowych (Memedovic i in., 2010).

Istotne jest również, że gniew nie wynika wyłącznie z obiektywnych właściwości sytuacji, lecz z jej subiektywnej oceny, interpretacji i nadawanych znaczeń. Oznacza to, że partnerzy mogą odmiennie reagować na te same sytuacje konfliktowe w zależności od sposobu ich reprezentacji poznawczej, co podkreśla znaczenie procesów poznawczych w regulacji emocji. W tym kontekście szczególną rolę odgrywają strategie takie jak reinterpretacja poznawcza, które umożliwiają modyfikację znaczenia sytuacji i tym samym wpływają na przebieg reakcji emocjonalnej (Gross, 2001). Jednocześnie wybór określonych strategii regulacji emocji uwarunkowany jest wieloczynnikowo – zależy m.in. od intensywności emocji, zasobów poznawczych, motywacji jednostki oraz jej indywidualnych właściwości (Matthews i in., 2021).

Skuteczna regulacja gniewu została powiązana z konstruktywnym stylem rozwiązywania konfliktów, który chroni relacje i dobre samopoczucie małżonków. Efektywna regulacja emocji sprzyja konstruktywnemu rozwiązywaniu konfliktów, chroniąc relację, zdrowie oraz dobrostan partnerów, natomiast strategie nieadaptacyjne mogą prowadzić do eskalacji napięć i pogorszenia jakości związku (Wranik, Scherer, 2010). Regulacja gniewu może przebiegać zarówno na poziomie intrapersonalnym (np. poprzez zmianę sposobu myślenia o sytuacji), jak i interpersonalnym, ujawniając się bezpośrednio w interakcji między partnerami. W tym ujęciu szczególnie istotne staje się to, że określone strategie regulacyjne sprzyjają odmiennym sposobom reagowania w konflikcie – strategie takie jak reinterpretacja



poznawcza czy kierowanie uwagą mogą wspierać zachowania kooperacyjne, natomiast ruminacja, tłumienie emocji czy obwinianie innych często nasilają konflikt i wydłużają negatywne doświadczenia emocjonalne (Gross, 1998).

Warto również podkreślić, że gniew może pełnić funkcje adaptacyjne, związane z mobilizacją, wzrostem czujności lub determinacją (Gurmińska, 2012). Sposób jego wyrażania i regulowania może przyjmować różne formy, takie jak tłumienie (*anger in*), ekspresja zewnętrzna (*anger out*) czy kontrola gniewu (*anger control*), które w odmienny sposób wpływają na przebieg interakcji między małżonkami oraz na strategie rozwiązywania konfliktów (Williams, 2010). W świetle powyższych ustaleń można zatem stwierdzić, że w relacjach partnerskich kluczowe znaczenie ma nie tyle intensywność przeżywanego gniewu, ile sposób jego regulowania, który determinuje zarówno przebieg interakcji między partnerami, jak i wybór strategii rozwiązywania konfliktów oraz ich konsekwencje dla jakości związku (Grădinaru, Constantin, Candel, 2022).

Jedną ze strategii regulacji emocji w sytuacji konfliktowej jest ich tłumienie. Strategia ta polega na hamowaniu zewnętrznej ekspresji przeżywanych emocji, najczęściej gniewu, i bywa stosowana w celu realizacji określonych celów interpersonalnych, takich jak uniknięcie otwartej konfrontacji czy zapobieganie eskalacji konfliktu. W tym ujęciu tłumienie emocji nie wynika wyłącznie z dążenia do redukcji napięcia, lecz stanowi również działanie ukierunkowane na utrzymanie relacji lub osiągnięcie nadrzędnego celu sytuacyjnego (English, Lee, John, Gross, 2016). Odwrócenie uwagi może przynieść natychmiastowy spokój, jednak nie jest ukierunkowane na rozwiązywanie problemów (Denson i in., 2012).

Inną strategią regulacji emocji w konflikcie małżeńskim jest celowe wycofanie się z interakcji, polegające na chwilowym przerwaniu kontaktu w celu uzyskania dystansu poznawczo-emocjonalnego przed podjęciem reakcji wobec partnera (Badenhorst, 2014). Wycofanie w sytuacji konfliktu małżeńskiego polega na ograniczeniu kontaktu lub przerwaniu interakcji w celu obniżenia napięcia emocjonalnego. Może ono pełnić funkcję regulacyjną, umożliwiając uspokojenie emocji i uzyskanie dystansu przed dalszą rozmową. Jednak w kontekście relacji partnerskiej wycofanie często nie występuje w izolacji, lecz stanowi element szerszego wzorca komunikacyjnego określanego jako „żądanie–wycofanie”. Wzorzec ten polega na tym, że jeden z partnerów dąży do omówienia problemu i wywiera nacisk na jego rozwiązanie, podczas gdy drugi reaguje wycofaniem lub unikaniem rozmowy. Taka sekwencja reakcji sprzyja powstawaniu błędnego koła – nasilenie żądań jednej strony prowadzi do pogłębiania się wycofania drugiej, co w konsekwencji utrudnia konstruktywne rozwiązywanie konfliktów i może obniżać satysfakcję ze związku (Papp, Kouros, Cummings, 2009).



Strategią regulacji emocji obserwowaną w sytuacjach konfliktowych jest również unikanie polegające na celowym odsuwaniu myśli o konflikcie lub nawet na jego zaprzeczaniu. Tego rodzaju działanie bywa podejmowane w sytuacjach, w których jednostka, z uwagi na okoliczności (np. nieodpowiednie warunki, obciążenie obowiązkami, zmęczenie), nie dysponuje zasobami pozwalającymi na bezpośrednie zmierzenie się z problemem. Przejawia się ono w odsuwaniu problemu od siebie i unikaniu rozmowy. Unikanie może prowadzić do chwilowego obniżenia napięcia emocjonalnego, jednak w dłuższej perspektywie sprzyja podtrzymywaniu nierozwiązanych trudności oraz utrwalaniu napięcia w relacji (Badenhorst, 2014). Celem strategii unikania jest oddalenie się od niepożądanych stanów, takich jak napięcie, konflikt czy zagrożenie w relacji. Strategia ta wiąże się z koncentracją na potencjalnie negatywnych konsekwencjach interakcji, takich jak odrzucenie czy eskalacja konfliktu, co sprzyja nasileniu procesów lękowych i ochronnych. W efekcie unikanie może prowadzić do podtrzymywania negatywnych ocen sytuacji, wzmacniania napięcia emocjonalnego oraz obniżenia satysfakcji ze związku, a także zwiększać ryzyko utrzymywania się konfliktów w relacji (Kuster i in., 2015).

Impulsywność może być postrzegana jako specyficzna, choć mało adaptacyjna strategia regulacji emocji, polegająca na natychmiastowym rozładowaniu napięcia poprzez spontaniczne, niekontrolowane reakcje wobec partnera. W sytuacji konfliktowej przejawia się ona w wypowiedaniu lub podejmowaniu działań bez uprzedniej refleksji, co chwilowo może obniżać intensywność przeżywanego pobudzenia emocjonalnego. Jednocześnie jednak strategia ta nie sprzyja rozwiązaniu problemu, a w dłuższej perspektywie prowadzi do nasilenia napięcia oraz eskalacji konfliktu, utrudniając konstruktywną komunikację między partnerami (Badenhorst, 2014).

W przeciwieństwie do unikania strategia podejścia do problemu opiera się na dążeniu do osiągnięcia pozytywnych stanów relacyjnych, takich jak bliskość, zrozumienie czy rozwiązanie sporu. W sytuacjach konfliktowych przejawia się ona w aktywnym angażowaniu się w interakcję, inicjowaniu rozmowy oraz podejmowaniu działań ukierunkowanych na rozwiązanie trudności. Orientacja na podejście sprzyja częstszemu podejmowaniu kontaktów interpersonalnych oraz budowaniu doświadczeń wzmacniających relację, co przekłada się na wyższy poziom satysfakcji i większe poczucie bezpieczeństwa w związku. W tym ujęciu regulacja emocji polega nie tylko na redukcji napięcia, lecz także na modyfikowaniu sytuacji w kierunku bardziej adaptacyjnym i sprzyjającym jakości relacji partnerskiej (Kuster i in. 2015).



Ruminacja, rozumiana jako powtarzające się i natrętne koncentrowanie uwagi na objawach, przyczynach oraz negatywnych konsekwencjach emocji, stanowi nieadaptacyjną strategię regulacji emocji. W kontekście relacji partnerskiej może być związana z nasilonym poszukiwaniem poczucia bezpieczeństwa i potwierdzenia ze strony partnera, co jednocześnie bywa odbierane jako obciążające i sprzyja jego wycofaniu się z interakcji. W efekcie ruminacja może prowadzić do eskalacji konfliktu oraz utrudniać jego konstruktywne rozwiązanie. Ponadto utrzymujące się negatywne przetwarzanie emocjonalne może przenosić się na inne obszary funkcjonowania, w tym relacje z dziećmi, przejawiając się w bardziej negatywnych postawach i reakcjach wobec nich (Low, Overall, 2025).

Opierając się na modelu regulacji emocji Grossa, można wyróżnić przeformułowanie poznawcze (*cognitive reappraisal*), rozumiane jako nadawanie sytuacji konfliktowej odmiennego znaczenia, sprzyjającego bardziej efektywnemu regulowaniu emocji. Ponowna ocena poznawcza oraz reinterpretacja sytuacji mogą wspierać konstruktywne procesy rozwiązywania konfliktów w związkach, jednak wyniki badań w tym obszarze nie są jednoznaczne. Istotne znaczenie ma przy tym cel reinterpretacji poznawczej, który może obejmować dążenie do poprawy samopoczucia, zachowanie spokoju, koncentrację na pozytywnych aspektach relacji lub postrzeganie konfliktu jako okazję do rozwoju (Low, Overall, 2025).

W relacjach partnerskich regulacja emocji może przyjmować różne formy interpersonalne, dzięki którym partnerzy wpływają na swoje stany emocjonalne. Jedną z nich jest responsywność (*responsiveness*), obejmująca okazywanie troski, empatii oraz walidację emocji partnera, czyli uznanie jego przeżyć za zrozumiałe i ważne. Kolejną strategią jest wsparcie poznawcze (*cognitive support*), polegające na dostarczaniu informacji, pomaganiu w reinterpretacji sytuacji oraz zachęcaniu do spojrzenia na problem z innej perspektywy. Istotną rolę odgrywa także fizyczna obecność (*physical presence*), rozumiana jako dostępność partnera, bliskość oraz komunikacja niewerbalna, taka jak dotyk czy kontakt wzrokowy, które mogą działać kojąco i regulująco. Odmienny charakter ma strategia wrogości (*hostility*), obejmująca unieważnianie emocji, lekceważenie lub zdystansowanie się wobec partnera, co może nasilać napięcie i utrudniać regulację emocji. Wymienione sposoby pokazują, że regulacja emocji w związku ma charakter zarówno wspierający, jak i potencjalnie destrukcyjny, w zależności od jakości podejmowanych działań interpersonalnych (Wang i in., 2025).

Przedstawione sposoby oddziaływania partnerów na swoje emocje wskazują, że regulacja emocji w relacjach intymnych wykracza poza wymiar intrapersonalny i przyjmuje również formę procesów interpersonalnych, w których partnerzy wzajemnie wpływają na swoje



stany emocjonalne. Badania nad interpersonalną regulacją emocji wskazują, że jednostki podejmują działania mające na celu modyfikowanie emocji partnera, np. poprzez zachęcanie go do zmiany perspektywy lub reinterpretacji sytuacji konfliktowej. Proces ten może zachodzić zarówno przed pojawieniem się emocji, jak i po ich uaktywnieniu, a często towarzyszy mu równoczesna regulacja własnych stanów emocjonalnych. Warto podkreślić, że regulacja interpersonalna nie zawsze ma charakter adaptacyjny – w sytuacjach konfliktu partnerzy mogą także nasilać negatywne emocje u siebie nawzajem, szczególnie gdy ich cele regulacyjne pozostają rozbieżne. Dodatkowo jednoczesna regulacja własnych i cudzych emocji stanowi obciążenie dla zasobów poznawczych, co może utrudniać kontrolę zachowania i sprzyjać eskalacji konfliktu. Jednocześnie stosowanie strategii ukierunkowanych na poprawę stanu emocjonalnego partnera może prowadzić do pozytywnego sprzężenia zwrotnego – wzrostu bliskości, lepszego zrozumienia i obniżenia napięcia, co sprzyja bardziej konstruktywnemu przebiegowi interakcji (Lee, 2020).

W kontekście relacji partnerskich istotnym aspektem regulacji emocji jest jej zmienność i elastyczność, rozumiane jako zdolność do dostosowywania strategii regulacyjnych do bieżących warunków sytuacyjnych. Oznacza to, że partnerzy mogą w sposób adekwatny korzystać zarówno z regulacji intrapersonalnej (np. samodzielne radzenie sobie z emocjami), jak i interpersonalnej (np. poszukiwanie wsparcia u partnera), w zależności od dostępności drugiej osoby oraz charakteru sytuacji. Elastyczna regulacja emocji sprzyja bardziej adaptacyjnemu funkcjonowaniu w związku, ponieważ umożliwia reagowanie w sposób dopasowany do kontekstu, podczas gdy sztywne preferowanie jednego sposobu regulacji – niezależnie od okoliczności – może ograniczać efektywność radzenia sobie z napięciem i utrudniać konstruktywne rozwiązywanie konfliktów (Mosannenzadeh i in. 2024).

Regulacja emocji w relacjach partnerskich stanowi złożony i dynamiczny proces, w którym partnerzy – zarówno świadomie, jak i poza świadomością – wpływają na własne oraz wzajemne stany emocjonalne w celu podtrzymania jakości związku i dobrostanu indywidualnego (Bloch i in., 2014). W przeciwieństwie do ujęć indywidualnych, regulacja emocji w związku nie sprowadza się do sumy działań podejmowanych przez każdą z osób, lecz ma charakter współzależny i interakcyjny. Oznacza to, że partnerzy jednocześnie regulują własne emocje, uwzględniają stany emocjonalne drugiej osoby oraz na bieżąco monitorują jakość relacji. W rezultacie regulacja emocji w związku tworzy wielowymiarowy, zmienny w czasie system, który stanowi istotne wyzwanie dla zasobów regulacyjnych partnerów, a zarazem odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu ich codziennego funkcjonowania oraz satysfakcji z relacji (Xu i in., 2026). Sposób, w jaki partnerzy regulują własne emocje, w istotny



sposób wpływa na to, jak radzą sobie z wyzwaniami pojawiającymi się w relacji, determinując zarówno przebieg interakcji konfliktowych, jak i jakość oraz trwałość związku.

Regulacja emocji pozostaje ściśle powiązana ze stylami reagowania w konflikcie interpersonalnym, ponieważ to właśnie sposób zarządzania stanami emocjonalnymi w dużej mierze determinuje wybór określonych zachowań wobec partnera. Strategie regulacyjne ukierunkowane na modyfikację znaczenia sytuacji, takie jak reinterpretacja poznawcza, częściej sprzyjają stylom konstruktywnym, opartym na współpracy, dialogu i poszukiwaniu rozwiązań. Z kolei strategie mniej adaptacyjne, takie jak ruminacja, tłumienie ekspresji emocji czy obwinianie partnera, częściej wiążą się z unikaniem, eskalacją konfliktu lub zachowaniami agresywnymi. W tym ujęciu regulacja emocji pełni funkcję mechanizmu pośredniczącego między doświadczeniem emocjonalnym a zachowaniem w konflikcie – wpływa nie tylko na intensywność przeżyć, lecz także na sposób ich wyrażania i przetwarzania w relacji. Można zatem uznać, że style rozwiązywania konfliktów są w znacznym stopniu zakorzenione w utrwalonych wzorcach regulacji emocji, które kształtują się w toku rozwoju oraz doświadczeń relacyjnych jednostki.

3.4. Rozwojowe uwarunkowania regulacji emocji

Regulacja emocji nie stanowi w pełni ukształtowanej umiejętności wrodzonej, lecz rozwija się stopniowo w toku życia jednostki, pozostając pod silnym wpływem czynników rozwojowych. Jego kształtowanie rozpoczyna się we wczesnym dzieciństwie i zachodzi w ścisłej zależności od jakości relacji z opiekunami, doświadczeń emocjonalnych oraz nabywanych kompetencji poznawczych i społecznych. Wraz z rozwojem jednostki zmieniają się zarówno repertuar dostępnych strategii regulacyjnych, jak i ich efektywność, co przekłada się na sposób radzenia sobie z trudnymi sytuacjami interpersonalnymi, w tym konfliktami w relacjach partnerskich. Zrozumienie rozwojowych uwarunkowań regulacji emocji pozwala zatem lepiej wyjaśnić indywidualne różnice w sposobach reagowania oraz ich źródła w doświadczeniach z wcześniejszych etapów życia.

Rozwój regulacji emocji należy rozpatrywać w kontekście ogólnego rozwoju psychicznego jednostki, który przebiega etapowo i pozostaje w ścisłym związku z dojrzewaniem biologicznym oraz oddziaływaniami środowiskowymi. Zdolność do regulowania emocji jest powiązana z cechami temperamentu, które wyznaczają poziom reaktywności oraz możliwości kontroli pobudzenia. Oznacza to, że indywidualne różnice w reagowaniu emocjonalnym mają częściowo podłoże biologiczne, a rozwój regulacji polega



m.in. na stopniowym nabywaniu zdolności modulowania tych wrodzonych tendencji (Strelau, 2000).

Ujęcie biologicznych uwarunkowań regulacji emocji znajduje dopełnienie w perspektywie rozwojowej. Z perspektywy rozwoju w ciągu życia Tyszkowa (1988) podkreśla, że regulacja emocji ulega jakościowym zmianom wraz z rozwojem poznawczym i społecznym jednostki. W kolejnych etapach życia rośnie znaczenie procesów poznawczych, które umożliwiają bardziej świadome kontrolowanie emocji, ich interpretację oraz dostosowywanie reakcji do wymagań sytuacji społecznej. Rozwój ten przebiega od form regulacji zewnętrznej, zależnej od otoczenia, po coraz bardziej zinternalizowane i autonomiczne sposoby radzenia sobie z emocjami (Tyszkowa, 1988).

Kontynuując to podejście, Obuchowska (2000) twierdzi, że w okresie dorastania szczególnego znaczenia nabiera integracja procesów emocjonalnych i poznawczych. Rozwój tożsamości oraz wzrastająca zdolność do refleksji sprzyjają bardziej złożonym formom regulacji emocji, jednak jednocześnie ten okres może wiązać się z ich większą niestabilnością. W konsekwencji kształtowanie się dojrzałych strategii regulacyjnych jest procesem długotrwałym, zależnym zarówno od predyspozycji jednostki, jak i od jakości jej doświadczeń rozwojowych (s. 163–201).

Szczególne znaczenie w tym procesie rozwojowym ma wczesna relacja z opiekunem. Regulacja emocji kształtuje się początkowo w relacji dziecka z jego pierwszym opiekunem, a charakter tej relacji może prowadzić zarówno do adaptacyjnych, jak i nieadaptacyjnych konsekwencji dla rozwoju jednostki. Opiekunowie różnią się poziomem wrażliwości na potrzeby dziecka oraz sposobami reagowania na nie, co sprzyja wykształceniu określonego stylu przywiązania, w ramach którego rozwijają się mechanizmy regulacji emocji (Salovey, Sluyter, 1999). Wczesne środowisko społeczne, początkowo ograniczone do relacji diadycznej z matką, pełni istotną funkcję socjalizacyjną, oddziałując zarówno krótkoterminowo (np. poprzez obniżanie poziomu pobudzenia), jak i długoterminowo, kształtując względnie trwałe style regulacyjne (Soroko, 2007). Silne podstawy regulacji emocji, począwszy od okresu niemowlęcego, zostały zidentyfikowane jako kluczowy czynnik prognozujący pomyślne radzenie sobie z nadchodzącymi wyzwaniami (Kopp, 1982). Zdolność do świadomego modulowania swojego zachowania i emocji rozwija się dynamicznie w drugim roku życia i jest uważana za kluczowy kamień milowy w rozwoju, który znacząco zmienia zdolność dziecka do funkcjonowania w środowisku społecznym (Kim, Kochanska, 2012). Wczesne relacje dziecka z rodzicami odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu zdolności samoregulacji. Relacje oparte na ciepłe, wrażliwości i adekwatnym reagowaniu na potrzeby dziecka sprzyjają rozwojowi



kompetencji regulacyjnych, podczas gdy styl wychowania charakteryzujący się surowością, brakiem responsywności lub emocjonalnym dystansem może je osłabiać. Szczególnie korzystne znaczenie mają relacje diadyczne cechujące się wzajemnością, harmonią i synchronicznością, które wspierają rozwój bezpiecznego przywiązania, adaptacyjnej regulacji emocji oraz kompetencji społecznych. Badania wskazują, że taka wzajemnie responsywna, bliska i zaangażowana relacja rodzic–dziecko sprzyja kształtowaniu różnorodnych form wewnętrznie regulowanego zachowania dziecka (Kochanska, Coy, Murray, 2001).

Proces ten realizuje się poprzez konkretne mechanizmy socjalizacyjne, takie jak:

- modelowanie i wzmacnianie reakcji emocjonalnych dziecka przez opiekuna, szczególnie w bezpośrednich interakcjach, co sprzyja naśladowaniu i dostosowaniu się do oczekiwań dotyczących regulacji emocji;
- bezpośrednia regulacja emocji dziecka, np. poprzez redukcję napięcia w sytuacjach dystresu, co jest szczególnie istotne we wczesnym okresie rozwoju;
- dostrojenie emocjonalne, polegające na regulowaniu poziomu pobudzenia dziecka w sposób adekwatny do jego potrzeb;
- odnoszenie społeczne (*social referencing*), czyli poszukiwanie przez dziecko wskazówek od opiekuna w celu interpretacji sytuacji;
- kontrolowanie środowiska dziecka poprzez ograniczanie lub udostępnianie bodźców, co wpływa na sposoby radzenia sobie z pobudzeniem emocjonalnym;
- komunikacja dotycząca emocji, obejmująca wyjaśnianie ich przyczyn, konsekwencji oraz sugerowanie strategii radzenia sobie;
- eksponowanie dziecka na różnorodne sytuacje społeczne poza rodziną wspierające rozwój kompetencji regulacyjnych.

Na podstawie Soroko, 2007.

Wraz z rozwojem jednostki zmienia się charakter tych procesów, co jest szczególnie widoczne w okresie adolescencji. Badania dotyczące regulacji emocji w okresie dorastania są nadal stosunkowo nieliczne, a uzyskane wyniki pozostają w dużej mierze niespójne. Regulacja emocji odgrywa szczególnie istotną rolę w okresie adolescencji, który wiąże się z licznymi zmianami emocjonalnymi, poznawczymi, neurologicznymi i społecznymi. W tym czasie młodzież doświadcza zwiększonej wrażliwości emocjonalnej przy jednoczesnej niedojrzałości procesów regulacyjnych, co może sprzyjać impulsywnym i ryzykownym zachowaniom. Jednocześnie regulacja emocji stanowi kluczowy czynnik warunkujący psychospołeczne przystosowanie, wpływając na jakość relacji, dobrostan oraz ryzyko wystąpienia trudności adaptacyjnych. W okresie dorastania rozwijają się zarówno strategie, jak i kompetencje



regulacyjne, jednak ten proces ma charakter dynamiczny i niejednorodny. Nastolatki wykazują dużą zmienność w stosowaniu strategii regulacji emocji – mogą korzystać z różnych sposobów radzenia sobie w zależności od etapu sytuacji, np. początkowo tłumić ekspresję emocji, a następnie poszukiwać wsparcia społecznego. Wraz z wiekiem obserwuje się także przejście od prostszych strategii, takich jak poszukiwanie wsparcia rówieśniczego, do bardziej złożonych form regulacji, takich jak reinterpretacja poznawcza. Charakterystyczne dla tego okresu są więc tzw. poliregulacja emocji oraz zmienność w czasie, które odzwierciedlają proces stopniowego doskonalenia zdolności regulacyjnych (Fombouchet i in., 2023).

Na przebieg rozwoju regulacji emocji wpływa jednak szereg czynników o zróżnicowanym charakterze. Wśród nich istotną rolę odgrywają czynniki afektywne, takie jak intensywność przeżywanej emocji czy jej specyficzny charakter, które wpływają na wybór określonych strategii regulacyjnych. Znaczenie mają również czynniki poznawcze, związane m.in. z nakładem wysiłku potrzebnego do regulowania emocji, a także czynniki motywacyjne, obejmujące cele, dla których jednostka podejmuje próbę regulacji. Dodatkowo wybór strategii regulacyjnych pozostaje powiązany z cechami indywidualnymi, w tym właściwościami demograficznymi i osobowościowymi (Grădinaru, Constantin, Candel, 2022). Z rozwojem regulacji emocji wiąże się szereg czynników wewnętrznych i zewnętrznych. Do wewnętrznych korelatów regulacji emocji zalicza się m. in. cechy temperamentu, w tym reaktywność jednostki i intensywność ekspresji emocjonalnych (Kim, Kochanska, 2012). Wskazuje się zarówno na wrodzone, jak i nabyte różnice indywidualne, które mogą mieć znaczenie w procesie kształtowania się regulacji emocji (Soroko, 2007).

Jednym z czynników zewnętrznych wpływających na kształtowanie się regulacji emocji u dziecka jest status społeczno-ekonomiczny rodziny. Badania wskazują, że niski poziom dochodów wiąże się z większym ryzykiem trudności w zakresie samoregulacji, rozumianej jako zdolność do kierowania uwagą i zachowaniem w sposób ukierunkowany na cele. Negatywny wpływ ubóstwa wynika m.in. z współwystępowania licznych, długotrwałych stresorów rodzinnych, takich jak bezrobocie, niższy poziom wykształcenia rodziców czy samodzielne rodzicielstwo, które ograniczają możliwości wspierania rozwoju kompetencji emocjonalnych dziecka (Norofa-Zhou, Tung, 2021). Jednym z istotnych czynników środowiskowych wpływających na rozwój regulacji emocji dziecka jest stan emocjonalny rodziców, na przykład występowanie objawów depresji lub bycie świadkiem lub uczestnikiem przemocy. Dzieci wychowujące się w takich warunkach mogą rozwijać wzmożoną czujność emocjonalną na sygnały świadczące o zbliżającym się napięciu lub konflikcie. Tego rodzaju wrażliwość pozwala dziecku przewidywać trudne sytuacje i przygotowywać się na nie, pełniąc tym samym



funkcję adaptacyjną. Jednocześnie wiąże się z kosztami emocjonalnymi – zwiększa podatność na negatywne emocje oraz może prowadzić do nadmiernych reakcji w sytuacjach konfliktowych, utrudniając adekwatną regulację emocji (Thompson, Clarkins, 1996). Czynnikiem kształtującym rozwój regulacji emocji jest również środowisko rówieśnicze, które nabiera szczególnego znaczenia w okresie adolescencji (Fombouchet i in. 2023). Istotnym czynnikiem wpływającym na regulację emocji są predyspozycje genetyczne, przejawiające się m.in. w parametrach neurohormonalnych i temperamencie. Determinują one poziom reaktywności emocjonalnej oraz zdolność do utrzymywania równowagi wewnętrznej, a tym samym współkształtują indywidualne strategie regulacji emocji oraz sposób funkcjonowania w relacji z otoczeniem (Januszewska, 2009).

Opisując rozwój regulacji emocji, warto odnieść się także do klasycznego modelu etapowego. Rozwój regulacji emocji według Kopp (1989) można ująć w następujących etapach wraz z odpowiadającymi im przedziałami wiekowymi:

- Proste reakcje odruchowe (pierwsze miesiące życia; ok. 0–3. miesiąc) – niemowlę podejmuje przypadkowe próby redukcji napięcia, reaguje na bodźce przyjemne i unika nieprzyjemnych; regulacja ma charakter nieskoordynowany i silnie zależy od opiekuna.
- Powiązania poznawczo-emocjonalne (ok. 3.–7/9. miesiąc życia) – wraz z rozwojem układu nerwowego i relacji z opiekunem dziecko zaczyna różnicować stany emocjonalne oraz łączyć własne doświadczenia z reakcjami otoczenia; pojawiają się pierwsze elementarne formy regulacji emocji.
- Rozszerzenie repertuaru regulacji (koniec 1. roku życia oraz 2.–3. rok życia) – dziecko rozwija szerszy zakres strategii regulacyjnych, potrafi komunikować potrzeby, podejmuje pierwsze celowe działania regulacyjne, wzrasta jego samoświadomość i poczucie sprawstwa, choć nadal potrzebuje wsparcia opiekuna.
- Wykorzystanie języka (ok. 2.–3. rok życia i dalej) – język staje się istotnym narzędziem rozumienia i wyrażania emocji, a także ich regulowania w relacjach społecznych; dziecko coraz częściej podejmuje próby samodzielnej regulacji emocji (s. 343–354).

Powyższe etapy pozwalają podsumować wczesny rozwój regulacji emocji jako proces. Podsumowując rozwój regulacji emocji we wczesnych miesiącach życia, można stwierdzić, że jego przebieg jest ściśle związany z jakością relacji dziecka z opiekunem. Stopniowe przechodzenie od regulacji zewnętrznej do coraz bardziej samodzielnych form kontroli emocji dokonuje się w kontekście diadycznej interakcji, która stanowi podstawę kształtowania późniejszych kompetencji emocjonalnych. W szczególności bezpieczna relacja przywiązania



sprzyja rozwojowi zdolności do adekwatnego modulowania pobudzenia oraz utrzymywania relacji interpersonalnych niezależnie od poziomu napięcia emocjonalnego.

Osiągnięcie dojrzałej regulacji emocji wiąże się z realizacją określonych zadań rozwojowych, takich jak:

- dostęp do zróżnicowanego repertuaru emocji adekwatnych do sytuacji;
- zdolność modulowania intensywności i czasu trwania emocji – zarówno obniżania nasilenia emocji negatywnych, jak i regulowania emocji pozytywnych;
- płynne przechodzenie między stanami emocjonalnymi;
- dostosowywanie ekspresji emocjonalnej do norm kulturowych;
- zdolność integrowania emocji złożonych oraz jednoczesnego doświadczania różnych stanów emocjonalnych;
- werbalna regulacja emocji, obejmująca refleksję i komunikowanie doświadczeń emocjonalnych;
- zdolność regulowania emocji związanych z własnymi stanami emocjonalnymi (tzw. emocji wtórnych).

Na podstawie Soroko, 2007.

Rozwój regulacji emocji stanowi złożony, wieloetapowy proces, uwarunkowany zarówno czynnikami biologicznymi, jak i środowiskowymi. Kształtuje się on od najwcześniejszych doświadczeń relacyjnych, poprzez stopniowe internalizowanie strategii regulacyjnych, aż do osiągnięcia względnie stabilnych i autonomicznych form regulacji w dorosłości. Na jego przebieg wpływają m.in. jakość relacji z opiekunami, doświadczenia społeczne, cechy temperamentu oraz czynniki kontekstowe, takie jak środowisko rodzinne i rówieśnicze. W efekcie regulacja emocji przyjmuje indywidualny charakter, stanowiąc podstawę funkcjonowania jednostki w relacjach interpersonalnych, w tym w sytuacjach konfliktowych w związkach partnerskich.

3.5. Retrospektywne znaczenia doświadczeń emocjonalnych z dzieciństwa dla regulacji emocji w dorosłości

Rozwojowe uwarunkowania regulacji emocji wskazują, że źródła sposobów radzenia sobie z emocjami sięgają wczesnych doświadczeń jednostki, jednak ich znaczenie dla funkcjonowania w dorosłości nie wynika wyłącznie z samych przeżyć, lecz także z nadawanych im znaczeń. Kluczową rolę odgrywa więc sposób, w jaki osoby dorosłe interpretują i integrują



własne doświadczenia emocjonalne z dzieciństwa. To właśnie te retrospektywne reprezentacje – obejmujące rozumienie relacji, emocji oraz własnych reakcji – wpływają na aktualne wzorce regulacji emocji oraz sposób reagowania w sytuacjach interpersonalnych (Rostowska, 1995). W konsekwencji nie tyle obiektywny przebieg doświadczeń z dzieciństwa, ile ich współczesna interpretacja może determinować, w jaki sposób jednostka angażuje się w konflikty w relacjach partnerskich, jak je rozumie oraz jakie strategie ich rozwiązywania podejmuje.

Postawy rodzicielskie doświadczane w dzieciństwie mają długofalowe konsekwencje dla funkcjonowania jednostki, wykraczające poza okres dzieciństwa i obejmujące także adolescencję oraz dorosłość. Wpływają one zarówno na kształtowanie relacji interpersonalnych, jak i na rozwój wzorców zachowań oraz dobrostan psychiczny. Szczególne znaczenie mają te doświadczenia, które sprzyjają poczuciu akceptacji, bezpieczeństwa oraz autonomii, ponieważ wspierają rozwój zaufania do siebie i innych, a także kompetencji emocjonalnych i społecznych (Ryś, 2011). W kontekście badań retrospektywnych istotne jest jednak to, że wpływ ten ujawnia się nie tylko poprzez same doświadczenia, lecz także poprzez sposób ich późniejszego zapamiętania i interpretacji, które kształtują indywidualne wzorce regulacji emocji oraz funkcjonowania w relacjach partnerskich. W efekcie retrospektywne znaczenia przypisywane relacjom z rodzicami mogą wpływać na sposób przeżywania i regulowania emocji w sytuacjach konfliktowych w dorosłych związkach (Wołpiuk-Ochocińska, 2017).

W dorosłości jednostki często odwołują się do doświadczeń emocjonalnych z dzieciństwa, które manifestują się w postaci zinternalizowanych reprezentacji relacji oraz obrazu siebie. Doświadczenia związane z akceptacją, bliskością i adekwatnym wsparciem sprzyjają kształtowaniu poczucia bezpieczeństwa, zaufania oraz przekonania o własnej skuteczności, co odzwierciedla się w sposobie przeżywania emocji i budowania relacji w późniejszym życiu. Z kolei brak responsywności, nadmierna kontrola lub emocjonalny dystans mogą być reinterpretowane jako doświadczenia zagrażające, co wiąże się z trudnościami w regulacji emocji oraz większą podatnością na napięcia w relacjach interpersonalnych (Ryś, 2011). Istotne jest przy tym, że to nie same wydarzenia z dzieciństwa, lecz ich aktualne rozumienie i znaczenie nadawane im przez dorosłą osobę organizują sposób reagowania w sytuacjach bliskości i konfliktu. W konsekwencji retrospektywne reprezentacje relacji z opiekunami przejawiają się w sposobie komunikowania emocji, tolerowaniu napięcia oraz wyborze strategii rozwiązywania konfliktów w związkach partnerskich (Wołpiuk-Ochocińska, 2017).



Uzasadnieniem podejmowania badań w nurcie retrospektywnym jest fakt, że postawy rodzicielskie – poprzez codzienne interakcje – modelują nie tylko zachowania dziecka, lecz także jego sposób postrzegania i interpretowania rzeczywistości emocjonalnej. Okazywanie akceptacji, wyznaczanie granic autonomii oraz styl reagowania na emocje dziecka sprzyjają rozwijaniu otwartości, spontaniczności i zdolności do rozumienia własnych przeżyć, natomiast ich brak może prowadzić do ograniczenia ekspresji emocjonalnej oraz sztywności w ich przeżywaniu (Plopa, 2011). W tym ujęciu postawy rodzicielskie pełnią podwójną funkcję: z jednej strony uczestniczą w kształtowaniu kompetencji emocjonalnych, w tym inteligencji emocjonalnej, z drugiej zaś – jako poddane retrospektywnej ocenie przez dorosłe osoby – organizują ich późniejsze funkcjonowanie emocjonalne i społeczne w nowych rolach życiowych (Jaworowska, Matczak, 2008).

Ocena postaw rodziców wpływa na poziom satysfakcji z małżeństwa. Według Plopy (2008) „istnieje związek między spostrzeganiem postaw wychowawczych swoich rodziców a stopniem osiąganą satysfakcji z życia małżeńskiego” (s. 191). Ocena postaw rodziców uwzględnia jakość życia małżeńskiego rodziców jako ważną zmienną (Plopa, 2011). Retrospektywne znaczenia nadawane doświadczeniom z rodziny pochodzenia odzwierciedlają się w sposobie funkcjonowania młodych dorosłych w relacjach partnerskich. Osoby, które wychowywały się w środowisku charakteryzującym się wysokim poziomem akceptacji, bliskości i otwartości emocjonalnej, częściej wnoszą do swoich związków wzorce sprzyjające budowaniu bezpiecznych i satysfakcjonujących relacji. W takich przypadkach obserwuje się większą gotowość do ufego angażowania się w relację, otwartość na potrzeby partnera oraz zdolność do konstruktywnego radzenia sobie z napięciem i nieporozumieniami (Ryś, 1998).

Jednocześnie doświadczenia wyniesione z rodziny generacyjnej stanowią istotny punkt odniesienia w kształtowaniu oczekiwań wobec partnera oraz samej relacji. Jakość więzi z matką i ojcem, a także obserwowany model relacji między rodzicami współtworzą przekonania dotyczące bliskości, ról partnerskich oraz sposobów reagowania w sytuacjach trudnych. W tym sensie młodzi dorośli nie tylko odtwarzają określone wzorce zachowań, lecz również reinterpreterują je, nadając im znaczenie adekwatne do ich aktualnych doświadczeń. Może to przejawiać się zarówno w tendencji do podtrzymywania pozytywnych wzorców relacyjnych, jak i w dążeniu do dystansowania się od doświadczeń ocenianych jako nieadaptacyjne (Plopa, 2008).

Doświadczenia rodzinne organizują również sposób rozumienia konfliktu w relacji partnerskiej. Osoby, które obserwowały konstruktywne sposoby rozwiązywania sporów, częściej wykazują gotowość do dialogu i regulowania emocji w sposób sprzyjający utrzymaniu



relacji. Natomiast w przypadku doświadczeń związanych z napięciem, unikaniem lub eskalacją konfliktów, mogą ujawniać się trudności w adekwatnym reagowaniu emocjonalnym oraz w podejmowaniu skutecznych strategii rozwiązywania problemów (Busby, Chiu, 2017). W tym ujęciu retrospektywna interpretacja klimatu rodzinnego stanowi istotny kontekst dla rozumienia sposobów regulacji emocji oraz funkcjonowania w bliskich relacjach.

Metoda retrospektywna pozwala uchwycić nie tylko treść wczesnych doświadczeń, lecz przede wszystkim sposób ich interpretacji oraz znaczenie przypisywane im z perspektywy dorosłości. To właśnie te znaczenia stanowią istotny punkt odniesienia w rozumieniu sposobów regulacji emocji w związkach partnerskich dorosłych dzieci oraz strategii radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych.



Rozdział 4. Metodologia badań własnych

W niniejszym rozdziale przedstawiono założenia metodologiczne badań własnych, obejmujące cel pracy, problem badawczy, pytania badawcze oraz hipotezy. Badania zaplanowano w paradygmacie empirycznym, z wykorzystaniem podejścia łączącego elementy metod ilościowych i jakościowych. Dominujący charakter ma analiza ilościowa, oparta na standaryzowanych narzędziach psychologicznych, jednak została ona uzupełniona o komponent jakościowy w postaci pytania otwartego, umożliwiającego pogłębione uchwycenie indywidualnych znaczeń nadawanych własnym doświadczeniom.

4.1. Cel badań

W niniejszym rozdziale przedstawiono założenia metodologiczne badań własnych, obejmujące cel pracy, problem badawczy, pytania badawcze oraz hipotezy. Badania zaplanowano w paradygmacie empirycznym, z wykorzystaniem podejścia łączącego elementy metod ilościowych i jakościowych. Dominujący charakter ma analiza ilościowa, oparta na standaryzowanych narzędziach psychologicznych, jednak została ona uzupełniona komponentem jakościowym w postaci pytania otwartego, umożliwiającego pogłębione uchwycenie indywidualnych znaczeń nadawanych własnym doświadczeniom.

Celem niniejszej pracy jest zbadanie zależności pomiędzy retrospektywną oceną postaw matki a sposobami regulacji emocji oraz strategiami rozwiązywania konfliktów interpersonalnych w dorosłości. Przyjęto założenie, że doświadczenia wyniesione z relacji z matką – ujmowane w sposób retrospektywny – mogą wiązać się z kształtowaniem określonych wzorców funkcjonowania emocjonalnego i interpersonalnego. Szczególne znaczenie przypisuje się nie tylko samym doświadczeniom, lecz także ich aktualnej interpretacji przez jednostkę, która może organizować sposób przeżywania emocji oraz reagowania w relacjach partnerskich, w tym w sytuacjach konfliktowych.

4.2. Problemy i hipotezy badawcze

W badaniu uwzględniono trzy główne obszary: retrospektywną ocenę postaw matki, regulację emocji oraz strategie rozwiązywania konfliktów interpersonalnych. Przyjęto



podejście korelacyjne zakładające istnienie związków pomiędzy analizowanymi zmiennymi. Na tej podstawie sformułowano następujący problem główny:

Czy istnieje związek i jaki jest związek pomiędzy retrospektywną oceną postawy matki w okresie dzieciństwa a strategiami regulacji emocji oraz strategiami rozwiązywania konfliktów w związkach partnerskich u osób dorosłych?

Rozwiązanie tego problemu wymaga udzielenia odpowiedzi na następujące pytania szczegółowe:

- P 1. Jakie strategie regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów stosują osoby badane?
- P 2. Czy aktualny status związku osób badanych różnicuje poziom strategii regulacji emocji oraz strategie rozwiązywania konfliktów?
- P 3. Czy płeć osób badanych różnicuje poziom strategii regulacji emocji oraz strategie rozwiązywania konfliktów?
- P 4. Czy charakter rodziny pochodzenia osób badanych różnicuje poziom strategii regulacji emocji oraz strategie rozwiązywania konfliktów?
- P 5. Jakimi postawami ocenianymi retrospektywnie charakteryzuje się badana grupa respondentów?
- P 6. Czy istnieje związek i jaki jest związek między retrospektywnie ocenianymi postawami rodzicielskimi a strategiami regulacji emocji oraz radzenia sobie z konfliktami?
- P 7. Które postawy matki w ocenie retrospektywnej pełnią rolę predykcyjną w strategii regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów?

Została sformułowana hipoteza główna: Istnieje istotny związek pomiędzy retrospektywną oceną postawy matki w okresie dzieciństwa a strategiami regulacji emocji oraz strategiami rozwiązywania konfliktów w związkach partnerskich u osób dorosłych.

Hipotezy szczegółowe:

- H 1. Osoby badane, które aktualnie są w związku formalnym, wykazują wyższy poziom przeformułowania poznawczego oraz wyższy poziom kooperacyjnych strategii rozwiązywania konfliktów.
- H 2. Kobiety wykazują wyższy poziom przeformułowania poznawczego oraz wyższy poziom kooperacyjnych strategii rozwiązywania konfliktów.



H 3. Osoby badane pochodzące z rodzin niepełnych wykazują silniejszy poziom tłumienia ekspresji emocjonalnej oraz wyższy poziom niekooperatywnych strategii rozwiązywania konfliktów.

H 4. Istnieje dodatni związek pomiędzy retrospektywnie ocenianymi postawami matki a nawykowym stosowaniem strategii regulacji emocji u osób dorosłych.

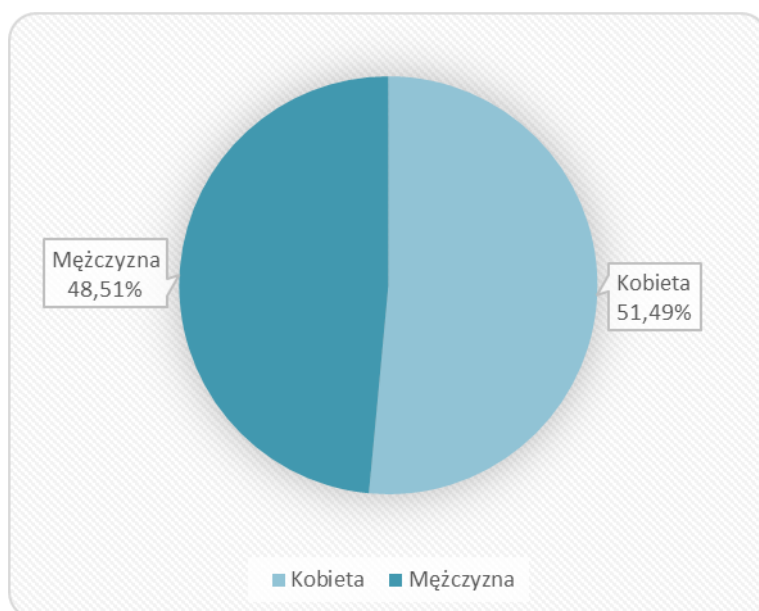
H 5. Istnieje dodatni związek pomiędzy retrospektywnie ocenianymi postawami matki a strategiami rozwiązywania konfliktów w związkach partnerskich u osób dorosłych.

4.3. Charakterystyka osób badanych

Grupa badana składała się ze 101 respondentów. Średnia wieku badanych wyniosła 34,32 roku ($M = 34,32$), mediana wieku osiągnęła wartość 34 lata ($Me = 34$), natomiast odchylenie standardowe wyniosło 11,94 ($SD = 11,94$).

Pod względem płci kobiety stanowiły 51,49% badanych ($n = 52$), natomiast mężczyźni 48,51% ($n = 49$). Rozkład płci można uznać za względnie wyrównany, co pozwala porównywać wyniki między grupami kobiet i mężczyzn.

Wykres 1 *Podział płci osób badanych*

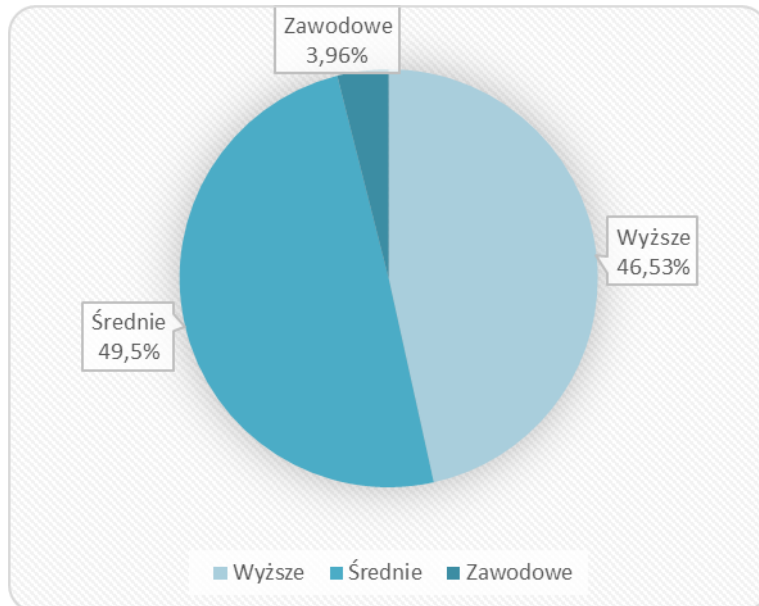


Źródło: badania własne

Pod względem wykształcenia osoby posiadające wykształcenie średnie stanowiły 49,50% respondentów ($n = 50$). Wyższe wykształcenie posiadało 46,53% badanych ($n = 47$),

natomiast wykształcenie zawodowe wskazało 3,96% osób ($n = 4$). W badanej grupie nie odnotowano osób z wykształceniem podstawowym.

