



Złożenie pracy online:
2025-02-26 17:04:46
Kod pracy:
24422/46526/CloudA

Klaudia Lepe
(nr albumu: 27810)

Praca magisterska

Poczucie własnej wartości wśród kobiet wychowywanych przez samotne matki

Self-esteem among women raised by single mothers

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: neuropsychologia

Promotor: dr Anna Burkiewicz-Kierzkowska

Pragnę złożyć serdeczne podziękowania Pani Promotor, dr Annie Burkiewicz- Kierzkowskiej za nieocenioną pomoc, cenne wskazówki i wsparcie podczas pisania niniejszej pracy.

|



Streszczenie

Celem niniejszej pracy było zrozumienie i odpowiedź na pytanie: czy istnieje związek między samotnym macierzyństwem a poczuciem własnej wartości u kobiet? Grupę badanych stanowiło 100 kobiet wychowywanych przez samotne matki. W pracy wykorzystano następujące testy psychologiczne: Skalę Samooceny Rosenberga oraz Kwestionariusz Stylów Przywiązania. Przeanalizowano i przedstawiono zależności pomiędzy samotnym macierzyństwem a stylem przywiązania oraz jego wpływem na poczucie własnej wartości. Analiza wyników pozwoliła na sformułowanie wniosków dotyczących wpływu samotnego macierzyństwa na budowanie relacji społecznych oraz relacji partnerskich u badanych kobiet.

Słowa kluczowe

Samoocena, style przywiązania, Skala Samooceny Rosenberga, Kwestionariusz Stylów Przywiązania, samotne macierzyństwo, test Shapiro-Wilka.



Abstract

The aim of this study was to understand and answer the question: is there a relationship between single motherhood and women's self-esteem? The study group consisted of 100 women raised by single mothers. The following psychological tests were used in the study: the Rosenberg Self-Esteem Scale and the Attachment Styles Questionnaire. The relationship between single motherhood, attachment style, and its impact on self-esteem were analyzed and presented. The analysis of the results allowed for drawing conclusions regarding the influence of single motherhood on the development of social and romantic relationships among the examined women.

Keywords

Self-esteem, attachment styles, Rosenberg Self-Esteem Scale, Attachment Styles Questionnaire, single motherhood, Shapiro-Wolf test.



Spis treści

WSTĘP	2
ROZDZIAŁ I. Psychologiczne aspekty samooceny	4
1.1 Pojęcie i znaczenie samooceny	4
1.2 Wybrane koncepcje samooceny.....	5
1.2.1 Koncepcja “JA” Williama Jamesa	5
1.2.2 Teoria samooceny Rosenberga	7
1.2.3. Teoria osobowości Carla Rogersa	9
1.3 Wpływ roli samotnej matki na kształtowanie samooceny córek	10
1.3.1 Samotne macierzyństwo a rozwój samooceny	10
1.3.2 Rola matki w formowaniu poczucia własnej wartości córki	14
ROZDZIAŁ II. Koncepcje Stylów Przywiązania	16
2.1 Definicja stylu przywiązania	16
2.2 Teoria przywiązania	17
2.2.1 Teoria przywiązania Johna Bowlby’ego	18
2.2.2 Teoria stylów przywiązania Mary Ainsworth	18
2.3 Rodzaje stylów przywiązania.....	19
2.3.1 Lękowy styl przywiązania	19
2.3.2 Unikowy styl przywiązania	21
2.3.3 Bezpieczny styl przywiązania.....	22
2.4 Styl przywiązania i jego wpływ na poczucie własnej wartości	23
ROZDZIAŁ III Metodologia badań własnych	25
3.1 Problem i hipotezy badawcze	25
3.2 Charakterystyka narzędzi badawczych	26
3.2.1 Kwestionariusz Stylów Przywiązania	26
3.2.2 Skala Samooceny SES Rosenberga	26
3.2.3 Ankieta własna	27
ROZDZIAŁ IV Analiza badań własnych	28
4.1 Charakterystyka grupy badawczej.....	28
4.2 Weryfikacja postawionych hipotez.....	28
4.3 Analiza wyników.....	58
ROZDZIAŁ V Dyskusja wyników	61
5.1 Dyskusja wyników.....	61
ZAKOŃCZENIE	63
BIBLIOGRAFIA	65
SPIS RYSUNKÓW	68
SPIS TABEL	69
ZAŁĄCZNIKI	72



