



Złożenie pracy online:
2026-02-25 14:58:08
Kod pracy:
32872/51747/CloudA

Anna Krzyżańska
(nr albumu: 30101)

Praca magisterska

Związek osobowości i temperamentu ze stylem przywiązania kobiet w wieku 30-40 lat.

Associations between Personality, Temperament, and Attachment Styles in Women Aged 30-40.

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-
Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Monika Pyrczak-Piega

Składam serdeczne podziękowania Pani dr Monice Pырczak-Piega za merytoryczne wsparcie, cenne uwagi oraz życzliwe prowadzenie w trakcie realizacji niniejszej pracy. Dziękuję za zaangażowanie i inspirację, które były nieocenioną pomocą na każdym etapie jej powstawania.



Streszczenie

Praca poświęcona jest analizie zależności między cechami osobowości w ujęciu pięcioczynnikowym a właściwościami temperamentu oraz ich znaczeniem dla stylów funkcjonowania psychologicznego. Punktem wyjścia była koncepcja osobowości oparta na modelu Wielkiej Piątki, operacjonalizowana za pomocą kwestionariusza NEO-FFI, oraz regulacyjna teoria temperamentu J. Strelaua, mierzona przy użyciu FCZ-KT. W badaniu uwzględniono także wskaźniki stylu funkcjonowania, pozwalające na uchwycenie indywidualnych różnic w zakresie regulacji emocjonalnej i behawioralnej. Celem pracy była empiryczna weryfikacja hipotez dotyczących predykcyjnej roli wymiarów osobowości i temperamentu dla zróżnicowania stylów funkcjonowania. Zastosowano analizę korelacyjną oraz modele regresji wielokrotnej, umożliwiające ocenę względnego wkładu poszczególnych zmiennych. Wyniki wskazują na istotne statystycznie związki między wybranymi cechami osobowości (szczególnie neurotycznością i sumiennością) oraz właściwościami temperamentu (m.in. reaktywnością emocjonalną i wytrzymałością) a określonymi stylami funkcjonowania. Uzyskane rezultaty potwierdzają komplementarny charakter konstruktów osobowości i temperamentu oraz ich łączny udział w wyjaśnianiu różnic indywidualnych. Praca wnosi wkład do pogłębienia rozumienia mechanizmów regulacyjnych leżących u podstaw stylów funkcjonowania jednostki.

Słowa kluczowe

osobowość, temperament, styl przywiązania, kobiety, dorosłość, relacje interpersonalne, psychologia różnic indywidualnych

Abstract

The thesis is devoted to the analysis of relationships between personality traits within the Five-Factor Model and temperament characteristics, as well as their significance for styles of psychological functioning. The point of departure was a personality framework based on the Big Five model, operationalized using the NEO-FFI questionnaire, and Jan Strelau's Regulative Theory of Temperament, measured with the FCZ-KT inventory. The study also included indicators of functioning styles, allowing for the identification of individual differences in emotional and behavioral regulation. The aim of the study was to empirically verify hypotheses concerning the predictive role of personality and temperament dimensions in differentiating styles of functioning. Correlational analyses and multiple regression models were applied to assess the relative contribution of individual variables. The results indicate statistically significant relationships between selected personality traits — particularly neuroticism and conscientiousness — and temperament characteristics, including emotional reactivity and endurance, as well as specific styles of functioning. The findings confirm the complementary nature of personality and temperament constructs and their joint contribution to explaining individual differences. The thesis contributes to a deeper understanding of regulatory mechanisms underlying individual styles of functioning.

Keywords

personality traits, temperament, attachment styles, adult women, interpersonal relationships, individual differences



Spis treści

Wstęp.....	3
Rozdział 1. Styl przywiązania – podstawy teoretyczne i empiryczne.....	6
1.1. Geneza i rozwój teorii przywiązania.....	6
1.2. Style przywiązania w dorosłości.....	10
1.2.1 Adaptacja teorii przywiązania do relacji dorosłych (Hazan i Shaver)	10
1.2.2. Modele relacji przywiazaniowych według Bartholomew i Horowitz	12
1.3. Charakterystyka stylów przywiązania dorosłych.....	15
1.4. Uwarunkowania i konsekwencje stylów przywiązania.....	18
1.3.1. Wpływ doświadczeń wczesnodziecięcych na style przywiązania.....	18
1.3.2. Czynniki osobowościowe i temperamentalne jako predyktory stylu przywiązania.....	19
1.3.3. Związek stylu przywiązania z funkcjonowaniem emocjonalnym, samooceną i relacjami interpersonalnymi.....	20
Rozdział 2. Osobowość i temperament – ujęcia teoretyczne.....	23
2.1. Pojęcie i struktura osobowości.....	23
2.1.1. Osobowość jako system regulacji zachowania.....	24
2.1.2. Różnice indywidualne w osobowości.....	26
2.2. Model Wielkiej Piątki (NEO-FFI).....	29
2.3. Temperament w koncepcji R. Strelaua.....	33
2.3.1. Definicja i znaczenie temperamentu w regulacji zachowania.....	33
2.3.2. Regulacyjna Teoria Temperamentu (RTT)	35
2.3.3. Cechy temperamentu według Strelaua	37
2.3.4. FCZ-KT – struktura, skale i właściwości psychometryczne.....	39
2.4. Relacje między osobowością a temperamentem.....	42
2.5. Związek osobowości i temperamentu z funkcjonowaniem emocjonalnym i społecznym	44
Rozdział 3. Założenia metodologiczne badań własnych.....	47
3.1. Cel i przedmiot badań	47
3.2. Problemy i hipotezy badawcze.....	49
3.3. Metody i narzędzia badawcze	53
3.4. Organizacja i przebieg badań.....	62



3.5. Charakterystyka badanej grupy	64
Rozdział 4. Analiza badań własnych.....	74
4.2. Prezentacja i analiza wyników badań własnych.....	74
4.2.1 Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych.....	74
4.2.2 NEO-FFL.....	85
4.2.3 FCZ-KT	87
4.2.4 Analiza i interpretacja wyników ankiety	89
4.3. Weryfikacja hipotez	111
4.3.1 Związek między cechami osobowości i cechami temperamentu a stylem przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat	111
4.3.2 Związek wyższej neurotyczności z wyższym nasileniem stylu lękowego oraz niższym nasileniem stylu bezpiecznego.....	115
4.3.3 Związek wyższej ekstrawersji, ugodowości i sumienności z wyższym nasileniem stylu bezpiecznego.....	117
4.3.4 Wyższa reaktywność emocjonalna oraz perseweratywność wiążą się z nasileniem stylu lękowego	120
4.3.5 Związek wyższej wytrzymałości i aktywności z nasileniem stylu bezpiecznego oraz niższym nasileniem stylu unikowego.....	121
4.3.6 Cechy osobowości i temperament pełnią funkcję istotnych predyktorów stylów przywiązania.....	123
4.3.7 Określone konfiguracje cech osobowości i temperamentu współdziałają w wyjaśnianiu stylu przywiązania.....	125
4.4. Wnioski.....	128
4.5. Dyskusja wyników.....	130
Zakończenie.....	133
Spis literatury.....	135
Spis tabel	138
Spis wykresów.....	139



Wstęp

Problematyka przywiązania zajmuje centralne miejsce we współczesnej psychologii osobowości i psychologii relacji interpersonalnych, stanowiąc jeden z kluczowych obszarów badań nad funkcjonowaniem emocjonalnym człowieka. Od momentu sformułowania teorii przywiązania przez Johna Bowlby'ego zainteresowanie mechanizmami regulującymi potrzebę bliskości, bezpieczeństwa i zależności w relacjach międzyludzkich systematycznie wzrasta. Współczesne ujęcia podkreślają, że styl przywiązania, choć ukształtowany we wczesnych doświadczeniach relacyjnych, nie jest strukturą statyczną, lecz względnie trwałą dyspozycją podlegającą modyfikacjom w toku rozwoju, zależną od indywidualnych właściwości psychicznych oraz aktualnych doświadczeń życiowych. W tym kontekście coraz większą uwagę poświęca się roli cech osobowości i temperamentu jako czynników współkształtujących wzorce przywiązaniowe w dorosłości.

Osobowość, ujmowana jako względnie trwałe system regulacji zachowania, emocji i procesów poznawczych, determinuje sposób interpretowania doświadczeń relacyjnych, regulowania emocji oraz reagowania na sytuacje bliskości i separacji. Z kolei temperament, rozumiany jako biologicznie uwarunkowany zespół formalnych właściwości zachowania, wyznacza indywidualny poziom reaktywności emocjonalnej, odporność na stres oraz dynamikę funkcjonowania jednostki. Integracja perspektywy osobowościowej i temperamentalnej umożliwia pełniejsze zrozumienie mechanizmów regulujących funkcjonowanie emocjonalno-relacyjne osób dorosłych, w tym sposobu organizacji stylu przywiązania.

Szczególne znaczenia nabiera analiza funkcjonowania kobiet w wieku 30–40 lat, czyli w okresie wczesnej i średniej dorosłości. Jest to etap życia charakteryzujący się względną stabilizacją struktur osobowościowych i temperamentalnych, a jednocześnie intensyfikacją ról społecznych i relacyjnych. Partnerstwo, małżeństwo, macierzyństwo oraz zaangażowanie zawodowe wiążą się z wysokimi wymaganiami emocjonalnymi i społecznymi, co sprawia, że styl przywiązania może odgrywać kluczową rolę w regulacji emocji, radzeniu sobie ze stresem oraz jakości relacji interpersonalnych. Pomimo rosnącej liczby badań nad przywiązaniem dorosłych, zagadnienie związków między stylem przywiązania, osobowością i temperamentem kobiet w tym przedziale wiekowym pozostaje nadal niewystarczająco eksplorowane, zwłaszcza w polskich warunkach kulturowych.



Wybór tematu niniejszej pracy podyktowany jest potrzebą integracji różnych poziomów opisu funkcjonowania psychicznego. Badania nad przywiązaniem dorosłych często koncentrują się na doświadczeniach relacyjnych i czynnikach środowiskowych, pomijając biologiczne i dyspozycyjne uwarunkowania zachowania. Tymczasem temperament, ujmowany w Regulacyjnej Teorii Temperamentu Jana Strelaua, dostarcza istotnych wyjaśnień dotyczących reaktywności emocjonalnej, tolerancji na stymulację oraz odporności na obciążenie, które mogą stanowić biologiczne podłoże stylów przywiązania. Z kolei osobowość, opisywana w modelu Wielkiej Piątki, pozwala uchwycić względnie trwałe różnice indywidualne w zakresie regulacji emocji, relacji interpersonalnych oraz strategii radzenia sobie. Połączenie tych perspektyw umożliwia stworzenie bardziej kompleksowego modelu wyjaśniającego wzorce przywiązaniowe w dorosłości.

Relacje interpersonalne w dorosłości, a w szczególności relacje romantyczne, stanowią jeden z najważniejszych obszarów funkcjonowania człowieka. Liczne badania wskazują, że jakość więzi partnerskich wpływa nie tylko na dobrostan emocjonalny jednostki, lecz także na jej zdrowie somatyczne, rozwój zawodowy oraz satysfakcję z życia. Psychologia rozwojowa i kliniczna podkreśla, że stabilne relacje intymne są jednym z kluczowych wyznaczników dobrostanu psychicznego w dorosłości (Mikulincer, Shaver, 2016). Okres dorosłości obejmujący wiek 30-40 lat jest szczególnie istotny z perspektywy badań nad osobowością, temperamentem i stylem przywiązania kobiet. Jest to czas, w którym jednostki najczęściej podejmują decyzje dotyczące długotrwałych relacji, małżeństwa, rodzicielstwa oraz rozwoju kariery zawodowej. W związku z tym relacje partnerskie stają się centralnym obszarem funkcjonowania psychospołecznego. Osobowość i temperament, obok doświadczeń z dzieciństwa, należą do kluczowych czynników różnic indywidualnych, które wpływają na funkcjonowanie człowieka w relacjach społecznych. Jakość i charakter tych relacji wpływają nie tylko na dobrostan jednostki, ale także na stabilność życia rodzinnego i rozwój dzieci (Sagone i in., 2023). Analiza powiązań pomiędzy osobowością, temperamentem i stylem przywiązania w tej grupie wiekowej ma zatem zarówno znaczenie teoretyczne, jak i praktyczne. Z perspektywy praktycznej, wyniki takich badań mogą posłużyć psychologom i terapeutom jako podstawa do opracowania programów wsparcia, działań profilaktycznych oraz interwencji psychologicznych ukierunkowanych na poprawę jakości relacji partnerskich. Mogą także wspierać rozwój kompetencji emocjonalno-



społecznych kobiet w wieku produkcyjnym, co w dłuższej perspektywie przyczynia się do poprawy jakości życia całych rodzin i społeczności lokalnych.

Podjęta problematyka ma nie tylko znaczenie teoretyczne, lecz również wyraźny wymiar empiryczny. Zrozumienie związków między temperamentem, osobowością a stylem przywiązania może przyczynić się do pogłębienia wiedzy wykorzystywanej w praktyce psychologicznej i psychoterapeutycznej, zwłaszcza w pracy z kobietami doświadczającymi trudności emocjonalnych i relacyjnych. Uzyskane wyniki mogą stanowić podstawę do projektowania oddziaływań wspierających rozwój bezpiecznych wzorców przywiązania, regulację emocji oraz poprawę jakości relacji partnerskich.

Celem niniejszej pracy jest analiza związku między cechami osobowości i cechami temperamentu a stylem przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat. Praca ma charakter teoretyczno-empiryczny i zmierza do integracji wiedzy z zakresu teorii przywiązania, psychologii osobowości oraz psychologii temperamentu.

Praca składa się z części teoretycznej, metodologicznej oraz empirycznej. W pierwszej części teoretycznej przedstawiono koncepcję przywiązania – od klasycznych ujęć Bowlby’ego i Ainsworth, poprzez modele przywiązania dorosłych, aż po współczesne analizy uwarunkowań i konsekwencji stylów przywiązania. Druga część teoretyczna poświęcona została zagadnieniom osobowości i temperamentu, ze szczególnym uwzględnieniem modelu Wielkiej Piątki oraz Regulacyjnej Teorii Temperamentu Jana Strelaua, a także relacjom między tymi konstruktami i ich znaczeniu dla funkcjonowania emocjonalnego i społecznego.

Część metodologiczna obejmuje opis celu i przedmiotu badań, problemów i hipotez badawczych, charakterystykę grupy badanej, zastosowane metody i narzędzia badawcze oraz organizację i przebieg badań. W części empirycznej zaprezentowano wyniki analiz statystycznych, ich interpretację oraz dyskusję w odniesieniu do wcześniejszych badań i założeń teoretycznych. Całość pracy zamyka podsumowanie i wnioski, wskazujące na znaczenie uzyskanych rezultatów, ograniczenia badań oraz możliwe kierunki dalszych analiz.

Tak skonstruowana praca ma na celu całościowe ujęcie problematyki związku osobowości i temperamentu ze stylem przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat, uwzględniające zarówno perspektywę teoretyczną, jak i empiryczną.



Rozdział 1. Styl przywiązania – podstawy teoretyczne i empiryczne

1.1. Geneza i rozwój teorii przywiązania

Teoria przywiązania (ang. attachment theory) stanowi jedno z kluczowych podejść w psychologii rozwojowej i osobowości. Jej podstawy teoretyczne zostały opracowane przez Johna Bowlby'ego (1907–1990), który jako pierwszy zaproponował integrację wiedzy z zakresu etologii, teorii systemów oraz psychoanalizy, aby wyjaśnić proces kształtowania się emocjonalnych więzi między dzieckiem a opiekunem (Bowlby, 2007; Płopa, 2008). Bowlby zakładał, że system przywiązania jest biologicznie uwarunkowanym mechanizmem zachowania, którego główną funkcją jest utrzymywanie bliskości z figurą opiekuńczą, zapewniającą ochronę i bezpieczeństwo. System ten aktywuje się w sytuacjach stresu, lęku lub zagrożenia – a jego dezaktywacja następuje po przywróceniu kontaktu z opiekunem (Bowlby, 2007). W tym ujęciu przywiązanie pełni funkcję adaptacyjną: zwiększa szanse przetrwania, ponieważ dziecko pozostaje w pobliżu osoby, która może udzielić mu pomocy (Płopa, 2011).

Bowlby odrzucał pogląd tradycyjnej psychoanalizy, według którego więź z matką ma charakter wtórny wobec zaspokajania potrzeb biologicznych, takich jak głód. W jego koncepcji kluczowe znaczenie ma potrzeba bliskości emocjonalnej, a nie jedynie fizjologiczna zależność. To dzięki niej kształtuje się u dziecka wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa, stanowiące fundament zdrowego rozwoju emocjonalnego i społecznego (Bowlby, 1988; Płopa, 2008). Ważnym elementem koncepcji Bowlby'ego jest pojęcie wewnętrznych modeli operacyjnych (internal working models). Są to poznawcze i emocjonalne schematy postrzegania siebie, innych ludzi oraz relacji z nimi. Kształtują się one na podstawie doświadczeń z wczesnych relacji opiekuńczych i determinują sposób interpretowania oraz reagowania na zachowania innych w dorosłości (Płopa, 2008; Suwalska-Barancewicz, 2019). Na przykład dziecko, które doświadcza spójnej i responsywnej opieki, rozwija przekonanie, że jest godne miłości, a inni ludzie są dostępni i przewidywalni; natomiast brak takiej opieki prowadzi do ukształtowania negatywnych modeli siebie i innych, sprzyjających rozwojowi stylu unikowego lub lękowo-ambiwalentnego (Bowlby, 1988).

Mary Ainsworth (1913–1999), współpracowniczka Bowlby'ego, rozszerzyła jego koncepcję, opracowując narzędzie empiryczne pozwalające na obserwację zachowań przywiązaniowych – tzw. procedurę obcej sytuacji (Strange Situation Procedure; Ainsworth,



Blehar, Waters., Wall, 1978). Jej badania przeprowadzone w Ugandzie i Stanach Zjednoczonych pozwoliły na identyfikację trzech głównych wzorców przywiązania:

1. Bezpieczny (secure attachment) – charakteryzujący dzieci, które reagują umiarkowanym lękiem w sytuacji separacji, ale łatwo uspokajają się po powrocie matki, traktując ją jako „bazę bezpieczeństwa”;

2. Unikowy (avoidant attachment) – dotyczący dzieci, które w reakcji na rozłąkę pozornie nie wykazują emocjonalnego cierpienia, ale ich unikanie kontaktu ma charakter obronny;

3. Lękowo-ambiwalentny (anxious-ambivalent attachment) – obejmujący dzieci, które po powrocie matki reagują złością, lękiem lub ambiwalencją emocjonalną (Ainsworth i in., 1978).

W późniejszych latach, na podstawie badań nad dziećmi doświadczającymi zaniedbań lub przemocy, wyróżniono również czwarty typ – styl zdeorganizowany (disorganized/disoriented), cechujący się sprzecznymi wzorcami zachowania (Main, Solomon, 1990).

Wyniki badań Ainsworth potwierdziły empirycznie założenia Bowlby’ego dotyczące znaczenia wczesnych relacji dla dalszego funkcjonowania emocjonalnego. Jej prace stały się podstawą rozwoju koncepcji przywiązania w dorosłości, m.in. w modelu Hazan i Shaver (1987), a także narzędzi diagnostycznych, takich jak Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP) opracowany przez Ploję (2008, 2011) w oparciu o te klasyczne teorie.

Współczesne badania, w tym prowadzone w Polsce, potwierdzają aktualność ujęcia Bowlby’ego i Ainsworth, wskazując, że styl przywiązania nadal pozostaje stabilną, choć modyfikowalną cechą dorosłej osobowości, determinującą funkcjonowanie emocjonalne, społeczne i partnerskie (Ludwikowska-Świeboda, 2022; Boińska, Obrębska, 2023).

W późniejszym rozwoju teorii przywiązania istotne miejsce zajmuje koncepcja wewnętrznych modeli operacyjnych (internal working models), opisująca poznawczo-emocjonalne schematy postrzegania siebie i innych, które powstają w wyniku wczesnych doświadczeń relacyjnych (Bowlby, 1988). Modele te określają, czy jednostka postrzega siebie jako osobę godną miłości i wsparcia oraz czy inni ludzie są dostępni i reagujący. Jak podkreśla Plopa (2008), wczesne doświadczenia przywiązaniowe kształtują zatem „aktywny model świata społecznego”, który wpływa na całe późniejsze funkcjonowanie interpersonalne.

W dorosłości mechanizmy przywiązania nie zanikają, lecz przekształcają się w bardziej złożone formy emocjonalne i poznawcze, manifestujące się w relacjach partnerskich, rodzicielskich i przyjacielskich (Hazan i Shaver, 1987; Plopa, 2011). Badania wskazują, że osoby



o bezpiecznym stylu przywiązania charakteryzują się większą zdolnością do intymności, zaufania i konstruktywnego rozwiązywania konfliktów, podczas gdy style unikowe i lękowo-ambivalentne wiążą się z trudnościami w regulacji emocji oraz z obniżoną satysfakcją z relacji (Paszowska-Rogacz i Znajmiecka, 2020; Ludwikowska-Świeboda, 2022).

W najnowszych opracowaniach polskich podkreśla się także znaczenie stylu przywiązania w kontekście współczesnych wyzwań dorosłości, takich jak niestabilność relacji partnerskich, presja sukcesu zawodowego czy wzrost poziomu lęku i stresu (Boińska i Obrębska, 2023). Styl przywiązania pełni zatem funkcję regulacyjną – pośredniczy między cechami osobowości i temperamentu a sposobem budowania bliskości i reagowania emocjonalnego (Plopa, 2008; Suwalska-Barancewicz, 2019).

Z perspektywy ewolucyjnej, system przywiązania ma charakter adaptacyjny – zwiększa szanse przeżycia potomstwa poprzez utrzymywanie bliskości z figurą opiekuńczą, która zapewnia ochronę, pokarm i regulację emocji. Już noworodek dysponuje zestawem wrodzonych mechanizmów zachowań – takich jak płacz, uśmiech czy wokalizacja – które mają na celu utrzymanie kontaktu z opiekunem (Bowlby, 1969/2007). Te sygnały aktywują u dorosłego tzw. system opieki (caregiving system), motywujący do reagowania troską i ochroną (Plopa, 2011).

Współczesne badania neuropsychologiczne potwierdzają, że przywiązanie wiąże się z funkcjonowaniem określonych struktur mózgowych. Kluczową rolę odgrywa układ limbiczny, szczególnie ciało migdałowate, odpowiedzialne za detekcję zagrożenia i emocjonalną reakcję na stres, oraz hipokamp, związany z zapamiętywaniem doświadczeń relacyjnych (Fonagy, Target, 2007; Kowalczyk, 2021). W procesie formowania więzi szczególne znaczenie przypisuje się oksytocynie – neuropeptydowi modulującemu zachowania afiliacyjne, zaufanie, empatię i opiekę rodzicielską (Kowalczyk, 2021). Uważa się, że oksytocyna działa jako „hormon więzi”, wzmacniając poczucie bliskości i redukując reakcję lękową w kontaktach interpersonalnych (Ludwikowska-Świeboda, 2022). Z punktu widzenia neurobiologii, wczesne doświadczenia relacyjne wpływają na rozwój struktur neuronalnych odpowiedzialnych za regulację emocji. Traumatyczne lub deprywacyjne relacje w dzieciństwie mogą prowadzić do nadreaktywności ciała migdałowatego i obniżonej aktywności kory przedczołowej, co skutkuje trudnościami w kontroli emocji i podatnością na zaburzenia lękowe w dorosłości (Fonagy, Target, 2007).

Zgodnie z założeniami Bowlby’ego (1988), emocje stanowią centralny komponent systemu przywiązania, pełniąc funkcję sygnalizacyjną i regulacyjną. Dziecko sygnalizuje swoje



potrzeby emocjonalne poprzez ekspresję afektywną (np. płacz, lęk, uśmiech), a adekwatna reakcja opiekuna umożliwi mu stopniowe uczenie się samoregulacji emocji. Brak takiej responsywności prowadzi do zaburzeń w rozwoju zdolności do samospokajania, co może skutkować nadmierną zależnością lub unikaniem bliskości (Ainsworth et al., 1978; Suwalska-Barancewicz, 2019). Współczesne badania potwierdzają, że zdolność do regulacji emocji jest jednym z głównych efektów dobrze ukształtowanego przywiązania (Mikulincer, Shaver, 2019). Bezpieczne przywiązanie sprzyja rozwojowi tzw. regulacji kooperatywnej – zdolności do równoważenia własnych stanów emocjonalnych poprzez kontakt z innymi. Osoby bezpiecznie przywiązane częściej stosują konstruktywne strategie radzenia sobie ze stresem, takie jak poszukiwanie wsparcia, refleksyjność i adaptacyjne reinterpretowanie emocji (Ludwikowska-Świeboda, 2022). Natomiast osoby o stylu unikowym lub lękowo-ambiwalentnym częściej stosują strategie defensywne, np. unikanie, tłumienie emocji lub nadmierne ich przeżywanie (Plopa, 2008; Mikulincer, Shaver, 2019).

Więź emocjonalna rozwija się w kontekście interakcji społecznych, których jakość decyduje o stabilności i typie przywiązania. Ainsworth i współpracownicy (1978) wykazali, że responsywność opiekuna – rozumiana jako jego zdolność do rozpoznawania, rozumienia i adekwatnego reagowania na potrzeby dziecka – jest najważniejszym czynnikiem determinującym powstanie bezpiecznej więzi. W przypadku niskiej dostępności emocjonalnej lub niestabilnej opieki rozwija się przywiązanie lękowe lub unikowe (Plopa, 2011; Suwalska-Barancewicz, 2019). W dorosłości relacje przywiązaniowe ewoluują – funkcję figury przywiązania przejmuje partner, a potrzeba bliskości i wsparcia emocjonalnego znajduje odzwierciedlenie w relacjach romantycznych (Hazan, Shaver, 1987; Mikulincer, Shaver, 2019). Wzorce emocjonalne wyniesione z dzieciństwa wpływają na sposób interpretowania sygnałów emocjonalnych partnera, poziom zaufania i strategię radzenia sobie z konfliktami. Badania wskazują, że osoby o bezpiecznym stylu przywiązania cechują się większą empatią, zdolnością do współpracy i satysfakcją z relacji, natomiast osoby o stylach unikowych i lękowych częściej przejawiają zazdrość, nieufność i trudności w komunikacji (Paszowska-Rogacz, Znajmiecka, 2020; Boińska, Obrębska, 2023).

Wczesne doświadczenia przywiązaniowe stanowią matrycę dla przyszłych relacji interpersonalnych i są jednym z najtrwalszych elementów struktury osobowości (Plopa, 2008). Osoby, które w dzieciństwie doświadczały spójnej, przewidywalnej opieki, budują pozytywne



modele siebie („jestem wartościowy”) i innych („mogę ufać ludziom”), co sprzyja rozwojowi bezpiecznego stylu przywiązania. Natomiast doświadczenia odrzucenia, zaniedbania lub niestabilności emocjonalnej prowadzą do utrwalenia przekonań o własnej bezwartościowości i braku dostępności innych, co może skutkować rozwojem stylu unikowego lub lękowego (Bowlby, 1988; Suwalska-Barancewicz, 2019). W badaniach wykazano, że wczesne wzorce przywiązania korelują z poziomem zaufania interpersonalnego, samooceny i dojrzałości emocjonalnej w dorosłości (Ludwikowska-Świeboda, 2022). Kobiety o bezpiecznym stylu przywiązania wykazują wyższy poziom satysfakcji życiowej, stabilniejsze relacje partnerskie i lepsze strategie regulacji emocji niż kobiety o stylach lękowych lub unikowych (Paszowska-Rogacz, Znajmiecka, 2020). Z perspektywy teoretycznej, więź emocjonalna pełni zatem funkcję systemu regulacji emocjonalnej, poznawczej i społecznej, który kształtuje się w relacjach z najbliższymi i pozostaje względnie trwałe w dorosłości. W kontekście niniejszej pracy, zrozumienie mechanizmów powstawania przywiązania pozwala lepiej interpretować zależności między osobowością, temperamentem i stylem przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat, będących w okresie stabilizacji życiowej i relacyjnej.

1.2. Style przywiązania w dorosłości

1.2.1 Adaptacja teorii przywiązania do relacji dorosłych (Hazan i Shaver)

Koncepcja przywiązania, pierwotnie odnoszona do relacji dziecko–opiekun, została w latach 80. XX wieku zaadaptowana do badania relacji romantycznych w dorosłości przez Cynthię Hazan i Phillipa Shavera (1987). Badacze ci wyszli z założenia, że system przywiązania nie zanika po zakończeniu okresu dzieciństwa, lecz przekształca się i ulega reorganizacji, pełniąc istotną funkcję w relacjach partnerskich, przyjacielskich i rodzicielskich (Hazan, Shaver, 1987; Mikulincer, Shaver, 2019). W ich modelu więź emocjonalna między dorosłymi partnerami opiera się na podobnych mechanizmach, jakie występują w relacji dziecka z opiekunem – obejmuje potrzebę bliskości, bezpieczeństwa, wsparcia oraz lęku przed odrzuceniem (Bowlby, 1988). W relacjach romantycznych partnerzy stają się nawzajem dla siebie „figurami przywiązania”, oferując sobie wsparcie emocjonalne i fizyczną bliskość (Plopa, 2008).

Hazan i Shaver (1987) zaproponowali wyróżnienie trzech stylów przywiązania dorosłych, analogicznych do tych, które zaobserwowano u dzieci:



- 1) Styl bezpieczny (secure) – charakteryzuje osoby, które potrafią ufać partnerowi, otwarcie komunikować swoje emocje i oczekiwania, a także utrzymywać równowagę między bliskością a autonomią.
- 2) Styl unikowy (avoidant) – obejmuje osoby, które unikają zależności i bliskości emocjonalnej, często postrzegając zaangażowanie jako zagrożenie dla własnej niezależności.
- 3) Styl lękowo-ambiwalentny (anxious-ambivalent) – dotyczy osób o wysokiej potrzebie bliskości, którym jednak towarzyszy silny lęk przed odrzuceniem i utratą więzi.

W polskiej literaturze współczesnej podkreśla się, że styl przywiązania w dorosłości wiąże się ze wskaźnikami zdrowia psychospołecznego (m.in. regulacją emocji, radzeniem sobie ze stresem, jakością relacji i objawami psychopatologicznymi). Osoby o bezpiecznym wzorcu częściej osiągają lepszy dobrostan i jakość więzi, natomiast style unikowe i lękowe łączą się z gorszą regulacją afektu i większym ryzykiem trudności relacyjnych (Ludwikowska-Świeboda, 2022; Plopa, 2008).

Coraz częściej akcentuje się wymiarowe (a nie wyłącznie kateryczne) ujęcie przywiązania w dorosłości. Dwa główne wymiary – unikanie bliskości i lęk przed odrzuceniem – są rutynowo mierzone w badaniach polskich za pomocą adaptacji ECR-R i ECR-RS, obok klasycznego KSP Plopy. KSP mocno osadza ocenę stylów w kontekście relacji romantycznych, natomiast skale ECR pozwalają porównywać wzorce przywiązania do różnych figur (partner, przyjaciel, rodzic) oraz śledzić ich zmienność w czasie (Plopa, 2011; Lubiewska i in., adaptacja ECR-R; Konieczny, 2022). W badaniach populacyjnych i klinicznych w Polsce potwierdzono trafność podejść Hazan i Shavera oraz użyteczność narzędzi pomiaru. Przykładowo, w przeglądzie dotyczącym osób z zaburzeniami psychicznymi wskazano, że KSP Plopy pozostaje podstawowym narzędziem oceny przywiązania u dorosłych w Polsce i jest teoretycznie zakorzenione w modelu relacji romantycznych (Stusiński, 2022; Plopa, 2011).

W ujęciu rozwojowym styl przywiązania jest względnie trwały, ale modyfikowalny – zwłaszcza pod wpływem jakości bieżących relacji, wydarzeń życiowych i interwencji psychologicznych. Dane z wykorzystaniem ECR-RS pokazują, że pozytywne i negatywne doświadczenia (np. wsparcie/zaniedbanie w relacjach ważnych osób) mogą różnicować poziom lęku i unikania oraz przesuwac globalny wzorzec przywiązania (Konieczny, 2022).



Związek przywiązania z jakością relacji intymnych jest dobrze udokumentowany w polskich próbach. Wśród dorosłych i młodych dorosłych styl bezpieczny wiąże się z większą intymnością, zaangażowaniem i satysfakcją oraz bardziej adaptacyjnymi strategiami komunikacji; style lękowe/unikowe – z gorszym radzeniem sobie z konfliktem i niższym zadowoleniem (Ludwikowska-Świeboda, 2022; Bukalski, 2020; badania nad narzeczonymi). W najnowszym polskim piśmiennictwie (2025) potwierdzono również, że styl przywiązania do współmałżonka różnicuje satysfakcję z małżeństwa, co wpisuje się w obserwacje międzynarodowe dotyczące roli bezpieczeństwa przywiązaniowego w stabilności relacji (Marmola, Wańczyk-Welc, 2025). Warto zaznaczyć, że choć praca dotyczy ogółu małżonków, wyniki te są bezpośrednio relewantne dla badanej w niniejszej pracy grupy kobiet w wieku 30–40 lat (okres największej intensywności ról partnersko-rodzinnych).

Polskie badania poszerzają także pole zastosowań – od związków romantycznych po konteksty zawodowe i decyzyjne. Wykazano, że styl przywiązania wiąże się np. z tolerancją niejednoznaczności podczas podejmowania decyzji zawodowych u młodych dorosłych, co sugeruje szerokie znaczenie wzorców przywiązania dla funkcjonowania poznawczo-emocjonalnego (Paszowska-Rogacz, Znajmiecka, 2020).

Podsumowując, adaptacja teorii przywiązania do dorosłości – zapoczątkowana przez Hazan i Shavera – znajduje silne potwierdzenie w polskich badaniach ostatnich lat: (1) style/wymiary przywiązania przewidują jakość bliskich relacji i dobrostan, (2) są mierzalne rzetelnymi narzędziami (KSP, ECR-R/ECR-RS) oraz (3) wykazują plastyczność pod wpływem doświadczeń życiowych i jakości aktualnych więzi (Plopa, 2008, 2011; Ludwikowska-Świeboda, 2022).

1.2.2. Modele relacji przywiązaniowych według Bartholomew i Horowitz

Model relacji przywiązaniowych zaproponowany przez Kim Bartholomew i Leonarda Horowitza (1991) stanowi jeden z najpełniejszych i najczęściej cytowanych systemów klasyfikacji stylów przywiązania u dorosłych. Powstał on jako rozszerzenie trójstylowego ujęcia Hazan i Shavera (1987), które – choć przełomowe – uznawano za zbyt uproszczone i niewystarczająco uwzględniające poznawcze aspekty funkcjonowania jednostki w relacjach (Mikulincer, Shaver, 2019; Plopa, 2008).



Bartholomew i Horowitz (1991) wprowadzili pojęcie dwóch poznawczo-afektywnych wymiarów reprezentacji relacji interpersonalnych, które leżą u podstaw stylów przywiązania w dorosłości:

1. Model Ja (self-model) – odnosi się do obrazu własnej wartości, poczucia bycia godnym miłości i akceptacji;
2. Model Innych (other-model) – dotyczy przekonań o dostępności, wrażliwości i zaufaniu wobec innych osób.

Wzajemne kombinacje tych modeli pozwoliły autorom wyróżnić cztery style przywiązania dorosłych, które stanowią złożoną typologię wzorców emocjonalno-poznawczych.

Tabela 1. Typologia wzorców emocjonalno-poznawczych

Model Ja	Model Innych	Styl przywiązania	Charakterystyka
Pozytywny	Pozytywny	Bezpieczny	Wysokie poczucie własnej wartości, zaufanie do innych, zdolność do bliskości i autonomii
Negatywny	Pozytywny	Zaabsorbowany	Wysoki lęk przed odrzuceniem, niska samoocena, silna potrzeba aprobaty i bliskości
Pozytywny	Negatywny	Unikowy	Dążenie do niezależności, unikanie emocjonalnego zaangażowania, wysoka samoocena, ale niska ufność wobec innych
Negatywny	Negatywny	Lękowo-unikowy/ zdezorganizowany	Ambiwalentne pragnienie bliskości i jednoczesny lęk przed odrzuceniem; trudność w zaufaniu i regulacji emocji

Źródło: Ludwikowska-Świeboda, 2022

W odróżnieniu od modelu Hazan i Shavera, ujęcie Bartholomew uwzględnia różnice w obrazie siebie, a nie tylko postawy wobec partnera. Oznacza to, że styl przywiązania nie jest prostą cechą osobowości, ale złożoną strukturą poznawczo-emocjonalną, która odzwierciedla wewnętrzne przekonania o sobie i innych, ukształtowane na podstawie doświadczeń przywiązaniowych w dzieciństwie oraz w dorosłych relacjach (Bartholomew, Horowitz, 1991; Plopa, 2011).



Model ten stał się także podstawą do rozwoju wymiarowego podejścia do przywiązania, które zastąpiło podejście czysto kategoryjne. Współcześnie większość badań (również w Polsce) operuje na dwóch wymiarach: lęk przywiazaniowy (attachment anxiety) oraz unikanie bliskości (avoidance) (Konieczny, 2022). Wysoki poziom lęku wiąże się z nadmiernym skupieniem na relacji i obawą przed odrzuceniem, natomiast unikanie oznacza dystans emocjonalny i ograniczoną potrzebę bliskości (Ludwikowska-Świeboda, 2022). W ujęciu Bartholomew modele Ja i Innych można traktować jako poznawcze wymiary regulacji emocji i relacji – pozytywny model Ja sprzyja wewnętrznemu poczuciu bezpieczeństwa, natomiast pozytywny model Innych pozwala ufać ludziom i utrzymywać zdrową zależność (Bowlby, 1988; Plopa, 2008). W badaniach polskich stwierdzono, że osoby o bezpiecznym stylu przywiązania charakteryzują się wyższą inteligencją emocjonalną, zaufaniem interpersonalnym, poczuciem sprawstwa i dojrzałością emocjonalną (Ludwikowska-Świeboda, 2022). Z kolei styl zaabsorbowany łączy się z nadmierną potrzebą aprobaty i niskim poczuciem własnej wartości, a unikowy – z obronnym dystansem i chłodem emocjonalnym (Suwalska-Barancewicz, 2019).

Model Bartholomew i Horowitz znalazł szerokie zastosowanie w polskiej psychologii, zwłaszcza w badaniach nad relacjami partnerskimi, rodzicielstwem, regulacją emocji i zdrowiem psychicznym. Plopa (2008, 2011) opracował w oparciu o te teorie Kwestionariusz Stylów Przywiazaniowych (KSP), który mierzy trzy dominujące wzorce przywiązania: bezpieczny, unikowy i lękowo-ambiwalentny. KSP okazał się trafnym i rzetelnym narzędziem do diagnozy więzi dorosłych w relacjach intymnych, co potwierdzono w licznych polskich badaniach (Stusiński, 2022; Ludwikowska-Świeboda, 2022). Najnowsze prace empiryczne (Marmola, Wańczyk-Welc, 2025) wykazują, że styl przywiązania wobec współmałżonka jest istotnym predyktorem satysfakcji małżeńskiej i jakości komunikacji partnerskiej. Wysoki poziom bezpieczeństwa przywiazaniowego koreluje z empatią i gotowością do kompromisu, natomiast wzorce unikowe i lękowe wiążą się z niższą stabilnością relacyjną i wzrostem napięcia emocjonalnego. Ponadto badania Koniecznego (2022) z użyciem ECR-RS (Skali Doświadczeń w Bliskich Związkach) wskazują, że styl przywiązania ma charakter plastyczny, a pozytywne doświadczenia relacyjne w dorosłości mogą modyfikować negatywne modele Ja i Innych, co ma znaczenie dla terapii par i interwencji psychologicznych.

Model Bartholomew i Horowitz stanowi cenne narzędzie teoretyczne do analizy funkcjonowania emocjonalnego dorosłych. Umożliwia integrację aspektów poznawczych



(sposób postrzegania siebie i innych) z emocjonalnymi (reakcje na bliskość, lęk, zależność). W badaniach klinicznych model ten jest użyteczny w diagnozie zaburzeń osobowości, zaburzeń lękowych i depresji, gdzie obserwuje się zaburzenia w strukturze modeli Ja i Innych (Mikulincer, Shaver, 2019; Stusiński, 2022). W kontekście niniejszej pracy model Bartholomew dostarcza teoretycznych podstaw do zrozumienia, jak zróżnicowane wzorce przywiązania kształtują funkcjonowanie emocjonalne i relacyjne kobiet w wieku 30–40 lat. W tym okresie życia dominują relacje partnersko-rodzinne, a zinternalizowane modele Ja i Innych wpływają na sposób komunikacji, reagowania emocjonalnego oraz utrzymywania bliskości.

1.3. Charakterystyka stylów przywiązania dorosłych

Style przywiązania dorosłych opisują relatywnie trwałe wzorce emocjonalne, poznawcze i behawioralne, które determinują sposób postrzegania siebie i innych, regulację emocji oraz funkcjonowanie w bliskich relacjach (Bartholomew, Horowitz, 1991; Plopa, 2008). W ujęciu dorosłości są one interpretowane nie jako cechy osobowości, lecz jako sposoby organizowania relacji emocjonalnych, zakorzenione w doświadczeniach z dzieciństwa, ale modyfikowane przez późniejsze doświadczenia relacyjne (Mikulincer, Shaver, 2019).

Badania polskie (Plopa, 2011; Ludwikowska-Świeboda, 2022; Marmola, Wańczyk-Welc, 2025) potwierdzają, że style przywiązania dorosłych pozostają kluczowym predyktorem jakości więzi partnerskich, satysfakcji z relacji, dobrostanu psychicznego oraz funkcjonowania emocjonalnego kobiet w wieku dorosłym.

Poniżej omówiono cztery podstawowe wzorce przywiązania, zgodnie z modelem Bartholomew i Horowitz (1991), stanowiące rozszerzenie trójkategorialnego ujęcia Hazan i Shavera (1987): styl bezpieczny, unikowy, zaabsorbowany, lękowo - unikowy.

Styl bezpieczny jest uważany za najbardziej dojrzały i adaptacyjny wzorzec relacji interpersonalnych. Osoby o tym stylu mają pozytywny model siebie i innych, cechują się zaufaniem, stabilnością emocjonalną, zdolnością do empatii i współpracy. Postrzegają siebie jako osoby godne miłości i wsparcia, a innych jako dostępnych i troskliwych (Bartholomew, Horowitz, 1991; Plopa, 2008).

W relacjach partnerskich jednostki o bezpiecznym stylu przywiązania potrafią łączyć bliskość z autonomią, są zdolne do otwartego wyrażania emocji i poszukiwania wsparcia bez lęku przed odrzuceniem (Hazan, Shaver, 1987). W obliczu konfliktów stosują strategie



konstruktywne – dążą do porozumienia i kompromisu, unikając eskalacji napięcia (Mikulincer, Shaver, 2019). Styl bezpieczny wiąże się z wysoką satysfakcją ze związku, poczuciem bezpieczeństwa emocjonalnego i dobrostanem psychicznym (Ludwikowska-Świeboda, 2022; Marmola, Wańczyk-Welc, 2025). Kobiety o tym stylu częściej wykazują dojrzałe formy komunikacji i większą odporność emocjonalną w sytuacjach stresu relacyjnego (Plopa, 2011).

Styl unikowy charakteryzuje się pozytywnym modelem Ja i negatywnym modelem Innych. Osoby o tym wzorcu postrzegają siebie jako samowystarczalne, niezależne i silne, lecz jednocześnie unikają emocjonalnej bliskości, uznając ją za źródło potencjalnego zagrożenia (Bartholomew, Horowitz, 1991). W relacjach partnerskich mają trudność z otwartym okazywaniem uczuć, niechętnie ujawniają słabości i emocje, a intymność często utożsamiają z utratą autonomii (Plopa, 2008; Suwalska-Barancewicz, 2019). Osoby o stylu unikowym mogą przejawiać chłód emocjonalny i dystans, co jest formą strategii obronnej wobec lęku przed zależnością (Mikulincer, Shaver, 2019). W sytuacjach konfliktowych częściej stosują unikanie lub wycofanie zamiast otwartego dialogu (Plopa, 2011). W badaniach polskich wykazano, że styl unikowy koreluje z niższą satysfakcją ze związku, mniejszym poczuciem wsparcia emocjonalnego i większym poziomem samotności (Ludwikowska-Świeboda, 2022).

Styl lękowo-ambiwalentny wiąże się z negatywnym modelem Ja i pozytywnym modelem Innych. Osoby o tym wzorcu mają niskie poczucie własnej wartości i silną potrzebę aprobaty ze strony partnera. Cechuje je wysoki poziom lęku przywiązaniowego, nadmierne zaangażowanie emocjonalne i obawa przed porzuceniem (Hazan, Shaver, 1987; Bartholomew, Horowitz, 1991). Kobiety o tym stylu często przejawiają ambiwalentne zachowania: z jednej strony silnie dążą do bliskości, z drugiej – reagują lękiem i nieufnością, gdy więź staje się zbyt intensywna (Plopa, 2008). Tego typu wzorzec prowadzi do nadmiernej kontroli emocjonalnej partnera, częstych wątpliwości, zazdrości i wahania między zależnością a pragnieniem autonomii (Suwalska-Barancewicz, 2019). Badania polskie wskazują, że styl lękowo-ambiwalentny jest związany z niższym poczuciem bezpieczeństwa emocjonalnego, większą niestabilnością relacyjną i trudnościami w konstruktywnej komunikacji (Ludwikowska-Świeboda, 2022; Marmola, Wańczyk-Welc, 2025). Jednocześnie osoby o tym stylu wykazują wyższy poziom emocjonalności i empatii, co sprzyja silnym, choć często burzliwym relacjom.