Wykres 2 Poziom wykształcenia osób badanych



Źródło: badania własne

W badaniu uczestniczyło 101 osób w wieku od 18 do 61 lat. Średnia wieku badanych wyniosła $M = 34,5$, mediana $Me = 34$, a odchylenie standardowe $SD = 12,16$.

Tabela 1 Charakterystyka wieku osób badanych

Zmienna	M	Me	SD	Min	Max
Wiek	34,5	34	12,16	18	61

Źródło: badania własne

Rozkład grupy badanej według wieku przedstawiono w tabeli poniżej.

Tabela 2 Rozkład grupy badanej według wieku

Wiek	N	%
18	1	1,0
19	3	3,0
20	2	2,0
21	7	6,9
22	10	9,9
23	9	8,9
24	5	5,0
25	3	3,0
26	1	1,0
27	1	1,0
28	1	1,0
29	2	2,0
30	1	1,0
31	2	2,0
32	1	1,0
34	2	2,0
35	3	3,0
36	2	2,0
37	1	1,0
38	3	3,0
39	5	5,0
40	4	4,0
41	4	4,0
42	4	4,0
43	3	3,0
44	3	3,0
45	2	2,0
46	2	2,0
47	2	2,0
48	1	1,0



49	2	2,0
50	2	2,0
51	1	1,0
52	2	2,0
53	1	1,0
54	1	1,0
55	1	1,0
56	1	1,0
57	1	1,0
58	1	1,0
60	1	1,0
61	1	1,0

Źródło: badania własne

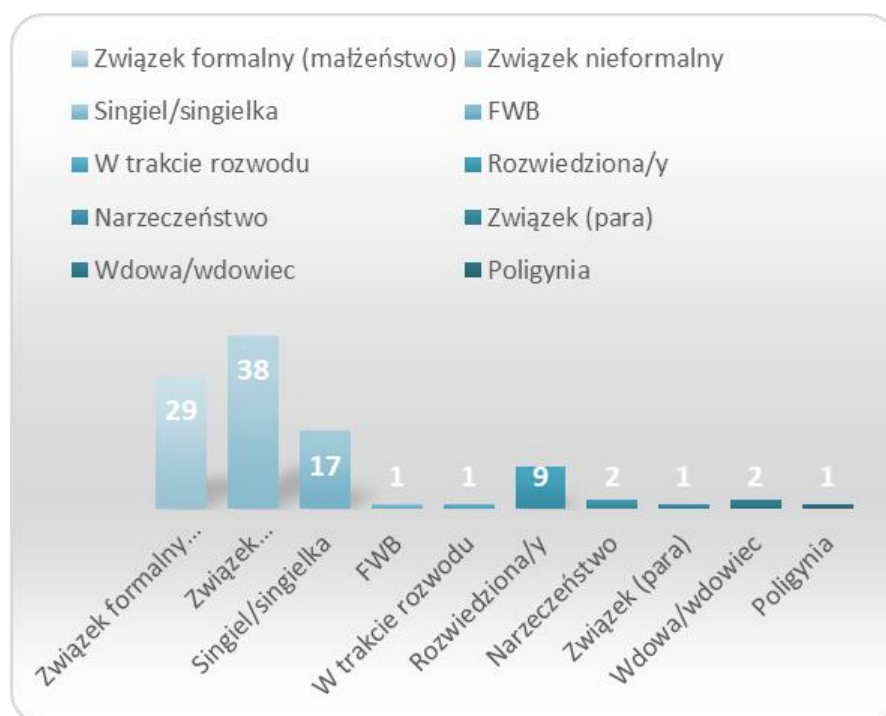
Pod względem aktualnego statusu związku osoby pozostające w związku nieformalnym stanowiły 37,62% badanych ($n = 38$), osoby będące w związku formalnym (małżeństwie) stanowiły 28,71% badanych ($n = 29$), osoby deklarujące status singla lub singielki stanowiły 16,83% badanych ($n = 17$), natomiast osoby rozwiedzione stanowiły 8,91% badanych ($n = 9$).

Pozostałe statusy związku określone jako „inne” to: narzeczeństwo – 2,0% ($n = 2$) respondentów; status wdowy lub wdowca – 2,0% ($n = 2$) respondentów; status FWB; pozostawanie w trakcie rozwodu; związek określony jako „para” – 1,0% ($n = 1$) badanych; poligynia – 1,0% ($n = 1$) badanych.

Uzyskane wyniki wskazują, iż w badanej grupie dominowały osoby pozostające w formalnych lub nieformalnych relacjach partnerskich.



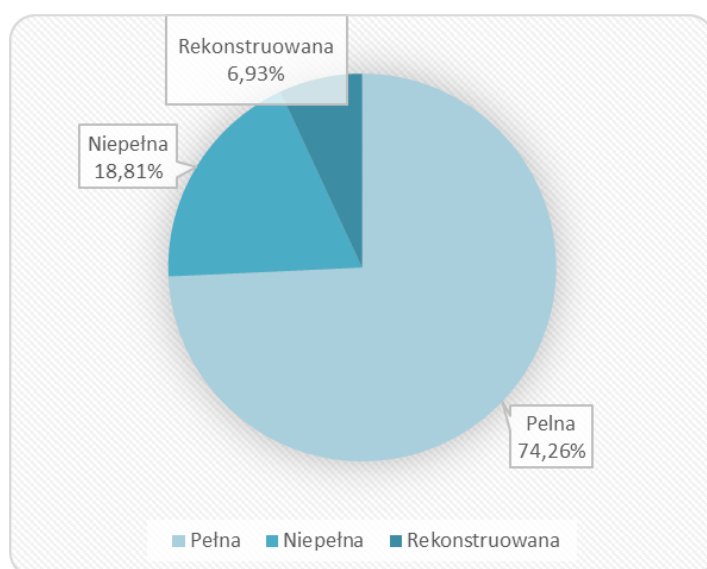
Wykres 3. Aktualny status związku osób badanych (procentowo)



Źródło: badania własne

Pod względem struktury rodziny pochodzenia większość respondentów wychowywała się w rodzinach pełnych – 74,26% badanych ($n = 75$). Rodzinę niepełną wskazało 18,81% osób ($n = 19$), natomiast 6,93% respondentów ($n = 7$) deklarowało wychowywanie się w rodzinie rekonstruowanej.

Wykres 4. Struktura rodziny pochodzenia osób badanych



Źródło: badania własne



Średni czas trwania najważniejszego związku badanych wyniósł 10,38 lat ($M = 10,38$), mediana osiągnęła wartość 8 lat ($Me = 8$), natomiast odchylenie standardowe wyniosło 8,88 ($SD = 8,88$). Najkrótszy deklarowany czas trwania związku wynosił 0 lat, a najdłuższy 35 lat.

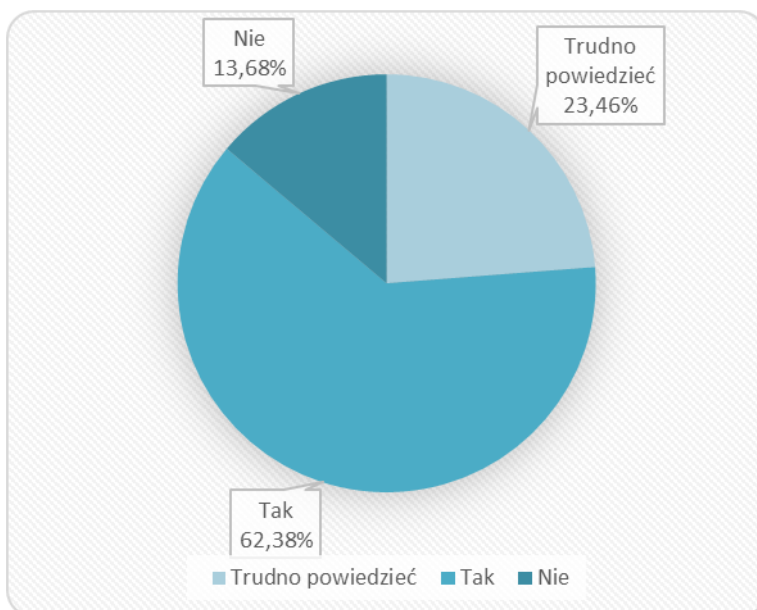
Tabela 3. *Charakterystyka czasu trwania najważniejszego związku osób badanych*

Zmienna	M	Me	SD	Min	Max
Czas trwania związku	10,38	8	8,88	0	35

Źródło: badania własne

W odniesieniu do roli matki jako głównego opiekuna w rodzinie pochodzenia większość respondentów wskazała odpowiedź twierdzącą. Matkę jako głównego opiekuna deklarowało 62,38% badanych ($n = 63$). Odpowiedź przeczącą wskazało 13,68% respondentów ($n = 14$), natomiast 23,46% osób ($n = 24$) zaznaczyło odpowiedź „trudno powiedzieć”. Uzyskane wyniki wskazują, iż w większości badanych rodzin matka pełniła dominującą rolę opiekuńczą.

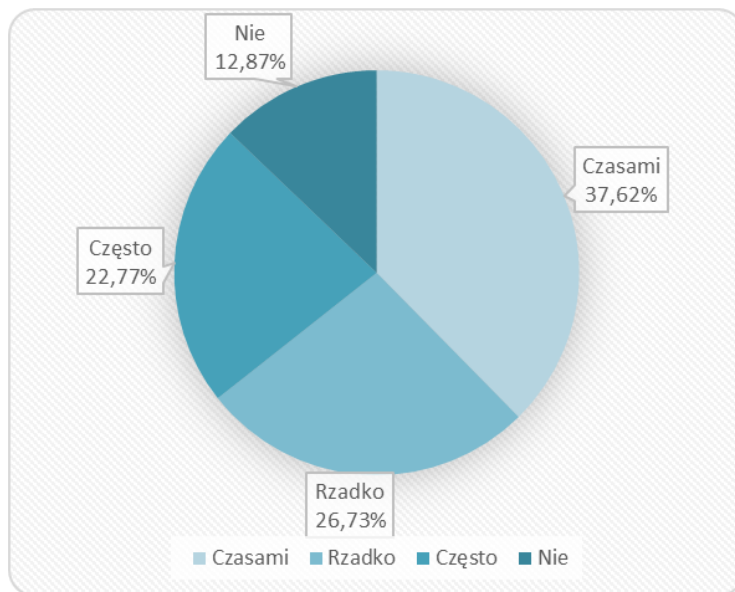
Wykres 5. *Charakterystyka roli matki jako głównego opiekuna w rodzinie pochodzenia*



Źródło: badania własne

W odniesieniu do częstotliwości konfliktów pomiędzy rodzicami w rodzinie pochodzenia największa część respondentów wskazała, iż konflikty występowały czasami – 37,62% badanych ($n = 38$). Odpowiedź „rzadko” zaznaczyło 26,73% osób ($n = 27$), natomiast 22,77% respondentów ($n = 23$) deklarowało częste występowanie konfliktów między rodzicami. Brak konfliktów w rodzinie pochodzenia wskazało 12,87% badanych ($n = 13$).

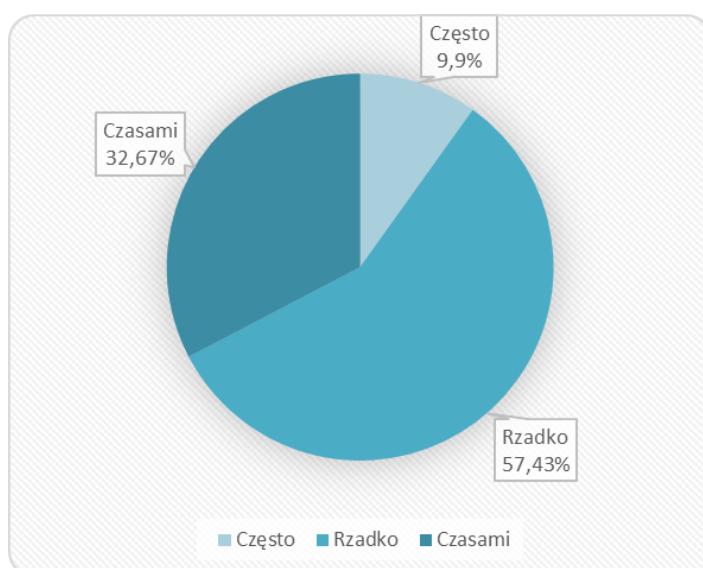
Wykres 6. Charakterystyka częstotliwości konfliktów między rodzicami w rodzinie pochodzenia badanych



Źródło: badania własne

Badanych zapytano również o częstotliwość występowania konfliktów w aktualnych bliskich relacjach partnerskich. Największa część respondentów wskazała, iż konflikty pojawiają się rzadko – 57,43% badanych ($n = 58$). Odpowiedź „czasami” zaznaczyło 32,67% osób ($n = 33$), natomiast częste występowanie konfliktów deklarowało 9,90% respondentów ($n = 10$).

Wykres 7. Częstotliwość konfliktów w aktualnych relacjach bliskich badanych



Źródło: badania własne

4.4. Charakterystyka narzędzi badawczych

W celu uzyskania odpowiedzi na postawione pytania badawcze wykorzystano zestaw standaryzowanych narzędzi psychologicznych oraz autorską metryczkę socjodemograficzną. W badaniu zastosowano Kwestionariusz Retrospektywnej Oceny Postaw Rodziców (KPR-Roc), Kwestionariusz Regulacji Emocji (ERQ-S) oraz Test Stylów Rozwiązywania Konfliktów Thomasa-Kilmanna (TKI). Zastosowane metody umożliwiły retrospektywną ocenę postrzeganych postaw matki, strategii regulacji emocji oraz stylów rozwiązywania konfliktów w związkach partnerskich osób dorosłych. Poniżej przedstawiono charakterystykę wykorzystanych narzędzi badawczych.

4.4.1. Kwestionariusz Retrospektywnej Oceny Postaw Rodziców (KPR-Roc)

Do pomiaru retrospektywnej oceny postaw matki zastosowano Kwestionariusz Retrospektywnej Oceny Postaw Rodziców (KPR-Roc) autorstwa Mieczysława Plopy. Narzędzie przeznaczone jest do badania osób dorosłych i służy do oceny postaw rodzicielskich doświadczanych w dzieciństwie. Kwestionariusz występuje w dwóch równoległych wersjach, umożliwiających oddzielną ocenę matki i ojca. W niniejszej pracy wykorzystano wyłącznie wersję dotyczącą postaw matki (Plopa, 2008).

Konstrukcja kwestionariusza opiera się na założeniu, że relacje pomiędzy rodzicem a dzieckiem można opisać za pomocą pięciu podstawowych wymiarów postaw rodzicielskich. Każdy z nich oceniany jest na podstawie 10 stwierdzeń, co łącznie daje 50 pozycji dotyczących zachowań i sposobów reagowania matki. Osoba badana udziela odpowiedzi na pięciostopniowej skali Likerta, określając stopień zgodności z poszczególnymi stwierdzeniami – od „zdecydowanie taka była i tak się zachowywała” do „zdecydowanie taka nie była i tak się nie zachowywała”.

Kwestionariusz umożliwia ocenę następujących wymiarów postaw matki:

- **Akceptacja–odrzućenie** – odzwierciedla stopień emocjonalnej akceptacji dziecka oraz okazywania mu ciepła, zainteresowania i wsparcia bądź, przeciwnie, chłodu, dystansu i obojętności.
- **Postawa nadmiernie wymagająca** – odnosi się do stawiania dziecku wysokich, sztywnych oczekiwań oraz ograniczonego uwzględniania jego indywidualnych potrzeb i możliwości.



- **Postawa autonomii** – opisuje wspieranie samodzielności dziecka, respektowanie jego odrębności oraz dostosowywanie oddziaływań wychowawczych do etapu rozwoju.
- **Postawa niekonsekwentna** – charakteryzuje się zmiennością i nieprzewidywalnością reakcji rodzica w sferze emocjonalnej i behawioralnej.
- **Postawa nadmiernie ochraniająca** – obejmuje przesadną troskę, nadmierną kontrolę oraz ograniczanie niezależności dziecka.

Wyniki surowe uzyskiwane w poszczególnych skalach mieszczą się w przedziale od 10 do 50 punktów, a następnie mogą zostać przeliczone na normy stenowe. Wyższe wyniki wskazują na większe nasilenie danej postawy.

Test KPR-Roc charakteryzuje się bardzo dobrymi właściwościami psychometrycznymi. Współczynniki zgodności wewnętrznej alfa Cronbacha dla poszczególnych skal mieszczą się w przedziale od 0,84 do 0,93, co potwierdza wysoką rzetelność narzędzia. Kwestionariusz wykazuje również wysoką trafność teoretyczną i znajduje szerokie zastosowanie w badaniach nad funkcjonowaniem rodziny oraz długofalowymi konsekwencjami doświadczeń z dzieciństwa. Normalizacja narzędzia została przeprowadzona na dużej, zróżnicowanej próbie ponad 4000 osób dorosłych (Plopa, 2016).

Statystyki opisowe wyników kwestionariusza KPR-Roc dla pięciu skal przedstawiono w tabeli 4.

Tabela 4 *KPR-Roc – podstawowe statystyki opisowe*

Zmienna	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Me</i>	Min.	Maks.	Skośność	Kurtoza
Akceptacja	101	36.50	9.628	37.00	10.00	50.00	-0.47	-0.64
Wymaganie	101	26.72	10.107	26.00	10.00	50.00	0.18	-1.05
Autonomia	101	35.24	8.487	38.00	11.00	50.00	-0.54	-0.38
Niekonsekwencja	101	25.44	9.977	25.00	10.00	49.00	0.27	-0.87
Ochranianie	101	30.97	6.027	31.00	12.00	43.00	-0.64	0.81

Źródło: badania własne

Skala Akceptacji osiągnęła średni wynik $M = 36.50$ ($SD = 9.63$, $Me = 37.00$) w zakresie od 10 do 50. Dla skali Wymagania $M = 26.72$ ($SD = 10.11$, $Me = 26.00$, zakres: 10–50). Skala Autonomii uzyskała $M = 35.24$ ($SD = 8.49$, $Me = 38.00$, zakres: 11–50). W skali Niekonsekwencji $M = 25.44$ ($SD = 9.98$, $Me = 25.00$, zakres 10-49). Skala Ochraniania osiągnęła $M = 30.97$ ($SD = 6.03$, $Me = 31.00$) w zakresie od 12 do 43.

Wyniki testu Shapiro-Wilka dla rozkładów wyników przedstawiono w tabeli 5.



Tabela 5 Wyniki testu normalności rozkładu Shapiro-Wilka dla KPR-Roc

Zmienna	<i>W</i>	<i>p</i>
Akceptacja	0.95 ***	.001
Wymaganie	0.96 **	.008
Autonomia	0.96 **	.003
Niekonsekwencja	0.96 **	.007
Ochranianie	0.97 *	.010

Źródło: badania własne

Rozkłady wyników wszystkich skal odbiegały od rozkładu normalnego. Dla skali Akceptacji: $W = 0.95$, $p = .001$; dla skali Wymagania: $W = 0.96$, $p = .008$; dla skali Autonomii: $W = 0.96$, $p = .003$; dla skali Niekonsekwencji: $W = 0.96$, $p = .007$; a dla skali Ochraniania: $W = 0.97$, $p = .010$.

Wartości współczynnika alfa Cronbacha dla poszczególnych skal przedstawiono w tabeli 6.

Tabela 6 Analiza rzetelności – alfa Cronbacha dla KPR-Roc

Skala	Liczba pozycji	<i>N</i>	<i>α Cronbacha</i>	<i>α stand.</i>
Akceptacja	10	101	0.939	0.941
Wymaganie	10	101	0.923	0.923
Autonomia	10	101	0.909	0.908
Niekonsekwencja	10	101	0.922	0.922
Ochranianie	10	101	0.715	0.723

Źródło: badania własne

Współczynnik α Cronbacha dla skali Akceptacji wyniósł $\alpha = .939$, dla skali Wymagania $\alpha = .923$, dla skali Autonomii $\alpha = .909$, a dla skali Niekonsekwencji $\alpha = .922$, co wskazuje na bardzo dobrą rzetelność tych skal. Dla skali Ochraniania $\alpha = .715$, co odpowiada akceptowalnej rzetelności.



4.4.2. Test Thomasa-Kilmann'a (TKI)

Do oceny preferowanych strategii rozwiązywania konfliktów interpersonalnych zastosowano Test Thomasa-Kilmanna (Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument; TKI), opracowany przez Kennetha W. Thomasa i Ralfa H. Kilmanna. Narzędzie służy do identyfikacji typowych sposobów reagowania jednostki w sytuacjach konfliktowych.

Podstawą teoretyczną testu jest dwuwymiarowy model konfliktu, uwzględniający dwa podstawowe wymiary zachowania:

- Asertywność (*assertiveness*) – stopień, w jakim jednostka dąży do realizacji własnych celów i potrzeb.
- Kooperatywność (*cooperativeness*) – stopień, w jakim jednostka uwzględnia potrzeby i cele drugiej osoby oraz dąży do utrzymania relacji.

Kombinacja tych dwóch wymiarów pozwala wyróżnić pięć podstawowych stylów rozwiązywania konfliktów:

- Rywalizacja (*competing*) – wysoka asertywność i niska kooperatywność; jednostka koncentruje się na realizacji własnych celów, nawet kosztem drugiej strony.
- Współpraca (*collaborating*) – wysoka asertywność i wysoka kooperatywność; obie strony dążą do znalezienia rozwiązania uwzględniającego potrzeby każdego uczestnika konfliktu.
- Kompromis (*compromising*) – umiarkowany poziom asertywności i kooperatywności; strony rezygnują z części swoich oczekiwań w celu osiągnięcia porozumienia.
- Unikanie (*avoiding*) – niska asertywność i niska kooperatywność; jednostka wycofuje się z konfliktu i nie podejmuje działań zmierzających do jego rozwiązania.
- Dostosowanie się (*accommodating*) – niska asertywność i wysoka kooperatywność; jednostka rezygnuje z własnych potrzeb na rzecz utrzymania relacji oraz zaspokojenia potrzeb drugiej strony.

Kwestionariusz składa się z 30 par stwierdzeń opisujących możliwe sposoby zachowania w różnych sytuacjach konfliktowych. Zadaniem osoby badanej jest wybór tej odpowiedzi, która najlepiej odzwierciedla jej typowy sposób postępowania. Narzędzie nie zawiera ani poprawnych, ani błędnych odpowiedzi; wszystkie style są traktowane jako potencjalnie adaptacyjne, a ich użyteczność zależy od kontekstu sytuacyjnego (Kilmann, 1975). Wyniki oblicza się oddzielnie dla każdego z pięciu stylów konfliktowych. Wyższy wynik w danej skali wskazuje na większą skłonność do stosowania określonego sposobu reagowania w sytuacjach konfliktu interpersonalnego.



Test Thomasa–Kilmanna jest szeroko stosowany w badaniach psychologicznych oraz w praktyce diagnostycznej do analizy funkcjonowania interpersonalnego i preferowanych sposobów radzenia sobie z konfliktami (Balawajder, 2012). Kwestionariusz Thomasa–Kilmanna (TKI) charakteryzuje się satysfakcjonującymi właściwościami psychometrycznymi. Autorzy narzędzia analizowali zarówno spójność wewnętrzną, trafność konwergencyjną, jak i stabilność czasową testu. Badania test–retest wykazały umiarkowaną do wysokiej stabilność wyników w czasie, co wskazuje na względną trwałość mierzonych strategii rozwiązywania konfliktów. Dodatkowo analizy trafności konwergencyjnej potwierdziły zgodność wyników TKI z wynikami uzyskawanymi z innych narzędzi służących do pomiaru stylów rozwiązywania konfliktów. Średnia wartość współczynnika alfa Cronbacha dla skal kwestionariusza wyniosła około $\alpha = 0,60$, co uznaje się za wynik akceptowalny dla narzędzi mierzących złożone konstrukty psychologiczne (Thomas, Kilmann, 1978).

Tabela 7 *TKI podstawowe statystyki opisowe*

Zmienna	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Me</i>	Min.	Maks.	Skośność	Kurtoza
Rywalizacja	101	4.30	3.410	4.00	0.00	12.00	0.65	-0.51
Współpraca	101	5.41	1.795	5.00	1.00	10.00	0.22	-0.17
Kompromis	101	7.07	1.779	7.00	3.00	11.00	-0.03	-0.45
Unikanie	101	7.00	2.059	7.00	1.00	11.00	-0.12	-0.15
Dostosowanie	101	6.23	3.069	6.00	0.00	11.00	-0.26	-0.82

Źródło: badania własne

Najwyższe wyniki uzyskano dla stylu kompromisu ($M = 7.07$, $SD = 1.78$, zakres 3-11) oraz unikania ($M = 7.00$, $SD = 2.06$, zakres 1-11). Styl dostosowania osiągnął $M = 6.23$ ($SD = 3.07$, zakres 0-11), a styl współpracy $M = 5.41$ ($SD = 1.80$, zakres 1-10). Najniższy przeciętny wynik odnotowano dla stylu rywalizacji ($M = 4.30$, $SD = 3.41$, zakres: 0–12).

Wyniki testu normalności rozkładu Shapiro-Wilka dla poszczególnych stylów przedstawiono w tabeli 8.



Tabela 8 TKI – wyniki normalności rozkładu Shapiro-Wilka

Zmienna	<i>W</i>	<i>p</i>
Rywalizacja	0.92 ***	<.001
Współpraca	0.96 **	.007
Kompromis	0.97 *	.011
Unikanie	0.97 *	.016
Dostosowanie	0.96 **	.003

Źródło: badania własne

Rozkład każdego z pięciu stylów istotnie różnił się od rozkładu normalnego. Dla stylu rywalizacji: $W = 0.92$, $p < .001$; dla współpracy: $W = 0.96$, $p = .007$; dla kompromisu: $W = 0.97$, $p = .011$; dla unikania: $W = 0.97$, $p = .016$; a dla dostosowania: $W = 0.96$, $p = .003$.

4.4.3. Kwestionariusz Regulacji Emocji (ERQ-S)

Do oceny sposobu regulacji emocji zastosowano Kwestionariusz Regulacji Emocji – Krótką Wersję (Emotion Regulation Questionnaire – Short Form; ERQ-S) autorstwa Andrew Preece i współpracowników (2023). Narzędzie stanowi skróconą, sześciopozycyjną wersję klasycznego Kwestionariusza Regulacji Emocji (ERQ), opracowanego przez Jamesa J. Grossa i Olivera P. Johna (2003).

ERQ-S służy do pomiaru indywidualnych różnic w nawykowym stosowaniu dwóch podstawowych strategii regulacji emocji:

- Przeformułowanie poznawcze (cognitive reappraisal) – polega na zmianie sposobu interpretowania sytuacji w celu modyfikacji jej znaczenia emocjonalnego.
- Tłumienie ekspresji (expressive suppression) – polega na hamowaniu zewnętrznego wyrażania przeżywanych emocji.

Kwestionariusz składa się z sześciu twierdzeń, po trzy dla każdej z powyższych strategii. Pozycje odnoszą się zarówno do regulacji emocji negatywnych (np. smutku, złości), jak i pozytywnych (np. radości, rozbawienia). Osoba badana określa stopień, w jakim dane stwierdzenia opisują jej typowy sposób radzenia sobie z emocjami.

Wyniki oblicza się oddzielnie dla obu skal:



- wynik w zakresie przeformułowania poznawczego stanowi sumę odpowiedzi na pozycje 1, 3 i 5,
- wynik w zakresie tłumienia ekspresji stanowi sumę odpowiedzi na pozycje 2, 4 i 6.

Pytania są punktowane w 7-stopniowej skali Likerta, od 1 („zdecydowanie się nie zgadzam”) do 7 („zdecydowanie się zgadzam”), przy czym wyższe wyniki oznaczają częstsze stosowanie tych strategii. Wyższe wyniki wskazują na częstsze stosowanie tej strategii regulacji emocji. Częstsze korzystanie z przeformułowania poznawczego zwykle wiąże się z lepszym dobrostanem psychicznym i wyższą jakością relacji interpersonalnych, natomiast częstsze stosowanie tłumienia ekspresji wiąże się z obniżonym samopoczuciem oraz większymi trudnościami w relacjach z innymi (Preece i in., 2023).

Polska adaptacja kwestionariusza Emotion Regulation Questionnaire – Short Form (ERQ-S) charakteryzuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi. Badania walidacyjne przeprowadzone na grupie 574 osób dorosłych wykazały zgodność narzędzia z teoretycznie zakładaną dwuczynnikową strukturą obejmującą przeformułowanie poznawcze oraz tłumienie ekspresji emocji. Kwestionariusz cechował się również dobrą rzetelnością oraz spójnością wewnętrzną. Wartości współczynnika alfa Cronbacha dla obu podskal wynosiły odpowiednio $\alpha = 0,81$ dla przeformułowania poznawczego oraz $\alpha = 0,78$ dla tłumienia ekspresji. Autorzy podkreślają także dobrą trafność współbieżną narzędzia oraz jego wysoką użyteczność badawczą i kliniczną (Larionow, Mudło-Głagolska, Preece, 2024). Test ERQ-S charakteryzuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi, porównywalnymi z pełną wersją kwestionariusza, co czyni go użytecznym narzędziem do badania strategii regulacji emocji w populacji osób dorosłych.

Statystyki opisowe wyników kwestionariusza ERQ-S w podziale na dwie skale przedstawiono w tabeli 9.

Tabela 9 *ERQ-S – podstawowe statystyki opisowe*

Zmienna	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Me</i>	Min.	Maks.	Skośność	Kurtoza
Przeformułowanie poznawcze	101	14.40	4.131	15.00	3.00	21.00	-0.35	-0.16
Tłumienie ekspresji	101	12.91	4.905	13.00	3.00	21.00	-0.17	-0.75

Źródło: badania własne



W skali Przeformułowanie poznawcze wyniki kształtowały się na poziomie $M = 14.40$ ($SD = 4.13$), w zakresie od 3.00 do 21.00. Dla skali Tłumienie ekspresji uzyskano $M = 12.91$ ($SD = 4.91$) w zakresie od 3.00 do 21.00.

Wyniki testu Shapiro-Wilka dla rozkładów wyników przedstawiono w tabeli 10.

Tabela 10 *ERQ-S- wyniki testu normalności rozkładu Shapiro-Wilka*

Zmienna	<i>W</i>	<i>p</i>
Przeformułowanie poznawcze	0.97 *	.011
Tłumienie ekspresji	0.97 *	.015

Źródło: badania własne

Wartości współczynnika alfa Cronbacha dla poszczególnych skal przedstawiono w tabeli 11.

Tabela 11 *ERQ-S – analiza rzetelności – alfa Cronbacha*

Skala	Liczba pozycji	<i>N</i>	<i>α Cronbacha</i>	<i>α stand.</i>
Przeformułowanie poznawcze	3	101	0.877	0.878
Tłumienie ekspresji	3	101	0.851	0.851

Źródło: badania własne

Współczynnik α Cronbacha dla skali Przeformułowanie poznawcze wyniósł $\alpha = .877$, a dla skali Tłumienie ekspresji $\alpha = .851$, co wskazuje na dobrą rzetelność obu skal.

4.4.4. Ankieta własnej konstrukcji

Ankieta własnej konstrukcji stanowiła uzupełnienie zastosowanych narzędzi badawczych i składała się z 9 pytań metrycznych oraz 1 pytania otwartego. Pytania dotyczyły takich zmiennych jak płeć, wiek, wykształcenie, aktualny status związku, czas trwania najważniejszego związku, struktura rodziny pochodzenia, pełnienie przez matkę roli głównego opiekuna w dzieciństwie, występowanie częstych konfliktów między rodzicami w domu rodzinnym oraz doświadczanie konfliktów w aktualnych relacjach bliskich. Dodatkowo respondenci odpowiadali na pytanie otwarte dotyczące doświadczeń konfliktowych



związanych z relacją z matką. Ankieta miała na celu uzyskanie podstawowych danych socjodemograficznych oraz pogłębienie jakościowego kontekstu analizowanych zmiennych.

4.5. Opis i przebieg badań

Badania były przeprowadzone w formule online poprzez narzędzie Google Forms i udostępniony kwestionariusz. Badanie zostało przeprowadzone w okresie od lutego do maja 2025 roku. Narzędzia badawcze obejmowały autorską ankietę socjodemograficzną, Kwestionariusz Retrospektywnej Oceny Postaw Rodziców (KPR-Roc), Kwestionariusz Regulacji Emocji (ERQ-S) oraz Test Stylów Rozwiązywania Konfliktów Thomasa-Kilmanna (TKI). Zaproszenie do udziału w badaniu zostało rozpowszechnione drogą mailową w różnych środowiskach, w tym wśród pracowników i studentów uczelni wyższych, a także za pośrednictwem grup w mediach społecznościowych (Facebook). Udział w badaniu był dobrowolny i anonimowy. Respondenci zostali poinformowani o celu badania oraz możliwości rezygnacji z udziału na każdym etapie bez podania przyczyny. Po zakończeniu procesu zbierania danych możliwość wypełniania formularza została zablokowana.



Rozdział 5. Analiza i interpretacja wyników badań własnych

Analizę przygotowano przy pomocy programu Microsoft Excel oraz pakietu statystycznego Jamovi w wersji 2.3.24 z R oraz w wersji 4.03. W pierwszym etapie dokonano analizy statystyki opisowej badanych zmiennych, obliczając podstawowe miary tendencji centralnej i zróżnicowania, takie jak średnia arytmetyczna (M), mediana (Me), odchylenie standardowe (SD) oraz wartości minimalne i maksymalne. W przypadku zmiennych jakościowych zastosowano analizę frekwencji, umożliwiającą określenie liczebności i częstości występowania poszczególnych kategorii odpowiedzi. Następnie zweryfikowano zgodność rozkładów zmiennych ilościowych z rozkładem normalnym za pomocą testu Shapiro–Wilka. W celu oceny zależności pomiędzy zmiennymi zastosowano współczynnik korelacji liniowej r Pearsona w przypadku zmiennych spełniających założenia analiz parametrycznych oraz współczynnik korelacji monotonicznej ρ Spearmana dla zmiennych niespełniających tych założeń lub mających charakter porządkowy. Przed przeprowadzeniem analiz porównawczych sprawdzano jednorodność wariancji za pomocą testu Levene’a. Do porównania średnich w dwóch niezależnych grupach wykorzystano test t Student-a dla prób niezależnych. W przypadku porównywania większej liczby grup zastosowano jednoczynnikową analizę wariancji (ANOVA Fishera), a po uzyskaniu wyników istotnych statystycznie wykonywano testy post hoc Tukeya w celu identyfikacji grup różniących się między sobą. Dla zmiennych niespełniających założeń analiz parametrycznych stosowano nieparametryczny test Kruskala–Wallisa, a następnie test post hoc Dunna. Ponadto wykorzystano analizę regresji liniowej, pozwalającą określić stopień, w jakim zmienne niezależne wyjaśniają zmienność zmiennej zależnej oraz oszacować kierunek i siłę ich wpływu. Założony w analizie poziom istotności wynosi $\alpha = 0,05$ (w przypadku uzyskania prawdopodobieństwa testowego $p < 0,05$ otrzymany wynik można uznać za istotny statystycznie). Zastosowano następujące oznaczenia istotnego poziomu prawdopodobieństwa testowego*: $p < 0,05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

5.1. Statystyki opisowe

Przed przystąpieniem do weryfikacji hipotez badawczych dokonano charakterystyki badanej grupy pod względem poziomu kluczowych zmiennych uwzględnionych w projekcie badawczym. Analizie poddano strategię regulacji emocji mierzone Kwestionariuszem Regulacji Emocji (ERQ-S), strategię rozwiązywania konfliktów oceniane za pomocą Testu



Stylów Rozwiązywania Konfliktów Thomasa-Kilmanna (TKI) oraz retrospektywnie oceniane postawy matki mierzone Kwestionariuszem dla Rodziców w Retrospektywnej Ocenie Postaw Rodzicielskich (KPR-Roc).

Analiza wyników uzyskanych w kwestionariuszu ERQ-S wskazuje, że badani częściej wykorzystywali strategię przeformułowania poznawczego ($M = 14,34$; $SD = 4,11$) niż strategię tłumienia ekspresji ($M = 12,95$; $SD = 4,87$). Oznacza to, że w sytuacjach emocjonalnych respondenci częściej podejmowali próby zmiany sposobu interpretowania zdarzeń wywołujących emocje niż ograniczali ich zewnętrzne wyrażanie. Wynik ten może świadczyć o częstszym stosowaniu bardziej adaptacyjnych sposobów regulacji emocji, opartych na poznawczym przekształcaniu znaczenia sytuacji.

W zakresie strategii rozwiązywania konfliktów najwyższe średnie wyniki odnotowano dla strategii kompromisu ($M = 7,07$; $SD = 1,77$) oraz unikania ($M = 7,03$; $SD = 2,08$). Oznacza to, że osoby badane najczęściej dążyły do wypracowania rozwiązań częściowo satysfakcjonujących obie strony konfliktu lub czasowo wycofywały się z sytuacji konfliktowych. Nieco niższe wyniki uzyskano dla strategii dostosowania ($M = 6,22$; $SD = 3,04$), wskazującej na tendencję do rezygnacji z własnych potrzeb na rzecz potrzeb drugiej strony. Najniższe średnie odnotowano dla strategii współpracy ($M = 4,83$; $SD = 1,63$) oraz rywalizacji ($M = 4,09$; $SD = 3,13$). Wyniki te sugerują, że badani stosunkowo rzadziej angażowali się zarówno w pełną współpracę ukierunkowaną na zaspokojenie potrzeb obu stron, jak i w działania skoncentrowane na realizacji własnych interesów kosztem interesów partnera w konflikcie.

Analiza retrospektywnej oceny postaw matki wskazuje, że najwyższe średnie wyniki uzyskano w zakresie postawy akceptacji ($M = 36,45$; $SD = 9,55$) oraz autonomii ($M = 35,18$; $SD = 8,42$). Oznacza to, że większość badanych postrzegała swoje matki jako osoby okazujące wsparcie emocjonalne, zainteresowane potrzebami dziecka oraz respektujące jego prawo do samodzielności i własnego zdania. Wysokie wyniki odnotowano również dla postawy ochraniającej ($M = 30,92$; $SD = 5,98$), co może wskazywać na obecność troski i zaangażowania rodzicielskiego, choć niekiedy przyjmują one formę nadmiernej opiekuńczości. Nieco niższe wyniki uzyskano dla postawy wymagającej ($M = 26,68$; $SD = 10,04$) oraz niekonsekwentnej ($M = 25,38$; $SD = 9,94$). Oznacza to, że respondenci w mniejszym stopniu doświadczali zachowań związanych z nadmiernym kontrolowaniem, stawianiem wygórowanych wymagań lub nieprzewidywalnością reakcji wychowawczych. Jednocześnie stosunkowo duże wartości odchyłeń standardowych wskazują na znaczne zróżnicowanie indywidualnych doświadczeń badanych związanych z funkcjonowaniem matek w okresie dzieciństwa.



Przedstawione wyniki pozwalają stwierdzić, że badana grupa charakteryzowała się częstszym wykorzystywaniem przeformułowania poznawczego niż tłumienia ekspresji oraz preferowaniem strategii kompromisu i unikania w sytuacjach konfliktowych. Retrospektywna ocena doświadczeń rodzinnych wskazuje natomiast na przewagę pozytywnych postaw rodzicielskich matek, szczególnie w zakresie akceptacji i wspierania autonomii dziecka. Uzyskane wyniki opisowe stanowią punkt wyjścia do dalszych analiz ukierunkowanych na identyfikację czynników różnicujących badane zmienne. W kolejnym etapie sprawdzono, czy poziom strategii regulacji emocji oraz styl rozwiązywania konfliktów pozostają powiązane z wybranymi cechami socjodemograficznymi i rodzinnymi respondentów. Analizie poddano płeć badanych, poziom wykształcenia, status związku, strukturę rodziny pochodzenia, postrzeganie matki jako głównego opiekuna oraz częstotliwość konfliktów występujących w rodzinie pochodzenia i aktualnych relacjach bliskich.

5.1.1. Różnice w poziomie strategii regulacji emocji i stylów rozwiązywania konfliktów a status związku

W celu weryfikacji hipotezy H1 sprawdzono, czy osoby różniące się aktualnym statusem związku (związek formalny, związek nieformalny, osoby rozwiedzione oraz osoby niepozostające w związku) różnią się pod względem strategii regulacji emocji oraz stylów rozwiązywania konfliktów. Hipoteza zakładała, że osoby pozostające w związku formalnym będą charakteryzowały się wyższym poziomem przeformułowania poznawczego oraz częstszym stosowaniem kooperatywnych strategii rozwiązywania konfliktów.

Analizowane skale strategii regulacji emocji oraz rozwiązywania konfliktów mają charakter ciągły, a zmienna grupująca wyróżnia cztery kategorie statusu związku. Sprawdzono normalność rozkładu reszt modelu (test Shapiro-Wilka) oraz równość wariancji między grupami (test Levene'a). Dla części skal rozkład reszt odbiegał od normalnego, jednak przy łącznej liczebności $N = 101$ zastosowano test parametryczny, opierając się na twierdzeniu granicznym. Test Levene'a nie wykazał naruszenia równości wariancji dla żadnej skali (wszystkie $p > .05$), dlatego porównania przeprowadzono jednoczynnikową analizą wariancji (ANOVA Fishera), a w przypadku istotnych różnic zastosowano test post hoc Tukey HSD.

Charakterystykę liczbową strategii regulacji emocji oraz strategii rozwiązywania konfliktów w grupach wyodrębnionych ze względu na status związku przedstawiono w tabeli 12 (Tabela 12).



Tabela 12 *Statystyki opisowe strategii regulacji emocji i strategii rozwiązywania konfliktów w grupach wyodrębnionych ze względu na status związku*

	Status związku	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Me</i>	Min.	Maks.	<i>IQR</i>
Niekonsekwencja	Osoba rozwiedziona	10	6.80	0.919	6.50	6.00	8.00	1.75
	Osoba niepozostająca w związku	19	6.74	1.881	6.00	4.00	11.00	2.50
	Związek formalny (małżeństwo)	29	24.93	9.787	23.00	10.00	46.00	15.00
	Związek nieformalny	43	24.47	10.532	24.00	11.00	49.00	16.00
Ochranianie	Osoba rozwiedziona	10	30.10	12.004	33.50	10.00	46.00	15.50
	Osoba niepozostająca w związku	19	25.95	7.627	25.00	13.00	39.00	12.50
	Związek formalny (małżeństwo)	29	29.62	6.394	30.00	13.00	42.00	6.00
	Związek nieformalny	43	32.28	5.373	34.00	13.00	42.00	6.50
Przeformułowanie poznawcze	Osoba rozwiedziona	10	26.70	6.701	28.00	12.00	35.00	6.50
	Osoba niepozostająca w związku	19	32.32	5.417	32.00	21.00	43.00	7.00
	Związek formalny (małżeństwo)	29	14.93	3.664	15.00	5.00	21.00	5.00
	Związek nieformalny	43	13.95	4.023	14.00	3.00	21.00	4.00
Rywalizacja	Osoba rozwiedziona	10	15.50	5.212	15.00	9.00	21.00	10.25
	Osoba niepozostająca w związku	19	14.00	4.558	14.00	4.00	21.00	6.50
	Związek formalny (małżeństwo)	29	3.41	3.145	3.00	0.00	12.00	4.00
	Związek nieformalny	43	3.91	2.818	4.00	0.00	10.00	5.00
Tłumienie ekspresji	Osoba rozwiedziona	10	7.20	4.756	9.00	0.00	12.00	8.25
	Osoba niepozostająca w związku	19	5.00	3.543	5.00	0.00	12.00	5.50
	Związek formalny (małżeństwo)	29	10.69	4.193	11.00	3.00	20.00	5.00
	Związek nieformalny	43	13.02	4.892	14.00	3.00	21.00	7.00
Unikanie	Osoba rozwiedziona	10	13.10	6.315	15.50	3.00	21.00	9.50
	Osoba niepozostająca w związku	19	15.95	3.582	16.00	10.00	21.00	6.00
	Związek formalny (małżeństwo)	29	7.24	1.939	7.00	1.00	11.00	2.00
	Związek nieformalny	43	6.84	2.257	7.00	3.00	11.00	3.00
Współpraca	Osoba rozwiedziona	10	7.20	1.476	7.00	5.00	10.00	1.50
	Osoba niepozostająca w związku	19	6.89	2.132	7.00	3.00	10.00	2.50
	Związek formalny (małżeństwo)	29	5.17	1.774	5.00	2.00	10.00	2.00
	Związek nieformalny	43	5.84	1.864	6.00	2.00	9.00	2.00
Wymaganie	Osoba rozwiedziona	10	4.30	1.636	4.00	1.00	7.00	1.00
	Osoba niepozostająca w związku	19	5.37	1.535	5.00	4.00	9.00	2.00
	Związek formalny (małżeństwo)	29	25.48	10.027	26.00	10.00	46.00	16.00
	Związek nieformalny	43	27.02	10.897	27.00	11.00	50.00	17.50
	Osoba rozwiedziona	10	28.70	10.812	32.50	10.00	41.00	14.50
	Osoba niepozostająca w związku	19	26.89	8.406	25.00	17.00	41.00	14.50

Źródło: badania własne

Analiza wartości średnich wskazuje, że osoby rozwiedzione uzyskały najwyższe wyniki w zakresie stylu rywalizacji ($M = 7,20$; $SD = 4,76$), natomiast osoby pozostające w związku formalnym osiągnęły najniższy poziom tłumienia ekspresji ($M = 10,69$; $SD = 4,19$). Najwyższy



poziom współpracy odnotowano w grupie osób pozostających w związkach nieformalnych ($M = 5,84$; $SD = 1,86$), podczas gdy najwyższy poziom przeformułowania poznawczego wystąpił w grupie osób rozwiedzionych ($M = 15,50$; $SD = 5,21$). Należy jednak podkreślić, że przedstawione różnice mają charakter opisowy i wymagają weryfikacji za pomocą testów istotności statystycznej.

Wyniki jednoczynnikowej analizy wariancji dla porównania grup wyróżnionych ze względu na status związku przedstawiono w Tabeli 13 (Tabela 13).