WSTĘP

Samocena i poczucie własnej wartości odgrywają istotną rolę w życiu każdego człowieka. Bez nich niemal niemożliwe jest normalne funkcjonowanie we współczesnym świecie. Każdy, bez względu na wszystko, ma prawo do ich poszanowania. Niestety, wskutek występowanie określonych czynników, poczucie własnej wartości może zostać skutecznie zachwiane czy wręcz zaniżone. Skutkiem tego jest nie tylko zmniejszona chęć do podejmowania jakiegokolwiek aktywności, ale także powolna alienacja społeczna. Brak odpowiedniej reakcji ze strony otoczenia (najbliższych) może doprowadzić do pogłębiania się takiego stanu.

Styl przywiązania to zdolność do nawiązywania oraz podtrzymywania relacji społecznych oraz rodzinnych. Ich wykształcanie następuje niemal od dnia narodzin i trwa przez cały okres dzieciństwa i wczesnej młodości. W tym czasie człowiek nabywa wzorce, które powinny pomóc mu w zawieraniu poprawnych relacji interpersonalnych oraz właściwym funkcjonowaniu w społeczeństwie. Styl przywiązania nie jest pojęciem jednowymiarowym, gdyż nie tylko dzieli się na kilka kategorii, ale również jest uzależniony od szeregu czynników (wewnętrznych i zewnętrznych). Każdy człowiek wykształca w sobie swój indywidualny styl, w oparciu o który, w bardziej lub mniej świadomy sposób, buduje przyszłe relacje społeczne.

Celem pracy jest wskazanie zależności pomiędzy poczuciem własnej wartości u kobiet wychowywanych przez samotne matki, a brakiem ojca w ich życiu oraz określenie jego wpływu na budowanie trwałych relacji społecznych (uczuciowych), w oparciu o przeprowadzone testy psychologiczne.

Integralną częścią pracy jest postawienie pytań oraz hipotez badawczych. Są one efektem dokładnej analizy omawianego zagadnienia oraz powstały w oparciu o pogłębione studium literatury. Celem określenia głównego pytania (problemu) badawczego, niezbędne jest postawienie pytań szczegółowych. Brzmia one następująco:

- 1) Czy kobiety wychowywane przez samotne matki mają niższe poczucie własnej wartości niż kobiety wychowywane przez pełne rodziny, wskutek występowania pozabezpiecznego stylu przywiązania?
- 2) Czy lękowy styl przywiązania wywołany brakiem ojca ma wpływ na budowanie relacji społecznych?



3) Czy kobiety, które były wychowywane przez samotne matki, w stosunku do swojego partnera, wykazują się unikowym stylem przywiązania?

4) Czy lękowy styl przywiązania, powstały wskutek wychowywania przez samotne matki, ma wpływ na występowanie obaw przed odrzuceniem w relacjach bliskich/miłosnych?

Na tej podstawie możliwe jest postawienie głównego pytania badawczego, którego treści brzmi: Czy istnieje związek pomiędzy poczuciem własnej wartości u kobiet wychowywanych przez samotne matki, a brakiem ojca w ich życiu?

Jeśli chodzi o hipotezy badawczej, również konieczne jest postawienie hipotez szczegółowych. Przyjmują one następującą postać:

1) Kobiety wychowywane przez samotne matki charakteryzują się stylem pozabezpiecznym, wskutek czego m.in. mają niższe poczucie własnej niż kobiety wychowywane przez pełne rodziny.

2) Lękowy styl przywiązania, wywołany brakiem ojca, wpływa na budowanie relacji społecznych.