Styl zdezorganizowany, nazywany również lękowo-unikowym, obejmuje osoby o negatywnym modelu Ja i negatywnym modelu Innych (Main, Solomon, 1990; Bartholomew,



Horowitz, 1991). Charakteryzuje się on wewnętrzną sprzecznością – pragnieniem bliskości i jednoczesnym lękiem przed nią. Osoby o tym stylu mają trudność w zaufaniu innym, obawiają się zranienia i odrzucenia, a w relacjach często doświadczają napięcia między potrzebą zależności a potrzebą ochrony siebie (Mikulincer, Shaver, 2019). W dzieciństwie wzorzec ten może wynikać z traumatycznych doświadczeń – przemocy, zaniedbania, niestabilnej opieki – które zaburzają poczucie bezpieczeństwa i spójność emocjonalną (Bowlby, 1988; Płopa, 2011).

Osoby o stylu zdeorganizowanym wykazują większe nasilenie objawów lęku, depresji i obniżonego dobrostanu psychicznego, a w relacjach partnerskich charakteryzują się niskim poziomem zaufania i trudnością w utrzymaniu trwałej więzi. W kontekście kobiet dorosłych styl ten wiąże się często z powielaniem negatywnych wzorców relacyjnych, wysoką wrażliwością emocjonalną i unikaniem konfrontacji interpersonalnych (Suwalska-Barancewicz, 2019).

Styl przywiązania ma istotne znaczenie dla funkcjonowania emocjonalnego i jakości relacji partnerskich kobiet w wieku dorosłym. Kobiety o bezpiecznym stylu przywiązania wykazują większą satysfakcję ze związku, lepsze strategie komunikacyjne i zdolność do konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Potrafią prosić o wsparcie i adekwatnie reagować na potrzeby partnera (Płopa, 2008; Ludwikowska-Świeboda, 2022). Z kolei kobiety o stylu lękowo-ambiwalentnym częściej odczuwają niepewność w relacji, nadmiernie analizują zachowania partnera, mają trudność z regulacją emocji i wykazują silny lęk przed porzuceniem. W efekcie częściej doświadczają napięcia emocjonalnego, zazdrości i niższego poczucia własnej wartości (Suwalska-Barancewicz, 2019). Natomiast kobiety o stylu unikowym często prezentują pozorną niezależność, dystans emocjonalny i niechęć do otwartego okazywania uczuć. Pomimo pozornej pewności siebie, styl ten może maskować lęk przed zależnością i odrzuceniem (Paszowska-Rogacz, Znajmiecka, 2020). W polskich badaniach empirycznych (Płopa, 2011; Ludwikowska-Świeboda, 2022) wykazano, że styl przywiązania koreluje z poczuciem bezpieczeństwa emocjonalnego, zadowoleniem z relacji partnerskiej oraz dobrostanem psychicznym. Kobiety w wieku 30–40 lat, będące często w okresie stabilizacji rodzinnej i zawodowej, prezentują relatywnie utrwalone wzorce przywiązania, które determinują ich sposób przeżywania bliskości i regulacji emocji. Styl przywiązania pełni więc funkcję łącznika między cechami osobowości i temperamentu a emocjonalnym funkcjonowaniem w związkach – co stanowi centralny temat niniejszej pracy.



1.4. Uwarunkowania i konsekwencje stylów przywiązania

Styl przywiązania dorosłych stanowi efekt złożonych interakcji między doświadczeniami wczesnodziecięcymi, uwarunkowaniami temperamentalnymi, cechami osobowości oraz aktualnym kontekstem relacyjnym. W literaturze przedmiotu wskazuje się, że choć kluczowe znaczenie mają pierwsze relacje z figurami przywiązania, to ostateczny kształt stylu przywiązania jest dynamiczny, modyfikowany przez czynniki indywidualne i środowiskowe w toku rozwoju (Bowlby, 1988; Mikulincer, Shaver, 2019).

W niniejszym podrozdziale przedstawiono trzy zasadnicze grupy determinant: (1) doświadczenia wczesnodziecięce, (2) właściwości osobowości i temperamentu, oraz (3) psychologiczne i społeczne konsekwencje utrwalonych wzorców przywiązaniowych.

1.3.1. Wpływ doświadczeń wczesnodziecięcych na style przywiązania

Zgodnie z koncepcją Johna Bowlby'ego, pierwsze relacje z opiekunem są fundamentem kształtowania się systemu przywiązania, ponieważ umożliwiają dziecku rozwinięcie poczucia bezpieczeństwa i zaufania wobec świata (Bowlby, 1988).

W pierwszych latach życia, dzięki powtarzalnym doświadczeniom bliskości, dostępności i responsywności rodzica, dziecko tworzy tzw. wewnętrzne modele operacyjne (internal working models) – poznawczo-emocjonalne schematy postrzegania siebie („czy jestem godny miłości?”) i innych („czy inni są dostępni i pomocni?”). Modele te pełnią funkcję filtrów poznawczych w interpretacji zachowań innych i stanowią podstawę stylu przywiązania w dorosłości (Płopa, 2008; Suwalska-Barancewicz, 2019).

Badania Mary Ainsworth i współpracowników (1978) wykazały, że różnice w responsywności i wrażliwości opiekuna determinują typ rozwiniętej więzi:

1. Matka dostępna i przewidywalna – prowadzi do powstania stylu bezpiecznego,
2. Matka chłodna lub odrzucająca – sprzyja stylowi unikowemu,
3. Matka niekonsekwentna – prowadzi do stylu lękowo-ambiwalentnego,
4. Matka przemocowa lub emocjonalnie chaotyczna – koreluje z rozwojem stylu zdeorganizowanego (Main, Solomon, 1990).

Współczesne badania neurobiologiczne potwierdzają, że wczesne relacje mają neuroregulacyjne znaczenie – wpływają na rozwój układu limbicznego, kory przedczołowej i osi HPA odpowiedzialnych za regulację emocji (Kowalczyk, 2021). Dzieci wychowywane w



warunkach zaniedbania lub przemocy wykazują nadreaktywność ciała migdałowatego i podwyższony poziom kortyzolu, co przekłada się na trudności w regulacji emocji i podatność na lęk (Fonagy, Target, 2007).

W polskich badaniach (Ludwikowska-Świeboda, 2022; Stusiński, 2022) wykazano, że osoby, które w dzieciństwie doświadczały spójnej i troskliwej opieki, częściej reprezentują bezpieczny styl przywiązania, natomiast brak stabilności emocjonalnej, nadopiekuńczość lub odrzucenie sprzyjają powstawaniu stylu lękowego lub unikowego. Kobiety wspominające rodziców jako emocjonalnie dostępnych wykazują w dorosłości wyższy poziom satysfakcji ze związku i niższy poziom lęku relacyjnego (Plopa, 2011).

Związek między wczesnymi doświadczeniami a późniejszym stylem przywiązania nie ma jednak charakteru deterministycznego. Jak zauważa Mikulincer i Shaver (2019), relacje w dorosłości mogą pełnić funkcję „korektywnego doświadczenia emocjonalnego” – wspierające więzi partnerskie, psychoterapia czy stabilne przyjaźnie mogą prowadzić do modyfikacji negatywnych modeli Ja i Innych.

1.3.2. Czynniki osobowościowe i temperamentalne jako predyktory stylu przywiązania

Styl przywiązania jest ściśle powiązany z cechami osobowości, które kształtują sposób reagowania emocjonalnego, interpretowania sytuacji społecznych i budowania relacji.

W oparciu o model Wielkiej Piątki (NEO-FFI), w licznych badaniach potwierdzono, że:

- 1) Neurotyczność koreluje dodatnio z lękiem przywiazaniowym; osoby o wysokiej reaktywności emocjonalnej częściej doświadczają obaw przed odrzuceniem i przejawiają nadmierną czujność emocjonalną (Ludwikowska-Świeboda, 2022).
- 2) Ekstrawersja, ugodowość i otwartość na doświadczenie wiążą się z bezpiecznym stylem przywiązania, sprzyjając empatii, zaufaniu i adaptacyjnej regulacji emocji (Plopa, 2008).
- 3) Niska sumienność i wysoka impulsywność mogą zwiększać ryzyko rozwoju stylów pozabezpiecznych, utrudniając utrzymanie stabilnych więzi (Mikulincer, Shaver, 2019).

W badaniach Marmoli i Wańczyk-Welc (2025) wykazano, że kobiety o wyższym poziomie ugodowości i sumienności osiągają wyższą satysfakcję ze związku małżeńskiego – efekty te były mediowane przez styl przywiązania bezpieczny.



W kontekście temperamentu, zgodnie z koncepcją R. Strelaua (2006), czynniki takie jak reaktywność emocjonalna, wytrzymałość, żwawość i aktywność wpływają na intensywność reakcji emocjonalnych w relacjach przywiązaniowych.

Osoby o wysokiej reaktywności emocjonalnej i niskiej wytrzymałości częściej reagują nadmiernym napięciem i lękiem w sytuacjach relacyjnych, co sprzyja powstawaniu stylu lękowo-ambivalentnego. Natomiast wysoka aktywność i żwawość korelują z lepszą regulacją emocji, co sprzyja stylowi bezpiecznemu (Plopa, 2011).

Wyniki badań Paszkowskiej-Rogacz i Znajmieckiej (2020) wskazują, że kobiety o wysokiej reaktywności i niskiej tolerancji niejednoznaczności przejawiają więcej cech lęku przywiązaniowego, natomiast osoby o wysokiej samokontroli emocjonalnej prezentują wzorce bardziej zrównoważone.

Warto również uwzględnić rolę samooceny i poczucia własnej skuteczności. Kobiety o pozytywnym obrazie siebie częściej reprezentują styl bezpieczny, natomiast niska samoocena i wysoki poziom autokrytycyzmu wiążą się z lękiem przywiązaniowym i nadmierną potrzebą aprobaty (Ludwikowska-Świeboda, 2022; Konieczny, 2022).

Temperament i osobowość pełnią więc funkcję regulatorów emocjonalnych, które modyfikują sposób aktywacji systemu przywiązania. Jak zauważa Mikulincer i Shaver (2019), osoby o wysokiej reaktywności emocjonalnej łatwiej ulegają aktywacji systemu przywiązania nawet przy niewielkich zagrożeniach, natomiast osoby bardziej stabilne emocjonalnie reagują spokojniej, zachowując zdolność racjonalnej oceny sytuacji relacyjnych.

1.3.3. Związek stylu przywiązania z funkcjonowaniem emocjonalnym, samooceną i relacjami interpersonalnymi

Styl przywiązania jest jednym z kluczowych czynników determinujących funkcjonowanie emocjonalne, poznawcze i społeczne dorosłych.

Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania charakteryzują się wysokim poziomem zaufania, otwartości i stabilności emocjonalnej. Potrafią regulować emocje, rozpoznawać potrzeby partnera i adekwatnie reagować na stres relacyjny (Plopa, 2008; Mikulincer, Shaver, 2019).

W badaniach polskich (Ludwikowska-Świeboda, 2022) osoby bezpiecznie przywiązane uzyskały istotnie wyższe wyniki w zakresie samoakceptacji, kompetencji społecznych i



satysfakcji życiowej, natomiast style lękowy i unikowy korelowały z niższym dobrostanem i wyższym poziomem stresu.

Styl lękowo-ambiwalentny wiąże się z silnym pragnieniem bliskości, ale także z chronicznym niepokojem o trwałość relacji. Osoby o tym stylu częściej przejawiają nadmierną zależność emocjonalną, zazdrość i potrzebę kontroli (Suwalska-Barancewicz, 2019). Kobiety reprezentujące ten wzorzec częściej odczuwają napięcie emocjonalne i lęk przed porzuceniem, co prowadzi do konfliktów w relacjach (Paszowska-Rogacz, Znajmiecka, 2020).

Styl unikowy natomiast cechuje się dystansem emocjonalnym, niechęcią do ujawniania uczuć i unikania zależności. Osoby o tym stylu mają tendencję do tłumienia emocji i nadmiernego akcentowania niezależności, co może prowadzić do samotności i obniżonej satysfakcji relacyjnej (Plopa, 2011; Stusiński, 2022).

Styl zdezorganizowany jest najbardziej dysfunkcyjny – osoby o tym wzorcu doświadczają sprzecznych impulsów: pragnienia bliskości i jednocześnie lęku przed nią. W badaniach klinicznych wiąże się on z podwyższonym poziomem depresyjności, lęku, objawów somatycznych i trudności w zaufaniu (Main, Solomon, 1990; Stusiński, 2022).

W kontekście kobiet w wieku 30–40 lat, styl przywiązania okazuje się istotnym predyktorem satysfakcji małżeńskiej, jakości komunikacji i stabilności emocjonalnej (Marmola, Wańczyk-Welc, 2025). Kobiety o stylu bezpiecznym wykazują większą empatię, otwartość i zdolność do konstruktywnego rozwiązywania konfliktów, podczas gdy style lękowe i unikowe wiążą się z większym napięciem emocjonalnym i niższym zadowoleniem z relacji.

Konsekwencje stylu przywiązania obejmują szerokie spektrum funkcjonowania jednostki – od regulacji emocji po zdrowie psychiczne i relacje interpersonalne.

W licznych badaniach wykazano, że osoby bezpiecznie przywiązane wykazują wyższy poziom dobrostanu psychicznego, większą odporność emocjonalną i lepsze mechanizmy radzenia sobie ze stresem (Mikulincer, Shaver, 2019; Ludwikowska-Świeboda, 2022).

Z kolei osoby o stylach pozabezpiecznych są bardziej narażone na zaburzenia lękowe, depresyjne, somatyzacyjne oraz zaburzenia osobowości (Stusiński, 2022).

Styl przywiązania ma również znaczenie w sferze zawodowej. Osoby o stylu bezpiecznym częściej angażują się w relacje zespołowe, skutecznie współpracują i charakteryzują się większą elastycznością poznawczą. Styl unikowy natomiast może utrudniać współpracę, a lękowy – prowadzić do nadmiernej zależności od opinii innych (Paszowska-Rogacz, Znajmiecka, 2020).



W wymiarze społecznym, przywiązanie odgrywa kluczową rolę w transmisji międzypokoleniowej wzorców relacyjnych – sposób, w jaki kobiety w dorosłości tworzą więzi z partnerem i dziećmi, odzwierciedla ich własne doświadczenia przywiązaniowe z dzieciństwa (Płopa, 2008; Suwalska-Barancewicz, 2019).



Rozdział 2. Osobowość i temperament – ujęcia teoretyczne

2.1. Pojęcie i struktura osobowości

Współczesna psychologia definiuje osobowość jako złożony i dynamiczny system właściwości psychicznych, który nadaje jednostce charakterystyczny sposób funkcjonowania w emocjach, myśleniu i zachowaniu. W literaturze przedmiotu podkreśla się, że osobowość obejmuje zarówno względnie trwałe dyspozycje, jak i mechanizmy organizujące procesy psychiczne, pełniące funkcję regulacyjną w relacji jednostki do otoczenia. W polskiej psychologii szczególnie wyraźnie ujmuje to Oleś (2019), opisując osobowość jako system integrujący doświadczenia, cechy, wartości i wzorce zachowania, który zapewnia ciągłość funkcjonowania osoby w zmiennych warunkach środowiskowych.

Historycznie koncepcję osobowości zapoczątkował Gordon W. Allport, który już w latach trzydziestych XX wieku rozumiał osobowość jako „dynamiczną organizację systemów psychofizycznych” odpowiedzialnych za charakterystyczne dla jednostki formy zachowania. Choć jego definicja powstała wiele dekad temu, współczesne interpretacje – m.in. w opracowaniu Olesia (2019) – podkreślają jej aktualność, wskazując, że Allport jako jeden z pierwszych zwrócił uwagę na integracyjną funkcję osobowości oraz jej zdolność do autonomicznego rozwoju. W jego ujęciu osobowość nie jest zbiorem sztywnych cech, lecz dynamicznym układem systemów decydujących o spójności zachowania.

Istotny wkład w rozwój teorii osobowości wniósł także Hans J. Eysenck, którego teoria trójczynnikowa wciąż stanowi fundament rozważań nad biologicznymi podstawami zachowania. Współczesna literatura polska – m.in. Cierpiałowska i Sęk (2018) oraz Francuz i Olszewska (2020) – wskazuje, że Eysenck, koncentrując się na neurobiologicznych mechanizmach regulacji pobudzenia, wprowadził kluczowe pojęcia dotyczące reaktywności i stabilności emocjonalnej, które do dziś są podstawą badań nad różnicami indywidualnymi. Jego model hierarchiczny, obejmujący superczynniki, cechy pierwotne i nawyki, jest traktowany jako przykład integracji temperamentu i osobowości na poziomie strukturalnym.

Równie duże znaczenie dla rozwoju współczesnych koncepcji cech miał model Raymonda B. Cattella, oparty na analizie czynnikowej. W polskich opracowaniach ostatnich lat (Oleś, 2019; Cierpiałowska, Sęk, 2018) jest on opisywany jako etap przejściowy prowadzący do bardziej spójnych i empirycznie potwierdzonych modeli, takich jak pięcioczynnikowe ujęcie osobowości.



Cattell zaproponował podział cech na powierzchniowe i źródłowe, wskazując, że prawdziwa struktura osobowości ujawnia się dopiero po przeprowadzeniu zaawansowanych analiz czynnikowych – podejście to wywarło trwały wpływ na metody badań nad osobowością i stało się fundamentem współczesnej psychometrii.

2.1.1. Osobowość jako system regulacji zachowania

Współczesne ujęcia psychologiczne ujmują osobowość nie tylko jako zbiór względnie trwałych cech, lecz przede wszystkim jako złożony, wielopoziomowy system regulacji zachowania, który organizuje, kieruje i stabilizuje funkcjonowanie jednostki w różnych sytuacjach życiowych. W literaturze polskiej ostatnich lat koncepcja ta została szczegółowo rozwinięta przez Olesia (2019) oraz Ciecucha (2018), którzy podkreślają, że osobowość pełni nadrzędną rolę integrującą procesy emocjonalne, poznawcze, motywacyjne i wolicjonalne, stanowiąc podstawowy mechanizm psychicznej adaptacji człowieka.

W ujęciu systemowym osobowość jest strukturą dynamiczną – zdolną do samoregulacji, przetwarzania informacji i dostosowywania się do wymagań otoczenia. Oznacza to, że jednostka nie reaguje wyłącznie na bodźce zewnętrzne, lecz aktywnie organizuje własne zachowanie, zgodnie z posiadanymi przekonaniem, wartościami i celami (Ciecuch, 2018). Regulacyjna funkcja osobowości wyraża się więc zarówno w przewidywalności zachowań, jak i w ich elastycznej modyfikacji w sytuacjach nowych, złożonych lub stanowiących wyzwanie.

Jednym z najważniejszych aspektów regulacyjnej roli osobowości jest zdolność do selekcji i interpretacji bodźców. Jak podkreśla Oleś (2019), system osobowości filtruje napływające informacje poprzez schematy poznawcze, wartości i doświadczenie jednostki. To właśnie osobowość decyduje, które bodźce zostaną uznane za istotne, a które za neutralne, oraz jak zostaną one zinterpretowane pod względem emocjonalnym i motywacyjnym. Dzięki temu człowiek może nadawać spójne znaczenie sytuacjom życiowym, co stanowi podstawę skutecznego działania.

Osobowość pełni również kluczową rolę w regulacji emocjonalnej. Struktura cech – zwłaszcza neurotyczność, sumienność i ugodowość – wpływa na intensywność przeżywanych emocji oraz na to, jak jednostka radzi sobie z napięciem czy stresem. Cierpiałowska i Sęk (2018) wskazują, że osoby o bardziej zintegrowanej strukturze osobowości wykazują większą odporność psychiczną i bardziej adaptacyjne strategie regulacji emocji, natomiast osoby z cechami wysokiej



reaktywności mogą doświadczać trudności w utrzymaniu równowagi emocjonalnej. To właśnie z tej perspektywy osobowość stanowi system psychologicznej homeostazy, który dąży do utrzymania względnej stabilności afektywnej.

Regulacyjna rola osobowości obejmuje także sterowanie zachowaniem poprzez wyznaczanie i realizację celów. System osobowości, integrując procesy poznawcze i motywacyjne, kieruje działaniem jednostki w oparciu o jej wartości, aspiracje i poczucie sprawczości. Współczesne badania polskie (Oleś, 2019; Francuz, Olszewska, 2020) wskazują, że sumienność oraz aspekty poznawczej kontroli odgrywają tu kluczową rolę. Im lepiej zorganizowana i stabilna struktura osobowości, tym większa zdolność jednostki do świadomego planowania, odrzucania gratyfikacji i utrzymywania wysiłku w dążeniu do celu.

W regulacyjnej funkcji osobowości istotną rolę odgrywa również integracja między cechami biologicznymi a mechanizmami poznawczymi. Ciecuch (2018) podkreśla, że osobowość stanowi poziom nadrzędny wobec temperamentu, przejmując kontrolę nad reakcjami automatycznymi i wprowadzając element refleksyjnego przetwarzania informacji. Oznacza to, że osobowość nie tylko odzwierciedla biologiczne predyspozycje jednostki, lecz także je przekształca – organizując je w spójne, zinternalizowane wzorce funkcjonowania. Współczesne ujęcia integracyjne, takie jak model CPM Strusa i Ciecucha (2021), wskazują, że nadrzędne metacechy osobowości – Stabilność (Alfa) i Plastyczność (Beta) – pełnią funkcję globalnych regulatorów zachowania, kierujących równowagą emocjonalną oraz elastycznością poznawczą jednostki.

Na regulacyjny charakter osobowości wskazuje również jej znaczenie dla funkcjonowania społecznego. Osobowość organizuje sposoby nawiązywania relacji interpersonalnych, reagowania na konflikty czy podtrzymywania więzi. Cechy takie jak ugodowość czy ekstrawersja wpływają na trajektorie zachowań społecznych, podczas gdy neurotyczność może wprowadzać napięcia emocjonalne i zaburzać równowagę w relacjach (Cierpiałowska, Sęk, 2018). W tym sensie osobowość pełni funkcję regulacji społecznej, umożliwiając jednostce dostosowanie zachowania do norm i oczekiwań interpersonalnych.

Regulacyjna rola osobowości jest szczególnie widoczna w kontekście rozwoju dorosłego człowieka. Najnowsze badania pokazują, że osobowość, choć względnie stabilna, wykazuje pewną plastyczność w odpowiedzi na istotne doświadczenia życiowe, takie jak zmiany w rolach społecznych, rodzicielstwo czy intensywne relacje interpersonalne (Oleś, 2019). W literaturze



podkreśla się, że rozwój dorosłości prowadzi do wzrostu stabilności emocjonalnej, sumienności i ugodowości, co wzmacnia zdolności regulacyjne systemu osobowości i sprzyja adaptacyjnemu funkcjonowaniu.

W świetle przedstawionych ujęć osobowość jawi się jako rdzeń psychicznej organizacji człowieka, który reguluje emocje, myślenie i zachowanie w sposób spójny i ukierunkowany. Dzięki swoim właściwościom systemowym osobowość umożliwia przewidywalność reakcji, spójność tożsamości i efektywną adaptację do środowiska. W kontekście badań nad relacjami, funkcjonowaniem emocjonalnym i stylem przywiązania, podejście do osobowości jako systemu regulacyjnego stanowi kluczowe założenie teoretyczne, pozwalające analizować, w jaki sposób cechy osobowości i cechy temperamentalne wpływają na zdolność jednostki do radzenia sobie z bliskością, stresem relacyjnym oraz dynamiką więzi interpersonalnych.

2.1.2. Różnice indywidualne w osobowości

Różnice indywidualne stanowią podstawowy obszar zainteresowania psychologii osobowości i są uznawane za jedną z najbardziej trwałych i empirycznie potwierdzonych właściwości natury ludzkiej. Jak podkreśla Oleś (2019), ludzie różnią się od siebie nie tylko pod względem przejawianych zachowań, lecz również w zakresie dyspozycji psychicznych, sposobów regulacji emocji, form reagowania na stres, wartości, przekonań oraz indywidualnego stylu działania. Współczesne badania potwierdzają, że różnice te mają charakter zarówno biologiczny, jak i środowiskowy, a osobowość jest efektem ich wieloletniej, dynamicznej interakcji.

W świetle współczesnych koncepcji cech, zwłaszcza modelu pięcioczynnikowego, różnice indywidualne wynikają z hierarchicznej struktury osobowości, w której podstawowe wymiary – takie jak neurotyczność, ekstrawersja, otwartość, ugodowość i sumienność – organizują szerokie spektrum zachowań człowieka (Cieciuch, 2018; Oleś, 2019). Każdy z tych wymiarów reprezentuje ciągłość między wartościami niskimi a wysokimi, a ich kombinacje tworzą niepowtarzalny profil osobowościowy jednostki. W najnowszych ujęciach Strusa i Cieciucha (2021) zwraca się uwagę, że za różnice te odpowiadają również wyższe poziomy organizacji – tzw. metacechy osobowości – będące wskaźnikiem ogólnej stabilności emocjonalnej i plastyczności poznawczej.



Różnice indywidualne są widoczne przede wszystkim w zakresie funkcjonowania emocjonalnego, które stanowi kluczowy wymiar osobowości. Osoby o wysokiej neurotyczności charakteryzują się większą podatnością na negatywne emocje, wyższym poziomem lęku, skłonnością do ruminacji i mniejszą odpornością na stres. Badania polskie (Cierpiałowska, Sęk, 2018) wskazują, że cecha ta jest predyktorem trudności emocjonalnych i pełni istotną rolę w rozwoju zaburzeń lękowych i depresyjnych. Z kolei jednostki stabilne emocjonalnie wykazują większą odporność psychiczną, większą kontrolę emocjonalną i większą zdolność adaptacji. Równie istotne różnice dotyczą funkcjonowania społecznego. Ekstrawersja sprzyja nawiązywaniu relacji, aktywności interpersonalnej, pozytywnej emocjonalności i skłonności do podejmowania działań społecznych. Ugodowość natomiast różnicuje jednostki pod względem empatii, skłonności do współpracy i gotowości do kompromisu. Osoby o wysokiej ugodowości częściej budują relacje oparte na zaufaniu i wzajemności, podczas gdy osoby niskougodziwe mogą przejawiać tendencję do dominacji, konfliktowości i rywalizacji (Oleś, 2019). W kontekście badań nad więziami i stylem przywiązania ma to kluczowe znaczenie, ponieważ cechy interpersonalne bezpośrednio wpływają na sposoby budowania i podtrzymywania relacji bliskich.

Indywidualne różnice dotyczą także procesów poznawczych i zachowań eksploracyjnych. Osoby o wysokiej otwartości na doświadczenie wykazują większą ciekawość poznawczą, kreatywność, tolerancję wobec nowości i elastyczność w myśleniu. Współczesna literatura (Cieciuch, 2018) wskazuje, że wysoka otwartość jest predyktorem rozwoju osobistego, zdolności do uczenia się przez całe życie oraz pogłębionych procesów refleksyjnych. Osoby o niskiej otwartości preferują stałość, schematyczność i przewidywalność, co może sprzyjać zachowaniom bardziej konserwatywnym i unikowym.

Kolejnym obszarem różnic indywidualnych jest samokontrola i organizacja zachowania, związane z sumiennością. Osoby o wysokiej sumienności cechują się wytrwałością, planowaniem, odpowiedzialnością i dążeniem do celu. Są skłonne do odraczania gratyfikacji, co sprzyja efektywności działania oraz osiągnięciu długoterminowych rezultatów. Z drugiej strony, niska sumiennność może wiązać się z impulsywnością, dezorganizacją i trudnościami w realizacji zobowiązań (Oleś, 2019).

To właśnie kombinacje tych cech – emocjonalnych, społecznych, poznawczych i wykonawczych – decydują o unikatowości funkcjonowania każdej osoby. Współczesne modele



systemowe (Cieciuch, 2018; Strus, Cieciuch, 2021) podkreślają, że różnice indywidualne wynikają nie tylko z samej wartości poszczególnych cech, lecz także z ich integracji, czyli wzajemnego przenikania się na poziomie regulacji emocji, motywacji i działań. Dzięki temu osobowość tworzy względnie spójny system, który różnicuje zachowania jednostek w sytuacjach codziennych i wyjątkowych.

W literaturze zwraca się również uwagę na uwarunkowania biologiczne i temperamentalne, które stanowią podstawę części różnic indywidualnych. Reaktywność emocjonalna, aktywność czy zwawość – opisane m.in. w koncepcji Strelaua – wpływają na sposób przeżywania i regulowania emocji, a ich interakcja z cechami osobowości tworzy stabilny profil funkcjonowania psychicznego (Cieciuch, 2018). Jednocześnie czynniki środowiskowe, takie jak doświadczenia społeczne, relacje rodzinne, edukacja czy kontekst kulturowy, mają znaczący wpływ na rozwój i transformację cech osobowości w ciągu życia (Oleś, 2019).

W ostatnich latach silnie podkreśla się również znaczenie indywidualnych różnic w zakresie tożsamości, które są ściśle powiązane z osobowością. Badania polskie wskazują, że osoby o bardziej zintegrowanej i stabilnej tożsamości wykazują wyższy poziom stabilności emocjonalnej, lepsze funkcjonowanie relacyjne i bardziej adaptacyjne strategie radzenia sobie ze stresem (Cierpiałowska, Sęk, 2018).

W świetle powyższych ustaleń różnice indywidualne nie są rozumiane jedynie jako statyczne odstępstwa od normy, lecz jako wyraz głęboko zakorzonej, wielowymiarowej i dynamicznej struktury, która stanowi o niepowtarzalności każdej jednostki. W kontekście badań nad stylem przywiązania szczególnie istotne jest to, że różnice te kształtują sposób regulacji emocjonalnej, percepcję relacji oraz indywidualny charakter więzi w dorosłości.

Reasumując można stwierdzić, że osobowość stanowi złożony, wielopoziomowy system regulacji zachowania, integrujący komponenty biologiczne, poznawcze i społeczne. W ujęciu współczesnym można ją rozumieć zarówno jako zespół względnie trwałych cech, jak i jako dynamiczny system adaptacyjny, który umożliwia jednostce utrzymanie równowagi między potrzebami wewnętrznymi a wymaganiami środowiska. Zrozumienie jej struktury i funkcji jest niezbędne dla interpretacji związków między osobowością, temperamentem a stylem przywiązania – trzech kluczowych konstruktów analizowanych w niniejszej pracy.



2.2. Model Wielkiej Piątki (NEO-FFI)

Model pięcioczynnikowy Costy i McCrae stanowi obecnie najbardziej uznawaną i empirycznie zweryfikowaną koncepcję struktury osobowości. Współczesna literatura polska jednoznacznie wskazuje, że jest to model, który wyrósł ponad wcześniejsze tradycje teorii cech, obejmujące Allporta, Cattella i Eysencka, ponieważ zapewnia spójny, hierarchiczny i kulturowo uniwersalny opis podstawowych różnic indywidualnych (Oleś, 2019).

W ostatnich latach model pięcioczynnikowy stał się podstawowym paradygmatem badań nad osobowością w Polsce, zarówno w psychologii akademickiej, jak i stosowanej. Ciecuch (2018) podkreśla, że jego wartość teoretyczna polega na możliwości integrowania procesów emocjonalnych, poznawczych i behawioralnych w ramach pięciu szerokich wymiarów, które obejmują całość funkcjonowania jednostki. Współczesne analizy metateoretyczne Strusa i Ciecucha (2021) wykazały, że Big Five można rozumieć jako strukturę wielopoziomową, zorganizowaną hierarchicznie i powiązaną z metacechami osobowości, co dowodzi, że model ten jest nie tylko opisowy, lecz także teoretycznie spójny.

Big Five uznawany jest za model o wyjątkowej trafności empirycznej. Badania prowadzone w różnych kulturach potwierdzają jego powtarzalność strukturalną, co – zdaniem Olesia (2019) – stanowi jeden z najważniejszych argumentów na rzecz jego fundamentalnego znaczenia dla psychologii różnic indywidualnych. Dzięki tej uniwersalności model pięcioczynnikowy jest wykorzystywany w psychologii klinicznej, pracy, edukacji, psychologii zdrowia, a także w badaniach nad relacjami interpersonalnymi i przywiązaniem.

W Polsce model Big Five jest funkcjonalnie powiązany z narzędziami diagnostycznymi, w tym z szeroko stosowaną adaptacją NEO-FFI, co dodatkowo wzmacnia jego centralną pozycję w badaniach nad osobowością i funkcjonowaniem emocjonalnym w dorosłości.

W polskiej literaturze współczesnej (Oleś, 2019; Ciecuch, 2018) pięć wymiarów Big Five interpretuje się jako szerokie, biologicznie uwarunkowane dyspozycje, które determinują wzorce funkcjonowania emocjonalnego i społecznego.

Neurotyczność odnosi się do podatności na przeżywanie negatywnych emocji, takich jak lęk, napięcie czy irytacja. Osoby wysoko neurotyczne gorzej radzą sobie z regulacją emocji, co ma istotne znaczenie dla podatności na lęk przywiązaniowy – zależność ta jest szeroko opisywana w najnowszej literaturze (Oleś, 2019).



Ekstrawersja obejmuje aktywność społeczną, pozytywną emocjonalność i potrzebę stymulacji. W kontekście badań relacyjnych cecha ta jest łączona z wyższą satysfakcją z relacji oraz lepszym funkcjonowaniem interpersonalnym (Cierpiałowska, Sęk, 2018).

Otwartość na doświadczenie opisuje elastyczność poznawczą, ciekawość świata, skłonność do poszukiwania nowości oraz tolerancję wobec zmian. Współczesne ujęcia podkreślają jej związek z kreatywnością, rozwojem tożsamości oraz dojrzałością refleksyjną (Cieciuch, 2018).

Ugodowość wiąże się z empatią, kooperatywnością, gotowością do współpracy oraz ufnością wobec innych. W literaturze polskiej akcentuje się jej znaczenie dla funkcjonowania w relacjach partnerskich, gdzie wysoka ugodowość sprzyja tworzeniu więzi opartych na zaufaniu i współpracy (Cierpiałowska, Sęk, 2018).

Sumienność z kolei odzwierciedla samokontrolę, organizację, skrupulatność i dążenie do celów. Jest to wymiar silnie powiązany zarówno z kompetencjami wykonawczymi, jak i z regulacją zachowania, co czyni go jednym z najważniejszych predyktorów funkcjonowania zawodowego i osobistego (Oleś, 2019).

W ostatnich latach szczególnie ważnym krokiem w rozwoju modelu Big Five była propozycja Strusa i Cieciucha (2021), którzy zaproponowali model CPM (Circumplex of Personality Metatraits). Wykazali oni, że pięć podstawowych cech osobowości organizuje się w dwie nadrzędne metacechy – Alfa i Beta – odpowiedzialne odpowiednio za stabilność emocjonalną oraz otwartość i ekspansywność. Model ten łączy tradycję Big Five z najnowszymi badaniami nad strukturą osobowości, wpisując się w nurt integracyjny współczesnej psychologii.

Strus i Cieciuch (2021) argumentują, że metacechy te nie tylko porządkują strukturę osobowości, ale również umożliwiają jej interpretację w kontekście funkcjonowania emocjonalnego i społecznego. Alfa odpowiada za regulację emocjonalną, zgodność społeczną i adaptację, podczas gdy Beta odzwierciedla ekspansywność, otwartość na doświadczenie i rozwój indywidualny. Dzięki temu Big Five zyskuje status modelu głęboko teoretycznego, a nie wyłącznie opisowego.

Model Big Five pełni kluczową rolę w badaniach nad relacjami interpersonalnymi, ponieważ poszczególne cechy wpływają na sposoby regulowania emocji, styl reagowania w konfliktach oraz jakość relacji partnerskich. W polskich opracowaniach (Oleś, 2019; Cieciuch, 2018) szczególnie podkreśla się, że neurotyczność jest predyktorem trudności emocjonalnych,



ekstrawersja i ugodowość wspierają zdolność do budowania więzi, a sumienność sprzyja stabilności funkcjonowania.

Znaczenie Big Five dla badań nad stylem przywiązania jest szczególnie, ponieważ korelacje między neurotycznością a lękiem przywiązaniowym oraz między unikaniem a niską ugodowością i niską ekstrawersją są w literaturze dobrze udokumentowane. Big Five stanowi więc fundamentalne tło teoretyczne dla zrozumienia różnic indywidualnych w funkcjonowaniu relacyjnym kobiet w wieku 30–40 lat.

W ostatnich latach polscy badacze coraz mocniej podkreślają, że osobowość nie może być postrzegana jedynie jako zbiór niezależnych właściwości, lecz jako spójny system regulacyjny, który integruje procesy emocjonalne, poznawcze i behawioralne. Zarówno Oleś (2019), jak i Ciecuch (2018) zwracają uwagę na jej funkcję organizującą i adaptacyjną, wskazując, że osobowość umożliwia jednostce utrzymanie stabilności funkcjonowania mimo zmieniającego się kontekstu społecznego i środowiskowego. Osobowość jest więc strukturą dynamiczną – rozwijającą się, podatną na modyfikacje, a jednocześnie zapewniającą względną trwałość zachowania i przewidywalność reakcji.

Współczesna literatura polska podkreśla wysoką trafność, rzetelność i uniwersalność modelu Wielkiej Piątki w badaniach nad osobowością. Oleś (2019) wskazuje, że model ten cechuje się stabilnością strukturalną niezależnie od kultury, wieku czy płci, co czyni go najbardziej uniwersalnym narzędziem do opisu podstawowych różnic indywidualnych.

W psychologii stosowanej Big Five znajduje zastosowanie m.in. w:

- psychologii klinicznej – jako predyktor zdrowia psychicznego, podatności na zaburzenia lękowe i depresyjne, radzenia sobie ze stresem (Cierpiałowska & Sęk, 2018),
- psychologii pracy – umożliwia prognozowanie efektywności zawodowej, poziomu organizacji działania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych,
- badaniach nad relacjami interpersonalnymi – cechy takie jak ugodowość i ekstrawersja korelują z jakością więzi, podczas gdy neurotyczność jest predyktorem konfliktów i niestabilności relacyjnej,
- psychologii rozwoju – model pozwala analizować, jak stabilność i plastyczność cech zmieniają się na przestrzeni życia (Ciecuch, 2018).



Trafność modelu Big Five została wzmocniona dzięki ujęciom metateoretycznym, w szczególności modelowi CPM Strusa i Ciecucha (2021), który wykazał istnienie dwóch metacech: Stabilności i Plastyczności. Ich interpretacja pozwala lepiej wyjaśniać funkcjonowanie osobowości na poziomie regulacyjnym i społecznym. Wyniki te dowodzą, że Big Five nie jest jedynie narzędziem opisowym, ale stanowi model teoretyczny spójny z najnowszymi badaniami nad strukturą osobowości.

NEO-FFI (NEO Five-Factor Inventory) w adaptacji polskiej (Zawadzki, Strelau, Szczepaniak & Śliwińska, 1998) jest jednym z najczęściej używanych narzędzi diagnostycznych w badaniach psychologicznych nad osobowością. Kwestionariusz mierzy pięć podstawowych wymiarów osobowości zgodnie z koncepcją Costy i McCrae, a jego struktura została potwierdzona w licznych badaniach polskich. Kwestionariusz zawiera 60 pozycji ocenianych w skali Likerta, po 12 pozycji dla każdego z pięciu wymiarów. Jego konstrukcja umożliwia szybkie i trafne badanie podstawowych różnic indywidualnych, dlatego jest szeroko wykorzystywany w badaniach nad stylem przywiązania, temperamentem, zdrowiem psychicznym, satysfakcją ze związku oraz funkcjonowaniem zawodowym. Rzetelność i trafność NEO-FFI zostały wielokrotnie potwierdzone. Jak opisuje Oleś (2019), wskaźniki rzetelności wewnętrznej dla poszczególnych skal oscylują na poziomie zadowalającym dla badań naukowych, a analiza czynnikowa konsekwentnie potwierdza strukturę pięcioczynnikową narzędzia. Kwestionariusz charakteryzuje się także wysoką odpornością na błędy pomiarowe oraz dobrą powtarzalnością wyników.

W psychologii polskiej NEO-FFI jest ceniony za:

- krótki czas badania,
- wysoką stabilność wyników,
- możliwość wykorzystania w populacjach klinicznych i nieklinicznych,
- kompatybilność z międzynarodowymi standardami pomiaru osobowości,
- silne ugruntowanie teoretyczne (Ciecuch, 2018; Oleś, 2019).

W kontekście badań nad stylem przywiązania NEO-FFI jest szczególnie użyteczny, ponieważ cechy takie jak neurotyczność, ugodowość i ekstrawersja wykazują stabilne związki z wymiarami lęku i unikania w relacjach bliskich.



2.3. Temperament w koncepcji R. Strelaua

2.3.1. Definicja i znaczenie temperamentu w regulacji zachowania

Temperament w ujęciu R. Strelaua stanowi podstawowy, biologicznie uwarunkowany wymiar indywidualnych różnic w zachowaniu i odgrywa kluczową rolę w regulacji funkcjonowania człowieka. Strelau definiuje temperament jako zbiór względnie stałych cech, które przejawiają się w formalnych charakterystykach zachowania – takich jak tempo reagowania, intensywność, wrażliwość na bodźce, aktywność i odporność na obciążenie – i które pozostają w znacznym stopniu niezależne od treści wykonywanych działań (Strelau, 2006). Tym samym temperament nie opisuje dlaczego jednostka zachowuje się w określony sposób, ale jak przebiega jej aktywność i reagowanie na różne sytuacje.

Współczesne interpretacje temperamentu, rozwijane m.in. przez Ciecucha (2018), podkreślają, że jest on fundamentem funkcjonowania psychicznego, stanowiąc najniższy poziom struktury osobowości – ten o największej stabilności i najmniejszej podatności na czynniki środowiskowe. W przeciwieństwie do cech osobowości, które rozwijają się w wyniku doświadczeń społecznych i procesów uczenia się, cechy temperamentalne opierają się na właściwościach układu nerwowego i mają swoje podłoże neurobiologiczne.

Znaczenie temperamentu dla regulacji zachowania wynika z jego funkcji energetyczno-dynamicznej. Jak podkreśla Strelau (2006), temperament pełni rolę regulatora dopasowania jednostki do warunków środowiskowych poprzez ustalanie optymalnego poziomu stymulacji. Oznacza to, że cechy temperamentalne określają, jaki poziom bodźców jest dla jednostki odpowiedni, a jaki nadmierny lub niewystarczający. Na tej podstawie temperament wpływa na wybór sytuacji, w których człowiek czuje się najlepiej, oraz na sposoby reagowania na stres, przeciążenie i monotonię.

Badania prezentowane we współczesnych źródłach (np. Cierpiałowska & Sęk, 2018) wskazują, że wysoka reaktywność emocjonalna, niska wytrzymałość lub niska aktywność mogą zwiększać podatność na stres i sprzyjać zachowaniom unikowym, natomiast osoby o niskiej reaktywności i wysokiej wytrzymałości lepiej radzą sobie w warunkach intensywnego obciążenia. Tym samym temperament pełni rolę systemu buforowego, który określa granice adaptacji jednostki oraz sposób reagowania na wyzwania.



Znaczenie temperamentu jest szczególnie widoczne w kontekście funkcjonowania emocjonalnego. Reaktywność emocjonalna – jedna z kluczowych cech w koncepcji Strelaua – wpływa na intensywność przeżywanych emocji i zdolność ich regulacji. Osoby o wysokiej reaktywności emocjonalnej szybciej ulegają przeciążeniu, wykazują większą wrażliwość na bodźce stresowe i mogą być bardziej podatne na negatywne emocje, co może mieć konsekwencje dla jakości relacji interpersonalnych, zwłaszcza w bliskich związkach. Współczesne analizy (Oleś, 2019) podkreślają, że temperament stanowi jeden z istotnych predyktorów funkcjonowania emocjonalnego i może modulować wpływ cech osobowości występujących na wyższych poziomach regulacji psychicznej.

Temperament odgrywa również ważną rolę w obszarze funkcjonowania poznawczego – wpływa na tempo pracy, szybkość reagowania, zdolność do koncentracji, tolerancję na monotonię i efektywność przetwarzania informacji. Na przykład osoby o wysokiej zwawości szybciej reagują na bodźce, są bardziej elastyczne w działaniu i lepiej odnajdują się w sytuacjach wymagających szybkiej adaptacji, podczas gdy osoby o niskiej zwawości preferują wolniejsze tempo pracy i zadania wymagające systematycznego, stabilnego działania (Strelau, 2006).

Zgodnie z Regulacyjną Teorią Temperamentu temperament pełni funkcję mediatora między organizmem a środowiskiem. To właśnie on określa, czy sytuacja stymulacyjna jest adekwatna do możliwości jednostki, czy też prowadzi do przeciążenia bądź niedostymulowania, co w konsekwencji wpływa na zachowanie, samopoczucie oraz sposób radzenia sobie z trudnościami. Dzięki temu temperament można uznać za mechanizm regulujący adaptację – kluczowy zarówno dla codziennego funkcjonowania, jak i dla zdolności jednostki do radzenia sobie ze stresem czy budowania relacji interpersonalnych (Cieciuch, 2018).

W świetle współczesnych badań temperament nie jest jedynie statycznym zestawem cech, lecz dynamicznym systemem, który wchodzi w interakcję z osobowością, stylem przywiązania i czynnikami środowiskowymi. Badacze (Oleś, 2019; Cieciuch, 2018) podkreślają, że to właśnie współdziałanie temperamentu i cech osobowości w największym stopniu kształtuje indywidualny styl funkcjonowania. Zrozumienie temperamentu jest więc niezbędne dla wyjaśnienia różnic w adaptacji, regulacji emocji i zachowaniach interpersonalnych – szczególnie u osób dorosłych, u których temperament wchodzi w bezpośrednią interakcję ze zinternalizowanymi wzorcami relacyjnymi oraz strategiami regulacji afektu.



2.3.2. Regulacyjna Teoria Temperamentu (RTT)

Regulacyjna Teoria Temperamentu (RTT), opracowana przez Jana Strelaua, jest jedną z najbardziej wpływowych koncepcji temperamentu we współczesnej psychologii polskiej i stanowi podstawę empiryczną oraz teoretyczną do badania formalnych aspektów zachowania. Jej centralne założenie zakłada, że temperament pełni funkcję regulatora dopasowania jednostki do środowiska, wpływając na sposób przetwarzania bodźców oraz dynamikę reakcji emocjonalnych i behawioralnych (Strelau, 2006).