Tabela 13 *Zróźnicowanie strategii regulacji emocji i strategii rozwiązywania konfliktów ze względu na status związku*

Zmienna	df1	df2	F	p	η^2_g	95% CI
Akceptacja	3	97	1.21	.310	0.04	[0.00; 0.11]
Autonomia	3	97	0.56	.639	0.02	[0.00; 0.07]
Dostosowanie	3	97	2.02	.116	0.06	[0.00; 0.15]
Kompromis	3	97	0.54	.656	0.02	[0.00; 0.07]
Niekonsekwencja	3	97	0.90	.443	0.03	[0.00; 0.09]
Ochronianie	3	97	3.37 *	.022	0.09	[0.00; 0.20]
Przeformułowanie poznawcze	3	97	0.62	.606	0.02	[0.00; 0.07]
Rywalizacja	3	97	3.82 *	.012	0.11	[0.01; 0.22]
Tłumienie ekspresji	3	97	4.94 **	.003	0.13	[0.02; 0.25]
Unikanie	3	97	0.26	.851	0.01	[0.00; 0.04]
Współpraca	3	97	2.35	.077	0.07	[0.00; 0.16]
Wymaganie	3	97	0.28	.839	0.01	[0.00; 0.04]

Źródło: badania własne

Analiza wariancji wykazała, że status związku różnicował jedynie wybrane aspekty funkcjonowania badanych. Istotne statystycznie różnice odnotowano w zakresie tłumienia ekspresji oraz stylu rywalizacji. Szczegółowe porównania post hoc wskazały, że osoby pozostające w związku formalnym charakteryzowały się niższym poziomem tłumienia ekspresji w porównaniu z osobami niepozostającymi w związku. Ponadto osoby rozwiedzione uzyskały wyższe wyniki w rywalizacji niż pozostałe grupy badanych. Nie stwierdzono

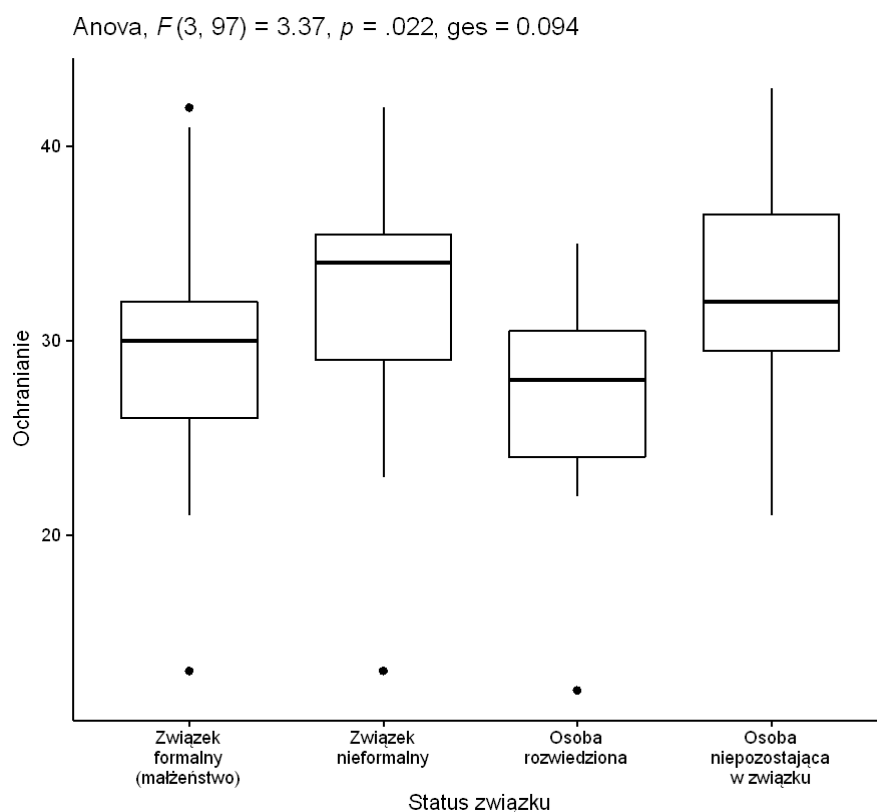


natomiast istotnych różnic między grupami w zakresie przeformułowania poznawczego ani w zakresie współpracy.

Uzyskane wyniki nie potwierdziły hipotezy H1. Osoby pozostające w związku formalnym nie osiągnęły wyższego poziomu przeformułowania poznawczego ani wyższego nasilenia kooperatywnych stylów rozwiązywania konfliktów. Zaobserwowano natomiast różnice dotyczące tłumienia ekspresji oraz stylu rywalizacji, które nie były przewidywane w założeniach hipotezy.

Rozkład wyników skali „Ochranianie” w poszczególnych grupach przedstawiono na wykresie 8.

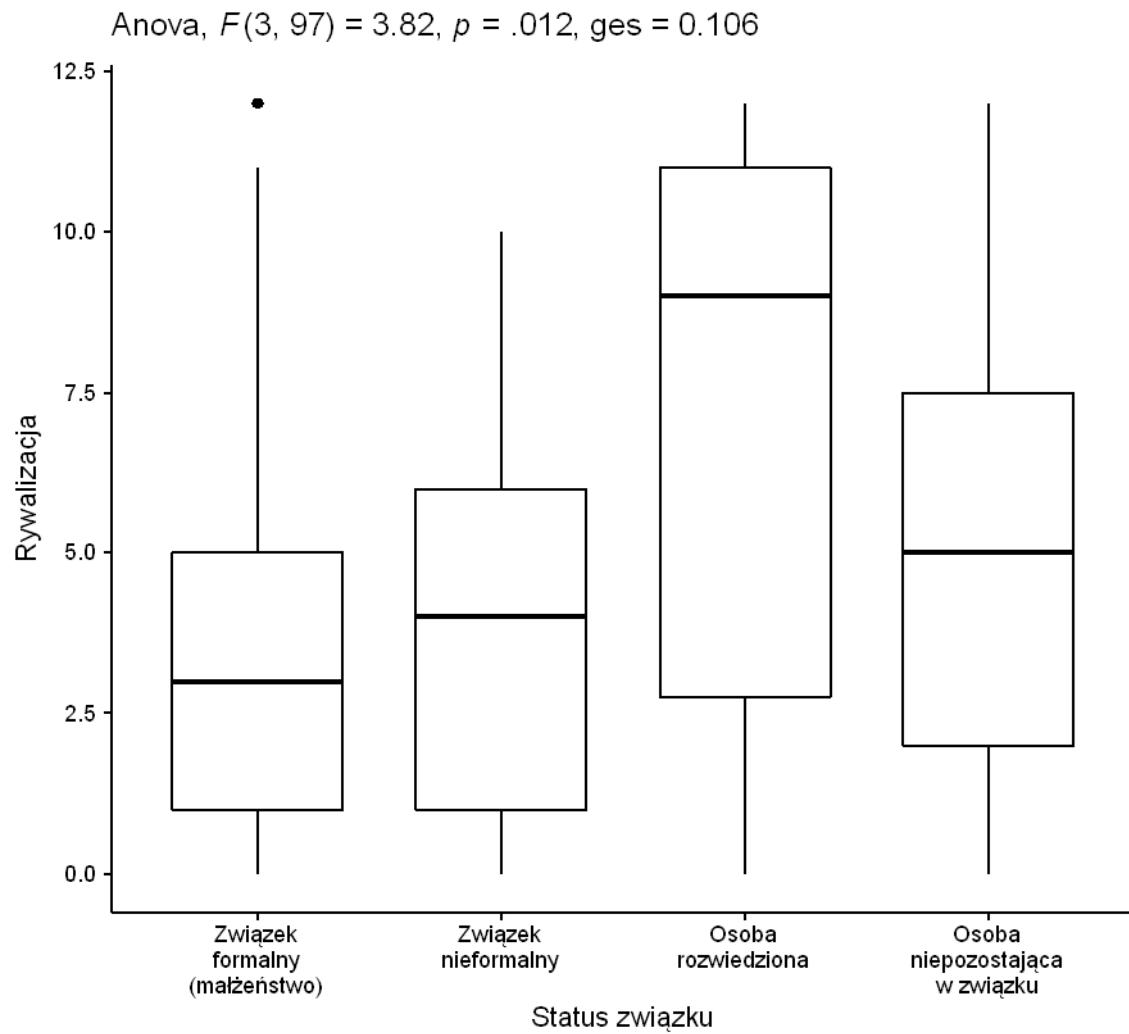
Wykres 8 Rozkład wyników skali Ochranianie w zależności od struktury rodziny pochodzenia



Źródło: badania własne

Rozkład wyników skali „Rywalizacja” w poszczególnych grupach przedstawiono na wykresie (Wykres 9).

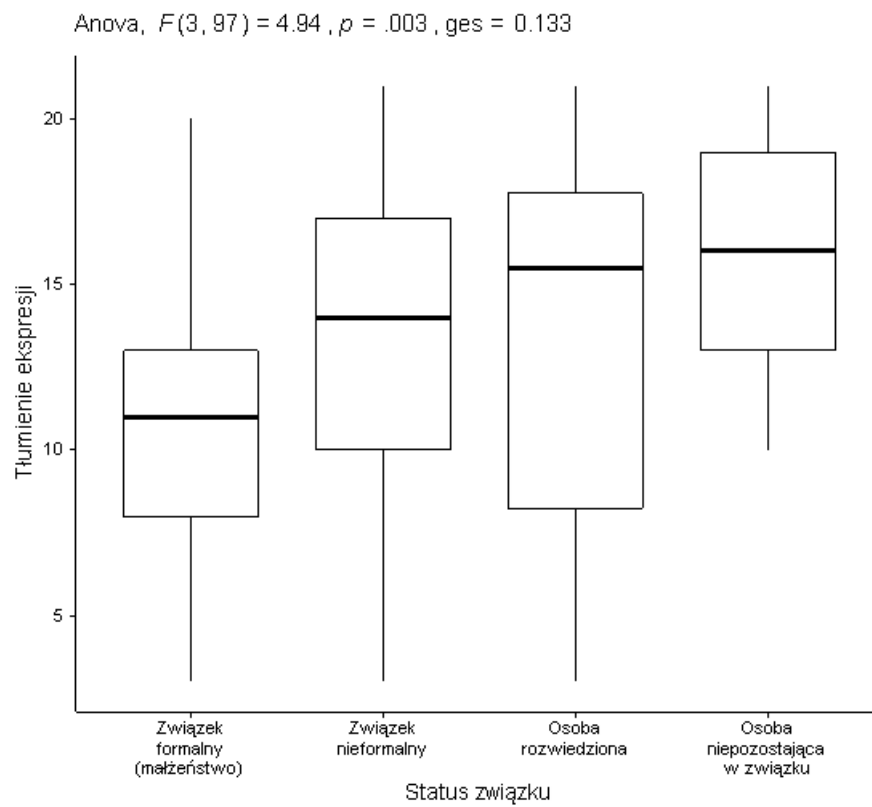
Wykres 9 Zróżnicowanie poziomu rywalizacji ze względu na status związku



Źródło: badania własne

Rozkład wyników skali „Tłumienie ekspresji” w poszczególnych grupach przedstawiono na wykresie 10.

Wykres 10 Zróźnicowanie poziomu tłumienia ekspresji ze względu na status związku



Źródło: badania własne

Wyniki porównań parami dla skali Ochranianie przedstawiono w tabeli 14.

Tabela 14 Porównania między grupami wyodrębnionymi ze względu na strukturę rodziny pochodzenia w zakresie skali Ochranianie – wyniki testu post hoc Tukey’a HSD

Grupa 1	Grupa 2	Mean difference	95% CI	p
Związek formalny (małżeństwo)	Związek nieformalny	2.66	[-1; 6.32]	.235
Związek formalny (małżeństwo)	Osoba rozwiedziona	-2.92	[-8.5; 2.66]	.523
Związek formalny (małżeństwo)	Osoba niepozostająca w związku	2.70	[-1.8; 7.19]	.402
Związek nieformalny	Osoba rozwiedziona	-5.58	* [-10.92; -0.23]	.037
Związek nieformalny	Osoba niepozostająca w związku	0.04	[-4.16; 4.23]	1.000
Osoba rozwiedziona	Osoba niepozostająca w związku	5.62	[-0.33; 11.56]	.071

Źródło: badania własne

Analiza post hoc (Tukey HSD) wykazała, że istotna różnica w poziomie Ochraniania wystąpiła między osobami w związku nieformalnym ($M = 32.28$, $SD = 5.37$) a osobami rozwiedzionymi ($M = 26.70$, $SD = 6.70$), $p = .037$. Pozostałe porównania parami okazały się nieistotne statystycznie.

Wyniki porównań parami dla skali Rywalizacja przedstawiono w tabeli 15.



Tabela 15 *Porównania między grupami wyodrębnionymi ze względu na status związku w zakresie skali Rywalizacja – wyniki testu post hoc Tukey’a HSD*

Grupa 1	Grupa 2	Mean difference	95% CI	p
Związek formalny (małżeństwo)	Związek nieformalny	0.49	[-1.56; 2.55]	.923
Związek formalny (małżeństwo)	Osoba rozwiedziona	3.79	* [0.65; 6.93]	.011
Związek formalny (małżeństwo)	Osoba niepozostająca w związku	1.59	[-0.94; 4.11]	.361
Związek nieformalny	Osoba rozwiedziona	3.29	* [0.29; 6.3]	.026
Związek nieformalny	Osoba niepozostająca w związku	1.09	[-1.27; 3.45]	.621
Osoba rozwiedziona	Osoba niepozostająca w związku	-2.20	[-5.54; 1.14]	.319

Źródło: badania własne

Analiza post hoc (Tukey HSD) wskazała, że osoby rozwiedzione ($M = 7.20$, $SD = 4.76$) uzyskały istotnie wyższy poziom rywalizacji niż osoby w związku formalnym ($M = 3.41$, $SD = 3.15$), $p = .011$, oraz niż osoby w związku nieformalnym ($M = 3.91$, $SD = 2.82$), $p = .026$. Pozostałe porównania parami okazały się nieistotne statystycznie.

Wyniki porównań parami dla skali Tłumienie ekspresji przedstawiono w tabeli 16.



Tabela 16 Porównania między grupami wyodrębnionymi ze względu na status związku w zakresie skali *Tłumienie ekspresji* – wyniki testu post hoc Tukey’a HSD

Grupa 1	Grupa 2	Mean difference	95% CI	p
Związek formalny (małżeństwo)	Związek nieformalny	2.33	[-0.58; 5.25]	.162
Związek formalny (małżeństwo)	Osoba rozwiedziona	2.41	[-2.04; 6.86]	.492
Związek formalny (małżeństwo)	Osoba niepozostająca w związku	5.26	** [1.68; 8.84]	.001
Związek nieformalny	Osoba rozwiedziona	0.08	[-4.18; 4.33]	1.000
Związek nieformalny	Osoba niepozostająca w związku	2.92	[-0.42; 6.26]	.108
Osoba rozwiedziona	Osoba niepozostająca w związku	2.85	[-1.89; 7.58]	.400

Źródło: badania własne

Analiza post hoc (Tukey HSD) ujawniła istotną różnicę w poziomie *Tłumienia ekspresji* między osobami niepozostającymi w związku ($M = 15.95$, $SD = 3.58$) a osobami w związku formalnym ($M = 10.69$, $SD = 4.19$), $p = .001$. Osoby w związku formalnym charakteryzowały się zatem najniższym poziomem tłumienia ekspresji emocjonalnej. Pozostałe porównania parami okazały się nieistotne statystycznie.

5.1.2. Różnice w poziomie strategii regulacji emocji i stylów rozwiązywania konfliktów ze względu na płeć

W celu weryfikacji hipotezy H2 sprawdzono, czy kobiety i mężczyźni różnią się pod względem stosowanych strategii regulacji emocji oraz preferowanych stylów rozwiązywania konfliktów. Zgodnie z założeniami hipotezy oczekiwano, że kobiety będą uzyskiwać wyższe



wyniki w zakresie przeformułowania poznawczego oraz częściej stosować kooperatywne strategie rozwiązywania konfliktów.

Porównywano dwie niezależne grupy (kobiet i mężczyzn) pod względem wyników ciągłych skal strategii regulacji emocji oraz rozwiązywania konfliktów. Sprawdzono normalność rozkładów w grupach (test Shapiro-Wilka) oraz równość wariancji (test Levene'a). W części skali rozkład w grupie mężczyzn odbiegał od normalnego (np. Akceptacja: $W = 0.94$, $p = .011$), jednak przy liczebności obu grup powyżej 30 osób (kobiety $n = 52$, mężczyźni $n = 49$) zastosowano test parametryczny, opierając się na twierdzeniu granicznym. Dla skal o równych wariancjach (test Levene'a, $p > .05$) zastosowano test t-Studenta, a dla skal z naruszeniem tego założenia (Rywalizacja, Współpraca, Dostosowanie) zastosowano test t-Welcha. Statystyki opisowe poszczególnych skal w podziale na płeć przedstawiono w tabeli 17.

Analiza statystyk opisowych wskazuje, że kobiety i mężczyźni uzyskali zbliżone wyniki w większości analizowanych zmiennych. Kobiety charakteryzowały się nieco wyższym poziomem wymagania ($M = 28,52$; $SD = 10,11$) oraz niekonsekwencji ($M = 26,12$; $SD = 10,66$) w retrospektywnej ocenie postaw matek. Z kolei mężczyźni osiągnęli nieco wyższe wyniki w zakresie akceptacji ($M = 37,94$; $SD = 8,85$), autonomii ($M = 36,47$; $SD = 7,94$) oraz ochraniań ($M = 31,02$; $SD = 6,18$). W odniesieniu do strategii regulacji emocji średnie wyniki przeformułowania poznawczego były niemal identyczne w obu grupach, natomiast mężczyźni uzyskali wyższy wynik w zakresie tłumienia ekspresji emocjonalnej. W przypadku stylów rozwiązywania konfliktów różnice między grupami były niewielkie, choć kobiety osiągnęły nieco wyższe wyniki w zakresie współpracy i unikania, a mężczyźni w zakresie rywalizacji.

Wyniki testów porównujących obie grupy przedstawiono w tabeli 18.

Tabela 17 *Charakterystyka liczbowa strategii regulacji emocji i strategii rozwiązywania konfliktów w grupach wyodrębnionych ze względu na płeć*

	Płeć	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Me</i>	Min.	Maks.	<i>IQR</i>
Akceptacja	Kobieta	52	35.15	10.212	36.00	15.00	50.00	16.25
	Mężczyzna	49	37.94	8.845	39.00	10.00	49.00	13.00
Autonomia	Kobieta	52	34.08	8.889	36.50	11.00	50.00	13.00
	Mężczyzna	49	36.47	7.943	38.00	17.00	50.00	10.00
Dostosowanie	Kobieta	52	6.35	2.574	6.00	1.00	11.00	3.25
	Mężczyzna	49	6.10	3.543	6.00	0.00	11.00	7.00
Kompromis	Kobieta	52	7.04	1.950	7.00	3.00	11.00	2.00
	Mężczyzna	49	7.10	1.597	7.00	4.00	11.00	2.00
Niekonsekwencja	Kobieta	52	26.12	10.662	26.50	10.00	49.00	16.25
	Mężczyzna	49	24.71	9.251	23.00	11.00	41.00	16.00
Ochranianie	Kobieta	52	30.92	5.944	31.50	13.00	42.00	8.25
	Mężczyzna	49	31.02	6.176	31.00	12.00	43.00	6.00
Przeformułowanie poznawcze	Kobieta	52	14.37	4.087	14.00	3.00	21.00	6.00
	Mężczyzna	49	14.43	4.218	15.00	5.00	21.00	6.00
Rywalizacja	Kobieta	52	3.96	2.842	4.00	0.00	11.00	4.25
	Mężczyzna	49	4.65	3.924	4.00	0.00	12.00	6.00
Tłumienie ekspresji	Kobieta	52	11.87	4.415	12.00	3.00	21.00	6.00
	Mężczyzna	49	14.02	5.194	14.00	4.00	21.00	8.00
Unikanie	Kobieta	52	7.13	2.058	7.00	3.00	11.00	3.25
	Mężczyzna	49	6.86	2.072	7.00	1.00	11.00	2.00
Współpraca	Kobieta	52	5.52	1.407	5.00	3.00	8.00	2.00
	Mężczyzna	49	5.29	2.141	5.00	1.00	10.00	2.00
Wymaganie	Kobieta	52	28.52	10.114	28.50	10.00	50.00	13.00
	Mężczyzna	49	24.82	9.844	22.00	10.00	44.00	16.00

Źródło: badania własne



Tabela 18 *Różnice w poziomie strategii regulacji emocji, strategii rozwiązywania konfliktów oraz retrospektywnie ocenianych postaw matki ze względu na płeć – wyniki testu t-Studenta*

Zmienna	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>	95% CI
Akceptacja ^a	-1.46	99	.147	-0.29	[-0.69; 0.10]
Autonomia ^a	-1.42	99	.158	-0.28	[-0.68; 0.09]
Dostosowanie ^b	0.39	87.29	.694	0.08	[-0.33; 0.48]
Kompromis ^a	-0.18	99	.859	-0.04	[-0.42; 0.39]
Niekonsekwencja ^a	0.70	99	.483	0.14	[-0.24; 0.54]
Ochronianie ^a	-0.08	99	.936	-0.02	[-0.40; 0.36]
Przeformułowanie poznawcze ^a	-0.08	99	.939	-0.02	[-0.42; 0.39]
Rywalizacja ^b	-1.01	87.14	.316	-0.20	[-0.60; 0.18]
Tłumienie ekspresji ^a	-2.25 *	99	.027	-0.45	[-0.88; -0.04]
Unikanie ^a	0.67	99	.501	0.13	[-0.25; 0.50]
Współpraca ^b	0.64	82.21	.522	0.13	[-0.28; 0.55]
Wymaganie ^a	1.86	99	.065	0.37	[-0.03; 0.79]

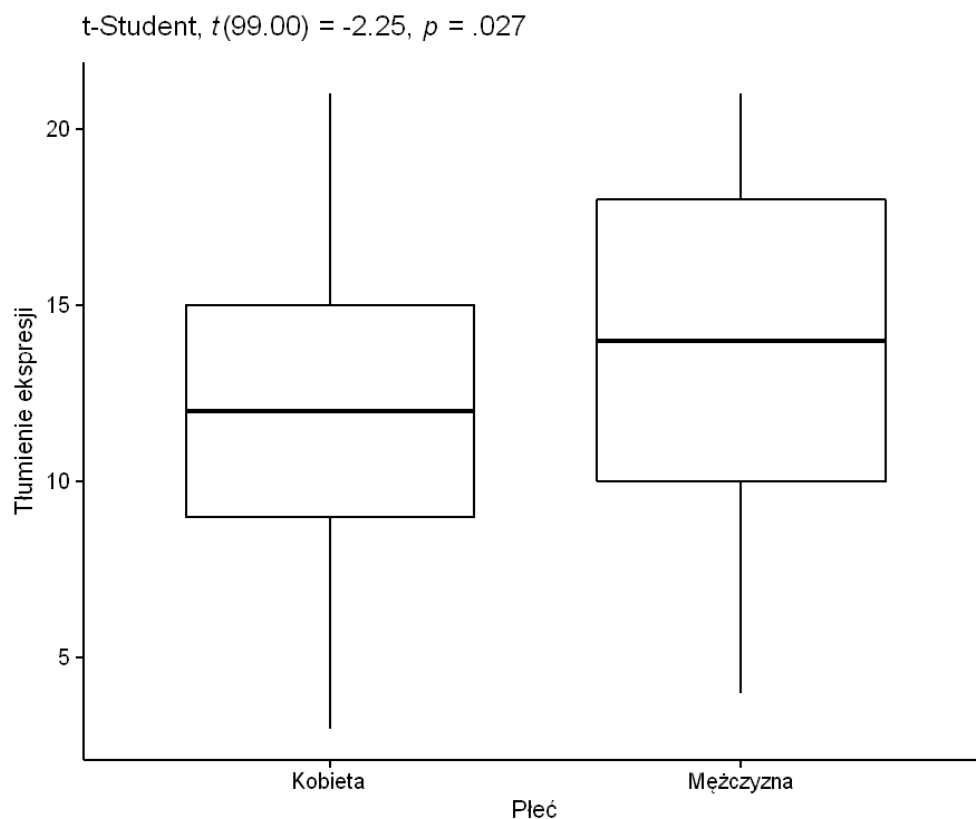
Źródło: badania własne

Spośród dwunastu analizowanych skal istotną statystycznie różnicę między kobietami a mężczyznami odnotowano jedynie w zakresie tłumienia ekspresji. Mężczyźni uzyskali wyższy poziom tłumienia ekspresji ($M = 14,02$; $SD = 5,19$) niż kobiety ($M = 11,87$; $SD = 4,41$), $t(99) = -2,25$; $p = 0,027$; $d = -0,45$, przy małej wielkości efektu. W przypadku pozostałych analizowanych zmiennych nie stwierdzono istotnych różnic między grupami. Dotyczyło to również skal uwzględnionych w hipotezie, tj. przeformułowania poznawczego, współpracy, kompromisu, dostosowania oraz unikania (wszystkie $p > 0,05$). Oznacza to, że na tym etapie analiz nie uzyskano podstaw do potwierdzenia założenia o wyższym poziomie przeformułowania poznawczego oraz częstszym stosowaniu kooperatywnych strategii rozwiązywania konfliktów przez kobiety.

Rozkład wyników skali Tłumienie ekspresji w obu grupach przedstawiono na wykresie 11.



Wykres 11 *Rozkład wyników w skali Tłumienie ekspresji w zależności od płci*



Źródło: badania własne

Analiza wyników wykazała, że płeć nie różnicowała większości zmiennych badanych. Kobiety i mężczyźni uzyskali porównywalne wyniki zarówno w zakresie przeformułowania poznawczego, jak i w zakresie stylów rozwiązywania konfliktów uwzględnionych w hipotezie. Jedyną istotną statystycznie różnicę odnotowano w zakresie tłumienia ekspresji emocjonalnej, przy czym mężczyźni charakteryzowali się wyższym poziomem tej strategii niż kobiety. Oznacza to, że mężczyźni częściej deklarowali tendencję do ograniczania lub ukrywania przeżywanych emocji. Uzyskane wyniki nie potwierdziły zatem hipotezy H2, zakładającej wyższy poziom przeformułowania poznawczego oraz częstsze stosowanie kooperatywnych strategii rozwiązywania konfliktów przez kobiety.

5.1.3. Zróznicowanie strategii regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów ze względu na strukturę rodziny pochodzenia

W celu weryfikacji hipotezy H3 sprawdzono, czy osoby wychowujące się w rodzinach pełnych, niepełnych oraz rekonstruowanych różnią się pod względem strategii regulacji emocji



i stylów rozwiązywania konfliktów. Hipoteza zakładała, że osoby pochodzące z rodzin niepełnych będą charakteryzowały się wyższym poziomem tłumienia ekspresji emocjonalnej oraz częstszym stosowaniem niekooperatywnych strategii rozwiązywania konfliktów.

Analizowane skale strategii regulacji emocji oraz rozwiązywania konfliktów mają charakter ciągły, a zmienna grupująca wyróżnia trzy kategorie pochodzenia struktury rodziny. Rozkłady części skal odbiegały od rozkładu normalnego (test Shapiro-Wilka, np. Rywalizacja: $W = 0.97$, $p = .031$), a liczebności grup były małe i silnie nierówne, zwłaszcza w grupie rodzin rekonstruowanych ($n = 7$). Z tych względów do porównania trzech grup zastosowano nieparametryczny test Kruskala-Wallisa, oparty na rangach, a dla skali różnicującej grupy przeprowadzono analizę porównań parami testem post hoc Dunna.

Statystyki opisowe poszczególnych skal w podziale na strukturę rodziny pochodzenia przedstawiono w tabeli 19.

Tabela 19 *Charakterystyka liczbowa badanych zmiennych w grupach wyodrębnionych ze względu na strukturę rodziny pochodzenia*

	Struktura rodziny	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Me</i>	Min.	Maks.	<i>IQR</i>
Akceptacja	Pełna	75	37.07	9.719	39.00	15.00	49.00	16.00
	Niepełna	19	34.37	10.425	32.00	10.00	50.00	13.50
	Rekonstruowana	7	36.29	5.936	38.00	27.00	45.00	6.00
Autonomia	Pełna	75	34.97	8.856	38.00	11.00	50.00	12.00
	Niepełna	19	35.63	7.932	36.00	22.00	50.00	10.50
	Rekonstruowana	7	37.00	6.272	37.00	28.00	46.00	7.00
Dostosowanie	Pełna	75	6.72	2.679	7.00	0.00	11.00	4.00
	Niepełna	19	4.84	3.625	5.00	0.00	11.00	5.50
	Rekonstruowana	7	4.71	4.152	4.00	0.00	11.00	6.00
Kompromis	Pełna	75	7.04	1.804	7.00	3.00	11.00	2.00
	Niepełna	19	7.32	1.827	8.00	4.00	10.00	3.00
	Rekonstruowana	7	6.71	1.496	7.00	4.00	8.00	2.00



cv	Struktura rodziny	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Me</i>	Min.	Maks.	<i>IQR</i>
Niekonsekwencja	Pełna	75	24.69	10.203	24.00	10.00	49.00	16.50
	Niepełna	19	28.47	9.131	28.00	11.00	41.00	16.00
	Rekonstruowana	7	25.14	9.424	25.00	13.00	35.00	16.50
Ochranianie	Pełna	75	31.65	5.535	32.00	21.00	43.00	7.00
	Niepełna	19	29.26	6.911	29.00	13.00	38.00	7.00
	Rekonstruowana	7	28.29	7.804	30.00	12.00	35.00	5.50
Przeformułowanie poznawcze	Pełna	75	14.35	4.174	15.00	3.00	21.00	6.00
	Niepełna	19	14.26	4.121	15.00	5.00	21.00	5.00
	Rekonstruowana	7	15.29	4.192	14.00	9.00	21.00	5.50
Rywalizacja	Pełna	75	3.56	2.801	3.00	0.00	11.00	4.00
	Niepełna	19	6.00	4.096	6.00	0.00	12.00	5.50
	Rekonstruowana	7	7.57	4.276	8.00	0.00	12.00	5.50
Tłumienie ekspresji	Pełna	75	12.75	5.008	13.00	3.00	21.00	6.50
	Niepełna	19	12.84	4.810	12.00	5.00	21.00	7.00
	Rekonstruowana	7	14.86	4.180	15.00	8.00	21.00	4.00
Unikanie	Pełna	75	7.15	2.110	7.00	1.00	11.00	3.00
	Niepełna	19	6.95	1.957	7.00	3.00	11.00	1.50
	Rekonstruowana	7	5.57	1.272	6.00	3.00	7.00	0.50
Współpraca	Pełna	75	5.53	1.766	5.00	2.00	10.00	2.50
	Niepełna	19	4.89	1.560	5.00	2.00	9.00	2.00
	Rekonstruowana	7	5.43	2.637	5.00	1.00	9.00	2.50
Wymaganie	Pełna	75	26.68	10.415	26.00	10.00	50.00	16.00
	Niepełna	19	27.63	9.494	29.00	11.00	41.00	15.50
	Rekonstruowana	7	24.71	9.322	23.00	10.00	35.00	12.50

Źródło: badania własne

Wyniki testu Kruskala-Wallisa dla porównania grup wyróżnionych ze względu na Strukturę rodziny pochodzenia przedstawiono w tabeli 20.



Tabela 20 Wyniki testu ANOVA Kruskala-Wallisa dla badanych zmiennych w grupach wyodrębnionych ze względu na strukturę rodziny pochodzenia

Zmienna	<i>n</i>	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i>	ω^2_{rank}	95% CI
Akceptacja	101	1.18	2	.553	0.01	[0.00; 0.09]
Autonomia	101	0.10	2	.949	0.00	[0.00; 0.06]
Dostosowanie	101	5.72	2	.057	0.06	[0.00; 0.21]
Kompromis	101	0.70	2	.705	0.01	[0.00; 0.11]
Niekonsekwencja	101	2.73	2	.256	0.03	[0.00; 0.13]
Ochranianie	101	1.73	2	.420	0.02	[0.00; 0.11]
Przeformułowanie poznawcze	101	0.30	2	.861	0.00	[0.00; 0.09]
Rywalizacja	101	10.63 **	2	.005	0.11	[0.02; 0.25]
Tłumienie ekspresji	101	1.22	2	.544	0.01	[0.00; 0.09]
Unikanie	101	4.63	2	.099	0.05	[0.02; 0.12]
Współpraca	101	2.42	2	.297	0.02	[0.00; 0.11]
Wymaganie	101	0.43	2	.807	0.00	[0.00; 0.07]

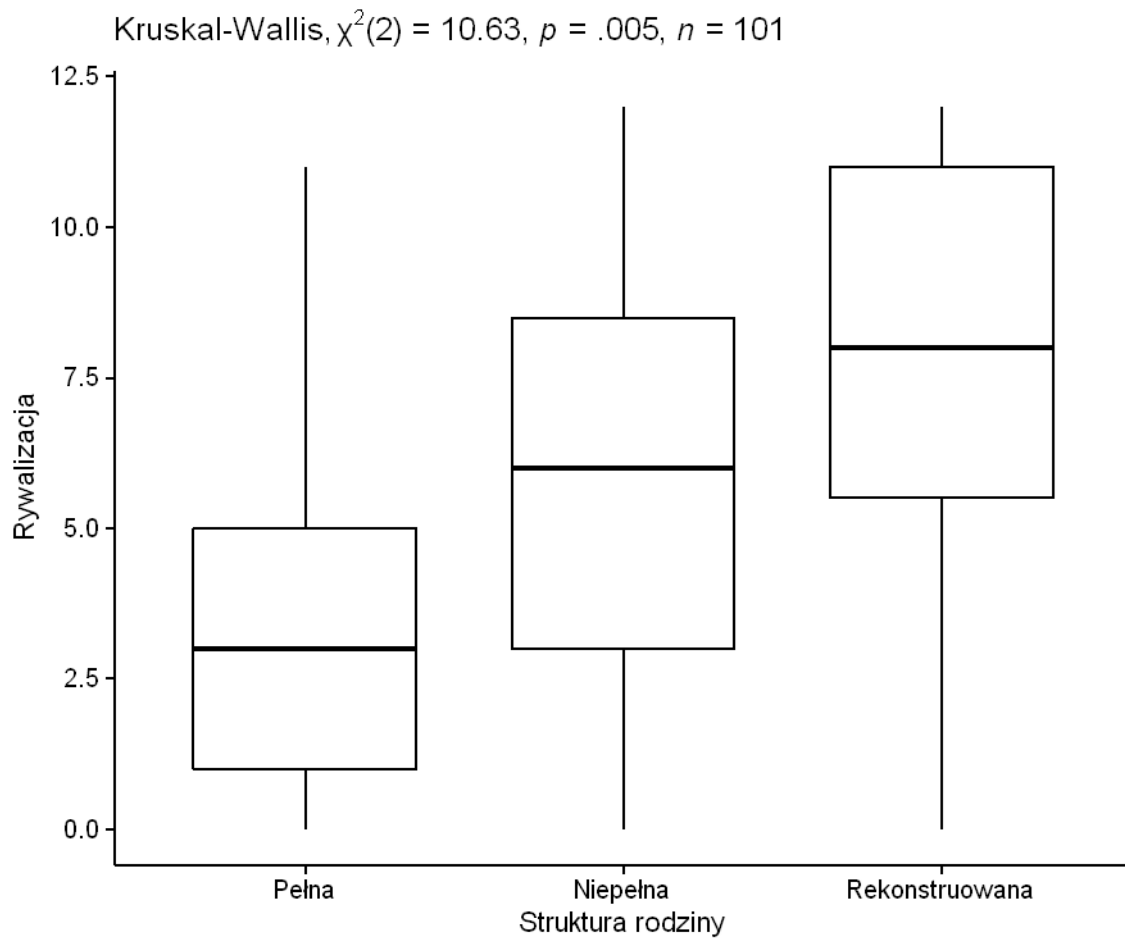
Źródło: badania własne

Spośród dwunastu analizowanych skal istotną różnicę między grupami odnotowano jedynie w zakresie Rywalizacji, $\chi^2(2) = 10.63$, $p = .005$, przy umiarkowanej sile efektu (miara oparta na rangach = 0.11). Tłumienie ekspresji nie różnicowało grup, $\chi^2(2) = 1.22$, $p = .544$. Nieistotne okazały się również pozostałe style i skale, w tym Unikanie, $\chi^2(2) = 4.63$, $p = .099$, oraz Dostosowanie, $\chi^2(2) = 5.72$, $p = .057$. Zakładany wyższy poziom strategii niekooperatywnych u osób z rodzin niepełnych potwierdził się zatem w zakresie rywalizacji, natomiast zakładana różnica w tłumieniu ekspresji nie znalazła potwierdzenia w danych.

Rozkład wyników skali Rywalizacja w poszczególnych grupach przedstawiono na wykresie 12.



Wykres 12 *Rozkład wyników w skali: rywalizacja w zależności od struktury rodziny pochodzenia.*



Źródło: badania własne

Wyniki porównań parami (test post hoc Dunna) dla skali Rywalizacja przedstawiono w tabeli 21.

Tabela 21 *Porównania między grupami wyodrębnionymi ze względu na strukturę rodziny pochodzenia w zakresie skali Rywalizacja – wyniki testu post-hoc Dunna*

Grupa 1	Grupa 2	n1	n2	Z	p
Pełna	Niepełna	75	19	2.40 *	.016
Pełna	Rekonstruowana	75	7	2.50 *	.012
Niepełna	Rekonstruowana	19	7	0.84	.401

Źródło: badania własne



Analiza post-hoc testem Dunna wykazała, że osoby z rodzin niepełnych ($Me = 6.00$) oraz rekonstruowanych ($Me = 8.00$) uzyskały istotnie wyższy poziom rywalizacji niż osoby z rodzin pełnych ($Me = 3.00$), odpowiednio $Z = 2.40$, $p = .016$ oraz $Z = 2.50$, $p = .012$. Różnica między rodzinami niepełnymi a rekonstruowanymi była nieistotna, $Z = 0.84$, $p = .401$.

Uzyskane wyniki pozwalają na częściowe potwierdzenie hipotezy H3. Nie stwierdzono wprowadzie wyższego poziomu tłumienia ekspresji emocjonalnej u osób pochodzących z rodzin niepełnych, jednak odnotowano istotne różnice w zakresie jednej ze strategii niekooperatywnych – rywalizacji. Osoby wychowujące się w rodzinach niepełnych oraz rekonstruowanych częściej stosowały rywalizacyjny sposób rozwiązywania konfliktów niż osoby pochodzące z rodzin pełnych. Wyniki te mogą wskazywać, że doświadczenia związane ze strukturą rodziny pochodzenia mają większe znaczenie dla sposobu radzenia sobie z konfliktami niż dla preferowanych strategii regulacji emocji.

5.1.4. Związki między postawami rodzicielskimi i czynnikami socjodemograficznymi a strategiami

W celu weryfikacji hipotez dotyczących związków między retrospektywnie ocenianymi postawami matki a funkcjonowaniem emocjonalnym i interpersonalnym osób badanych przeprowadzono analizy korelacyjne. Przedmiotem analiz były zależności między postawami matki a strategiami regulacji emocji oraz rozwiązywania konfliktów w związkach partnerskich. Do oceny siły i kierunku związków zastosowano współczynnik korelacji *r Pearsona*.

W pierwszej kolejności przeanalizowano związki pomiędzy retrospektywnie ocenianymi postawami matki a strategiami regulacji emocji. Hipoteza H4 zakładała występowanie zależności pomiędzy oceną postaw matki a nawykowym stosowaniem strategii regulacji emocji u osób dorosłych.

Wyniki przeprowadzonych analiz przedstawiono w tabeli 22.



Tabela 22 Związki pomiędzy retrospektywnie ocenianymi postawami matki a strategiami regulacji emocji – współczynniki korelacji *r*-Pearsona

Zmienna		Przeformułowanie poznawcze	Tłumienie ekspresji
Akceptacja	<i>r</i>	.28**	-.10
	<i>p</i>	.004	.311
Wymaganie	<i>r</i>	-.23*	.16
	<i>p</i>	.024	.107
Autonomia	<i>r</i>	.25*	-.08
	<i>p</i>	.011	.401
Niekonsekwencja	<i>r</i>	-.20*	.14
	<i>p</i>	.042	.164
Ochronianie	<i>r</i>	.15	.14
	<i>p</i>	.122	.173

Źródło: badania własne

Spośród dziesięciu analizowanych korelacji istotne statystycznie zależności stwierdzono w 4 przypadkach. Wszystkie dotyczyły strategii przeformułowania poznawczego. Najsilniejszy dodatni związek odnotowano pomiędzy akceptacją a przeformułowaniem poznawczym ($r = .28$; $p = .004$), co wskazuje, że osoby postrzegające swoje matki jako bardziej akceptujące częściej stosują tę adaptacyjną strategię regulacji emocji. Dodatnią zależność zaobserwowano również między autonomią a przeformułowaniem poznawczym ($r = .25$; $p = .011$). Z kolei wymaganie ($r = -.23$; $p = .024$) oraz niekonsekwencja ($r = -.20$; $p = .042$) były związane z rzadszym wykorzystywaniem przeformułowania poznawczego. Nie stwierdzono natomiast istotnych zależności pomiędzy żadną z postaw matki a tłumieniem ekspresji emocjonalnej. Uzyskane wyniki wskazują na częściowe potwierdzenie hipotezy H4 i sugerują, że retrospektywnie oceniane postawy matki pozostają przede wszystkim związane z poznawczymi aspektami regulacji emocji.

5.1.5. Związki między retrospektywnie ocenianymi postawami matki a strategiami rozwiązywania konfliktów w związkach partnerskich

W celu weryfikacji hipotezy H5 sprawdzono, czy istnieje związek pomiędzy retrospektywnie ocenianymi postawami matki a strategiami rozwiązywania konfliktów stosowanymi przez osoby badane w relacjach partnerskich. Założono, że doświadczenia wyniesione z relacji z matką mogą wiązać się z preferowaniem określonych sposobów reagowania w sytuacjach konfliktowych w dorosłości. Do oceny siły i kierunku zależności



zastosowano współczynnik korelacji r Pearsona. Wyniki analiz przedstawiono w tabeli 23 (Tabela 23).

Tabela 23 Związki pomiędzy retrospektywnie ocenianymi postawami matki a strategiami regulacji emocji – współczynniki korelacji r -Pearsona

Zmienna		Rywalizacja	Współpraca	Kompromis	Unikanie	Dostosowanie
Akceptacja	r	-.30**	.21*	.09	-.13	.24*
	p	.003	.032	.348	.196	.017
Wymaganie	r	.20*	-.22*	-.07	.20*	-.19
	p	.043	.026	.479	.042	.059
Autonomia	r	-.27**	.21*	.05	-.13	.24*
	p	.006	.037	.630	.184	.015
Niekonsekwencja	r	.27**	-.20*	-.07	.04	-.16
	p	.007	.042	.463	.678	.105
Ochronianie	r	-.20*	.08	-.00	.04	.15
	p	.044	.456	.979	.701	.122

Źródło: badania własne

Spośród dwudziestu pięciu analizowanych zależności istotność statystyczną uzyskano w 11 przypadkach. Najsilniejszy związek odnotowano pomiędzy postawą akceptacji a strategią rywalizacji ($r = -.30$; $p = .003$), co wskazuje, że wyższemu poziomowi akceptacji ze strony matki towarzyszy niższa skłonność do rywalizacyjnego rozwiązywania konfliktów w dorosłych relacjach partnerskich. Istotne ujemne związki z rywalizacją stwierdzono również dla autonomii ($r = -.27$; $p = .006$) oraz ochraniania ($r = -.20$; $p = .044$). Z kolei niekonsekwencja matki pozostawała dodatnio związana z rywalizacją ($r = .27$; $p = .007$), a wymaganie wykazywało słabą dodatnią korelację z tym stylem ($r = .20$; $p = .043$). Oznacza to, że osoby postrzegające swoje matki jako bardziej niekonsekwentne lub wymagające częściej deklarowały tendencję do rywalizacyjnego rozwiązywania konfliktów.

W przypadku strategii współpracy zaobserwowano dodatnie związki z postawą akceptacji ($r = .21$; $p = .032$) oraz autonomii ($r = .21$; $p = .037$), natomiast ujemne związki z wymaganiem ($r = -.22$; $p = .026$) i niekonsekwencją ($r = -.20$; $p = .042$). Wyniki te sugerują, że doświadczenie akceptacji i poszanowania autonomii może sprzyjać bardziej kooperacyjnemu funkcjonowaniu w relacjach partnerskich, podczas gdy nadmierne wymagania



i niekonsekwencja mogą utrudniać współpracę przy rozwiązywaniu sporów. Strategia kompromisu nie wykazała istotnych związków z żadną z analizowanych postaw matki, co wskazuje, że jej stosowanie może pozostawać względnie niezależne od retrospektywnej oceny relacji z matką. W odniesieniu do strategii unikania stwierdzono dodatnie korelacje jedynie z postawą wymagania ($r = .20$; $p = .042$). Oznacza to, że osoby postrzegające swoje matki jako bardziej wymagające częściej deklarowały tendencję do wycofywania się z sytuacji konfliktowych. W przypadku strategii dostosowania zaobserwowano dodatnie związki z akceptacją ($r = .24$; $p = .017$) oraz autonomią ($r = .24$; $p = .015$). Osoby, które retrospektywnie oceniały swoje matki jako bardziej akceptujące i wspierające autonomię, częściej deklarowały gotowość do uwzględniania potrzeb partnera podczas rozwiązywania konfliktów.

Uzyskane wyniki pozwalają przyjąć hipotezę H5. Stwierdzono bowiem istotne związki pomiędzy retrospektywnie ocenianymi postawami matki a strategiami rozwiązywania konfliktów stosowanymi przez osoby badane w związkach partnerskich. Szczególnie wyraźnie zaznaczyło się znaczenie postaw akceptacji i autonomii, które wiązały się z bardziej konstruktywnymi strategiami rozwiązywania konfliktów oraz niższym nasileniem rywalizacji, podczas gdy wymaganie i niekonsekwencja częściej współwystępowały ze strategiami uznawanymi za mniej adaptacyjne.

5.1.6. Związki czynników socjodemograficznych (wiek, czas trwania związku, wykształcenie) z poziomem strategii regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów

W celu sprawdzenia, czy wiek, czas trwania związku i wykształcenie wybrane wiążą się z poziomem badanych strategii regulacji emocji oraz rozwiązywania konfliktów, przeanalizowano zależności pomiędzy wiekiem, czasem trwania związku i poziomem wykształcenia a wynikami uzyskanymi w poszczególnych skalach. Wiek oraz czas trwania związku mają charakter zmiennych ciągłych, dlatego do oceny siły i kierunku zależności zastosowano współczynnik korelacji *r Pearsona*. W przypadku wykształcenia, które stanowi zmienną porządkową, wykorzystano współczynnik korelacji *rho Spearmana*. Analizy przeprowadzono w schemacie dwustronnym, bez przyjmowania z góry kierunku zależności. W tabelach poniżej przedstawiono wartości współczynników korelacji wraz z poziomami istotności statystycznej.



Tabela 24 Związki wieku oraz czasu trwania związku ze strategiami regulacji emocji i strategiami rozwiązywania konfliktów – współczynniki korelacji r Pearsona.

Zmienna		Wiek	Czas trwania związku
Akceptacja	r	-.21*	-.11
	p	.034	.290
Wymaganie	r	-.00	-.08
	p	.975	.435
Autonomia	r	-.07	.03
	p	.487	.793
Niekonsekwencja	r	.12	-.02
	p	.213	.882
Ochronianie	r	-.33***	-.29**
	p	< .001	.003
Przeformułowanie poznawcze	r	.16	.18
	p	.105	.078
Tłumienie ekspresji	r	-.20*	-.29**
	p	.040	.004
Rywalizacja	r	.01	-.09
	p	.933	.363
Współpraca	r	-.29**	-.22*
	p	.003	.027
Kompromis	r	-.05	-.08
	p	.615	.446
Unikanie	r	.08	.15
	p	.411	.134
Dostosowanie	r	.13	.18
	p	.181	.083

Źródło: badania własne

Spośród analizowanych zależności pomiędzy wiekiem a badanymi strategiami istotność statystyczną stwierdzono w 4 przypadkach. Najsilniejszy związek dotyczył postawy ochraniania ($r = -.33$; $p < .001$). Ujemny kierunek tej zależności wskazuje, że wraz z wiekiem badani rzadziej postrzegali swoje matki jako nadmiernie ochraniające. Istotne ujemne korelacje odnotowano również pomiędzy wiekiem a akceptacją ($r = -.21$; $p = .034$), tłumieniem ekspresji ($r = -.20$; $p = .040$) oraz współpracą ($r = -.29$; $p = .003$). Wyniki te sugerują, że starsi respondenci rzadziej stosowali strategię tłumienia ekspresji emocji oraz deklarowali niższy poziom współpracy podczas rozwiązywania konfliktów.