3) Kobiety wychowywane przez samotne matki, w dorosłym życiu wykazują się unikowym stylem przywiązania w stosunku do swojego partnera życiowego.

4) Obawa przed odrzuceniem w relacjach bliskich/miłosnych jest spowodowana występowaniem lękowego stylu przywiązania u kobiet wychowywanych przez samotne matki.

Na tej podstawie możliwe było postawienie następującej głównej hipotezy badawczej: Czy istnieje związek pomiędzy poczuciem własnej wartości u kobiet wychowywanych przez samotne matki, a brakiem ojca w ich życiu?

Każda z postawionych hipotez zostanie zweryfikowana, a oparciu m.in. o informacje otrzymane za podstawie przeprowadzonych testów psychologicznych.

ROZDZIAŁ 1. Psychologiczne aspekty samooceny

1.1 Pojęcie i znaczenie samooceny

Samoocena jest kluczowym elementem psychologicznym, który odnosi się do ogólnej, trwałej oceny siebie jako osoby, będącej wynikiem porównań różnych aspektów (Polczyk, Szpitalak, 2015, s. 34 – 39). Zawiera w sobie różnorodne elementy, takie jak m.in. ocenę atrakcyjności fizycznej, umiejętności interpersonalnych, poczucia humoru czy innych zdolności (artystycznych, technicznych, sportowych). Choć termin „samoocena” bywa często mylony z poczuciem własnej wartości, są to dwa odrębne zagadnienia. Poczucie własnej wartości koncentruje się na postrzeganiu siebie jako osoby wartościowej, podczas gdy samoocena jest bardziej kompleksowym procesem, obejmującym także poczucie skuteczności w różnych sferach życia.

Zgodnie z teorią socjometru Baumeistera i Leary’ego (Polczyk, Szpitalak, 2015, s. 99 – 105), samoocena pełni funkcję wskaźnika statusu w społeczeństwie. Jej spadek występuje w wyniku odrzucenia lub wykluczenia społecznego, co prowadzi do negatywnego obrazu siebie i obniżenia poczucia wartości. W takim przypadku, jednostki dążą do odbudowania pozytywnego obrazu siebie, starając się odzyskać akceptację i bezpieczeństwo w relacjach z innymi ludźmi. Jak podkreślają autorzy, satysfakcjonujące interakcje z innymi są podstawą pozytywnej samooceny, ponieważ zapewniają poczucie przynależności i akceptacji w społeczeństwie (Wrótniak, 2024, s. 54 – 60).

W kontekście rozumienia samooceny, istotną rolę odgrywa teoria autoregulacji Higginsa, która wskazuje na rozbieżności w systemie „Ja”. Istnieje bowiem różnica między „ja realnym” – tym, kim faktycznie jesteśmy, a „ja idealnym” i „ja powinnościowym”, które odnoszą się do aspiracji i oczekiwań względem siebie, a także do wymagań społecznych. Rozbieżności między tymi koncepcjami prowadzą do różnych emocji, motywując jednostkę do podjęcia działań w celu ich zniwelowania. Jak zauważa Oleś, celem jest doprowadzenie do zgodności pomiędzy „ja realnym” a „ja idealnym” lub „ja powinnościowym”, co wiąże się z poczuciem satysfakcji i ulgi, a tym samym poprawą samooceny (Bajcar, Bober, Lachowicz – Tabaczek, 2020, s. 31 – 40).

Rosenberg z kolei proponuje podział samooceny na dwa wymiary: wysoką, która wiąże się z pozytywnym obrazem siebie, oraz niską, charakteryzującą się negatywnym postrzeganiem siebie. Wysoka samoocena oznacza przekonanie jednostki o własnej wartości i kompetencjach, podczas gdy niska samoocena prowadzi do niezadowolenia z siebie i