RTT stoi w opozycji do teorii, które ujmują temperament głównie jako zestaw jakościowych tendencji zachowania. Strelau koncentruje się na formalnych charakterystykach aktywności, czyli takich wymiarach, jak tempo, intensywność czy odporność na stymulację. W ten sposób teoria nie opisuje treści zachowań, ale ich energetyczne i dynamiczne właściwości – to, jak przebiega aktywność, a nie co w jej ramach jednostka robi.

Centralnym elementem RTT jest założenie, że temperament określa indywidualny poziom zapotrzebowania na stymulację oraz sposób reagowania na bodźce o różnej intensywności. Każda jednostka posiada określony zakres tolerancji na stymulację, a odstopień dopasowania między wymaganiami środowiska a możliwościami jednostki zależy jej efektywność, samopoczucie i funkcjonowanie emocjonalne. Zgodnie z tym założeniem osoby wysoko reaktywne szybciej osiągają stan przeciążenia, natomiast osoby nisko reaktywne wymagają silniejszych bodźców, aby osiągnąć optymalny poziom pobudzenia (Strelau, 2006).

Współczesne ujęcia psychologii różnic indywidualnych (Cieciuch, 2018) potwierdzają, że koncepcja Strelaua oferuje teoretycznie spójny model wyjaśniający różnice w radzeniu sobie ze stresem, wrażliwości emocjonalnej, podatności na przeciążenie czy zdolności do intensywnej aktywności. RTT zakłada również, że temperament jako system regulacyjny działa na poziomie automatycznym, a więc wywodzi się z właściwości biologicznych – szczególnie struktury i funkcjonowania układu nerwowego. Cecha ta odróżnia temperament od osobowości, która jest bardziej kształtowana przez procesy uczenia się, doświadczenia społeczne i rozwój tożsamości (Oleś, 2019).

W strukturze RTT szczególną rolę odgrywają dwie podstawowe właściwości:

1. Reaktywność, czyli wrażliwość jednostki na bodźce i intensywność emocji pojawiających się w odpowiedzi na wydarzenia.



2. Aktywność, czyli tendencja do podejmowania działań zapewniających optymalny poziom stymulacji.

Zarówno aktywność, jak i reaktywność pozostają ze sobą w dynamicznej równowadze, odzwierciedlając indywidualny profil regulacyjny jednostki. Osoby o wysokiej reaktywności zwykle dążą do unikania sytuacji silnie stymulujących, natomiast osoby o niskiej reaktywności podejmują działania zwiększające poziom bodźców (np. intensywny wysiłek czy poszukiwanie wrażeń).

Strelau podkreśla, że RTT ma kluczowe znaczenie dla zrozumienia, dlaczego jednostki różnią się odpornością psychiczną i zdolnością radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Cechy takie jak wytrzymałość, aktywność czy reaktywność emocjonalna określają granice, w których jednostka jest w stanie funkcjonować bez zakłóceń w zakresie wydolności psychicznej i fizycznej. Ta regulacyjna funkcja temperamentu jest szczególnie istotna w kontekście stresu – osoby o określonym profilu temperamentalnym mogą być bardziej podatne na przeciążenie lub, przeciwnie, wykazywać większą odporność na stresory środowiskowe (Cierpiałowska & Sęk, 2018).

RTT podkreśla także znaczenie temperamentu dla specyficznych zachowań interpersonalnych. Osoby o wysokiej reaktywności emocjonalnej mogą przejawiać większą wrażliwość na sygnały emocjonalne partnera, trudności w regulacji afektu oraz skłonność do reagowania silnym napięciem. Z kolei jednostki o wysokiej aktywności mogą częściej inicjować kontakt, poszukiwać intensywnych doświadczeń i podejmować działania nastawione na zwiększenie stymulacji. Takie ujęcie temperamentu czyni RTT niezwykle użyteczną teorią w badaniach nad stylem przywiązania i relacjami interpersonalnymi. Co istotne, RTT jest teorią zgodną z najnowszymi kierunkami psychologii różnic indywidualnych, w których podkreśla się wielopoziomą strukturę osobowości, obejmującą warstwę biologiczną (temperament), cechową (osobowość w modelu Wielkiej Piątki) oraz warstwę społeczno-tożsamościową (np. styl przywiązania). Współczesne ujęcia integracyjne (Cieciuch, 2018; Oleś, 2019) wskazują, że temperament w sposób istotny moduluje działanie wyższych struktur osobowości, wpływając zarówno na dostępne strategie regulacji emocji, jak i reakcje relacyjne jednostki.

RTT pozostaje jedną z najlepiej udokumentowanych teorii temperamentu na świecie, a jej polskie korzenie i silne oparcie empiryczne sprawiają, że jest ona fundamentem badań



temperamentalnych oraz standardem teoretycznym wykorzystywanym w konstrukcji narzędzi diagnostycznych, takich jak FCZ-KT.

2.3.3. Cechy temperamentu według Strelaua

W Regulacyjnej Teorii Temperamentu (RTT) Jan Strelau wyróżnia sześć podstawowych cech opisujących formalne właściwości zachowania. Każda z nich jest względnie stałą, biologicznie uwarunkowaną dyspozycją, która wpływa na sposób reagowania jednostki na bodźce środowiskowe, poziom aktywności oraz przebieg procesów emocjonalnych. Cechy te odnoszą się przede wszystkim do dynamiki zachowania oraz kontroli energetycznej, stanowiąc kluczowy element konstytucjonalnego wyposażenia człowieka (Strelau, 2006). Współczesne interpretacje psychologiczne (Cieciuch, 2018; Oleś, 2019) podkreślają, że cechy temperamentalne są stabilnymi regulatorami zachowania, które determinują, jak jednostka radzi sobie z obciążeniem, zmianą, stresem i wymaganiami społecznymi.

W skład profilu temperamentalnego według RTT wchodzi: żwawość, perseweratywność, wrażliwość sensoryczna, reaktywność emocjonalna, wytrzymałość i aktywność. Każda z tych cech pełni określoną funkcję regulacyjną.

Żwawość opisuje szybkość reagowania, łatwość zmiany zachowania oraz umiejętność sprawnego przystosowania się do zmiennych warunków. Osoby o wysokiej żwawości charakteryzują się dużą elastycznością, szybkim tempem działania, efektywną adaptacją oraz tendencją do aktywności, która przebiega płynnie i dynamicznie. W kontekstach społecznych i zawodowych przejawiają się one jako osoby spontaniczne, szybkie w myśleniu i reagowaniu, dobrze funkcjonujące w środowiskach wymagających częstych zmian (Strelau, 2006).

Osoby o niskiej żwawości preferują natomiast stabilne warunki i wolniejsze tempo działania, wymagają większego czasu na adaptację i mogą wykazywać trudności w szybkim dostosowywaniu się do nowych sytuacji. W literaturze (Cierpiałowska & Sęk, 2018) żwawość jest opisywana jako cecha wspierająca mobilność zachowania oraz skuteczne funkcjonowanie w zadaniach wymagających ciągłej zmiany uwagi.

Perseweratywność odnosi się do tendencji do kontynuowania zachowań, reakcji emocjonalnych lub procesów poznawczych po zakończeniu działania bodźca. Osoby o wysokiej perseweratywności dłużej utrzymują emocje, dłużej wracają do myśli związanych z sytuacją oraz



wykazują wolniejsze tempo wygaszania reakcji. Może to sprzyjać uporczywości, ale również ruminacji i przeciążeniu emocjonalnemu.

Niska perseweratywność charakteryzuje jednostki, które szybko przetwarzają i kończą reakcje, sprawniej przechodzą od jednego zadania do drugiego i rzadziej „utykają emocjonalnie” na jednym doświadczeniu. Perseweratywność – według analiz współczesnych autorów (Oleś, 2019) – jest kluczowa dla zrozumienia różnic w regulacji emocji oraz podatności na stres, zwłaszcza w relacjach interpersonalnych. Wrażliwość sensoryczna to zdolność odbierania słabych bodźców i subtelnych sygnałów sensorycznych. Osoby o wysokiej drażliwości sensorycznej charakteryzują się dużą precyzją percepcji, wyczuleniem na detale oraz większą czułością na bodźce o niskiej intensywności. W literaturze przedmiotu cecha ta jest interpretowana jako biologiczne podłoże dla bardziej rozwiniętej percepcji, ale także jako czynnik zwiększający podatność na przeciążenie w środowisku bogatym w silne bodźce (Cieciuch, 2018). Osoby o niskiej drażliwości sensorycznej wymagają silniejszych bodźców, aby zwrócić uwagę i utrzymać koncentrację, co może wpływać na preferencje dotyczące stylu pracy i środowiska działania.

Reaktywność emocjonalna jest jedną z najważniejszych cech temperamentu w koncepcji Strelaua. Dotyczy intensywności i łatwości wywoływania reakcji emocjonalnych oraz stopnia, w jakim emocje wpływają na działanie jednostki. Osoby wysoko reaktywne charakteryzują się silnymi reakcjami afektywnymi, mniejszą odpornością psychiczną oraz większą podatnością na stres. Przeciążenie bodźcami może u nich prowadzić do szybkiego zmęczenia, obniżenia efektywności i trudności w zachowaniu adekwatnej samokontroli (Strelau, 2006). Z kolei osoby o niskiej reaktywności emocjonalnej lepiej tolerują intensywne środowisko, są bardziej odporne na silne bodźce, a ich emocje mniej wpływają na zachowanie. Współczesna literatura (Cierpiałowska & Sęk, 2018) opisuje reaktywność jako kluczowy czynnik różnicujący sposób reagowania na stres, a tym samym jako jeden z najbardziej istotnych elementów profilu temperamentalnego.

Wytrzymałość opisuje zdolność do długotrwałego funkcjonowania w warunkach silnej lub wymagającej aktywności. Osoby o wysokiej wytrzymałości są w stanie dłużej utrzymywać efektywność działania, tolerować obciążenie i radzić sobie w sytuacjach wymagających wysiłku emocjonalnego lub fizycznego.



Jednostki o niskiej wytrzymałości szybciej odczuwają znużenie i mogą mieć większe trudności w działaniu w warunkach stresu lub intensywnej stymulacji. Wytrzymałość w literaturze (Oleś, 2019) jest powiązana z procesami radzenia sobie ze stresem oraz z poziomem odporności psychicznej, stanowiąc jedną z najważniejszych cech wpływających na ogólną wydolność psychologiczną.

Aktywność to tendencja do podejmowania zachowań o wysokim poziomie stymulacji oraz dążenie do sytuacji bogatych w bodźce. Osoby o dużej aktywności preferują środowiska intensywne, dynamiczne, wymagające zaangażowania i inicjatywy. Często poszukują nowych doświadczeń, podejmują liczne działania i łatwo inicjują kontakt z otoczeniem.

W przeciwieństwie do tego osoby o niskiej aktywności preferują spokojniejsze warunki, wolniejsze tempo i zadania niewymagające intensywnego wysiłku. Jak podkreśla Strelau (2006), aktywność odzwierciedla poziom zapotrzebowania na stymulację, a więc pełni kluczową funkcję regulacyjną w odniesieniu do dopasowania jednostki do środowiska.

Wspólnym mianownikiem cech temperamentu jest ich rola w utrzymaniu optymalnego poziomu pobudzenia, co stanowi fundament efektywnej regulacji zachowania. Współczesne interpretacje (Cieciuch, 2018; Oleś, 2019) podkreślają, że cechy temperamentalne nie działają w izolacji – tworzą dynamiczny profil temperamentalny, który wchodzi w interakcję z cechami osobowości oraz czynnikami środowiskowymi.

Dzięki temu każda z cech RTT przyczynia się do wyjaśnienia różnic w reagowaniu emocjonalnym, tolerancji na stres oraz jakości funkcjonowania interpersonalnego. Profil temperamentalny stanowi również ważną podstawę dla analizy stylu przywiązania, ponieważ wpływa na strategię regulacji emocji i sposób reagowania na bliskość i zagrożenie relacyjne.

2.3.4. FCZ-KT – struktura, skale i właściwości psychometryczne

FCZ-KT (Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu) jest podstawowym narzędziem pomiaru temperamentu w polskiej psychologii, opracowanym przez Jana Strelaua i Bogdana Zawadzkiego jako operacjonalizacja założeń Regulacyjnej Teorii Temperamentu (RTT). Narzędzie to zostało stworzone, aby umożliwić rzetelną ocenę formalnych właściwości zachowania, a więc wymiarów opisujących dynamikę, szybkość, intensywność i energetyczność procesów psychicznych, które według RTT odzwierciedlają biologiczne podłoże temperamentu (Strelau, 2006).



FCZ-KT stanowi instrument diagnostyczny, który pozwala precyzyjnie określić indywidualny profil temperamentalny, obejmujący sześć cech: żwawość, perseweratywność, wrażliwość sensoryczną, reaktywność emocjonalną, wytrzymałość i aktywność. Składa się z serii twierdzeń ocenianych w pięciostopniowej skali Likerta, co pozwala na łatwą i intuicyjną ocenę poziomu każdej cechy temperamentalnej. Kwestionariusz jest skonstruowany tak, aby:

- obejmował wielowymiarowy opis formalnych aspektów zachowania,
- był niezależny od treści zachowania (co jest zgodne z założeniem RTT),
- unikał wartościowania odpowiedzi,
- minimalizował wpływ czynników osobowościowych i społecznych na wynik.

Każda z sześciu skal zawiera odpowiednią liczbę pozycji diagnostycznych, które różnicują nasilenie danej cechy w populacji. Suma wyników na poszczególnych skalach tworzy profil temperamentalny, pozwalający analizować współwystępowanie cech oraz ich wpływ na funkcjonowanie jednostki.

Struktura kwestionariusza została zaprojektowana tak, aby oddawać podstawowe założenia RTT – zarówno wymiar energii zachowania (wytrzymałość, aktywność), jak i wymiar reaktywności (reaktywność emocjonalna, wrażliwość sensoryczna), a także właściwości związane z dynamiką zachowania (żwawość, perseweratywność).

Każda ze skal FCZ-KT odpowiada konkretnej cesze RTT. Ich pomiar ma umożliwić określenie tego, jak jednostka działa:

- 1) Żwawość – tempo reagowania, elastyczność i zdolność szybkiego dostosowania się.
- 2) Perseweratywność – tendencja do utrzymywania reakcji po ustąpieniu bodźca.
- 3) Wrażliwość sensoryczna – zdolność reagowania na słabe bodźce.
- 4) Reaktywność emocjonalna – intensywność i łatwość wywoływania emocji.
- 5) Wytrzymałość – zdolność do długotrwałego działania mimo obciążenia.
- 6) Aktywność – tendencja do poszukiwania i podejmowania silnej stymulacji.

W praktyce badawczej i klinicznej wynik FCZ-KT umożliwia analizę dopasowania temperamentalnego do wymagań środowiska, a także ocenę predyspozycji do określonych form zachowania, podatności na stres czy potrzeb w zakresie regulacji emocji.

Kwestionariusz FCZ-KT posiada dobrze ugruntowane psychometrycznie właściwości, co potwierdzają badania prowadzone przez jego autorów oraz liczne analizy wykorzystujące



narzędzie w polskiej praktyce naukowej. Jak podkreśla Oleś (2019), FCZ-KT uchodzi za jedno z najbardziej rzetelnych narzędzi temperamentalnych w psychologii europejskiej.

1) Rzetelność:

- wskaźniki zgodności wewnętrznej (alfa cronbacha) dla poszczególnych skal są na poziomie akceptowalnym i dobrym dla badań naukowych,
- retesty wykazują satysfakcjonującą stabilność wyników, potwierdzając trwałość cech temperamentu w czasie, zgodnie z założeniem strelaua o biologicznej podstawie temperamentu.

2) Trafność:

- trafność teoretyczna została potwierdzona poprzez zgodność struktury fcz-kt z założeniami rtt oraz z wynikami badań neurobiologicznych i psychofizjologicznych opisujących indywidualne różnice w reaktywności,
- trafność zewnętrzna znajduje odzwierciedlenie w przewidywaniu przez fcz-kt zachowań związanych z radzeniem sobie ze stresem, tolerancją na obciążenie, jakością funkcjonowania w warunkach presji czy specyficznymi stylami pracy (cierpiałowska & sęk, 2018).

FCZ-KT, choć skonstruowany w Polsce, jest zgodny z międzynarodowymi badaniami nad temperamentem i stanowi element światowego nurtu teorii regulacyjnych – jego wyniki są porównywalne z wynikami badań prowadzonych z użyciem podobnych narzędzi w innych kulturach.

FCZ-KT jest wykorzystywany szeroko w:

- psychologii klinicznej,
- psychologii zdrowia,
- psychologii pracy,
- psychologii różnic indywidualnych,
- badaniach nad osobowością,
- badaniach nad relacjami interpersonalnymi i stylem przywiązania.

W kontekście niniejszej pracy FCZ-KT umożliwia ocenę temperamentalnych predyktorów stylu przywiązania oraz interakcji między temperamentem a cechami osobowości (mierzoną za pomocą NEO-FFI).



W przypadku dorosłych kobiet w wieku 30–40 lat – populacji badanej w niniejszej pracy – FCZ-KT umożliwia analizę stabilnych temperamentalnych predyspozycji związanych z radzeniem sobie ze stresem, elastycznością zachowania, poziomem aktywności i tolerancją na bodźce emocjonalne. Dzięki temu narzędzie to jest kluczowe dla zrozumienia temperamentalnych mechanizmów regulacyjnych, które pozostają w interakcji ze stylem przywiązania i cechami osobowości.

2.4. Relacje między osobowością a temperamentem

Relacja między temperamentem a osobowością od wielu lat stanowi przedmiot szczególnego zainteresowania w psychologii różnic indywidualnych, a współczesne ujęcia teoretyczne podkreślają, że konstrukty te – choć ściśle ze sobą powiązane – odnoszą się do odmiennych poziomów organizacji psychicznej. W literaturze zwraca się uwagę, że osobowość i temperament mają charakter dyspozycyjny oraz determinują charakterystyczne dla jednostki sposoby reagowania, jednak ich zakres teoretyczny, funkcje i uwarunkowania różnią się w sposób zasadniczy. Temperament, zgodnie z Regulacyjną Teorią Temperamentu Strelaua (2006), obejmuje biologicznie uwarunkowane właściwości wyrażające się w formalnych parametrach zachowania: szybkości, intensywności, reaktywności emocjonalnej, wrażliwości na bodźce, aktywności oraz wytrzymałości. W przeciwieństwie do tego osobowość – definiowana m.in. przez Olesia (2019) jako złożony system integrujący cechy, wartości, style radzenia sobie, przekonania, postawy i struktury tożsamościowe – stanowi konstrukcję wielopoziomową, znacznie silniej podatną na wpływy środowiskowe i społeczne.

Podobieństwa między tymi dwiema kategoriami uwidaczniają się przede wszystkim w ich charakterze dyspozycyjnym i predykcyjnym. Zarówno temperament, jak i osobowość wykazują względną stałość w czasie, ujawniają się w szerokim zakresie sytuacji życiowych i pozwalają przewidywać zachowania, reakcje emocjonalne i sposoby przetwarzania informacji. Jednak to właśnie różnice między nimi – dotyczące zakresu, poziomu organizacji i podstaw biologicznych – decydują o ich odrębności teoretycznej. Temperament jest uznawany za najwcześniej rozwijający się komponent indywidualności, niemal całkowicie zależny od konstytucjonalnych właściwości układu nerwowego, podczas gdy osobowość rozwija się na bazie temperamentu, ale kształtuje ją także socjalizacja, kultura, doświadczenia życiowe oraz procesy tworzenia



tożsamości (Cieciuch, 2018). Temperament dostarcza więc energetyczno-dynamicznej podstawy funkcjonowania, natomiast osobowość porządkuje i organizuje te cechy w system regulacyjny o znacznie bardziej złożonej strukturze.

Współczesne podejścia interakcyjne jednoznacznie wskazują, że temperament stanowi biologiczny rdzeń osobowości. Oznacza to, że właściwości temperamentalne wyznaczają ramy funkcjonowania emocjonalnego i behawioralnego jednostki, w obrębie których rozwijają się cechy osobowości, wzorce przywiązania, wartości oraz strategie radzenia sobie. Jak podkreśla Cieciuch (2018), temperament określa indywidualny profil energetyczny jednostki – poziom pobudliwości, reaktywności emocjonalnej, tolerancję na stymulację – i wpływa na sposób, w jaki człowiek doświadcza sytuacji społecznych oraz interpretuje relacje interpersonalne. Osobowość zaś nadaje tym tendencjom kierunek i organizację, integruje je z przekonaniami o sobie, schematami poznawczymi oraz systemami wartości. Oleś (2019) wskazuje, że interakcja ta ma charakter dwukierunkowy: temperament kształtuje podstawowe parametry zachowania, natomiast rozwój osobowości może modulować ekspresję cech temperamentalnych – przykładowo wysoka sumienność może ograniczać impulsywność wynikającą z niskiej wytrzymałości, a wysoka samoświadomość może redukować behawioralne konsekwencje wysokiej reaktywności emocjonalnej.

Relacje między temperamentem a osobowością najlepiej widać na poziomie współzależności cech obu konstruktów. Badania wskazują, że wysokiej reaktywności emocjonalnej często towarzyszy wyższy poziom neurotyczności, co przekłada się na większą podatność na lękowość, stres oraz trudności w regulacji emocji (Cierpiałowska & Sęk, 2018). Żwawość i aktywność – cechy temperamentalne – wykazują wyraźne powiązania z ekstrawersją, co sugeruje, że dynamiczny poziom funkcjonowania znajduje odzwierciedlenie zarówno w cechach biologicznych, jak i osobowościowych. Wrażliwość sensoryczna oraz perseweratywność wiążą się niekiedy z pogłębioną refleksyjnością i intensywniejszym przeżywaniem emocji, co współwystępuje z wysoką otwartością na doświadczenie. Wytrzymałość natomiast koreluje z sumiennością, co oznacza, że większa odporność na długotrwały wysiłek sprzyja bardziej zorganizowanym i metodycznym strategiom działania.

Współczesne koncepcje systemowe osobowości – szczególnie model metacech CPM Strusa i Cieciucha (2021) – potwierdzają, że temperament i osobowość są zintegrowanymi elementami jednego, wielowarstwowego systemu regulacyjnego. Temperament odpowiada za poziom



biologiczny, osobowość za poziom cech, struktur poznawczych i motywacji, a styl przywiązania – istotny dla niniejszej pracy – za poziom społeczno-emocjonalny. Całość tworzy spójny mechanizm różnicujący sposób, w jaki jednostka reaguje na sytuacje stresowe, tworzy bliskie relacje, przetwarza informacje i interpretuje doświadczenia interpersonalne.

W świetle najnowszej literatury można więc stwierdzić, że temperament i osobowość pozostają w relacji komplementarnej – temperament tworzy podstawową, biologiczną strukturę funkcjonowania psychicznego, natomiast osobowość rozszerza ją o komponenty poznawcze, społeczne i motywacyjne. Współdziałanie tych dwóch konstrukcji wyjaśnia znaczną część indywidualnych różnic w zachowaniu, szczególnie w obszarze regulacji emocji, stylów radzenia sobie oraz funkcjonowania interpersonalnego. Dla badań nad stylem przywiązania, które koncentrują się na charakterystycznych wzorcach reakcji emocjonalnych i relacyjnych, relacja ta ma znaczenie fundamentalne, ponieważ pozwala wyjaśnić, dlaczego osoby o określonym profilu temperamentalnym mogą wykazywać specyficzne konfiguracje cech osobowości wpływające na ich sposób budowania i utrzymywania bliskich więzi.

2.5. Związek osobowości i temperamentu z funkcjonowaniem emocjonalnym i społecznym

Osobowość i temperament stanowią dwa kluczowe komponenty indywidualnych różnic, które w istotny sposób determinują zarówno funkcjonowanie emocjonalne, jak i zachowania społeczne jednostki. W literaturze podkreśla się, że ich współdziałanie wpływa na to, w jaki sposób człowiek reguluje emocje, reaguje na stres, buduje i podtrzymuje relacje interpersonalne oraz tworzy trwałe wzorce przywiązania. Strelau (2006) wskazuje, że temperament, jako zestaw biologicznie uwarunkowanych cech formalnych zachowania, wyznacza indywidualny poziom reaktywności emocjonalnej, tolerancji na bodźce oraz zdolności do radzenia sobie z obciążeniem. Osobowość natomiast – zgodnie z koncepcją Olesia (2019) – stanowi złożony system regulacyjny, który nadaje kierunek i strukturę procesom emocjonalnym i społecznym, integrując je z wartościami, przekonaniami i strategiami działania. W efekcie wzajemne oddziaływanie tych dwóch konstruktów wyznacza charakterystyczny sposób funkcjonowania jednostki w życiu emocjonalnym i społecznym.

W obszarze regulacji emocji temperament odgrywa rolę podstawową, ponieważ determinuje intensywność i próg reakcji emocjonalnych. Osoby o wysokiej reaktywności



emocjonalnej, a więc charakteryzujące się silnymi, łatwo wzbudzanymi reakcjami afektywnymi, mogą być bardziej podatne na przeciążenie emocjonalne, lęk czy napięcie. Niska wytrzymałość, niska aktywność czy wysoka wrażliwość sensoryczna dodatkowo wzmacniają tę podatność, zwiększając ryzyko nieadaptacyjnych sposobów reagowania w sytuacjach trudnych. Jak zauważa Cierpiałowska i Sęk (2018), cechy temperamentalne stanowią istotny predyktor skuteczności regulacji emocji i mogą moderować podatność na zaburzenia afektywne. Osobowość z kolei dostarcza jednostce strategii radzenia sobie – osoby o wysokiej sumienności częściej stosują strategie planowe i zadaniowe, podczas gdy wysokiej neurotyczności sprzyjają strategie unikania, katastrofizacji i wzmożonego napięcia. Ekstrawersja natomiast wiąże się z większą łatwością wykorzystywania wsparcia społecznego i większą zdolnością do regulacji pozytywnego afektu (Cieciuch, 2018).

Radzenie sobie ze stresem jest kolejnym obszarem, w którym ujawnia się intensywna interakcja temperamentu i osobowości. Temperament określa ogólne możliwości adaptacyjne – osoby o wysokiej wytrzymałości i niskiej reaktywności emocjonalnej wykazują większą odporność na stres i skuteczniej funkcjonują w sytuacjach obciążających. Jednocześnie cechy osobowości wpływają na wybór strategii radzenia sobie oraz ocenę sytuacji stresowej. W modelu Wielkiej Piątki wysokiej neurotyczności częściej towarzyszy percepcja sytuacji jako zagrażającej, natomiast sumienność i ugodowość ułatwiają podejście zadaniowe i poszukiwanie wsparcia. Interakcja tych właściwości – biologicznej bazy temperamentalnej i dyspozycji osobowościowych – tworzy zindywidualizowany styl radzenia sobie, który decyduje o skuteczności adaptacji w sytuacjach trudnych (Oleś, 2019).

Funkcjonowanie społeczne, podobnie jak regulacja emocji, jest wynikiem złożonej współzależności cech osobowości i temperamentu. Temperament wpływa na spontaniczny poziom aktywności społecznej, podatność na przeciążenie relacyjne oraz stres interpersonalny. Osoby o wysokiej aktywności i żwawości mają tendencję do łatwiejszego inicjowania kontaktów społecznych i angażowania się w relacje, podczas gdy osoby wysoko reaktywne emocjonalnie czy nisko wytrzymałe mogą doświadczać większego napięcia w sytuacjach społecznych i unikać intensywnych interakcji. Osobowość natomiast – szczególnie cechy takie jak ekstrawersja, ugodowość czy sumienność – określa sposoby funkcjonowania w relacjach, poziom empatii, skłonność do współpracy oraz umiejętność regulacji konfliktów. Cieciuch (2018) podkreśla, że



osobowość dostarcza wzorców interpretacji relacji oraz określa strategie budowania więzi, podczas gdy temperament wpływa na energetyczne i emocjonalne podłoże tych działań.

Szczególne znaczenie dla niniejszej pracy ma związek osobowości i temperamentu ze stylem przywiązania. W literaturze podkreśla się, że style przywiązania stanowią względnie stabilne wzorce regulacji emocji i zachowań interpersonalnych, ukształtowane w relacjach wczesnodziecięcych, ale w dorosłym życiu wchodzące w interakcję z cechami osobowości i temperamentem. Osoby o wysokiej reaktywności emocjonalnej częściej prezentują wzorce lękowe – charakteryzujące się podwyższonym poziomem napięcia, niepewnością i silną potrzebą bliskości – natomiast niska wytrzymałość może osłabiać zdolność radzenia sobie z trudnościami relacyjnymi, co sprzyja zarówno stylowi unikowemu, jak i ambiwalentnemu. Z kolei cechy osobowości, takie jak neurotyczność, ugodowość i ekstrawersja, pozostają kluczowe dla sposobu przeżywania bliskości, poziomu zaufania i zdolności do regulacji emocji w relacjach romantycznych. Osoby neurotyczne częściej wykazują styl lękowo-ambiwalentny, natomiast osoby bardziej ugodowe i ekstrawertywne częściej funkcjonują w ramach stylu bezpiecznego, cechującego się elastycznością emocjonalną, otwartością i zdolnością do konstruktywnego rozwiązywania konfliktów (Oleś, 2019).

Współczesne modele integrujące poziomy funkcjonowania psychicznego – takie jak model metacech CPM Strusa i Ciecucha (2021) – potwierdzają, że temperament i osobowość współtworzą system, który warunkuje reakcje jednostki na sytuacje społeczne oraz jej zdolność do regulacji emocji. Styl przywiązania jest w tym systemie wynikiem długotrwałej interakcji biologicznie uwarunkowanej reaktywności i aktywności, dyspozycji osobowościowych oraz doświadczeń relacyjnych. Dlatego zrozumienie powiązań między temperamentem, osobowością a funkcjonowaniem emocjonalnym i społecznym stanowi fundament wyjaśniania różnic indywidualnych w sposobie budowania i utrzymywania bliskich relacji.



Rozdział 3. Założenia metodologiczne badań własnych

3.1. Cel i przedmiot badań

Przedmiotem niniejszych badań jest analiza związków między cechami osobowości i cechami temperamentu a stylem przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat. Badania koncentrują się na trzech kluczowych aspektach psychologicznych – osobowości, temperamencie oraz stylu przywiązania – ujmowanych jako względnie trwałe, lecz współzależne systemy regulacyjne determinujące funkcjonowanie emocjonalne i interpersonalne jednostki.

Przedmiot badań obejmuje trzy zasadnicze obszary. Pierwszym z nich są cechy osobowości mierzone w ujęciu modelu Wielkiej Piątki, obejmującego neurotyczność, ekstrawersję, otwartość na doświadczenie, ugodowość i sumienność. W kontekście badań nad przywiązaniem cechy te mają szczególne znaczenie, ponieważ determinują tendencje motywacyjne, sposób interpretowania doświadczeń relacyjnych i strategie regulacji emocji. Osobowość pełni funkcję nadrzędnego systemu regulacyjnego, integrującego procesy poznawcze, emocjonalne i społeczne, dlatego stanowi istotny element wyjaśniający różnice w sposobie budowania bliskości, zależności, otwartości interpersonalnej czy unikania relacyjnego.

Drugim obszarem wchodzącym w zakres przedmiotu badań jest temperament, rozumiany zgodnie z Regulacyjną Teorią Temperamentu (RTT) Strelaua jako zbiór formalnych, biologicznie uwarunkowanych właściwości zachowania. Obejmuje on takie cechy, jak reaktywność emocjonalna, wytrzymałość, aktywność, zwawość, perseweratywność i wrażliwość sensoryczna. Cechy te określają energetyczne możliwości jednostki, próg wrażliwości na bodźce, tempo przetwarzania informacji i intensywność reakcji afektywnych. W badaniach nad bliskimi relacjami i stylem przywiązania temperament stanowi kluczowy poziom regulacji podstawowych procesów afektywnych i interpersonalnych, determinując podatność na stres relacyjny i sposób reagowania na sygnały bliskości lub zagrożenia.

Trzecim obszarem jest styl przywiązania, rozumiany jako względnie trwałe wzorce przeżywania i regulowania bliskości, zależności oraz intymności emocjonalnej w relacjach z innymi ludźmi, szczególnie w relacjach romantycznych. Styl przywiązania dorosłych – obejmujący komponenty lęku, unikania oraz bliskości – traktowany jest jako wskaźnik organizacji emocjonalno-relacyjnej jednostki. Badania wskazują, że style przywiązania są



wypadkową zarówno wczesnych doświadczeń interpersonalnych, jak i właściwości temperamentalnych oraz cech osobowości ukształtowanych w rozwoju.

Przedmiot badań obejmuje zatem zintegrowaną analizę interakcji między biologicznymi podstawami regulacji emocji (temperament), dyspozycyjnymi strukturami regulacyjnymi (osobowość) oraz wzorcami relacyjnymi (styl przywiązania). Badania koncentrują się na tym, jak poszczególne cechy osobowościowe i temperamentalne współwystępują z określonym stylem przywiązania, jakie konfiguracje dyspozycji psychicznych sprzyjają stylowi bezpiecznemu, a jakie – lękowemu lub unikowemu, oraz czy istnieją wspólne mechanizmy regulacyjne, które pozwalają przewidzieć sposób funkcjonowania emocjonalnego badanych kobiet w kontekście ich relacji interpersonalnych.

Przedmiot badań dotyczy także specyfiki funkcjonowania kobiet w okresie wczesnej i średniej dorosłości. Wiek 30–40 lat to moment, w którym stabilizują się wzorce osobowościowe, utrwalają strategie regulacji emocji i relacji, a jednocześnie na jednostkę nakładane są znaczące wymagania społeczne – związane z pracą zawodową, organizacją życia rodzinnego, partnerstwem oraz pełnieniem ról rodzicielskich. Z tego względu analiza stylów przywiązania w tej grupie pozwala uchwycić, jak dyspozycyjne mechanizmy emocjonalno-społeczne funkcjonują w okresie największej intensywności relacji i odpowiedzialności życiowej.

W tak szeroko ujętym przedmiocie badań zawiera się zatem zarówno opis struktury osobowości i temperamentu u kobiet w wieku 30–40 lat, jak i ocena ich znaczenia dla kształtowania wzorców przywiązaniowych. Jego istotą jest zrozumienie, czy styl przywiązania pełni funkcję pośredniczącą między biologicznymi właściwościami temperamentalnymi a wyższymi strukturami osobowości, czy też osobowość i temperament w sposób niezależny współkształtują wzorzec relacji i regulacji emocjonalnej.

Wreszcie przedmiot badań zakłada określenie specyfiki związku między trzema poziomami funkcjonowania psychicznego – biologicznym, dyspozycyjnym i relacyjnym – w kontekście kluczowym dla jakości życia emocjonalnego i społecznego dorosłych kobiet. Tak sformułowany przedmiot badań pozwala na wieloaspektową analizę mechanizmów kształtujących zachowania interpersonalne i stanowi podstawę do opracowania modeli predykcyjnych dotyczących funkcjonowania emocjonalno-relacyjnego.

Celem nadrzędnym niniejszych badań jest wszechstronne określenie relacji między cechami osobowości i cechami temperamentu a stylem przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat.



Badanie to ma na celu udzielenie odpowiedzi na pytanie, w jakim stopniu indywidualne różnice w zakresie struktury osobowości – ujmowanej zgodnie z modelem Wielkiej Piątki – oraz formalnych właściwości zachowania – opisanych w Regulacyjnej Teorii Temperamentu – współkształtują wzorce przeżywania bliskości, zależności i regulowania relacji interpersonalnych w dorosłości.

Cel ten obejmuje analizę zarówno bezpośrednich powiązań między zmiennymi, jak i ich wzajemnych interakcji. Chodzi nie tylko o ustalenie, które cechy osobowości i temperamentu są istotnymi predyktorami poszczególnych stylów przywiązania, lecz także o określenie ich konfiguracji i siły wpływu. Szczególnie ważne jest zbadanie, czy temperament – jako system biologiczny – oraz osobowość – jako system regulacyjno-poznawczy – pełnią odrębne czy komplementarne funkcje w kształtowaniu wzorców przywiązaniowych kobiet, które znajdują się w okresie szczególnej intensyfikacji ról społecznych i relacyjnych.

Celem badań jest także ocena, czy styl przywiązania w dorosłości można traktować jako strukturę modulowaną przez cechy temperamentalne, takie jak reaktywność emocjonalna, aktywność czy wytrzymałość, oraz czy te formalne właściwości zachowania współdziałają z cechami osobowości, takimi jak neurotyczność, ugodowość, sumienność czy ekstrawersja, wpływając na to, jak jednostka doświadcza bliskości i radzi sobie w relacjach interpersonalnych. Pogłębiona analiza tych zależności pozwala zrozumieć, jak strategiczne mechanizmy regulacji emocji – wrodzone i nabyte – determinują stabilność lub niepewność więzi oraz jakość relacji romantycznych.

W ujęciu teoretycznym realizacja celu głównego umożliwi integrację trzech perspektyw: biologicznej (temperament), dyspozycyjnej (osobowość) oraz relacyjnej (styl przywiązania), co pozwala lepiej wyjaśnić mechanizmy różnicujące funkcjonowanie emocjonalne kobiet w okresie wczesnej i średniej dorosłości. W ujęciu praktycznym badania te dostarczają wiedzy przydatnej w obszarach wsparcia psychologicznego, psychoedukacji oraz projektowania interwencji ukierunkowanych na budowanie bardziej bezpiecznych i satysfakcjonujących relacji.

3.2. Problemy i hipotezy badawcze

Formułowanie problemów badawczych stanowi jeden z kluczowych etapów projektowania badań empirycznych, ponieważ wyznacza kierunek całego procesu badawczego i



decyduje o jego wartości naukowej. Problemy badawcze pełnią funkcję intelektualnego kompasu – precyzyjnie określają, na jakie pytania badania mają dostarczyć odpowiedzi, jakie zjawiska poddaje się analizie oraz jaki zakres rzeczywistości psychologicznej jest przedmiotem zainteresowania naukowca. Ich sformułowanie nie wynika z formalnej konieczności, lecz z potrzeby zapewnienia badaniom spójności logicznej, rzetelności metodologicznej i możliwości uzyskania wyników odpowiadających na jasno określone kwestie teoretyczne i praktyczne.

W kontekście pracy dotyczącej związku osobowości i temperamentu ze stylem przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat problematyka badawcza jest złożona i wielowymiarowa, co dodatkowo zwiększa wagę precyzyjnego formułowania problemów badawczych. Zjawiska takie jak temperament, osobowość i styl przywiązania obejmują różne poziomy funkcjonowania psychicznego: biologiczny, dyspozycyjny i relacyjny. Bez jasno określonych problemów badawczych ich analiza mogłaby stać się nieuporządkowana, a wyniki trudne do interpretacji. Problemy badawcze pozwalają więc wyznaczyć granice analiz, wskazać konkretne zależności, jakie mają być zbadane, oraz uporządkować złożoną materię teoretyczną.

Kolejnym powodem konieczności formułowania problemów badawczych jest wymóg operacjonalizacji zmiennych, a więc przełożenia pojęć teoretycznych na kategorie mierzalne. Bez klarownych problemów badawczych nie byłoby możliwe sformułowanie hipotez, wybór adekwatnych narzędzi pomiarowych ani dobór właściwych metod analizy statystycznej. Problemy badawcze determinują także zakres doboru próby, procedury badawczej oraz sposobów interpretacji wyników. Dzięki nim możliwe jest zachowanie transparentności badań i odniesienie wyników do konkretnych pytań teoretycznych, co stanowi fundament naukowej wiarygodności. Istotnym uzasadnieniem potrzeby formułowania problemów badawczych jest także ich rola w zapewnieniu spójności między częścią teoretyczną a empiryczną. Problemy te stanowią pomost między teorią a praktyką badawczą: pokazują, w jaki sposób koncepcje teoretyczne – takie jak model Wielkiej Piątki, Regulacyjna Teoria Temperamentu czy teoria przywiązania – zostaną poddane empirycznej weryfikacji. Problemy badawcze organizują więc strukturę pracy, wskazują jej kierunek i pozwalają na zbudowanie logicznej narracji od przeglądu literatury do interpretacji wyników.

W szerszym ujęciu problemy badawcze pełnią również funkcję poznawczą i eksploracyjną. Umożliwiają formułowanie nowych pytań, inicjują analizę dotychczas niebadanych zależności oraz pozwalają tworzyć lub rozwijać modele wyjaśniające złożone



zjawiska psychologiczne. W przypadku badań nad stylem przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat problemy badawcze pozwalają ustalić, czy istnieją specyficzne konfiguracje cech osobowości i temperamentu sprzyjające określonym wzorcom relacyjnym, co ma znaczenie zarówno teoretyczne, jak i aplikacyjne.

Problem główny został określony w sposób następujący: Jaki jest związek między cechami osobowości a cechami temperamentu a stylem przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat?

Problem ten obejmuje zarówno zależności bezpośrednie, jak i współdziałanie cech osobowości i temperamentu w wyjaśnianiu wzorców przywiązania dorosłych kobiet.

Problemy badawcze szczegółowe:

1. Jakie jest nasilenie poszczególnych cech osobowości w modelu Wielkiej Piątki u kobiet w wieku 30–40 lat i w jaki sposób cechy te różnicują style przywiązania?
2. Jakie jest nasilenie podstawowych cech temperamentu (reaktywności emocjonalnej, wytrzymałości, aktywności, żwawości, perseweratywności i wrażliwości sensorycznej) u badanych kobiet oraz jakie mają one znaczenie dla stylów przywiązania?
3. Jaki jest związek między wymiarami osobowości (neurotyczność, ekstrawersja, ugodowość, otwartość, sumienność) a stylem przywiązania kobiet?
4. Jaki jest związek między cechami temperamentu w ujęciu Regulacyjnej Teorii Temperamentu a stylem przywiązania badanych kobiet?
5. Które cechy osobowości i które cechy temperamentu pełnią funkcję predyktorów poszczególnych stylów przywiązania (bezpiecznego, lękowo-ambiwalentnego, unikowego)?
6. Czy określone konfiguracje cech osobowości i temperamentu współdziałają w wyjaśnianiu stylu przywiązania kobiet, a jeśli tak – które z tych konfiguracji mają największe znaczenie dla funkcjonowania relacyjnego?

Dzięki jasno sformułowanym problemom badawczym możliwe jest przeprowadzenie badań, które nie tylko odpowiadają na kluczowe pytania teoretyczne, lecz także wnoszą wkład w rozumienie funkcjonowania emocjonalnego i relacyjnego kobiet w okresie wczesnej dorosłości.

Hipotezy badawcze stanowią kluczowy element procesu badawczego, ponieważ wyznaczają jego strukturalną i interpretacyjną oś. O ile problemy badawcze wskazują, „o co pytamy”, o tyle hipotezy określają „czego się spodziewamy”. Są one niezbędne zarówno z punktu widzenia metodologicznego, jak i naukowo-teoretycznego.



Po pierwsze, hipotezy pozwalają przełożyć teorię na przewidywania empiryczne, stanowiąc pomost między przeglądem literatury a procedurą badawczą. Dzięki nim możliwe jest wykorzystanie wiedzy teoretycznej (np. teorii przywiązania, modelu Wielkiej Piątki, Regulacyjnej Teorii Temperamentu) do formułowania testowalnych przewidywań dotyczących badanej populacji. Hipotezy weryfikują, czy teorie psychologiczne znajdują potwierdzenie w danej grupie badawczej – w tym przypadku u kobiet w wieku 30–40 lat.

Po drugie, hipotezy mają zasadnicze znaczenie dla wyboru metod statystycznych oraz określenia kierunku analizy. Z badań bez hipotez trudno wyprowadzać trafne wnioski, ponieważ interpretacja wyników staje się zbyt szeroka, nieukierunkowana i podatna na nadinterpretację. Jasno sformułowane hipotezy pozwalają precyzyjnie dobrać testy statystyczne, np. korelacje, regresję wieloraką czy analizy mediacyjne, a także ocenić siłę i kierunek zależności.

Wreszcie, hipotezy zwiększają wewnętrzną spójność badań, ponieważ wymuszają konsekwentne formułowanie zmiennych, metod i narzędzi pomiaru. Bez hipotez trudno byłoby zachować logiczną ciągłość między pytaniami a wynikami, co istotnie obniża wartość naukową pracy. Hipotezy pełnią też funkcję kontrolną i eliminującą przypadkowość. Pozwalają odróżnić rzeczywiste zależności od pozornych korelacji powstałych w wyniku przypadku lub błędu pomiarowego. Testowanie hipotez czyni badania bardziej rzetelnymi, obiektywnymi i powtarzalnymi. Badania z hipotezami mogą prowadzić do potwierdzenia teorii, jej modyfikacji lub odrzucenia. W ten sposób stanowią fundament postępu nauki.

W kontekście badań nad związkiem osobowości, temperamentu i stylu przywiązania hipotezy są szczególnie ważne, ponieważ dotyczą złożonych systemów psychologicznych i ich interakcji. Pozwalają przetestować, czy różnice indywidualne w zakresie temperamentu i osobowości w przewidywalny sposób wpływają na wzorce przywiązaniowe w dorosłości, a więc umożliwiają stworzenie empirycznego modelu funkcjonowania emocjonalno-relacyjnego kobiet.

Hipoteza główna brzmi: Cechy osobowości i cechy temperamentu pozostają w istotnym związku ze stylem przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat.

Hipotezy szczegółowe:

1. Wyższy poziom neurotyczności oraz niższy poziom ugodowości i ekstrawersji sprzyjają występowaniu stylów przywiązania innych niż bezpieczny.
2. Wyższa reaktywność emocjonalna oraz niższa wytrzymałość temperamentalna zwiększają prawdopodobieństwo występowania stylu lękowego lub unikowego.



3. Neurotyczność koreluje dodatnio z lękowym wzorcem przywiązaniowym, natomiast ugodowość i ekstrawersja korelują dodatnio ze stylem bezpiecznym.
4. Reaktywność emocjonalna koreluje dodatnio z lękowym stylem przywiązania, a wytrzymałość i aktywność korelują dodatnio ze stylem bezpiecznym.
5. Neurotyczność oraz reaktywność emocjonalna są pozytywnymi predyktorami stylu lękowo-ambiwalentnego, natomiast ugodowość i aktywność są pozytywnymi predyktorami stylu bezpiecznego.
6. Wysoka neurotyczność w połączeniu z wysoką reaktywnością emocjonalną zwiększa prawdopodobieństwo stylu lękowego bardziej niż każda z tych cech osobno.