Analiza czasu trwania związku wykazała trzy istotne zależności. Najsilniejsza z nich dotyczyła tłumienia ekspresji ($r = -.29$; $p = .004$), co oznacza, że osoby pozostające dłużej w relacjach partnerskich rzadziej deklarowały tendencję do zewnętrznego tłumienia emocji. Podobną zależność stwierdzono dla postawy ochraniania ($r = -.29$; $p = .003$), wskazującej na niższe retrospektywne oceny nadopiekuńczości matek wśród osób z dłuższym doświadczeniem związkowym. Ponadto odnotowano słabą ujemną korelację pomiędzy czasem trwania związku



a współpracą ($r = -.22$; $p = .027$). Pozostałe związki nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej.

Uzyskane wyniki wskazują, że zarówno wiek, jak i czas trwania związku pozostają związane z wybranymi aspektami funkcjonowania emocjonalnego i interpersonalnego, jednak siła większości tych zależności jest niewielka. Najbardziej wyraźne związki dotyczą postrzegania postawy ochronnej matki oraz strategii tłumienia ekspresji emocji.

Związki wykształcenia z poziomem badanych strategii przedstawiono w tabeli 25.

Tabela 25 Związki pomiędzy poziomem wykształcenia a strategiami regulacji emocji i strategiami rozwiązywania konfliktów – współczynniki korelacji rho-Spearmana

Zmienna		Wykształcenie (rangi)
Akceptacja	<i>rho</i>	.01
	<i>p</i>	.891
Wymaganie	<i>rho</i>	-.04
	<i>p</i>	.680
Autonomia	<i>rho</i>	-.01
	<i>p</i>	.946
Niekonsekwencja	<i>rho</i>	-.08
	<i>p</i>	.453
Ochranianie	<i>rho</i>	-.14
	<i>p</i>	.150
Przeformułowanie poznawcze	<i>rho</i>	.09
	<i>p</i>	.383
Tłumienie ekspresji	<i>rho</i>	-.24*
	<i>p</i>	.018
Rywalizacja	<i>rho</i>	.02
	<i>p</i>	.827
Współpraca	<i>rho</i>	-.01
	<i>p</i>	.949
Kompromis	<i>rho</i>	.07
	<i>p</i>	.488
Unikanie	<i>rho</i>	-.05
	<i>p</i>	.624
Dostosowanie	<i>rho</i>	-.04
	<i>p</i>	.679

Źródło: badania własne

Wykształcenie korelowało istotnie wyłącznie z Tłumieniem ekspresji, $rho = -.24$, $p = .018$. Siła tej zależności jest niewielka, a jej ujemny kierunek oznacza, że osoby z wyższym wykształceniem rzadziej stosowały tłumienie ekspresji emocji. W pozostałych przypadkach nie stwierdzono istotnych zależności.



5.1.7. Predykcyjna rola retrospektywnie ocenianych postaw matki dla strategii regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów

W kolejnym etapie analiz podjęto próbę określenia, czy retrospektywnie oceniane postawy matki mogą pełnić funkcję predyktorów strategii regulacji emocji oraz stylów rozwiązywania konfliktów stosowanych przez osoby badane w dorosłych relacjach partnerskich. W tym celu przeprowadzono serię analiz regresji liniowej wielorakiej, w których zmiennymi niezależnymi były postawy matki oceniane za pomocą kwestionariusza KPR-Roc, a zmiennymi zależnymi — strategię regulacji emocji oraz style rozwiązywania konfliktów.

W pierwszym modelu analizowano znaczenie retrospektywnie ocenianych postaw matki dla poziomu przeformułowania poznawczego. Do modelu wprowadzono pięć predyktorów: akceptację, wymaganie, autonomię, niekonsekwencję oraz ochranianie. Zmienną wyjaśnianą był wynik uzyskany w skali przeformułowania poznawczego. Liczebność próby ($N = 101$) była wystarczająca do przeprowadzenia analizy regresji, ponieważ na każdy predyktor przypadało ponad 20 obserwacji. Przed interpretacją wyników zweryfikowano spełnienie założeń regresji liniowej. Rozkład reszt nie odbiegał istotnie od rozkładu normalnego ($W = 0,993$; $p = 0,877$). Nie stwierdzono również autokorelacji reszt ($DW = 2,04$; $p = 0,573$). Współliniowość predyktorów pozostawała na akceptowalnym poziomie (VIF od 1,55 do 5,37). Test Breuscha-Pagana wykazał jednak naruszenie założenia homoscedastyczności ($\chi^2 = 12,43$; $p = 0,029$), dlatego wyniki modelu interpretowano z zachowaniem ostrożności.

Charakterystykę statystyczną zmiennych uwzględnionych w modelu przedstawiono w tabeli 26.

Tabela 26 *Statystyki opisowe zmiennych uwzględnionych w modelu regresji dla strategii przeformułowania poznawczego*

Zmienna	<i>N</i>	<i>M</i>	95% CI	<i>SD</i>	<i>Me</i>	Min.	Maks.
Akceptacja	101	36.50	[34.60; 38.41]	9.628	37.00	10.00	50.00
Wymaganie	101	26.72	[24.73; 28.72]	10.107	26.00	10.00	50.00
Autonomia	101	35.24	[33.56; 36.91]	8.487	38.00	11.00	50.00
Niekonsekwencja	101	25.44	[23.47; 27.41]	9.977	25.00	10.00	49.00
Ochranianie	101	30.97	[29.78; 32.16]	6.027	31.00	12.00	43.00
Przeformułowanie poznawcze	101	14.40	[13.58; 15.21]	4.131	15.00	3.00	21.00

Źródło: badania własne



Dane przedstawione w tabeli 25 wskazują na umiarkowane zróżnicowanie wyników badanych w zakresie przeformułowania poznawczego oraz poszczególnych retrospektywnie ocenianych postaw matki. Kolejny etap analizy miał na celu sprawdzenie, czy postawy te pozwalają przewidywać poziom stosowania strategii przeformułowania poznawczego.

Wyniki analizy regresji dla przeformułowania poznawczego przedstawiono w tabeli 27.

Tabela 27 Predyktoryjna rola retrospektywnie ocenianych postaw matki dla przeformułowania poznawczego – wyniki regresji liniowej

Predyktor	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI (<i>B</i>)
(Stała)	8.95	5.088	-	1.76	.082	[-1.15; 19.05]
Akceptacja	0.05	0.092	0.13	0.60	.553	[-0.13; 0.24]
Wymaganie	-0.06	0.092	-0.16	-0.70	.487	[-0.25; 0.12]
Autonomia	0.04	0.102	0.07	0.35	.730	[-0.17; 0.24]
Niekonsekwencja	0.03	0.075	0.08	0.45	.654	[-0.12; 0.18]
Ochranianie	0.10	0.083	0.14	1.19	.236	[-0.07; 0.26]

Nota. $R^2 = 0.095$, skorygowane $R^2 = 0.048$, $F(5, 95) = 2.00$, $p = .085$

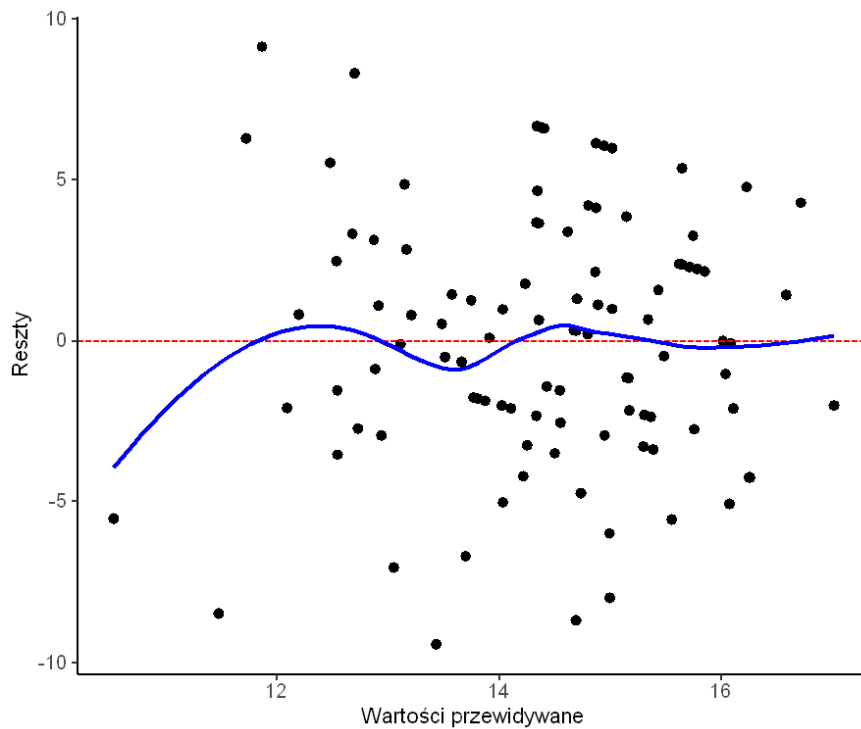
Źródło: badania własne

Wyniki analizy regresji wykazały, że cały model nie osiągnął istotności statystycznej ($F(5, 95) = 2.00$, $p = .085$, $R^2 = .095$, R^2 skoryg. = .048). Oznacza to, że uwzględnione w analizie postawy matki nie wyjaśniały istotnej części zmienności przeformułowania poznawczego. Tym samym nie uzyskano podstaw do stwierdzenia, że retrospektywnie oceniane postawy matki pełnią istotną funkcję predyktoryjną w odniesieniu do tej strategii regulacji emocji.

Rozkład reszt względem wartości przewidywanych w modelu dla przeformułowania poznawczego ilustruje wykres 13.



Wykres 13 *Rozkład reszt względem wartości przewidywanych w modelu dla przeformułowania poznawczego*

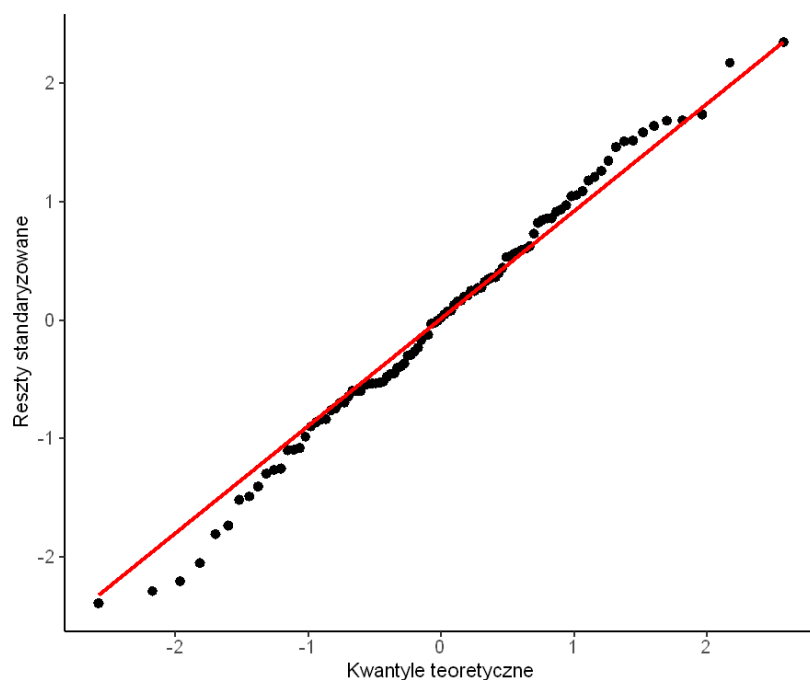


Źródło: badania własne

Analiza współczynników regresji wykazała, że żaden z uwzględnionych predyktorów nie osiągnął poziomu istotności statystycznej. Zarówno postawa akceptacji, wymagania, autonomii, niekonsekwencji, jak i ochraniania nie stanowiły samodzielnych predyktorów przeformułowania poznawczego po uwzględnieniu wpływu pozostałych zmiennych w modelu.

Zgodność rozkładu reszt z rozkładem normalnym w modelu dla przeformułowania poznawczego przedstawia wykres 14.

Wykres 14 Wykres Q–Q standaryzowanych reszt modelu regresji dla przeformułowania poznawczego



Źródło: badania własne

Analiza wykresu Q–Q wskazuje, że standaryzowane reszty układają się w pobliżu linii teoretycznej, co potwierdza spełnienie założenia normalności rozkładu reszt. Niewielkie odchylenia obserwowane na skrajnych wartościach rozkładu mają charakter marginalny i nie wpływają na poprawność interpretacji modelu.

Uzyskane wyniki nie potwierdziły predykcyjnej roli retrospektywnie ocenianych postaw matki w przeformułowaniu poznawczym. Mimo że wcześniejsze analizy korelacyjne wskazywały na występowanie istotnych zależności pomiędzy niektórymi postawami matki a tą strategią regulacji emocji, po jednoczesnym uwzględnieniu wszystkich postaw w modelu regresji ich znaczenie okazało się niewystarczające do przewidywania poziomu przeformułowania poznawczego. Może to sugerować, że strategia ta jest kształtowana przez szerszy zespół czynników wykraczających poza doświadczenia relacji z matką.

W celu zweryfikowania, czy retrospektywnie oceniane postawy matki stanowią predyktory strategii tłumienia ekspresji, przeprowadzono analizę regresji liniowej wielorakiej. Do modelu wprowadzono pięć wymiarów postaw rodzicielskich mierzonych Kwestionariuszem Retrospektywnej Oceny Postaw Rodziców (KPR-Roc): akceptację, wymaganie, autonomię, niekonsekwencję oraz ochranianie. Zmienną zależną był poziom tłumienia ekspresji emocjonalnej mierzony za pomocą kwestionariusza ERQ-S.

Przed przystąpieniem do interpretacji wyników zweryfikowano założenia regresji liniowej. Analiza wykazała, że rozkład reszt nie odbiegał istotnie od rozkładu normalnego ($W = 0,980$; $p = 0,136$), a test Breuscha–Pagana nie wskazał na występowanie heteroskedastyczności ($\chi^2 = 1,67$; $p = 0,893$), co świadczy o jednorodności wariancji reszt. Nie stwierdzono również autokorelacji składnika losowego ($DW = 1,87$; $p = 0,248$). Wartości współczynników VIF mieściły się w przedziale od 1,55 do 5,37, co wskazuje na brak nadmiernej współliniowości między predyktorami. Uzyskane wyniki pozwalają zatem przyjąć, że założenia niezbędne do przeprowadzenia regresji liniowej zostały spełnione.

Charakterystykę zmiennych uwzględnionych w modelu przedstawiono w tabeli 28.

Tabela 28 *Charakterystyka zmiennych uwzględnionych w modelu regresji przewidyującym poziom tłumienia ekspresji*

Zmienna	<i>N</i>	<i>M</i>	95% CI	<i>SD</i>	<i>Me</i>	Min.	Maks.
Akceptacja	101	36.50	[34.60; 38.41]	9.628	37.00	10.00	50.00
Wymaganie	101	26.72	[24.73; 28.72]	10.107	26.00	10.00	50.00
Autonomia	101	35.24	[33.56; 36.91]	8.487	38.00	11.00	50.00
Niekonsekwencja	101	25.44	[23.47; 27.41]	9.977	25.00	10.00	49.00
Ochronianie	101	30.97	[29.78; 32.16]	6.027	31.00	12.00	43.00
Tłumienie ekspresji	101	12.91	[11.94; 13.88]	4.905	13.00	3.00	21.00

Źródło: badania własne

Jak wynika z danych przedstawionych w tabeli 28, badane zmienne charakteryzowały się zróżnicowanym poziomem nasilenia. Najwyższe średnie wartości spośród analizowanych postaw matki odnotowano dla skali Akceptacja oraz Autonomia, natomiast najniższe dla skali Wymaganie i Niekonsekwencja. Średni poziom tłumienia ekspresji w badanej grupie wskazuje na umiarkowane nasilenie tej strategii regulacji emocji. Przedstawione statystyki opisowe stanowią punkt wyjścia do oceny, czy poszczególne postawy matki pozwalają przewidywać poziom tłumienia ekspresji emocjonalnej u badanych.

W następnym kroku oceniono dopasowanie modelu regresji oraz stopień, w jakim retrospektywnie oceniane postawy matki wyjaśniają zróżnicowanie poziomu tłumienia ekspresji. Wyniki analizy przedstawiono w tabeli 29.



Tabela 29 *Predykcyjna rola retrospektywnie ocenianych postaw matki dla tłumienia ekspresji – wyniki regresji liniowej*

Predyktor	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI (<i>B</i>)
(Stała)	5.11	6.180	-	0.83	.411	[-7.16; 17.37]
Akceptacja	-0.09	0.111	-0.18	-0.83	.410	[-0.31; 0.13]
Wymaganie	0.06	0.112	0.13	0.58	.564	[-0.16; 0.29]
Autonomia	0.12	0.124	0.22	1.00	.319	[-0.12; 0.37]
Niekonsekwencja	0.03	0.091	0.06	0.33	.739	[-0.15; 0.21]
Ochronianie	0.14	0.101	0.17	1.37	.175	[-0.06; 0.34]

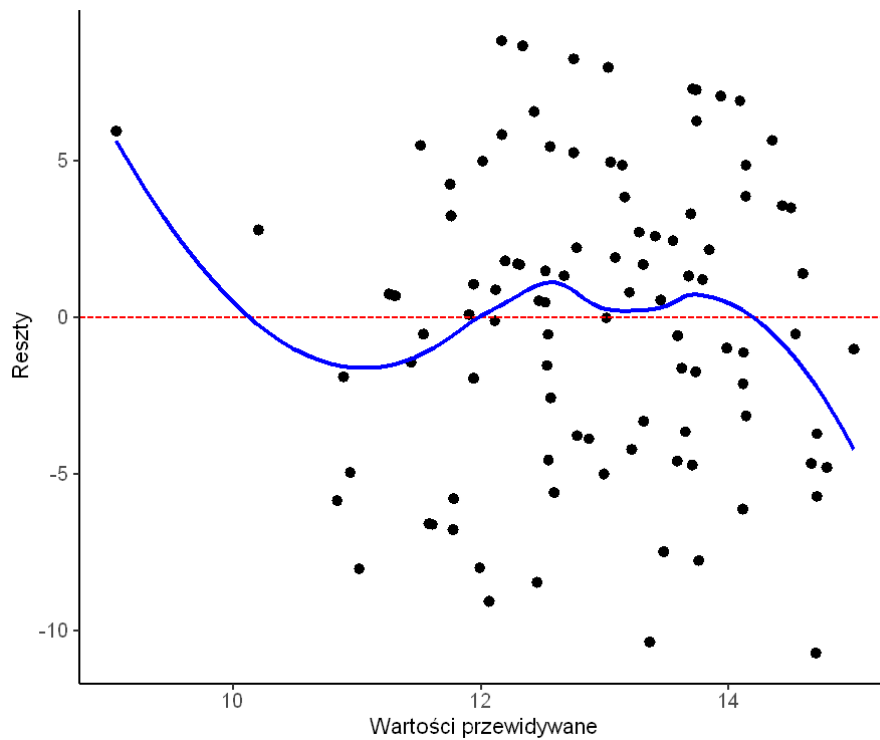
Źródło: badania własne

Przeprowadzona analiza regresji liniowej wykazała, że cały model nie osiągnął istotności statystycznej ($F(5, 95) = 1.08, p = .378, R^2 = .054, R^2 \text{ skoryg.} = .004$). Oznacza to, że zestaw retrospektywnie ocenianych postaw matki nie wyjaśniał w istotnym stopniu zmienności poziomu tłumienia ekspresji emocjonalnej. Uzyskane wartości współczynnika determinacji wskazują, że udział wyjaśnionej wariancji był niewielki, co oznacza ograniczone możliwości predykcyjne dla analizowanych zmiennych.

Reszty modelu dla tłumienia ekspresji w odniesieniu do wartości przewidywanych pokazano na wykresie 15.



Wykres 15 *Rozkład reszt względem wartości przewidywanych w modelu regresji dla strategii tłumienia ekspresji*

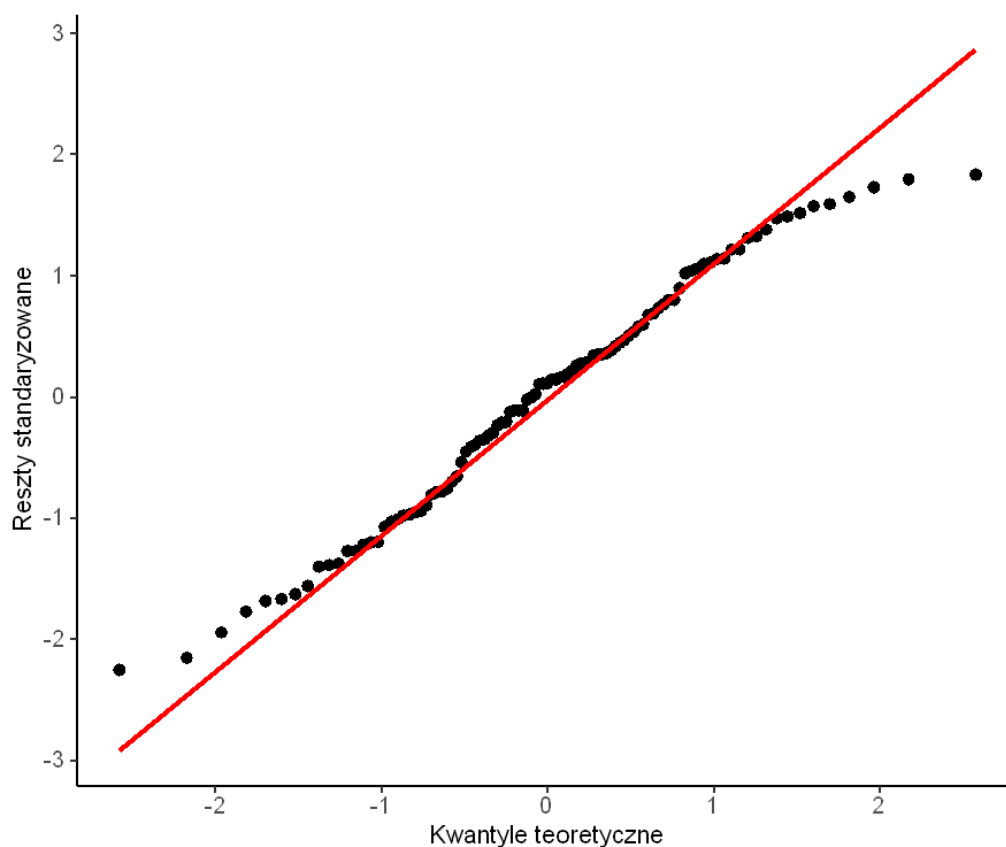


Źródło: badania własne

Rozkład reszt względem wartości przewidywanych nie wskazuje na występowanie wyraźnych wzorców ani systematycznych odchyleń. Punkty są rozmieszczone w sposób losowy wokół linii odniesienia, co sugeruje spełnienie założenia liniowości zależności pomiędzy predyktorami a zmienną zależną oraz brak istotnych problemów związanych z heteroskedastycznością modelu.

Rozkład reszt modelu dla tłumienia ekspresji na wykresie kwantyl-kwantyl zaprezentowano poniżej (Wykres 16).

Wykres 16 Wykres Q-Q standaryzowanych reszt dla modelu regresji przewidującego poziom tłumienia ekspresji



Źródło: badania własne

Punkty na wykresie Q-Q układają się w pobliżu linii odniesienia, a obserwowane odchylenia mają niewielki charakter i dotyczą głównie skrajnych wartości rozkładu. Wynik ten wskazuje na zadowalającą zgodność rozkładu standaryzowanych reszt z rozkładem normalnym, co potwierdza spełnienie założenia normalności reszt w analizowanym modelu regresji. Graficzna ocena rozkładu reszt jest zgodna z wynikami testów diagnostycznych, które nie wykazały istotnych naruszeń założeń regresji liniowej.

W następnym etapie analiz sprawdzono, czy retrospektywnie oceniane postawy matki pozwalają przewidywać poziom rywalizacji jako stylu rozwiązywania konfliktów. W tym celu zastosowano regresję liniową wieloraką metodą wprowadzania. Predyktorami były wyniki uzyskane w pięciu skalach KPR-Roc: Akceptacja, Wymaganie, Autonomia, Niekonsekwencja oraz Ochronianie, natomiast zmienną wyjaśnianą był wynik w skali Rywalizacja kwestionariusza TKI.

Przed interpretacją wyników sprawdzono spełnienie założeń regresji liniowej. Rozkład reszt nie odbiegał istotnie od rozkładu normalnego ($W = 0,978$; $p = 0,083$). Nie stwierdzono

również naruszenia założenia stałości wariancji reszt ($\chi^2 = 8,61$; $p = 0,126$) ani autokorelacji reszt ($DW = 1,98$; $p = 0,457$). Wartości współczynników VIF mieściły się w przedziale od 1,55 do 5,37, co wskazuje na brak problemów związanych z nadmierną współliniowością predyktorów.

Wyniki regresji liniowej wielorakiej dla zmiennej Rywalizacja przedstawiono w tabeli 30. Analiza miała na celu określenie, które z retrospektywnie ocenianych postaw matki mogą stanowić istotne predyktory nasilenia rywalizacji w sytuacjach konfliktowych.

Tabela 30 *Statystyki opisowe zmiennych uwzględnionych w modelu regresji dla strategii rywalizacji*

Zmienna	N	M	95% CI	SD	Me	Min.	Maks.
Akceptacja	101	36.50	[34.60; 38.41]	9.628	37.00	10.00	50.00
Wymaganie	101	26.72	[24.73; 28.72]	10.107	26.00	10.00	50.00
Autonomia	101	35.24	[33.56; 36.91]	8.487	38.00	11.00	50.00
Niekonsekwencja	101	25.44	[23.47; 27.41]	9.977	25.00	10.00	49.00
Ochranianie	101	30.97	[29.78; 32.16]	6.027	31.00	12.00	43.00
Rywalizacja	101	4.30	[3.62; 4.97]	3.410	4.00	0.00	12.00

Źródło: Badania własne

Jak przedstawiono w tabeli 29, średni poziom rywalizacji w badanej grupie wyniósł $M = 4,30$ ($SD = 3,41$). Rezultaty modelu regresji dla rywalizacji przedstawia tabela 31.

Tabela 31 *Predykcyjna rola retrospektywnie ocenianych postaw matki dla rywalizacji – wyniki regresji liniowej*

Predyktor	B	SE	β	t	p	95% CI (B)
(Stała)	10.20	4.138	-	2.47 *	.015	[1.99; 18.42]
Akceptacja	-0.01	0.074	-0.03	-0.14	.892	[-0.16; 0.14]
Wymaganie	-0.04	0.075	-0.11	-0.51	.610	[-0.19; 0.11]
Autonomia	-0.09	0.083	-0.22	-1.07	.289	[-0.25; 0.08]
Niekonsekwencja	0.06	0.061	0.17	0.94	.352	[-0.06; 0.18]
Ochranianie	-0.09	0.068	-0.16	-1.35	.181	[-0.23; 0.04]

Nota. $R^2 = 0.122$, skorygowane $R^2 = 0.076$, $F(5, 95) = 2.65$, $p = .028$

Źródło: badania własne

Model regresji dla strategii rywalizacji osiągnął istotność statystyczną: $F(5, 95) = 2,65$; $p = 0,028$. Analizowany zestaw predyktorów wyjaśniał 12,2% wariancji poziomu rywalizacji

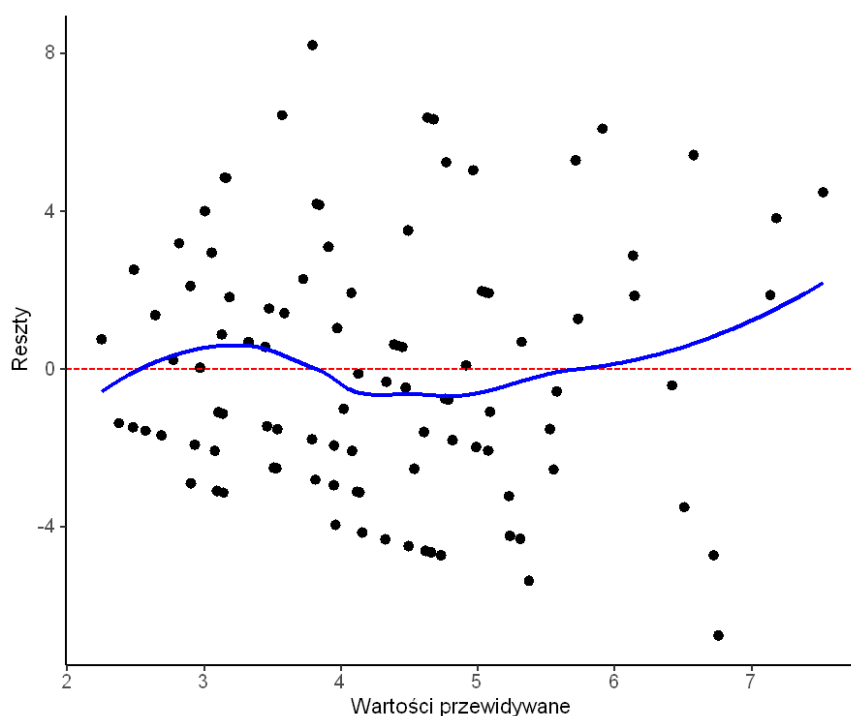


($R^2 = 0,122$), natomiast skorygowana wartość współczynnika determinacji wyniosła $R^2 = 0,076$. Analizowane postawy matki, rozpatrywane łącznie, wyjaśniają istotną część zróżnicowania poziomu rywalizacji. Jednocześnie analiza współczynników regresji wskazała, że żadna z poszczególnych postaw nie osiągnęła poziomu istotności statystycznej po uwzględnieniu wpływu pozostałych predyktorów.

Pomimo istotności całego modelu żaden z pojedynczych predyktorów nie osiągnął poziomu istotności statystycznej (wszystkie wartości $p > 0,05$). Uzyskane wyniki sugerują zatem, że znaczenie dla nasilenia strategii rywalizacji może mieć ogólny wzorzec doświadczeń związanych z funkcjonowaniem matki, a nie pojedyncza postawa rozpatrywana w izolacji. Oznacza to, że retrospektywnie oceniane postawy matki, współwystępujące ze sobą, mogą wspólnie wpływać na sposób reagowania jednostki w sytuacjach konfliktowych, jednak nie można wskazać jednej dominującej postawy odpowiedzialnej za poziom rywalizacji. Wyniki częściowo potwierdzają założenie o związku między doświadczeniami rodzinnymi a sposobami rozwiązywania konfliktów, jednocześnie wskazując na złożony charakter analizowanych zależności.

Rozkład reszt względem wartości przewidywanych w modelu dla rywalizacji ilustruje wykres 17.

Wykres 17 *Rozkład reszt względem wartości przewidywanych w modelu regresji dla strategii rywalizacji*



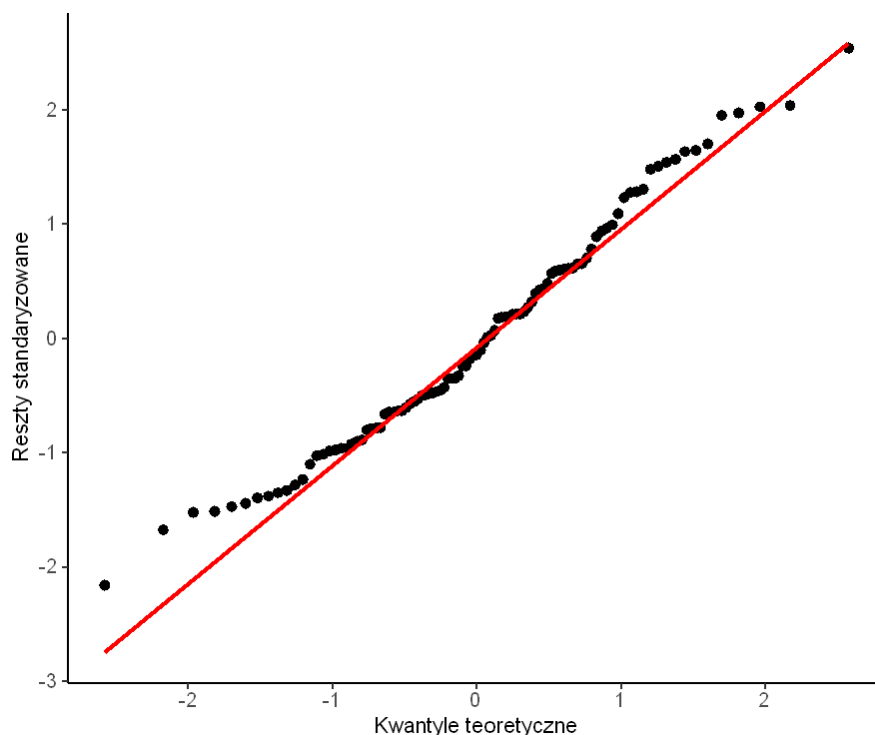
Źródło: badania własne



Rozmieszczenie punktów wokół poziomej linii zerowej nie wskazuje na występowanie systematycznego wzorca. Rozproszenie reszt pozostaje względnie równomierne w całym zakresie wartości przewidywanych, co potwierdza spełnienie założenia homoscedastyczności.

Zgodność rozkładu reszt z rozkładem normalnym w modelu rywalizacji przedstawia wykres kwantyl-kwantyl (Wykres 18).

Wykres 18 *Wykres kwantyl–kwantyl (Q-Q) standaryzowanych reszt dla modelu regresji strategii rywalizacji*



Źródło: badania własne

Punkty na wykresie Q-Q przebiegają blisko linii odniesienia, a niewielkie odchylenia obserwuje się jedynie na krańcach rozkładu. Uzyskany obraz wskazuje na zadowalającą zgodność rozkładu reszt z rozkładem normalnym, co potwierdza spełnienie założeń niezbędnych do interpretacji modelu regresji.

Uzyskane wyniki wskazują, że retrospektywnie oceniane postawy matki nie pełnią istotnej roli predykcyjnej w odniesieniu do strategii tłumienia ekspresji emocjonalnej. Odmienny obraz uzyskano w przypadku strategii rywalizacji, gdzie cały model regresji okazał się istotny statystycznie, choć żadna pojedyncza postawa matki nie osiągnęła samodzielnie poziomu istotności. Sugeruje to, że znaczenie dla kształtowania tendencji do rywalizacyjnego

rozwiązywania konfliktów może mieć ogólny wzorzec doświadczeń związanych z funkcjonowaniem matki, a nie pojedynczy wymiar jej postawy analizowany oddzielnie.

W celu określenia, czy retrospektywnie oceniane postawy matki pozwalają przewidywać poziom współpracy w sytuacjach konfliktowych, przeprowadzono analizę regresji liniowej wielorakiej metodą wprowadzania. Do modelu włączono pięć wymiarów postaw matki mierzonych Kwestionariuszem Retrospektywnej Oceny Postaw Rodziców: akceptację, wymaganie, autonomię, niekonsekwencję oraz ochranianie. Zmienną zależną był wynik uzyskany w skali „Współpraca”.

Przed przystąpieniem do interpretacji wyników zweryfikowano założenia regresji liniowej. Rozkład reszt nie odbiegał istotnie od rozkładu normalnego ($W = 0,992$; $p = 0,785$). Nie stwierdzono również naruszenia założenia homoscedastyczności ($\chi^2 = 10,02$; $p = 0,075$) ani autokorelacji reszt ($DW = 1,83$; $p = 0,182$). Wartości współczynników VIF mieściły się w przedziale od 1,55 do 5,37, co wskazuje na akceptowalny poziom współliniowości między predyktorami. Charakterystykę liczbową zmiennych wprowadzonych do modelu współpracy przedstawia tabela 32.

Tabela 32 *Statystyki opisowe zmiennych uwzględnionych w modelu regresji dla strategii współpracy*

Zmienna	<i>N</i>	<i>M</i>	95% CI	<i>SD</i>	<i>Me</i>	Min.	Maks.
Akceptacja	101	36.50	[34.60; 38.41]	9.628	37.00	10.00	50.00
Wymaganie	101	26.72	[24.73; 28.72]	10.107	26.00	10.00	50.00
Autonomia	101	35.24	[33.56; 36.91]	8.487	38.00	11.00	50.00
Niekonsekwencja	101	25.44	[23.47; 27.41]	9.977	25.00	10.00	49.00
Ochranianie	101	30.97	[29.78; 32.16]	6.027	31.00	12.00	43.00
Współpraca	101	5.41	[5.05; 5.76]	1.795	5.00	1.00	10.00

Źródło: badania własne

Jak przedstawiono w tabeli 31, średni wynik w zakresie współpracy wyniósł $M = 5,41$ ($SD = 1,80$). Podobnie jak w poprzednich modelach, najwyższe średnie odnotowano dla skali Akceptacja ($M = 36,50$; $SD = 9,63$) oraz Autonomia ($M = 35,24$; $SD = 8,49$), natomiast niższe dla Wymagania ($M = 26,72$; $SD = 10,11$), Niekonsekwencji ($M = 25,44$; $SD = 9,98$) oraz Ochraniania ($M = 30,97$; $SD = 6,03$). Dane te stanowią podstawę do oceny potencjalnej roli postaw matki w przewidywaniu poziomu współpracy.

Wyniki analizy regresji dla współpracy zestawiono w tabeli 33.



Tabela 33 Wyniki regresji liniowej wielorakiej dla strategii współpracy

Predyktor	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI (<i>B</i>)
(Stała)	5.21	2.253	-	2.31 *	.023	[0.74; 9.68]
Akceptacja	0.00	0.041	0.02	0.08	.940	[-0.08; 0.08]
Wymaganie	-0.04	0.041	-0.20	-0.86	.390	[-0.12; 0.05]
Autonomia	0.00	0.045	0.02	0.10	.917	[-0.09; 0.09]
Niekonsekwencja	0.00	0.033	-0.01	-0.04	.967	[-0.07; 0.06]
Ochranianie	0.03	0.037	0.10	0.78	.435	[-0.04; 0.10]

Źródło: badania własne

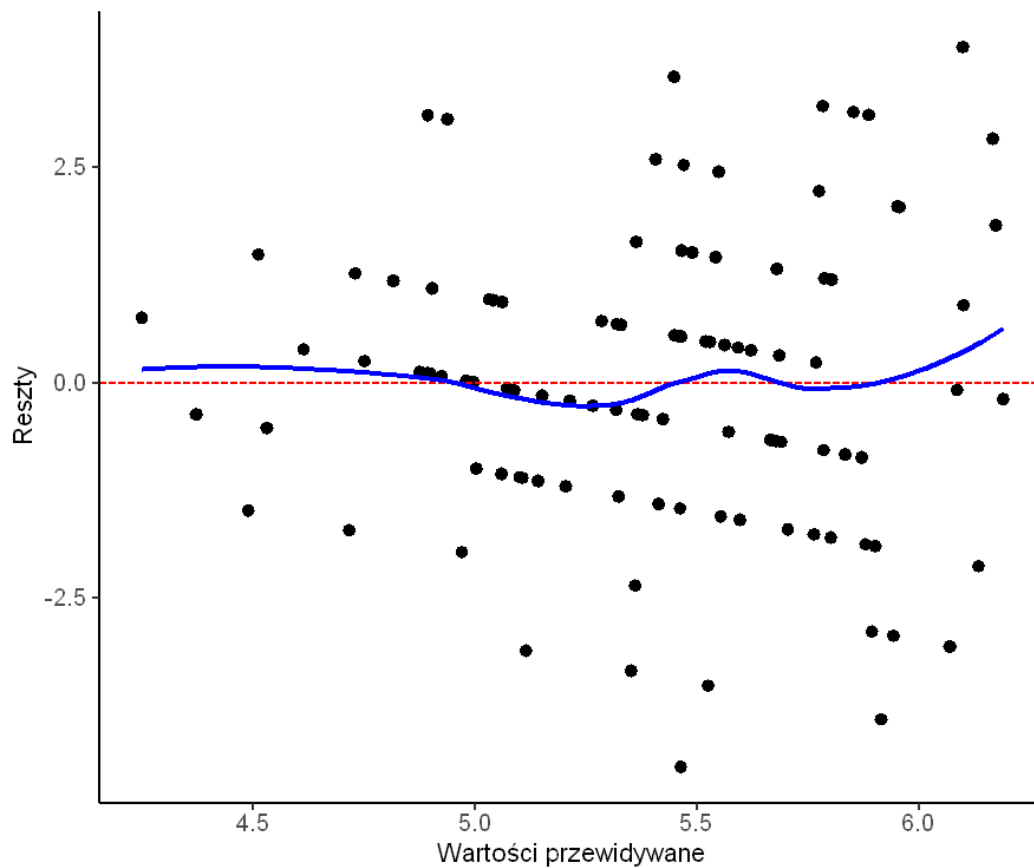
Przeprowadzona analiza regresji nie wykazała istotnej roli predykcyjnej retrospektywnie ocenianych postaw matki w strategii współpracy. Cały model nie osiągnął istotności statystycznej: $F(5, 95) = 1,24$; $p = 0,299$. Współczynnik determinacji wskazał, że model wyjaśniał 6,1% wariancji zmiennej zależnej ($R^2 = 0,061$), natomiast po uwzględnieniu liczby predyktorów wartość skorygowanego współczynnika determinacji wyniosła $R^2 = 0,012$.

Analiza współczynników regresji wykazała ponadto, że żaden z uwzględnionych predyktorów nie osiągnął poziomu istotności statystycznej (wszystkie wartości $p > 0,05$). Oznacza to, że ani akceptacja, ani wymaganie, ani autonomia, ani niekonsekwencja, ani ochranianie nie pozwalały przewidzieć poziomu współpracy stosowanej przez osoby badane podczas rozwiązywania konfliktów. Uzyskane wyniki nie potwierdzają zatem predykcyjnej roli retrospektywnie ocenianych postaw matki w tej strategii.

Reszty modelu dla współpracy w odniesieniu do przewidywanych wartości pokazano na wykresie (Wykres 19).



Wykres 19 *Rozkład reszt względem wartości przewidywanych w modelu regresji dla strategii współpracy*

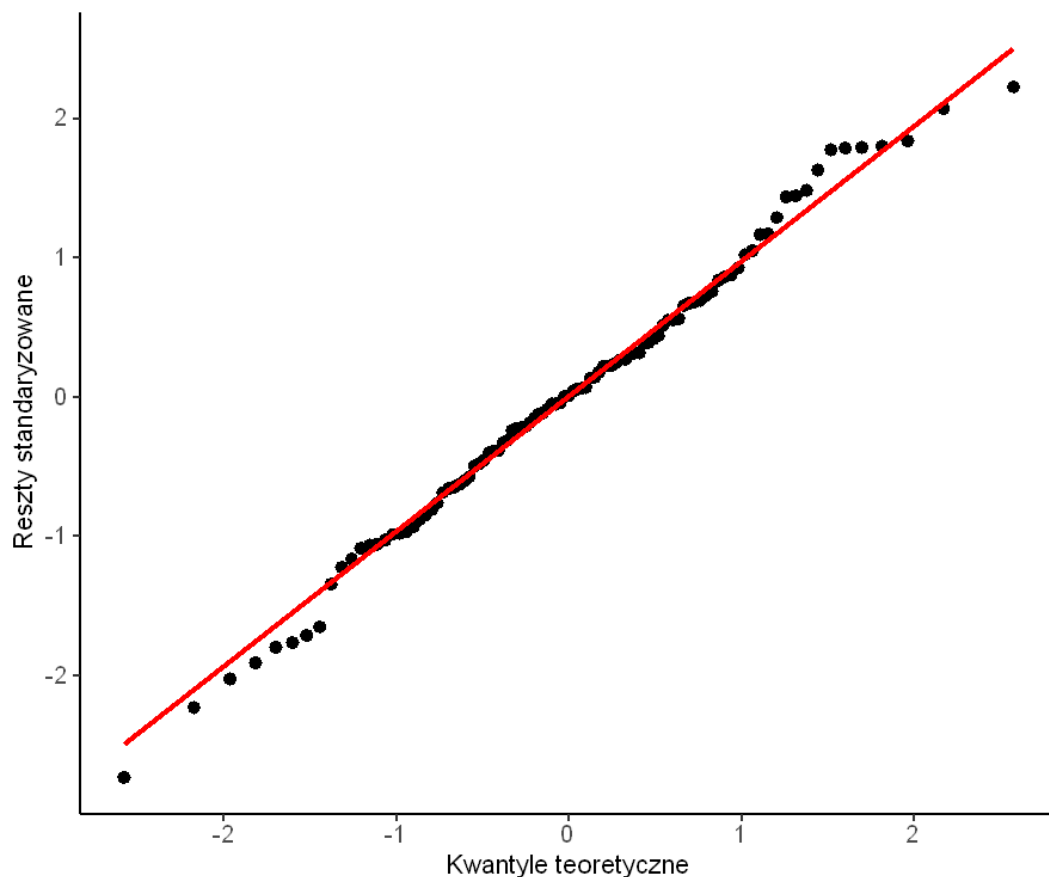


Źródło: badania własne

Analiza wykresu reszt względem wartości przewidywanych wskazuje, że punkty rozmieszczone są losowo wokół linii zerowej, bez widocznych prawidłowości, przy względnie równomiernym rozproszeniu. Uzyskany obraz przemawia za spełnieniem założenia jednorodności wariancji reszt.

Rozkład reszt modelu dla współpracy na wykresie kwantyl-kwantyl zaprezentowano poniżej (Wykres 20).

Wykres 20 Wykres kwantyl–kwantyl (Q-Q) standaryzowanych reszt dla modelu regresji strategii współpracy



Źródło: badania własne

Punkty na wykresie Q-Q układają się blisko linii odniesienia, a obserwowane odchylenia mają niewielki charakter i występują głównie na krańcach rozkładu. Wynik ten wskazuje na dobrą zgodność rozkładu standaryzowanych reszt z rozkładem normalnym oraz potwierdza spełnienie założenia normalności reszt.

Uzyskane wyniki wskazują, że retrospektywnie oceniane postawy matki nie pełnią istotnej roli predykcyjnej w odniesieniu do strategii współpracy. Zarówno cały model regresji, jak i poszczególne predyktory nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej. Oznacza to, że na podstawie uzyskanych danych nie można stwierdzić, iż sposób postrzegania postaw matki w dzieciństwie pozwala przewidywać skłonność do współpracy podczas rozwiązywania konfliktów w dorosłych relacjach partnerskich.

W celu określenia, czy retrospektywnie oceniane postawy matki pozwalają przewidywać poziom kompromisu jako strategii rozwiązywania konfliktów, przeprowadzono analizę regresji liniowej wielorakiej metodą wprowadzania. Do modelu włączono pięć wymiarów postaw matki mierzonych Kwestionariuszem Retrospektywnej Oceny Postaw

Rodziców: akceptację, wymaganie, autonomię, niekonsekwencję oraz ochranianie. Zmienną zależną był wynik uzyskany w skali Kompromis.

Przed przystąpieniem do interpretacji wyników zweryfikowano założenia regresji liniowej. Rozkład reszt nie odbiegał istotnie od rozkładu normalnego ($W = 0,987$; $p = 0,419$). Nie stwierdzono również naruszenia założenia homoscedastyczności ($\chi^2 = 4,32$; $p = 0,505$) ani autokorelacji reszt ($DW = 2,21$; $p = 0,858$). Wartości współczynników VIF mieściły się w przedziale od 1,55 do 5,37, co wskazuje na akceptowalny poziom współliniowości między predyktorami.