negatywnego obrazu własnych osiągnięć. Na podstawie tej koncepcji powstał kwestionariusz samooceny SES, służący do oceny poziomu samooceny u jednostki. W innym ujęciu, samoocena to postawa wobec samego siebie, obejmująca zarówno ocenę własnych możliwości, jak i cech, które są cenione w danym społeczeństwie. Szewczuk wskazuje na to, że ludzie dostosowują swoją samoocenę do wartości społecznych, które są uznawane za pożądane. Osoby posiadające cechy cenione przez społeczeństwo mają wyższą samoocenę, co potwierdzają badania wskazujące na korelację między pożądanymi cechami a poczuciem własnej wartości. Carr łączy pojęcie samooceny z poczuciem wartości i skuteczności, wskazując, że samoocena leży u podstaw poczucia własnej wartości i skuteczności (Bajcar, Bober, Lachowicz – Tabaczek, 2020, s. 89 – 94). Zgodnie z teorią psychologii pozytywnej, silna samoocena ma znaczący wpływ na poczucie sensu życia, a także na motywację i osiąganie celów. Wysoka samoocena pozwala na skuteczne radzenie sobie z wyzwaniami, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

Podsumowując, samoocena to złożony proces, który kształtuje ogólny obraz siebie. Ma ona kluczowe znaczenie dla zdrowia psychicznego, motywacji do działania oraz jakości życia. Wysoka samoocena sprzyja pozytywnym emocjom i motywuje do rozwoju, podczas gdy niska samoocena może prowadzić do problemów emocjonalnych, trudności w relacjach interpersonalnych i problemów z radzeniem sobie w trudnych sytuacjach życiowych. Jak zauważył Baumeister, samoocena pełni funkcję motywacyjną, pomagając jednostce radzić sobie z przeciwnościami i osiągać założone cele (Berry, Palmer, Gregg, Barrowclough, Lobban, 2018, s. 70 – 76). Wysoka samoocena sprzyja elastyczności w rozwiązywaniu problemów oraz większej odporności na stres, co pozwala jednostce lepiej przystosować się do zmieniających się warunków życia.

1.2 Wybrane koncepcje samooceny

1.2.1 Koncepcja “JA” Wiliama Jamesa, w kontekście psychologii funkcjonalnej

William James, uznawany za jednego z pionierów psychologii funkcjonalnej, zaprezentował nowatorskie podejście do świadomości, które miało wpływ na dalszy rozwój psychologii (Kwiatkowska, Rogoza, Kwiatkowska, 2018, s. 121 – 128). Twierdził, że w świadomości nie występują proste wrażenia, jak sądzono wcześniej, ale są one wynikiem procesów myślowych, takich jak m.in. wnioskowanie czy abstrakcja. Z jego perspektywy, nie jest statycznym zbiorem prostych doznań, lecz dynamiczną, złożoną strukturą, w której