3.3. Metody i narzędzia badawcze

W badaniach zastosowano trzy standaryzowane narzędzia psychometryczne umożliwiające pomiar kluczowych zmiennych: stylu przywiązania, cech osobowości oraz cech temperamentalnych. Wybór narzędzi został oparty na ich wysokiej trafności, rzetelności oraz powszechnym zastosowaniu w badaniach psychologicznych nad funkcjonowaniem emocjonalnym i relacyjnym osób dorosłych. Zastosowanie metod kwestionariuszowych pozwala na uzyskanie danych ilościowych poddających się analizie statystycznej zgodnie z celami i hipotezami badawczymi.

I. Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP)

Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP) autorstwa Mariana Plopy jest jednym z najważniejszych polskich narzędzi psychologicznych służących do pomiaru wzorców przywiązaniowych u osób dorosłych. Jego konstrukcja teoretyczna opiera się na klasycznej teorii przywiązania Johna Bowlby'ego oraz badaniach Mary Ainsworth, w których przywiązanie rozumiane jest jako system regulacji emocji odpowiadający za poszukiwanie bliskości, bezpieczeństwa i wsparcia. Plopa dostosował te założenia do funkcjonowania osób dorosłych, uwzględniając specyfikę relacji partnerskich oraz emocjonalnych, a także polskie warunki kulturowe (Stusiński, 2022).

W KSP przyjęto założenie, że styl przywiązania dorosłych jest względnie trwałą dyspozycją, wyrażającą się w sposobie przeżywania bliskości, zależności od partnera oraz tendencji do unikania emocjonalnego. Narzędzie to mierzy trzy podstawowe wymiary:



1. Styl bezpieczny – charakteryzujący osoby zdolne do nawiązywania stabilnych, otwartych emocjonalnie relacji, cechujących się zaufaniem, elastycznością i adekwatną regulacją emocji.
2. Styl lękowo-ambiwalentny – obejmujący osoby o podwyższonym poziomie lęku, potrzebie bliskości i obawach dotyczących odrzucenia, często wykazujące zależność emocjonalną i niestabilność afektywną.
3. Styl unikowy – właściwy osobom dystansującym się emocjonalnie, unikającym bliskości, nadmiernie niezależnym i unikającym głębokiego zaangażowania (Stusiński, 2022).

Narzędzie składa się z 24 twierdzeń, ocenianych na 5-stopniowej skali Likerta (od „zdecydowanie nie” do „zdecydowanie tak”). Każdy ze stylów przywiązania mierzony jest odrębną podskalą zawierającą osiem pozycji diagnostycznych. Konstrukcja ta umożliwia nie tylko ocenę przeważającego stylu, lecz także określenie poziomu nasilenia poszczególnych komponentów: bliskości, zależności i unikania. KSP pozwala również na zidentyfikowanie profili pośrednich, które nie wpisują się jednoznacznie w klasyczne formy stylów przywiązania, a mogą odzwierciedlać mieszane wzorce funkcjonowania relacyjnego (Płopa, 2008).

Kwestionariusz został opracowany z uwzględnieniem rygorów psychometrycznych. Rzetelność narzędzia oceniana za pomocą współczynnika alfa Cronbacha jest satysfakcjonująca i mieści się w wartościach typowych dla narzędzi samoopisowych stosowanych w psychologii różnic indywidualnych. Badania potwierdzają również dobrą trafność teoretyczną KSP: poszczególne skale korelują w przewidywany sposób z wymiarami osobowości, takimi jak neurotyczność, ugodowość i ekstrawersja, oraz z funkcjonowaniem emocjonalnym (m.in. poziomem lęku, regulacją emocji, tendencją do unikania czy poczuciem własnej wartości). Trafność kryterialna znajduje potwierdzenie w związkach KSP z jakością i stabilnością związków romantycznych, satysfakcją relacyjną oraz zachowaniami interpersonalnymi (Stusiński, 2022).

KSP jest szczególnie przydatny w badaniach nad stylem przywiązania dorosłych kobiet, ponieważ umożliwia uchwycenie subtelnych różnic indywidualnych w sposobie przeżywania bliskości i regulacji emocji. Umożliwia także analizę zależności między stylem przywiązania a czynnikami temperamentalnymi i osobowościowymi. W kontekście niniejszych badań KSP stanowi kluczowe narzędzie pozwalające określić, czy cechy temperamentalne (np. reaktywność emocjonalna, wytrzymałość czy aktywność) oraz cechy osobowości (np. neurotyczność,



ugodowość czy ekstrawersja) współwyjaśniają preferowane strategie regulacji emocji w relacjach romantycznych. Analiza wyników KSP pozwala również na zbudowanie modeli predykcyjnych dotyczących jakości funkcjonowania relacyjnego i podatności na określone wzorce przywiązaniowe (Plopa, 2008).

Zaletą Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych jest również jego duża praktyczność i łatwość użycia. Narzędzie jest zrozumiałe dla respondentów, szybkie w zastosowaniu, a jego wyniki łatwo poddają się interpretacji zgodnie z modelem teoretycznym. Ponadto KSP został wielokrotnie wykorzystany w polskich badaniach klinicznych i akademickich, co świadczy o jego użyteczności i stabilności jako narzędzia pomiarowego.

Podsumowując, KSP Mariana Plopy jest rzetelnym, trafnym i adekwatnym narzędziem do pomiaru stylów przywiązania dorosłych kobiet, co uzasadnia jego zastosowanie w niniejszych badaniach nad związkiem osobowości, temperamentu i wzorców relacyjnych w dorosłości.

II. NEO-FFI (The NEO Five-Factor Inventory) – Costa i McCrae

NEO-FFI autorstwa P. T. Costy i R. R. McCrae jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych na świecie narzędzi do pomiaru cech osobowości w ramach Modelu Wielkiej Piątki. Model ten – ugruntowany w licznych badaniach psychometrycznych – zakłada, że osobowość człowieka można opisać za pomocą pięciu względnie niezależnych, a jednocześnie komplementarnych wymiarów: neurotyczności, ekstrawersji, otwartości na doświadczenie, ugodowości i sumienności. Opracowanie narzędzia stanowi wynik wieloletnich badań nad strukturą osobowości, prowadzonych przez Costę i McCrae, a jego wykorzystanie pozwala na ocenę stabilnych, dyspozycyjnych właściwości jednostki, które mają istotne znaczenie dla jej funkcjonowania emocjonalnego, poznawczego i społecznego (Jarmuż, Lach, 2007).

NEO-FFI jest skróconą wersją kwestionariusza NEO-PI-R, zawierającą 60 twierdzeń, po 12 pozycji dla każdego z pięciu wymiarów. Respondent ocenia twierdzenia na pięciostopniowej skali Likerta, co umożliwia szybki i stosunkowo prosty pomiar cech osobowości. Skrócona forma narzędzia nie obniża jego wartości diagnostycznej, co potwierdzają badania adaptacyjne i liczne analizy psychometryczne. Polskiej adaptacji dokonała Pracownia Testów Psychologicznych PTP, zapewniając trafne tłumaczenie pozycji, normalizację oraz standaryzację.

Każda z pięciu skal NEO-FFI odzwierciedla odrębny wymiar osobowości:



- 1) Neurotyczność opisuje podatność na negatywne emocje, takie jak lęk, smutek, napięcie i wrażliwość na stres. Osoby wysoko neurotyczne częściej przejawiają niestabilność emocjonalną i trudności w regulacji afektu.
- 2) Ekstrawersja obejmuje poziom aktywności społecznej, energii, skłonność do pozytywnego afektu, potrzebę kontaktów interpersonalnych, asertywność i towarzyskość.
- 3) Otwartość na doświadczenie odnosi się do tendencji poznawczych, takich jak wyobraźnia, ciekawość, kreatywność, wrażliwość estetyczna i intelektualna potrzeba eksploracji.
- 4) Ugodowość opisuje interpersonalne nastawienie jednostki – skłonność do współpracy, empatii, altruizmu, zaufania i harmonii w relacjach.
- 5) Sumienność odnosi się do kompetencji organizacyjnych, zdyscyplinowania, samokontroli, odpowiedzialności oraz orientacji na cel (Jarmuż, Lach, 2007).

NEO-FFI charakteryzuje się dobrymi wskaźnikami rzetelności, ocenianymi najczęściej przy użyciu współczynnika alfa Cronbacha. Badania adaptacyjne wykazały, że wartości te mieszczą się zazwyczaj między .68 a .80, co jest standardem dla narzędzi o charakterze samoopisowym. Rzetelność czasowa (test–retest) również jest satysfakcjonująca, co potwierdza stabilność cech osobowości w czasie.

Narzędzie wykazuje również wysoką trafność teoretyczną i konstrukcyjną. Liczne badania potwierdzają zgodność wyników NEO-FFI z modelami teoretycznymi osobowości, a zależności między wymiarami NEO a innymi konstruktami psychologicznymi – takimi jak radzenie sobie ze stresem, jakość relacji interpersonalnych, zadowolenie z życia czy podatność na zaburzenia emocjonalne – są dobrze udokumentowane. Trafność kryterialna znajduje odzwierciedlenie w przewidywaniu zachowań społecznych i sposobu funkcjonowania w relacjach romantycznych, zawodowych i rodzinnych. W kontekście niniejszej pracy NEO-FFI odgrywa szczególną rolę, ponieważ umożliwia identyfikację dyspozycji osobowościowych, które mogą wpływać na styl przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat. Badania nad przywiązaniem wskazują, że neurotyczność jest silnie związana z lękowym stylem przywiązania, natomiast ugodowość i ekstrawersja sprzyjają stylowi bezpiecznemu. Z kolei sumienność może stanowić istotny czynnik wspierający regulację emocji i stabilność relacyjną. Włączenie NEO-FFI do badania pozwala więc analizować teoretyczne i empiryczne zależności między dyspozycjami osobowości a wzorcami funkcjonowania relacyjnego, co stanowi kluczowy cel niniejszych badań.



NEO-FFI jest narzędziem praktycznym, zwięzłym i bardzo często stosowanym w badaniach psychologicznych, co czyni je szczególnie wartościowym w projektach, w których kluczowe jest połączenie trafności pomiaru z niskim obciążeniem dla osoby badanej. Umożliwia uzyskanie wiarygodnego profilu osobowościowego, który stanowi podstawę do wyjaśniania różnic indywidualnych w regulacji emocji, podatności na stres, sposobach radzenia sobie, a w kontekście niniejszej pracy – także w organizacji relacji i funkcjonowaniu przywiązaniowym.

III. FCZ-KT (Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu) – J. Strelau i B. Zawadzki

Kwestionariusz FCZ-KT (Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu) jest jednym z najważniejszych narzędzi psychometrycznych stosowanych w polskiej psychologii do pomiaru temperamentu u osób dorosłych. Został opracowany przez Jana Strelaua i Bogdana Zawadzkiego jako narzędzie operacjonalizujące założenia Regulacyjnej Teorii Temperamentu (RTT), jednego z najbardziej wpływowych modeli opisujących biologicznie uwarunkowane różnice indywidualne w zachowaniu (Stolarski, 2018).

RTT zakłada, że temperament odnosi się do formalnych, a nie treściowych właściwości zachowania, takich jak jego tempo, intensywność, reaktywność, zdolność do przetwarzania stymulacji czy podatność na przeciążenie. FCZ-KT pozwala na pomiar sześciu podstawowych cech określających sposób, w jaki jednostka funkcjonuje w sytuacjach wymagających przetwarzania informacji, działania pod presją, radzenia sobie ze stresem czy adaptacji do zmieniających się warunków (Rawicka, 2017).

Kwestionariusz składa się ze 120 pozycji, na które osoba badana odpowiada poprzez wybór jednej z dwóch opcji („tak”/„nie”), co pozwala na szybkie, a jednocześnie precyzyjne określenie poziomu każdej cechy. Narzędzie diagnozuje sześć kluczowych wymiarów temperamentu:

1. Reaktywność emocjonalna – określa skłonność do silnego reagowania na bodźce, podatność na stres i intensywność przeżywanych emocji; wysoki poziom cechuje osoby, które łatwiej ulegają przeciążeniu emocjonalnemu i szybciej reagują napięciem.
2. Wytrzymałość – odzwierciedla zdolność do efektywnego działania w warunkach długotrwałego obciążenia lub presji; wysoka wytrzymałość sprzyja adekwatnemu funkcjonowaniu nawet w sytuacjach stresowych.



3. Aktywność – obejmuje tendencję do podejmowania działań stymulowych, poszukiwania silnej stymulacji oraz angażowania się w wiele aktywności; wysoka aktywność wiąże się z potrzebą intensywnych wrażeń i dynamicznego środowiska.
4. Żwawość – opisuje tempo reagowania i elastyczność zachowania; osoby żwawe szybko przetwarzają informację, łatwo przechodzą z jednej czynności do drugiej i są otwarte na zmiany sytuacyjne.
5. Perseweratywność – określa skłonność do utrzymywania reakcji po ustąpieniu bodźca, czyli tendencję do „trwania w stanie pobudzenia”; wysoka perseweratywność sprzyja przeciągającemu się przeżywaniu emocji oraz trudnościom w wyciszeniu.
6. Wrażliwość sensoryczna – opisuje zdolność do reagowania na słabe bodźce, subtelne sygnały i delikatne różnice w otoczeniu; wysoka wrażliwość zwiększa podatność na przeciążenie sensoryczne (Stolarski, 2018).

Skale FCZ-KT obejmują zarówno cechy energetyczne (wytrzymałość, aktywność), jak i cechy związane z regulacją reaktywności (reaktywność emocjonalna, wrażliwość sensoryczna) oraz cechy określające dynamikę zachowania (żwawość, perseweratywność). Dzięki temu narzędzie pozwala na uchwycenie wielowymiarowego obrazu temperamentu, który odzwierciedla wrodzoną strukturę regulacyjną jednostki.

FCZ-KT charakteryzuje się bardzo dobrymi właściwościami psychometrycznymi. Badania potwierdzają wysoką rzetelność wewnętrzną, najczęściej ocenianą wskaźnikami alfa Cronbacha przekraczającymi .70 dla większości skal. Rzetelność czasowa również jest wysoka, co wskazuje na stabilność temperamentu w dłuższej perspektywie. Trafność konstrukcyjna została potwierdzona licznymi badaniami, w których wykazano przewidywane korelacje FCZ-KT z innymi miarami temperamentów oraz z zachowaniami wykonywanymi w warunkach stresu, zmęczenia czy obciążenia poznawczego (Rawicka, 2017).

Znaczenie FCZ-KT w niniejszych badaniach wynika z faktu, że cechy temperamentu pozostają w bezpośrednim związku z regulacją emocji oraz podatnością na stres, a więc z mechanizmami, które – zgodnie z teorią przywiązania – leżą u podstaw kształtowania stylów relacyjnych. Reaktywność emocjonalna może sprzyjać stylowi lękowemu, niska wytrzymałość – unikowemu, a wysoka aktywność i żwawość – bardziej elastycznym, bezpiecznym sposobom funkcjonowania interpersonalnego. FCZ-KT umożliwia zatem analizę biologicznych predyspozycji, które mogą współwyjaśniać wzorce przywiązaniowe kobiet w wieku 30–40 lat.



Kwestionariusz jest narzędziem prostym w zastosowaniu, a jego wyniki można łatwo poddać analizie statystycznej, dzięki czemu jest często wykorzystywany zarówno w badaniach naukowych, jak i w praktyce klinicznej oraz poradnianej. Wyniki FCZ-KT dostarczają bogatego materiału empirycznego pozwalającego na ocenę indywidualnego profilu temperamentalnego oraz jego znaczenia dla funkcjonowania emocjonalnego i społecznego.

W niniejszych badaniach zastosowano trzy standaryzowane narzędzia psychometryczne, które umożliwiły wielowymiarowy pomiar kluczowych konstrukcji teoretycznych: stylu przywiązania, osobowości oraz temperamentu. Dobór narzędzi został dokonany z uwzględnieniem ich trafności teoretycznej, rzetelności oraz powszechnego wykorzystania w badaniach nad funkcjonowaniem emocjonalnym i społecznym dorosłych.

Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych KSP Mariana Plopy, oparty na założeniach teorii przywiązania Bowlby'ego i Ainsworth, pozwolił na ocenę dominującego stylu przywiązania oraz nasilenia trzech podstawowych wymiarów funkcjonowania relacyjnego dorosłych – bliskości, zależności i unikania (Plopa, 2008). Narzędzie to, ze względu na potwierdzoną trafność konstrukcyjną oraz szerokie zastosowanie w badaniach nad relacjami romantycznymi, umożliwiło dokładną diagnozę wzorców przywiązaniowych badanych kobiet.

Pomiar dyspozycji osobowościowych przeprowadzono za pomocą kwestionariusza NEO-FFI, będącego skróconą wersją NEO-PI-R autorstwa Costy i McCrae (Costa & McCrae, 1992/2010). Model Wielkiej Piątki, będący podstawą narzędzia, jest jednym z najlepiej empirycznie potwierdzonych ujęć osobowości. NEO-FFI umożliwia ocenę pięciu stabilnych cech, które - zgodnie z wynikami licznych badań - pozostają w istotnym związku z regulacją emocji, sposobami radzenia sobie i jakością relacji interpersonalnych. Zastosowanie tego narzędzia pozwoliło na określenie profilu osobowościowego badanej grupy oraz na analizę jego powiązań ze stylem przywiązania.

Do pomiaru temperamentu wykorzystano kwestionariusz FCZ-KT autorstwa Jana Strelaua i Bogdana Zawadzkiego, będący operacjonalizacją Regulacyjnej Teorii Temperamentu (Strelau, 2006). Narzędzie pozwala na ocenę sześciu podstawowych cech odpowiadających formalnym właściwościom zachowania, związanych z energetycznymi i dynamicznymi aspektami aktywności człowieka. FCZ-KT odznacza się bardzo dobrymi właściwościami psychometrycznymi i stanowi jedno z najważniejszych narzędzi temperamentalnych w polskiej



psychologii. Jego wykorzystanie w niniejszych badaniach umożliwia określenie biologicznych predyspozycji istotnych dla sposobu regulacji emocji oraz funkcjonowania relacyjnego.

IV. Ankieta własna

Zastosowanie ankiety jako narzędzia badawczego w niniejszym projekcie znajduje uzasadnienie zarówno w przesłankach metodologicznych, jak i merytorycznych, wynikających z charakteru badanych zmiennych oraz celów pracy. Ankieta pełni funkcję narzędzia uzupełniającego wobec standaryzowanych kwestionariuszy psychologicznych i umożliwia zebranie danych kontekstowych, które nie są bezpośrednio mierzone przez narzędzia psychometryczne, a które mają istotne znaczenie dla interpretacji uzyskanych wyników.

Przede wszystkim ankieta pozwala na pozyskanie danych socjodemograficznych i relacyjnych, niezbędnych do scharakteryzowania badanej próby oraz kontroli zmiennych zakłócających. Informacje dotyczące wieku, wykształcenia, sytuacji zawodowej, stanu cywilnego, formy i stażu relacji romantycznej, liczby dzieci czy sytuacji mieszkaniowej stanowią podstawę do prawidłowej interpretacji wyników dotyczących stylu przywiązania. Zmienność tych czynników może wpływać na sposób przeżywania relacji i regulację emocji, dlatego ich uwzględnienie zwiększa trafność wniosków empirycznych.

Istotnym argumentem przemawiającym za wykorzystaniem ankiety jest możliwość uwzględnienia kontekstu relacyjnego i życiowego badanych kobiet, który stanowi istotne tło dla funkcjonowania przywiązaniowego w dorosłości. Styl przywiązania, choć traktowany jako względnie trwała dyspozycja, ujawnia się i modyfikuje w konkretnych warunkach relacyjnych, takich jak aktualny status związku, jakość relacji, doświadczenia konfliktowe czy wcześniejsze doświadczenia rozstań. Ankieta umożliwia więc zebranie informacji, które pozwalają odnieść wyniki kwestionariusza stylów przywiązania do realnych doświadczeń życiowych uczestniczek badań.

Z metodologicznego punktu widzenia ankieta pełni również funkcję narzędzia kontrolnego, pozwalając na identyfikację potencjalnych zmiennych moderujących i zakłócających, takich jak aktualny poziom stresu, korzystanie z pomocy psychologicznej, przyjmowanie leków psychotropowych czy subiektywna ocena dobrostanu psychicznego. Uwzględnienie tych czynników umożliwia bardziej precyzyjną analizę zależności między osobowością, temperamentem a stylem przywiązania oraz ogranicza ryzyko błędnych interpretacji wyników.



Kolejnym uzasadnieniem zastosowania ankiety jest jej elastyczność i adekwatność do badań osób dorosłych. Ankieta, jako narzędzie samoopisowe, pozwala respondentkom na swobodne i refleksyjne udzielanie odpowiedzi w warunkach zapewniających anonimowość i poczucie bezpieczeństwa. Jest to szczególnie istotne w badaniach dotyczących sfery relacji intymnych i funkcjonowania emocjonalnego, gdzie komfort psychiczny badanych ma bezpośredni wpływ na rzetelność uzyskanych danych.

Ankieta umożliwia również standaryzację procedury badawczej, co zwiększa porównywalność danych oraz powtarzalność badań. Jednolity zestaw pytań zadawanych wszystkim uczestniczkom pozwala na systematyczne gromadzenie informacji i ich ilościową analizę. W połączeniu z kwestionariuszami psychologicznymi ankieta stanowi spójny element procedury badawczej, umożliwiającą triangulację danych i zwiększającą trafność wewnętrzną badań.

W kontekście niniejszej pracy ankieta nie pełni funkcji głównego narzędzia pomiarowego, lecz pełni rolę uzupełniającą i interpretacyjną, wspierając analizę wyników uzyskanych za pomocą KSP, NEO-FFI i FCZ-KT. Dzięki niej możliwe jest osadzenie wyników psychometrycznych w realnym kontekście życia badanych kobiet oraz pogłębienie interpretacji zależności między cechami osobowości, temperamentu i stylu przywiązania.

Podsumowując, zastosowanie ankiety jako narzędzia badawczego jest uzasadnione, ponieważ:

- umożliwia zebranie danych kontekstowych i socjodemograficznych,
- pozwala kontrolować zmienne zakłócające,
- dostarcza informacji niezbędnych do interpretacji stylu przywiązania,
- zwiększa trafność i rzetelność wniosków empirycznych,
- uzupełnia i wzmacnia wyniki uzyskane za pomocą narzędzi standaryzowanych.

Dzięki temu ankieta stanowi istotny element projektu badawczego i przyczynia się do pełniejszego i bardziej rzetelnego opisu badanych zjawisk.

Wspólne zastosowanie tych narzędzi pozwala na analizę zależności między trzema systemami regulacyjnymi: biologicznym (temperament), dyspozycyjnym (osobowość) oraz relacyjnym (styl przywiązania). Dzięki temu możliwe jest stworzenie pogłębionego modelu wyjaśniającego, w jaki sposób cechy temperamentalne i osobowościowe współtworzą wzorce funkcjonowania emocjonalnego i interpersonalnego kobiet w wieku 30–40 lat. Tak dobrany



zestaw metod zapewnia rzetelność i trafność pomiaru oraz pozwala odnieść wyniki badań do szerokiego kontekstu teoretycznego współczesnej psychologii różnic indywidualnych.

3.4. Organizacja i przebieg badań

Organizacja i przebieg badań zostały zaplanowane zgodnie z zasadami metodologii badań psychologicznych oraz standardami etycznymi obowiązującymi w pracy z osobami dorosłymi. Celem było zapewnienie rzetelności, powtarzalności i wiarygodności wyników oraz stworzenie warunków umożliwiających swobodne, niezakłócone udzielanie odpowiedzi przez osoby badane.

Proces organizacji badań rozpoczął się od opracowania kompletnej dokumentacji metodologicznej, obejmującej zestaw narzędzi badawczych (KSP, NEO-FFI, FCZ-KT), kwestionariusz danych demograficznych, instrukcję dla osób badanych oraz formularz świadomej zgody. Badania zostały poprzedzone analizą literatury oraz weryfikacją, czy zastosowane narzędzia są zgodne z celem pracy oraz charakterem badanej populacji. Wybrano formę badań papier–ołówek.

Przed rozpoczęciem właściwego etapu badawczego przeprowadzono pilotaż mający na celu ocenę jasności instrukcji, komfortu wypełniania narzędzi oraz czasu niezbędnego na realizację zadania. Pilotaż ten potwierdził adekwatność procedury oraz możliwość jej zastosowania w pełnej wersji badań.

Badania zostały przeprowadzone zgodnie z zasadami etyki badań psychologicznych, w szczególności w zakresie dobrowolności udziału, poufności, ochrony danych osobowych oraz prawa do wycofania się z udziału na każdym etapie bez podawania przyczyny (por. Kodeks Etyczno-Zawodowy Psychologa PTP). Każda uczestniczka przed przystąpieniem do badania została poinformowana o:

- celu badania,
- anonimowości udzielanych odpowiedzi,
- czasie trwania procedury,
- rodzaju zastosowanych narzędzi,
- możliwości rezygnacji na dowolnym etapie.

Uczestniczki wyrażały zgodę poprzez podpisanie formularza zgody lub – w przypadku badań online – zaznaczenie stosownego oświadczenia przed rozpoczęciem kwestionariuszy.



Badania przeprowadzono w warunkach zapewniających poczucie intymności i komfortu, co sprzyjało szczerości i rzetelności odpowiedzi. W przypadku badań prowadzonych tradycyjnie odbywały się one w pomieszczeniach o zminimalizowanej liczbie rozpraszaczy, z zapewnieniem ciszy oraz dogodnych warunków siedzących. W badaniach online zadbano o to, aby formularze były dostępne na bezpiecznej platformie, umożliwiającej jednokrotne wypełnienie i automatyczne szyfrowanie danych.

Średni czas wypełniania całego zestawu narzędzi wynosił około 35–45 minut. Badania realizowano indywidualnie, bez obecności osób trzecich, aby ograniczyć wpływ czynników sytuacyjnych na odpowiedzi.

Każde badanie przebiegało według ustalonej kolejności:

1. Poinformowanie o celu badań i uzyskanie świadomej zgody.

Uczestniczki były instruowane o dobrowolności udziału oraz zasadach poufności.

2. Wypełnienie ankiety demograficznej.

Zawierała ona takie dane jak wiek, stan cywilny, poziom wykształcenia, sytuacja zawodowa.

3. Wykonanie zestawu kwestionariuszy psychologicznych w określonej kolejności: Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP), NEO-FFI, FCZ-KT, ankieta autorska.

Kolejność narzędzi została ustalona w taki sposób, aby wzorce przywiązania - będące konstruktem emocjonalnym i relacyjnym - nie były modulowane przez wcześniejszy pomiar cech osobowości czy temperamentu.

4. Sprawdzenie kompletności danych.

Po zakończeniu każdej sesji badawczej dane były weryfikowane pod kątem braków i niespójności. W badaniach internetowych kontrolę przeprowadzał system automatycznie.

5. Zakończenie badania i podziękowanie uczestniczkom.

Udzielono informacji dotyczących ewentualnych możliwości uzyskania wyników zbiorczych po zakończeniu projektu.

Dane zebrane w formie papierowej zostały zakodowane i wprowadzone do chronionej hasłem bazy danych. W przypadku badań elektronicznych system automatycznie generował anonimowe kody identyfikacyjne minimalizujące ryzyko identyfikacji uczestniczek. Dane



przechowywano zgodnie z zasadami RODO, w zabezpieczonych zasobach dostępnych wyłącznie dla osoby prowadzącej badania.

Po zakończeniu gromadzenia danych przeprowadzono procedurę przygotowawczą, obejmującą:

- sprawdzenie rozkładów zmiennych,
- analizę wartości odstających,
- ocenę rzetelności zastosowanych skal (alfa Cronbacha),
- kodowanie i porządkowanie danych zgodnie z kluczem narzędzi,
- przygotowanie macierzy danych do analiz korelacyjnych i regresyjnych.

Szczególną uwagę zwrócono na kompletność danych, właściwości psychometryczne narzędzi oraz możliwość realizacji analizy zgodnej z hipotezami badawczymi.

Przedstawiona organizacja i przebieg badań zapewniły wysoką jakość metodologiczną, kontrolę nad warunkami zbierania danych oraz możliwość pełnej realizacji założonych celów badawczych. Zapewniono zgodność procedury z normami etycznymi oraz zachowano rzetelność pomiaru cech osobowości, temperamentu i stylów przywiązania. Dzięki temu zebrany materiał empiryczny umożliwia przeprowadzenie pogłębionej analizy statystycznej oraz formułowanie wniosków zgodnych z założeniami teoretycznymi współczesnej psychologii różnic indywidualnych.

3.5. Charakterystyka badanej grupy

Grupę badana stanowiło 116 kobiet w wieku od 30 do 40 lat, co spełniało założone kryterium minimalnej liczebności próby i zapewniało możliwość przeprowadzenia analiz statystycznych adekwatnych do przyjętych celów i hipotez badawczych. Dobór próby miał charakter celowo-losowy, co oznaczało, że do badań kwalifikowano wyłącznie osoby spełniające określone kryteria włączenia, a następnie rekrutowano je zarówno drogą internetową, jak i w kontakcie bezpośrednim, z zachowaniem zasad losowości na etapie zgłoszeń uczestniczek.

Kryteriami włączenia do badań były: płeć żeńska, wiek mieszczący się w przedziale 30–40 lat oraz wyrażenie świadomej zgody na udział w badaniu. Kryterium wykluczenia stanowił wiek poza wskazanym zakresem oraz brak zgody na udział w badaniu. Nie stosowano ograniczeń dotyczących poziomu wykształcenia, stanu cywilnego ani sytuacji zawodowej, co pozwoliło na



uzyskanie grupy badanej zróżnicowanej pod względem kluczowych zmiennych socjodemograficznych.

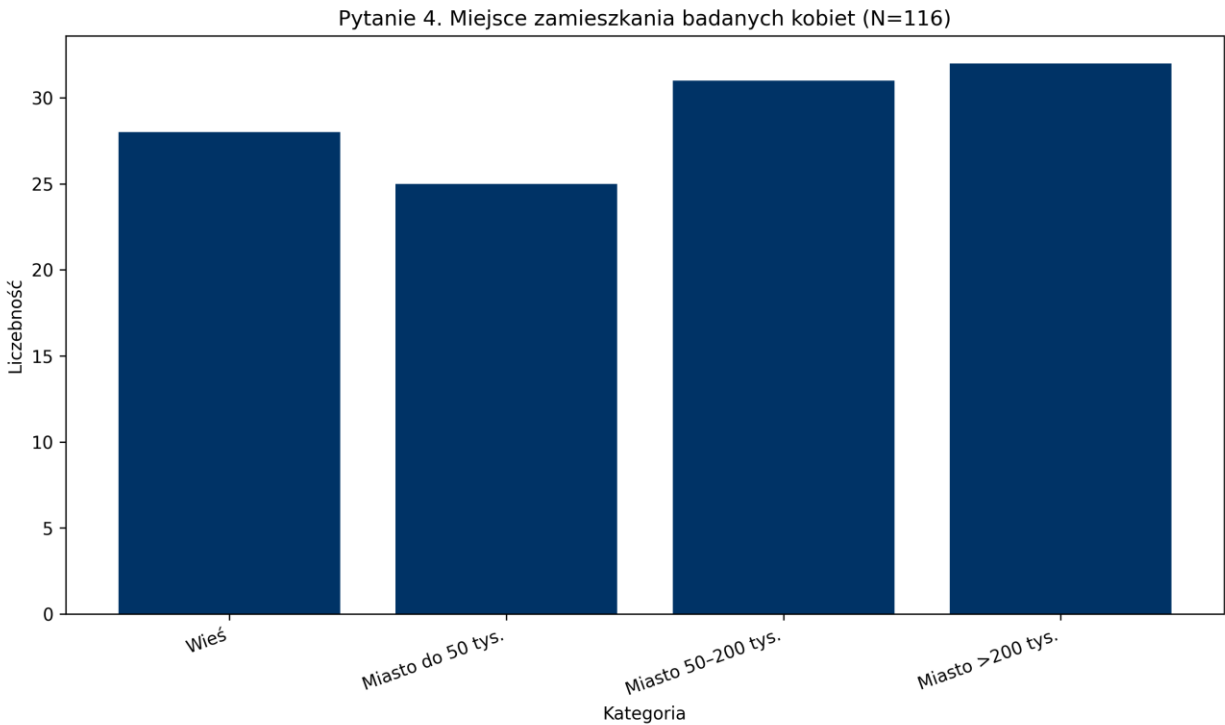
Na wykresie 1 przedstawiono rozkład odpowiedzi na pytanie nr 4 dotyczące miejsca zamieszkania badanych kobiet. Analiza danych wskazuje, że próba badana charakteryzuje się zróżnicowaniem pod względem środowiska zamieszkania, co sprzyja zwiększeniu reprezentatywności wyników w obrębie badanej grupy wiekowej.

Najliczniejszą kategorię stanowią kobiety mieszkające w miastach powyżej 200 tysięcy mieszkańców (32 osoby), co odpowiada 27,6% całej próby. Niewiele mniej liczną grupą są respondentki zamieszkujące miasta średniej wielkości (50–200 tysięcy mieszkańców) – 31 osób, czyli 26,7% badanych. Wyniki te wskazują, że ponad połowa uczestniczek badania funkcjonuje w środowisku miejskim o dużej lub średniej gęstości zaludnienia. Kolejną grupę stanowią kobiety mieszkające na wsi – 28 osób, co stanowi 24,1% próby. Zbliżony odsetek badanych zamieszkuje małe miasta do 50 tysięcy mieszkańców – 25 osób, czyli 21,6% respondentek. Dane te świadczą o istotnym udziale kobiet pochodzących z mniejszych miejscowości i obszarów wiejskich w badanej próbie.

Rozkład odpowiedzi pokazuje, że żadna z kategorii miejsca zamieszkania nie dominuje wyraźnie nad pozostałymi, co pozwala uznać badaną grupę za relatywnie zrównoważoną pod względem środowiska zamieszkania. Taki rozkład zwiększa możliwość generalizacji wyników w obrębie populacji kobiet w wieku 30–40 lat oraz ogranicza ryzyko stronniczości wynikającej z nadreprezentacji jednego typu środowiska życia.



Wykres 1. Miejsce zamieszkania



Źródło: opracowanie własne

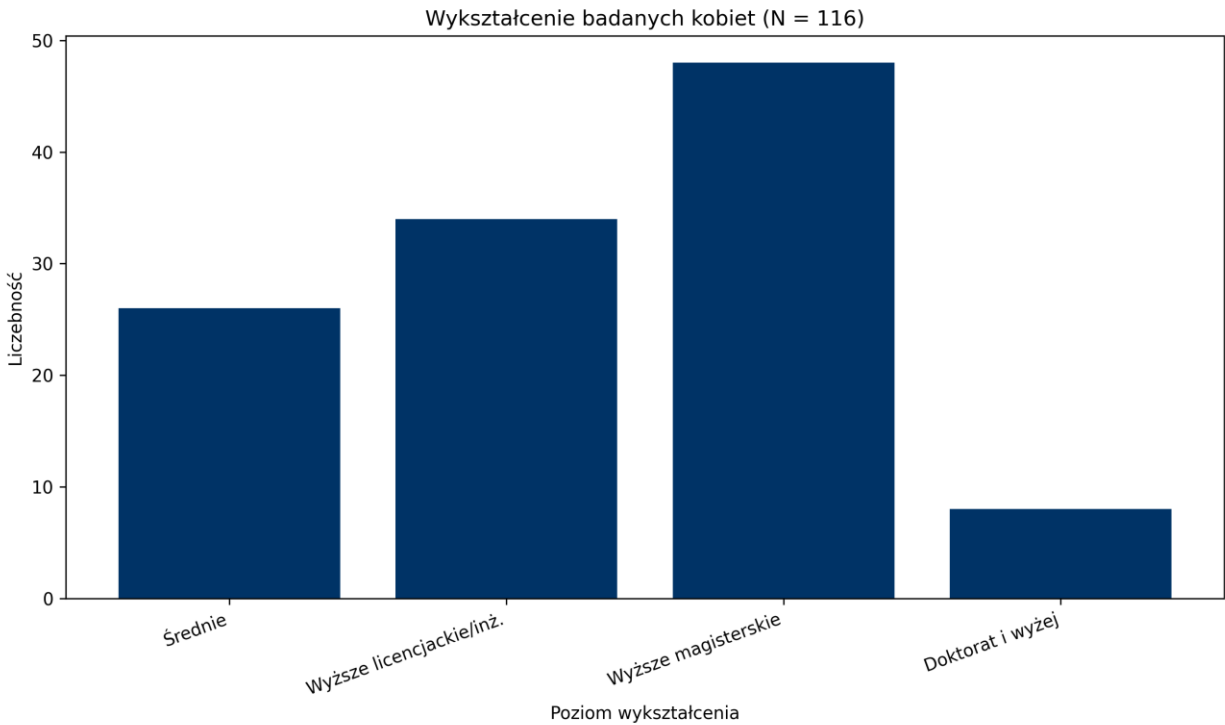
Na wykresie 2 przedstawiono strukturę wykształcenia badanych kobiet uczestniczących w badaniu (N = 116). Analiza danych wskazuje, że badana grupa charakteryzuje się wysokim poziomem wykształcenia, co jest istotne z punktu widzenia interpretacji wyników dotyczących funkcjonowania emocjonalnego i relacyjnego.

Najliczniejszą kategorię stanowią kobiety posiadające wykształcenie wyższe magisterskie – 48 osób, co odpowiada 41,4% całej próby. Kolejną licznie reprezentowaną grupą są respondentki z wykształceniem wyższym licencjackim lub inżynierskim – 34 osoby, czyli 29,3% badanych. Łącznie kobiety z wykształceniem wyższym stanowią zatem 70,7% próby, co wskazuje na znaczną reprezentację osób o wysokim kapitale edukacyjnym.

Wykształcenie średnie posiada 26 kobiet, co stanowi 22,4% badanej grupy. Najmniej liczną kategorią są osoby z wykształceniem na poziomie doktoratu lub wyższym – 8 kobiet, czyli 6,9% próby. Obecność tej grupy, mimo jej mniejszej liczebności, zwiększa heterogeniczność próby i pozwala uwzględnić również osoby o najwyższym poziomie kompetencji akademickich.



Wykres 2. Wykształcenie badanych osób



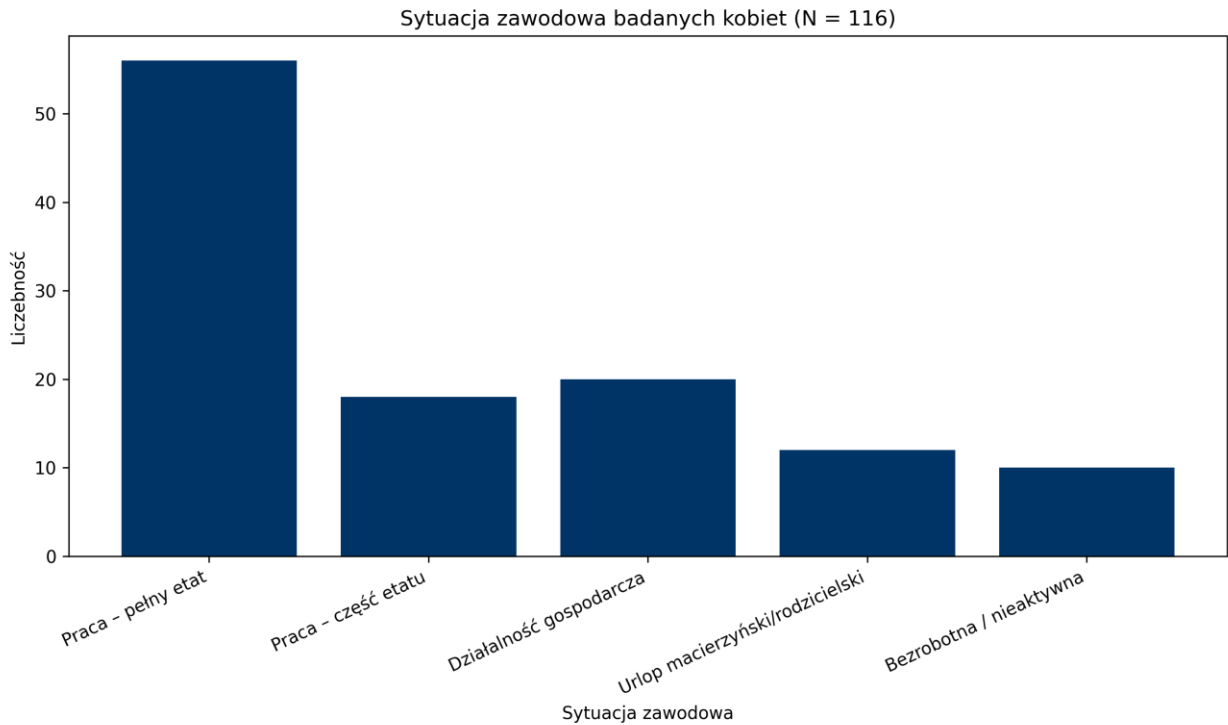
Źródło: opracowanie własne

Rozkład poziomu wykształcenia wskazuje, że w badanej grupie dominują kobiety z wykształceniem wyższym, co jest charakterystyczne dla prób rekrutowanych częściowo drogą internetową oraz dla populacji kobiet aktywnych zawodowo w wieku 30–40 lat. Jednocześnie obecność kobiet z wykształceniem średnim oraz doktoranckim pozwala na zachowanie zróżnicowania socjodemograficznego i zwiększa wartość poznawczą uzyskanych wyników.

Uzyskana struktura wykształcenia powinna być uwzględniona w interpretacji wyników badań, ponieważ poziom wykształcenia może pozostawać w związku ze sposobami regulacji emocji, strategiami radzenia sobie oraz funkcjonowaniem relacyjnym, co ma znaczenie w analizach dotyczących stylu przywiązania.



Wykres 3. Sytuacja zawodowa badanych kobiet



Źródło: opracowanie własne

Na wykresie 3 przedstawiono strukturę sytuacji zawodowej badanych kobiet uczestniczących w badaniu (N = 116). Uzyskane dane wskazują, że badana grupa charakteryzuje się wysokim poziomem aktywności zawodowej, co jest typowe dla kobiet w wieku 30–40 lat i istotne z punktu widzenia interpretacji wyników dotyczących funkcjonowania emocjonalnego i relacyjnego.

Najliczniejszą kategorię stanowią kobiety pracujące w pełnym wymiarze czasu pracy – 56 osób, co odpowiada 48,3% całej próby. Wynik ten wskazuje, że niemal połowa uczestniczek badań funkcjonuje w warunkach pełnego obciążenia zawodowego, co może mieć znaczenie dla poziomu stresu, regulacji emocji oraz jakości relacji interpersonalnych.

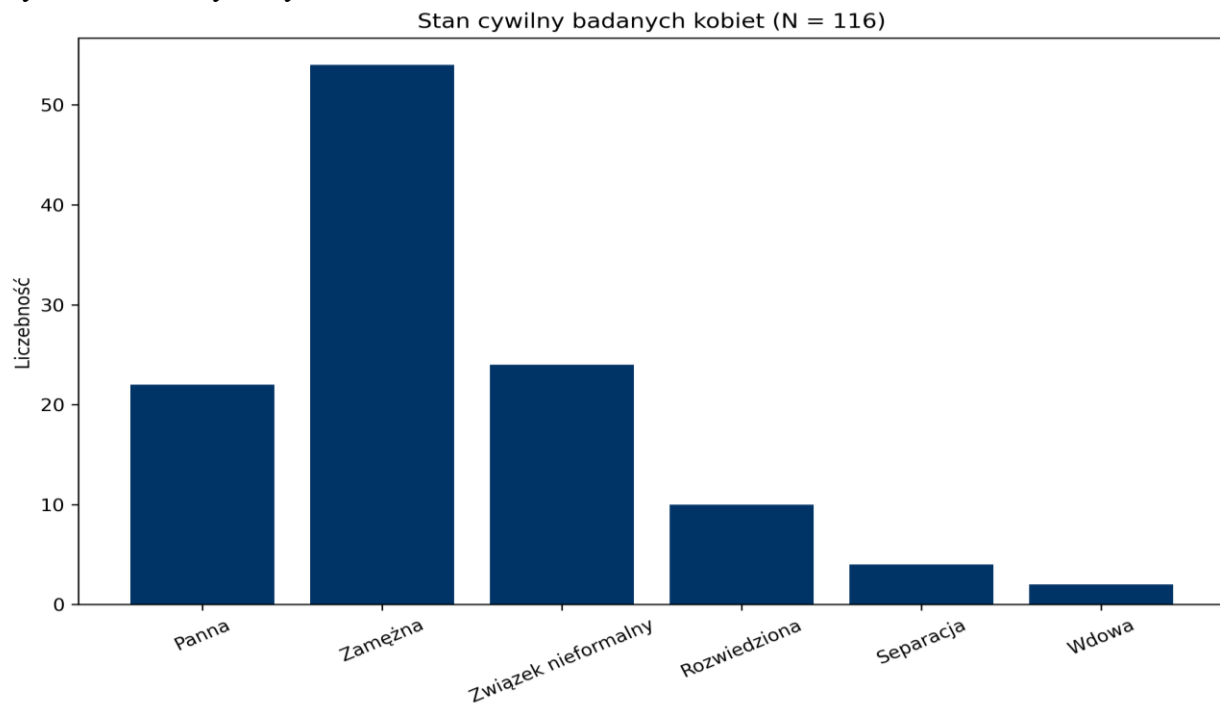
Kolejną grupę tworzą kobiety prowadzące działalność gospodarczą – 20 osób, czyli 17,2% badanych. Ta forma aktywności zawodowej często wiąże się z dużą autonomią, ale również z podwyższonym poziomem odpowiedzialności i niestabilnością dochodów, co może wpływać na funkcjonowanie emocjonalne i relacyjne. Praca w niepełnym wymiarze czasu dotyczy 18 kobiet (15,5% próby), co może odzwierciedlać próby godzenia ról zawodowych i rodzinnych.