Podstawowe statystyki opisowe zmiennych ujętych w modelu kompromisu przedstawia tabela 34.

Tabela 34 *Statystyki opisowe zmiennych uwzględnionych w modelu regresji dla strategii kompromisu*

Zmienna	<i>N</i>	<i>M</i>	95% CI	<i>SD</i>	<i>Me</i>	Min.	Maks.
Akceptacja	101	36.50	[34.60; 38.41]	9.628	37.00	10.00	50.00
Wymaganie	101	26.72	[24.73; 28.72]	10.107	26.00	10.00	50.00
Autonomia	101	35.24	[33.56; 36.91]	8.487	38.00	11.00	50.00
Niekonsekwencja	101	25.44	[23.47; 27.41]	9.977	25.00	10.00	49.00
Ochranianie	101	30.97	[29.78; 32.16]	6.027	31.00	12.00	43.00
Kompromis	101	7.07	[6.72; 7.42]	1.779	7.00	3.00	11.00

Źródło: badania własne

Jak przedstawiono w tabeli 34, średni wynik w zakresie kompromisu wyniósł $M = 7,07$ ($SD = 1,78$). Średnie wartości poszczególnych postaw matki były zbliżone do tych uzyskanych w poprzednich modelach regresyjnych. Dane te stanowiły podstawę do oceny potencjalnej roli postaw matki w przewidywaniu poziomu kompromisu stosowanego przez osoby badane.

Oszacowania współczynników modelu dla kompromisu przedstawia tabela 35.



Tabela 35 Wyniki regresji liniowej wielorakiej dla strategii kompromisu

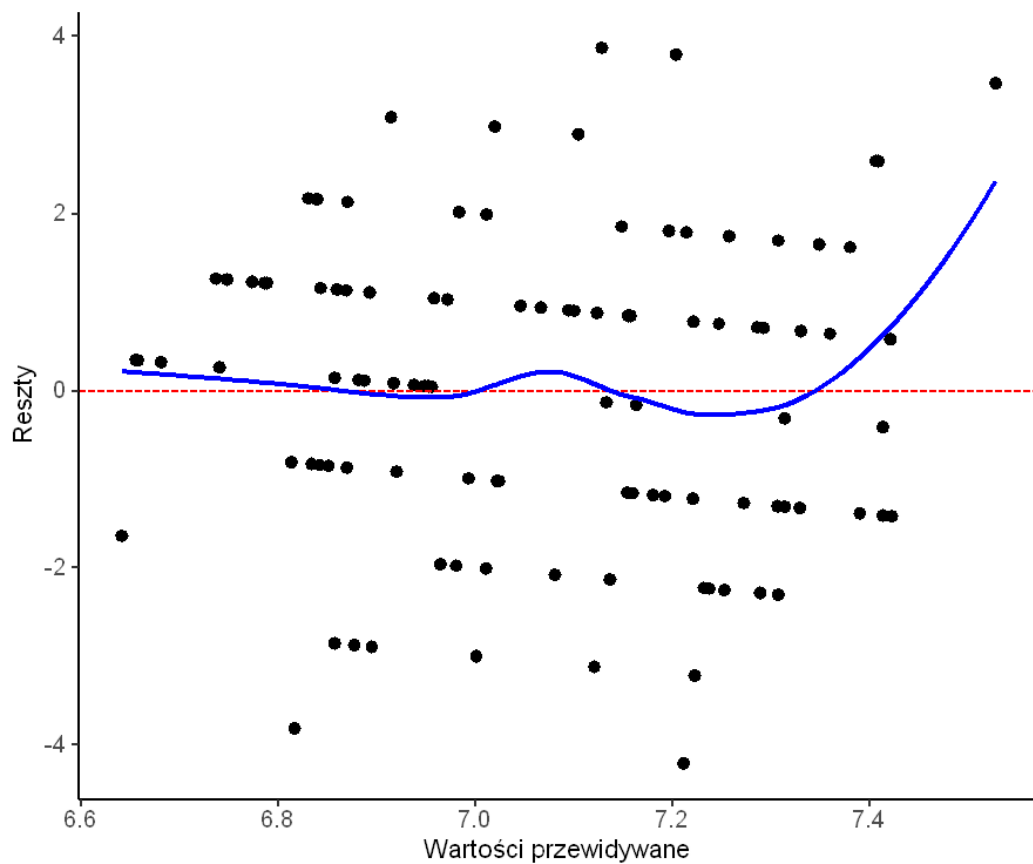
Predyktor	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI (<i>B</i>)
(Stała)	7.44	2.287	-	3.25 **	.002	[2.90; 11.98]
Akceptacja	0.04	0.041	0.20	0.88	.379	[-0.05; 0.12]
Wymaganie	-0.01	0.042	-0.04	-0.15	.880	[-0.09; 0.08]
Autonomia	-0.03	0.046	-0.14	-0.65	.516	[-0.12; 0.06]
Niekonsekwencja	0.00	0.034	0.00	-0.01	.989	[-0.07; 0.07]
Ochronianie	-0.02	0.037	-0.05	-0.40	.687	[-0.09; 0.06]

Źródło: badania własne

Przeprowadzona analiza regresji nie wykazała istotnej roli predykcyjnej retrospektywnie ocenianych postaw matki w strategii kompromisu. Model okazał się nieistotny statystycznie: $F(5, 95) = 0,28$; $p = 0,923$. Współczynnik determinacji wskazał, że analizowany model wyjaśniał jedynie 1,5% wariacji zmiennej zależnej ($R^2 = 0,015$). Skorygowany współczynnik determinacji przyjął wartość ujemną ($R^2 = -0,037$), co dodatkowo wskazuje na brak wartości predykcyjnej analizowanego zestawu zmiennych. Analiza współczynników regresji wykazała ponadto, że żaden z uwzględnionych predyktorów nie osiągnął poziomu istotności statystycznej (wszystkie wartości $p > 0,05$). Oznacza to, że retrospektywnie oceniane postawy matki nie pozwalały przewidywać poziomu kompromisu stosowanego przez osoby badane podczas rozwiązywania sytuacji konfliktowych.

Rozkład reszt względem wartości przewidywanych w modelu dla kompromisu ilustruje wykres 21.

Wykres 21 *Rozkład reszt względem wartości przewidywanych w modelu regresji dla strategii kompromisu*

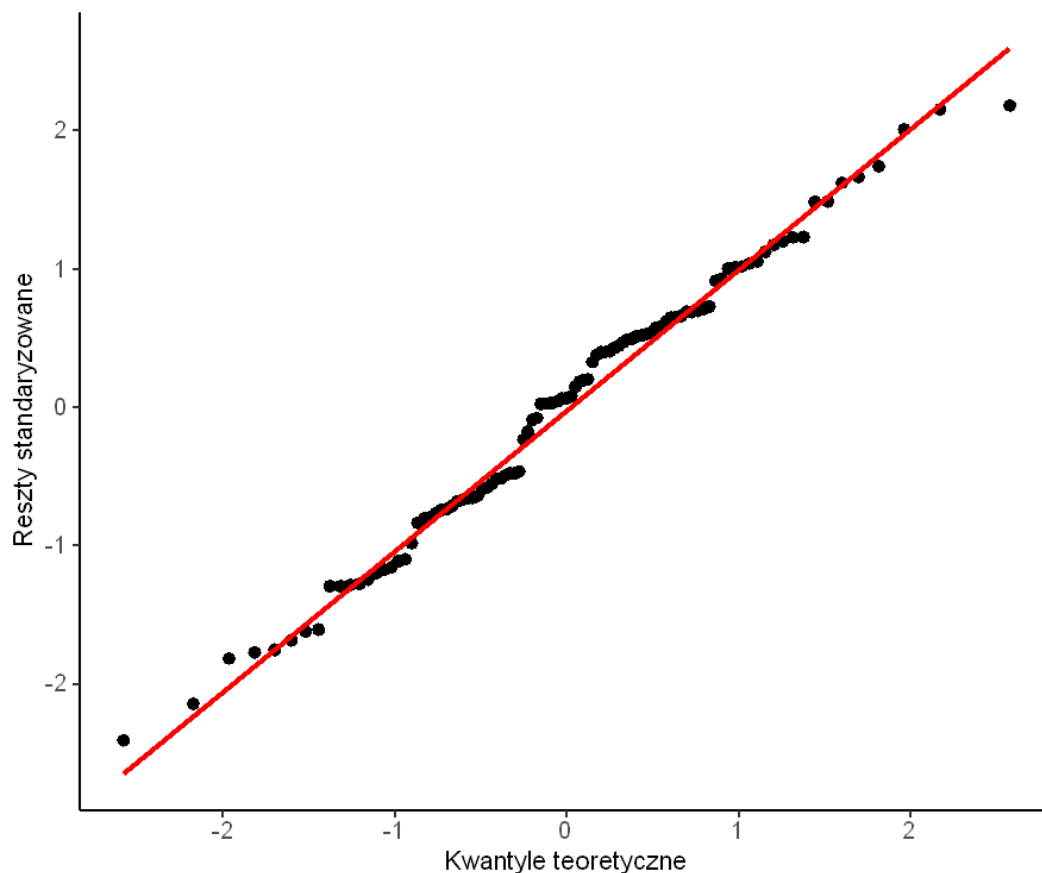


Źródło: badania własne

Analiza wykresu reszt względem wartości przewidywanych wskazuje, że punkty rozmieszczone są losowo wokół linii zerowej, bez wyraźnych prawidłowości, z względnie równomiernym rozproszeniem. Uzyskany obraz potwierdza spełnienie założenia jednorodności wariancji reszt.

Zgodność rozkładu reszt z rozkładem normalnym w modelu kompromisu przedstawia wykres kwantyl-kwantyl (Wykres 22).

Wykres 22 Wykres kwantyl–kwantyl (Q-Q) standaryzowanych reszt dla modelu regresji strategii kompromisu



Źródło: badania własne

Punkty na wykresie Q-Q układają się blisko linii odniesienia, a niewielkie odchylenia obserwuje się jedynie na krańcach rozkładu. Wskazuje to na zgodność rozkładu standaryzowanych reszt z rozkładem normalnym oraz potwierdza spełnienie założenia normalności reszt.

Uzyskane wyniki wskazują, że retrospektywnie oceniane postawy matki nie pełnią istotnej roli predykcyjnej w odniesieniu do strategii kompromisu. Zarówno cały model regresji, jak i poszczególne predyktory nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej. Oznacza to, że na podstawie uzyskanych danych nie można stwierdzić, iż sposób postrzegania postaw matki w dzieciństwie pozwala przewidywać skłonność do stosowania kompromisu podczas rozwiązywania konfliktów w dorosłych relacjach interpersonalnych.

W dalszym etapie analiz sprawdzono, czy retrospektywnie oceniane postawy matki pozwalają przewidywać poziom unikania jako strategii rozwiązywania konfliktów. W tym celu zastosowano regresję liniową wieloraką metodą wprowadzania. Predyktorami były wyniki

uzyskane w pięciu skalach KPR-Roc: Akceptacja, Wymaganie, Autonomia, Niekonsekwencja oraz Ochranianie, natomiast zmienną zależną był wynik w skali Unikanie.

Przed interpretacją wyników zweryfikowano założenia modelu regresji. Rozkład reszt nie odbiegał istotnie od rozkładu normalnego ($W = 0,987$; $p = 0,444$). Nie stwierdzono również naruszenia założenia homoscedastyczności ($\chi^2 = 2,91$; $p = 0,715$) ani autokorelacji reszt ($DW = 1,85$; $p = 0,216$). Wartości współczynników VIF mieściły się w przedziale od 1,55 do 5,37, co wskazuje na brak problemów związanych ze współliniowością predyktorów.

Rozkłady zmiennych włączonych do modelu dla celów unikania podano w tabeli 36.

Tabela 36 *Statystyki opisowe zmiennych uwzględnionych w modelu regresji dla strategii unikania*

Zmienna	<i>N</i>	<i>M</i>	95% CI	<i>SD</i>	<i>Me</i>	Min.	Maks.
Akceptacja	101	36.50	[34.60; 38.41]	9.628	37.00	10.00	50.00
Wymaganie	101	26.72	[24.73; 28.72]	10.107	26.00	10.00	50.00
Autonomia	101	35.24	[33.56; 36.91]	8.487	38.00	11.00	50.00
Niekonsekwencja	101	25.44	[23.47; 27.41]	9.977	25.00	10.00	49.00
Ochranianie	101	30.97	[29.78; 32.16]	6.027	31.00	12.00	43.00
Unikanie	101	7.00	[6.59; 7.41]	2.059	7.00	1.00	11.00

Źródło: badania własne

Jak przedstawiono w tabeli 36, średni wynik w zakresie unikania wyniósł $M = 7,00$ ($SD = 2,06$). Statystyki opisowe dla postaw matki były analogiczne do tych z poprzednich modeli regresyjnych, ponieważ wykorzystano ten sam zestaw predyktorów.

Rezultaty modelu regresji dla unikania przedstawia tabela 37.



Tabela 37 Wyniki regresji liniowej wielorakiej dla strategii unikania

Predyktor	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI (<i>B</i>)
(Stała)	6.25	2.541	-	2.46 *	.016	[1.20; 11.29]
Akceptacja	-0.03	0.046	-0.15	-0.70	.486	[-0.12; 0.06]
Wymaganie	0.11	0.046	0.55	2.42 *	.017	[0.02; 0.20]
Autonomia	0.04	0.051	0.15	0.73	.465	[-0.06; 0.14]
Niekonsekwencja	-0.08	0.037	-0.40	-2.22 *	.029	[-0.16; -0.01]
Ochronianie	-0.01	0.042	-0.03	-0.21	.834	[-0.09; 0.07]

Nota. $R^2 = 0.092$, skorygowane $R^2 = 0.044$, $F(5, 95) = 1.92$, $p = .098$

Źródło: badania własne

Przeprowadzona analiza regresji wykazała, że cały model nie osiągnął poziomu istotności statystycznej: $F(5, 95) = 1,92$; $p = 0,098$. Współczynnik determinacji wskazał, że model wyjaśniał 9,2% wariancji zmiennej zależnej ($R^2 = 0,092$), natomiast wartość skorygowanego współczynnika determinacji wyniosła $R^2 = 0,044$.

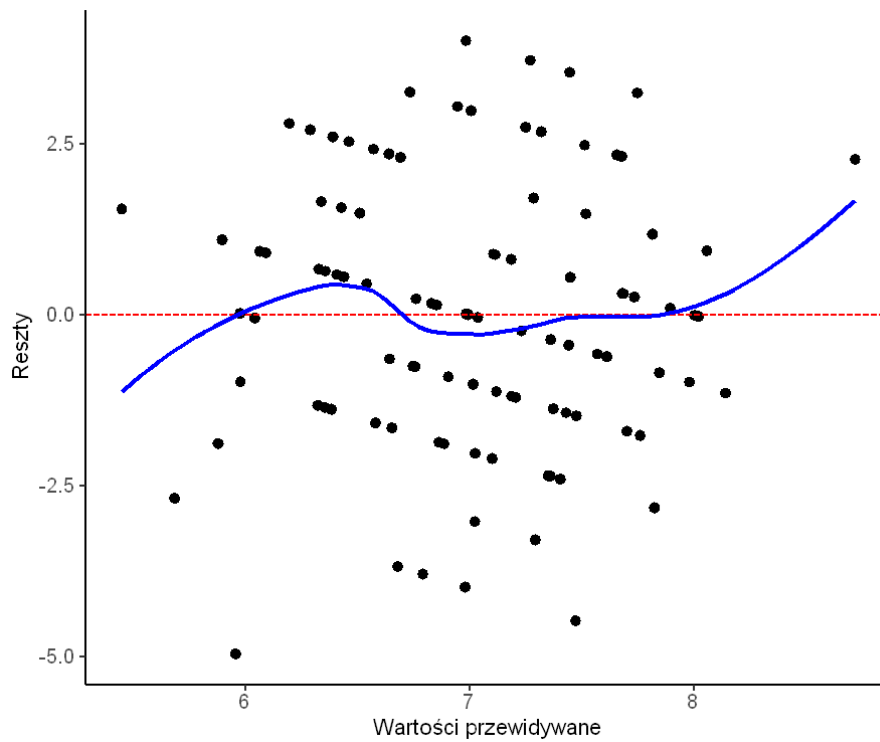
Pomimo braku istotności całego modelu, analiza współczynników regresji wykazała występowanie dwóch istotnych predyktorów. Dodatni związek odnotowano dla postawy wymagającej ($\beta = 0,55$; $p = 0,017$), co oznacza, że wyższemu poziomowi retrospektywnie ocenianych wymagań matki towarzyszyła większa skłonność do stosowania strategii unikania. Ujemny związek stwierdzono natomiast dla niekonsekwencji ($\beta = -0,40$; $p = 0,029$), co wskazuje, że niższy poziom postrzeganej niekonsekwencji matki wiązał się z wyższym nasileniem unikania.

Pozostałe postawy matki nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej ($p > 0,05$), co oznacza, że nie stanowiły samodzielnych predyktorów tej strategii.

Reszty modelu dla unikania w odniesieniu do wartości przewidywanych pokazano na wykresie 23.



Wykres 23 Rozkład reszt względem wartości przewidywanych w modelu regresji dla strategii unikania

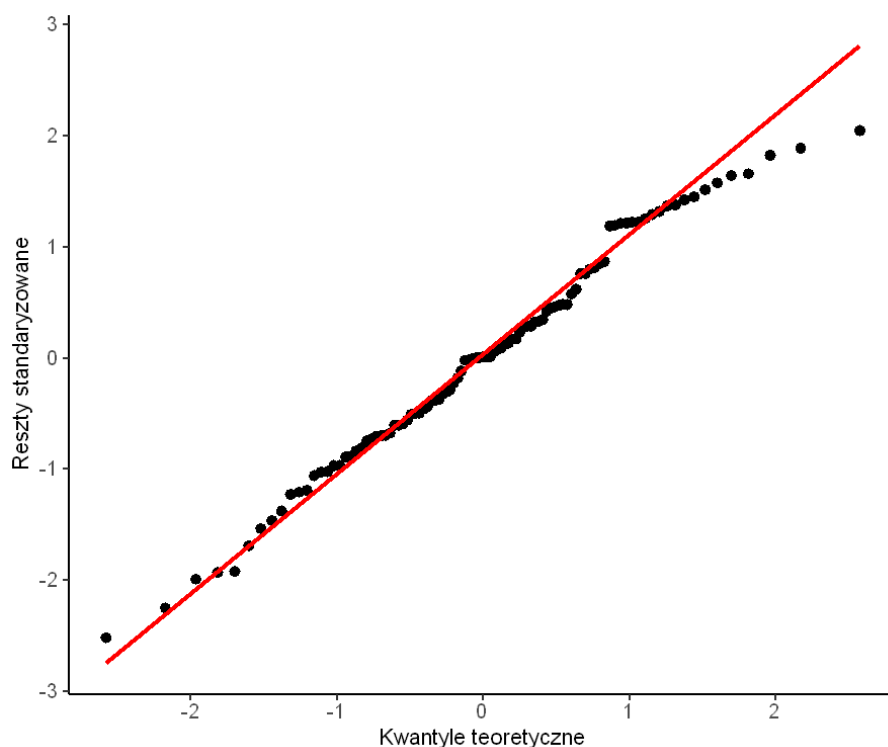


Źródło: badania własne

Analiza wykresu reszt względem wartości przewidywanych wskazuje na losowe rozmieszczenie punktów wokół linii zerowej oraz względnie równomierny rozrzut obserwacji. Wynik ten potwierdza spełnienie założenia homoscedastyczności reszt.

Rozkład reszt modelu dla unikania na wykresie kwantyl-kwantyl zaprezentowano poniżej (Wykres 24).

Wykres 24 Wykres kwantyl–kwantyl (Q-Q) standaryzowanych reszt dla modelu regresji strategii unikania



Źródło: badania własne

Punkty na wykresie Q-Q układają się blisko linii odniesienia, a obserwowane odchylenia mają niewielki charakter i występują głównie na krańcach rozkładu. Wskazuje to na zadowalającą zgodność rozkładu reszt z rozkładem normalnym.

Uzyskane wyniki wskazują, że retrospektywnie oceniane postawy matki nie wyjaśniają istotnie poziomu unikania, rozpatrywanego jako całość, w modelu regresyjnym. Jednocześnie analiza poszczególnych współczynników regresji wykazała istotny związek tej strategii z dwiema postawami rodzicielskimi. Wyższy poziom wymagań oraz niższa niekonsekwencja matki wiązały się z większą tendencją do unikania sytuacji konfliktowych. Wynik ten sugeruje, że niektóre aspekty doświadczeń wyniesionych z relacji z matką mogą mieć znaczenie dla kształtowania strategii unikania, choć ich łączny wpływ okazał się niewystarczający do uzyskania istotnego modelu regresyjnego.

W celu określenia, czy retrospektywnie oceniane postawy matki pozwalają przewidywać poziom dostosowania jako strategii rozwiązywania konfliktów, przeprowadzono analizę regresji liniowej wielorakiej metodą wprowadzania. Do modelu włączono pięć wymiarów postaw matki mierzonych Kwestionariuszem Retrospektywnej Oceny Postaw

Rodziców: akceptację, wymaganie, autonomię, niekonsekwencję oraz ochranianie. Zmienną zależną był wynik uzyskany w skali Dostosowanie.

Przed przystąpieniem do interpretacji wyników zweryfikowano założenia regresji liniowej. Rozkład reszt odbiegał istotnie od rozkładu normalnego ($W = 0,968$; $p = 0,015$), natomiast nie stwierdzono naruszenia założenia homoscedastyczności ($\chi^2 = 8,97$; $p = 0,110$) ani autokorelacji reszt ($DW = 2,27$; $p = 0,909$). Wartości współczynników VIF mieściły się w przedziale od 1,55 do 5,37, co wskazuje na akceptowalny poziom współliniowości między predyktorami. Ze względu na odstępstwo od normalności rozkładu reszt uzyskane oszacowania interpretowano z zachowaniem należytej ostrożności.

Charakterystykę liczbową zmiennych wprowadzonych do modelu dla dostosowania przedstawia tabela 38.

Tabela 38 *Statystyki opisowe zmiennych uwzględnionych w modelu regresji dla strategii dostosowania*

Zmienna	<i>N</i>	<i>M</i>	95% CI	<i>SD</i>	<i>Me</i>	Min.	Maks.
Akceptacja	101	36.50	[34.60; 38.41]	9.628	37.00	10.00	50.00
Wymaganie	101	26.72	[24.73; 28.72]	10.107	26.00	10.00	50.00
Autonomia	101	35.24	[33.56; 36.91]	8.487	38.00	11.00	50.00
Niekonsekwencja	101	25.44	[23.47; 27.41]	9.977	25.00	10.00	49.00
Ochranianie	101	30.97	[29.78; 32.16]	6.027	31.00	12.00	43.00
Unikanie	101	7.00	[6.59; 7.41]	2.059	7.00	1.00	11.00

Źródło: badania własne

Jak przedstawiono w tabeli 38, średni wynik w zakresie dostosowania wyniósł $M = 6,23$ ($SD = 3,07$). Podobnie jak w poprzednich modelach regresyjnych, najwyższe średnie wartości odnotowano dla skali Akceptacja ($M = 36,50$; $SD = 9,63$) oraz Autonomia ($M = 35,24$; $SD = 8,49$), natomiast niższe dla Wymagania ($M = 26,72$; $SD = 10,11$), Niekonsekwencji ($M = 25,44$; $SD = 9,98$) oraz Ochraniania ($M = 30,97$; $SD = 6,03$). Dane te stanowiły podstawę do oceny potencjalnej roli postaw matki w przewidywaniu poziomu dostosowania.

Wyniki analizy regresji dla dostosowania zestawiono w tabeli 39.



Tabela 39 Wyniki regresji liniowej wielorakiej dla strategii dostosowania

Predyktor	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI (<i>B</i>)
(Stała)	0.90	3.803	-	0.24	.814	[-6.65; 8.45]
Akceptacja	0.00	0.068	0.01	0.04	.969	[-0.13; 0.14]
Wymaganie	-0.03	0.069	-0.10	-0.46	.648	[-0.17; 0.11]
Autonomia	0.08	0.076	0.21	1.00	.320	[-0.08; 0.23]
Niekonsekwencja	0.03	0.056	0.09	0.50	.619	[-0.08; 0.14]
Ochranianie	0.09	0.062	0.17	1.39	.169	[-0.04; 0.21]

Źródło: badania własne

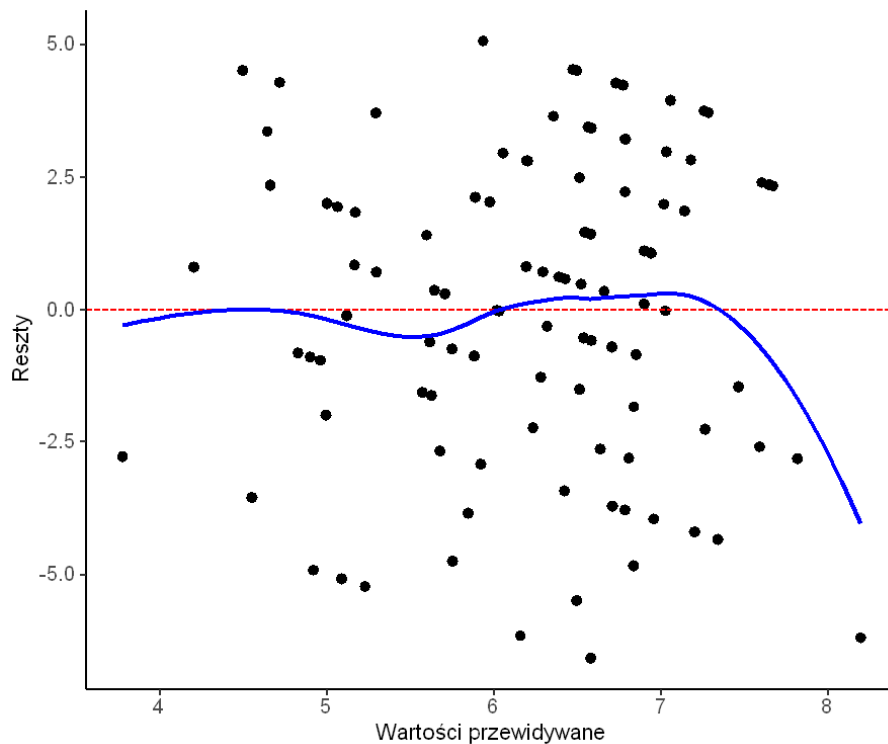
Przeprowadzona analiza regresji nie wykazała istotnej roli predykcyjnej retrospektywnie ocenianych postaw matki w strategii dostosowania. Cały model nie osiągnął poziomu istotności statystycznej: $F(5,95) = 1,75$; $p = 0,131$. Współczynnik determinacji wskazał, że model wyjaśniał 8,4% wariancji zmiennej zależnej ($R^2 = 0,084$), natomiast wartość skorygowanego współczynnika determinacji wyniosła $R^2 = 0,036$.

Analiza współczynników regresji wykazała ponadto, że żaden z uwzględnionych predyktorów nie osiągnął poziomu istotności statystycznej (wszystkie wartości $p > 0,05$). Oznacza to, że ani akceptacja, wymaganie, autonomia, niekonsekwencja ani ochranianie nie pozwalały przewidzieć poziomu dostosowania stosowanego przez osoby badane w sytuacjach konfliktowych. Uzyskane wyniki nie potwierdzają zatem predykcyjnej roli retrospektywnie ocenianych postaw matki w tej strategii rozwiązywania konfliktów.

Rozkład reszt względem wartości przewidywanych w modelu dla dostosowania ilustruje wykres 25.



Wykres 25 Rozkład reszt względem wartości przewidywanych w modelu regresji dla strategii dostosowania

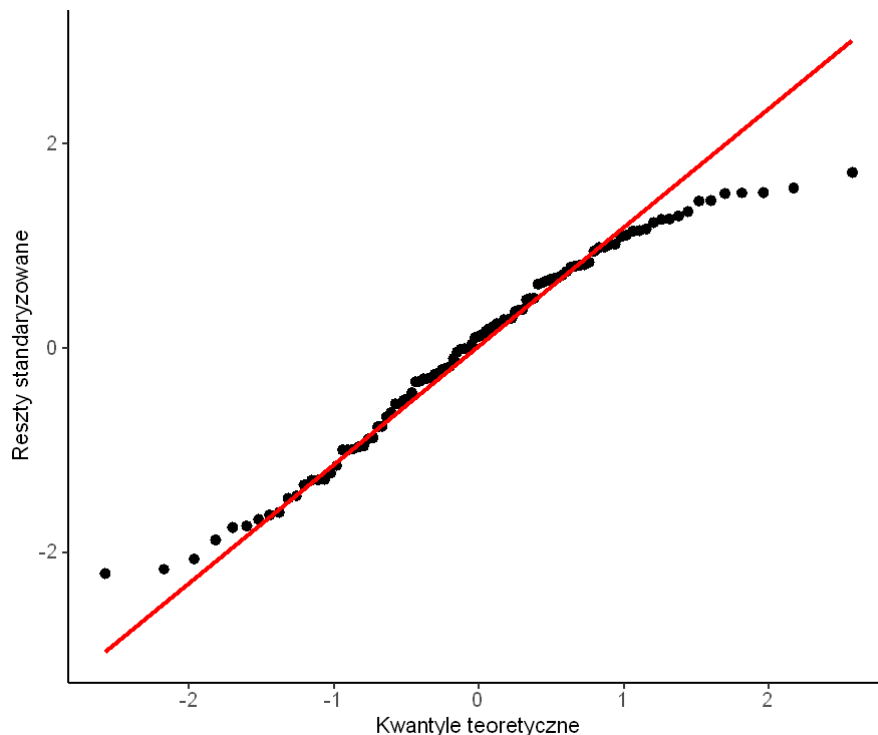


Źródło: badania własne

Analiza wykresu reszt względem wartości przewidywanych wskazuje, że punkty rozmieszczone są wokół linii zerowej bez wyraźnego wzorca systematycznych zależności. Rozproszenie reszt pozostaje względnie równomierne w całym zakresie wartości przewidywanych, co przemawia za spełnieniem założenia jednorodności wariancji reszt.

Zgodność rozkładu reszt z rozkładem normalnym w modelu dla dostosowania przedstawia wykres kwantyl-kwantyl (Wykres 26).

Wykres 26 Wykres kwantyl–kwantyl (Q-Q) standaryzowanych reszt dla modelu regresji strategii dostosowania



Źródło: badania własne

Większość punktów na wykresie Q-Q przebiega w pobliżu linii odniesienia, jednak na krańcach rozkładu widoczne są wyraźniejsze odchylenia od teoretycznego przebiegu. Wynik ten wskazuje na niewielkie odstępstwo od normalności rozkładu reszt, co pozostaje zgodne z wynikami testu Shapiro–Wilka i uzasadnia ostrożną interpretację uzyskanych oszacowań.

Uzyskane wyniki wskazują, że retrospektywnie oceniane postawy matki nie pełnią istotnej roli predykcyjnej w odniesieniu do strategii dostosowania. Zarówno cały model regresji, jak i poszczególne predyktory nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej. Oznacza to, że na podstawie uzyskanych danych nie można stwierdzić, iż sposób postrzegania postaw matki w dzieciństwie pozwala przewidywać skłonność do podporządkowywania własnych potrzeb potrzebom drugiej strony podczas rozwiązywania konfliktów w dorosłym życiu. Jednocześnie ze względu na stwierdzone odstępstwo od normalności rozkładu reszt wnioski te należy interpretować z odpowiednią ostrożnością.

Przedstawione analizy ilościowe umożliwiły określenie zależności pomiędzy retrospektywnie ocenianymi postawami matki, strategiami regulacji emocji oraz strategiami rozwiązywania konfliktów. Uzyskane wyniki wskazały zarówno na występowanie wybranych zależności statystycznych, jak i na ograniczoną siłę statystyczną części z nich. Z tego względu,

w celu pogłębienia rozumienia badanych zjawisk oraz uchwycenia indywidualnych znaczeń nadawanych doświadczeniom z dzieciństwa, analizę ilościową uzupełniono o analizę jakościową odpowiedzi na pytanie otwarte dotyczące zapamiętanych sytuacji konfliktowych z udziałem matki. Pozwoliło to nie tylko na identyfikację najczęściej pojawiających się doświadczeń i sposobów reagowania matek, lecz również na zrozumienie, w jaki sposób badani interpretują te doświadczenia z perspektywy dorosłości oraz jakie znaczenie przypisują im dla własnego funkcjonowania emocjonalnego i interpersonalnego. Analiza jakościowa stanowi zatem uzupełnienie wyników statystycznych, umożliwiając ich szerszą interpretację oraz osadzenie w kontekście indywidualnych narracji uczestników badania. Wyniki analizy jakościowej mają charakter opisowy i wskazują na dominujące treści wypowiedzi w poszczególnych grupach, bez przesadzania o istotności statystycznej różnic.

5.1.8. Analiza jakościowa retrospektywnie ocenianych doświadczeń związanych z postawami matki

W celu pogłębienia analizy retrospektywnie ocenianych doświadczeń związanych z relacją z matką, osobom badanym zadano pytanie otwarte dotyczące sytuacji konfliktowych występujących w dzieciństwie oraz sposobów reagowania matki w tych sytuacjach. Pytanie zadane osobom badanym brzmiało: „Proszę opisać jedną lub dwie zapamiętane sytuacje konfliktowe z dzieciństwa, w których uczestniczyła Pani/Pana matka. Jak przebiegały te sytuacje, jak reagowała matka i jakie znaczenie przypisuje Pani/Pan tym doświadczeniom z perspektywy dorosłości?”

Uzyskany materiał poddano analizie jakościowej, a następnie zakodowano w wyodrębnionych kategoriach tematycznych. Proces kodowania miał charakter wielokrotnego przyporządkowania, co oznaczało, że pojedyncza wypowiedź mogła zostać zakwalifikowana do więcej niż jednej kategorii. W analizie uwzględniono zarówno opisy zachowań matek jak i emocjonalne oraz poznawcze interpretacje tych doświadczeń dokonywane przez respondentów z perspektywy dorosłości. W dalszej części przedstawiono częstość występowania poszczególnych kategorii oraz ich zróżnicowanie w zależności od wybranych zmiennych socjodemograficznych i retrospektywnie ocenianych postaw matki.

Poniższa tabela przedstawia częstość występowania kategorii odpowiedzi otwartych w całej grupie badanej (N = 101).



Tabela 40 Częstość występowania kategorii odpowiedzi otwartych w całej grupie badanej (N = 101)

Kategoria	N	%
Żal / przykre wspomnienie	33	32,7
Martwienie się / troska	20	19,8
Spokojna rozmowa / tłumaczenie	20	19,8
Złość / zdenerwowanie	20	19,8
Krzyk / podnoszenie głosu	15	14,9
Zakazy / brak zgody	11	10,9
Pozytywna ocena relacji	5	5,0
Dziś rozumiem	4	4,0
Obwinianie	4	4,0
Wspieranie	4	4,0
Milczenie / wycofanie	2	2,0
Brak zrozumienia	1	1,0

Źródło: badania własne

Najczęściej występującą kategorią była „żal/przykre wspomnienie”, która pojawiła się w 33 wypowiedziach (32,7%). Kolejne najczęściej pojawiające się kategorie to: „martwienie się / troska”, „spokojna rozmowa / tłumaczenie” oraz „złość / zdenerwowanie” – każda z nich wystąpiła w 20 wypowiedziach (19,8%). Odpowiedzi respondentów wskazywały więc zarówno na zapamiętane negatywne emocje i przykre doświadczenia jak i na próby nadawania im znaczenia z perspektywy dorosłości.

Analiza odpowiedzi otwartych umożliwiła określenie kategorii najczęściej pojawiających się w wypowiedziach kobiet i mężczyzn. Dominujące kategorie odpowiedzi w obu grupach przedstawiono w tabeli poniżej (Tabela 41).

Tabela 41 Dominujące kategorie odpowiedzi według płci respondentów

Grupa	N grupy	Dominujące kategorie
Kobiety	52	Żal / przykre wspomnienie – 16 (30,8%); Złość / zdenerwowanie – 10 (19,2%); Martwienie się / troska – 9 (17,3%); Spokojna rozmowa / tłumaczenie – 9 (17,3%)
Mężczyźni	49	Żal / przykre wspomnienie – 17 (34,7%); Krzyk / podnoszenie głosu – 11 (22,4%); Martwienie się / troska – 11 (22,4%); Spokojna rozmowa / tłumaczenie – 11 (22,4%)

Źródło: badania własne.



W odniesieniu do płci zaobserwowano, że zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn najczęściej pojawiała się kategoria „żał/przykre wspomnienie”. U kobiet wystąpiła ona w 16 wypowiedziach (30,8%), natomiast u mężczyzn w 17 wypowiedziach (34,7%).

Przykładowe wypowiedzi z tej kategorii wśród badanych kobiet to:

„Kiedy byłam mała, chciałam zorganizować zbiórkę pieniędzy na schronisko. Mama leżała na narożniku i sucho twierdziła, że nie mogę tego zrobić. Ja płakałam, czułam, że mama nie chce zrozumieć mojego stanowiska. Było mi przykro. Dziś wiem, że nie chciała, abym sama chodziła po zoo i zbierała te pieniądze, bo było to niebezpieczne. Wtedy jednak czułam, że nawet nie chce mnie wysłuchać i zrozumieć, dlaczego było to dla mnie ważne”;

„Kiedy chciałam wyjść na dłużej, wrócić później, mówiła, że to nie wypada i że co ja będę robiła po nocach, a my tylko siedzieliśmy z grupą nad wodą z gitarą. Nie potrafiła zrozumieć, że nie robię nic złego. Zdarzało się, że wracała po alkoholu i wtedy wylewała swoje nietrzeźwe uczucia”.

W grupie kobiet pojawiały się kategorie „złość/zdenerwowanie” (19,2%). Do tej kategorii wypowiedzi należały m. in.:

„W dzieciństwie widziałam kłótnię mojej mamy z kimś z rodziny. Było dużo emocji i podniesionych głosów. Mama była bardzo zdenerwowana i mówiła stanowczo. Czułam wtedy stres i napięcie”;

„Mam wrażenie, że kiedyś mama celowo robiła mojemu ojcu i mi na złość. Miałam może 12 lat w chwili tej sytuacji. Pewnego razu nie pozwoliła mi po zajęciach jazdy konnej pojechać do taty żeby spędzić z nim wieczór”;

„Kłótnia z sąsiadką - reagowała złością, wiem dzięki temu, że takich konfliktów nie można rozwiązać przemocą i obłudą”;

*„Sytuacje konfliktowe były częste i dotyczyły błahych powodów codziennych. Mama przychodziła z pracy, kiedy ja siedziałam w domu, i zaczynał się zapal pytań: czemu nie otworzyłam sobie okna? Czemu mam zasłonięte zasłony? Czemu nie zrobiłam sobie jedzenia? Czemu taką bluzkę ubrałam? I wszystkie te pytania były w ciągu 5 minut. Kiedy oburzałam się, że to za dużo wtrącania i po co przychodzi i pyta o takie rzeczy, to się denerwowałam, a ja byłam ta najgorsza, bo reagowałam. Sądzę, że była to jakaś potrzeba kontroli wszystkiego i odreagowania emocji po pracy, kiedy ją oceniali. W innych sytuacjach, kiedy nie zgadzałam się ze zdaniem mamy lub coś rozlałam, był krzyk, a czasem nawet straszenie kłapką lub szarpanie. Jak ubrałam nie takie spodnie, jak chciała, ale zdecydowałam się ich nie zmieniać, to wyzywała mnie od dz*wiki. Mama miała ciężkie dzieciństwo i bardzo się zamartwiała pracą.*

Robiła też wszystko w domu i nie pozwalała innym jej pomóc, więc myślę, że zawsze była wykończona i niezadowolona”.

W grupie kobiet „spokojna rozmowa/tłumaczenie” pojawiła się w 17,3%. Przykładowe wypowiedzi, to:

„Ucieczka z lekcji – złość matki, ale jednocześnie próba zrozumienia, dlaczego to zrobiłam. Nauczyła mnie że zawsze trzeba rozmawiać i poznać przyczynę”;

„Moja mama dość spokojnie reagowała na trudne sytuacje. Kiedy popełniłam jakiś błąd albo zrobiłam coś głupiego, brała mnie na "poważną" rozmowę i pytała o różne rzeczy, np. co mogło się stać? albo czy rozumiem, co to oznacza? Kiedyś weszłam na połamane przez piorun drzewo, choć mama wcześniej zakazała mi tego. Wtedy właśnie, jak wróciłam z poharataną nogą, spokojnie ze mną rozmawiała, chociaż było czuć wewnątrz, że jest zła. Chciała po prostu, żebym zrozumiała, dlaczego czasami mi coś zakazuje”.

Kategoria „martwienie się/troska” wśród kobiet również pojawiła się w 17,3%. Do tego rodzaju wypowiedzi należały:

„W dzieciństwie zabraniała mi rzeczy (chodzenie do sklepu bez opieki, samotny spacer, dalsza wycieczka rowerowa z rówieśnikami), ponieważ zamartwiała się, że coś mi się stanie. A jak już byłam starsza i wychodziłam, to zawsze "przekonywała", że teraz bardzo się martwi przeze mnie i że prosi, żebym została. Jak wychodziłam, to co chwilę do mnie dzwoniła, żeby sprawdzić, czy żyję albo kazała dzwonić tacie. Od niej odrzucałam połączenia. Z tego powodu w związku każdy przejaw troski ze strony męża (np. "zadzwoń, jak dojedziesz") i to, że się o mnie przejmuje, odbieram jako próbę szantażu i formę ataku”.

„Konflikt między matką a mną w okresie nastoletnim dotyczący późnych powrotów do domu. Matka reagowała stanowczo i często podnosiła głos, ponieważ obawiała się o moje bezpieczeństwo. W tamtym czasie odbierałam to jako nadmierną kontrolę i brak zaufania. Dopiero później zrozumiałam, że jej reakcje wynikały przede wszystkim z troski”.

„Nie potrafię przypomnieć sobie takich sytuacji. Pamiętam mamę jako osobę ciepłą i wspierającą. Jeśli już zachodziły zgrzyty, to były to sytuacje rzadkie i krótkie, bez wpływu na przyszłość i zachowanie zarówno moje, jak i jej”.

Większość wypowiedzi badanych mężczyzn ujawniła żal/przykre wspomnienia (34,7%). Do wypowiedzi z tej kategorii należały m.in. in.:

„Kiedyś moja mama pod wpływem niewielkiej ilości alkoholu oraz (jak się później w rozmowie z nią na ten temat) napięcia, jakie było u niej w pracy, powiedziała mi kilka bardzo nieprzyjemnych słów na temat mojego wyglądu. Miałem wtedy może 11–12 lat. Odbiło się to ogromnie na późniejszej relacji, w której sam nie byłem w stanie kochać swoją mamę tak jak

wcześniej (mimo że przeprosiła za swoje słowa kilka minut po ich wypowiedzeniu). Nadal wspominam ten moment 10 lat później jako jeden z bardziej traumatycznych. Nawet mimo że mój ojciec był przemocowcem i alkoholikiem. Trudno powiedzieć, jakie miało to skutki w dorosłym życiu. Jeśli miałbym strzelać, to na pewno większą wagę przykładałbym do tego, jak wyglądam. Jednak, ciężko powiedzieć z jakiego względu oraz z jakich przyczyn już nie dbam tak o to jak kiedyś, nie „bolą” mnie też takie uwagi skierowane w moją stronę”;

W grupie mężczyzn, obok żalu i przykrych wspomnień, częściej występowały kategorie „krzyk/podnoszenie głosu” (22,4%).

Wśród odpowiedzi z tej kategorii znalazły się takie, jak:

„Kłótnia z ojcem, zawsze była głośnia do niego, do mnie nigdy”;

„Zawsze mama reagowała tylko krzykiem przy kłótniach”;

„Mama klóciła się prawie o wszystko. Kiedyś wróciłem zbyt późno do domu, mając chyba 16 lat, i obraziła się na mnie. Najpierw krzyczała, potem chodziła chyba tydzień i nie odzywała się do mnie. Nigdy nie wiedziałem jak się zachowa”;

„Kiedy tata był w domu, matka czasami się z nim klóciła. Byłem wtedy mały, miałem może 5–6 lat. Pamiętam, jak trzaskali drzwiami i krzyczeli na siebie. Ja wtedy czułem, że mama cierpiała. Nie wiedziałem, z jakiego powodu, ale ten jej krzyk brzmiał tak, jakby był bólem złości. Chyba miała dość. Jak tata się wyprowadził, to było spokojnie w domu”.

Wśród odpowiedzi mężczyzn w kategorii „spokojna rozmowa / tłumaczenie” znalazło się 22,4% odpowiedzi. Wśród nich znalazły się m. in. takie narracje:

„Ucieczka z lekcji – złość matki, ale jednocześnie próba zrozumienia, dlaczego to zrobiłam. Nauczyła mnie że zawsze trzeba rozmawiać i poznać przyczynę”;

„Moja mama dość spokojnie reagowała na trudne sytuacje. Kiedy popełniłam jakiś błąd albo zrobiłam coś głupiego, brała mnie na "poważną" rozmowę i pytała o różne rzeczy, np. co mogło się stać? albo czy rozumiem, co to oznacza? Kiedyś weszłam na połamane przez piorun drzewo, choć mama wcześniej zakazała mi tego. Wtedy właśnie, jak wróciłam z poharataną nogą, spokojnie ze mną rozmawiała, chociaż było czuć wewnątrz, że jest zła. Chciała po prostu żebym zrozumiała, dlaczego mi czasami coś zakazuje”;

„Mama zawsze starała się rozwiązywać problemy spokojnie, a konflikty rzadko się zdarzały. Zazwyczaj rozmawialiśmy o możliwych rozwiązaniach. Moja mama nauczyła mnie spokojnie rozwiązywać konflikty”;

„Podczas różnicy zdań moja Matka spokojnie wypytała się, dlaczego mam konkretne stanowisko w danej kwestii. Czyli dlaczego tak uważam, co mnie do tego przekonuje, a czego się boję lub obawiam się, i dlaczego traktuję np. przedmiot sporu jako niepewny lub



martwiący. Najbardziej zapamiętałem spokojny sposób mowy oraz dokładne wysłuchanie moich argumentów na temat przedmiotu sporu”.

W kategorii odpowiedzi „martwienie się/troska” pojawiło się 22,4%. Przykładowe wypowiedzi badanych mężczyzn to:

„Kłótnie z mamą najczęściej dotyczyły spędzania czasu z kolegami. Mama denerwowała się, że za późno wracam. Jednak szybko się uspokajała, trochę pokrzyzczała i to wszystko, myślę, że się po prostu martwiła o mnie”;

„Najwięcej kłótni pamiętam z okresu nastoletniego. Wracałem zbyt późno do domu niż miałem i mama strasznie się złościła. Czasami mnie szmatą żdzieliła i miałem zakaz wychodzenia z domu. Zapewne jak to mama, martwiła się o mnie”;

„Konflikty z mamą najczęściej dotyczyły moich decyzji, na przykład wyboru szkoły, chęci wyjazdu na obóz albo pierwszego wyjazdu z kolegami w góry. Mama wychowywała mnie i martwiła się o mnie. Chciała wszystko wiedzieć i chyba wyolbrzymiała to, co najgorszego mogłoby się stać. Choć wiadomo, jako dziecko nie widziałem, że naprawdę mogła się o mnie martwić”;

„Gdy nie mogłem czegoś fizycznie rozwiązać, to mnie zawsze wspierała. Jedyńm naszym zapalnikiem były tak naprawdę lekcje, na których mocno się irtowała, gdy nie byłem pojętnym uczniem. Często też uważała, że tato od nas za dużo wymaga, gdy próbował nas nauczyć obsługi narzędzi budowlanych lub maszyn rolniczych. Mama bardzo mnie kochała i myślę, że przez tę miłość była nadopiekuńcza, co teraz prowadzi do mojej lekkiej nieporadności/lenistwa, ale oboje moi rodzice spisali się na medal”.