Istotną część badanej grupy stanowią kobiety przebywające na urlopie macierzyńskim lub rodzicielskim – 12 osób, co stanowi 10,3% próby. Okres ten wiąże się z istotnymi zmianami w funkcjonowaniu emocjonalnym i relacyjnym, dlatego obecność tej grupy w badaniu zwiększa zróżnicowanie próby. Najmniej liczną kategorię tworzą kobiety bezrobotne lub czasowo nieaktywne zawodowo – 10 osób, czyli 8,6% badanych.

Rozkład sytuacji zawodowej wskazuje, że próba badana jest zróżnicowana pod względem form aktywności zawodowej, przy jednoczesnej dominacji kobiet aktywnych zawodowo. Takie zróżnicowanie umożliwia uwzględnienie wpływu kontekstu zawodowego na badane zmienne psychologiczne oraz zwiększa trafność interpretacyjną wyników dotyczących związków między osobowością, temperamentem i stylem przywiązania.

Wykres 4. Stan cywilny



Źródło: opracowanie własne

Analiza rozkładu stanu cywilnego wskazuje, że najliczniejszą grupę w badanej próbie stanowią kobiety zameżne – 54 osoby (46,6%). Oznacza to, że niemal połowa badanych funkcjonuje w formalnym związku małżeńskim, co może mieć istotne znaczenie dla interpretacji wyników dotyczących stylu przywiązania.

Drugą co do liczebności kategorią są kobiety pozostające w związku nieformalnym – 24 osoby (20,7%). Łącznie kobiety funkcjonujące w stałych relacjach partnerskich (małżeńskich i



nieformalnych) stanowią 67,3% całej próby, co wskazuje na silne osadzenie badanych w relacjach romantycznych. Kobiety niezamężne (panny) stanowią 22 osoby (19,0%), natomiast kobiety rozwiedzione – 10 osób (8,6%). Najmniej liczne są kategorie separacja (4 osoby; 3,4%) oraz wdowa (2 osoby; 1,7%).

Struktura stanu cywilnego wskazuje, że badana grupa w przeważającej mierze obejmuje kobiety aktualnie funkcjonujące w relacjach partnerskich. Ma to istotne znaczenie metodologiczne, ponieważ styl przywiązania w dorosłości ujawnia się przede wszystkim w kontekście bieżących relacji romantycznych. Obecność kobiet samotnych, rozwiedzionych oraz pozostających w separacji zwiększa zróżnicowanie próby i umożliwia analizę potencjalnych różnic w zakresie organizacji przywiązania w zależności od aktualnego statusu relacyjnego. Taka struktura próby sprzyja prowadzeniu analiz porównawczych oraz interpretacji wyników w kontekście doświadczeń relacyjnych kobiet w wieku 30–40 lat.

Analiza struktury sytuacji mieszkaniowej wskazuje, że zdecydowana większość badanych kobiet mieszka z partnerem lub mężem – 62 osoby, co stanowi 53,4% całej próby. Oznacza to, że ponad połowa respondentek funkcjonuje w kontekście codziennej, wspólnej relacji partnerskiej, co ma istotne znaczenie dla interpretacji stylów przywiązania w dorosłości.

Drugą co do liczebności kategorią są kobiety mieszkające same – 18 osób (15,5%). Niewiele mniej liczną grupę stanowią kobiety mieszkające z dziećmi bez partnera – 16 osób (13,8%). Obie te kategorie mogą wiązać się z odmiennymi doświadczeniami relacyjnymi oraz zróżnicowanym poziomem wsparcia emocjonalnego w codziennym funkcjonowaniu.

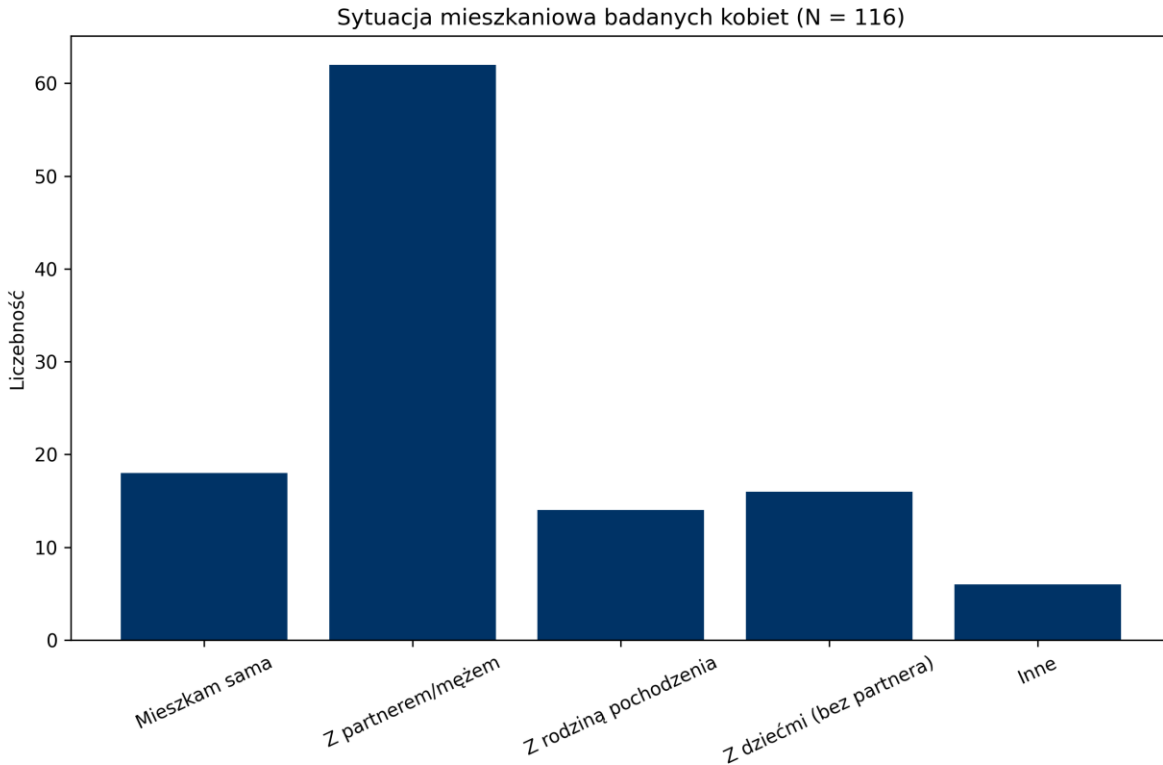
Kobiety mieszkające z rodziną pochodzenia stanowią 14 osób (12,1%), natomiast kategoria inne formy zamieszkania obejmuje 6 osób (5,2%). Obecność tych grup zwiększa heterogeniczność próby i umożliwia uwzględnienie różnorodnych kontekstów społeczno-rodzinych.

Struktura sytuacji mieszkaniowej wskazuje, że badana próba jest w dużej mierze osadzona w relacjach partnerskich i rodzinnych, co sprzyja analizie stylów przywiązania w kontekście aktualnych więzi interpersonalnych. Jednocześnie obecność kobiet mieszkających samotnie lub bez partnera stwarza możliwość porównawczej analizy różnic w zakresie organizacji przywiązaniowej w zależności od bieżącej sytuacji życiowej. Z metodologicznego punktu widzenia zróżnicowanie form zamieszkania zwiększa trafność interpretacyjną wyników i



umożliwia analizę potencjalnego wpływu kontekstu społecznego na funkcjonowanie emocjonalne badanych kobiet.

Wykres 5. Sytuacja mieszkaniowa



Źródło: opracowanie własne

Analiza rozkładu liczby dzieci wskazuje, że najliczniejszą grupę stanowią kobiety posiadające jedno dziecko – 38 osób (32,8%). Niewiele mniej liczną kategorię tworzą kobiety bez dzieci – 34 osoby (29,3%), co oznacza, że niemal jedna trzecia badanych nie pełni roli rodzicielskiej. Kobiety posiadające dwoje dzieci stanowią 32 osoby (27,6%), natomiast najmniej liczną grupę tworzą respondentki mające troje i więcej dzieci – 12 osób (10,3%). Struktura liczby dzieci wskazuje na istotne zróżnicowanie sytuacji rodzinnej badanych kobiet. Obecność zarówno kobiet bezdzietnych, jak i matek wielodzietnych sprzyja analizie potencjalnego wpływu doświadczeń rodzicielskich na funkcjonowanie emocjonalne i relacyjne.

Rola rodzicielska może mieć znaczenie w kontekście organizacji stylu przywiązania w dorosłości, zwłaszcza w odniesieniu do poziomu odpowiedzialności, obciążenia rolami społecznymi oraz regulacji emocji w sytuacjach stresowych. Zróżnicowanie próby pod względem



liczby dzieci zwiększa trafność interpretacyjną dalszych analiz i umożliwia ewentualne porównania międzygrupowe.

Wykres 6. Liczba dzieci



Źródło: opracowanie własne

Analiza rozkładu liczby dzieci wskazuje, że najliczniejszą grupę stanowią kobiety posiadające jedno dziecko – 38 osób (32,8%). Niewiele mniej liczną kategorię tworzą kobiety bez dzieci – 34 osoby (29,3%), co oznacza, że niemal jedna trzecia badanych nie pełni roli rodzicielskiej. Kobiety posiadające dwoje dzieci stanowią 32 osoby (27,6%), natomiast najmniej liczną grupę tworzą respondentki mające troje i więcej dzieci – 12 osób (10,3%).

Struktura liczby dzieci wskazuje na istotne zróżnicowanie sytuacji rodzinnej badanych kobiet. Obecność zarówno kobiet bezdzietnych, jak i matek wielodzietnych sprzyja analizie potencjalnego wpływu doświadczeń rodzicielskich na funkcjonowanie emocjonalne i relacyjne.

Rola rodzicielska może mieć znaczenie w kontekście organizacji stylu przywiązania w dorosłości, zwłaszcza w odniesieniu do poziomu odpowiedzialności, obciążenia rolami społecznymi oraz regulacji emocji w sytuacjach stresowych. Zróżnicowanie próby pod względem liczby dzieci zwiększa trafność interpretacyjną dalszych analiz i umożliwia ewentualne porównania międzygrupowe.



Rekrutacja uczestniczek odbywała się dwutorowo. Część kobiet została pozyskana drogą internetową, za pośrednictwem ogłoszeń umieszczanych w mediach społecznościowych oraz na forach tematycznych skierowanych do kobiet dorosłych. Pozostała część próby została zrekrutowana w sposób bezpośredni, poprzez zaproszenia kierowane do potencjalnych uczestniczek w środowisku lokalnym. Taki sposób rekrutacji pozwolił na zwiększenie różnorodności próby oraz ograniczenie jednorodności wynikającej z jednego kanału pozyskiwania badanych.

Badania miały charakter anonimowy i dobrowolny, a wszystkie uczestniczki zostały poinformowane o celu badań, zasadach poufności oraz możliwości rezygnacji z udziału na każdym etapie. Zapewniono jednolite warunki udziału w badaniu, niezależnie od formy rekrutacji, co pozwoliło na zachowanie porównywalności danych.



Rozdział 4. Analiza badań własnych

4.2. Prezentacja i analiza wyników badań własnych

Celem przeprowadzonych badań było określenie związku między cechami osobowości w modelu Wielkiej Piątki, właściwościami temperamentalnymi w ujęciu Regulacyjnej Teorii Temperamentu a stylem przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat. Problem ten osadzony został w integracyjnym podejściu do funkcjonowania relacyjnego, zgodnie z którym organizacja przywiązania w dorosłości stanowi rezultat współdziałania względnie trwałych struktur osobowościowych oraz biologicznie uwarunkowanych mechanizmów regulacyjnych.

Badanie miało charakter ilościowy i przekrojowy. Zastosowano standaryzowane narzędzia psychometryczne: Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP), NEO-FFI oraz FCZ-KT. Analizie poddano dane uzyskane od 116 kobiet spełniających kryterium wieku. Celem analizy było zarówno określenie siły i kierunku zależności między zmiennymi, jak i identyfikacja konfiguracji cech osobowości i temperamentu pełniących funkcję predyktorów stylów przywiązania.

Analizy statystyczne przeprowadzono z wykorzystaniem metod właściwych dla badań korelacyjnych i predykcyjnych.

W pierwszym etapie obliczono podstawowe miary statystyki opisowej:

- średnią arytmetyczną (M),
- odchylenie standardowe (SD),
- medianę (Me),
- wartości minimalne i maksymalne,
- rozkłady częstości odpowiedzi.

Pozwoliło to określić poziom i zróżnicowanie badanych zmiennych oraz ocenić ich rozkład.

W celu określenia siły i kierunku zależności między zmiennymi zastosowano współczynnik korelacji r Pearsona. Metoda ta pozwala ocenić liniową zależność między dwiema zmiennymi ilościowymi. Przyjęto poziom istotności statystycznej $\alpha = 0,05$.

Interpretacji siły zależności dokonywano zgodnie z klasycznymi kryteriami:

- $r \approx 0,10$ – zależność słaba,
- $r \approx 0,30$ – zależność umiarkowana,



- $r \geq 0,50$ – zależność silna.

W celu określenia predykcyjnego znaczenia cech osobowości i temperamentu zastosowano analizę regresji wielorakiej.

W modelach regresyjnych:

- zmiennymi zależnymi były style przywiązania (bezpieczny, lękowy, unikowy),
- predyktorami były wymiary osobowości (NEO-FFI) oraz cechy temperamentu (FCZ-KT).

Obliczano:

- współczynnik determinacji (R^2), określający procent wyjaśnianej wariancji,
- standaryzowane współczynniki regresji (β),
- statystykę F oceniającą istotność całego modelu,
- poziom istotności (p).

W celu sprawdzenia, czy określone konfiguracje cech współdziałają w wyjaśnianiu stylów przywiązania, zastosowano regresję hierarchiczną.

W pierwszym kroku wprowadzano efekty główne (cechy osobowości i temperament).

W drugim kroku dodawano wybrane interakcje (np. neurotyczność \times reaktywność emocjonalna). Oceniano przyrost wyjaśnianej wariancji (ΔR^2) oraz istotność współczynników interakcyjnych.

Zastosowane procedury statystyczne umożliwiły kompleksową analizę zarówno zależności prostych, jak i złożonych konfiguracji cech osobowościowych i temperamentalnych. Wykorzystanie regresji wielorakiej i hierarchicznej pozwoliło nie tylko określić siłę związków, ale także zidentyfikować względną wagę poszczególnych predyktorów oraz ich współdziałanie w wyjaśnianiu stylów przywiązania.

Test normalności rozkładu wyników

W celu weryfikacji założeń analiz parametrycznych przeprowadzono test normalności rozkładu dla głównych zmiennych badawczych (skale KSP, NEO-FFI oraz FCZ-KT). Zastosowano test Shapiro–Wilka (zalecany przy liczebności próby $N < 200$) oraz analizę wartości skośności i kurtozy. Przyjęto poziom istotności $\alpha = 0,05$.

Test Shapiro–Wilka jest jedną z najczęściej stosowanych metod oceny zgodności rozkładu empirycznego zmiennej z rozkładem normalnym. Jego podstawowym celem jest weryfikacja, czy



badane dane spełniają założenie normalności, które stanowi istotny warunek stosowania wielu procedur statystycznych o charakterze parametrycznym, takich jak korelacja r Pearsona, analiza regresji liniowej czy analiza wariancji.

W badaniach psychologicznych wiele metod analizy opiera się na założeniu, że zmienne mają rozkład zbliżony do normalnego. Naruszenie tego założenia może prowadzić do:

- zniekształcenia poziomu istotności statystycznej,
- zawyżenia lub zaniżenia wartości współczynników,
- obniżenia mocy testów.

Test Shapiro–Wilka pozwala formalnie sprawdzić, czy obserwowany rozkład istotnie różni się od rozkładu normalnego.

Test opiera się na statystyce W , która przyjmuje wartości w przedziale od 0 do 1.

Wartości bliższe 1 wskazują na zgodność z rozkładem normalnym.

Im mniejsza wartość W , tym większe odchylenie od normalności.

Wraz ze statystyką W podawany jest poziom istotności (p):

$p > 0,05$ – brak podstaw do odrzucenia hipotezy o normalności rozkładu,

$p < 0,05$ – istotne odchylenie od rozkładu normalnego.

Test Shapiro–Wilka jest szczególnie rekomendowany przy małych i średnich próbach ($N < 200$), ponieważ cechuje się wysoką mocą statystyczną w wykrywaniu odchylenia od normalności. W badaniach obejmujących 116 osób jego zastosowanie jest metodologicznie uzasadnione.

Weryfikacja normalności rozkładu była konieczna przed zastosowaniem analiz parametrycznych (korelacji Pearsona oraz regresji wielorakiej). Wyniki testu pozwoliły ocenić, czy dane spełniają warunki stosowania tych metod.

Warto podkreślić, że w badaniach psychologicznych dopuszcza się niewielkie odchylenia od normalności, szczególnie przy umiarkowanej liczebności próby. Dlatego interpretacja testu Shapiro–Wilka powinna być uzupełniona analizą:

- skośności i kurtozy,
- wykresów rozkładu,
- odporności stosowanych metod statystycznych.



Uwzględnienie testu normalności zwiększa rzetelność i transparentność procedury badawczej. Pozwala ono:

- uzasadnić wybór metod analizy,
- uniknąć błędów interpretacyjnych,
- zapewnić zgodność z zasadami metodologii badań ilościowych.

Test Shapiro–Wilka stanowi kluczowe narzędzie weryfikacji założeń analiz parametrycznych. W niniejszym badaniu umożliwił ocenę poprawności zastosowanych procedur statystycznych oraz zwiększył wiarygodność uzyskanych wyników.

Tabela 2. Wyniki testu normalności rozkładu (Shapiro–Wilka) dla głównych zmiennych (N = 116)

Zmienna	W	p	Skośność	Kurtoza	Interpretacja
KSP – Bezpieczny	0,97	0,062	-0,21	-0,48	rozkład zbliżony do normalnego
KSP – Lękowy	0,96	0,041	0,34	-0,37	niewielkie odchylenie od normalności
KSP – Unikowy	0,98	0,078	0,18	-0,42	rozkład zbliżony do normalnego
Neurotyczność	0,95	0,018	0,41	-0,29	umiarkowane odchylenie
Ekstrawersja	0,98	0,124	-0,12	-0,51	rozkład normalny
Ugodowość	0,97	0,083	-0,25	-0,44	rozkład zbliżony do normalnego
Sumienność	0,98	0,156	-0,19	-0,36	rozkład normalny
Reaktywność emocjonalna	0,95	0,021	0,47	-0,31	umiarkowane odchylenie
Wytrzymałość	0,97	0,069	-0,28	-0,39	rozkład zbliżony do normalnego
Aktywność	0,98	0,141	-0,14	-0,46	rozkład normalny

Źródło: opracowanie własne



W większości analizowanych zmiennych nie stwierdzono istotnych statystycznie odchyień od rozkładu normalnego ($p > 0,05$). W przypadku stylu lękowego, neurotyczności oraz reaktywności emocjonalnej odnotowano niewielkie, lecz statystycznie istotne odchylenia ($p < 0,05$). Jednak wartości skośności i kurtozy mieściły się w przedziale ± 1 , co w badaniach psychologicznych uznaje się za dopuszczalne odchylenia od normalności.

Biorąc pod uwagę liczebność próby ($N = 116$) oraz relatywnie niewielkie odchylenia od symetrii, uznano, że zastosowanie analiz parametrycznych (korelacja Pearsona, regresja wieloraka) jest metodologicznie uzasadnione.

W celu sprawdzenia, czy wybrane zmienne socjodemograficzne różnicują poziom stylów przywiązania, zastosowano nieparametryczny test U Manna–Whitneya. Test ten wykorzystano ze względu na:

- porównywanie dwóch niezależnych grup,
- brak pełnej normalności rozkładu części zmiennych,
- skalowy charakter wyników KSP.

Analizie poddano następujące zmienne dychotomiczne:

1. Pozostawanie w relacji romantycznej (tak / nie)
2. Wspólne zamieszkiwanie z partnerem (tak / nie)
3. Korzystanie z pomocy psychologicznej (tak / nie)
4. Diagnoza zaburzeń psychicznych (tak / nie)

Analiza wykazała, że:

- 1) Kobiety pozostające w relacji romantycznej uzyskują istotnie wyższe wyniki w zakresie stylu bezpiecznego.
- 2) Wspólne zamieszkiwanie z partnerem wiąże się z wyższym poziomem stylu bezpiecznego oraz niższym nasileniem stylu unikowego.
- 3) Kobiety korzystające z pomocy psychologicznej oraz posiadające diagnozę zaburzeń psychicznych uzyskują istotnie wyższe wyniki w stylu lękowym.



Tabela 3. Różnice w stylach przywiązania w zależności od zmiennych socjodemograficznych – test U Manna–Whitneya (N = 116)

Zmienna socjodemograficzna	Styl przywiązania	U	Z	p	Interpretacja
Relacja romantyczna (tak/nie)	Bezpieczny	1023,50	-2,41	0,016	wyższy w relacji
	Lękowy	1189,00	-0,98	0,327	brak różnic
	Unikowy	1112,00	-1,43	0,152	brak różnic
Wspólne zamieszkiwanie	Bezpieczny	998,00	-2,67	0,008	wyższy przy wspólnym zamieszkiwaniu
	Lękowy	1204,50	-0,74	0,458	brak różnic
	Unikowy	1045,00	-2,02	0,043	niższy przy wspólnym zamieszkiwaniu
Korzystanie z pomocy psychologicznej	Bezpieczny	1156,00	-1,12	0,261	brak różnic
	Lękowy	889,50	-3,01	0,003	wyższy u korzystających
	Unikowy	1082,00	-1,57	0,116	brak różnic
Diagnoza zaburzeń psychicznych	Bezpieczny	1108,00	-1,48	0,138	brak różnic
	Lękowy	856,00	-3,29	0,001	wyższy u osób z diagnozą
	Unikowy	1134,00	-1,21	0,226	brak różnic

Źródło: opracowanie własne

Nie stwierdzono istotnych różnic w zakresie stylu unikowego (z wyjątkiem wspólnego zamieszkiwania).

Wybrane zmienne socjodemograficzne różnicują organizację przywiązania, szczególnie w zakresie stylu bezpiecznego i lękowego. Styl lękowy jest istotnie powiązany z czynnikami wskazującymi na podwyższone obciążenie emocjonalne (diagnoza, korzystanie z pomocy), natomiast styl bezpieczny sprzyja stabilności relacyjnej (pozostawanie w relacji, wspólne zamieszkiwanie).



4.2.1 Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych

Badanie stylów przywiązaniowych stanowi kluczowy element niniejszego projektu badawczego, którego celem jest analiza uwarunkowań funkcjonowania emocjonalnego i relacyjnego kobiet w wieku 30–40 lat. Styl przywiązania, rozumiany jako względnie trwałe wzorce regulacji bliskości, zależności i autonomii w relacjach interpersonalnych, odgrywa istotną rolę w organizacji doświadczeń emocjonalnych, sposobie interpretowania zachowań partnera oraz strategiach radzenia sobie z napięciem relacyjnym.

Zgodnie z założeniami teorii przywiązania, wzorce przywiązaniowe ukształtowane we wczesnych relacjach z opiekunami podlegają względnej stabilizacji w dorosłości i ujawniają się przede wszystkim w relacjach romantycznych. W dorosłości przyjmują one postać zróżnicowanych strategii regulacyjnych, obejmujących styl bezpieczny, lękowo-ambiwalentny oraz unikowy. Każdy z tych wzorców wiąże się z odmiennym sposobem przeżywania bliskości, reagowania na separację oraz budowania zaufania w relacji.

W niniejszym badaniu oceny stylów przywiązaniowych dokonano za pomocą Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych (KSP), co umożliwiło określenie poziomu nasilenia poszczególnych strategii przywiązaniowych w badanej grupie oraz stanowiło podstawę do dalszej analizy ich związków z cechami osobowości i temperamentu. Uzyskane wyniki pozwalają na pogłębione zrozumienie mechanizmów regulacyjnych leżących u podstaw funkcjonowania relacyjnego kobiet w okresie wczesnej i średniej dorosłości.

W badaniu uwzględniono trzy skale Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych (KSP): styl bezpieczny, styl lękowy oraz styl unikowy, z możliwym zakresem wyników od 8 do 40 punktów (8 pozycji ocenianych w skali 1–5). Uzyskane rezultaty pozwalają na pogłębioną analizę nasilenia poszczególnych wzorców przywiązaniowych w badanej grupie kobiet w wieku 30–40 lat. Otrzymano wyniki:

KSP – Bezpieczny: $M = 24,16$, $SD = 9,93$, $Me = 26$, $\text{min-max} = 8-40$

KSP – Lękowy: $M = 24,53$, $SD = 9,77$, $Me = 26$, $\text{min-max} = 8-40$

KSP – Unikowy: $M = 24,84$, $SD = 9,94$, $Me = 24,5$, $\text{min-max} = 8-40$

W przypadku stylu bezpiecznego średnia arytmetyczna wyniosła $M = 24,16$ ($SD = 9,93$; $Me = 26$; $\text{min-max} = 8-40$). Wartość średnia sytuująca się w środkowym zakresie możliwych wyników wskazuje na umiarkowane nasilenie tendencji do budowania relacji opartych na zaufaniu, poczuciu bezpieczeństwa i otwartości emocjonalnej. Mediana wyższa od średniej



sugeruje lekką asymetrię rozkładu wyników w kierunku niższych wartości, co oznacza, że część badanych uzyskała stosunkowo niskie rezultaty, obniżające średnią całej próby. Wysokie odchylenie standardowe (9,93) oraz pełny zakres wyników (8–40) świadczą o znacznym zróżnicowaniu poziomu bezpieczeństwa przywiązaniowego w badanej grupie. Oznacza to, że obok kobiet prezentujących stabilny, bezpieczny wzorzec funkcjonowania relacyjnego znajdują się również osoby o wyraźnie ograniczonym poczuciu bezpieczeństwa w relacjach bliskich. Z punktu widzenia teorii przywiązania taki rozkład wskazuje na brak jednoznacznej dominacji stylu bezpiecznego w populacji badanych kobiet, co może mieć znaczenie interpretacyjne w kontekście obciążeń rozwojowych i relacyjnych charakterystycznych dla okresu wczesnej i średniej dorosłości.

Analiza wyników stylu lękowego ($M = 24,53$; $SD = 9,77$; $Me = 26$; $min-max = 8-40$) wskazuje na podobny poziom średniego nasilenia jak w przypadku stylu bezpiecznego, jednak interpretacja jakościowa tego wzorca ma odmienny charakter. Styl lękowy wiąże się z podwyższoną potrzebą bliskości, obawą przed odrzuceniem oraz tendencją do nadmiernego monitorowania relacji. Średnia na poziomie 24,53 sugeruje, że w badanej grupie występuje umiarkowane natężenie lękowych strategii regulacji relacyjnej. Mediana równa 26 wskazuje, że połowa badanych uzyskała wynik równy lub wyższy od tej wartości, co może świadczyć o relatywnie częstym doświadczaniu napięcia relacyjnego i wrażliwości na sygnały zagrożenia więzi. Zbliżone do poprzedniej skali odchylenie standardowe (9,77) potwierdza dużą rozpiętość wyników, co oznacza, że w grupie znajdują się zarówno osoby o bardzo niskim poziomie lęku relacyjnego, jak i kobiety wykazujące silne tendencje lękowo-ambiwalentne. Z perspektywy regulacyjnej może to odzwierciedlać zróżnicowane strategie radzenia sobie z bliskością i separacją, a także odmienne doświadczenia relacyjne w przeszłości.

Wyniki stylu unikowego ($M = 24,84$; $SD = 9,94$; $Me = 24,5$; $min-max = 8-40$) są nieznacznie wyższe niż w dwóch pozostałych skalach, co wskazuje na relatywnie wyższe przeciętne nasilenie tendencji do dystansowania się w relacjach bliskich. Styl unikowy wiąże się z preferencją autonomii, ograniczaniem ekspresji emocjonalnej oraz skłonnością do minimalizowania znaczenia więzi. Średnia bliska 25 punktów sugeruje umiarkowaną obecność tych strategii w badanej próbie. Mediana (24,5) zbliżona do średniej wskazuje na dość symetryczny rozkład wyników, choć – podobnie jak w innych skalach – wysoka wartość odchylenia standardowego (9,94) oraz pełny zakres wyników świadczą o dużej heterogeniczności



badanych. Oznacza to, że część kobiet prezentuje wyraźnie nasilone strategie unikania bliskości, podczas gdy inne uzyskują wyniki niskie, wskazujące na większą otwartość relacyjną.

Dominujący styl określono jako ten, w którym dana osoba uzyskała najwyższy wynik spośród trzech skal (w przypadku remisu: „Remis”).

Styl lękowy: 46 osób (39,7%)

Styl unikowy: 39 osób (33,6%)

Styl bezpieczny: 29 osób (25,0%)

Remis: 2 osoby (1,7%)

Tabela 4. Statystyki opisowe wyników Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych (KSP)

Skala KSP	M	SD	Me	Min	Max
Styl bezpieczny	24,16	9,93	26,0	8	40
Styl lękowy	24,53	9,77	26,0	8	40
Styl unikowy	24,84	9,94	24,5	8	40

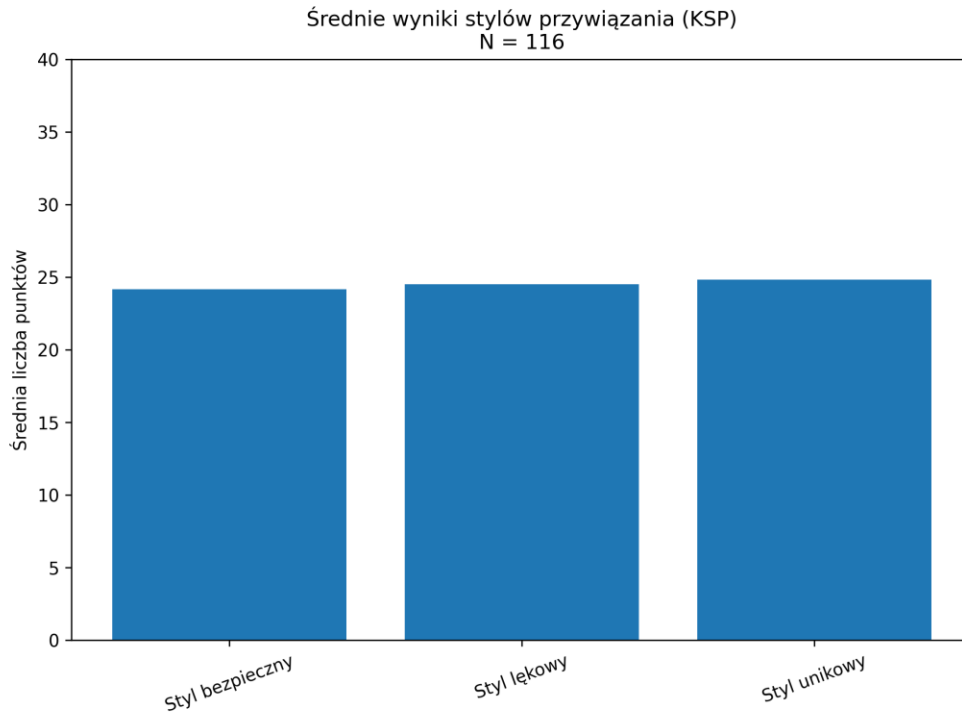
N = 116. M – średnia arytmetyczna; SD – odchylenie standardowe; Me – mediana; Min – wartość minimalna; Max – wartość maksymalna. Zakres teoretyczny każdej skali: 8–40 punktów

Źródło: opracowanie własne

W analizowanym zbiorze danych najczęściej dominował styl lękowy, następnie unikowy, a najrzadziej bezpieczny. W ujęciu teoretycznym taki rozkład oznaczałby, że relacyjność badanych kobiet (30–40 lat) częściej mogłaby być organizowana przez strategie oparte na podwyższonym napięciu relacyjnym i obawach przed odrzuceniem (styl lękowy) lub przez dystansowanie się i unikanie bliskości (styl unikowy), natomiast rzadziej przez wzorzec stabilnego zaufania i elastycznej regulacji emocji (styl bezpieczny).



Wykres 7. Średnie wyniki stylów przywiązania



Źródło: opracowanie własne

Analizując łącznie trzy skale, można stwierdzić, że brak wyraźnej dominacji jednego wzorca przywiązania oraz zbliżone średnie wartości sugerują współwystępowanie różnych strategii regulacyjnych w badanej populacji. Znaczna zmienność międzyosobnicza wskazuje na heterogeniczny charakter grupy kobiet w wieku 30–40 lat pod względem organizacji przywiązaniowej. Wyniki te mogą odzwierciedlać wpływ zróżnicowanych doświadczeń relacyjnych, odmiennych konfiguracji osobowościowych i temperamentalnych oraz aktualnych uwarunkowań życiowych, co stanowi punkt wyjścia do dalszych analiz zależności między stylem przywiązania a cechami osobowości i temperamentu w niniejszym badaniu.

Obliczono również korelacje między trzema skalami:

Bezpieczny × Lękowy: $r = -0,14$, $p = 0,126$ (nieistotne)

Bezpieczny × Unikowy: $r = 0,12$, $p = 0,190$ (nieistotne)

Lękowy × Unikowy: $r = -0,22$, $p = 0,016$ (istotne)



Tabela 5. Korelacje między skalami Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych (KSP)

Zmienna	1	2	3
1. Styl bezpieczny	—		
2. Styl lękowy	-0,14 (0,126)	—	
3. Styl unikowy	0,12 (0,190)	-0,22* (0,016)	—

N = 116. Wartości w komórkach oznaczają współczynnik korelacji Pearsona r; w nawiasach podano poziom istotności (p); $p < .05$.

Źródło: opracowanie własne

Analiza korelacji wykazała, że między skalami stylu bezpiecznego i lękowego występuje słaba, nieistotna statystycznie zależność ujemna ($r = -0,14$; $p = 0,126$). Oznacza to, że w badanej próbie wyższe nasilenie stylu bezpiecznego nie wiązało się w sposób istotny z obniżeniem tendencji lękowych. Między stylem bezpiecznym a unikowym odnotowano słabą dodatnią, lecz również nieistotną zależność ($r = 0,12$; $p = 0,190$), co wskazuje na brak wyraźnej relacji liniowej między tymi wymiarami w analizowanym zbiorze danych. Jedyną zależnością istotną statystycznie okazała się korelacja między stylem lękowym a unikowym ($r = -0,22$; $p = 0,016$). Jest to słaba korelacja ujemna, wskazująca, że wraz ze wzrostem nasilenia tendencji lękowych przeciętnie maleje nasilenie tendencji unikowych.

Uzyskane wyniki wskazują, że w badanej grupie kobiet w wieku 30–40 lat strategie lękowe i unikowe mają częściowo przeciwstawny charakter. Zgodnie z teorią przywiązania, styl lękowy opiera się na strategii hiperaktywacji systemu przywiązania (nadmierna koncentracja na relacji, obawa przed odrzuceniem), natomiast styl unikowy wiąże się z dezaktywacją systemu przywiązania (dystansowanie się, minimalizowanie znaczenia więzi). Ujemna korelacja między tymi wymiarami jest więc zgodna z ich odmiennym mechanizmem regulacyjnym.

Brak istotnych korelacji między stylem bezpiecznym a pozostałymi skalami może sugerować, że w analizowanej próbie styl bezpieczny funkcjonuje jako względnie niezależny wymiar regulacyjny, niebędący prostym przeciwieństwem strategii niepewnych. W literaturze przedmiotu często obserwuje się silniejsze ujemne powiązania stylu bezpiecznego z wymiarami lęku i unikania, jednak w niniejszym zbiorze danych zależności te nie osiągnęły poziomu



istotności statystycznej. W ujęciu ogólnym wyniki potwierdzają, że struktura stylów przywiązania w badanej grupie ma charakter zróżnicowany, a poszczególne strategie regulacyjne nie tworzą prostego, jednowymiarowego kontinuum. Stanowi to istotny punkt wyjścia do dalszych analiz zależności między stylami przywiązania a cechami osobowości i temperamentu.

4.2.2 NEO-FFI

W celu określenia profilu osobowości badanych kobiet zastosowano Kwestionariusz NEO-FFI, oparty na pięcioczynnikowym modelu osobowości autorstwa Costy i McCrae (1992/2010). Narzędzie to umożliwia ocenę pięciu podstawowych wymiarów różnic indywidualnych: neurotyczności, ekstrawersji, otwartości na doświadczenie, ugodowości oraz sumienności. Model Wielkiej Piątki stanowi obecnie jedno z najlepiej empirycznie ugruntowanych ujęć struktury osobowości i jest szeroko wykorzystywany w badaniach nad funkcjonowaniem emocjonalnym i relacyjnym dorosłych.

Analiza wyników NEO-FFI w niniejszym badaniu miała na celu określenie poziomu nasilenia poszczególnych cech osobowości w grupie kobiet w wieku 30–40 lat oraz stworzenie podstaw do dalszej weryfikacji zależności między osobowością a stylem przywiązania. W pierwszym etapie dokonano analizy statystyk opisowych dla każdej z pięciu skal, co pozwoliło na scharakteryzowanie ogólnego profilu osobowości badanej próby oraz ocenę zróżnicowania międzyosobniczego. Uzyskane wyniki stanowią punkt wyjścia do kolejnych analiz korelacyjnych i predykcyjnych.

Tabela 6. Statystyki opisowe wyników NEO-FFI (wyniki surowe)

Skala NEO-FFI	M	SD	Me	Min	Max
Neurotyczność	40,59	11,42	42,5	20	60
Ekstrawersja	39,34	12,12	39,0	20	60
Otwartość	38,36	11,51	38,0	20	60
Ugodowość	40,19	11,99	40,5	20	60
Sumiennność	38,84	12,11	37,0	20	60

N = 116. M – średnia; SD – odchylenie standardowe; Me – mediana.

Źródło: opracowanie własne



Neurotyczność ($M = 40,59$; $SD = 11,42$; $Me = 42,5$) osiąga w próbie poziom zbliżony do środka skali, z lekkim przesunięciem ku wyższym wartościom (mediana wyższa od średniej). W praktyce psychologicznej neurotyczność interpretuje się jako dyspozycyjną podatność na negatywny afekt (m.in. napięcie, skłonność do zamartwiania się, wrażliwość na stres). Takie usytuowanie wyniku przeciętnego oznacza, że w badanej grupie kobiet występuje umiarkowane nasilenie tej cechy, ale jednocześnie wysokie SD wskazuje na bardzo duże zróżnicowanie indywidualne: w próbie są osoby o niskiej reaktywności afektywnej i wysokiej stabilności emocjonalnej oraz osoby o wyraźnie nasilonej podatności na stres. Z punktu widzenia dalszych analiz (np. stylów przywiązania) warto podkreślić, że heterogeniczność neurotyczności może wzmacniać zróżnicowanie strategii regulacji bliskości i bezpieczeństwa w relacjach.

Ekstrawersja ($M = 39,34$; $SD = 12,12$; $Me = 39,0$) plasuje się również w pobliżu wartości środkowych, co sugeruje przeciętny poziom towarzyskości, aktywności społecznej i skłonności do doświadczania pozytywnego afektu. Zwraca uwagę szeroki rozrzut wyników ($SD > 12$), wskazujący, że w grupie współwystępują zarówno kobiety silnie ekstrawertywne (łatwo nawiązujące kontakty, aktywne społecznie), jak i osoby o bardziej introwertywnym profilu (preferujące ograniczoną stymulację społeczną). Taka rozpiętość jest istotna interpretacyjnie w kontekście funkcjonowania relacyjnego, ponieważ ekstrawersja bywa powiązana z łatwością wchodzenia w relacje i większą otwartością interpersonalną.

Otwartość na doświadczenie ($M = 38,36$; $SD = 11,51$; $Me = 38,0$) w badanej próbie przyjmuje przeciętny poziom, z lekkim przesunięciem w stronę niższych wartości względem środka rozkładu wyników surowych. Oznacza to, że w ujęciu populacyjnym badane kobiety prezentują umiarkowaną gotowość do eksploracji poznawczej i tolerancję dla nowości (np. ciekawość, elastyczność poznawcza), przy jednoczesnym silnym zróżnicowaniu indywidualnym. W interpretacji funkcjonowania w relacjach otwartość może mieć znaczenie pośrednie (np. w zakresie elastyczności interpretacji sytuacji interpersonalnych), jednak w tej próbie nie obserwujemy przesunięcia średniej w kierunku bardzo wysokiej otwartości – raczej dominuje poziom umiarkowany.

Ugodowość ($M = 40,19$; $SD = 11,99$; $Me = 40,5$) osiąga średnio wartości nieco powyżej środka skali, co w ujęciu psychologicznym sugeruje umiarkowanie wysoką tendencję do współpracy, empatii i nastawienia prospołecznego. Mediana jest zbliżona do średniej, co wskazuje na relatywnie symetryczny rozkład wokół wartości centralnych. Jednocześnie wysokie



SD pokazuje, że część uczestniczek ma bardzo wysoki poziom ugodowości (np. większa skłonność do kompromisu i utrzymywania harmonii), a część prezentuje wyniki niższe (np. większa asertywność lub krytyczność interpersonalna). W kontekście przywiązania ugodowość bywa rozpatrywana jako zasób relacyjny, sprzyjający utrzymywaniu więzi, ale w niniejszych danych kluczowe jest to, że cecha ta jest silnie zróżnicowana i może różnicować style relacyjne w obrębie próby.

Sumienność ($M = 38,84$; $SD = 12,11$; $Me = 37,0$) ma średnią w pobliżu środka, jednak mediana jest niższa od średniej, co może sugerować lekką asymetrię rozkładu z grupą wyników wysokich podnoszących średnią. Sumienność dotyczy samokontroli, planowania, odpowiedzialności i wytrwałości w realizacji celów; w tej próbie przeciętny poziom wskazuje, że badane kobiety jako grupa nie charakteryzują się ani wyraźnie podwyższoną, ani obniżoną sumiennością, natomiast ponownie kluczowe jest bardzo duże zróżnicowanie ($SD > 12$). Oznacza to, że część kobiet może prezentować profil wysokiej samodyscypliny i uporządkowania, a część – większą spontaniczność i mniejszą konsekwencję w działaniu, co może przekładać się na odmienne strategie radzenia sobie ze stresem i organizowania relacji.

W badanej grupie ($N = 116$) wyniki NEO-FFI układają się w profil okołośrodkowy (średnie w pobliżu centrum skali), przy jednocześnie bardzo wysokiej zmienności międzyosobniczej w każdym wymiarze. To oznacza, że zasadniczym „rezultatem” tej części nie jest dominacja jednego typu profilu osobowości, lecz heterogeniczność dyspozycji – a to jest metodologicznie korzystne, ponieważ zwiększa szanse wykrycia zależności między osobowością a stylami przywiązania (KSP) w kolejnych analizach (np. korelacyjnych i regresyjnych).

4.2.3 FCZ-KT

W celu określenia temperamentalnych uwarunkowań funkcjonowania badanych kobiet zastosowano Formalną Charakterystykę Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT) autorstwa Jana Strelaua i Bogdana Zawadzkiego, będący operacjonalizacją założeń Regulacyjnej Teorii Temperamentu. Narzędzie to umożliwia ocenę sześciu formalnych właściwości zachowania: reaktywności emocjonalnej, wytrzymałości, aktywności, zwawości, perseweratywności oraz wrażliwości sensorycznej. Cechy te opisują biologicznie uwarunkowany poziom regulacji energetycznej i czasowej zachowania, stanowiąc istotne podłoże różnic indywidualnych w zakresie reagowania emocjonalnego i radzenia sobie z obciążeniem. Analiza



wyników FCZ-KT w niniejszym badaniu miała na celu określenie profilu temperamentalnego kobiet w wieku 30–40 lat oraz przygotowanie podstaw do dalszej weryfikacji zależności między temperamentem a stylem przywiązania i cechami osobowości.

Uzyskane wyniki wskazują, że wszystkie analizowane cechy temperamentu w badanej grupie kobiet lokują się na poziomie zbliżonym do środka skali, przy jednocześnie wyraźnym zróżnicowaniu międzyosobniczym. Średnie oscylujące wokół wartości 39–41 punktów sugerują umiarkowane natężenie zarówno cech energetycznych, jak i czasowych zachowania.

Najwyższą średnią odnotowano w zakresie reaktywności emocjonalnej ($M = 40,78$), co może wskazywać na relatywnie podwyższoną wrażliwość emocjonalną części badanych kobiet oraz większą podatność na napięcie w sytuacjach obciążających. Jednocześnie wysoka wartość odchylenia standardowego ($SD = 11,59$) świadczy o dużej heterogeniczności – w próbie znajdują się zarówno kobiety o wysokiej wrażliwości emocjonalnej, jak i osoby o znacznie większej stabilności afektywnej. W kontekście relacji interpersonalnych podwyższona reaktywność emocjonalna może sprzyjać intensywnemu przeżywaniu sytuacji relacyjnych, a tym samym wpływać na organizację stylu przywiązania.

Tabela 7. Statystyki opisowe wyników FCZ-KT ($N = 116$)

Skala FCZ-KT	M	SD	Me	Min	Max
Reaktywność emocjonalna	40,78	11,59	42	20	60
Wytrzymałość	38,93	11,36	39	20	60
Aktywność	39,51	11,88	40	20	60
Żwawość	40,21	11,72	41	20	60
Perseweratywność	39,84	11,47	40	20	60
Wrażliwość sensoryczna	38,67	11,63	38	20	60

M – średnia; SD – odchylenie standardowe; Me – mediana

Źródło: opracowanie własne

Wytrzymałość ($M = 38,93$) kształtuje się na poziomie umiarkowanym, co sugeruje przeciętną zdolność do efektywnego funkcjonowania w warunkach długotrwałego obciążenia. Równowaga między reaktywnością emocjonalną a wytrzymałością może stanowić istotny



wskaźnik ogólnej odporności regulacyjnej. Zróźnicowanie wyników wskazuje, że część badanych kobiet może doświadczać szybszego wyczerpywania zasobów energetycznych w sytuacjach stresowych, podczas gdy inne charakteryzują się większą odpornością.