Analiza jakościowa uwzględniała również podział respondentów ze względu na aktualny status związku. Dominujące kategorie odpowiedzi w poszczególnych grupach przedstawiono w tabeli 42.

Tabela 42 *Dominujące kategorie odpowiedzi według aktualnego statusu związku*

Grupa	N grupy	Dominujące kategorie
Małżeństwo / związek formalny	27	Żal / przykre wspomnienie – 9 (33,3%); Martwienie się / troska – 6 (22,2%); Spokojna rozmowa / tłumaczenie – 6 (22,2%); Złość / zdenerwowanie – 5 (18,5%)
Singiel/singielka	17	Krzyk / podnoszenie głosu – 5 (29,4%); Żal / przykre wspomnienie – 5 (29,4%); Złość / zdenerwowanie – 4 (23,5%); Martwienie się / troska – 3 (17,6%)
Rozwiedzeni	10	Żal / przykre wspomnienie – 5 (50,0%); Krzyk / podnoszenie głosu – 4 (40,0%); Złość / zdenerwowanie – 4 (40,0%); Spokojna rozmowa / tłumaczenie – 3 (30,0%)

Źródło: badania własne.

Analiza odpowiedzi z uwzględnieniem aktualnego statusu związku wskazała, że wśród osób pozostających w małżeństwie lub związku formalnym najczęściej pojawiała się kategoria „żał/przykre wspomnienie” (33,3%). Przykładowa odpowiedź z tej kategorii to:

„Moja mama często mówiła mi, że jestem leniem śmierzącym. Teraz bardzo dużo biorę na siebie (dużo wyzwań, żeby udowodnić sobie, że nie jestem). Gdy po raz pierwszy nie dostałam czerwonego paska, moja mama nazywała mnie przez wspólne wakacje „głupkiem”. Spowodowało to, że od tamtej pory przestałam wierzyć w swoją inteligencję”.

Badani deklarujący, iż aktualnie pozostają w związku małżeńskim, reprezentowali również kategorię „spokojna rozmowa / tłumaczenie” oraz „martwienie się / troska”. Osoby obecnie w związkach formalnych wskazywały odpowiedzi w 22,2%. Przykład odpowiedzi z tej kategorii:

„Było nas 3. Mama nigdy nie stawiała po którejś ze stron; traktowała nas równo. Zawsze wszystko było po równo. To było dobre. Do dzisiaj wiemy, że wszyscy jesteśmy tak samo ważni i że nie wyróżnia się żadnego z nas. Każdy dostanie sprawiedliwie. Nie jesteśmy o siebie zazdrośni; zawsze i wszędzie pomagamy sobie. Nikt nie oczekuje rewanżu; wszystko z miłością”.

W grupie osób deklarujących status singla/singielki najczęściej występowały kategorie „krzyk/podnoszenie głosu”. Przykładowa wypowiedź z tej kategorii:

„Zawsze krzyczała, że coś źle robię.



Badani o statusie singla/sigielki wskazywali także na „żal/przykrość” (po 29,4%). Przykładowa odpowiedź osoby badanej:

„Wyjawienie jej czegoś, co mnie smuciło/męczyło, i bagatelizowanie moich problemów z jej strony. Moja kłótnia z rodzeństwem, wynikająca nie z mojej winy — mama nigdy nie brała mojej strony. Z perspektywy dorosłości nie lubię mówić jej o swoich problemach; często odczuwam irytację w jej obecności”.

„Przylapałem matkę na zdradzie, co spowodowało wielki konflikt, i dobitnie oświadczyłem, że jej się brzydzę. Matka reagowała płaczem i próbami tłumaczenia się, a z perspektywy dorosłości widzę to jako słabe próby manipulacji, a cała sytuacja nadal wywołuje u mnie obrzydzenie i może nawet lekką nienawiść do niej”.

W grupie osób rozwiedzionych szczególnie widoczne były kategorie związane z trudnymi emocjami: „żal/przykre wspomnienie” (50,0%). Przykład odpowiedzi z tej kategorii:

„Nie miałem z matką zbyt wiele relacji. Więcej czasu spędzałem z tatą. Mama ciągle miała jakieś ale do mnie. Była niezadowolona. Często krzyczała i obwiniała mnie o to, że jest nieszczęśliwa. Raz po kłótni z ojcem powiedziała mi, że to moja wina. Do dziś to we mnie siedzi”.

Kategoria „krzyk/podnoszenie głosu” w odpowiedziach osób badanych rozwiedzionych wystąpiła z częstością 40%. Przykładowa odpowiedź respondenta:

„Moja mama zaniżała moje poczucie wartości, przeklinając na mnie i używając wulgarnych słów. Była nieprzewidywalna i agresywna, co budziło we mnie lęk i przerażenie. Do dziś się z tym borykam.

Odpowiedzi badanych o statusie osób rozwiedziona/rozwiedziony w 40% wskazywali na „złość / zdenerwowanie”:

„Pamiętam konflikt pomiędzy mamą a moim bratem. Brat wszedł do jakiegoś miejsca, w którym mógł sobie zrobić krzywdę. Kiedy mama się o tym dowiedziała, dała mu klapsa i strasznie na brata nawrzeszczała. On prawie nic nie mówił, a mi było go żal. Myślę, że nie wiedział, że mogło stać się coś złego. Mama zareagowała bardzo nerwowo i impulsywnie. Do dziś mam tę scenę przed oczami i uważam, że to było złe”.

W analizie jakościowej uwzględniono również strukturę rodziny pochodzenia respondentów. Dominujące kategorie odpowiedzi w grupach wyodrębnionych ze względu na strukturę rodziny pochodzenia przedstawiono w tabeli (Tabela 43).



Tabela 43 *Dominujące kategorie odpowiedzi według struktury rodziny pochodzenia*

Grupa	N grupy	Dominujące kategorie
Rodzina pełna	75	Żal / przykre wspomnienie – 25 (33,3%); Martwienie się / troska – 16 (21,3%); Spokojna rozmowa / tłumaczenie – 15 (20,0%); Złość / zdenerwowanie – 11 (14,7%)
Rodzina niepełna	19	Krzyk / podnoszenie głosu – 6 (31,6%); Żal / przykre wspomnienie – 6 (31,6%); Złość / zdenerwowanie – 5 (26,3%); Spokojna rozmowa / tłumaczenie – 4 (21,1%)
Rodzina rekonstruowana	7	Złość / zdenerwowanie – 4 (57,1%); Krzyk / podnoszenie głosu – 2 (28,6%); Żal / przykre wspomnienie – 2 (28,6%); Martwienie się / troska – 1 (14,3%)

Źródło: badania własne

W przypadku struktury rodziny pochodzenia w grupie osób wychowywanych w rodzinach pełnych dominowała kategoria „żał/przykrość” (33,3%). Przykładowe odpowiedzi:

„Kłótnie z tatą o picie alkoholu”;

„Pamiętam, gdy miałam może 11 lat. Bałam się występować przed ludźmi, ale jej podobało się, jak śpiewałam, więc zapisała mnie na zajęcia śpiewu, na których jeździłam na konkursy i występowałam przed publicznością. Za każdym razem mówiłam jej, że nie chcę jechać, a nawet że się boję, a ona mówiła mi, że nie ma czego się bać i że mam jechać. Na jednym występie nie chciałam wejść na scenę, bo z dziewczynką przede mną komisja zaczęła się po prostu śmiać, a ja słyszałam, że i tak jest lepsza ode mnie, więc mama wepchnęła mnie na schodki na scenę. Zaśpiewałam, ale nogi mi tak się trzęsły, że podczas schodzenia ze sceny spadłam ze schodków. Nie zapytała, czy wszystko dobrze, mimo że zdarłam sobie kolana, tylko: „Czy było tak strasznie?” Tak, było. Nie śpiewam już przed dużą publicznością, mogę przy znajomych ale nigdy przed publicznością”;

„Moja mama zawsze uważała, że nauka jest najważniejsza. Zmuszała mnie do nauki mimo mojego słabego stanu psychicznego spowodowanego problemami w szkole. Czulem się wtedy tak, jakby jej na mnie nie zależało. Myślę, że nie chciała mi źle, tylko po prostu myślała, że o mnie dba. Z perspektywy dorosłości nie mam jej tego za złe — co było, to było — jednak do



dzisiaj myślę, że pewne moje zachowania i moja wybuchowość mogą wynikać z traum w dzieciństwie”.

Wśród respondentów z rodzin pełnych kategoria „martwienie się/troska” pojawiła się w 21,3%. Do takich odpowiedzi należą:

„Z moją matką nie miałem konfliktów. Moja matka była osobą spokojną i zrównoważoną. Gdy były trudne momenty, np. gdy chciałem wyjść z kolegami lub spotkać się z dziewczyną, wystarczyło ją uspokoić i wyjaśnić, co i gdzie będę robić. Teraz wiem, że po prostu kochała mnie i się martwiła, jak matka”.

„Konflikt między matką a mną w okresie nastoletnim dotyczący późnych powrotów do domu. Matka reagowała stanowczo i często podnosiła głos, ponieważ obawiała się o moje bezpieczeństwo. W tamtym czasie odbierałam to jako nadmierną kontrolę i brak zaufania. Dopiero później zrozumiałam, że jej reakcje wynikały przede wszystkim z troski. To doświadczenie uświadomiło mi, jak ważne w relacjach rodzinnych są jasna komunikacja i wzajemne zrozumienie potrzeb obu stron”.

Osoby badane z rodzin pełnych odpowiedziały 20% w kategorii „spokojna rozmowa/tłumaczenie”. Przykładowe odpowiedzi to:

„Mało pamiętam konfliktowych sytuacji. Mama była i jest osobą, która starała się rozmawiać i szukała różnych rozwiązań. Zazwyczaj wspólnie omawialiśmy, jakie są możliwości; często pytała mnie o zdanie i brała je pod uwagę. Na przykład gdy nie wiedzieliśmy gdzie pojechać na wakacje i każdy chciał jechać gdzie indziej, to zawsze pytała wszystkich o zdanie i szukała najlepszego rozwiązania”;

„Jedna z kłótni dotyczyła wyjazdu z kolegami nad morze. Miałem chyba 15 albo 16 lat. Ja koniecznie chciałem pojechać, ale mama się nie zgodziła. Tłumaczyła mi spokojnie, dlaczego nie mogę jechać, ale wtedy te argumenty nie docierały do mnie. Dzisiaj wiem, że sam nie puściłbym syna na taki wyjazd w wieku 15 lat.”

Wśród osób z rodzin niepełnych najczęściej występowały kategorie „krzyk/podnoszenie głosu” oraz „żał / przykre wspomnienie” (po 31,6%). Do wypowiedzi z kategorii „żał / przykre wspomnienie” należy:

„Matka próbowała zmusić mnie, abym został na gospodarstwie. Ja jednak nie zgodziłem się na to, bym był "parobkiem" swojej rodziny. Mama była na mnie zła i nie rozumiała mojej decyzji. Nie akceptowała tego, że mogę chcieć czegoś innego niż pracę na gospodarstwie. W wieku 18 lat poszedłem swoją drogą i do wojska. Cieszę się z tego, bo dzisiaj musiałbym robić w ziemi nie dla siebie, tylko dla innych”.



Odpowiedzi respondentów pochodzących z rodzin niepełnych w 31,6% reprezentujące kategorię „krzyk / podnoszenie głosu” to na przykład:

„Mama klóciła się prawie o wszystko. Kiedyś wróciłem zbyt późno do domu, mając chyba 16 lat, i obrazila się na mnie. Najpierw krzyczała, potem chodziła chyba tydzień i nie odzywała się do mnie. Nigdy nie wiedziałem jak się zachować”;

„Kiedy tata był w domu, matka czasami się z nim klóciła. Byłem wtedy mały, miałem może 5–6 lat. Pamiętam, jak trzaskali drzwiami i krzyczeli na siebie. Ja wtedy czułem, że mama cierpi. Nie wiedziałem, z jakiego powodu, ale ten jej krzyk był takim bólem złości. Chyba miała dość. Jak tata się wprowadził, to było spokojnie w domu”.

W grupie osób pochodzących z rodzin rekonstruowanych dominowała kategoria „złość/zdenerwowanie” (57,1%), co może wskazywać na silniejsze emocjonalne nacechowanie wspomnień konfliktowych w tej grupie. Ze względu na niewielką liczebność tej grupy wynik należy interpretować z zachowaniem należytej ostrożności. Przykładowe odpowiedzi z tej kategorii:

„Matka zazwyczaj o wszystko się klóciła. W zasadzie codziennie był jakiś powód do czepiania się. Najwięcej kłótni dotyczyło moich wieczorowych wyjść. Kiedy wracałem to była wściekła, że nie mogła przeze mnie spać, krzyczała i próbowała mi dawać różne kary, szlabany, ale nigdy ich nie stosowała”;

„Mama była osobą porywczą i szybko się denerwowała. Często mnie obwiniała za coś, nawet jeśli jeszcze nie wiedziała, czy coś zrobiłem. Kiedyś na osiedlu ktoś wybił szybę w bloku i jak przyszła do domu, to od razu chciała mnie obwinąć. Nasłuchałem się, a dopiero potem się wyjaśniło, że to nie ja”.

W celu pogłębienia charakterystyki badanej grupy przeanalizowano również odpowiedzi osób uzyskujących wysokie lub bardzo wysokie wyniki w skalach KPR-Roc. Dominujące kategorie wypowiedzi w tej grupie przedstawiono w tabeli 44.



Tabela 44 *Dominujące kategorie odpowiedzi u osób z wysokim lub bardzo wysokim poziomem postaw matki w KPR-Roc*

Grupa	N grupy	Dominujące kategorie
Wysoka akceptacja/odrzućenie	36	Spokojna rozmowa / tłumaczenie – 10 (27,8%); Martwienie się / troska – 9 (25,0%); Źal / przykre wspomnienie – 9 (25,0%); Złość / zdenerwowanie – 7 (19,4%)
Wysokie wymaganie	34	Źal / przykre wspomnienie – 13 (38,2%); Martwienie się / troska – 5 (14,7%); Złość / zdenerwowanie – 5 (14,7%); Krzyk / podnoszenie głosu – 4 (11,8%)
Wysoka autonomia	37	Spokojna rozmowa / tłumaczenie – 13 (35,1%); Martwienie się / troska – 9 (24,3%); Źal / przykre wspomnienie – 9 (24,3%); Złość / zdenerwowanie – 8 (21,6%)
Wysoka niekonsekwencja	11	Źal / przykre wspomnienie – 4 (36,4%); Martwienie się / troska – 2 (18,2%); Złość / zdenerwowanie – 2 (18,2%); Dziś rozumiem – 1 (9,1%)
Wysokie ochranianie	22	Źal / przykre wspomnienie – 7 (31,8%); Martwienie się / troska – 5 (22,7%); Dziś rozumiem – 3 (13,6%); Zakazy / brak zgody – 3 (13,6%)

Źródło: badania własne

Analiza kategorii odpowiedzi w grupach osób z wysokim lub bardzo wysokim poziomem retrospektywnie ocenianych postaw matki wykazała, że u osób z wysoką akceptacją/odrzućeniem oraz wysoką autonomią najczęściej pojawiała się kategoria „spokojna rozmowa/tłumaczenie”. U osób o wysokim poziomie wymagania dominowała kategoria „żal/przykre wspomnienie” (38,2%). Podobna kategoria była najczęściej obecna u osób z wysoką niekonsekwencją (36,4%) oraz wysokim ochranianiem (31,8%).

W analizowanym materiale jakościowym wyodrębniono również kategorię odnoszącą się do retrospektywnej reinterpretacji doświadczeń z dzieciństwa. Wypowiedzi osób badanych wskazują, że część badanych dokonywała ponownej oceny konfliktowych sytuacji z udziałem matki z perspektywy dorosłości, nadając im nowe znaczenia i dostrzegając szerszy kontekst tych wydarzeń. W wielu przypadkach doświadczenia, które w okresie dzieciństwa lub



adolescencji były odbierane jako przejaw nadmiernej kontroli, ograniczania autonomii lub niezrozumienia, po latach interpretowane były jako wyraz troski, odpowiedzialności i dążenia do zapewnienia dziecku bezpieczeństwa. Jednocześnie nie wszystkie retrospektywne interpretacje miały jednoznacznie pozytywny charakter. Niektórzy respondenci, pomimo lepszego zrozumienia motywów kierujących matką, nadal oceniali jej postępowanie krytycznie lub wskazywali na jego negatywne konsekwencje dla własnego funkcjonowania. Wypowiedzi te pokazują, że proces reinterpretacji doświadczeń rodzinnych może prowadzić zarówno do większej akceptacji i zrozumienia zachowań rodzicielskich, jak i do bardziej refleksyjnej, choć nadal krytycznej oceny przeszłych wydarzeń. Zjawisko to ilustrują następujące wypowiedzi respondentów:

„Dziś wiem, że nie chciała, żebym sama chodziła po zoo i zbierała te pieniądze, bo było to niebezpieczne. Wtedy jednak czułam, że nawet nie chce mnie wysłuchać i zrozumieć, dlaczego było to dla mnie ważne”;

„Patrząc z perspektywy czasu cieszę się, że się nie zgodziła, sama bym się nie puściła na to wydarzenie, w tym wieku nie byłam zbyt myślącą osobą (stawiałam przyjemności nad wszystko innej nie zważając na konsekwencje), także cieszę się ze mnie powstrzymała”;

„Wybór studiów. Mama nakłaniała mnie do podjęcia studiów na wybranym kierunku. Teraz rozumiem, co nią kierowało. Chciała, abym miała zapewnioną spokojną przyszłość ze stabilną pracą”;

„Jak pisałem niewyraźnie w zeszycie to mama wyrywała mi kartki i kazała przepisywać po parę razy nawet kompletnie nie widziałem w tym sensu bo i tak tego zeszytu nikt nie czytał teraz rozumiem, że chciała mnie nauczyć porządkości”;

„Wyjazd na studia do innego miasta zawsze powodował u mojej matki niezadowolenie. Nieustannie wymuszają na mnie postawę niezrozumiałą dla mnie, żebym została w domu z nią, bo tak robią dobre córki. Wkręcają mi poczucie winy. Do tej pory wypomina mi, że zostawiłam ją samą z problemami. Cóż. Z perspektywy widać, że moja mama jest osobą niedecyzyjna i nie umiejąca odnaleźć się w rzeczywistości”;

„Jak miałam nieporządek w pokoju, to często mama się na mnie złościła, podnosiła głos i mówiła, że będę bałaganiarą itp. Później wspólnie sprzątałyśmy, a mama już spokojnie prosiła mnie, żebym dbała o porządek. Z perspektywy dorosłości myślę, że chciała dla mnie dobrze, żeby umiałam zachować porządek i dbać o rzeczy, które posiadam. Myślę jednak, że sposób przekazu, zwłaszcza wobec dziecka, nie był prawidłowy. Myślę, że nie robiła tego specjalnie jednak to był jej jakiś schemat zachowania”;



„Przypadkowo, w trakcie zabawy, jeden z moich znajomych dostał kijem prosto w oko. Reakcja mojej mamy była spokojna, ponieważ przyniosła lód, aby przyłożyć go do oka. Wydaje mi się ze z aktualnej perspektywy zachowała się zbyt spokojnie na tamto wydarzenie”;

„Z moją matką nie miałem konfliktów. Moja matka była osobą spokojną i zrównoważoną. Gdy były trudne momenty, np. gdy chciałem wyjść z kolegami lub spotkać się z dziewczyną, wystarczyło ją uspokoić i wyjaśnić, co i gdzie będę robić. Teraz wiem, że po prostu kochała mnie i się martwiła. jak matka”;

„Pamiętam konflikt o zakup samochodu. Zarobiłem jako 18-latek pierwsze pieniądze i chciałem kupić stary samochód. Mama nie chciała, żebym jeździł "starym gratem". Ta rozmowa była emocjonująca. W efekcie wzięła pożyczkę i dołożyła się do droższego auta. Byłem wściekły bo upatrzyłem sobie to stare BMW, ale dzisiaj rozumiem, że bała się o moje bezpieczeństwo”;

„Jako nastolatek byłem świadkiem, jak mama klóciła się ze starszą siostrą o to, że ubrała się zbyt wyzywająco. Wiem, że pierwszy raz widziałem w niej takie oburzenie, wściekłość. Nie chciała wypuścić mojej siostry z domu w zbyt krótkiej spódniczce. Dziś, jako ojciec, patrzę na to inaczej. Też chciałbym uchronić córkę przed niebezpieczeństwami”;

„Pamiętam konflikt pomiędzy mamą a moim bratem. Brat wszedł do jakiegoś miejsca, w którym mógł sobie zrobić krzywdę. Kiedy mama się o tym dowiedziała, dała mu klapsa i strasznie na brata nawrzeszczała. On prawie nic nie mówił, a mi było go żal. Myślę, że nie wiedział, że mogło stać się coś złego. Mama zareagowała bardzo nerwowo i impulsywnie. Do dziś mam tę scenę przed oczami i uważam, że to było złe”;

„Konflikt między matką a mną w okresie nastoletnim dotyczący późnych powrotów do domu. Matka reagowała stanowczo i często podnosiła głos, ponieważ obawiała się o moje bezpieczeństwo. W tamtym czasie odbierałam to jako nadmierną kontrolę i brak zaufania. Dopiero później zrozumiałam, że jej reakcje wynikały przede wszystkim z troski. To doświadczenie uświadomiło mi, jak ważne w relacjach rodzinnych są jasna komunikacja i wzajemne zrozumienie potrzeb obu stron. Druga sytuacja z moim już teraz byłym związkiem. Twierdziła, że on nie jest dla mnie i jak bardzo jest dla mnie niedobry — wtedy tego nie widziałam, bo wiadomo, miłość. Z biegiem czasu sama to stwierdziłam i mama miała rację. Teraz jestem w innym związku i sama mama gada, że widzi "to coś" u nas”.

Przytoczone wypowiedzi wskazują, że wraz z upływem czasu część respondentów dokonała reinterpretacji doświadczeń konfliktowych z dzieciństwa. Analizowane narracje pokazują, że zachowania matek, które w okresie dorastania były postrzegane jako nadmierna kontrola, ograniczanie autonomii czy brak zrozumienia, w dorosłości częściej interpretowane były jako przejaw troski, odpowiedzialności oraz dążenia do ochrony dziecka przed



potencjalnymi zagrożeniami. Jednocześnie część badanych, mimo lepszego zrozumienia motywów postępowania matki, nadal krytycznie oceniała formę jej zachowań lub ich wpływ na własne doświadczenia. Wyniki te sugerują, że retrospektywna ocena relacji z matką nie zawsze prowadzi do pełnej reinterpretacji wydarzeń w kierunku pozytywnym, lecz może przyjmować formę bardziej złożonego i wielowymiarowego rozumienia doświadczeń z przeszłości.

5.2. Podsumowanie

Łączna analiza wyników ilościowych i jakościowych pozwala na bardziej kompleksowe spojrzenie na badane zjawisko. Wyniki statystyczne wskazały, że retrospektywnie oceniane postawy matki były przede wszystkim związane ze strategiami poznawczej reinterpretacji emocji oraz wybranymi strategiami rozwiązywania konfliktów, przy czym większość zależności miała umiarkowany charakter. Analiza jakościowa dostarczyła natomiast wglądu w subiektywne doświadczenia respondentów, pokazując, że wspomnienia dotyczące relacji z matką często koncentrowały się wokół tematów takich jak troska, kontrola, wymagania, spokojna rozmowa, krzyk oraz poczucie żalu. Szczególnie interesujące okazało się zjawisko retrospektywnej reinterpretacji doświadczeń, polegające na nadawaniu nowemu znaczeniu wydarzeniom z dzieciństwa oraz dostrzeganiu w zachowaniach matek motywów związanych z troską i potrzebą ochrony dziecka. Jednocześnie część respondentów nadal wiązała te doświadczenia z negatywnymi emocjami oraz trwałymi konsekwencjami dla własnego funkcjonowania. Uzyskane wyniki sugerują więc, że wpływ postaw rodzicielskich nie ogranicza się wyłącznie do prostych zależności statystycznych, lecz jest osadzony w indywidualnych doświadczeniach, sposobach interpretacji przeszłości oraz znaczeniach nadawanych relacjom rodzinnym. W tym sensie analiza jakościowa nie tylko uzupełnia wyniki ilościowe, ale również pozwala lepiej zrozumieć mechanizmy mogące leżeć u podłoża obserwowanych zależności.



Rozdział 6. Dyskusja wyników

Celem niniejszego rozdziału jest omówienie wyników badań własnych w odniesieniu do przyjętych pytań i hipotez badawczych oraz ustaleń przedstawionych w literaturze przedmiotu. Szczególną uwagę poświęcono znaczeniu retrospektywnie ocenianych postaw matki dla strategii regulacji emocji oraz sposobów rozwiązywania konfliktów stosowanych przez osoby dorosłe w relacjach partnerskich. W dyskusji uwzględniono zarówno wyniki analiz ilościowych, jak i jakościowych, ponieważ dopiero ich łączne ujęcie pozwala pełniej uchwycić złożony charakter badanych zależności.

Podjęta problematyka wpisuje się w szerszy nurt badań nad znaczeniem rodziny pochodzenia dla późniejszego funkcjonowania emocjonalnego i interpersonalnego. W literaturze podkreśla się, że rodzina stanowi pierwsze środowisko uczenia się sposobów reagowania na napięcie, wyrażania emocji, komunikowania potrzeb oraz rozwiązywania konfliktów (Tophan, Larson, Holman, 2005). Zgodnie z teorią przywiązania Bowlby'ego wczesna więź z opiekunem stanowi podstawę kształtowania wewnętrznych wzorców relacyjnych, które wpływają na sposób funkcjonowania jednostki w dorosłych relacjach interpersonalnych (Ainsworth, Bowlby, 1991). Wzorce te mogą być następnie odtwarzane w dorosłych relacjach partnerskich, jednak nie mają charakteru bezwzględnie determinującego. Osoby dorosłe mogą bowiem zarówno powielać schematy znane z rodziny pochodzenia jak i poddawać je refleksji, modyfikować lub świadomie odrzucać (Young, 2014).

6.1. Interpretacja wyników w kontekście literatury przedmiotu

Analiza statystyk opisowych wykazała, że osoby badane częściej stosowały przeformułowanie poznawcze ($M = 14,34$; $SD = 4,11$) niż tłumienie ekspresji emocjonalnej ($M = 12,95$; $SD = 4,87$). Oznacza to, że respondenci częściej deklarowali podejmowanie prób zmiany sposobu interpretowania sytuacji emocjonalnych niż ograniczanie zewnętrznego wyrażania emocji. W świetle koncepcji regulacji emocji ten wynik można uznać za korzystny, ponieważ przeformułowanie poznawcze jest zwykle postrzegane jako bardziej adaptacyjna strategia (Preece i in., 2023). Pozwala ono zmieniać znaczenie sytuacji jeszcze przed pełnym rozwinięciem reakcji emocjonalnej, podczas gdy tłumienie ekspresji odnosi się głównie do kontroli ujawniania emocji, niekoniecznie zmniejszając ich wewnętrzne nasilenie (Gross, 1998b).



Wyniki korelacyjne pokazały, że przeformułowanie poznawcze było dodatnio związane z akceptacją matki ($r = .28$; $p = .004$) oraz autonomią ($r = .25$; $p = .011$), natomiast ujemnie z wymaganiem ($r = -.23$; $p = .024$) i niekonsekwencją ($r = -.20$; $p = .042$). Oznacza to, że osoby, które retrospektywnie postrzegały matkę jako bardziej akceptującą i wspierającą samodzielność, częściej stosowały poznawcze sposoby regulowania emocji. Natomiast doświadczenie większych wymagań i niekonsekwencji wiązało się z rzadszym wykorzystywaniem tej strategii. Wynik ten można interpretować w odniesieniu do założeń wskazujących, że ciepłe, responsywne i wspierające relacje z rodzicem sprzyjają rozwojowi kompetencji samoregulacyjnych dziecka (Keleynikov, Lassri, Cohen, Benatov, 2025). Akceptująca i wspierająca autonomia postawy matki może ułatwiać dziecku rozumienie własnych stanów emocjonalnych, nadawanie im znaczenia oraz poszukiwanie alternatywnych interpretacji trudnych sytuacji (Kochanska, Coy, Murray, 2001). Z kolei środowisko nacechowane nadmiernymi wymaganiami lub nieprzewidywalnością może ograniczać możliwość spokojnej refleksji nad emocjami i sprzyjać bardziej reaktywnym sposobom funkcjonowania (Ryś, 2011).

Brak istotnych zależności między postawami matki a tłumieniem ekspresji wskazuje natomiast, że ta strategia może być kształtowana przez szerszy zespół czynników niż sama relacja z matką. Mogą mieć tu znaczenie normy kulturowe dotyczące wyrażania emocji, wzorce płciowe, doświadczenia rówieśnicze, aktualna jakość relacji partnerskiej oraz indywidualne cechy temperamentalne (Cole, Dennis, Martin, Hall, 2008). W badaniach własnych istotną różnicę w zakresie tłumienia ekspresji stwierdzono ze względu na płeć: mężczyźni uzyskali wyższy wynik w tej skali ($M = 14,02$; $SD = 5,19$) niż kobiety ($M = 11,87$; $SD = 4,41$), $t(99) = -2,25$; $p = .027$. Wynik ten można interpretować w kontekście społecznego uczenia się norm ekspresji emocjonalnej, zgodnie z którymi mężczyźni częściej uczą się ograniczać jawne ujawnianie emocji (Balawajder, 1997; Cybulko, Gmurzyńska, Winiarska, 2019; Stamato, 1992).

W zakresie strategii rozwiązywania konfliktów najwyższe średnie wyniki uzyskano dla kompromisu ($M = 7,07$; $SD = 1,77$) oraz unikania ($M = 7,03$; $SD = 2,08$), natomiast najniższe dla współpracy ($M = 4,83$; $SD = 1,63$) i rywalizacji ($M = 4,09$; $SD = 3,13$). Oznacza to, że osoby badane najczęściej deklarowały dążenie do rozwiązań częściowo satysfakcjonujących obie strony lub wycofywanie się z sytuacji konfliktowej. Wynik ten jest interesujący, ponieważ kompromis może pełnić funkcję względnie konstruktywnej strategii regulowania napięcia w związku, natomiast unikanie ma bardziej niejednoznaczny charakter (Thomas, Kilmann, 1974).

Wyniki badań własnych wskazują, że retrospektywnie oceniane postawy matki wiązały się przede wszystkim z rywalizacją i współpracą. Akceptacja korelowała ujemnie z rywalizacją ($r = -.30$; $p = .003$), a dodatnio ze współpracą ($r = .21$; $p = .032$) oraz dostosowaniem ($r = .24$; $p = .017$). Podobny układ zależności uzyskano dla autonomii, która była ujemnie związana z rywalizacją ($r = -.27$; $p = .006$), a dodatnio ze współpracą ($r = .21$; $p = .037$) oraz dostosowaniem ($r = .24$; $p = .015$). Oznacza to, że doświadczenie akceptacji i wspierania autonomii przez matkę może sprzyjać bardziej kooperacyjnym sposobom funkcjonowania w sytuacjach konfliktowych (Plopa, 2004). Można przypuszczać, że osoby wychowywane w atmosferze większego poszanowania ich potrzeb i odrębności łatwiej traktują konflikt jako sytuację wymagającą rozmowy, a nie jako zagrożenie lub walkę o dominację (Baptist i in., 2012).

Odmienny wzorzec zależności dotyczył wymagań oraz niekonsekwencji. Wymaganie było dodatnio związane z rywalizacją ($r = .20$; $p = .043$) i unikaniem ($r = .20$; $p = .042$), a ujemnie ze współpracą ($r = -.22$; $p = .026$). Niekonsekwencja korelowała dodatnio z rywalizacją ($r = .27$; $p = .007$) oraz ujemnie ze współpracą ($r = -.20$; $p = .042$). Wyniki te można interpretować jako potwierdzenie znaczenia przewidywalności, emocjonalnej dostępności oraz adekwatnych wymagań w rodzinie pochodzenia. Nadmierne wymaganie może sprzyjać uczeniu się, że konflikt wiąże się z oceną, presją lub koniecznością obrony własnej pozycji. Niekonsekwencja natomiast może utrudniać budowanie stabilnych sposobów reagowania, ponieważ dziecko doświadcza zmienności i nieprzewidywalności w reakcjach rodzica. Plopa (2004), powołując się na badania Ulman (1998), podkreślił, iż postawa matki nadmiernie wymagająca ujawnia korelację ze stylem zadaniowym chłopców; postawa wymagająca matki ma wpływ na kształtowanie się stylu unikowego u chłopców i emocjonalnego u dziewcząt; niekonsekwencja matki koreluje ze stylem emocjonalnym córek (s. 346–347; Ulman, 1998).

Uzyskane wyniki są spójne z koncepcją transmisji międzypokoleniowej, zgodnie z którą wzorce komunikacji, regulowania emocji i rozwiązywania konfliktów mogą być przekazywane z rodziny pochodzenia do dorosłych relacji partnerskich (Baptist i in., 2012). W ujęciu teorii społecznego uczenia się dziecko obserwuje sposoby reagowania rodziców na napięcie, konflikt i emocje, a następnie może przenosić te wzorce na własne relacje (Bandura, 1977). Z kolei teoria systemów rodzinnych akcentuje znaczenie całego klimatu emocjonalnego rodziny, jej spójności, elastyczności oraz jakości komunikacji (Bowen, 1978). Badania Baptist i współpracowników (2012) wskazują, że osoby postrzegające swoje rodziny pochodzenia jako bardziej zdystansowane i mniej wspierające częściej stosowały w dorosłych relacjach

konfliktowych style oparte na wrogości i gwałtowności, a rzadziej strategię walidującą (s. 4). Podobnie w badaniach Komorowskiej-Pudło (2021) potwierdzono związek między jakością więzi, komunikacji i funkcjonowania rodziny pochodzenia a sposobami radzenia sobie z konfliktami we własnym małżeństwie (s. 173–204).

W tym kontekście szczególnie ważny jest wynik dotyczący struktury rodziny pochodzenia. Osoby wychowujące się w rodzinach niepełnych i rekonstruowanych osiągnęły istotnie wyższy poziom rywalizacji niż osoby wychowujące się w rodzinach pełnych. Test Kruskala-Wallisa wykazał istotne różnice między grupami, $\chi^2(2) = 10,63$; $p = .005$. Analiza post hoc Dunna wykazała, że osoby z rodzin niepełnych ($Me = 6,00$) oraz rekonstruowanych ($Me = 8,00$) uzyskały wyższy poziom rywalizacji niż osoby z rodzin pełnych ($Me = 3,00$). Wynik ten można interpretować ostrożnie, ale wskazuje, że doświadczenia związane ze strukturą rodziny pochodzenia mogą mieć znaczenie dla sposobu reagowania w sytuacjach konfliktowych. Nie oznacza to, że sama niepełność rodziny prowadzi do rywalizacji, lecz że w rodzinach, w których występowały zmiany strukturalne, rozstanie rodziców lub reorganizacja relacji, dziecko mogło częściej doświadczać napięć, konfliktów lojalnościowych lub konieczności silniejszej obrony własnych potrzeb (Komorowska-Pudło 2021; Tophan, Larson, Holman 2005).

Wyniki jakościowe pogłębiają tę interpretację. W rodzinach niepełnych częściej pojawiały się kategorie „krzyk/podnoszenie głosu” oraz „żał/przykre wspomnienie” – po 31,6% odpowiedzi. W rodzinach rekonstruowanych dominowała kategoria „złość/zdenerwowanie” – 57,1% odpowiedzi. Dane te korespondują z wynikiem ilościowym dotyczącym wyższego poziomu rywalizacji u osób z rodzin niepełnych i rekonstruowanych. Można przypuszczać, że silniejsze zapamiętanie napięcia, złości lub krzyku w relacji z matką może współwystępować z większą gotowością do konfrontacyjnego reagowania w dorosłych konfliktach (Cywińska 2005; Tyszkowa 1986; Rostowska 1993).

Analiza odpowiedzi otwartych pokazała jednak, że doświadczenia respondentów były złożone i nie dały się sprowadzić wyłącznie do negatywnego obrazu relacji z matką. Najczęściej występującą kategorią był „żał/przykre wspomnienie”, obecny w 33 wypowiedziach, czyli u 32,7% badanych. Jednocześnie kategorie „martwienie się / troska”, „spokojna rozmowa / tłumaczenie” oraz „złość / zdenerwowanie” pojawiały się równie często – każda w 20 wypowiedziach, czyli u 19,8% badanych. Oznacza to, że w narracjach respondentów obok bólu, żalu i napięcia pojawiały się również elementy troski, próby wyjaśniania oraz rozmowy.

Ten wynik dobrze koresponduje z badaniami projekcyjnymi Rembowskiego (1968), w których dzieci w opowiadaniach wskazywały zarówno pozytywne jak i negatywne



zachowania matek (237–241). Wśród pozytywnych zachowań pojawiały się racjonalne rozwiązywanie konfliktów, wyjaśnianie, rozumienie potrzeb oraz okazywanie serdeczności. Podobne wątki wystąpiły w badaniach własnych, zwłaszcza u osób o wysokiej akceptacji i wysokiej autonomii matki. W grupie o wysokiej akceptacji najczęściej pojawiały się kategorie „spokojna rozmowa / tłumaczenie” – 27,8%, „martwienie się / troska” – 25,0% oraz „żal/przykre wspomnienie” – 25,0%. W grupie o wysokiej autonomii kategoria „spokojna rozmowa/tłumaczenie” wystąpiła u 35,1% badanych, a „martwienie się / troska” u 24,3%. Dane te są spójne z wynikami ilościowymi, zgodnie z którymi akceptacja i autonomia wiązały się z przeformułowaniem poznawczym oraz współpracą. (Rembowski 1968 za Plopa 2004).

W wypowiedziach badanych pojawiały się przykłady bardziej refleksyjnego rozumienia zachowań matki. Jedna z osób pisała: *„Gdy były trudne momenty, np. gdy chciałem wyjść z kolegami lub spotkać się z dziewczyną, wystarczyło ją uspokoić i wyjaśnić, co i gdzie będę. Teraz wiem, że po prostu kochała mnie i martwiła się jak matka.”* Inny respondent udzielił następującej odpowiedzi: *„Później wspólnie sprzątałyśmy, a mama prosiła mnie już w spokojny sposób, bym dbała o porządek. Tego typu wypowiedzi pokazują, że doświadczenie rozmowy, tłumaczenia i dostrzegania troski może wiązać się z bardziej złożonym i mniej jednoznacznie negatywnym sposobem interpretowania konfliktów z matką (Rembowski, 1968).*

Z drugiej strony, w badaniach jakościowych wyraźnie obecne były także doświadczenia braku zrozumienia, ograniczania autonomii oraz przymusu. Jedna z osób badanych napisała: *„Wtedy jednak czułam, że nawet nie chce mnie wysłuchać ani zrozumieć, dlaczego było to dla mnie ważne”.* Inna wypowiedź wskazywała na doświadczenie presji: *„Wjazd na studia do innego miasta zawsze powodował u mojej matki niezadowolenie; nieustannie wymuszała na mnie postawę niezrozumiałą dla mnie, żebym została w domu z nią, bo tak robią dobre córki”.* Wysokie wymaganie matki w KPR-Roc wiązało się jakościowo przede wszystkim z kategorią „żal/przykre wspomnienie”, która pojawiła się u 38,2% osób z tej grupy. Jest to zgodne z wynikami ilościowymi, w których wymaganie było związane z rzadszym stosowaniem przeformułowania poznawczego oraz większą skłonnością do rywalizacji i unikania. (Rembowski za Plopa 2004).

Warto podkreślić, że przywoływane badania wskazują na szczególne znaczenie więzi emocjonalnej z matką. W percepcji dzieci relacje uczuciowe z matkami bywają silniejsze niż relacje z ojcami, a zarówno dziewczynki, jak i chłopcy identyfikują się z matką na ważnym etapie rozwoju (Plopa, 2004). Uzasadnia to skoncentrowanie własnych badań właśnie na retrospektywnej ocenie postaw matki. Własne wyniki potwierdzają, że postawa matki nie jest wyłącznie elementem przeszłości rodzinnej, lecz może być związana z późniejszym sposobem



regulowania emocji oraz rozwiązywania konfliktów. Szczególnie znaczące okazały się postawy akceptacji i autonomii, które można interpretować jako sprzyjające rozwojowi większej refleksyjności emocjonalnej, otwartości na perspektywę drugiej osoby oraz gotowości do współpracy (Cywińska, 2023; Waloszek, 2006).

Na szczególną uwagę zasługuje również wątek reinterpretacji doświadczeń z dzieciństwa. Część respondentów opisywała sytuacje, które w dzieciństwie przeżywali jako ograniczające lub niesprawiedliwe, lecz z perspektywy dorosłości interpretowali je jako przejaw troski, lęku lub ochrony ze strony matki. Przykładem jest wypowiedź respondenta: *„Dziś wiem, że nie chciała, abym sama chodziła po zoo i zbierała te pieniądze, bo było to niebezpieczne. Wtedy jednak czułam, że nawet nie chciała mnie wysłuchać ani zrozumieć”*. Inna osoba badana udzieliła następującej odpowiedzi: *„Patrząc z perspektywy czasu, cieszę się, że się nie zgodziła. Tego typu wypowiedzi wskazują, że znaczenie doświadczeń rodzinnych nie jest stałe, lecz może zmieniać się wraz z rozwojem, doświadczeniami życiowymi oraz dorosłą refleksją*. (Ryś 2011; Wołpiuk-Ochocińska 2017).

W tym miejscu wyniki własne szczególnie dobrze łączą się z literaturą dotyczącą transmisji międzypokoleniowej. Badania nad rodziną pochodzenia podkreślają, że dorośli mogą powielać wzorce obserwowane w dzieciństwie, ale mogą również świadomie je transformować. Nie są więc uwięzieni we własnej historii rodzinnej (Plopa, 2011; Holman, Birch, Carroll, Doxey, Larson, Linford, 2002). W analizie jakościowej badań własnych widoczne były zarówno przykłady kontynuacji emocjonalnego znaczenia doświadczeń jak i próby ich przekształcenia. Niektóre osoby nadal wiązały zachowania matki z żalem i poczuciem krzywdy, inne natomiast próbowały nadać im bardziej złożone znaczenie, dostrzegając troskę lub intencję ochronną. Oznacza to, że wpływ postaw matki na dorosłe funkcjonowanie nie przebiega w sposób prosty, lecz jest pośredniczony przez interpretację, refleksję oraz późniejsze doświadczenia relacyjne (Komorowska-Pudło, 2021; Framo, 1992).

Warto również odnieść się do wyników regresji. Modele regresji wykazały ograniczoną rolę postaw matki w predykcji. Postawy matki nie przewidywały istotnego przeformułowania poznawczego, tłumienia ekspresji, współpracy, kompromisu ani dostosowania. Model istotny statystycznie uzyskano jedynie dla rywalizacji: $F(5, 95) = 2,65$; $p = .028$; $R^2 = .122$, choć żaden pojedynczy predyktor nie osiągnął istotności statystycznej. Oznacza to, że postawy matki, rozpatrywane łącznie, wyjaśniały część zróżnicowania rywalizacji, ale nie można wskazać żadnej konkretnej postawy jako samodzielnego predyktora. Wynik ten jest ważny, ponieważ pokazuje, że znaczenie może mieć ogólny wzorzec doświadczeń relacyjnych z matką, a nie pojedynczy wymiar jej postawy analizowany w izolacji. Baptist i wsp. Wskazywali także, że



kształtowaniu się sposobów rozwiązywania konfliktów w dorosłych związkach partnerskich znaczenie miały procesy emocjonalne rodziny jako szerszy wzorzec (Baptist i wsp. 2012). Wynik ten pozostaje zgodny również z ustaleniami Komorowskiej-Pudło (2021), która wykazała, że sposoby rozwiązywania konfliktów w dorosłych związkach są związane raczej z ogólną jakością relacji, komunikacji i funkcjonowania rodziny pochodzenia niż z pojedynczymi zachowaniami czy cechami rodziców analizowanymi w oderwaniu od szerszego kontekstu rodzinnego (s. 198–199).

W przypadku unikania cały model regresji nie osiągnął istotności statystycznej, $F(5, 95) = 1,92$; $p = .098$, $R^2 = .092$, jednak istotnymi predyktorami okazały się wymagania ($\beta = 0,55$; $p = .017$) oraz niekonsekwencja ($\beta = -0,40$; $p = .029$). Wynik dotyczący tego wymagania jest spójny z wcześniejszymi korelacjami i może sugerować, że wysokie wymagania ze strony matki sprzyjają unikaniu konfliktów. Można to interpretować jako wyuczony sposób redukcji napięcia lub unikania oceny. Wynik dotyczący niekonsekwencji wymaga większej ostrożności, ponieważ kierunek zależności jest mniej intuicyjny i może wynikać z nakładania się predyktorów w modelu regresyjnym.

Uzyskane rezultaty potwierdzają znaczenie retrospektywnie ocenianych postaw matki dla kształtowania wybranych aspektów funkcjonowania emocjonalnego i interpersonalnego w dorosłości, jednocześnie wskazując, że ich wpływ nie ma charakteru wyłącznego ani determinującego. Jest to zgodne z podejściem niedeterministycznym obecnym w literaturze. Doświadczenia z dzieciństwa stanowią ważny kontekst rozwojowy, jednak późniejsze funkcjonowanie osoby dorosłej zależy również od wielu innych czynników: jakości aktualnych relacji partnerskich, stylu przywiązania, cech osobowości, wsparcia społecznego, doświadczeń rówieśniczych oraz refleksyjnego opracowania własnej historii rodzinnej. Wniosek ten pozostaje zgodny zarówno z badaniami Komorowskiej-Pudło (2021), które podkreślają znaczenie jakości więzi i komunikacji w rodzinie pochodzenia dla późniejszego funkcjonowania w bliskich relacjach (s. 198-199), jak i z ustaleniami Bolze i współpracowników (2024), wskazującymi, że transmisja międzypokoleniowa nie ma charakteru deterministycznego, a dorośli mogą zarówno powielać, jak i świadomie modyfikować wzorce wyniesione z rodziny pochodzenia (s. 1-8).



6.2. Weryfikacja pytań i hipotez badawczych

Problem główny pracy dotyczył związku pomiędzy retrospektywną oceną postawy matki w okresie dzieciństwa a strategiami regulacji emocji oraz strategiami rozwiązywania konfliktów w związkach partnerskich u osób dorosłych. Uzyskane wyniki pozwalają stwierdzić, że taki związek występuje, jednak ma charakter selektywny i dotyczy przede wszystkim przeformułowania poznawczego oraz wybranych strategii rozwiązywania konfliktów, zwłaszcza rywalizacji i współpracy. Hipoteza główna została więc częściowo potwierdzona.