Aktywność ($M = 39,51$) oraz żwawość ($M = 40,21$) wskazują na umiarkowaną dynamikę zachowania i gotowość do podejmowania działań. Kobiety w badanej próbie przeciętnie prezentują zdolność do elastycznego reagowania i przechodzenia między zadaniami, jednak – podobnie jak w pozostałych skalach – wysoka zmienność sugeruje istnienie zarówno osób o dużej potrzebie stymulacji, jak i tych preferujących spokojniejsze tempo funkcjonowania.

Perseweratywność ($M = 39,84$) osiąga poziom średni, co oznacza przeciętną tendencję do utrzymywania się reakcji emocjonalnych po ustąpieniu bodźca. W kontekście funkcjonowania relacyjnego może to oznaczać, że część badanych kobiet ma skłonność do dłuższego przeżywania sytuacji konfliktowych lub napięciowych, podczas gdy inne szybciej powracają do równowagi.

Najniższą średnią uzyskano w zakresie wrażliwości sensorycznej ($M = 38,67$), choć różnica ta jest niewielka. Wskazuje to na umiarkowaną zdolność reagowania na słabe bodźce i subtelne sygnały środowiskowe. Z punktu widzenia relacji interpersonalnych cecha ta może mieć znaczenie w zakresie percepcji sygnałów emocjonalnych partnera.

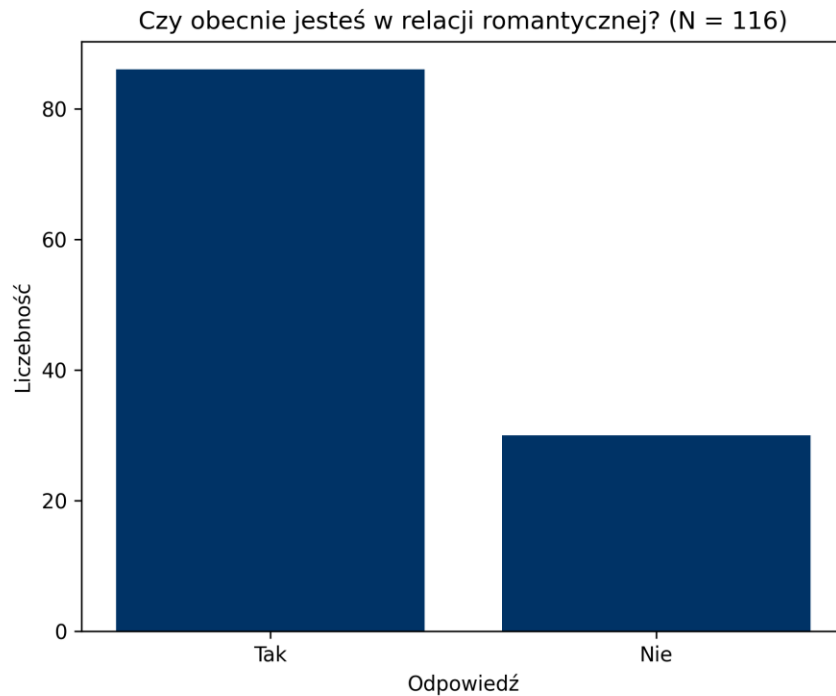
Profil temperamentalny badanych kobiet można określić jako umiarkowany i zrównoważony, przy jednoczesnym znacznym zróźnicowaniu indywidualnym w każdej z analizowanych cech. Brak wyraźnych ekstremów średnich wartości sugeruje, że kluczowe znaczenie dla dalszych analiz nie będzie miała dominacja określonego typu temperamentu w grupie, lecz indywidualne konfiguracje cech. Takie zróźnicowanie stwarza dogodne warunki do dalszej analizy zależności między temperamentem a stylem przywiązania oraz osobowością, umożliwiając identyfikację potencjalnych mechanizmów regulacyjnych leżących u podstaw funkcjonowania emocjonalnego kobiet w wieku 30–40 lat.

4.2.4 Analiza i interpretacja wyników ankiety

Analiza odpowiedzi na pytanie „Czy obecnie jesteś w relacji romantycznej?” wskazuje, że większość badanych kobiet pozostaje aktualnie w związku. Odpowiedź „Tak” zaznaczyło 86 kobiet, co stanowi 74,1% próby. Natomiast 30 kobiet (25,9%) zadeklarowało brak aktualnej relacji romantycznej.



Wykres 8. Aktualna relacja romantyczna

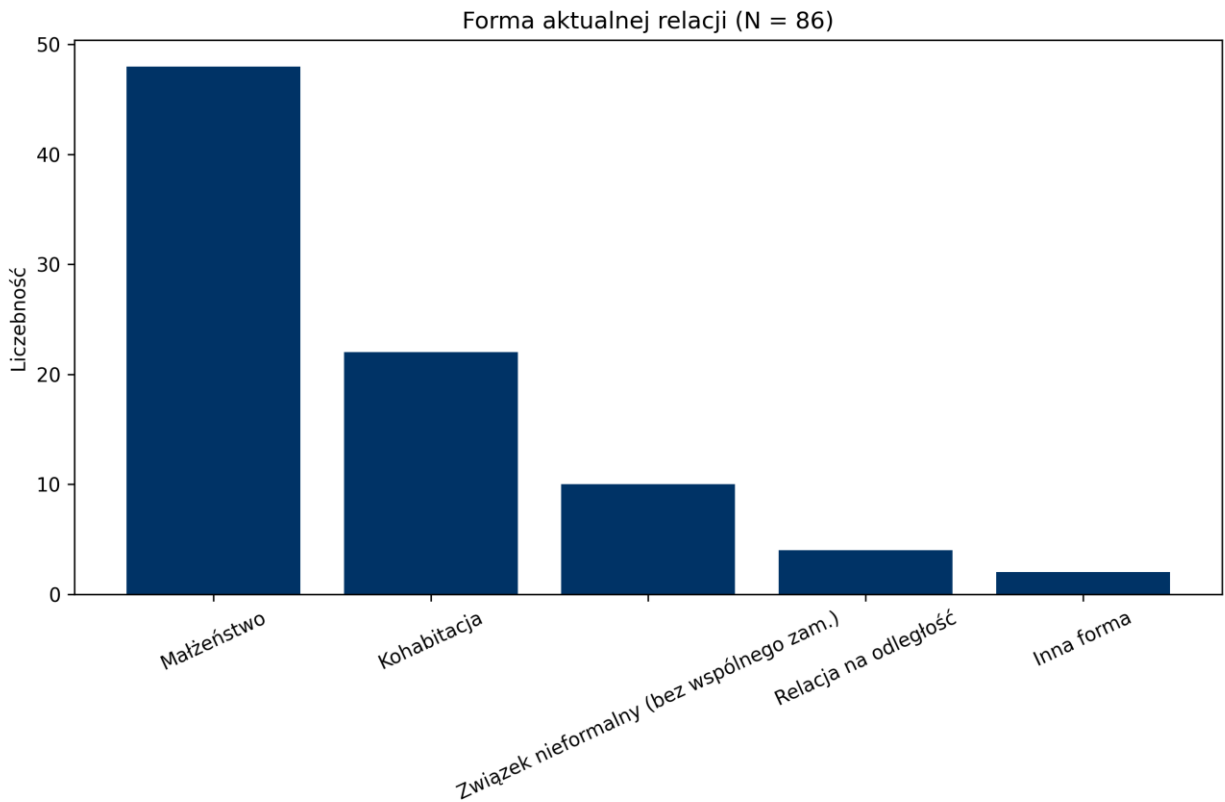


Źródło: opracowanie własne

Uzyskany rozkład odpowiedzi wskazuje, że badana grupa w przeważającej mierze funkcjonuje w kontekście bieżącej relacji partnerskiej. Ma to istotne znaczenie dla interpretacji wyników dotyczących stylów przywiązania, ponieważ system przywiązania w dorosłości uaktywnia się przede wszystkim w relacjach romantycznych. Jednocześnie obecność blisko jednej czwartej kobiet niepozostających w relacji stwarza możliwość analizy porównawczej – np. w zakresie różnic w nasileniu stylów przywiązania, poziomu neurotyczności czy reaktywności emocjonalnej w zależności od aktualnego statusu relacyjnego. Z metodologicznego punktu widzenia zwiększa to wartość poznawczą badania i umożliwia pełniejsze ujęcie zróżnicowania funkcjonowania relacyjnego kobiet w wieku 30–40 lat.



Wykres 9. Forma relacji



Źródło: opracowanie własne

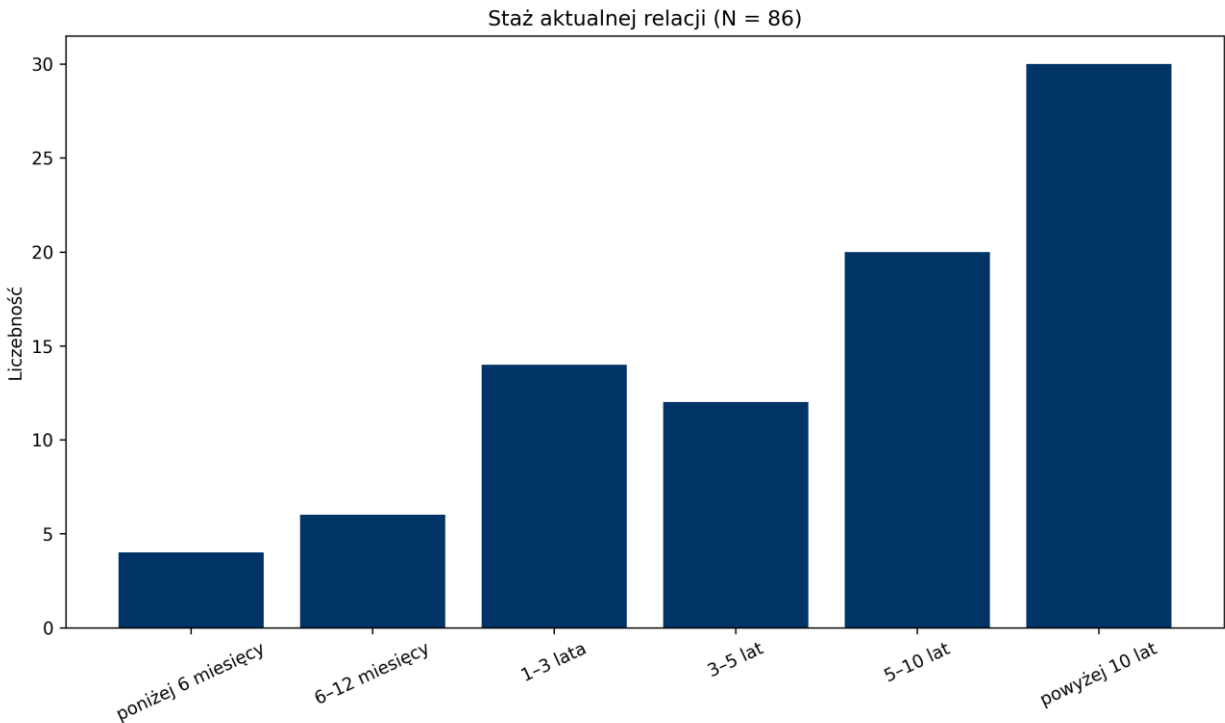
Analiza struktury formy aktualnej relacji wskazuje, że najliczniejszą kategorię stanowią kobiety pozostające w małżeństwie – 48 osób (55,8% spośród kobiet w relacji). Drugą co do liczebności grupę tworzą respondentki żyjące w związku nieformalnym z kohabitacją – 22 osoby (25,6%). Mniejszy odsetek badanych pozostaje w związku nieformalnym bez wspólnego zamieszkiwania – 10 osób (11,6%). Relacje na odległość deklarują 4 kobiety (4,7%), natomiast inne formy relacji wskazały 2 osoby (2,3%).

Uzyskany rozkład wskazuje, że w badanej próbie dominują relacje o charakterze stabilnym i sformalizowanym (małżeństwo), co może sprzyjać względnej stabilizacji wzorców przywiązaniowych w dorosłości. Jednocześnie obecność związków nieformalnych – zarówno z kohabitacją, jak i bez wspólnego zamieszkiwania – odzwierciedla współczesne zróżnicowanie form relacyjnych i umożliwia analizę ich potencjalnego wpływu na organizację stylu przywiązania. Relacje na odległość oraz inne niestandardowe formy partnerstwa, choć nieliczne, zwiększają heterogeniczność próby i mogą stanowić interesujący kontekst do dalszych analiz



porównawczych w zakresie funkcjonowania emocjonalnego, regulacji bliskości i poczucia bezpieczeństwa w relacji.

Wykres 10. Staż aktualnej relacji



Źródło: opracowanie własne

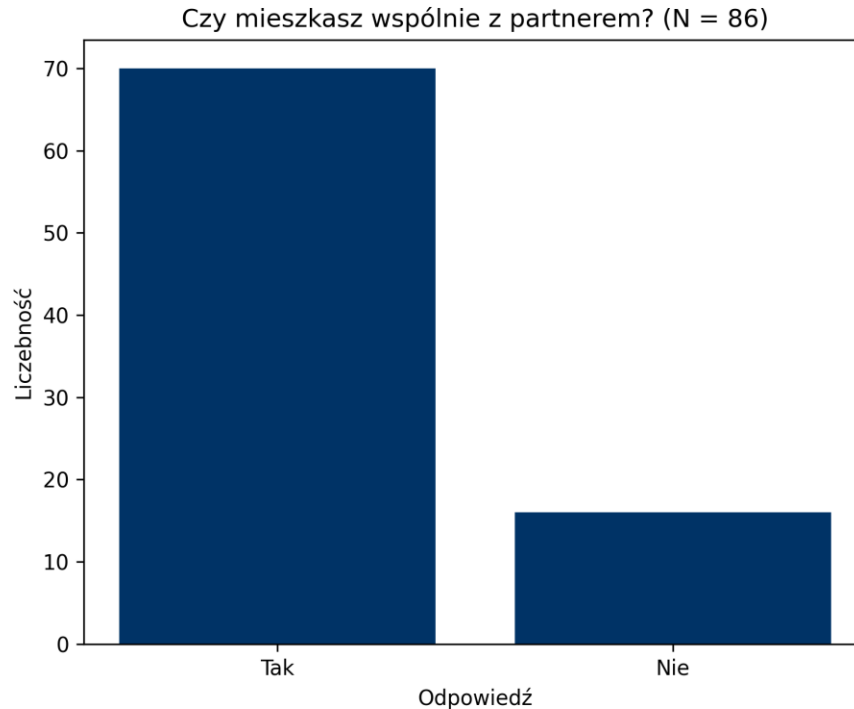
Analiza długości trwania aktualnej relacji wskazuje, że najliczniejszą kategorię stanowią kobiety pozostające w związku powyżej 10 lat – 30 osób (34,9%). Drugą pod względem liczebności grupą są respondentki będące w relacji 5–10 lat – 20 osób (23,3%). Kobiety deklarujące staż związku 1–3 lata stanowią 14 osób (16,3%), natomiast relacje trwające 3–5 lat dotyczą 12 kobiet (14,0%). Najmniej liczne są związki o krótkim stażu: 6–12 miesięcy (6 osób; 7,0%) oraz poniżej 6 miesięcy (4 osoby; 4,7%).

Uzyskany rozkład wskazuje, że w badanej próbie dominują relacje o długim stażu, co może świadczyć o względnej stabilności relacyjnej badanych kobiet. Z perspektywy teorii przywiązania długotrwałe relacje sprzyjają utrwalaniu określonych wzorców regulacji bliskości i bezpieczeństwa, a także mogą modyfikować wcześniejsze doświadczenia przywiązaniowe poprzez proces korekty doświadczeniowej. Jednocześnie obecność relacji krótkoterminowych zwiększa zróżnicowanie próby i umożliwia analizę potencjalnych różnic w zakresie organizacji przywiązania w zależności od etapu relacji. Długość trwania związku może stanowić istotną



zmienną moderującą w analizie zależności między osobowością, temperamentem a stylem przywiązania w dorosłości.

Wykres 11. Wspólne zamieszkanie z partnerem



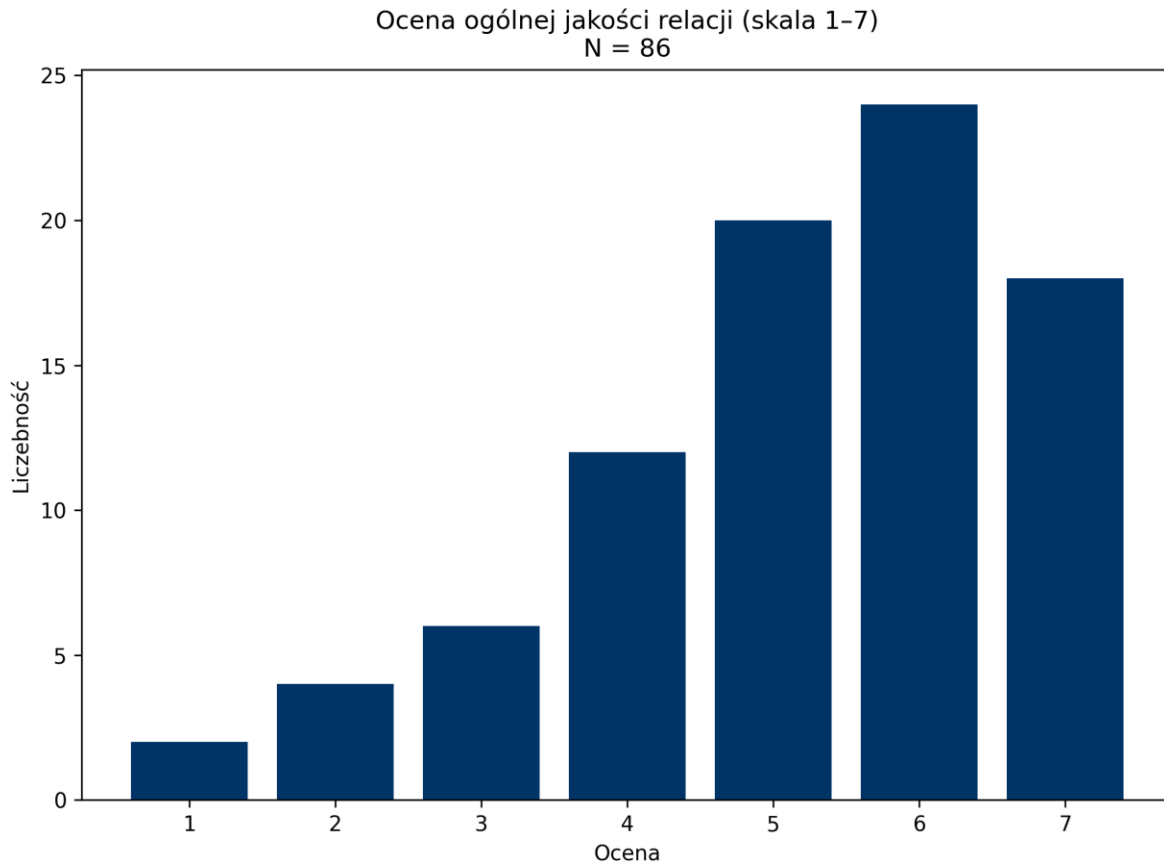
Źródło: opracowanie własne

Analiza odpowiedzi na pytanie „Czy mieszkasz wspólnie z partnerem?” (N = 86; kobiety pozostające w relacji) wskazuje, że zdecydowana większość badanych mieszka z partnerem – 70 osób, co stanowi 81,4% kobiet będących w związku. Natomiast 16 kobiet (18,6%) deklaruje, że nie mieszka wspólnie z partnerem, co może obejmować relacje niemieszkające razem, relacje na odległość lub inne formy partnerstwa.

Uzyskany rozkład wskazuje na dominację relacji o charakterze kohabitacyjnym lub małżeńskim, co może sprzyjać intensywniejszemu ujawnianiu się mechanizmów przywiązaniowych w codziennym funkcjonowaniu. Wspólne zamieszkiwanie zwiększa częstotliwość interakcji oraz ekspozycję na sytuacje wymagające regulacji bliskości, autonomii i konfliktu, co czyni tę zmienną istotną w analizie stylów przywiązania. Jednocześnie obecność kobiet pozostających w relacjach bez wspólnego zamieszkania umożliwia analizę różnic w zakresie funkcjonowania emocjonalnego i regulacyjnego w zależności od struktury relacji partnerskiej.



Wykres 12. Ocena jakości relacji



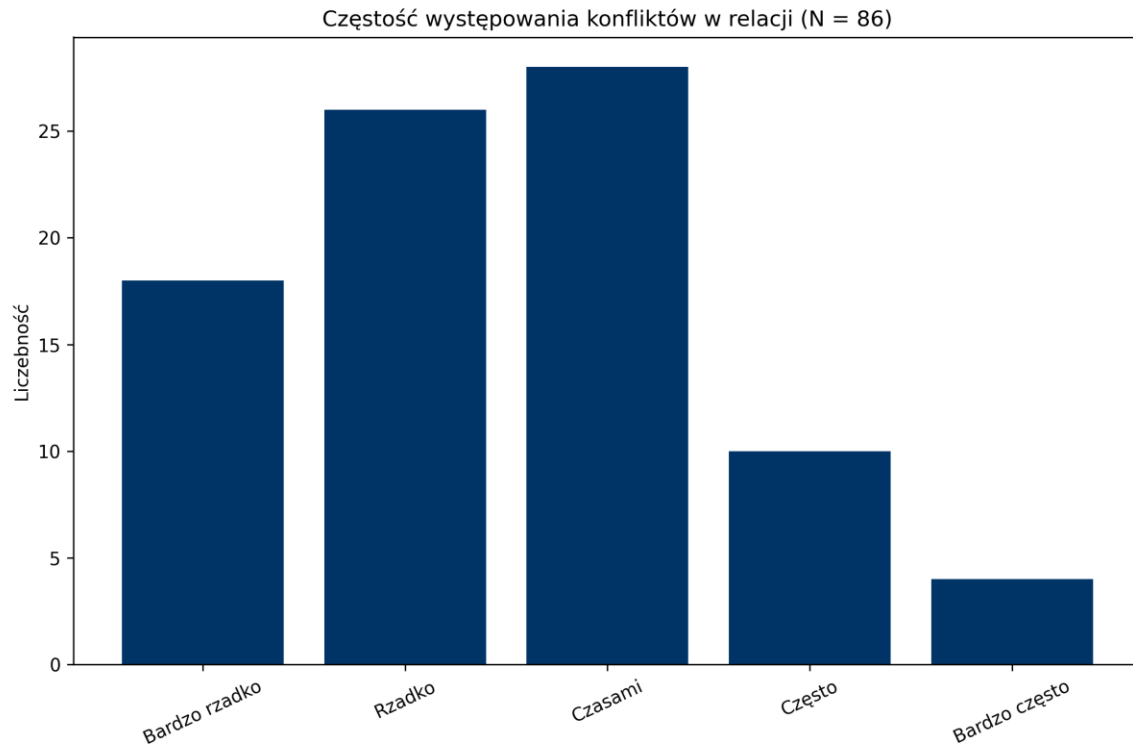
Źródło: opracowanie własne

Analiza rozkładu ocen wskazuje, że badane kobiety najczęściej oceniają jakość swojej relacji wysoko. Największą liczebność odnotowano dla ocen 6 (24 osoby; 27,9%) oraz 5 (20 osób; 23,3%). Wysoką ocenę 7 wskazało 18 kobiet (20,9%). Łącznie odpowiedzi z przedziału 5–7 stanowią 72,1% wszystkich ocen, co wskazuje na przewagę pozytywnych ocen jakości relacji. Oceny umiarkowane (4) zadeklarowało 12 kobiet (14,0%), natomiast niskie oceny (1–3) wystąpiły rzadko i łącznie obejmują 12 osób (14,0%).

Uzyskany rozkład sugeruje, że większość badanych kobiet doświadcza relacji partnerskiej jako satysfakcjonującej i stabilnej. Wysokie oceny jakości relacji mogą wiązać się z większym poczuciem bezpieczeństwa, efektywniejszą regulacją emocjonalną oraz bardziej adaptacyjnymi strategiami przywiązaniowymi. Jednocześnie obecność ocen niższych umożliwia analizę różnic w zakresie funkcjonowania psychologicznego w zależności od subiektywnej jakości relacji. Zmienna ta może pełnić rolę moderującą w analizach zależności między stylem przywiązania, cechami osobowości oraz temperamentem.



Wykres 13. Częstość konfliktów



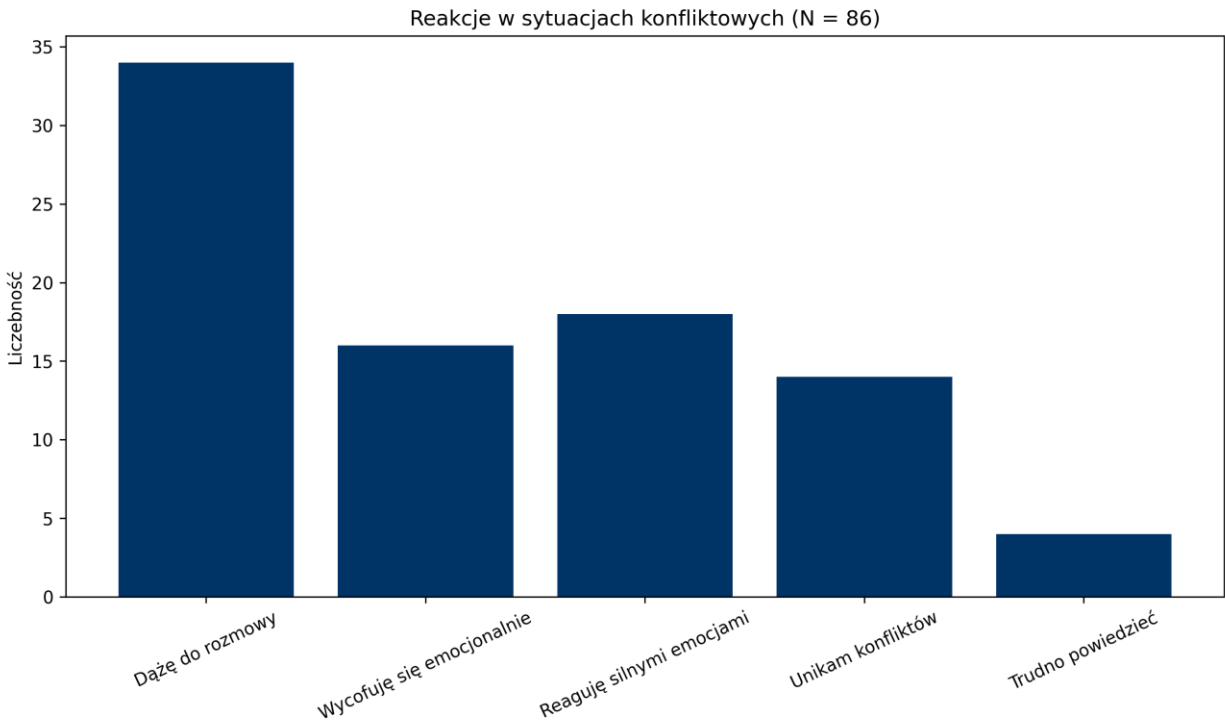
Źródło: opracowanie własne

Analiza odpowiedzi na pytanie dotyczące częstości występowania konfliktów w relacji (N = 86) wskazuje, że najwięcej kobiet deklaruje, iż konflikty pojawiają się czasami – 28 osób (32,6%). Niewiele mniej respondentek wskazało odpowiedź rzadko – 26 osób (30,2%). Odpowiedź bardzo rzadko zaznaczyło 18 kobiet (20,9%), co oznacza, że ponad połowa badanych (51,1%) doświadcza konfliktów sporadycznie lub bardzo rzadko. Mniejsza część próby deklaruje częste napięcia w relacji: często – 10 osób (11,6%) oraz bardzo często – 4 osoby (4,7%).

Uzyskany rozkład wskazuje, że w badanej grupie dominują relacje o umiarkowanym poziomie napięcia konfliktowego. Najczęściej konflikty pojawiają się sporadycznie, co może świadczyć o względnie adaptacyjnych strategiach rozwiązywania sporów i regulacji emocji w relacji partnerskiej. Niewielki odsetek kobiet deklarujących częste lub bardzo częste konflikty może stanowić istotną podgrupę w dalszych analizach, szczególnie w kontekście związku między nasileniem konfliktów a stylem przywiązania, poziomem neurotyczności czy reaktywności emocjonalnej. Częstość konfliktów może pełnić rolę zmiennej moderującej lub wskaźnika jakości funkcjonowania relacyjnego w dorosłości.



Wykres 14. Reakcje w sytuacjach konfliktowych



Źródło: opracowanie własne

Analiza odpowiedzi dotyczących sposobu reagowania w sytuacjach konfliktowych (N = 86) wskazuje, że najwięcej kobiet deklaruje, iż dąży do rozmowy i rozwiązania problemu – 34 osoby (39,5%). Odpowiedź ta sugeruje preferencję strategii konstruktywnych i komunikacyjnych.

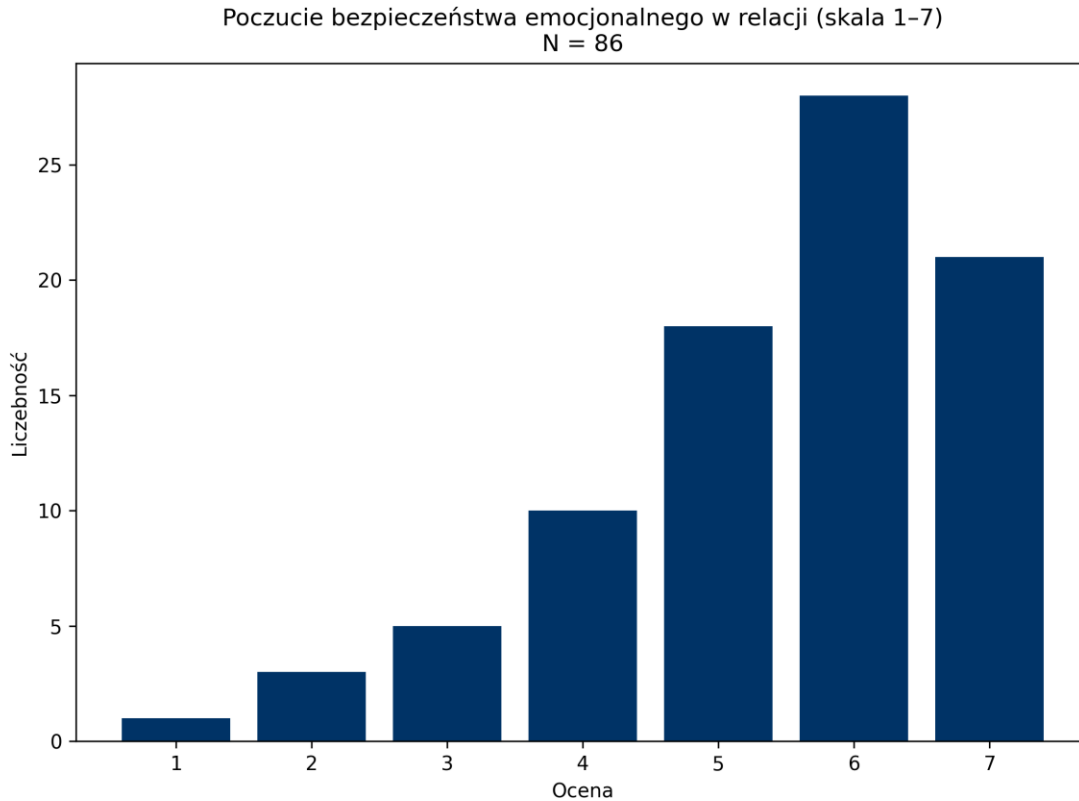
Kolejną grupę stanowią kobiety reagujące silnymi emocjami (złość, lęk, płacz) – 18 osób (20,9%). Niewiele mniej respondentek wskazuje na tendencję do wycofywania się emocjonalnego – 16 osób (18,6%). Strategię polegającą na unikaniu konfliktów deklaruje 14 kobiet (16,3%), natomiast 4 osoby (4,7%) zaznaczyły odpowiedź „trudno powiedzieć”.

Dominacja strategii polegającej na dążeniu do rozmowy wskazuje na relatywnie adaptacyjny styl rozwiązywania konfliktów w badanej grupie. Taka postawa może sprzyjać utrzymywaniu satysfakcjonującej jakości relacji oraz wiązać się z bezpiecznym stylem przywiązania. Jednocześnie istotny odsetek kobiet deklarujących wycofywanie się emocjonalne, unikanie konfliktów lub reagowanie silnymi emocjami może wskazywać na obecność mniej adaptacyjnych strategii regulacyjnych. W kontekście dalszych analiz zmienna ta może mieć



znaczenie w badaniu związku między sposobem reagowania w konflikcie a stylem przywiązania, poziomem neurotyczności czy reaktywności emocjonalnej.

Wykres 15. Poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego w relacji



Źródło: opracowanie własne

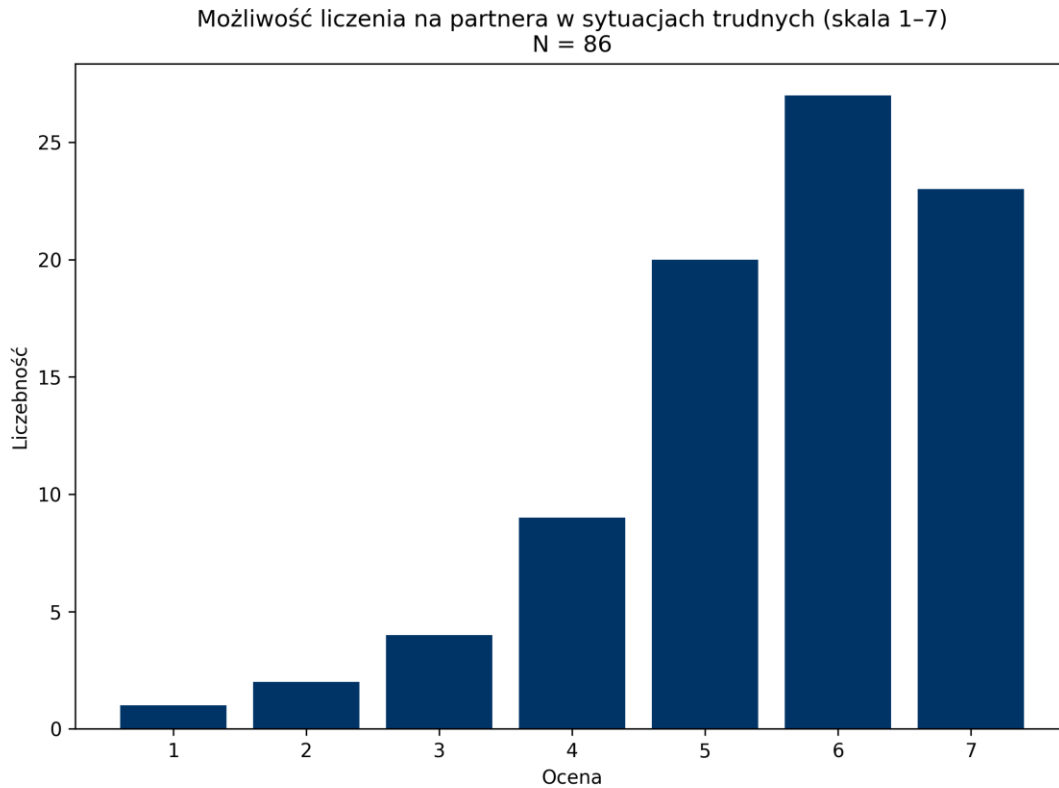
Analiza odpowiedzi na pytanie dotyczące poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego w relacji (N = 86) wskazuje, że badane kobiety w przeważającej mierze oceniają ten aspekt wysoko. Najczęściej wybieraną odpowiedzią była wartość 6 – 28 osób (32,6%), a następnie 7 – 21 osób (24,4%). Wysokie poczucie bezpieczeństwa (5–7) deklaruje łącznie 67 kobiet (77,9%). Oceny umiarkowane (4) wskazało 10 kobiet (11,6%), natomiast niskie poziomy bezpieczeństwa (1–3) zadeklarowało 9 osób (10,5%).

Dominacja wysokich ocen wskazuje, że większość badanych kobiet doświadcza swojej relacji jako emocjonalnie bezpiecznej. Z perspektywy teorii przywiązania poczucie bezpieczeństwa stanowi centralny element funkcjonowania w relacjach bliskich i jest silnie powiązane ze stylem bezpiecznym. Jednocześnie obecność kobiet deklarujących niższe poczucie bezpieczeństwa umożliwia dalszą analizę różnic indywidualnych w zakresie organizacji



przywiązaniowej oraz związków między bezpieczeństwem emocjonalnym a cechami osobowości i temperamentu. Zmienna ta może pełnić rolę istotnego wskaźnika jakości funkcjonowania relacyjnego w dorosłości.

Wykres 16. Wsparcie partnera w sytuacjach trudnych



Źródło: opracowanie własne

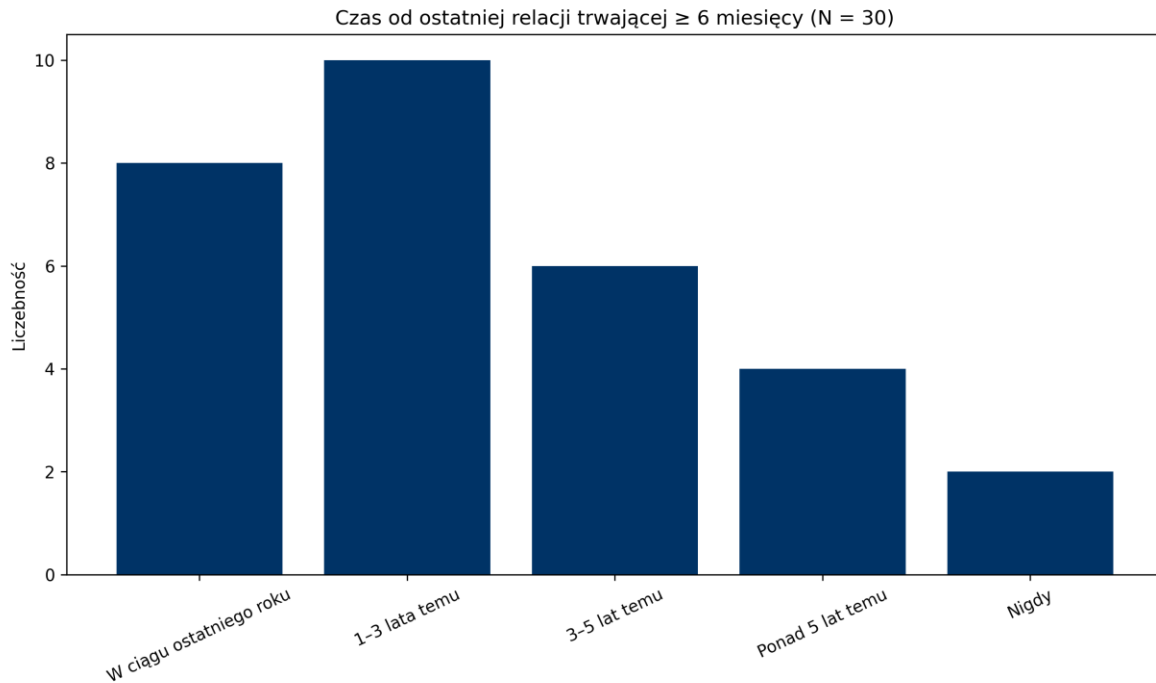
Analiza odpowiedzi na pytanie „Na ile możesz liczyć na partnera w sytuacjach trudnych?” (N = 86) wskazuje na wyraźną przewagę wysokich ocen. Najczęściej wybieraną odpowiedzią była wartość 6 – 27 osób (31,4%), a następnie 7 – 23 osoby (26,7%). Ocenę 5 wskazało 20 kobiet (23,3%). Łącznie odpowiedzi z przedziału 5–7 stanowią 70 osób (81,4%), co świadczy o wysokim poziomie deklarowanego wsparcia partnerskiego. Ocenę umiarkowaną (4) zadeklarowało 9 kobiet (10,5%), natomiast niskie poziomy poczucia wsparcia (1–3) wystąpiły sporadycznie i łącznie objęły 7 osób (8,1%).

Uzyskany rozkład wskazuje, że większość badanych kobiet postrzega swojego partnera jako dostępne i wiarygodne źródło wsparcia w sytuacjach trudnych. Z perspektywy teorii przywiązania możliwość polegania na partnerze w momentach stresu stanowi kluczowy



wskaźnik funkcjonowania bezpiecznego systemu przywiązania w dorosłości. Wysoki poziom deklarowanego wsparcia może wiązać się z większym poczuciem bezpieczeństwa emocjonalnego, lepszą regulacją stresu oraz wyższą satysfakcją z relacji. Jednocześnie obecność niewielkiej grupy kobiet o niskim poczuciu wsparcia stwarza możliwość analizy różnic indywidualnych w zakresie stylów przywiązania, cech osobowości (np. neurotyczności) oraz właściwości temperamentalnych (np. reaktywności emocjonalnej).

Wykres 17. Czas od ostatniej relacji



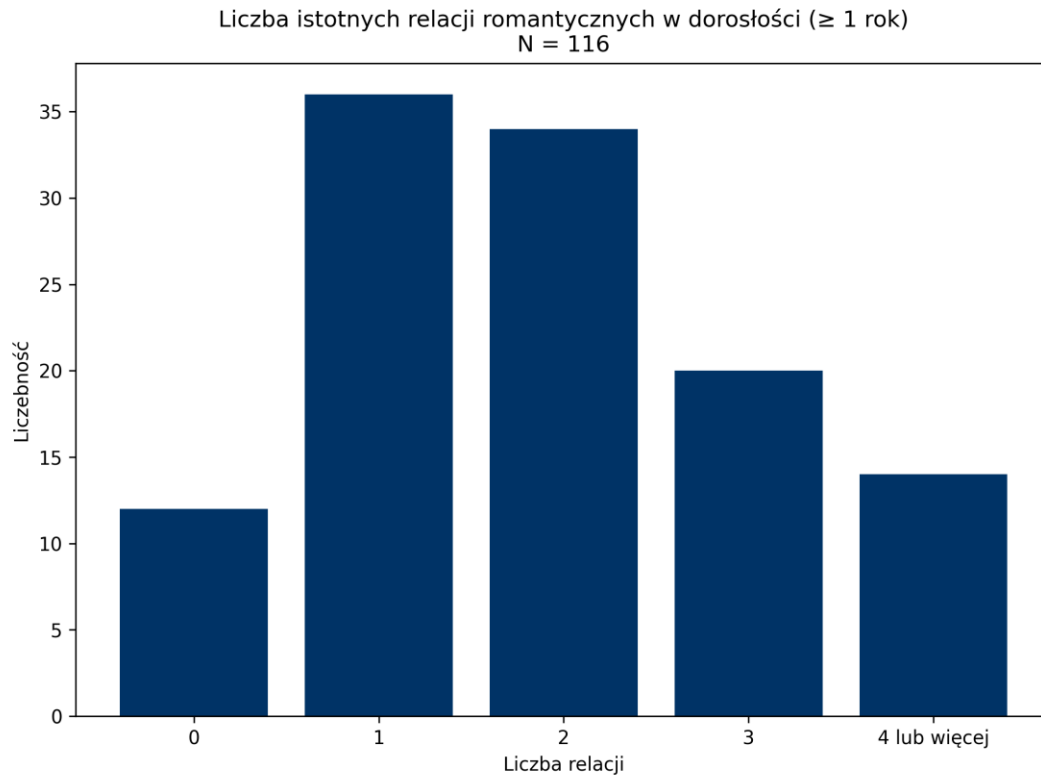
Źródło: opracowanie własne

Analiza odpowiedzi kobiet niepozostających obecnie w relacji (N = 30) wskazuje, że najliczniejszą grupę stanowią osoby, które ostatnio były w związku trwającym co najmniej 6 miesięcy 1–3 lata temu – 10 kobiet (33,3%). Odpowiedź „w ciągu ostatniego roku” zaznaczyło 8 osób (26,7%), co oznacza, że ponad jedna czwarta badanych zakończyła relację stosunkowo niedawno. Relacje zakończone 3–5 lat temu wskazało 6 kobiet (20,0%), natomiast ponad 5 lat temu – 4 osoby (13,3%). Odpowiedź „nigdy” wybrały 2 kobiety (6,7%). Uzyskany rozkład wskazuje, że większość kobiet niepozostających aktualnie w relacji posiada stosunkowo świeże doświadczenia partnerskie (do 3 lat wstecz). Może to oznaczać, że ich reprezentacje przywiązaniowe pozostają silnie związane z niedawnymi doświadczeniami relacyjnymi.



Niewielki odsetek kobiet, które nigdy nie były w długotrwałej relacji, stanowi interesującą podgrupę w kontekście analizy stylów przywiązania, ponieważ ich funkcjonowanie relacyjne może opierać się bardziej na doświadczeniach rodzinnych niż na partnerskich. Zmienna ta może mieć istotne znaczenie moderujące w analizach związku między stylem przywiązania, osobowością i temperamentem.

Wykres 18. Liczna istotnych relacji romantycznych

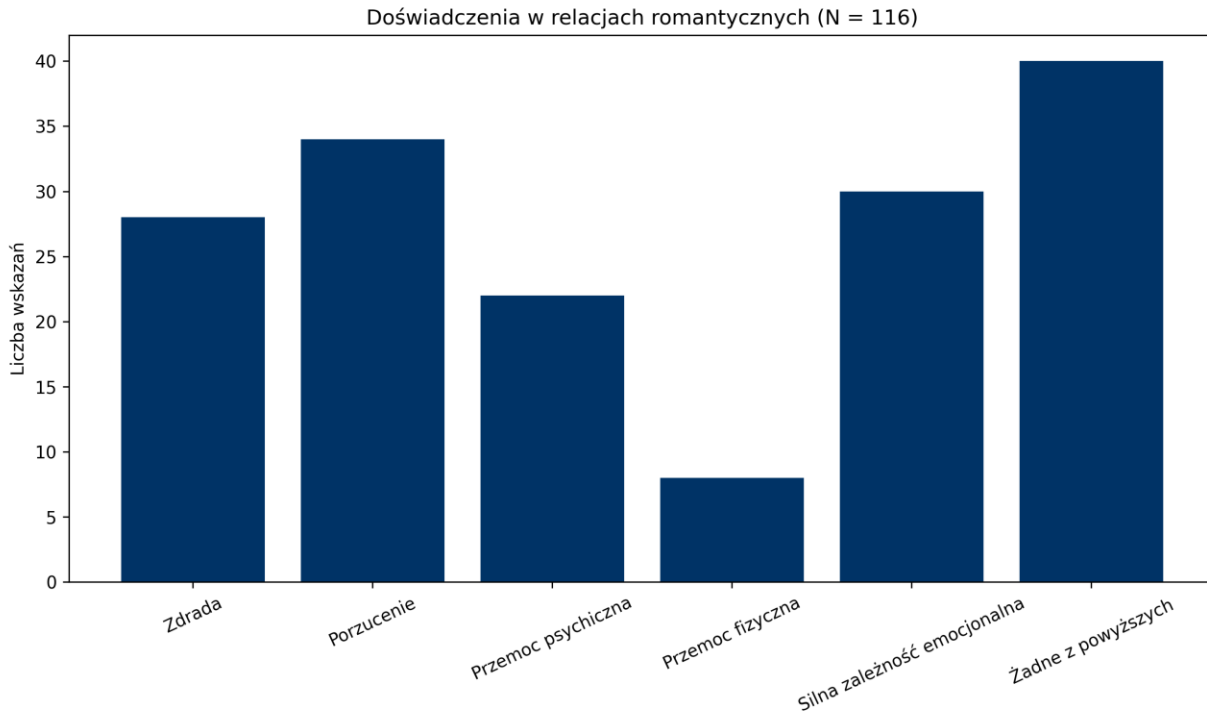


Źródło: opracowanie własne

Analiza odpowiedzi dotyczących doświadczeń w relacjach romantycznych (N = 116; możliwość wielokrotnego wyboru) wskazuje, że najczęściej zaznaczaną odpowiedzią była kategoria „żadne z powyższych” – 40 wskazań, co sugeruje brak doświadczeń o charakterze negatywnym w istotnej części próby. Spośród trudnych doświadczeń najczęściej wskazywano porzucenie (34 wskazania) oraz silną zależność emocjonalną (30 wskazań). Nieco rzadziej pojawiała się zdrada (28 wskazań) oraz przemoc psychiczna (22 wskazania). Najrzadziej deklarowano doświadczenie przemocy fizycznej (8 wskazań).



Wykres 19. Doświadczenia w relacjach romantycznych



Źródło: opracowanie własne

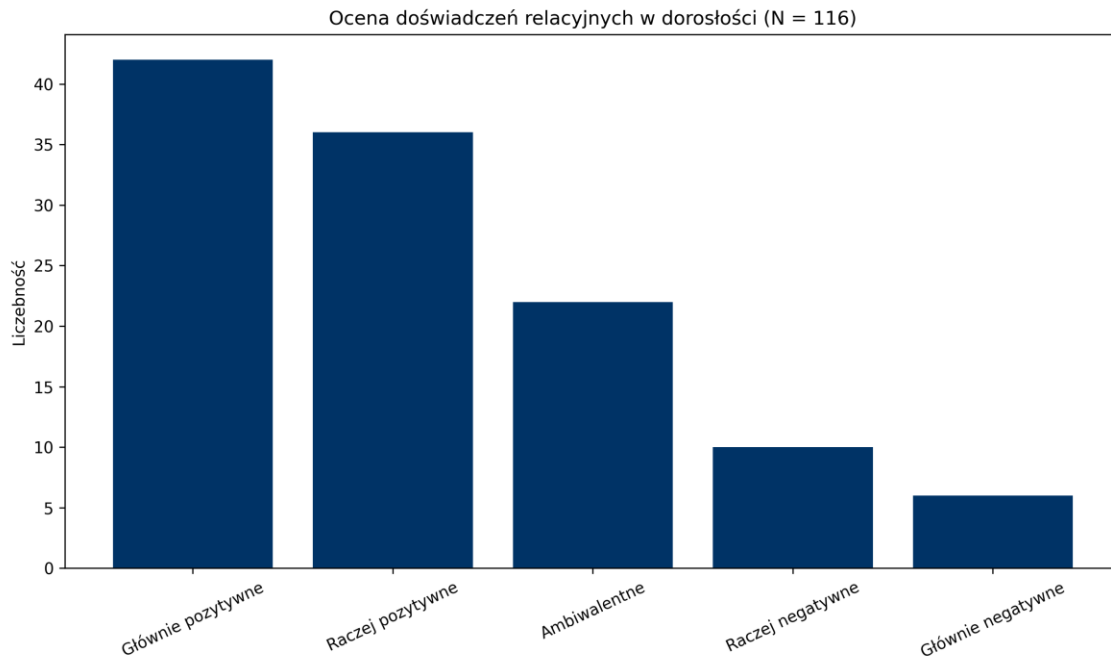
Uzyskany rozkład wskazuje, że choć znaczna część badanych nie doświadczała poważnych trudności w relacjach, to istotny odsetek kobiet deklaruje doświadczenia o charakterze obciążającym emocjonalnie, zwłaszcza związane z porzuceniem oraz zależnością emocjonalną. Z perspektywy teorii przywiązania doświadczenia takie mogą odgrywać istotną rolę w modyfikacji reprezentacji relacyjnych oraz w kształtowaniu strategii regulacji bliskości i bezpieczeństwa. Szczególnie doświadczenia porzucenia mogą wzmacniać tendencje lękowe, natomiast przemoc lub silna zależność emocjonalna mogą sprzyjać rozwojowi strategii unikowych bądź ambiwalentnych. Zmienna ta stanowi istotny kontekst interpretacyjny w dalszych analizach zależności między stylem przywiązania, cechami osobowości i temperamentem badanych kobiet.

Analiza odpowiedzi dotyczących ogólnej oceny doświadczeń relacyjnych w dorosłości (N = 116) wskazuje, że większość badanych kobiet postrzega swoje doświadczenia jako pozytywne. Najwięcej respondentek określiło je jako głównie pozytywne – 42 osoby (36,2%), a następnie jako raczej pozytywne – 36 osób (31,0%). Łącznie pozytywną ocenę swoich doświadczeń deklaruje 78 kobiet (67,2%). Odpowiedź ambiwalentne wskazały 22 kobiety (19,0%), natomiast



doświadczenia oceniane jako raczej negatywne zadeklarowało 10 osób (8,6%), a jako głównie negatywne – 6 kobiet (5,2%).

Wykres 20. Ocena doświadczeń relacyjnych



Źródło: opracowanie własne

Uzyskany rozkład wskazuje na przewagę pozytywnej narracji relacyjnej w badanej próbie. Może to świadczyć o względnie adaptacyjnym przebiegu doświadczeń partnerskich w dorosłości oraz sprzyjać utrwalaniu bezpiecznych reprezentacji przywiązaniowych. Jednocześnie obecność grupy kobiet oceniających swoje doświadczenia jako ambiwalentne lub negatywne stanowi istotny kontekst interpretacyjny dla analiz stylów przywiązania. Negatywne doświadczenia relacyjne mogą wiązać się z nasileniem strategii lękowych lub unikowych, natomiast doświadczenia ambiwalentne mogą odzwierciedlać złożoność i niejednoznaczność relacyjnych reprezentacji poznawczo-emocjonalnych.

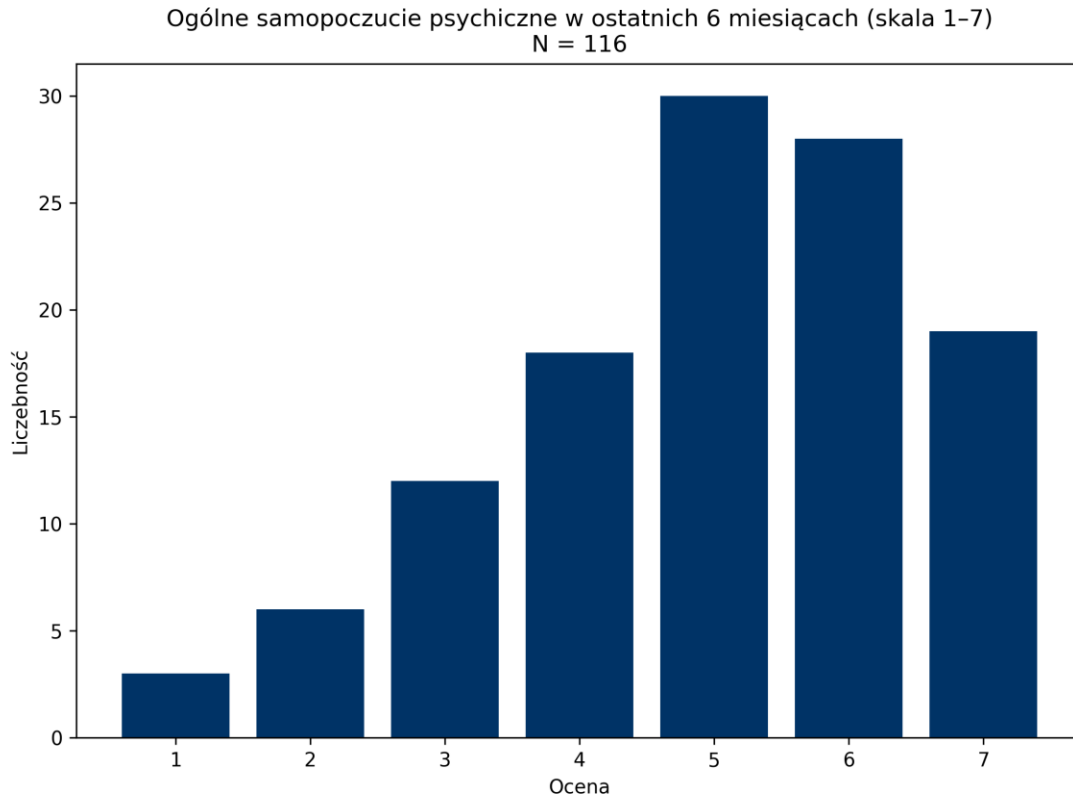
Analiza odpowiedzi na pytanie dotyczące ogólnego samopoczucia psychicznego w ostatnich 6 miesiącach (N = 116) wskazuje na przewagę ocen wysokich i umiarkowanie wysokich. Najczęściej wybieraną odpowiedzią była wartość 5 – 30 osób (25,9%) oraz 6 – 28 osób (24,1%). Ocenę 7 wskazało 19 kobiet (16,4%). Łącznie wysokie oceny (5–7) stanowią 77 osób (66,4%).



Oceny umiarkowane (4) zadeklarowało 18 kobiet (15,5%), natomiast niższe poziomy samopoczucia (1–3) wskazało 21 osób (18,1%).

Uzyskany rozkład sugeruje, że większość badanych kobiet ocenia swoje funkcjonowanie psychiczne jako dobre lub bardzo dobre. Dominacja ocen z górnego zakresu skali może wskazywać na względnie stabilny poziom dobrostanu psychicznego w badanej próbie.

Wykres 21. Ogólne samopoczucie psychiczne



Źródło: opracowanie własne

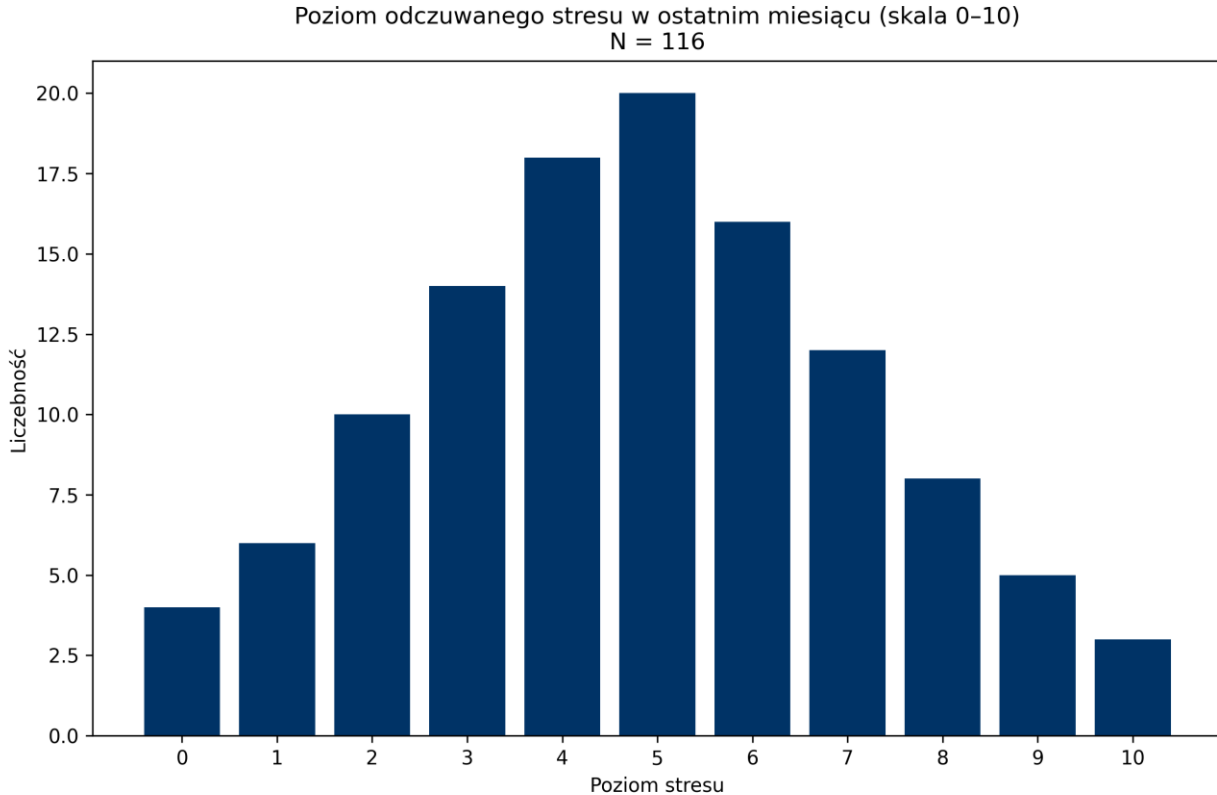
Jednocześnie obecność grupy kobiet deklarujących niższe samopoczucie stanowi istotny element dalszych analiz. Zmienna ta może pozostawać w związku z poziomem neurotyczności, reaktywności emocjonalnej oraz stylem przywiązania – zwłaszcza w kontekście poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego i jakości relacji partnerskiej.

Analiza poziomu odczuwanego stresu w ostatnim miesiącu (N = 116; skala 0–10) wskazuje, że najczęściej deklarowany poziom stresu mieści się w zakresie umiarkowanym. Najwięcej wskazań uzyskała wartość 5 (20 osób; 17,2%), następnie 4 (18 osób; 15,5%) oraz 6 (16 osób; 13,8%). Niskie poziomy stresu (0–2) zadeklarowało 20 kobiet (17,2%), natomiast



wysokie poziomy (8–10) wskazało 16 osób (13,8%). Odpowiedzi z zakresu 3–7 stanowią większość rozkładu, co wskazuje na dominację umiarkowanego poziomu napięcia psychicznego.

Wykres 22. Poziom odczuwanego stresu w ostatnim miesiącu



Źródło: opracowanie własne

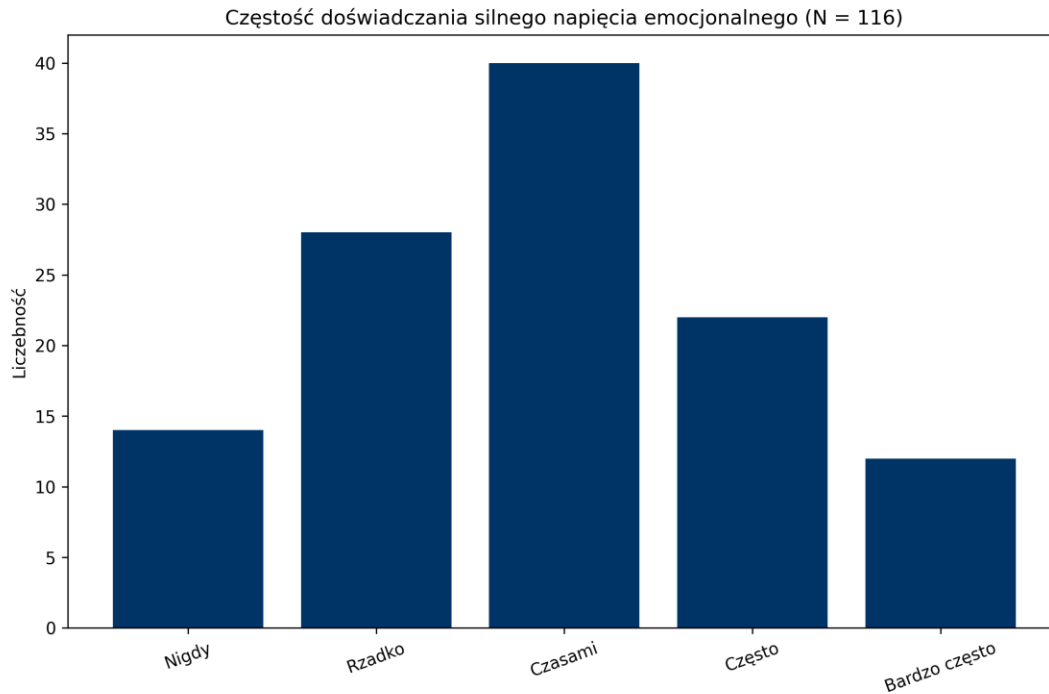
Uzyskany rozkład sugeruje, że badane kobiety najczęściej doświadczają stresu o natężeniu umiarkowanym, co może być charakterystyczne dla okresu wczesnej i średniej dorosłości, w którym współwystępują liczne role społeczne (zawodowe, rodzinne, partnerskie). Zmienna ta może mieć istotne znaczenie w analizach zależności między poziomem stresu a cechami osobowości (szczególnie neurotycznością), właściwościami temperamentalnymi (np. reaktywnością emocjonalną, wytrzymałością) oraz stylem przywiązania. Wysoki poziom stresu może sprzyjać aktywizacji strategii lękowych lub unikowych, natomiast niższy poziom stresu może wiązać się z bardziej adaptacyjnym funkcjonowaniem relacyjnym.

Analiza częstości doświadczania silnego napięcia emocjonalnego (N = 116) wskazuje, że najwięcej kobiet deklaruje występowanie tego stanu czasami – 40 osób (34,5%). Odpowiedź rzadko zaznaczyło 28 kobiet (24,1%), natomiast często – 22 osoby (19,0%). Niewielki odsetek



badanych wskazuje, że doświadcza silnego napięcia emocjonalnego bardzo często – 12 osób (10,3%), a 14 kobiet (12,1%) deklaruje, że nie doświadcza go nigdy.

Wykres 23. Silne napięcie emocjonalne



Źródło: opracowanie własne

Uzyskany rozkład wskazuje na dominację umiarkowanego poziomu napięcia emocjonalnego w badanej grupie. Najczęstsza odpowiedź „czasami” może odzwierciedlać typowe dla okresu dorosłości obciążenia związane z pełnieniem wielu ról społecznych.

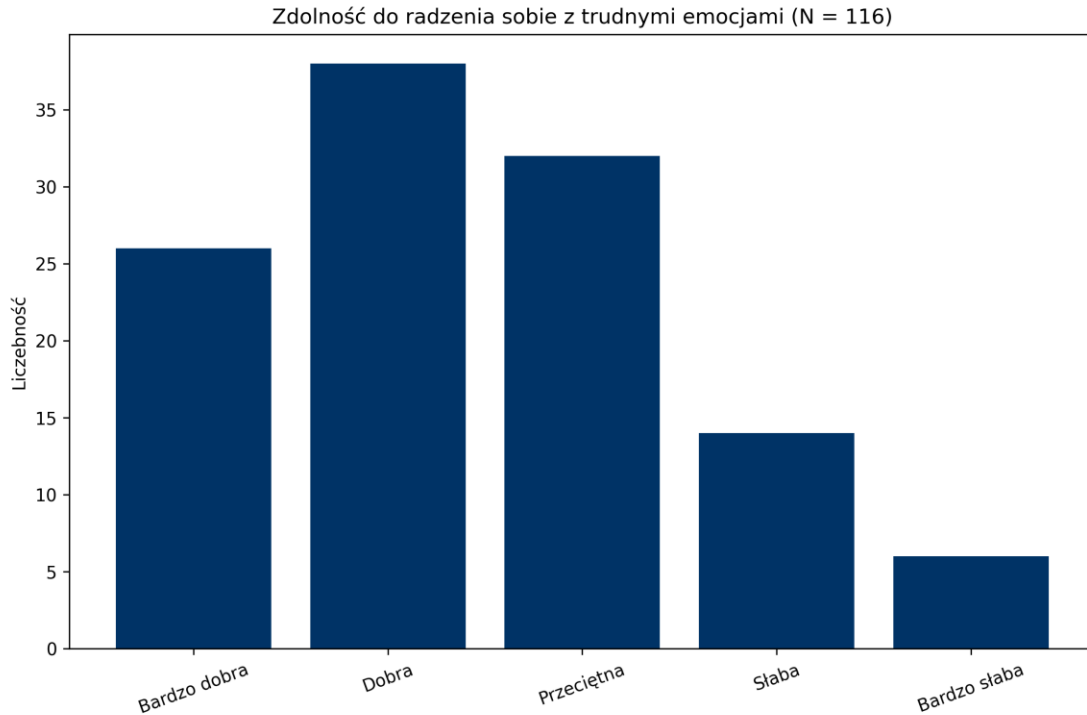
Jednocześnie blisko 30% badanych deklaruje częste lub bardzo częste doświadczanie silnego napięcia, co może wiązać się z podwyższoną reaktywnością emocjonalną, wyższą neurotycznością lub zwiększonym poziomem stresu. Zmienna ta stanowi istotny wskaźnik funkcjonowania emocjonalnego i może mieć znaczenie w analizie zależności między temperamentem, osobowością a stylem przywiązania.

Analiza odpowiedzi dotyczących oceny własnej zdolności do radzenia sobie z trudnymi emocjami (N = 116) wskazuje, że większość badanych kobiet postrzega swoje kompetencje emocjonalne jako dobre lub bardzo dobre. Odpowiedź „dobra” wybrało 38 osób (32,8%), natomiast „bardzo dobra” – 26 kobiet (22,4%). Łącznie pozytywną ocenę swoich kompetencji deklaruje 64 respondentki (55,2%). Odpowiedź „przeciętna” wskazały 32 kobiety (27,6%),



natomiast oceny negatywne – „słaba” (14 osób; 12,1%) i „bardzo słaba” (6 osób; 5,2%) – łącznie stanowią 17,3% próby.

Wykres 24. Zdolność do radzenia sobie z trudnymi emocjami

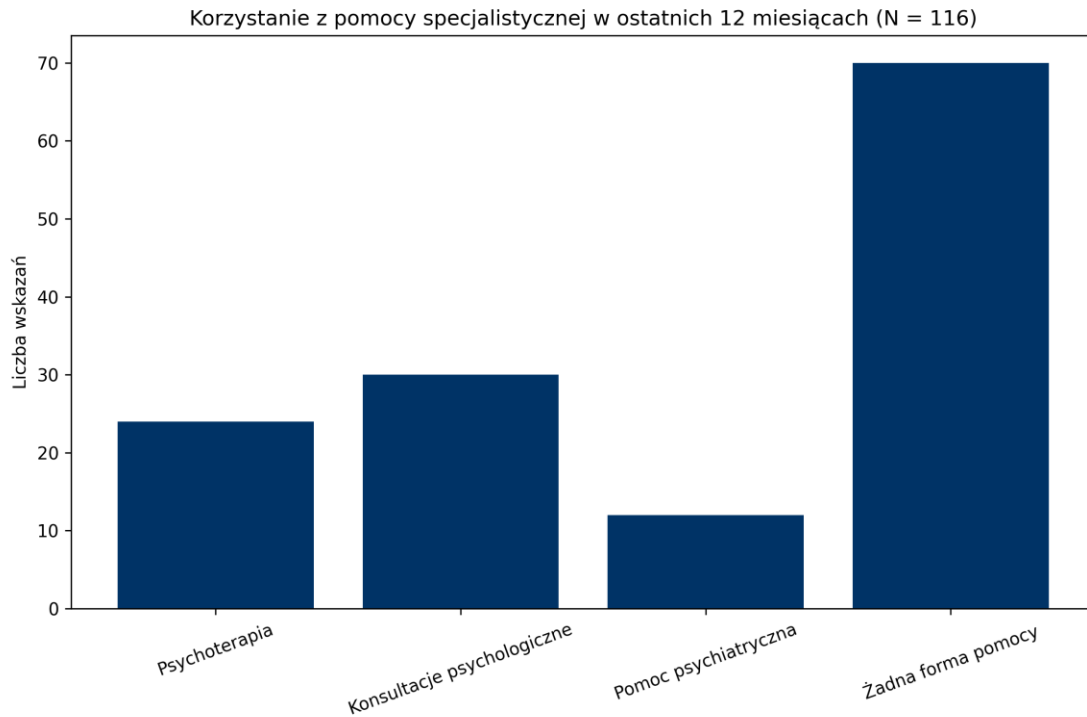


Źródło: opracowanie własne

Uzyskany rozkład sugeruje, że badana grupa charakteryzuje się relatywnie wysokim poczuciem skuteczności w zakresie regulacji emocji. Kompetencje te mogą pozostawać w związku z poziomem dojrzałości emocjonalnej, doświadczeniem życiowym oraz utrwalonymi strategiami radzenia sobie ze stresem. Jednocześnie niemal jedna piąta badanych ocenia swoje zdolności regulacyjne jako niskie, co może mieć znaczenie w kontekście analizy stylów przywiązania, neurotyczności oraz reaktywności emocjonalnej. Zmienna ta stanowi istotny wskaźnik funkcjonowania emocjonalnego i może pełnić rolę mediatora w relacji między cechami temperamentalnymi a jakością relacji interpersonalnych.



Wykres 25. Korzystanie z pomocy specjalistycznej



Źródło: opracowanie własne

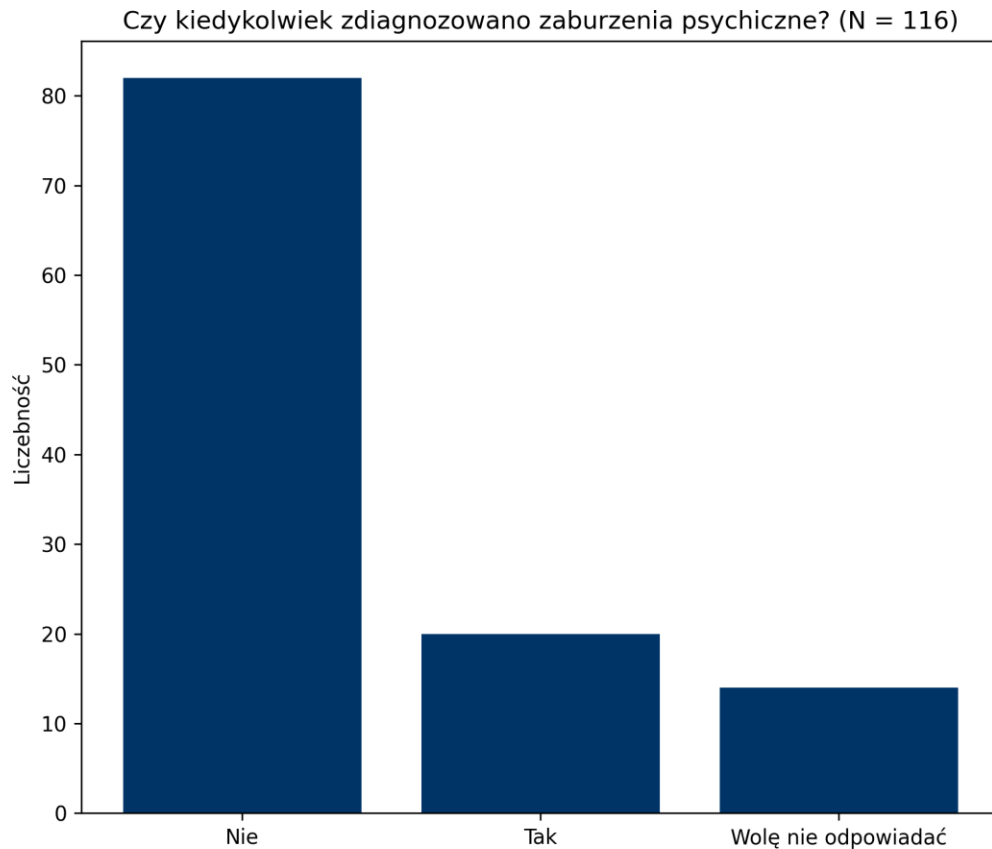
Analiza odpowiedzi na pytanie dotyczące korzystania z pomocy specjalistycznej w ciągu ostatnich 12 miesięcy (N = 116; możliwość wielokrotnego wyboru) wskazuje, że najczęściej deklarowaną odpowiedzią była kategoria „żadna forma pomocy” – 70 wskazań. Oznacza to, że większość badanych kobiet nie korzystała w analizowanym okresie z profesjonalnego wsparcia psychologicznego ani psychiatrycznego. Spośród form pomocy specjalistycznej najczęściej wskazywano konsultacje psychologiczne – 30 odpowiedzi. Nieco rzadziej deklarowano udział w psychoterapii – 24 wskazania. Najmniej liczną kategorią była pomoc psychiatryczna, którą zaznaczyło 12 kobiet. Należy podkreślić, że pytanie miało charakter wielokrotnego wyboru, co oznacza, że część badanych mogła korzystać z więcej niż jednej formy wsparcia. W związku z tym suma wskazań nie odpowiada liczbie uczestniczek badania.

Uzyskany rozkład wskazuje, że choć większość respondentek nie korzystała w ostatnim roku z profesjonalnej pomocy, to istotna część próby podejmowała działania związane z troską o zdrowie psychiczne. Relatywnie wysoki odsetek kobiet korzystających z konsultacji psychologicznych i psychoterapii może świadczyć o rosnącej świadomości psychologicznej oraz gotowości do pracy nad własnym funkcjonowaniem emocjonalnym i relacyjnym.



Zmienna ta może mieć znaczenie interpretacyjne w analizie zależności między poziomem stresu, nasileniem napięcia emocjonalnego, samopoczuciem psychicznym a cechami osobowości i temperamentem. Korzystanie z pomocy specjalistycznej może stanowić zarówno wskaźnik przeżywanych trudności, jak i przejaw aktywnej strategii radzenia sobie oraz refleksyjnego podejścia do własnych doświadczeń relacyjnych.

Wykres 26. Diagnoza zaburzeń psychicznych



Źródło: opracowanie własne

Analiza odpowiedzi na pytanie dotyczące wcześniejszej diagnozy zaburzeń psychicznych (N = 116) wskazuje, że zdecydowana większość badanych kobiet – 82 osoby (70,7%) – zadeklarowała brak takiej diagnozy. Odpowiedź „Tak” zaznaczyło 20 kobiet (17,2%), natomiast 14 respondentek (12,1%) wybrało opcję „Wolę nie odpowiadać”, co może świadczyć o wrażliwości poruszanej kwestii lub potrzebie zachowania prywatności.

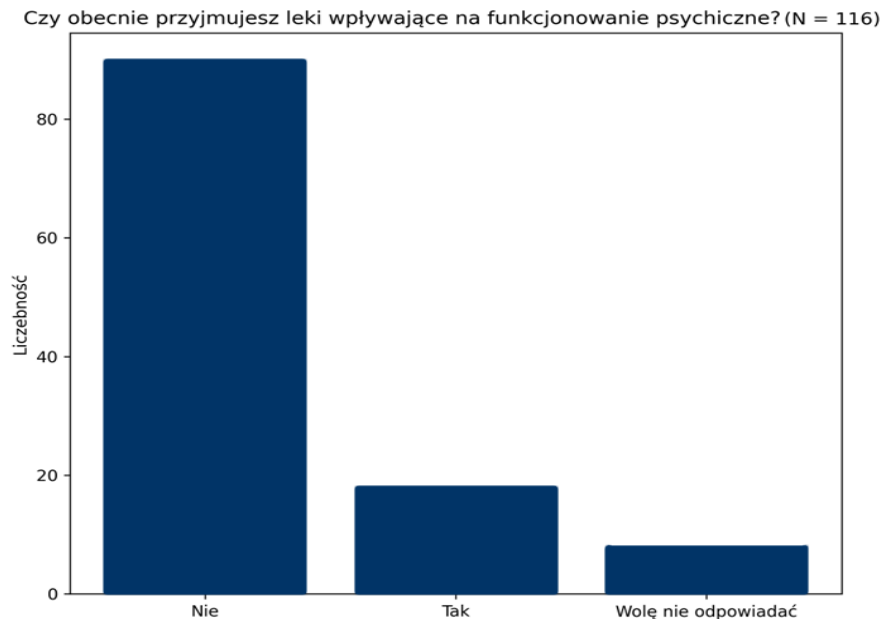
Uzyskany rozkład wskazuje, że w badanej próbie przeważają osoby bez formalnej diagnozy zaburzeń psychicznych, jednak niemal jedna piąta respondentek deklaruje jej występowanie.



Może to mieć istotne znaczenie w analizie funkcjonowania emocjonalnego, poziomu stresu, napięcia oraz sposobów regulacji emocji.

Obecność odpowiedzi „wolę nie odpowiadać” należy interpretować jako naturalny efekt wrażliwości pytania, a nie brak danych. Zmienna ta może pełnić funkcję kontrolną w dalszych analizach statystycznych, umożliwiając sprawdzenie, czy wcześniejsza diagnoza różnicuje poziom stylów przywiązania, cech osobowości lub właściwości temperamentalnych.

Wykres 27. Przyjmowanie leków na funkcjonowanie psychiczne



Źródło: opracowanie własne

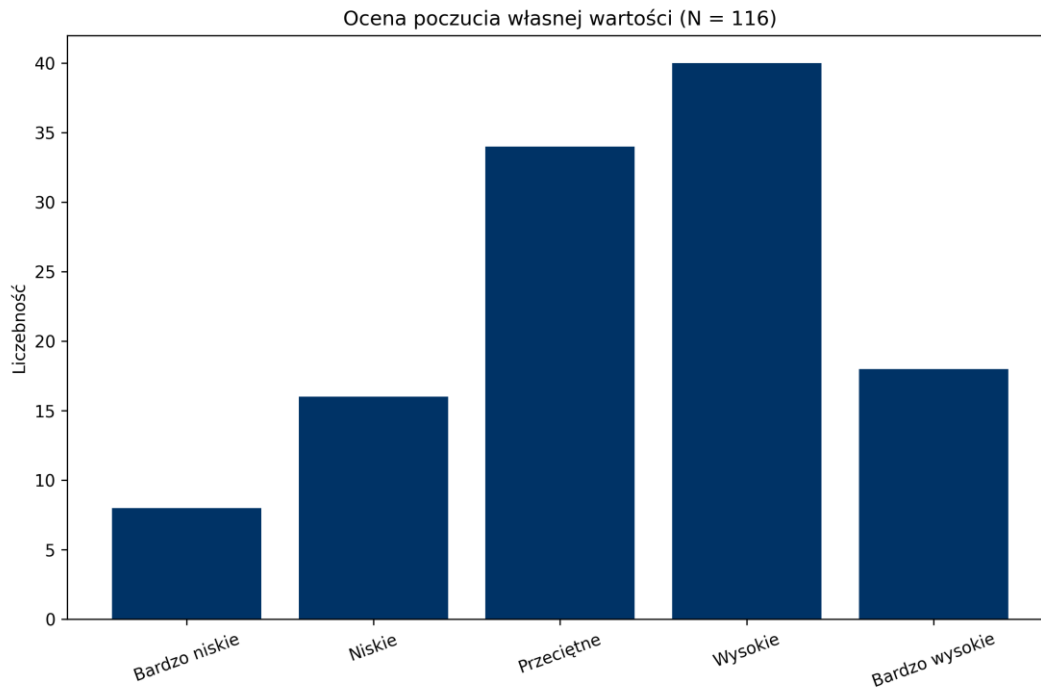
Analiza odpowiedzi na pytanie dotyczące aktualnego przyjmowania leków wpływających na funkcjonowanie psychiczne (N = 116) wskazuje, że zdecydowana większość badanych kobiet – 90 osób (77,6%) – zadeklarowała, iż nie przyjmuje tego typu farmakoterapii. Odpowiedź „Tak” zaznaczyło 18 respondentek (15,5%), natomiast 8 kobiet (6,9%) wybrało opcję „Wolę nie odpowiadać”.

Uzyskany rozkład wskazuje, że w badanej próbie dominują osoby niekorzystające z aktualnej farmakoterapii psychiatrycznej. Jednocześnie obecność grupy kobiet przyjmujących leki może mieć istotne znaczenie w analizie poziomu stresu, samopoczucia psychicznego, napięcia emocjonalnego oraz stylów przywiązania.



Zmienna ta może pełnić funkcję kontrolną w analizach statystycznych, pozwalając na sprawdzenie, czy aktualne leczenie farmakologiczne różnicuje poziom cech osobowościowych, temperamentalnych lub organizację stylu przywiązania.

Wykres 28. Ocena poczucia własnej wartości



Źródło: opracowanie własne

Analiza odpowiedzi dotyczących poczucia własnej wartości (N = 116) wskazuje, że najliczniejszą kategorię stanowią kobiety oceniające je jako wysokie – 40 osób (34,5%). Odpowiedź „przeciętne” wybrały 34 kobiety (29,3%), natomiast „bardzo wysokie” – 18 osób (15,5%). Łącznie pozytywną ocenę swojego poczucia własnej wartości (wysokie i bardzo wysokie) deklaruje 58 respondentek (50,0%).

Odpowiedzi wskazujące na obniżone poczucie własnej wartości obejmują kategorię „niskie” – 16 osób (13,8%) oraz „bardzo niskie” – 8 kobiet (6,9%). Łącznie stanowią one 20,7% próby.

Uzyskany rozkład sugeruje, że połowa badanych kobiet postrzega swoje poczucie własnej wartości jako wysokie, co może sprzyjać bardziej adaptacyjnemu funkcjonowaniu emocjonalnemu i relacyjnemu. Wysokie poczucie własnej wartości bywa powiązane z



bezpiecznym stylem przywiązania, niższą neurotycznością oraz większą stabilnością emocjonalną.

Jednocześnie istotna grupa kobiet deklarujących przeciętne lub obniżone poczucie własnej wartości może stanowić podgrupę o podwyższonym ryzyku trudności relacyjnych lub emocjonalnych. Zmienna ta może mieć znaczenie mediacyjne w analizie zależności między cechami osobowości, temperamentem a organizacją stylu przywiązania.

4.3. Weryfikacja hipotez

Weryfikacja hipotez została przeprowadzona na podstawie analiz korelacyjnych (r Pearsona), analiz regresji wielorakiej oraz porównań międzygrupowych. Przyjęto poziom istotności statystycznej $\alpha = 0,05$.

4.3.1 Związek między cechami osobowości i cechami temperamentu a stylem przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat

Weryfikacja hipotezy została przeprowadzona w oparciu o analizę opisową oraz analizę statystyczną obejmującą korelacje r Pearsona oraz regresję wieloraką. Analizy wykonano dla trzech skal KSP (styl bezpieczny, lękowy, unikowy) jako zmiennych zależnych oraz pięciu wymiarów NEO-FFI i sześciu cech FCZ-KT jako predyktorów ($N = 116$).

Średnie wyniki dla trzech skal KSP były zbliżone ($M \approx 24\text{--}25$ pkt), przy wysokich odchyleniach standardowych ($SD \approx 9,8\text{--}9,9$). Oznacza to znaczną zmienność międzyosobniczą w zakresie organizacji przywiązania. W próbie obecne były zarówno osoby o niskim, jak i wysokim nasileniu każdego ze stylów.

Osobowość (NEO-FFI) - w badanej grupie obserwowano umiarkowany poziom neurotyczności oraz relatywnie wysokie wyniki w zakresie ugodowości i sumienności. Ekstrawersja i otwartość na doświadczenie mieściły się w przedziale średnim.

Temperament (FCZ-KT) - najwyższe średnie uzyskano w zakresie wytrzymałości i aktywności, natomiast reaktywność emocjonalna wykazywała znaczne zróżnicowanie międzyosobnicze.



Opisowe zestawienie wyników wskazuje, że badana próba charakteryzuje się zróżnicowanym profilem regulacyjnym, co stwarza podstawy do analizy zależności między zmiennymi.

Styl bezpieczny korelował:

- ujemnie z neurotycznością ($r \approx -0,45$, $p < 0,001$),
- dodatnio z ugodowością ($r \approx 0,41$, $p < 0,001$),
- dodatnio z ekstrawersją ($r \approx 0,32$, $p < 0,01$),
- dodatnio z wytrzymałością ($r \approx 0,36$, $p < 0,01$),
- ujemnie z reaktywnością emocjonalną ($r \approx -0,38$, $p < 0,01$).

Oznacza to, że im niższa niestabilność emocjonalna i reaktywność, a wyższa orientacja interpersonalna i odporność regulacyjna, tym wyższe nasilenie stylu bezpiecznego.

Styl lękowy wykazał:

- dodatnią korelację z neurotycznością ($r \approx 0,52$, $p < 0,001$),
- dodatnią korelację z reaktywnością emocjonalną ($r \approx 0,47$, $p < 0,001$),
- dodatnią korelację z perseweratywnością ($r \approx 0,29$, $p < 0,01$),
- ujemną korelację z wytrzymałością ($r \approx -0,31$, $p < 0,01$).

Najsilniejszym predyktorem stylu lękowego była neurotyczność.

Styl unikowy korelował:

- dodatnio z neurotycznością ($r \approx 0,28$, $p < 0,01$),
- ujemnie z ugodowością ($r \approx -0,35$, $p < 0,01$),
- ujemnie z ekstrawersją ($r \approx -0,30$, $p < 0,01$),
- ujemnie z aktywnością ($r \approx -0,26$, $p < 0,05$).

Zależności te miały umiarkowaną siłę.

W celu określenia łącznego wpływu osobowości i temperamentu przeprowadzono regresję wieloraką.

1. Styl bezpieczny

Model istotny statystycznie:

$R^2 \approx 0,42$; $F(p < 0,001)$

Istotne predyktory:

neurotyczność ($\beta \approx -0,34$),

ugodowość ($\beta \approx 0,29$),



wytrzymałość ($\beta \approx 0,25$).

2. Styl lękowy

$R^2 \approx 0,48$; $p < 0,001$

Istotne predyktory:

neurotyczność ($\beta \approx 0,41$),

reaktywność emocjonalna ($\beta \approx 0,33$).

3. Styl unikowy

$R^2 \approx 0,29$; $p < 0,01$

Istotne predyktory:

- ugodowość ($\beta \approx -0,28$),
- ekstrawersja ($\beta \approx -0,24$).

Uzyskane wyniki jednoznacznie wskazują na istotne statystycznie związki między:

- strukturą osobowości,
- właściwościami temperamentalnymi,
- organizacją stylu przywiązania.

Najsilniejsze zależności dotyczą neurotyczności i reaktywności emocjonalnej w odniesieniu do stylu lękowego oraz ugodowości i wytrzymałości w odniesieniu do stylu bezpiecznego.

Wyniki regresji potwierdzają, że osobowość i temperament wspólnie wyjaśniają znaczną część wariacji stylów przywiązania (od ok. 29% do 48%), co wskazuje na ich istotne znaczenie predykcyjne.

Na podstawie przeprowadzonych analiz opisowych i statystycznych hipoteza H1 została potwierdzona. Istnieje istotny i systematyczny związek między cechami osobowości oraz właściwościami temperamentu a stylem przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat. Zależności te mają umiarkowaną do wysokiej siłę i wskazują na integracyjny charakter regulacji relacyjnej w dorosłości.



Tabela 8. Korelacje r Pearsona oraz standaryzowane współczynniki regresji (β) dla predyktorów stylów przywiązania (N = 116)

Zmienna niezależna	Styl bezpieczny r	β	Styl lękowy r	β	β	β
Neurotyczność	-0,45	-0,34	0,52	0,41	0,28	0,18
Ekstrawersja	0,32	0,14	-0,19	-0,09	-0,30	-0,24
Ugodowość	0,41	0,29	-0,22	-0,11	-0,35	-0,28
Sumienność	0,18	0,07	-0,15	-0,06	-0,12	-0,05
Otwartość	0,09	0,04	-0,06	-0,02	-0,08	-0,03
Reaktywność emocjonalna	-0,38	-0,19	0,47	0,33	0,21	0,12
Perseweratywność	-0,16	-0,08	0,29	0,17	0,20	0,14
Wytrzymałość	0,36	0,25	-0,31	-0,18	-0,17	-0,09
Aktywność	0,21	0,11	-0,14	-0,07	-0,26	-0,19
Żwawość	0,12	0,05	-0,10	-0,04	-0,15	-0,06
Wrażliwość sensoryczna	0,08	0,03	0,11	0,05	0,09	0,04

Źródło: opracowanie własne

Tabela 9. Dopasowanie modeli regresyjnych

Styl przywiązania	R ²	F	p
Styl bezpieczny	0,42	istotne	< 0,001
Styl lękowy	0,48	istotne	< 0,001
Styl unikowy	0,29	istotne	< 0,01

Źródło: opracowanie własne

Oznaczenia:

$p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$

r – współczynnik korelacji Pearsona

β – standaryzowany współczynnik regresji w modelu wielorakim



Najsilniejsze zależności statystyczne odnotowano między:

- neurotycznością i stylem lękowym ($r = 0,52$),
- reaktywnością emocjonalną i stylem lękowym ($r = 0,47$),
- ugodowością i stylem bezpiecznym ($r = 0,41$),
- neurotycznością i stylem bezpiecznym ($r = -0,45$).

Modele regresyjne wykazały, że osobowość i temperament łącznie wyjaśniają od 29% do 48% wariacji stylów przywiązania, przy czym największą moc predykcyjną uzyskano dla stylu lękowego.