Pierwsze pytanie badawcze dotyczyło tego, jakie strategie regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów stosują osoby badane. Wyniki wskazały, że w zakresie regulacji emocji badani częściej stosowali przeformułowanie poznawcze ($M = 14,34$; $SD = 4,11$) niż tłumienie ekspresji ($M = 12,95$; $SD = 4,87$). W zakresie rozwiązywania konfliktów najwyższe wyniki uzyskano dla kompromisu ($M = 7,07$; $SD = 1,77$) i unikania ($M = 7,03$; $SD = 2,08$), a najniższe dla współpracy ($M = 4,83$; $SD = 1,63$) oraz rywalizacji ($M = 4,09$; $SD = 3,13$). Odpowiadając na pytanie P1, można stwierdzić, że badana grupa charakteryzowała się częstszym stosowaniem poznawczej strategii regulacji emocji oraz preferowaniem kompromisu i unikania w sytuacjach konfliktowych.

Drugie pytanie badawcze dotyczyło tego, czy aktualny status związku różnicuje poziom strategii regulacji emocji oraz strategii rozwiązywania konfliktów. Hipoteza H1 zakładała, że osoby pozostające w związku formalnym będą wykazywały wyższy poziom przeformułowania poznawczego oraz częściej stosowały kooperatywne strategie rozwiązywania konfliktów. Uzyskane wyniki nie potwierdziły tej hipotezy. Nie stwierdzono bowiem istotnych różnic ani w zakresie przeformułowania poznawczego, ani w zakresie współpracy. Istotne różnice dotyczyły natomiast tłumienia ekspresji oraz rywalizacji. Osoby pozostające w związku formalnym charakteryzowały się niższym poziomem tłumienia ekspresji niż osoby niepozostające w związku, natomiast osoby rozwiedzione uzyskały wyższe wyniki w zakresie rywalizacji niż osoby pozostające w związkach formalnych i nieformalnych. Hipotezę H1 należy zatem uznać za niepotwierdzoną, choć uzyskane wyniki ujawniły inne istotne zależności związane ze statusem relacyjnym.

Wyniki te mogą być interpretowane na kilka sposobów. Niższy poziom tłumienia ekspresji u osób pozostających w małżeństwie może sugerować, że trwała i sformalizowana relacja sprzyja większej otwartości w wyrażaniu emocji. Nie można jednak wykluczyć również odwrotnego kierunku zależności, zgodnie z którym osoby mniej skłonne do tłumienia emocji



łatwiej budują i utrzymują satysfakcjonujące relacje partnerskie. Z kolei wyższy poziom rywalizacji odnotowany w grupie osób rozwiedzionych może wskazywać na większą gotowość do obrony własnych potrzeb, interesów i granic w sytuacjach konfliktowych, co mogło wynikać z doświadczeń związanych z rozpadem związku. Możliwe jest jednak również, że wcześniejsze częstsze stosowanie strategii rywalizacyjnych wiązało się z trudnościami w relacji partnerskiej. Ze względu na przekrojowy charakter badania nie jest możliwe określenie kierunku zależności między analizowanymi zmiennymi. Dodatkowo interpretacja wyniku dotyczącego osób rozwiedzionych wymaga ostrożności ze względu na niewielką liczebność tej grupy.

Trzecie pytanie badawcze dotyczyło znaczenia płci dla poziomu strategii regulacji emocji oraz rozwiązywania konfliktów. Hipoteza H2 zakładała, że kobiety będą wykazywały wyższy poziom przeformułowania poznawczego oraz częściej stosowały kooperatywne strategie rozwiązywania konfliktów. Założenie to nie zostało potwierdzone. Kobiety i mężczyźni nie różnili się istotnie ani pod względem przeformułowania poznawczego, ani pod względem stosowania strategii kooperatywnych. Jedyną istotną różnicę odnotowano w odniesieniu do tłumienia ekspresji emocjonalnej, gdzie wyższe wyniki uzyskali mężczyźni. Hipotezę H2 należy zatem uznać za niepotwierdzoną.

Uzyskany wynik można interpretować w kontekście społeczno-kulturowych wzorców ekspresji emocjonalnej, zgodnie z którymi mężczyźni częściej uczą się ograniczać jawne wyrażanie emocji, zwłaszcza tych związanych z bezradnością, lękiem czy smutkiem. Brak różnic między kobietami a mężczyznami w zakresie przeformułowania poznawczego oraz strategii kooperatywnych sugeruje natomiast, że sposoby regulowania emocji i rozwiązywania konfliktów w dorosłych relacjach partnerskich nie są jednoznacznie determinowane przez płeć. Mogą one w większym stopniu zależeć od indywidualnych doświadczeń życiowych, wzorców wyniesionych z rodziny pochodzenia, cech osobowości oraz jakości aktualnych relacji interpersonalnych.

Czwarte pytanie badawcze dotyczyło tego, czy struktura rodziny pochodzenia różnicuje poziom strategii regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów. Hipoteza H3 zakładała, że osoby pochodzące z rodzin niepełnych będą charakteryzowały się wyższym poziomem tłumienia ekspresji emocjonalnej oraz częstszym stosowaniem niekooperatywnych strategii rozwiązywania konfliktów. Wyniki pozwoliły na częściowe potwierdzenie tej hipotezy. Nie stwierdzono istotnych różnic w zakresie tłumienia ekspresji, natomiast wykazano różnice w odniesieniu do rywalizacji. Osoby pochodzące z rodzin niepełnych oraz rekonstruowanych uzyskały wyższe wyniki w zakresie tej strategii niż osoby wychowujące się w rodzinach pełnych. Oznacza to, że struktura rodziny pochodzenia różnicowała jedną ze



strategii niekooperatywnych, nie różnicując jednocześnie badanych strategii regulacji emocji. Hipotezę H3 należy zatem uznać za częściowo potwierdzoną.

Uzyskany rezultat można interpretować w kontekście znaczenia rodziny jako pierwszego środowiska uczenia się wzorców relacyjnych. Doświadczenia związane z rozpadem związku rodziców, reorganizacją ról rodzinnych czy koniecznością adaptacji do nowych warunków funkcjonowania mogły sprzyjać kształtowaniu bardziej rywalizujących sposobów reagowania w sytuacjach konfliktowych. Interpretacja ta znajduje oparcie w teorii społecznego uczenia się Bandury, zgodnie z którą dziecko nie tylko reaguje na zachowania rodziców, lecz także obserwuje i internalizuje sposoby radzenia sobie z napięciem, niezgodą i konfliktem. Wyniki te są również zgodne z założeniami hipotezy bezpieczeństwa emocjonalnego Davies i Cummings, według której sposób przeżywania i rozwiązywania konfliktów w rodzinie wpływa na poczucie bezpieczeństwa dziecka oraz może oddziaływać na jego późniejsze funkcjonowanie emocjonalne i interpersonalne (Davies, Cummings, 1994).

Piąte pytanie badawcze dotyczyło tego, jakimi postawami ocenianymi retrospektywnie charakteryzuje się badana grupa respondentów. Wyniki wskazały, że najwyższe średnie uzyskano w zakresie akceptacji ($M = 36,45$; $SD = 9,55$) oraz autonomii ($M = 35,18$; $SD = 8,42$), a także stosunkowo wysokie w zakresie ochraniań ($M = 30,92$; $SD = 5,98$). Niższe wyniki dotyczyły wymagań ($M = 26,68$; $SD = 10,04$) oraz niekonsekwencji ($M = 25,38$; $SD = 9,94$). Odpowiadając na pytanie P5, można stwierdzić, że badani najczęściej postrzegali swoje matki jako akceptujące i wspierające autonomię, choć jednocześnie wyniki wskazywały na znaczne zróżnicowanie indywidualnych doświadczeń.

Szóste pytanie badawcze dotyczyło związku między retrospektywnie ocenianymi postawami rodzicielskimi a strategiami regulacji emocji oraz radzenia sobie z konfliktami w dorosłych związkach partnerskich. Hipoteza H4 zakładała występowanie zależności między postawami matki a strategiami regulacji emocji. Uzyskane wyniki pozwoliły na częściowe potwierdzenie tej hipotezy. Istotne zależności dotyczyły wyłącznie przeformułowania poznawczego. Akceptacja i autonomia były dodatnio związane z tą strategią, natomiast wymagania i niekonsekwencja wiązały się z jej rzadszym stosowaniem. Nie stwierdzono natomiast istotnych zależności między postawami matki a tłumieniem ekspresji.

Uzyskane rezultaty sugerują, że wspierająca, akceptująca i respektująca autonomię postawa matki może sprzyjać rozwojowi bardziej refleksyjnych sposobów regulowania emocji. Dziecko, które doświadcza zrozumienia, akceptacji i przestrzeni do wyrażania własnych myśli oraz uczuć, może łatwiej rozwijać zdolność do reinterpretowania trudnych sytuacji i nadawania im nowych znaczeń. Z kolei nadmierne wymagania lub niekonsekwencja mogą utrudniać



rozwój stabilnych mechanizmów samoregulacji poprzez wprowadzanie poczucia nieprzewidywalności lub nadmiernego obciążenia emocjonalnego.

Wyniki te pozostają zgodne z teorią przywiązania Bowlby'ego, zgodnie z którą wczesne doświadczenia relacyjne przyczyniają się do kształtowania wewnętrznych modeli funkcjonowania emocjonalnego i interpersonalnego (Ainsworth, Bowlby, 1991). Są one również spójne z założeniami teorii uczenia się społecznego Bandury, wskazującej, że dziecko nabywa sposoby rozumienia i regulowania emocji poprzez obserwację oraz doświadczenia wyniesione z relacji z najbliższymi opiekunami (Bandura, 1977). Podobne znaczenie pozytywnych postaw rodzicielskich dla rozwoju kompetencji emocjonalnych i społecznych podkreślali również Plopa (2004, 2011) oraz Ryś (2011), wskazując, że atmosfera akceptacji, wsparcia i poszanowania autonomii sprzyja bardziej adaptacyjnemu funkcjonowaniu w późniejszych relacjach interpersonalnych.

Brak zależności pomiędzy postawami matki a tłumieniem ekspresji emocjonalnej sugeruje natomiast, że strategia ta może być kształtowana przez szerszy zakres doświadczeń niż tylko relacja z matką. Znaczenie mogą mieć tutaj między innymi normy kulturowe dotyczące wyrażania emocji, wzorce związane z rolami płciowymi, doświadczenia rówieśnicze oraz aktualny kontekst relacyjny. Wniosek ten znajduje częściowe potwierdzenie w badaniach Baptist i współpracowników (2012), którzy zwracali uwagę, że funkcjonowanie emocjonalne osób dorosłych jest rezultatem oddziaływania wielu nakładających się doświadczeń rodzinnych i pozarodzinnych, a wpływ rodziny pochodzenia nie ma charakteru wyłącznego ani deterministycznego.

Hipoteza H5 zakładała istnienie związku pomiędzy retrospektywnie ocenianymi postawami matki a strategiami rozwiązywania konfliktów stosowanymi przez osoby badane w relacjach partnerskich. Uzyskane wyniki pozwalają uznać tę hipotezę za częściowo potwierdzoną. Istotne zależności dotyczyły przede wszystkim rywalizacji, współpracy, unikania oraz dostosowania. Wyższy poziom akceptacji i autonomii wiązał się z niższym nasileniem rywalizacji oraz wyższym poziomem współpracy i dostosowania, natomiast wymaganie i niekonsekwencja były powiązane z mniej konstruktywnymi sposobami reagowania w sytuacjach konfliktowych. Nie stwierdzono natomiast istotnych związków między postawami matki a strategią kompromisu.

Uzyskane wyniki są zgodne z teoretycznym założeniem, że doświadczenia wyniesione z relacji z matką mogą współtworzyć schematy interpretowania konfliktu oraz sposoby reagowania na rozbieżności potrzeb w dorosłych relacjach partnerskich. Szczególne znaczenie wydają się mieć postawy akceptacji i autonomii, które mogą sprzyjać postrzeganiu relacji jako



przestrzeni dialogu, wzajemnego uwzględniania potrzeb oraz wspólnego poszukiwania rozwiązań. W takim ujęciu konflikt nie jest odbierany jako zagrożenie dla więzi, lecz jako naturalny element relacji wymagający komunikacji i regulowania napięcia. Z kolei doświadczenie nadmiernych wymagań, kontroli lub niekonsekwencji może sprzyjać bardziej obronnym, unikowym lub rywalizacyjnym wzorcom reagowania.

Wyniki te pozostają spójne zarówno z teorią uczenia się społecznego Bandury, zgodnie z którą sposoby reagowania w sytuacjach konfliktowych są nabywane poprzez obserwację i modelowanie zachowań znaczących osób, jak i z teorią przywiązania Bowlby'ego podkreślającą znaczenie wczesnych doświadczeń relacyjnych dla kształtowania późniejszych wzorców funkcjonowania interpersonalnego. Są one również zgodne z badaniami Komorowskiej-Pudło (2021), które wskazują, że jakość więzi, komunikacji i relacji w rodzinie pochodzenia pozostaje związana ze sposobami rozwiązywania konfliktów w dorosłych związkach. Podobne wnioski płyną z badań Baptist i współpracowników (2012), którzy wykazali, że mniej wspierające środowisko rodzinne wiąże się z częstszym stosowaniem destrukcyjnych strategii konfliktowych oraz niższym poziomem zachowań kooperacyjnych.

Analizy regresji wykazały jednak, że predykcyjna rola postaw matki była ograniczona. Retrospektywnie oceniane postawy matki nie okazały się istotnymi predyktorami przeformułowania poznawczego, tłumienia ekspresji, współpracy, kompromisu ani dostosowania. Model istotny statystycznie uzyskano jedynie dla rywalizacji, jednak żadna pojedyncza postawa matki nie pełniła samodzielnie istotnej roli predykcyjnej. W przypadku unikania cały model nie osiągnął istotności statystycznej, choć istotnymi predyktorami okazały się wymaganie oraz niekonsekwencja. Wyniki te wskazują, że postawy matki mogą pozostawać w związku z określonymi strategiami rozwiązywania konfliktów, jednak nie wyjaśniają ich w sposób wystarczająco silny, gdy są analizowane jako zestaw predyktorów.

Ograniczona wartość predykcyjna modeli regresyjnych nie oznacza jednak braku znaczenia relacji z matką. Uzyskane rezultaty sugerują raczej, że strategie regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów są zjawiskami wieloczynnikowymi. Kształtowanie może zależeć nie tylko od postaw matki, ale również od postaw ojca, jakości relacji między rodzicami, stylu przywiązania, cech osobowości, doświadczeń rówieśniczych, aktualnych relacji partnerskich czy szerszych uwarunkowań społeczno-kulturowych. Wniosek ten pozostaje zgodny z niedeterministycznym podejściem do transmisji międzypokoleniowej prezentowanym przez Bolze i współpracowników (2024), zgodnie z którym doświadczenia rodzinne stanowią ważny kontekst rozwojowy, jednak nie przesądzają jednoznacznie o późniejszym funkcjonowaniu jednostki.



Siódme pytanie badawcze miało na celu udzielenie odpowiedzi na pytanie, które postawy matki pełnią predykcijną rolę w strategii regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów? Wyniki przeprowadzonych analiz regresji wskazały, że predykcjna rola retrospektywnie ocenianych postaw matki była ograniczona. Modele dla przeformułowania poznawczego, tłumienia ekspresji, współpracy, kompromisu oraz dostosowania nie osiągnęły istotności statystycznej. Istotny statystycznie okazał się jedynie model rywalizacji, jednak żadna pojedyncza postawa matki nie pełniła w nim samodzielnej roli predyktora. W przypadku unikania cały model nie osiągnął poziomu istotności statystycznej, choć istotnymi predyktorami okazały się wymaganie oraz niekonsekwencja. Odpowiadając na pytanie P7, można zatem stwierdzić, że postawy matki posiadają ograniczoną wartość predykcijną, a ich znaczenie ujawnia się wyraźniej w analizach korelacyjnych i jakościowych niż w modelach regresji.

Uzyskane wyniki wskazują, że relacja z matką może stanowić istotny kontekst rozwojowy dla kształtowania sposobów regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów, jednak nie jest czynnikiem wystarczającym do przewidywania tych zachowań w dorosłości. Szczególnie interesujący wydaje się fakt, że pomimo występowania licznych istotnych zależności korelacyjnych między postawami matki a badanymi strategiami, większość modeli regresyjnych nie osiągnęła istotności statystycznej. Może to sugerować, że wpływ postaw matki ma charakter pośredni i współwystępuje z oddziaływaniem wielu innych zmiennych, które nie zostały uwzględnione w niniejszym badaniu.

Wynik ten pozostaje zgodny z podejściem prezentowanym w literaturze dotyczącym transmisji międzypokoleniowej. Przytoczone już analizy Komorowskiej-Pudło (2021), Baptist i współpracowników (2012), jak i Plopy (2004) podkreślają, że sposoby funkcjonowania w bliskich relacjach są rezultatem złożonego oddziaływania wielu czynników obejmujących jakość więzi rodzinnych, komunikację w rodzinie pochodzenia, styl przywiązania oraz późniejsze doświadczenia interpersonalne. Podobnie Bolze i współpracownicy (2024) zwracają uwagę, że doświadczenia wyniesione z rodziny pochodzenia nie determinują jednoznacznie funkcjonowania jednostki w dorosłości, lecz stanowią jeden z elementów szerszego procesu rozwojowego.

Na szczególną uwagę zasługuje również fakt, że jedynymi zmiennymi, które ujawniły istotne znaczenie predykcyjne, były wymaganie oraz niekonsekwencja matki w odniesieniu do strategii unikania. Może to sugerować, że określone doświadczenia związane z presją, wysokimi oczekiwaniami lub nieprzewidywalnością zachowań rodzica są szczególnie istotne w kształtowaniu tendencji do wycofywania się z sytuacji konfliktowych. Jednocześnie brak



istotnych efektów predykcyjnych dla pozostałych strategii wskazuje, że sposoby regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów są konstruktami wielowymiarowymi, których rozwój zależy od współdziałania licznych czynników indywidualnych i środowiskowych.

Uzyskane wyniki skłaniają zatem do ostrożnej interpretacji znaczenia poszczególnych postaw rodzicielskich. Wydaje się, że większe znaczenie może mieć ogólny klimat emocjonalny rodziny, jakość więzi oraz wzorce komunikacji obecne w rodzinie pochodzenia niż pojedyncze zachowania rodzica analizowane w izolacji. Taka interpretacja pozostaje zgodna zarówno z teorią systemów rodzinnych Bowena, jak i z wynikami badań wskazującymi, że funkcjonowanie człowieka w dorosłych relacjach jest efektem całokształtu doświadczeń rodzinnych, a nie wyłącznie oddziaływania pojedynczych postaw wychowawczych.

Podsumowując, wyniki własnych badań wskazują, że retrospektywnie oceniana relacja z matką pozostaje istotnie związana z wybranymi aspektami regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów w dorosłości. Najbardziej spójny wzorzec dotyczy pozytywnego znaczenia akceptacji i autonomii oraz mniej korzystnego znaczenia wymagań i niekonsekwencji. Jednocześnie ograniczona istotność modeli regresyjnych oraz wyniki analizy jakościowej wskazują, że wpływ doświadczeń rodzinnych nie jest ani prosty, ani jednoznaczny. Relacja z matką może stanowić ważny punkt odniesienia dla dorosłego funkcjonowania emocjonalnego i partnerskiego, ale jej znaczenie zależy także od późniejszych doświadczeń, aktualnych relacji oraz sposobu interpretowania własnej historii rodzinnej.

Istotnym uzupełnieniem wyników ilościowych była analiza jakościowa odpowiedzi otwartych. Najczęściej pojawiającą się kategorią był „żał/przykrość”, co wskazuje, że wiele osób badanych zachowało w pamięci sytuacje konfliktowe z matką jako emocjonalnie obciążające. Jednocześnie często pojawiały się również kategorie „martwienie się / troska”, „spokojna rozmowa / tłumaczenie” oraz „złość / zdenerwowanie”. Oznacza to, że doświadczenia respondentów nie były jednoznacznie negatywne ani jednoznacznie pozytywne, lecz miały charakter złożony. Matka mogła być jednocześnie postrzegana jako osoba troszcząca się, ale także jako kontrolująca, wymagająca, zdenerwowana lub niezrozumiająca perspektywy dziecka.

Analiza jakościowa szczególnie dobrze uzupełnia wyniki dotyczące akceptacji, autonomii i wymagań. U osób z wysoką akceptacją oraz wysoką autonomią częściej pojawiały się kategorie „spokojna rozmowa / tłumaczenie” oraz „martwienie się / troska”, co jest spójne z wynikami ilościowymi wskazującymi na dodatni związek akceptacji i autonomii z przeformułowaniem poznawczym oraz współpracą. Można przypuszczać, że doświadczenie rozmowy, wyjaśniania oraz dostrzegania troski rodzica może sprzyjać uczeniu się bardziej



refleksyjnego podejścia do emocji i konfliktów. Natomiast w grupach o wysokich wymaganiach, niekonsekwencji i częstym ochranianiu częściej pojawiały się żal oraz przykre wspomnienia, co może wskazywać na większe emocjonalne obciążenie tych doświadczeń.

Szczególnie interesujące okazało się zjawisko retrospektywnej reinterpretacji doświadczeń. Część respondentów opisywała sytuacje, które w dzieciństwie były odbierane jako ograniczanie autonomii, brak zrozumienia lub nadmierna kontrola, natomiast z perspektywy dorosłości były interpretowane jako przejaw troski i odpowiedzialności matki. Nie wszystkie reinterpretacje miały jednak charakter pozytywny. Część badanych, mimo większego zrozumienia motywów matki, nadal krytycznie oceniała sposób jej reagowania, zwłaszcza gdy wiązał się on z krzykiem, zawstydzaniem, obwinianiem lub nadmierną kontrolą. Wynik ten jest istotny, ponieważ potwierdza założenie przyjęte w pracy, że znaczenie mają nie tylko same doświadczenia z dzieciństwa, ale także sposób ich rozumienia i interpretowania w dorosłości.

Łączna interpretacja wyników ilościowych i jakościowych pozwala stwierdzić, że wpływ postaw matki na funkcjonowanie osób dorosłych nie ma prostego, liniowego charakteru. Z jednej strony wyniki korelacyjne wskazują na związki między akceptacją, autonomią, wymaganiem i niekonsekwencją a wybranymi strategiami regulacji emocji oraz rozwiązywania konfliktów. Z drugiej strony modele regresyjne pokazują, że same postawy matki nie wyjaśniają w wystarczającym stopniu zróżnicowania badanych strategii. Analiza jakościowa pozwala lepiej zrozumieć tę złożoność, ukazując, że podobne zachowania matek mogą być różnie interpretowane przez osoby badane, a ich znaczenie zależy od kontekstu, emocji, aktualnej perspektywy dorosłego oraz późniejszych doświadczeń życiowych.

6.3. Podsumowanie i wnioski

Podsumowując, hipoteza główna została potwierdzona częściowo. Retrospektywna ocena postaw matki pozostaje związana z wybranymi strategiami regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów, jednak zależności te nie obejmują wszystkich analizowanych wymiarów i w większości mają ograniczoną siłę. Najbardziej spójny obraz dotyczy znaczenia akceptacji i autonomii, które wiążą się z bardziej adaptacyjnymi sposobami funkcjonowania oraz wymagań i niekonsekwencji, które częściej współwystępują z mniej korzystnymi wzorcami regulacji i reagowania w konflikcie. Wyniki jakościowe wskazują natomiast, że doświadczenia relacji z matką są przez osoby dorosłe interpretowane w sposób wielowymiarowy – jako źródło troski, kontroli, żalu, zrozumienia, a niekiedy także trwałego



napięcia emocjonalnego. Uzyskane wyniki potwierdzają zatem znaczenie rodziny pochodzenia jako ważnego, choć nie jedyne, kontekstu kształtowania późniejszego funkcjonowania emocjonalnego i partnerskiego.

6.4. Ograniczenia badań własnych

Przeprowadzone badanie dostarczyło wartościowych danych dotyczących związków między retrospektywnie ocenianymi postawami matki, strategiami regulacji emocji oraz strategiami rozwiązywania konfliktów. Jednak przeprowadzone analizy nie są wolne od ograniczeń metodologicznych, które należy uwzględnić podczas interpretacji uzyskanych wyników.

Pierwszym ograniczeniem jest liczebność próby badawczej. Badanie przeprowadzono w grupie 101 osób. Choć liczebność ta umożliwiła zastosowanie analiz korelacyjnych, regresyjnych oraz porównań międzygrupowych, w niektórych analizach liczebność poszczególnych podgrup była stosunkowo niewielka. Dotyczyło to zwłaszcza osób rozwiedzionych oraz respondentów pochodzących z rodzin rekonstruowanych. Niewielkie liczebności w niektórych kategoriach mogły wpływać na moc statystyczną analiz oraz ograniczać możliwość wykrycia subtelniejszych zależności między badanymi zmiennymi. W konsekwencji uzyskane wyniki należy interpretować ostrożnie i unikać ich nadmiernego uogólniania na całą populację osób dorosłych.

Kolejnym ograniczeniem jest sposób doboru próby. Badanie miało charakter dobrowolny i zostało przeprowadzone metodą internetową, z wykorzystaniem formularza online. Taki sposób rekrutacji wiąże się z ryzykiem wystąpienia błędu autoselekcji. W badaniu uczestniczyły osoby, które samodzielnie zdecydowały się na udział, co mogło sprzyjać nadreprezentacji respondentów bardziej zainteresowanych tematyką relacji rodzinnych, konfliktów interpersonalnych lub własnych doświadczeń z dzieciństwa. Dodatkowo nie było możliwe pełne kontrolowanie warunków, w jakich osoby badane udzielały odpowiedzi.

Istotnym ograniczeniem jest również retrospektywny charakter badania. Ocena postaw matki opierała się na wspomnieniach respondentów dotyczących okresu dzieciństwa i dorastania. Wspomnienia te mogły być modyfikowane przez upływ czasu, aktualne doświadczenia życiowe, jakość obecnych relacji rodzinnych czy procesy reinterpretacji własnej historii życia. Szczególnie analiza jakościowa wykazała, że część badanych dokonywała ponownej interpretacji zachowań matek z perspektywy dorosłości, nadając im nowe znaczenia.



Oznacza to, że uzyskane wyniki odnoszą się przede wszystkim do subiektywnego obrazu relacji z matką, a nie do obiektywnie obserwowanych zachowań rodzicielskich.

Ograniczeniem może być także wyłącznie wykorzystanie metod samoopisowych. Wszystkie zastosowane narzędzia badawcze opierały się na deklaracjach uczestników, co zwiększa ryzyko wystąpienia błędów związanych z tendencją do prezentowania siebie w korzystnym świetle, z zniekształceniami pamięci oraz wpływem aktualnego stanu emocjonalnego na udzielane odpowiedzi. Dotyczy to zarówno oceny postaw matki jak i deklarowanych strategii regulacji emocji oraz sposobów rozwiązywania konfliktów.

Warto również zwrócić uwagę na przekrojowy charakter badania. Dane zostały zebrane w jednym punkcie czasowym, co uniemożliwia formułowanie jednoznacznych wniosków dotyczących zależności przyczynowo-skutkowych między analizowanymi zmiennymi. Pomimo zastosowania analiz regresji pozwalających określić predykcyjną rolę wybranych zmiennych, nie można stwierdzić, że określone postawy matki bezpośrednio prowadzą do rozwoju konkretnych strategii regulacji emocji lub rozwiązywania konfliktów. Uzyskane wyniki wskazują jedynie na współwystępowanie określonych zależności.

Kolejne ograniczenie wiąże się z zakresem zmiennych uwzględnionych. W badaniu skoncentrowano się na retrospektywnie ocenianych postawach matki, pomijając wpływ innych istotnych czynników, które mogą kształtować strategie regulacji emocji oraz funkcjonowanie konfliktowe jednostki. Nie analizowano między innymi postaw ojca, jakości relacji między rodzicami, doświadczeń związanych z konfliktem małżeńskim rodziców, stylów przywiązania, cech osobowości ani poziomu wsparcia społecznego. Czynniki te mogły współwystępować z badanymi zmiennymi i częściowo wyjaśniać uzyskane wyniki.

Pewnym ograniczeniem jest również nierównomierna reprezentacja poszczególnych grup socjodemograficznych. Chociaż w badaniu uczestniczyły zarówno kobiety, jak i mężczyźni, osoby pozostające w różnych formach związków oraz osoby pochodzące z różnych typów rodzin, liczebności poszczególnych kategorii nie były jednakowe. Mogło to wpływać na stabilność części analiz porównawczych oraz ograniczać możliwość wykrywania różnic między grupami.

Należy zauważyć, iż zastosowanie podejścia mieszanego, łączącego analizę ilościową z analizą jakościową odpowiedzi otwartych, stanowi istotną wartość badawczą. Pozwoliło ono nie tylko na identyfikację statystycznych zależności pomiędzy zmiennymi, lecz także na pogłębione zrozumienie sposobu, w jaki badani interpretują własne doświadczenia rodzinne. Mimo wskazanych ograniczeń uzyskane wyniki mogą stanowić wartościowy punkt wyjścia do

dalszych badań nad rolą doświadczeń rodzinnych w kształtowaniu regulacji emocji oraz sposobów funkcjonowania w sytuacjach konfliktowych.

6.5. Praktyczne implikacje badań

Uzyskane rezultaty wskazują również na znaczenie profilaktyki ukierunkowanej na rozwijanie umiejętności komunikacyjnych oraz konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. W literaturze podkreśla się, że osoby dorosłe nie są biernymi odbiorcami wzorców wyniesionych z rodziny pochodzenia, lecz mogą poddawać je refleksji, modyfikować oraz świadomie wybierać bardziej adaptacyjne sposoby funkcjonowania (Ryś, 2011). W tym kontekście szczególnie wartościowe wydają się działania psychoedukacyjne i warsztatowe, które rozwijają kompetencje komunikacyjne, umiejętność regulacji emocji oraz konstruktywnego rozwiązywania konfliktów w relacjach partnerskich. Znaczenie tych kompetencji dla jakości i trwałości relacji małżeńskich podkreślają również badania Plopy (2008), wskazujące na kluczową rolę komunikacji interpersonalnej w budowaniu satysfakcjonujących związków.

W kontekście psychoterapii indywidualnej uzyskane wyniki podkreślają potrzebę uwzględniania doświadczeń rodzinnych podczas pracy nad trudnościami w regulacji emocji oraz budowaniu satysfakcjonujących relacji interpersonalnych. Szczególnie istotne wydaje się eksplorowanie sposobu, w jaki klienci interpretują własne doświadczenia związane z relacją z rodzicami oraz jakie znaczenie nadają wydarzeniom z dzieciństwa. Jak podkreśla Ryś (2011), doświadczenia rodzinne nie przesądzają o późniejszym funkcjonowaniu człowieka, jednak mogą tworzyć wzorce poznawcze i emocjonalne wpływające na sposób postrzegania siebie i innych ludzi. Praca terapeutyczna może zatem wspierać proces uświadamiania sobie tych wzorców oraz ich świadomego modyfikowania.

Uzyskane wyniki wskazujące na znaczenie postaw akceptacji i autonomii dla bardziej konstruktywnych sposobów rozwiązywania konfliktów mogą stanowić cenną wskazówkę dla specjalistów pracujących z rodzicami. W działaniach psychoedukacyjnych warto podkreślać znaczenie budowania relacji opartych na szacunku, emocjonalnej dostępności, wspieraniu samodzielności dziecka oraz otwartej komunikacji. Jak wskazuje Plopa (2004), sposób funkcjonowania rodziców oraz klimat emocjonalny rodziny mają istotne znaczenie dla rozwoju społecznego i emocjonalnego dziecka.

Praktyczne znaczenie uzyskanych wyników dotyczy również terapii par i małżeństw. Wyniki badań sugerują, że trudności pojawiające się w dorosłych relacjach partnerskich mogą



częściowo wiązać się z doświadczeniami wyniesionymi z rodziny pochodzenia. W związku z tym użyteczne może być uwzględnianie podczas terapii nie tylko aktualnych problemów partnerów, lecz także wzorców komunikacji, rozwiązywania konfliktów i regulowania emocji obserwowanych w rodzinach generacyjnych. Podejście takie pozostaje zgodne z systemowym rozumieniem rodziny, zgodnie z którym aktualne funkcjonowanie jednostki jest osadzone w szerszym kontekście doświadczeń rodzinnych.

Wyniki badań wskazują również na znaczenie działań profilaktycznych ukierunkowanych na rozwój kompetencji emocjonalnych i komunikacyjnych. Szczególnie wartościowe wydają się programy wspierające rodziców w zakresie konstruktywnego rozwiązywania konfliktów, wyrażania emocji oraz budowania bezpiecznych relacji z dziećmi. Badania nad transmisją międzypokoleniową wskazują, że dziecko nie uczy się wyłącznie poprzez bezpośrednie oddziaływania wychowawcze, lecz także poprzez obserwowanie codziennych interakcji między rodzicami (Bandura, 1971; Bolze i wsp., 2024). Oznacza to, że sposób, w jaki dorośli rozwiązują konflikty, może stanowić ważny model dla przyszłego funkcjonowania ich dzieci w relacjach interpersonalnych.

Szczególne znaczenie wyników niniejszego badania dotyczy perspektywy dobra dziecka. Uzyskane rezultaty pokazują, że relacje budowane w rodzinie mogą pozostawiać ślad widoczny wiele lat później – w sposobie przeżywania emocji, budowania bliskości, rozwiązywania konfliktów oraz funkcjonowania w związkach partnerskich. Wnioski te są zgodne z obserwacjami Rembowskiego, który podkreślał, że dla rozwoju dziecka szczególne znaczenie mają nie tylko rzeczywiste zachowania rodziców, ale także sposób, w jaki są one postrzegane i zapamiętywane przez dziecko. Oznacza to, że troska o jakość relacji rodzinnych nie jest wyłącznie działaniem służącym bieżącemu dobrostanowi dziecka, lecz może stanowić inwestycję w jego przyszłe funkcjonowanie emocjonalne, społeczne i rodzinne.

W świetle uzyskanych wyników szczególnie ważne wydaje się wspieranie rodziców w rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych, kompetencji emocjonalnych oraz umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Działania takie mogą przyczyniać się nie tylko do poprawy jakości życia współczesnych rodzin, ale również do ograniczania ryzyka utrwalania nieadaptacyjnych wzorców relacyjnych w kolejnych pokoleniach.

6.6. Kierunki dalszych badań

Uzyskane wyniki stanowią punkt wyjścia do dalszych badań nad znaczeniem doświadczeń wyniesionych z rodziny pochodzenia dla funkcjonowania emocjonalnego



i interpersonalnego osób dorosłych. Choć przeprowadzone analizy pozwoliły zidentyfikować istotne związki pomiędzy retrospektywnie ocenianymi postawami matki a wybranymi strategiami regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów, wiele kwestii wymaga dalszego pogłębienia i doprecyzowania.

W pierwszej kolejności zasadne wydaje się rozszerzenie badań o większą i bardziej zróżnicowaną grupę respondentów. Pozwoliłoby to na zwiększenie możliwości uogólniania wyników oraz dokładniejsze porównywanie osób różniących się pod względem wieku, statusu związku, poziomu wykształcenia czy struktury rodziny pochodzenia. Szczególnie interesujące mogłoby być uwzględnienie większej liczby osób rozwiedzionych oraz pochodzących z rodzin rekonstruowanych, ponieważ w niniejszym badaniu grupy te były stosunkowo nieliczne.

Warto również rozszerzyć zakres analiz o rolę ojca oraz jakość relacji między rodzicami. Uzyskane wyniki wskazują, że strategie regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów mogą być związane nie tylko z postawami matki, ale również z szerszym klimatem emocjonalnym w rodzinie. Przyszłe badania mogłyby zatem uwzględniać jednoczesną ocenę postaw obojga rodziców oraz sposób funkcjonowania relacji małżeńskiej lub partnerskiej w rodzinie pochodzenia. Jak podkreślają badacze zajmujący się transmisją międzypokoleniową, dziecko uczy się sposobów rozwiązywania konfliktów nie tylko poprzez bezpośrednią relację z rodzicem, lecz także poprzez obserwację wzajemnych interakcji między rodzicami.

Interesującym kierunkiem dalszych badań byłoby również uwzględnienie zmiennych pośredniczących i moderujących. Wyniki analiz regresji wykazały ograniczoną wartość predykcyjną postaw matki, co sugeruje, że zależności pomiędzy doświadczeniami rodzinnymi a funkcjonowaniem w dorosłości mogą być wyjaśniane przez inne czynniki. Szczególne znaczenie mogą mieć tutaj styl przywiązania, cechy osobowości, poziom samooceny, kompetencje emocjonalne, doświadczenia rówieńnicze, jakość aktualnego związku partnerskiego oraz poziom wsparcia społecznego. Analiza tych zmiennych mogłaby przyczynić się do lepszego zrozumienia mechanizmów odpowiedzialnych za kontynuowanie lub przełamywanie wzorców wyniesionych z rodziny pochodzenia.

Na uwagę zasługuje również możliwość pogłębienia badań nad mechanizmami odpowiedzialnymi za nieciągłość transmisji międzypokoleniowej. Wyniki części jakościowej pokazały, że część badanych świadomie dąży do budowania relacji odmiennych od tych, które doświadczyli w dzieciństwie. Szczególnie wartościowe wydaje się zbadanie czynników umożliwiających taką zmianę. Interesujące byłoby określenie, jakie doświadczenia życiowe, relacje czy zasoby psychologiczne sprzyjają odchodzeniu od nieadaptacyjnych wzorców

rodzinnych oraz rozwijaniu bardziej konstruktywnych sposobów regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów.

Cennym kierunkiem dalszych analiz mogłoby być również pogłębienie badań jakościowych. Odpowiedzi otwarte uzyskane w niniejszym badaniu wskazały na dużą różnorodność sposobów interpretowania doświadczeń związanych z konfliktami z matką. Przyszłe badania mogłyby wykorzystywać wywiady narracyjne lub pogłębione studia przypadków, które pozwoliłyby lepiej zrozumieć proces nadawania znaczeń doświadczeniom z dzieciństwa oraz ich wpływ na późniejsze funkcjonowanie w relacjach interpersonalnych.

Szczególnie wartościowe byłyby również badania podłużne (longitudinalne), umożliwiające obserwację zmian zachodzących na różnych etapach życia. Badania retrospektywne pozwalają analizować subiektywne znaczenia nadawane doświadczeniom z dzieciństwa, jednak nie umożliwiają jednoznacznego określenia kierunku zależności między badanymi zmiennymi. Projekty longitudinalne pozwoliłyby dokładniej prześledzić proces kształtowania się strategii regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów oraz określić, które doświadczenia rodzinne mają największe znaczenie dla późniejszego funkcjonowania jednostki.

Rozwijanie badań w tym obszarze wydaje się szczególnie istotne ze względu na ich znaczenie dla praktyki psychologicznej, pedagogicznej i terapeutycznej. Lepsze poznanie mechanizmów łączących doświadczenia rodzinne z funkcjonowaniem w dorosłości może przyczynić się do tworzenia skuteczniejszych działań profilaktycznych oraz wspierających rozwój zdrowych relacji rodzinnych i partnerskich.



Zakończenie

Przeprowadzone badania pozwoliły lepiej zrozumieć znaczenie retrospektywnie ocenianych postaw matki dla funkcjonowania emocjonalnego i interpersonalnego osób dorosłych. Uzyskane wyniki wskazują, że doświadczenia wyniesione z relacji z matką pozostają związane zarówno ze strategiami regulacji emocji, jak i ze sposobami rozwiązywania konfliktów w bliskich relacjach. Szczególne znaczenie miały postawy akceptacji i autonomii, które wiązały się z bardziej konstruktywnymi sposobami funkcjonowania, podczas gdy wymaganie i niekonsekwencja częściej współwystępowały z mniej adaptacyjnymi strategiami reagowania.

Jednocześnie wyniki badań pokazały, że wpływu rodziny pochodzenia nie należy rozumieć w sposób prosty i deterministyczny. Relacja z matką stanowi ważny kontekst rozwojowy, jednak nie jest jedynym czynnikiem odpowiedzialnym za późniejsze funkcjonowanie człowieka. Dorosły człowiek nie pozostaje biernym odbiorcą doświadczeń wyniesionych z dzieciństwa. W toku życia spotyka nowych ludzi, tworzy własne związki, zdobywa kolejne doświadczenia, poddaje refleksji przeszłość i może świadomie wybierać takie sposoby budowania relacji, które uznaje za wartościowe. Wyniki części jakościowej szczególnie wyraźnie pokazały, że obok kontynuacji rodzinnych wzorców możliwe jest również ich przekształcanie, reinterpretowanie i świadome odchodzenie od doświadczeń ocenianych jako trudne lub krzywdzące.

Uzyskane rezultaty wpisują się we współczesne rozumienie transmisji międzypokoleniowej, zgodnie z którym człowiek nie jest „więźniem” własnej historii rodzinnej, lecz aktywnym uczestnikiem procesu nadawania znaczeń własnym doświadczeniom. Rodzina pochodzenia pozostaje ważnym źródłem wzorców emocjonalnych i relacyjnych, jednak nie wyznacza nieodwracalnie przyszłości jednostki. To właśnie w przestrzeni pomiędzy tym, co zostało odziedziczone, a tym, co może zostać świadomie zmienione, rozgrywa się proces budowania własnej tożsamości i własnego sposobu bycia w relacjach.

Szczególnego znaczenia nabiera w tym kontekście perspektywa dziecka. To ono jako pierwsze doświadcza jakości relacji rodzinnych, obserwuje sposoby komunikowania się rodziców, uczy się wyrażania emocji, przeżywania bliskości oraz radzenia sobie z konfliktami. Dziecko nie zapamiętuje jedynie konkretnych wydarzeń, lecz buduje na ich podstawie przekonania dotyczące siebie, innych ludzi i relacji międzyludzkich. Wyniki niniejszych badań przypominają, że sposób, w jaki rodzice odnoszą się do siebie nawzajem i do swoich dzieci,



może mieć znaczenie wykraczające daleko poza okres dzieciństwa. Może wpływać na to, jak ich dzieci będą w przyszłości kochać, ufać, rozwiązywać konflikty, radzić sobie z emocjami oraz tworzyć własne rodziny.

Z tego względu troska o jakość relacji rodzinnych nie jest wyłącznie zadaniem wychowawczym ani kwestią bieżącego dobrostanu dziecka. Jest również inwestycją w przyszłość kolejnych pokoleń. Każda relacja oparta na szacunku, akceptacji, dialogu i bezpieczeństwie emocjonalnym może stać się zasobem, który dziecko zabierze ze sobą do dorosłego życia. W tym sensie rodzina pozostaje jednym z najważniejszych środowisk kształtujących człowieka – nie dlatego, że determinuje jego losy, lecz dlatego, że daje początek historiom, które mogą być kontynuowane, przekształcane i świadomie rozwijane przez całe życie.

Wyniki niniejszego badania przypominają, że relacje tworzone w rodzinie nie kończą się wraz z dzieciństwem, lecz mogą pozostawiać ślad widoczny w sposobie przeżywania emocji, budowania bliskości i rozwiązywania konfliktów przez dorosłe już dzieci. Dlatego troska o jakość relacji rodzinnych jest jednocześnie troską o przyszłe relacje kolejnych pokoleń.



Bibliografia

- Adler, R.B., Rodman, G. R. (2009). Understanding human communication (10th ed.). *Communications*, 34 (1): 103–104. DOI: 10.1515/COMM.2009.007 (14. 02. 2026).
- Ainsworth, M. D. S., Bowlby, J. (1991). An Ethological Approach to Personality Development. *American Psychologist*, 46, 333–341. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333> (14. 02. 2026).
- Badenhorst, M. S. (2014). *Perceived emotion regulation during interpersonal conflict between young adult romantic couples*. NorthWest University. <https://repository.nwu.ac.za/items/5e336024-df18-4cc6-87b4-b2fbbc7f9349> (27. 04. 2026).
- Balawajder, K. (1994). Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów w relacjach interpersonalnych. *Chowanna*, 2, 17–28. <https://bazhum.muzhp.pl/media/texts/chowanna/1994-tom-2/chowanna-r1994-t2-s17-28.pdf> (09. 04. 2026).
- Balawajder, K. (1997). Strategie zachowań w konflikcie między partnerami w bliskim związku interpersonalnym. *Czasopismo Psychologiczne*, 3(1), 43–47. <http://www.czasopismopsychologiczne.pl/files/articles/1997-3-strategie-zachowa-w-konflikcie-midzy-partnerami-bliskiego-zwizku-interpersonalnego.pdf> (09. 04. 2026).
- Balawajder, K. (2010). Eskalacja konfliktu interpersonalnego w perspektywie teoretycznej i empirycznej. *Czasopismo Psychologiczne*, 16 (2), 301–309. <http://www.czasopismopsychologiczne.pl/files/articles/2010-16-eskalacja-konfliktu-interpersonalnego-w-perspektywie-teoretycznej-i-empirycznej.pdf> (09. 04. 2026).
- Balawajder, K. (2012). Styles of behaviour in interpersonal conflict concept and research tool (Conflict behaviour questionnaire). *Polish Psychological Bulletin*, 43(4), 233–243. <https://bibliotekanauki.pl/articles/430135> (30. 04. 2026).
- Bandura, A. (1971). *Social learning theory*. New York, NY: General Learning Press https://www.asecib.ase.ro/mps/Bandura_SocialLearningTheory.pdf (10. 04. 2026).
- Baptist, J. A., Thompson, D. E., Norton, A. M., Hardy, N. R., & Link, C. D. (2012). The effects of the intergenerational transmission of family emotional processes on conflict styles: The moderating role of attachment. *American Journal of Family Therapy*, 40(1), 56–73. DOI: 10.1080/01926187.2011.575030 (05. 06. 2026).



- Bejma, U. (2014). Komunikacja interpersonalna a konflikty w rodzinie. *Studia nad rodziną*, R. XVIII, 1(34): 157–172. DOI: <https://doi.org/10.21697/snr.2014.34.1.10> (05. 04. 2026).
- Blair, T., Douglas, B. (2015). Beyond the Thomas–Kilman Model: Into extreme conflict. *Negotiation Journal*, 31(2): 89–103. DOI: <https://doi.org/10.1111/nejo.12084> (06. 04. 2026).
- Bloch, L., Haase, C. M., Levenson, R. W. (2014). Emotion Regulation Predicts Marital Satisfaction: More Than a Wives Tale, *Emotion*, 14(1): 130–144. <https://doi.org/10.1037/a0034272> (27. 04. 2026).
- Błażek, M., Lewandowska-Walter, A. (2017). *Rozwód jako proces. Perspektywa dorosłych i dzieci*. Warszawa: Difin.
- Bolze, S. D. A., Schmidt, B., Gomes, L. B., Bossardi, C. N., Böing, E., & Crepaldi, M. A. (2024). Intergenerational transmission of relational models and conflict resolution tactics. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 40, Article e40404. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e40404.en> (04. 06. 2026).
- Bonkowicz-Lewartowska, L., Giers, M. (2015). Przeżywany stres przez rodziców wychowujących dzieci z nadpobudliwością psychoruchową. *Edukacja dla bezpieczeństwa*, 4(29), 351–364. Poznań: Wydawnictwo WSB.
- Borecka-Biernat, D. (2020). Ocena poznawcza konfliktu i emocjonalny wymiar strategii radzenia sobie młodzieży w sytuacji konfliktu społecznego. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia-Psychologia*, 33(2), 179–206. DOI: <http://dx.doi.org/10.17951/j.2020.33.2.179-206> (06. 04. 2026).
- Borecka-Biernat, D. (2025). Rola postaw wychowawczych i modelującego wpływu rodziców na kształtowanie zadaniowej strategii radzenia sobie młodzieży w sytuacjach konfliktu społecznego. *Teologia i Moralność*, 20(40), 185–199. DOI: 10.14746/TIM.2025.40.3.12 (02. 02. 2026).
- Bouchard, G. (2003). Cognitive Appraisals, Neuroticism, and Openness as Correlates of Coping Strategies: An Integrative Model of Adaptation to Marital Difficulties. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 35(1), 1–12. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0087181> (23. 03. 2026).
- Bowen, M. (1978). *Terapia rodzinna w praktyce klinicznej*. New York: Aronson.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. I. Etiology and psychopathology in the light of attachment theory. An expanded version of the Fiftieth Maudsley Lecture, delivered before the Royal College of Psychiatrists, 19 November 1976. *The British Journal of Psychiatry*, 130, 201–210. <http://dx.doi.org/10.1192/bjp.130.3.201> (12. 04. 2026).