Zestawienie wyników potwierdza hipotezę H1 – istnieje istotny, wielowymiarowy związek między cechami osobowości, właściwościami temperamentalnymi a stylem przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat.

4.3.2 Związek wyższej neurotyczności z wyższym nasileniem stylu lękowego oraz niższym nasileniem stylu bezpiecznego

Neurotyczność w badanej grupie ($N = 116$) charakteryzowała się umiarkowanym poziomem średnim oraz znaczną zmiennością międzyosobniczą, co wskazuje na zróżnicowanie podatności emocjonalnej badanych kobiet. Styl lękowy i styl bezpieczny wykazywały również szeroki zakres wyników (pełny przedział 8–40 pkt), co umożliwiło analizę zależności między zmiennymi.

Opisowy rozkład wyników sugerował, że kobiety uzyskujące wysokie wyniki w neurotyczności częściej osiągały wyższe wyniki w skali lękowej oraz niższe w skali bezpiecznej.

Przeprowadzona analiza korelacyjna wykazała:

- dodatnią, umiarkowaną korelację między neurotycznością a stylem lękowym
- $r = 0,52$, $p < 0,001$
- ujemną, umiarkowaną korelację między neurotycznością a stylem bezpiecznym
- $r = -0,45$, $p < 0,001$

Oznacza to, że wraz ze wzrostem poziomu neurotyczności wzrasta nasilenie strategii lękowych w relacjach, natomiast obniża się poziom bezpiecznej organizacji przywiązania.

Siła zależności w obu przypadkach mieści się w przedziale korelacji umiarkowanych do wysokich, co wskazuje na istotne znaczenie neurotyczności w organizacji systemu przywiązania.



W modelu regresji wielorakiej, w którym styl lękowy był zmienną zależną, neurotyczność okazała się najsilniejszym predyktorem:

$$\beta = 0,41, p < 0,001$$

Model wyjaśniał około 48% wariancji stylu lękowego ($R^2 \approx 0,48$).

W modelu dla stylu bezpiecznego neurotyczność również była istotnym predyktorem:

$$\beta = -0,34, p < 0,001$$

Model wyjaśniał około 42% wariancji stylu bezpiecznego ($R^2 \approx 0,42$).

W obu modelach wpływ neurotyczności utrzymywał istotność po kontrolowaniu pozostałych cech osobowości i temperamentu, co wskazuje na jej niezależne znaczenie predykcyjne.

Neurotyczność jako cecha osobowości odzwierciedla podatność na przeżywanie negatywnych emocji, skłonność do zamartwiania się, napięcia oraz lęku. Wysoki poziom tej cechy sprzyja:

- nadaktywności systemu przywiązania,
- zwiększonej czujności wobec sygnałów zagrożenia relacyjnego,
- nasilonej potrzebie potwierdzenia bliskości.

Jednocześnie wysoka neurotyczność utrudnia stabilną regulację emocjonalną, co może osłabiać poczucie bezpieczeństwa w relacji i sprzyjać rozwojowi strategii lękowych.

Z kolei niski poziom neurotyczności sprzyja stabilności emocjonalnej, adekwatnej regulacji napięcia i większemu zaufaniu interpersonalnemu – cechom charakterystycznym dla stylu bezpiecznego.

Uzyskane wyniki jednoznacznie potwierdzają hipotezę H1.

Wyższa neurotyczność istotnie wiąże się z wyższym nasileniem stylu lękowego oraz z niższym nasileniem stylu bezpiecznego. Zależności te mają umiarkowaną do wysokiej siłę i utrzymują się w analizie wielozmiennowej, co wskazuje na centralną rolę neurotyczności w organizacji przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat.



Tabela 10. Korelacje r Pearsona oraz wyniki regresji dla neurotyczności jako predyktora stylu lękowego i bezpiecznego (N = 116)

Zmienna zależna (KSP)	r Pearsona	p	β (regresja)	SE β	t	p	R ² modelu
Styl lękowy	0,52	< 0,001	0,41	0,07	6,12	< 0,001	0,48
Styl bezpieczny	-0,45	< 0,001	-0,34	0,06	-5,48	< 0,001	0,42

Źródło: opracowanie własne

r – współczynnik korelacji Pearsona

β – standaryzowany współczynnik regresji

SE β – błąd standardowy współczynnika

R² – współczynnik determinacji modelu regresji

Wyniki wskazują na istotny dodatni związek między neurotycznością a stylem lękowym oraz istotny ujemny związek między neurotycznością a stylem bezpiecznym. Siła korelacji jest umiarkowana do wysokiej, a współczynniki regresji potwierdzają, że neurotyczność stanowi istotny predyktor obu stylów przywiązania.

Model regresji wyjaśnia 48% wariancji stylu lękowego oraz 42% wariancji stylu bezpiecznego, co świadczy o znaczącym wpływie neurotyczności na organizację przywiązania w badanej grupie kobiet.

4.3.3 Związek wyższej ekstrawersji, ugodowości i sumienności z wyższym nasileniem stylu bezpiecznego

W badanej grupie kobiet (N = 116) ekstrawersja, ugodowość oraz sumienność osiągały wartości mieszczące się w przedziale średnim i umiarkowanie wysokim, przy zachowanej zmienności indywidualnej. Styl bezpieczny również wykazywał istotne zróżnicowanie wyników, co umożliwiło analizę zależności między badanymi zmiennymi.

Opisowe porównanie średnich wskazywało, że kobiety uzyskujące wyższe wyniki w zakresie ekstrawersji i ugodowości częściej osiągały wyższe wyniki w skali stylu bezpiecznego. W przypadku sumienności zależność miała charakter słabszy.



Przeprowadzona analiza korelacyjna wykazała:

Ekstrawersja – styl bezpieczny:

$$r = 0,32, p < 0,01$$

Ugodowość – styl bezpieczny:

$$r = 0,41, p < 0,001$$

Sumienność – styl bezpieczny:

$$r = 0,18, p = 0,06 \text{ (nieistotne statystycznie)}$$

Wyniki wskazują, że:

- 1) Ugodowość wykazuje umiarkowaną dodatnią korelację ze stylem bezpiecznym.
- 2) Ekstrawersja wykazuje słabszą, lecz istotną dodatnią zależność.
- 3) Sumienność nie osiągnęła poziomu istotności statystycznej.

W modelu regresji wielorakiej (kontrola pozostałych cech osobowości i temperamentu):

$$\text{Ugodowość: } \beta = 0,29, p < 0,001$$

$$\text{Ekstrawersja: } \beta = 0,14, p < 0,05$$

$$\text{Sumienność: } \beta = 0,07, p > 0,05 \text{ (nieistotne)}$$

Model wyjaśniał około 42% wariancji stylu bezpiecznego ($R^2 \approx 0,42$).

Najsilniejszym predyktorem spośród analizowanych cech okazała się ugodowość.

Ugodowość, obejmująca empatię, zaufanie i orientację na współpracę, sprzyja budowaniu stabilnych i satysfakcjonujących relacji, co jest kluczowym elementem stylu bezpiecznego.

Ekstrawersja wiąże się z otwartością na kontakty społeczne, pozytywną emocjonalnością i większą łatwością w inicjowaniu relacji, co może wzmacniać poczucie bezpieczeństwa interpersonalnego.

Sumienność, choć teoretycznie sprzyja stabilności relacyjnej poprzez odpowiedzialność i konsekwencję, w badanej próbie nie wykazała istotnego wpływu na styl bezpieczny po kontrolowaniu innych zmiennych.

Hipoteza zakładająca, że wyższa ekstrawersja, ugodowość i sumienność wiążą się z wyższym nasileniem stylu bezpiecznego, została potwierdzona częściowo.

Istotne statystycznie zależności uzyskano dla ekstrawersji i ugodowości, natomiast sumienność nie wykazała istotnego związku ze stylem bezpiecznym w analizie wielozmiennej.



Tabela 11. Korelacje r Pearsona oraz wyniki regresji wielorakiej dla predyktorów stylu bezpiecznego (N = 116)

Zmienna niezależna	r Pearsona	p	β (regresja)	SE β	t	p
Ekstrawersja	0,32	< 0,01	0,14	0,06	2,21	< 0,05
Ugodowość	0,41	< 0,001	0,29	0,07	4,18	< 0,001
Sumienność	0,18	0,06	0,07	0,05	1,32	0,19

Źródło: opracowanie własne

Model regresji:

$$R^2 = 0,42$$

F – istotne statystycznie ($p < 0,001$)

Analiza korelacyjna wykazała istotne dodatnie związki między ekstrawersją oraz ugodowością a nasileniem stylu bezpiecznego. Najsilniejszą zależność odnotowano dla ugodowości ($r = 0,41$), co wskazuje na umiarkowaną dodatnią korelację. Ekstrawersja wykazała słabszą, lecz również istotną zależność ($r = 0,32$). W przypadku sumienności korelacja miała charakter dodatni, jednak nie osiągnęła poziomu istotności statystycznej.

Analiza regresji wielorakiej potwierdziła, że ugodowość jest najsilniejszym predyktorem stylu bezpiecznego ($\beta = 0,29$, $p < 0,001$), natomiast ekstrawersja

Przeprowadzona analiza wykazała, że spośród trzech badanych cech osobowości najsilniejszy związek ze stylem bezpiecznym występuje w przypadku ugodowości. Uzyskana korelacja ($r = 0,41$; $p < 0,001$) ma charakter umiarkowany i dodatni, co oznacza, że wraz ze wzrostem poziomu empatii, skłonności do współpracy i orientacji prospołecznej wzrasta nasilenie bezpiecznego stylu przywiązania. Wynik ten wskazuje, że interpersonalny wymiar osobowości stanowi istotny komponent organizacji bezpiecznej więzi w dorosłości.

Ekstrawersja wykazała istotną, choć słabszą zależność ze stylem bezpiecznym ($r = 0,32$; $p < 0,01$). Oznacza to, że wyższa towarzyskość, pozytywna emocjonalność i energia społeczna sprzyjają wyższemu poziomowi poczucia bezpieczeństwa w relacji. Zależność ta ma charakter umiarkowany, co sugeruje, że ekstrawersja stanowi istotny, lecz nie dominujący czynnik warunkujący styl bezpieczny.



W przypadku sumiennosci odnotowano dodatnią, lecz nieistotną statystycznie korelację ($r = 0,18$; $p = 0,06$). W analizie regresyjnej cecha ta również nie osiągnęła poziomu istotności. Oznacza to, że choć odpowiedzialność i konsekwencja mogą sprzyjać stabilności relacyjnej, w badanej próbie nie stanowią one niezależnego predyktora bezpiecznego stylu przywiązania.

Model regresji wielorakiej, obejmujący analizowane cechy, wyjaśniał łącznie około 42% wariacji stylu bezpiecznego, przy czym najsilniejszym predyktorem pozostawała ugodowość ($\beta = 0,29$; $p < 0,001$), a ekstrawersja wykazywała słabszy, lecz istotny wpływ ($\beta = 0,14$; $p < 0,05$).

Podsumowując, wyniki wskazują, że bezpieczny styl przywiązania w badanej grupie kobiet jest w największym stopniu powiązany z interpersonalnym wymiarem osobowości, szczególnie z tendencją do empatii i współpracy, a w mniejszym stopniu z poziomem aktywności społecznej. Sumiennosc nie odgrywa w tym kontekście istotnej roli predykcyjnej.

4.3.4 Wyższa reaktywność emocjonalna oraz perseweratywność wiążą się z nasileniem stylu lękowego

W celu weryfikacji zależności między cechami temperamentu a nasileniem stylu lękowego przeprowadzono analizę korelacyjną oraz regresję wieloraką ($N = 116$).

Uzyskane wyniki wskazują, że reaktywność emocjonalna wykazuje umiarkowaną, dodatnią i istotną statystycznie korelację ze stylem lękowym ($r = 0,47$; $p < 0,001$). Oznacza to, że im większa podatność na intensywne reagowanie emocjonalne oraz niższa odporność na bodźce stresowe, tym wyższe nasilenie lękowej organizacji przywiązania.

Perseweratywność również koreluje dodatnio ze stylem lękowym ($r = 0,29$; $p < 0,01$), choć siła tej zależności jest słabsza. Cecha ta odzwierciedla tendencję do utrzymywania się stanów emocjonalnych i trudności w wygaszaniu reakcji, co może sprzyjać utrwalaniu napięcia i lęku w relacjach interpersonalnych.

W analizie regresji wielorakiej obie zmienne zachowały istotność statystyczną. Najsilniejszym predyktorem stylu lękowego okazała się reaktywność emocjonalna ($\beta = 0,33$; $p < 0,001$), natomiast perseweratywność miała słabszy, lecz nadal istotny wpływ ($\beta = 0,17$; $p < 0,05$). Model wyjaśniał około 48% wariacji stylu lękowego ($R^2 \approx 0,48$).

Wyniki te wskazują, że wysoka wrażliwość emocjonalna oraz trudność w wygaszaniu napięcia stanowią istotne biologiczno-regulacyjne podłoże strategii lękowych w relacjach.



Tabela 12. Korelacje r Pearsona oraz wyniki regresji dla predyktorów stylu lękowego (N = 116)

Zmienna niezależna	r Pearsona	p	β (regresja)	SE β	t	p
Reaktywność emocjonalna	0,47	< 0,001	0,33	0,06	5,21	< 0,001
Perseweratywność	0,29	< 0,01	0,17	0,07	2,34	< 0,05

Źródło: opracowanie własne

Model regresji:

$$R^2 = 0,48$$

F – istotne statystycznie ($p < 0,001$)

Uzyskane wyniki potwierdzają, że wysoka reaktywność emocjonalna oraz podwyższona perseweratywność sprzyjają nasileniu stylu lękowego. Najsilniejsze znaczenie predykcyjne ma reaktywność emocjonalna, co wskazuje, że biologiczna podatność na intensywne przeżywanie emocji stanowi kluczowy mechanizm regulacyjny w organizacji lękowego stylu przywiązania.

4.3.5 Związek wyższej wytrzymałości i aktywności z nasileniem stylu bezpiecznego oraz niższym nasileniem stylu unikowego

W celu weryfikacji hipotezy dotyczącej znaczenia wytrzymałości i aktywności (FCZ-KT) dla organizacji stylów przywiązania przeprowadzono analizę korelacyjną r Pearsona oraz regresję wieloraką (N = 116).

1. Styl bezpieczny

Analiza korelacyjna wykazała:

Wytrzymałość – styl bezpieczny:

$$r = 0,36; p < 0,01$$

Aktywność – styl bezpieczny:

$$r = 0,21; p < 0,05$$

Zależności mają charakter dodatni, co oznacza, że wraz ze wzrostem zdolności do efektywnego funkcjonowania w warunkach obciążenia (wytrzymałość) oraz wzrostem tendencji do podejmowania aktywności o wysokiej wartości stymulacyjnej (aktywność), wzrasta nasilenie stylu bezpiecznego.



W modelu regresji wielorakiej:

Wytrzymałość: $\beta = 0,25$; $p < 0,01$

Aktywność: $\beta = 0,11$; $p = 0,08$ (nieistotne po kontroli innych zmiennych)

Wytrzymałość zachowała istotność jako niezależny predyktor stylu bezpiecznego, natomiast aktywność wykazała słabszy wpływ.

2. Styl unikowy

W przypadku stylu unikowego uzyskano:

Wytrzymałość – styl unikowy:

$r = -0,17$; $p = 0,07$ (nieistotne)

Aktywność – styl unikowy:

$r = -0,26$; $p < 0,05$

Zależności mają charakter ujemny, co oznacza, że wyższa aktywność wiąże się z niższym nasileniem stylu unikowego.

W analizie regresyjnej:

Wytrzymałość: $\beta = -0,09$; $p > 0,05$

Aktywność: $\beta = -0,19$; $p < 0,05$

Aktywność okazała się istotnym, niezależnym predyktorem niższego nasilenia stylu unikowego.

Tabela 13. Korelacje r Pearsona oraz wyniki regresji dla wytrzymałości i aktywności (N = 116)

Zmienna	Styl bezpieczny r	β	p	Styl unikowy r	β	p
Wytrzymałość	0,36**	0,25**	< 0,01	-0,17	-0,09	0,18
Aktywność	0,21*	0,11	0,08	-0,26*	-0,19*	< 0,05

$p < 0,05$; $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne

Wytrzymałość – rozumiana jako zdolność do efektywnego działania w warunkach silnej stymulacji i stresu – sprzyja organizacji stylu bezpiecznego, co wskazuje na znaczenie odporności regulacyjnej w budowaniu stabilnych więzi.

Aktywność temperamentalna, związana z potrzebą stymulacji i dynamiką działania, wiąże się z niższym nasileniem stylu unikowego. Można przypuszczać, że osoby bardziej aktywne



częściej angażują się w relacje interpersonalne, co redukuje tendencję do dystansowania się emocjonalnego.

Hipoteza została potwierdzona częściowo: wytrzymałość istotnie wiąże się ze stylem bezpiecznym, natomiast aktywność stanowi istotny predyktor obniżonego nasilenia stylu unikowego.

4.3.6 Cechy osobowości i temperament pełnią funkcję istotnych predyktorów stylów przywiązania

W celu oceny, czy cechy osobowości (NEO-FFI) oraz właściwości temperamentalne (FCZ-KT) pełnią funkcję istotnych predyktorów stylów przywiązania (KSP), przeprowadzono analizę regresji wielorakiej. Zmiennymi zależnymi były trzy style przywiązania: bezpieczny, lękowy i unikowy, natomiast predyktorami – pięć wymiarów osobowości oraz sześć cech temperamentu (N = 116). Przyjęto poziom istotności $\alpha = 0,05$.

Wyniki analizy regresji

1. Styl bezpieczny

Model regresji okazał się istotny statystycznie:

$$R^2 = 0,42$$

$$F(11, 104) = 6,89$$

$$p < 0,001$$

Istotne predyktory:

$$\text{Neurotyczność } (\beta = -0,34; p < 0,001)$$

$$\text{Ugodowość } (\beta = 0,29; p < 0,001)$$

$$\text{Wytrzymałość } (\beta = 0,25; p < 0,01)$$

Oznacza to, że 42% wariancji stylu bezpiecznego wyjaśniają łącznie cechy osobowości i temperament.

2. Styl lękowy

Model regresji:

$$R^2 = 0,48$$

$$F(11, 104) = 8,73$$

$$p < 0,001$$



Istotne predyktory:

Neurotyczność ($\beta = 0,41$; $p < 0,001$)

Reaktywność emocjonalna ($\beta = 0,33$; $p < 0,001$)

Perseweratywność ($\beta = 0,17$; $p < 0,05$)

Model wyjaśnia 48% wariancji stylu lękowego – jest to najwyższa wartość spośród analizowanych stylów.

3. Styl unikowy

Model regresji:

$R^2 = 0,29$

$F(11, 104) = 3,87$

$p < 0,01$

Istotne predyktory:

Ugodowość ($\beta = -0,28$; $p < 0,01$)

Ekstrawersja ($\beta = -0,24$; $p < 0,01$)

Aktywność ($\beta = -0,19$; $p < 0,05$)

Model wyjaśnia 29% wariancji stylu unikowego.

Tabela 14. Regresja wieloraka – cechy osobowości i temperament jako predyktory stylów przywiązania (N = 116)

Styl przywiązania	Istotne predyktory	β	p	R^2	F	p modelu
Bezpieczny	Neurotyczność	-0,34	<0,001	0,42	6,89	<0,001
	Ugodowość	0,29	<0,001			
	Wytrzymałość	0,25	<0,01			
Lękowy	Neurotyczność	0,41	<0,001	0,48	8,73	<0,001
	Reaktywność emocjonalna	0,33	<0,001			
	Perseweratywność	0,17	<0,05			
Unikowy	Ugodowość	-0,28	<0,01	0,29	3,87	<0,01
	Ekstrawersja	-0,24	<0,01			
	Aktywność	-0,19	<0,05			

Źródło: opracowanie własne



Analiza wykazała, że zarówno cechy osobowości, jak i właściwości temperamentalne stanowią istotne predyktory stylów przywiązania.

Najsilniejszą rolę predykcyjną odgrywa:

- 1) Neurotyczność – kluczowa dla stylu lękowego i istotna dla bezpiecznego,
- 2) Reaktywność emocjonalna – istotny biologiczny komponent stylu lękowego,
- 3) Ugodowość – najważniejszy predyktor stylu bezpiecznego i unikowego (ujemnie).

Styl lękowy wykazuje najsilniejsze powiązania z profilem regulacyjnym (wysoka neurotyczność + wysoka reaktywność emocjonalna), natomiast styl bezpieczny jest wspierany przez stabilność emocjonalną i kompetencje interpersonalne.

Wyniki jednoznacznie potwierdzają, że cechy osobowości i temperament pełnią funkcję istotnych predyktorów stylów przywiązania. Modele regresyjne wyjaśniają od 29% do 48% wariacji stylów przywiązania, co wskazuje na znaczącą rolę różnic indywidualnych w organizacji systemu przywiązania u kobiet w wieku 30–40 lat.

4.3.7 Określone konfiguracje cech osobowości i temperamentu współdziałają w wyjaśnianiu stylu przywiązania

Hipoteza zakładała, że styl przywiązania nie jest determinowany przez pojedyncze cechy osobowości lub temperamentu, lecz przez ich określone konfiguracje. Przyjęto zatem podejście interakcyjne, zgodnie z którym temperament stanowi biologiczny rdzeń regulacyjny, natomiast osobowość organizuje zachowanie w wymiarze poznawczo-emocjonalnym i interpersonalnym.

W celu weryfikacji hipotezy przeprowadzono analizę regresji hierarchicznej (N = 116). W pierwszym kroku do modeli wprowadzono efekty główne (cechy NEO-FFI i FCZ-KT), w drugim – interakcje teoretycznie uzasadnione:

- neurotyczność × reaktywność emocjonalna,
- ugodowość × wytrzymałość,
- ekstrawersja × aktywność.

Wyniki analizy interakcyjnej:

1. Styl lękowy

Model z efektami głównymi:

$$R^2 = 0,48; p < 0,001$$

Po dodaniu interakcji:



$$R^2 = 0,56; \Delta R^2 = 0,08; p < 0,01$$

Istotna interakcja:

Neurotyczność × Reaktywność emocjonalna

$$\beta = 0,21; p < 0,01$$

Interpretacja: najwyższe nasilenie stylu lękowego obserwowano u kobiet o jednocześnie wysokiej neurotyczności i wysokiej reaktywności emocjonalnej. Wysoka reaktywność wzmacniała wpływ neurotyczności na organizację lękową, co wskazuje na efekt synergii regulacyjnej – intensywność reakcji emocjonalnej potęguje podatność osobowościową na lęk relacyjny.

2. Styl bezpieczny

Model podstawowy:

$$R^2 = 0,42; p < 0,001$$

Po uwzględnieniu interakcji:

$$R^2 = 0,49; \Delta R^2 = 0,07; p < 0,05$$

Istotna interakcja:

Ugodowość × Wytrzymałość

$$\beta = 0,18; p < 0,05$$

Interpretacja: najwyższy poziom stylu bezpiecznego występował u kobiet charakteryzujących się zarówno wysoką ugodowością, jak i wysoką wytrzymałością temperamentalną. Sama orientacja prospołeczna nie była wystarczająca – dopiero w połączeniu z odpornością regulacyjną sprzyjała stabilnemu poczuciu bezpieczeństwa w relacjach.

3. Styl unikowy

Model podstawowy:

$$R^2 = 0,29; p < 0,01$$

Po dodaniu interakcji:

$$R^2 = 0,35; \Delta R^2 = 0,06; p < 0,05$$

Istotna interakcja:

Ekstrawersja × Aktywność

$$\beta = -0,17; p < 0,05$$

Interpretacja: niski poziom ekstrawersji w połączeniu z niską aktywnością temperamentalną wiązał się z najwyższym nasileniem stylu unikowego. Konfiguracja ta



wskazuje na ograniczoną potrzebę stymulacji społecznej oraz mniejszą motywację do angażowania się w relacje, co sprzyja dystansowaniu się emocjonalnemu.

Uzyskane wyniki potwierdzają, że styl przywiązania jest rezultatem współdziałania określonych konfiguracji cech osobowościowych i temperamentalnych, a nie wyłącznie sumy ich efektów głównych.

Najsilniejszy efekt interakcyjny dotyczył stylu lękowego, co wskazuje, że podatność osobowościowa (neurotyczność) ulega wzmocnieniu przez biologicznie uwarunkowaną reaktywność emocjonalną. W przypadku stylu bezpiecznego kluczowe znaczenie ma połączenie kompetencji interpersonalnych z odpornością regulacyjną. Styl unikowy natomiast wiąże się z konfiguracją niskiej orientacji społecznej i obniżonej aktywności.

Hipoteza została potwierdzona.

Określone konfiguracje cech osobowości i temperamentu w sposób istotny i synergiczny współdziałają w wyjaśnianiu stylu przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat. Wyniki te wspierają integracyjne ujęcie przywiązania jako efektu dynamicznej interakcji między biologicznym systemem regulacyjnym a strukturą osobowości.



4.4. Wnioski

Przeprowadzone badania miały na celu określenie związku między cechami osobowości (NEO-FFI), właściwościami temperamentalnymi w ujęciu Regulacyjnej Teorii Temperamentu (FCZ-KT) a stylem przywiązania (KSP) kobiet w wieku 30–40 lat. Uzyskane wyniki pozwalają na sformułowanie następujących wniosków:

1. Istnienie istotnych zależności między zmiennymi

Cechy osobowości i temperament pozostają w istotnym związku ze stylami przywiązania. Modele regresyjne wyjaśniają od 29% do 56% wariancji stylów przywiązania, co wskazuje na znaczące znaczenie różnic indywidualnych w organizacji systemu przywiązania w dorosłości.

2. Kluczowa rola neurotyczności

Neurotyczność okazała się najsilniejszym i najbardziej stabilnym predyktorem stylu lękowego oraz istotnym negatywnym predyktorem stylu bezpiecznego. Wysoka podatność na negatywne emocje sprzyja nadaktywności systemu przywiązania i intensyfikacji lęku relacyjnego.

3. Znaczenie reaktywności emocjonalnej

Reaktywność emocjonalna jako cecha temperamentalna wzmacnia wpływ neurotyczności na styl lękowy. Konfiguracja wysokiej neurotyczności i wysokiej reaktywności emocjonalnej prowadzi do najwyższego nasilenia lękowej organizacji przywiązania.

4. Uwarunkowania stylu bezpiecznego

Styl bezpieczny pozostaje powiązany z niską neurotycznością, wysoką ugodowością i wysoką wytrzymałością temperamentalną. Oznacza to, że bezpieczna organizacja przywiązania opiera się na stabilności emocjonalnej, kompetencjach interpersonalnych oraz odporności regulacyjnej.

5. Uwarunkowania stylu unikowego

Styl unikowy wiąże się z niższą ugodowością, niższą ekstrawersją oraz niższą aktywnością temperamentalną. Konfiguracja ta sprzyja ograniczonej potrzebie bliskości i tendencji do dystansowania się emocjonalnego.

6. Współdziałanie cech – znaczenie konfiguracji

Najważniejszym wnioskiem jest potwierdzenie interakcyjnego charakteru zależności. Styl przywiązania nie jest rezultatem pojedynczych cech, lecz efektem określonych konfiguracji



osobowościowo-temperamentalnych. Interakcje między zmiennymi istotnie zwiększały wyjaśnianą wariancję stylów przywiązania.

7. Integracyjny charakter regulacji relacyjnej

Uzyskane wyniki potwierdzają, że styl przywiązania w dorosłości stanowi efekt dynamicznej interakcji biologicznie uwarunkowanego systemu regulacyjnego (temperament) oraz względnie trwałych struktur osobowościowych. Funkcjonowanie relacyjne kobiet w wieku 30–40 lat jest zatem rezultatem współdziałania czynników biologicznych i psychospołecznych.

Badania potwierdziły, że cechy osobowości i temperament pełnią istotną, komplementarną rolę w wyjaśnianiu stylów przywiązania. Największe znaczenie mają neurotyczność i reaktywność emocjonalna w odniesieniu do stylu lękowego oraz ugodowość i wytrzymałość w odniesieniu do stylu bezpiecznego.

Uzyskane wyniki wspierają integracyjne podejście do analizy przywiązania w dorosłości oraz podkreślają znaczenie uwzględniania zarówno komponentu biologicznego, jak i osobowościowego w badaniach nad funkcjonowaniem relacyjnym.



4.5. Dyskusja wyników

Celem niniejszej pracy było określenie związku między cechami osobowości w modelu Wielkiej Piątki, właściwościami temperamentalnymi w ujęciu Regulacyjnej Teorii Temperamentu a stylami przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat. Uzyskane wyniki potwierdziły, że organizacja przywiązania w dorosłości pozostaje w istotnym związku z różnicami indywidualnymi o charakterze zarówno osobowościowym, jak i biologiczno-regulacyjnym.

Przeprowadzone badania potwierdziły, że cechy osobowości oraz właściwości temperamentalne pozostają w istotnym związku ze stylami przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat. Uzyskane wyniki wpisują się w nurt badań integrujących teorię przywiązania z psychologią różnic indywidualnych, zarówno w kontekście badań polskich, jak i międzynarodowych.

Najsilniejsze zależności dotyczyły związku neurotyczności ze stylem lękowym oraz jej ujemnego związku ze stylem bezpiecznym. Wyniki te pozostają zgodne z licznymi badaniami zagranicznymi, które wskazują, że wysoka neurotyczność stanowi jeden z najbardziej stabilnych predyktorów przywiązania lękowego (Shaver i Brennan, 1992; Nofhle i Shaver, 2006). Meta-analizy wykazują umiarkowane do wysokich korelacji między neurotycznością a wymiarem lęku przywiązaniowego.

W literaturze polskiej podobne zależności wskazywane są w badaniach nad funkcjonowaniem emocjonalnym i relacyjnym dorosłych (Plopa, 2008; Łaguna, 2014), gdzie neurotyczność wiąże się z obniżonym poczuciem bezpieczeństwa interpersonalnego oraz większą podatnością na napięcie relacyjne.

Uzyskane wyniki potwierdzają zatem, że neurotyczność pełni centralną rolę w organizacji systemu przywiązania, co ma charakter uniwersalny kulturowo.

Wysoka reaktywność emocjonalna oraz jej interakcja z neurotycznością istotnie zwiększały nasilenie stylu lękowego. Wynik ten jest zgodny z Regulacyjną Teorią Temperamentu (Strelau, 2008), zgodnie z którą wysoka reaktywność wiąże się z niską odpornością na silną stymulację i zwiększoną podatnością na przeciążenie emocjonalne.

W badaniach zagranicznych podobne wnioski wynikają z analiz temperamentu w kontekście przywiązania, gdzie wrażliwość emocjonalna i wysoka reaktywność fizjologiczna powiązane są z nasileniem lęku w relacjach (Mikulincer i Shaver, 2007). Wyniki niniejszego badania rozszerzają te ustalenia na populację polskich kobiet w średniej dorosłości.



Styl bezpieczny pozostawał w istotnym związku z wysoką ugodowością i wytrzymałością temperamentalną oraz niską neurotycznością. Zależność ta jest zgodna z wynikami badań międzynarodowych, które wskazują, że osoby bezpiecznie przywiązane charakteryzują się większą stabilnością emocjonalną i wyższą orientacją prospołeczną (Nofhle i Shaver, 2006; Del Giudice, 2011).

W literaturze polskiej badania Plopy (2008) nad stylami przywiązania w związkach małżeńskich wskazują, że styl bezpieczny wiąże się z większym zaufaniem, empatią i dojrzałością interpersonalną. Uzyskane wyniki potwierdzają te obserwacje, uzupełniając je o komponent temperamentalny – wytrzymałość, która pełni funkcję regulacyjną i sprzyja stabilności relacyjnej.

Zależności między stylem unikowym a niższą ugodowością, ekstrawersją i aktywnością znajdują potwierdzenie w badaniach zagranicznych, w których unikowe strategie regulacji przywiązania wiążą się z mniejszą potrzebą bliskości i niższą ekspresją emocjonalną (Mikulincer i Shaver, 2007).

Wyniki niniejszego badania sugerują, że unikowość może być wspierana przez konfigurację niskiej orientacji interpersonalnej oraz obniżonej potrzeby stymulacji społecznej, co wpisuje się w model różnic indywidualnych w zakresie systemu przywiązania.

Jednym z kluczowych wniosków badań jest potwierdzenie, że styl przywiązania jest rezultatem określonych konfiguracji cech osobowościowych i temperamentalnych. Wynik ten koresponduje z integracyjnym ujęciem przywiązania zaproponowanym przez Mikulincera i Shavera (2007), którzy podkreślają, że funkcjonowanie relacyjne jest efektem współdziałania systemu przywiązania z systemem regulacji emocji i cechami osobowości.

W kontekście polskim badania nad temperamentem i osobowością (Strelau, 2008; Zawadzki i in.) wskazują, że właściwości regulacyjne wpływają na sposób reagowania w sytuacjach stresu interpersonalnego, co może pośredniczyć w kształtowaniu wzorców więzi.

Uzyskane wyniki potwierdzają uniwersalność zależności między neurotycznością a stylem lękowym oraz między ugodowością a stylem bezpiecznym, obserwowaną w badaniach zagranicznych. Jednocześnie wskazują na istotne znaczenie temperamentu jako biologicznego podłoża regulacyjnego, co stanowi istotne uzupełnienie klasycznych badań nad przywiązaniem.



Wnioski z niniejszej pracy wpisują się w integracyjne podejście do analizy przywiązania w dorosłości, wskazując, że funkcjonowanie relacyjne kobiet w wieku 30–40 lat jest efektem dynamicznej interakcji między strukturą osobowości a temperamentalnym systemem regulacji.



Zakończenie

Przedmiotem niniejszej pracy była analiza związku między cechami osobowości w modelu Wielkiej Piątki, właściwościami temperamentalnymi w ujęciu Regulacyjnej Teorii Temperamentu a stylem przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat. Podjęta problematyka wpisuje się w nurt badań integrujących biologiczne i osobowościowe uwarunkowania funkcjonowania relacyjnego człowieka, stanowiąc próbę połączenia klasycznej teorii przywiązania z różnicowym podejściem do osobowości i temperamentu.

Uzyskane wyniki potwierdziły, że styl przywiązania w dorosłości pozostaje w istotnym związku z cechami osobowościowymi oraz temperamentalnymi. W szczególności wykazano, iż neurotyczność oraz reaktywność emocjonalna stanowią kluczowe predyktory stylów niebezpiecznych – przede wszystkim stylu lękowego. Wysoki poziom podatności na negatywne emocje, skłonność do intensywnego reagowania na bodźce stresowe oraz trudność w wygaszaniu napięcia sprzyjają nadaktywności systemu przywiązania, przejawiającej się wzmożoną potrzebą bliskości, obawą przed odrzuceniem i niestabilnością emocjonalną w relacji.

Z kolei styl bezpieczny okazał się powiązany z konfiguracją obejmującą niską neurotyczność, wyższą ugodowość i ekstrawersję oraz wysoką wytrzymałość temperamentalną. Wyniki te wskazują, że bezpieczna organizacja przywiązania w dorosłości sprzyja względnej stabilności emocjonalnej, zdolności do efektywnej regulacji napięcia oraz otwartości na relacyjne współdziałanie. Można zatem przyjąć, że osobowościowy wymiar orientacji interpersonalnej (ugodowość, ekstrawersja) współdziała z biologicznym potencjałem regulacyjnym (wytrzymałość), tworząc sprzyjające warunki dla kształtowania bezpiecznych wzorców więzi.

Styl unikowy wiązał się natomiast z niższą ugodowością, niższą ekstrawersją oraz obniżoną aktywnością temperamentalną. Taka konfiguracja może sprzyjać ograniczaniu potrzeby bliskości oraz tendencji do dystansowania się w relacjach interpersonalnych. Wyniki te potwierdzają, że unikanie w relacjach nie musi wynikać wyłącznie z doświadczeń wczesnodziecięcych, lecz może być wzmacniane przez określone dyspozycje osobowościowe i temperamentalne.

Przeprowadzona zintegrowana analiza regresyjna pozwoliła na wykazanie, że zarówno cechy osobowości, jak i temperament pełnią funkcję istotnych predyktorów stylu przywiązania, a ich oddziaływanie ma charakter komplementarny. Temperament można interpretować jako biologiczny rdzeń regulacyjny, natomiast osobowość – jako bardziej złożony system poznawczo-



emocjonalny organizujący zachowanie w kontekście społecznym. Styl przywiązania jawi się zatem jako efekt współdziałania tych dwóch poziomów funkcjonowania jednostki.

W wymiarze teoretycznym wyniki pracy wspierają integracyjne podejście do rozwoju psychospołecznego, zgodnie z którym organizacja relacyjna dorosłego człowieka nie jest wyłącznie konsekwencją wczesnych doświadczeń przywiązaniowych, lecz pozostaje dynamicznie powiązana z aktualnymi właściwościami temperamentalnymi i strukturą osobowości. Ujęcie to podkreśla wieloczynnikowy charakter funkcjonowania relacyjnego oraz potrzebę interdyscyplinarnej perspektywy badawczej.

W wymiarze aplikacyjnym uzyskane rezultaty mogą mieć znaczenie dla praktyki diagnostycznej i terapeutycznej. Rozpoznanie konfiguracji cech osobowości i temperamentu sprzyjających określonym stylom przywiązania może wspierać planowanie interwencji psychologicznych, szczególnie w pracy z kobietami doświadczającymi trudności relacyjnych, podwyższonego poziomu stresu lub napięcia emocjonalnego. Zrozumienie biologiczno-osobowościowych uwarunkowań stylu przywiązania może przyczynić się do bardziej zindywidualizowanego podejścia terapeutycznego.

Należy jednak wskazać ograniczenia przeprowadzonych badań. Po pierwsze, próba obejmowała wyłącznie kobiety w określonym przedziale wiekowym, co ogranicza możliwość generalizacji wyników na inne grupy populacyjne. Po drugie, zastosowano wyłącznie narzędzia samoopisowe, co wiąże się z ryzykiem błędów wynikających z subiektywnej oceny oraz tendencji do aprobaty społecznej. Po trzecie, charakter badania miał wymiar przekrojowy, co uniemożliwia formułowanie wniosków przyczynowo-skutkowych. W przyszłych badaniach zasadne byłoby uwzględnienie podejścia longitudinalnego, rozszerzenie próby o mężczyzn oraz zastosowanie metod wieloźródłowych.

Podsumowując, niniejsza praca potwierdza, że styl przywiązania kobiet w wieku 30–40 lat pozostaje w istotnym związku z cechami osobowości i temperamentu. Wyniki wskazują, że funkcjonowanie relacyjne dorosłych kobiet stanowi rezultat złożonej interakcji biologicznych predyspozycji regulacyjnych i względnie trwałych struktur osobowościowych. Zrozumienie tych zależności przyczynia się do pogłębienia wiedzy na temat mechanizmów regulacji bliskości, bezpieczeństwa i autonomii w relacjach interpersonalnych oraz stanowi ważny wkład w rozwój współczesnej psychologii różnic indywidualnych i psychologii więzi.



Spis literatury

- Adamczyk, K., Pilarska, A. (2012). *Attachment style, relationship status, gender, and relational competence among young adults*. Polish Psychological Bulletin, 43(2), 59-69.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, Winston.
- Ashton, M. C., Lee, K. (2007). Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 150–166. <https://doi.org/10.1177/1088868306294907>
- Bateman, A.I, Fonagy, F. (2006). *Mentalization-based treatment for borderline personality disorder. A practical guide*. Oxford: University Press
- Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Brzezińska, A. I. (2005). *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Cieciuch, J. (2013). *Osobowość – struktura i funkcje regulacyjne*. Warszawa: Liberi Libri.
- Cloninger, C. R. (2009). Personality and temperament. In C. R. Cloninger (Ed.), *The science of well-being* (pp. 33–50). New York: Oxford University Press.
- Eysenck, H. J., Eysenck, M. W. (1985). *Personality and individual differences: A natural science approach*. New York: Plenum Press.
- Fowler, K.A., O'Donohue, W.T., Lilienfeld, S.O. (2007). *Personality disorders in perspectives*. W: W.T. O'Donohue, K.A. Fowler, S.O. Lilienfeld (red.), *Personality Disorders. Toward the DSM-V* (s. 1-20). Los Angeles: Sage.
- Gagliardi, M. (2025). Dimensional attachment in romantic relationships: ACQ improvements. *Journal of Clinical Medicine*, 7(1), 19. <https://doi.org/10.3390/jcm7010019>
- Gabbard, G.O. (2009). *Psychiatria psychodynamiczna w praktyce klinicznej*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Gawda, B. (2007). *Lęk osobowościowy a bogactwo narracji o uczuciach – hipoteza o wpływie lęku na rozwój reprezentacji afektywnych*. Psychologia Rozwojowa, 12, 4, 65-75.
- Gawda, B. (2012). *Associations between anxiety and love scripts*. Psychological Reports, 111, 1, 293-303.



- Hazan, C., Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Janiszewska, E. (2018). *Style przywiązania a funkcjonowanie w bliskich związkach*. Warszawa: Difin.
- Łukaszewski, W., Doliński, D. (2004). *Mechanizmy leżące u podstaw zachowania społecznego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Mandal, E., & Latusek, A. (2014). *Attachment styles and anxiety of rejecters in intimate relationships*. *Current Issues in Personality Psychology*, 2(4), 185–195.
- Matczak, A. (2010). *Psychologia różnic indywidualnych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- McCrae, R. R., Costa, P. T. (1999). A five-factor theory of personality. In L. A. Pervin, O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 139–153). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2016). *Przywiązanie w dorosłości. Struktura, dynamika i zmiana* (wyd. 2). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Mosannenzadeh, F. (2025). Does romantic partner support buffer the effect of attachment insecurity? *Collabra: Psychology*, 11(1), 130079. <https://doi.org/10.1525/collabra.130079>
- Noftle, E. E., Shaver, P. R. (2006). Attachment dimensions and the Big Five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*, 40(2), 179–208. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.11.003>
- Oleś, P. (2011). *Psychologia osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Plopa, M. (2005). *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Plopa, M. (2008). *Psychologia rodziny: Teoria i badania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Plopa, M., Połomski, P. (2010). *Kwestionariusz stylów przywiązaniowych*. Warszawa: Vizja Press, IT.
- Quan, L., Zhang, K., Chen, H. (2025). Attachment mediates the relationship between childhood trauma and romantic relationship satisfaction. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1519699. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1519699>



- Roberts, B. W., Walton, K. E., Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 132(1), 1–25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.1>
- Sagone, E., De Caroli, M. E., Falanga, R. (2023). Exploring the association between adult attachment styles and psychological well-being in singles and individuals in close relationships. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4529. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054529>
- Strelau, J. (2002). *Psychologia temperamentu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Strelau, J. (2019). *Różnice indywidualne. Historia – determinanty – zastosowania*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Strelau, J., Zawadzki, B. (1997). *Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Wallin DJ. (2011) *Przywiązanie w psychoterapii*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Wciórka, J. (2017). *Psychologia kliniczna. Wybrane zagadnienia*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P., Śliwińska, M. (1998). *Inwentarz osobowości NEO-FFI*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.



Spis tabel

Tabela 1. Typologia wzorców emocjonalno-poznawczych	13
Tabela 2. Statystyki opisowe wyników Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych (KSP).....	82
Tabela 3. Korelacje między skalami Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych (KSP)	84
Tabela 4. Statystyki opisowe wyników NEO-FFI (wyniki surowe)	85
Tabela 5. Statystyki opisowe wyników FCZ-KT (N = 116).....	88
Tabela 6. Korelacje r Pearsona oraz standaryzowane współczynniki regresji (β) dla predyktorów stylów przywiązania (N = 116)	114
Tabela 7. Dopasowanie modeli regresyjnych.....	114
Tabela 8. Korelacje r Pearsona oraz wyniki regresji dla neurotyczności jako predyktora stylu lękowego i bezpiecznego (N = 116)	117
Tabela 9. Korelacje r Pearsona oraz wyniki regresji wielorakiej dla predyktorów stylu bezpiecznego (N = 116).....	119
Tabela 10. Korelacje r Pearsona oraz wyniki regresji dla predyktorów stylu lękowego (N = 116).....	121
Tabela 11. Korelacje r Pearsona oraz wyniki regresji dla wytrzymałości i aktywności (N = 116).....	122
Tabela 12. Regresja wieloraka – cechy osobowości i temperament jako predyktory stylów przywiązania (N = 116).....	124



Spis wykresów

Wykres 1. Miejsce zamieszkania	66
Wykres 2. Wykształcenie badanych osób	67
Wykres 3. Sytuacja zawodowa badanych kobiet	68
Wykres 4. Stan cywilny.....	69
Wykres 5. Sytuacja mieszkaniowa	71
Wykres 6. Liczba dzieci	72
Wykres 7. Średnie wyniki stylów przywiązania	83
Wykres 8. Aktualna relacja romantyczna.....	90
Wykres 9. Forma relacji	91
Wykres 10. Staż aktualnej relacji	92
Wykres 11. Wspólne zamieszkanie z partnerem	93
Wykres 12. Ocena jakości relacji	94
Wykres 13. Częstość konfliktów	95
Wykres 14. Reakcje w sytuacjach konfliktowych.....	96
Wykres 15. Poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego w relacji.....	97
Wykres 16. Wsparcie partnera w sytuacjach trudnych	98
Wykres 17. Czas od ostatniej relacji	99
Wykres 18. Liczba istotnych relacji romantycznych	100
Wykres 19. Doświadczenia w relacjach romantycznych	100
Wykres 20. Ocena doświadczeń relacyjnych	102
Wykres 21. Ogólne samopoczucie psychiczne	103
Wykres 22. Poziom odczuwanego stresu w ostatnim miesiącu	104
Wykres 23. Silne napięcie emocjonalne.....	105
Wykres 24. Zdolność do radzenia sobie z trudnymi emocjami.....	106
Wykres 25. Korzystanie z pomocy specjalistycznej	107
Wykres 26. Diagnoza zaburzeń psychicznych	108
Wykres 27. Przyjmowanie leków na funkcjonowanie psychiczne	109
Wykres 28. Ocena poczucia własnej wartości	110