- Breña, I., Alonso-Arbiol, I., Recio, P., Molero, F. (2022). Avoidant Attachment, Withdrawal-Aggression Conflict Pattern, and Relationship Satisfaction. A Mediational Dyadic Model. *Frontiers in Psychology*, 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.794942 (14. 03. 2026).
- Brown, A. M., Fitzgerald, M. M., Shipman, K., Schneider, R. (2007). Children's expectations of parent-child communication following interparental conflict: Do parents talk to children about conflict? *Journal of Family Violence*, 22(6), 407–412. <https://doi.org/10.1007/s10896-007-9095-x> (18. 04. 2026).
- Brzezińska, I. A., Appelt, K., Ziółkowska, B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Sopot: GWP. <https://reader.ibuk.pl/?p=book:207246> (02. 02. 2026).
- Busby, D. M., Chiu, H. Y. (2017). Perceived conflict styles of adult children and their parents: What is the connection? *Journal of Child and Family Studies*, 26: 3412–3424. https://scholarsarchive.byu.edu/facpub?utm_source=scholarsarchive.byu.edu%2Ffacpub%2F4629&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages (13. 04. 2026)
- Clore, G. L. (2002). Dlaczego emocje wymagają procesów poznawczych? W: Ekman, P., Dakidson, R. J., *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia* (s. 159–169). Gdańsk: GWP.
- Cole, P. M., Dennis, T. A., Martin, S. E., Hall, S. E. (2008). Emotion regulation and the early development of psychopathology. W: M. Vandekerckhove, C. von Scheve, S. Ismer, S. Jung, S. Kronast (red.), *Regulating emotions: Culture, social necessity, and biological inheritance*. 171–188. Blackwell Publishing. DOI:10.1002/9781444301786 (26. 02. 2026).
- Combs, D. (2004). *The way of conflict: elemental wisdom for resolving disputes and transcending differences*. Novato, CA: The World Library. <https://archive.org/details/wayofconflictele0000comb/page/n7/mode/2up> (12. 03. 2026)
- Chełpa, S., Witkowski, T. (1995). *Psychologia konfliktów*. Warszawa: WSiP.
- Chrapek, E. (2011). Wybrane uwarunkowania osobowościowe zarządzania konfliktem w organizacji, *Zeszyty Naukowe Politechniki Częstochowskiej. Zarządzanie*, 3, 98–107. <https://www.sbc.org.pl/Content/363097/chrapek.pdf> (09. 04. 2026).
- Cloven, D. H., & Roloff, M. E. (1993). The Chilling Effect Of Aggressive Potential On The Expression Of Complaints In Intimate Relationships. *Communication Monographs*, 60(3), 199–219. <https://doi.org/10.1080/03637759309376309> (14. 03. 2026).
- Cummings, E. M., Ballard, M., El-Sheikh, M., Lake, M. (1991). Resolution and children's responses to interadult anger. *Developmental Psychology*, 27(3): 462–470.
- Cummings, E. M., Davies, P. T. (1994). *Children and marital conflict. The impact of family dispute and resolution*. New York-London: The Guilford Press.



- Cummings, E. M., Davies, P. T. (2002). Effects of marital conflict on children: Recent advances and emerging themes in process-oriented research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(1): 31–63.
- Cummings, E. M., Davies, P. T. (2011). *Marital conflict and children: An emotional security perspective*. New York: Guilford Press.
- Cybulko, A., Gmurzyńska, E., Winiarska, A. (2019). Preferowane podejścia do rozwiązywania konfliktów wśród polskich i amerykańskich studentów prawa w kontekście systemu kształcenia. *Studia Iuridica* 78:79-101. DOI:10.5604/01.3001.0013.2139 (06. 04. 2026).
- Cywińska, M. (2005). *Konflikty interpersonalne wśród dzieci*. Poznań: Eruditus.
- Cywińska, M. (2019). Konflikty destruktywne – trudno rozwiązywalne w perspektywie „wychowania do wartości”. *Studia Edukacyjne*, 52, 23–34. DOI: 10.14746/se.2019.52.2 (15. 03. 2026).
- Cywińska, M. (2023). Przywiązanie w dzieciństwie w aspekcie wybranych sytuacji trudnych dzieci. *Studia Edukacyjne*, 70, 119–132. DOI: 10.14746/se.2023.70.8 (18. 04. 2026).
- Davies, P. T., Cummings, E. M. (1994). Marital Conflict and Child Adjustment: An Emotional Security Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 116(3):387–411. DOI: 10.1037/0033-2909.116.3.387 (21. 01. 2026).
- Denson, T. F., Molds, M. L., Grisham, J. R. (2012). The Effects of Analytical Rumination, Reappraisal, and Distraction on Anger Experience. *Behavior Therapy*, 43(2), 355–364. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.08.001> (27. 06. 2026).
- Deutsch, M. (1949). A theory of competition and cooperation. *Human Relations*, 2: 129–151. <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/001872674900200204> (04. 03. 2026).
- Deutsch, M., Coleman, P. T. (red.). (2005). *Rozwiązywanie konfliktów. Teoria i praktyka*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Dodge, K. A., Garber, J. (Red.). (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511663963>. (19. 04. 2026).
- Doliński, D. (2011). Regulacja emocji. W: D. Doliński, W. Błaszczak (red.), *Dynamika emocji. Teoria i praktyka* (s. 31–42). Warszawa: PWN. <https://libra.ibuk.pl/reader/dynamika-emocji-teoria-i-praktyka-dariusz-dolinski-wojciech-204792> (28.02.2026).
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L. Parental Socialization of Emotion. *Psychology Inquiry*. 1998;9(4), 241-273. DOI: 10.1207/s15327965pli0904_1 (11. 02. 2026).



- English, T., Lee, I. A., John, O. P., Gross, J. J. (2017). Emotion regulation strategy selection in daily life: The role of social context and goals. *Motivation and Emotion*, 41(2), 230–242. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9597-z> (27. 04. 2026).
- Erikson, E. H. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Fauber, R., Forehand, R., Thomas, A. M., Wierson, M. (1990). A mediational model of the impact of marital conflict on adolescent adjustment in intact and divorced families: the role of disrupted parenting. *Child Development*, 61(4), 1112–23. DOI: 10.1111/j.1467-8624.1990.tb02845.x. (08. 02. 2026).
- Fincham, F. D., Grych, J. H., & Osborne, L. N. (1994). Does Marital Conflict Cause Child Maladjustment? Directions and Challenges for Longitudinal Research. *Journal of Family Psychology*, 8(2):128-140 DOI: 10.1037/0893-3200.8.2.128 (15. 03. 2026).
- Fish, M., Stifter, C. A. (1993). Mother parity as a main and moderating influence on early mother–infant interaction. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 14(4), 557–572. [https://doi.org/10.1016/0193-3973\(93\)90007-I](https://doi.org/10.1016/0193-3973(93)90007-I) (12. 02. 2026).
- Fombouchet, Y., Pineau, S., Perchec, C., Lucenet, J., Lannegrand, L. (2023). The development of emotion regulation in adolescence: What do we know and where to go next? *Social Development*, 32, 1227–1242. <https://doi.org/10.1111/sode.12684> (29. 04. 2026).
- Framo, J. L. (1992). *Family of origin therapy: An intergenerational approach*. New York: Brunner/Mazel. DOI: [10.4324/9780203776728](https://doi.org/10.4324/9780203776728) (18. 04. 2026).
- Frączek, Z. (2018). Konflikty w rodzinie i propozycje ich rozwiązywania. *Kultura – Przemiany – Edukacja*, t. VI. 141–154. DOI: 10.15584/kpe.2018.6.11 (18. 01. 2026).
- Garcarz, M. (2024). Psychologiczne aspekty komunikacji w rodzinie. Postawy rodzicielskie i style wychowawcze. *Orbis Linguarum*, 58, 459–472. <https://doi.org/10.23817/olin.58-29>. (18. 04. 2026).
- Giegling, I., Olgiati, P., Hartmann, A. M., Calati, R., Möller, H.-J., Rujescu, D., Serretti, A. (2009). Personality and attempted suicide. Analysis of anger, aggression and impulsivity. *Journal of Psychiatric Research*, 43(16), 1262–1271. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2009.04.013> (27. 04. 2026).
- Gilmore, S. K., Fraleigh, P. W. (1992). *Style profile for communication at work*. OR: Friendly Press.
- Goleman, D. (2013). *Inteligencja społeczna*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: a longitudinal view of five types of couples. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(1), 6–15. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.61.1.6> (14. 03. 2026).



- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce: The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
<https://archive.org/details/whatpredictsdivo0000gott/page/n9/mode/2up> (12. 04. 2026).
- Górska, D., Soroko, E. (2004). Poznawcze aspekty regulacji emocji. W: Kaliszewska, K., Sakson-Obada, O., Zielona-Jenek, M., Zinzuk, J. (red.). *Emocje – subiektywne doświadczenie czy zdarzenie interpersonalne?* Poznań: Bogucki Wydawnictwo Naukowe.
- Grădinaru, D., Constantin, T., Candel, O.S. (2022). Anger and emotion regulation in interpersonal and intrapersonal contexts: a systematic review. *Annals of Alexandru Ioan Cuza University, Psychology Series*.
https://www.researchgate.net/publication/369830717_Anger_and_emotion_regulation_in_interpersonal_and_intrapersonal_contexts_a_systematic_review
(27. 04. 2026).
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299. <https://emotion.wisc.edu/wp-content/uploads/sites/1353/2021/11/Gross-1998-The-Emerging-Field-of-Emotion-Regulation-An-Integrative-Review.pdf> (28. 02. 2026).
- Gross J.J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, s. 224–237.
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219.
<https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152> (27. 04. 2026).
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–91. DOI: 10.1017/s0048577201393198. (19. 04. 2026).
- Gross, J. J., John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348> (30. 04. 2026).
- Gross, J. J. (red.). (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2008). Emotion Regulation. Dalam Lewis, M., Jones, J. M. H., Barrett, L. F. (Red.). *Handbook of emotions* (p. 497–512). New York: The Guilford Press (27. 04. 2026).
- Grych, J. H., Fincham, F. D. (1993). Children's appraisals of marital conflict: Initial investigations of the cognitive-contextual framework. *Child Development*, 64(1), 215–230.
<https://doi.org/10.2307/1131447> (15. 03. 2026).



- Grych, J. H., Harold, G. T., & Miles, C. J. (2003). A prospective investigation of appraisals as mediators of the link between interparental conflict and child adjustment. *Child Development*, 74(4), 1176–1193. DOI: 10.1111/1467-8624.00600 (01. 02. 2026).
- Gurmińska, K. (2012). Emotions in personal relations and conflict resolution. *Modern Management Systems*, 7(1), 225–234. <https://doi.org/10.5604/18969380.1159239> (13. 03. 2026).
- Hajal, N. J., Paley, B. (2020). Parental emotion and emotion regulation: A critical target of study for research and intervention to promote child emotion socialization. *Developmental Psychology*, 56(3), 403–417. DOI: 10.1037/dev0000864 (11. 02. 2026).
- Holman, T. B., Birch, P. J., Carroll, J. S., Doxey, C., Larson, J. H., Linford, S. T. (2002). *Premarital prediction of marital quality or breakup: Research, theory, and practice*. New York, Boston, Dordrecht, London, Moscow: Kluwer Academic Publishers. <https://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/58390/1/35.Thomas%20B.%20Holman.pdf> (18. 04. 2026).
- Horney, K. (1994). *Nasze wewnętrzne konflikty. Konstruktywna teoria nerwic*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Hughes, H. M. (1988). Psychological and behavioral correlates of family violence in child witnesses and victims. *American Journal of Orthopsychiatry*, 58(1), 77–90. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1988.tb01568.x> (03. 02. 2026).
- Izard, C. E. (1993). Four systems for emotion activation: Cognitive and noncognitive processes. *Psychological Review*, 100(1), 68–90. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.1.68> (26. 04. 2026).
- Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128(5), 796–824. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.5.796> (26. 04. 2026).
- Izdebska, A. (2008). Dziecko w konflikcie rodziców. Perspektywa teorii koluzji Jurga Willego. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 4(7), 65–81.
- Jankowiak, B. (2015). Konflikt między rodzicami jako czynnik ryzyka nieprzystosowania dzieci i młodzieży. *Studia Edukacyjne*, 36, 165–178. DOI: 10.14746/se.2015.36.10 (24. 02. 2026).
- Januszewska, E. (2009). Uwarunkowania strategii regulacji emocji złości, lęku i smutku u młodzieży. *Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Psychologia kliniczna nastolatka*, 10, 235–258.

- Jarymowicz, M., Imbir, K. (2011). O dynamice emocji wzbudzanych automatycznie bądź refleksyjnie. W: D. Doliński, W. Błaszczak (red.). *Dynamika emocji. Teoria i praktyka* (s. 13–30). Warszawa: PWN.
- Jaworowska, A., Matczak, A. (2008). *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE*. Warszawa: PTP
- Jones, T. S. (2004). Conflict resolution education: the field, the findings, and the future. *Conflict Resolution Quarterly*, 22(1-2), 233–267.
[http://www.peermediationonline.org/pdfresearch/Conflict_resolution_education_The_field%20\(1\).pdf](http://www.peermediationonline.org/pdfresearch/Conflict_resolution_education_The_field%20(1).pdf) (12. 03. 2026).
- Jundziłł, I. (1989). *Trudności wychowawcze w rodzinie*. Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Kaczmarek, Ł., Krawulska-Ptaszyńska, A. (2005). Funkcje pozytywnych emocji w perspektywie indywidualnej i społecznej. *Magma uczuć*. January, 2005. 125–149. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Instytutu Filozofii UAM. [\(PDF\) Funkcje pozytywnych emocji w perspektywie indywidualnej i społecznej \[Intrapersonal na social functions of positive emotions\]](#) (23.03.2026).
- Keleynikov, M., Lassri, D., Cohen, N., Benatov, J. (2025). The role of parental mentalizing on the link between parental depression and child emotion regulation. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 98(2), 416–430.
<https://doi.org/10.1111/papt.12563> (12. 02. 2026).
- Keltner, D., Oatley, K., Jenkins, J. M. (2021). *Zrozumieć emocje*. Warszawa: PWN.
- Kielpikowski, M. M., Pryor, J. E. (2008). Silent parental conflict: Parents perspective. *Journal of Family Studies*, 14(2-3), 217-227.
- Kilmann, R., Thomas, K. W. (1975). Interpersonal conflict-handling behavior as reflections of Jungian personality dimensions. *Psychological Reports*, 37, 971–980.
<https://kilmanndiagnostics.com/wp-content/uploads/2018/07/Kilmann-Thomas-TKI-and-the-MBTI.pdf> (04. 03. 2026).
- Kilmann, T. (1975). *Thomas-Kilmann Conflict Handling Instrument*.
- Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (1978). Comparison of Four Instruments Measuring Conflict Behavior. *Psychological Reports*, 42(3_suppl), 1139–1145. DOI: 10.2466/pr0.1978.42.3c.1139 (20. 05. 2026).
- Kim, S, Kochanska, G. (2012). Child temperament moderates effects of parent-child mutuality on self-regulation: a relationship-based path for emotionally negative infants: temperament, relationships, and self-regulation. *Child Development*, 83(4), 1275–1289. 10.1111/j.1467-8624.2012.01778.x (28. 04. 2026).



- Kitzmann, K. M. (2000). Effects of marital conflict on subsequent triadic family interactions and parenting. *Developmental Psychology*, 36(1), 3–13. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0012-1649.36.1.3> (03. 02. 2026).
- Kłusek-Wojciszke, B. (2009). *Kwestionariusz stylów rozwiązywania konfliktów [Questionnaire on conflict resolution styles]*. *Czasopismo Psychologiczne*, 15(1), 119–140.
- Kochanska, G., Coy, K. C., Murray, K. T. (2001). The development of self-regulation in the first four years of life. *Child Development*, 72, 1091–1111. DOI: 10.1111/1467-8624.00336. (28. 04. 2026).
- Komorowska-Pudło, M. (2021). Family-of-origin ties and relationships and how they affect dealing with one's own marital conflicts. *Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio*, 46(2), 173–204. <https://doi.org/10.34766/fetr.v46i2.829> (05. 06. 2026).
- Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199–214. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.18.2.199> (28.06. 1982).
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343–354. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343> (12. 02. 2026).
- Kornaszewska, M. (2008). Stopień asertywności a więzi w małżeństwie. *Studia nad Rodziną*, 2, 133–140. studia_nad_rodzina-r1998-t2-n2_3-s133-140.pdf (05. 04. 2026).
- Kowalewska, A. (2012). Wybrane układy i funkcje organizmu człowieka ważne dla procesów uczenia się. W: B. Woynarowska, A. Kowalewska, Z. Izdebski, K. Komosińska (red.), *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania. Podręcznik akademicki* (s. 149–188). Warszawa: PWN.
- Król-Fijewska, M. (2001). *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*. Warszawa: Wydawnictwo W. A. B.
- Kuster, M., Bernecker, K., Backes, S., Brandstätter, V., Nussbeck, F. W., Bradbury, T. N., Martin, M., Sutter-Stickel, D., Bodenmann, G. (2015). Avoidance orientation and the escalation of negative communication in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(2), 262–275. <https://doi.org/10.1037/pspi0000025> (27. 04. 2026).
- Larionow, P., Mudło-Głagolska, K., Preece, D. A. (2024). The Polish version of the Emotion Regulation Questionnaire-Short Form (ERQ-S): *Psychometric properties, Polish norms and relationships with psychopathology and well-being*. Cambridge Prisms: Global Mental Health, 11, e104, 1–9 <https://doi.org/10.1017/gmh.2024.97>. (30. 04. 2026)
- Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.



- LeDoux, J. E. (1998). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster.
- Lee, K. D. M. (2020). *The effects of interpersonal emotion regulation during conflict on partner-directed state aggression* (Doctoral dissertation, University of New Hampshire). <https://scholars.unh.edu/dissertation/2509>. (29. 04. 2026).
- Levenson, R. W. (2002). Funkcjonalne podejście do ludzkich emocji. W: Ekman, P., Dakidson, R. J., *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia* (s. 112–115). Gdańsk: GWP.
- Liberska H. (2004). Tożsamość dorastających a ich środowisko rodzinne. *Psychologia Rozwojowa*, 9(2), 65-76.
- Low, R. S. T., Overall, N. C. (2025). Emotion regulation in couple relationships. W: N. C. Overall, J. A. Simpson, J. A. Lavner (Red.), *In Research Handbook on Couple and Family Relationships*. (s. 168-185). Cheltenham, UK: Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781035309269.00021> (27. 04. 2026).
- Lulek, B. (2014). Komunikacja w małżeństwie i narzeczeństwie: ujęcie porównawcze. *Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych*, 2014, 64, s. 153–168. [https://www.wuw.pl/data/include/cms/Kwartalnik Pedagogiczny 2244 2017.pdf](https://www.wuw.pl/data/include/cms/Kwartalnik_Pedagogiczny_2244_2017.pdf) (06. 04. 2026).
- Martin, B. (1990). The transmission of relationship difficulties from one generation to the next. *Journal of Youth and Adolescence*, 19: 181–199. <https://doi.org/10.1007/BF01537886> (14. 03. 2026).
- Martowska, K. (2012). *Psychologiczne uwarunkowania kompetencji społecznych*. Warszawa: Wydawnictwo Liberi Libri.
- Maruszewski, T., Doliński, D., Łukaszewski, W. i Marszał-Wiśniewska, M. (2008). Emocje i motywacja. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*. Tom 1 (s. 511-649). Gdańsk: GWP.
- Matthews, M., Webb, T. L., Shafir, R., Snow, M., Sheppes, G. (2021). Identifying the determinants of emotion regulation choice: A systematic review with metaanalysis. *Cognition and Emotion*, 35(6), 1056–1084. <https://doi.org/10.1080/02699931.2021.1945538> (27. 04. 2026).
- Margaretta, E. E., & Risnawaty, W. (2021). *The Role of Family Functioning in Emotional Regulation Among Undergraduate Students*. 993–999. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.210805.156> (27. 04. 2026).
- Mądrzycki, T. (1977). *Psychologiczne prawidłowości kształtowania się postaw*. Warszawa: WSiP.



- Memedovic, S., Grisham, J. R., Denson, T. F., & Molds, M. L. (2010). The effects of trait reappraisal and suppression of anger and blood pressure in response to provocation. *Journal of Research in Personality*, 44(4), 540–543.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.05.002> (27. 04. 2026).
- Minuchin, S. (1974). *Families & Family Therapy*. United States of America: Harvard University Press.
- Morris, A. S., J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*, 1;16(2):361–388. doi: 10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x (08. 02. 2026).
- Mosannenzadeh, F., Luijten, M., MacIejewski, D. F., Wiewel, G. V., Karremans, J. C. (2024). Adult Attachment and Emotion Regulation Flexibility in Romantic Relationships. *Behavioral Sciences*, 14(9), 758. <https://doi.org/10.3390/bs14090758> (29. 04. 2026).
- Noroña-Zhou, A. N., Tung, I. (2021). Developmental patterns of emotion regulation in toddlerhood: Examining predictors of change and long-term resilience. *Infant mental health journal*, 42(1), 5–20. <https://doi.org/10.1002/imhj.21877> (29.04. 2026).
- Oatley, K., Jenkins, J. M. (2003). *Zrozumieć emocje*. Warszawa: PWN.
- Obuchowska, I. (2000). Adolescencja, w: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*. [T. 2] Charakterystyka okresów życia człowieka. Warszawa: PWN.
- Oettingen, J., Chodkiewicz, J., Mącik, D., Gruszczyńska, E. (2018). Polish adaptation of the Young Schema Questionnaire 3 Short Form (YSQ-S3-PL). *Psychiatria Polska*, 52(4): 707–718. DOI: <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/76541> (14. 02. 2026).
- Ołubiński, A. (2015). Konflikt jako sytuacja wychowawcza, w: D. Borecka-Biernat, M. Cywińska (red.), *Konflikt społeczny w perspektywie socjologicznej i pedagogiczno-psychologicznej. Wybrane kwestie*. Warszawa: Difin.
- Pilkington, P. D., Younan, R., Karantzas, G.C. (2023). Identifying the research priorities for schema therapy: A Delphi consensus study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 30(2), 344-356. <https://doi.org/10.1002/cpp.2800> (14. 02. 2026).
- Papp, L. M., Kouros, C. D., Cummings, E. M. (2009). Demand-Withdraw Patterns in Marital Conflict in the Home. *Personal Relationships*, 16(2), 285–300. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01223.x> (27. 04. 2026).
- Pecyna, M. B. (1998). *Rodzinne uwarunkowania zachowania dziecka w świetle psychologii klinicznej*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Piotrowska, M. (2014). Współczesne rodzicielstwo. Znaczenie matki i ojca w życiu dziecka.



Wychowanie w rodzinie, 2, 385–398. <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=444029> (12. 02. 2026).

Plopa, M. (2008). *Kwestionariusz retrospektywnej oceny postaw rodziców (KROPR)*. Podręcznik, Warszawa: Vizja Press & IT.

Plopa, M. (2008). *Więzi w małżeństwie i rodzinie: Metody badań*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

Plopa, M., Makarowski, R. (2010). *Kwestionariusz poczucia stresu*. Podręcznik. Warszawa: Vizja Press&IT.

Plopa, M. (2011). *Psychologia rodziny: Teoria i badania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

Plopa, M., Rostowski, J. (2016). Kwestionariusz dobranego małżeństwa (KDM-2). W: M. Plopa (red.) *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań* (51–95). Kraków: Impuls.

Pospiszyl, K. (1976). *O miłości ojcowskiej*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.

Preece, D. A., Petrova, K., Mehta, A., Gross, J. J. (2023). The Emotion Regulation Questionnaire-Short Form (ERQ-S): A 6-item measure of cognitive reappraisal and expressive suppression. *Journal of Affective Disorders*, 340, 855–861.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.076> (30. 04.2026).

Pruitt, D. G. (1983). Strategic choice in negotiation. *American Behavioral Scientist*, 27(2), 167–194. <https://doi.org/10.1177/000276483027002005> (04. 03. 2026).

Pszczołowski, T. (1978). *Mała encyklopedia prakseologii i teorii organizacji*. Wrocław: Ossolineum.

Putnam, L., Wilson, C. E. (1982). Communicative Strategies in Organizational Conflicts: Reliability and Validity of a Measurement Scale. W: M. Burgoon (red.), *Communication yearbook*, t. 6, 629–652. Beverly Hills, CA: Sage Publications, International Communication Association.

https://www.researchgate.net/publication/307813157_Communicative_Strategies_in_Organizational_Conflicts_Reliability_and_Validity_of_a_Measurement_Scale (04. 03. 2026).

Rahim, M. A. (1983). A Measure of Styles of Handling Interpersonal Conflict. *The Academy of Management Journal*, 26(2), 368–376. <https://doi.org/10.2307/255985> (04. 03. 2026).

Rahim, M. A., Antonioni, D., Psenicka, C. (2001). A structural equations model of leader power, subordinates' styles of handling conflict, and job performance. *International Journal of Conflict Management*, 12(3), 191–211. <https://doi.org/10.1108/eb022855> (04. 03. 2026).



- Rembowski, J. (1968). Zależność między uspołecznieniem dziecka a jego postawą wobec rodziców, *Kwartalnik Pedagogiczny*, 3, 237-241.
- Rembowski, J. (1972). *Więzi uczuciowe w rodzinie: Studium psychologiczne*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Rembowski, J. (1986). Rodzina jako system powiązań. W: M. Ziemska (red.), *Rodzina i dziecko*. (127-131). Warszawa: PWN.
- Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M., Gunn, L. K. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(6), 1230–1242. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.6.1230> (04. 03. 2026).
- Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19(3), 274–293. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(83\)90042-2](https://doi.org/10.1016/0022-1031(83)90042-2) (15. 03. 2026).
- Roskam, I., Gross, J. J., Mikolajczak, M. (Eds.). (2023). *Emotion Regulation and Parenting*. Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009304368> (11. 02. 2026).
- Rostowska, T. (1993). Identyfikacja jako mechanizm transmisji międzypokoleniowej w rodzinie. *Zeszyty Naukowe UG. Pedagogika. Historia Wychowania*, 24.
- Rostowska, T. (1995). *Transmisja międzypokoleniowa w rodzinie w zakresie wybranych wymiarów osobowości*. Łódź: Wydawnictwo UŁ.
- Rostowska, T. (2001). *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Ryś, M. (1992). Wpływ dzieciństwa na późniejsze życie w małżeństwie i rodzinie. *Szczecińskie Studia Kościelne*, 3, 71–76. Warszawa: Ottonianum.
- Ryś, M. (1994). Jakość i trwałość małżeństwa: propozycja skali. *Problemy rodziny*, 4, 19–24.
- Ryś, M. (1998). *Konflikty w rodzinie. Niszczą czy budują?* Warszawa: 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. <https://www.scribd.com/document/721925622/A-Jakość-związku-ma%C5%82e%C5%84skiego-a> (02. 03. 2026).
- Ryś, M. (2011). Kształtowanie poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych, *Kwartalnik Naukowy*, 2(6), 64–83. <https://stowarzyszeniefidesratio.pl/Presentations0/2011-2Rys.pdf> (30. 04. 2026).



- Ryś, M., Greszta, E., Grabarczyk, K. (2019). Intelktualna, emocjonalna i działaniowa bliskość małżonków oraz ich gotowość do rozwiązywania konfliktów i przebaczenia. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(38), 221–254. <https://fidesetratio.com.pl/Presentations0/2019-2-14Rys.pdf> (27. 03. 2026).
- Salovey, P., Sluyter, D.J. (red.) (1999). *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna*. Poznań: Rebis.
- Schaubhut, N. A. (2007). *Technical Brief for the Thomas-Kilman conflict mode instrument. Description of the Updated Normative Sample and Implications for Use*. https://ap.themyersbriggs.com/content/Research%20and%20White%20Papers/TKI/TKI_Technical_Brief.pdf (05. 04. 2026).
- Shell, G. R. (2001). Bargaining Styles and Negotiation: The Thomas-Kilman Conflict Mode Instrument in Negotiation Training. *Negotiation Journal*, (2)17, 155–156.
- Sikora, J. (2024). *W stresie. Strategia oswajania*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji. <https://ore.edu.pl/wp-content/uploads/2024/12/w-stresie.-strategia-oswajania-jagoda-sikora-2024.pdf> (26. 02. 2026).
- Słownik Języka Polskiego PWN, <https://sjp.pwn.pl/slowniki/konflikt.html> (26.02.2026).
- Słownik Języka Polskiego PWN, <https://sjp.pwn.pl/slowniki/kooperacja.html> (06.04.2026).
- Soroko, E. (2007). Regulacja emocji w kontekście rozwoju osobowości. W: Kaczmarek, Ł., Słysz, A. (red.). *Serce i umysł*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM. https://www.researchgate.net/publication/256091226_Regulacja_emocji_w_kontekscie_rozw_oju_osobowosci (28. 04. 2026).
- Sowa-Behtane, E. (2018). The assertiveness in the process of identity transformation in multicultural marriages. *Acta Universitatis Nicolai Copernici. Pedagogika*. 1(35), 125–137. DOI: http://dx.doi.org/10.12775/AUNC_PED.2018.007 (05. 04. 2026).
- Stamato, L. (1992). Voice, place, and process: research on gender, negotiation, and conflict negotiation. *Mediation Quarterly*, 9(4), 375–386. <https://doi.org/10.1002/crq.3900090409> (09. 04. 2026).
- Strelau, J. (Red.). (2000). *Psychologia. Podręcznik akademicki* (T. 1-3). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Szymaniak, K. (2021). Rola matki w integralnym rozwoju i wychowaniu dziecka. *Paideia*, 3. 233–245. Warszawa: Wydawnictwo Collegium Verum. https://collegiumverum.pl/wp-content/uploads/2021/05/Paideia_2021_do_druku_blc_pop.pdf (11. 02. 2026).
- Talarowska, M., Juraś-Darowny, M. (2024). Retrospective assessment of parental attitudes versus severity of early maladaptive schemas in a non-clinical population of Polish adults –



- preliminary reports. *Current Problems of Psychiatry*, 25, 136–155. DOI:10.12923/2353-8627/2024-0014 (14. 02. 2026).
- Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (1974). *Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument* (TKI). APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t02326-000> (05. 04. 2026).
- Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (2008). *Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument Profile and interpretive report*. <https://www.psychometrics.com/wp-content/uploads/2023/06/2023-TKI-Profile-and-Interpretive-Report.pdf> (05. 04. 2026).
- Thompson, R., A., C., S., D., (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk, *Development and Psychopathology*, 8, 163–182. https://www.researchgate.net/publication/256091226_Regulacja_emocji_w_kontekście_rozw_oju_osobowosci (29. 04. 2026).
- Tomaszewski, T. (1984). *Ślady i wzorce*. Warszawa: WSiP
- Topham, G.L., Larson, J.H., Holman, T.B. (2005). Family-of-origin predictors of hostile conflict in early marriage. *Contemp Fam Ther*, 27, 101–12. <https://doi.org/10.1007/s10591-004-1973-2> (10. 04. 2026).
- Tykowski, S. (2015). Negocjacje jako sposób rozwiązywania konfliktów małżeńskich i rodzinnych. *Teologia i człowiek*, 30(2). DOI: <http://dx.doi.org/10.12775/TiCz.2015.026> (04. 03. 2026).
- Tyszkowa, M. (1986). *Zachowanie się dzieci w sytuacjach trudnych*. Warszawa: PWN.
- Tyszkowa, M. (1988). *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia: zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*. Warszawa: PWN.
- Ulman, K. (1998). *Rodzinne uwarunkowania stylów radzenia sobie ze stresem u młodzieży*, praca magisterska napisana pod kierunkiem M. Plopy, UG, Gdańsk.
- Waloszek, D. (2006). *Pedagogika przedszkolna. Metamorfoza statusu i przedmiotu badań*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe AP.
- Wang, G. A., Belu, C. F., Allsop, D. B., Rosen, N. O. (2025). Interpersonal emotion regulation during relationship conflict: Daily and longitudinal associations with couples' sexual well-being. *Emotion*, 25(2), 397–409. <https://doi.org/10.1037/emo0001400> (30. 04. 2026).
- Wild, L. G., & Richards, M. P. (2003). Exploring Parent and Child Perceptions of Interparental Conflict. *International Journal of Law, Policy and the Family*, 17(3), 366–384. <https://doi.org/10.1093/lawfam/17.3.366> (03. 02. 2026).
- Williams, J. E. (2010). Anger/Hostility and Cardiovascular Disease. In M. Potegal, G., Stemmler, C. Spielberger (Red.), *International Handbook of Anger* (s. 435- 447). New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-89676-2> (27. 04. 2026).



- Wilmot, W., Hocker, J. L. (2011). *Konflikty między ludźmi*. Warszawa: PWN.
- Włodarczyk, D. (1999). Rola i miejsce oceny poznawczej w radzeniu sobie ze stresem. *Nowiny Psychologiczne*, (4), 57–73.
- Wojciszke, B. (1988). Wpływ schematów na procesy ewaluacji. W: B. Wojciszke (red.), *Studia nad procesami wartościowania* (s. 54–85). Wrocław: Ossolineum.
- Wojciszke, B. (1993). Psychologia miłości. Intymność, namiętność, zaangażowanie. Gdańsk: GWP.
- Wojciszke, B. (2003). Postawy i ich zmiana. W: J. Strelau (red.), *Psychologia: Podręcznik akademicki. Tom 3: Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej* (s. 103 – 134). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wołpiuk-Ochocińska, A. (2017). Retrospektywna ocena postaw rodzicielskich młodzieży w perspektywie jej dobrostanu psychicznego. *Wychowanie w Rodzinie*, XVI, (2)2017, 129–152. <https://open.icm.edu.pl/handle/123456789/23496> (30. 04. 2026).
- Wranik, T. Scherer, K. R. (2010). Why Do I Get Angry? A Componential Appraisal Approach. In M. Potegal, G., Stemmler, & C. Spielberger (Red.), *International Diana Grădinaru, Ticu Constantin & Octav Sorin Candel Handbook of Anger* (s. 243-266). New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-89676-2> (27. 04. 2026).
- Wygotski, L. S. (2002). Kryzys siódmego roku życia, W: L. S. Wygotski, *Wybrane prace psychologiczne II. Dzieciństwo i dorastanie* (s. 165–177). Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Xu, M., Johnson, L. N., Anderson, S. R., Bradford, A., Witting, A. B. (2026). Emotion Regulation and Relationship Satisfaction in Couple Therapy: What Happens Across Sessions? *Family process*, 65(1). <https://doi.org/10.1111/famp.70125> (27. 04. 2026).
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2014). *Terapia schematów: Przewodnik praktyka*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35(2), 151–175. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.2.151> (08. 03. 2026).
- Zajonc, R. B. (1985). Uczucia a myślenie: nie trzeba się domyślać, by wiedzieć, co się woli. *Przegląd Psychologiczny*, 28, 27–72. <https://docer.pl/doc/nccexn5> (08. 03. 2026).
- Zaremba, W. (2012). Konflikty w rodzinie i ich psychospołeczne konsekwencje. *Państwo i Społeczeństwo*, XII(4), 65–81. <https://repozytorium.uafm.edu.pl/server/api/core/bitstreams/5c753e9c-41cb-47fd-aa46-8f5af14510e4/content> (02. 02. 2026).
- Ziemska, M. (1973). Postawy rodzicielskie. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Ziemska, M. (1977). *Rodzina a osobowość*. Warszawa: Wiedza Powszechna.



Ziemska, M. (2009). *Postawy rodzicielskie*. Warszawa: Wiedza Powszechna.

Zimbardo, P. G. (2005). *Psychologia i życie*. Warszawa: PWN.

Ziółkowska, B. (2021). Okres dorastania. Jak rozpoznać ryzyko? Jak pomagać? W: A. I.

Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa* (s.

382). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne GWP.

Żurek, A. (2010). Atrakcyjność instytucji małżeństwa we współczesnych społeczeństwach.

Zalety i wady życia w rodzinie oraz poza rodziną. *Roczniki Socjologii Rodziny*, XX, 93–109.

Poznań: Adam Mickiewicz University Press.

<https://repozytorium.amu.edu.pl/server/api/core/bitstreams/7970ce08-d5f0-4c5c-afbb-97e43b08b78c/content> (06. 04. 2026).



Spis wykresów

Wykres 1 Podział płci osób badanych	75
Wykres 2 Poziom wykształcenia osób badanych	76
Wykres 3. Aktualny status związku osób badanych (procentowo)	79
Wykres 4. Struktura rodziny pochodzenia osób badanych.....	79
Wykres 5. Charakterystyka roli matki jako głównego opiekuna w rodzinie pochodzenia	80
Wykres 6. Charakterystyka częstości konfliktów między rodzicami w rodzinie pochodzenia badanych.....	81
Wykres 7. Częstotliwość konfliktów w aktualnych relacjach bliskich badanych.....	81
Wykres 8 Rozkład wyników skali Ochronianie w zależności od struktury rodziny pochodzenia	96
Wykres 9 Zróznicowanie poziomu rywalizacji ze względu na status związku.....	97
Wykres 10 Zróznicowanie poziomu tłumienia ekspresji ze względu na status związku	98
Wykres 11 Rozkład wyników w skali Tłumienie ekspresji w zależności od płci	105
Wykres 12 Rozkład wyników w skali: rywalizacja w zależności od struktury rodziny pochodzenia.....	109
Wykres 13 Rozkład reszt względem wartości przewidywanych w modelu dla przeformułowania poznawczego	118
Wykres 14 Wykres Q–Q standaryzowanych reszt modelu regresji dla przeformułowania poznawczego	119
Wykres 15 Rozkład reszt względem wartości przewidywanych w modelu regresji dla strategii tłumienia ekspresji.....	122
Wykres 16 Wykres Q-Q standaryzowanych reszt dla modelu regresji przewidującego poziom tłumienia ekspresji.....	123
Wykres 17 Rozkład reszt względem wartości przewidywanych w modelu regresji dla strategii rywalizacji	125
Wykres 18 Wykres kwantyl–kwantyl (Q-Q) standaryzowanych reszt dla modelu regresji strategii rywalizacji	126
Wykres 19 Rozkład reszt względem wartości przewidywanych w modelu regresji dla strategii współpracy	129
Wykres 20 Wykres kwantyl–kwantyl (Q-Q) standaryzowanych reszt dla modelu regresji strategii współpracy.....	130



Wykres 21 Rozkład reszt względem wartości przewidywanych w modelu regresji dla strategii kompromisu.....	133
Wykres 22 Wykres kwantyl–kwantyl (Q-Q) standaryzowanych reszt dla modelu regresji strategii kompromisu.....	134
Wykres 23 Rozkład reszt względem wartości przewidywanych w modelu regresji dla strategii unikania	137
Wykres 24 Wykres kwantyl–kwantyl (Q-Q) standaryzowanych reszt dla modelu regresji strategii unikania	138
Wykres 25 Rozkład reszt względem wartości przewidywanych w modelu regresji dla strategii dostosowania	141
Wykres 26 Wykres kwantyl–kwantyl (Q-Q) standaryzowanych reszt dla modelu regresji strategii dostosowania	142



Spis tabel

Tabela 1 Charakterystyka wieku osób badanych	76
Tabela 2 Rozkład grupy badanej według wieku.....	77
Tabela 3. Charakterystyka czasu trwania najważniejszego związku osób badanych.....	80
Tabela 4 KPR-Roc – podstawowe statystyki opisowe	83
Tabela 5 Wyniki testu normalności rozkładu Shapiro-Wilka dla KPR-Roc	84
Tabela 6 Analiza rzetelności – alfa Cronbacha dla KPR-Roc.....	84
Tabela 7 TKI podstawowe statystyki opisowe	86
Tabela 8 TKI – wyniki normalności rozkładu Shapiro-Wilka	87
Tabela 9 ERQ-S – podstawowe statystyki opisowe	88
Tabela 10 ERQ-S- wyniki testu normalności rozkładu Shapiro-Wilka.....	89
Tabela 11 ERQ-S – analiza rzetelności – alfa Cronbacha	89
Tabela 12 Statystyki opisowe strategii regulacji emocji i strategii rozwiązywania konfliktów w grupach wyodrębnionych ze względu na status związku	94
Tabela 13 Zróżnicowanie strategii regulacji emocji i strategii rozwiązywania konfliktów ze względem na status związku	95
Tabela 14 Porównania między grupami wyodrębnionymi ze względu na strukturę rodziny pochodzenia w zakresie skali Ochranianie – wyniki testu post hoc Tukey’a HSD	99
Tabela 15 Porównania między grupami wyodrębnionymi ze względu na status związku w zakresie skali Rywalizacja – wyniki testu post hoc Tukey’a HSD	100
Tabela 16 Porównania między grupami wyodrębnionymi ze względu na status związku w zakresie skali Tłumienie ekspresji – wyniki testu post hoc Tukey’a HSD	101
Tabela 17 Charakterystyka liczbowa strategii regulacji emocji i strategii rozwiązywania konfliktów w grupach wyodrębnionych ze względu na płeć	103
Tabela 18 Różnice w poziomie strategii regulacji emocji, strategii rozwiązywania konfliktów oraz retrospektywnie ocenianych postaw matki ze względu na płeć – wyniki testu t-Studenta	104
Tabela 19 Charakterystyka liczbowa badanych zmiennych w grupach wyodrębnionych ze względem na strukturę rodziny pochodzenia	106
Tabela 20 Wyniki testu ANOVA Kruskala-Wallisa dla badanych zmiennych w grupach wyodrębnionych ze względu na strukturę rodziny pochodzenia.....	108



Tabela 21 Porównania między grupami wyodrębnionymi ze względu na strukturę rodziny pochodzenia w zakresie skali Rywalizacja – wyniki testu post-hoc Dunna	109
Tabela 22 Związki pomiędzy retrospektywnie ocenianymi postawami matki a strategiami regulacji emocji – współczynniki korelacji r-Pearsona.....	111
Tabela 23 Związki pomiędzy retrospektywnie ocenianymi postawami matki a strategiami regulacji emocji – współczynniki korelacji r-Pearsona.....	112
Tabela 24 Związki wieku oraz czasu trwania związku ze strategiami regulacji emocji i strategiami rozwiązywania konfliktów – współczynniki korelacji r Pearson.	114
Tabela 25 Związki pomiędzy poziomem wykształcenia a strategiami regulacji emocji i strategiami rozwiązywania konfliktów – współczynniki korelacji rho-Spearmana.....	115
Tabela 26 Statystyki opisowe zmiennych uwzględnionych w modelu regresji dla strategii przeformułowania poznawczego	116
Tabela 27 Predykccyjna rola retrospektywnie ocenianych postaw matki dla przeformułowania poznawczego – wyniki regresji liniowej	117
Tabela 28 Charakterystyka zmiennych uwzględnionych w modelu regresji przewidującym poziom tłumienia ekspresji.....	120
Tabela 29 Predykccyjna rola retrospektywnie ocenianych postaw matki dla tłumienia ekspresji – wyniki regresji liniowej.....	121
Tabela 30 Statystyki opisowe zmiennych uwzględnionych w modelu regresji dla strategii rywalizacji	124
Tabela 31 Predykccyjna rola retrospektywnie ocenianych postaw matki dla rywalizacji – wyniki regresji liniowej.....	124
Tabela 32 Statystyki opisowe zmiennych uwzględnionych w modelu regresji dla strategii współpracy	127
Tabela 33 Wyniki regresji liniowej wielorakiej dla strategii współpracy	128
Tabela 34 Statystyki opisowe zmiennych uwzględnionych w modelu regresji dla strategii kompromisu.....	131
Tabela 35 Wyniki regresji liniowej wielorakiej dla strategii kompromisu.....	132
Tabela 36 Statystyki opisowe zmiennych uwzględnionych w modelu regresji dla strategii unikania	135
Tabela 37 Wyniki regresji liniowej wielorakiej dla strategii unikania	136
Tabela 38 Statystyki opisowe zmiennych uwzględnionych w modelu regresji dla strategii dostosowania	139
Tabela 39 Wyniki regresji liniowej wielorakiej dla strategii dostosowania	140



Tabela 40 Częstość występowania kategorii odpowiedzi otwartych w całej grupie badanej (N = 101)	144
Tabela 41 Dominujące kategorie odpowiedzi według płci respondentów	144
Tabela 42 Dominujące kategorie odpowiedzi według aktualnego statusu związku	149
Tabela 43 Dominujące kategorie odpowiedzi według struktury rodziny pochodzenia.....	151
Tabela 44 Dominujące kategorie odpowiedzi u osób z wysokim lub bardzo wysokim poziomem postaw matki w KPR-Roc	154



Spis rysunków

Rysunek 1	<i>Model stylów rozwiązywania konfliktów według Thomasa i Kilmanna.</i>	45
------------------	--	-----------



Aneks

Metryczka oraz pytanie otwarte wykorzystane w badaniu

Instrukcja: Proszę zaznaczyć właściwą odpowiedź lub wpisać odpowiednie dane.

1. Płeć

- ☐ Kobieta
- ☐ Mężczyzna
- ☐ Inna
- ☐ Nie chcę podawać

2. Wiek (w latach)

.....

3. Wykształcenie

- ☐ Podstawowe
- ☐ Średnie
- ☐ Zawodowe
- ☐ Wyższe

4. Aktualny status związku

- ☐ Związek formalny (małżeństwo)
- ☐ Związek nieformalny
- ☐ Singiel/singielka
- ☐ Rozwiedziony/a
- ☐ Wdowiec/wdowa
- ☐ Inne

5. Czas trwania najważniejszego związku (w latach)

.....

6. Struktura rodziny pochodzenia



- ☐ Pełna
- ☐ Niepełna
- ☐ Rekonstruowana

7. Czy matka była głównym opiekunem w dzieciństwie?

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Trudno powiedzieć

8. Czy w domu rodzinnym występowały częste konflikty między rodzicami?

- ☐ Nigdy
- ☐ Rzadko
- ☐ Czasami
- ☐ Często

9. Czy doświadcza Pan/Pani konfliktów w aktualnych relacjach bliskich?

- ☐ Rzadko
- ☐ Czasami
- ☐ Często

Pytanie otwarte

10. Proszę opisać jedną lub dwie zapamiętane sytuacje konfliktowe z dzieciństwa, w których uczestniczyła Pani/Pana matka. Jak przebiegały te sytuacje, jak reagowała matka i jakie znaczenie przypisuje Pani/Pan tym doświadczeniom z perspektywy dorosłości?