człowiek aktywnie uczestniczy. Co istotne, James jako pierwszy wprowadził pojęcie „ja” (ang. *self*), które rozumiał jako zdolność postrzegania siebie w kontekście otoczenia oraz rozumienia siebie jako podmiotu myślącego i działającego (Kwiatkowska, Rogoza, Kwiatkowska, 2018, s. 100 – 106). Zanim sformułował swoją definicję pojęcia „ja”, podobną koncepcję rozwinął Carl Gustav Jung. W swoich pracach definiował ją jako centrum osobowości, które integruje wszystkie systemy, zapewniając osobowości stabilność i równowagę (Cassidy, Shaver, 2016, s. 33 – 38). Jednak to James poszedł krok dalej, opracowując szczegółową klasyfikację różnych aspektów „ja”, co miało zasadnicze znaczenie dla późniejszych teorii osobowości. Wyróżnił on trzy podstawowe kwestie, które miały wpływ na to, jak jednostka postrzega siebie i jak tworzy swoje poczucie tożsamości (Schetz, 2015, s. 44 – 48). Zgodnie z tym, „ja” materialne odnosi się do postrzeganego przez jednostkę związku z jej ciałem oraz rzeczami materialnymi, które stanowią część jej tożsamości. James wskazywał, że człowiek identyfikuje siebie nie tylko przez swoje ciało, ale także przez przedmioty, które posiada, takie jak ubrania, dom, samochód czy inne rzeczy, które mają wartość osobistą. W ten sposób przedmioty codziennego użytku stają się nie tylko funkcjonalne, ale i symboliczne, wpływając na samoocenę i poczucie tożsamości (Cassidy, Shaver, 2016, s. 67 – 73). Z kolei „Ja” społeczne to aspekt tożsamości kształtujący się w interakcjach z innymi ludźmi. James zauważył, że każda opinia wyrażona na temat jednostki, każda ocena jej postawy czy zachowań wpływa na to, jak postrzega ona siebie. „Ja” społeczne jest więc wynikiem tego, jak jednostka jest postrzegana przez innych, a także jak odnosi się do oczekiwań społecznych. Interakcje społeczne i oceny z otoczenia mają kluczowy wpływ na procesy samopoznania i samoregulacji. Jeśli chodzi o „ja” duchowe, ten aspekt odnosi się do zdolności do autorefleksji, czyli rozumienia siebie jako myślącego i poznającego podmiotu. James uważał, że „ja” duchowe jest związane z poczuciem tożsamości jako osoby zdolnej do myślenia, analizowania i oceny samej siebie (Berry, Palmer, Gregg, Barrowclough, Lobban, 2018, s. 45 – 50). To poczucie „ja” umożliwia jednostce postrzeganie siebie jako subiektywnego obserwatora swoich myśli, emocji i działań. W swojej teorii James wprowadził również rozróżnienie pomiędzy dwoma rodzajami „ja”:

- „Ja” poznające (ang. *I as knower*) – to „ja” subiektywne, odnoszące się do samoświadomości i zdolności do introspekcji. James określał ten aspekt jako podmiotowy, ponieważ obejmował on zdolność do postrzegania samego siebie jako myślącego podmiotu.

- „Ja” empiryczne (ang. *Me*) – to „ja” obiektywne, które można postrzegać jako przedmiot, którego doświadcza jednostka. James rozumiał je jako całość tego, co stanowi tożsamość osoby, obejmując zarówno jej ciało, jak i wszelkie atrybuty, które identyfikują ją z otoczeniem: rodzina, przyjaciele, status społeczny czy majątek (Berry, Palmer, Gregg, Barrowclough, Lobban, 2018, s. 99 – 104).

James zwrócił uwagę, że „ja” nie jest jednorodnym bytem, lecz składa się z różnych, hierarchicznych warstw. Kluczowe w tym kontekście są procesy samooceny, autorefleksji oraz samoregulacji, które są podstawą rozwoju jednostki. Wskazał również, że te elementy stanowią fundament osobowości, kształtując naszą tożsamość oraz interakcje z otoczeniem (Wrótniak, 2024, s. 61 – 66). Zastosowanie pojęcia „ja” pozwala na lepsze zrozumienie, jak jednostka konstruuje swoje postrzeganie świata, a także jak oceny i przekonania na temat siebie wpływają na jej zachowania. W ujęciu Jamesa, rozumienie siebie i poczucie tożsamości stanowią podstawę motywacji, a także sposobu, w jaki osoba reaguje na bodźce z otoczenia. Badania nad tym, jak „ja” wpływa na działanie, pozwalają na zrozumienie mechanizmów podejmowania decyzji i kształtowania postaw. Z perspektywy rozwojowej, koncepcja „ja” Jamesa dostarcza cennych informacji o tym, jak dzieci rozwijają zdolność do samoświadomości i autorefleksji. Rozwój „ja” jest procesem stopniowym, który zaczyna się już w pierwszych miesiącach życia, kiedy dziecko zaczyna rozróżniać siebie od innych. Zdolność do rozpoznawania siebie w lustrze pojawia się zazwyczaj między 15. a 18. miesiącem życia, a pełna samoświadomość – pomiędzy 20. a 24. miesiącem. To właśnie w tym okresie dzieci zaczynają używać zaimka „ja” oraz wyrażać pierwsze emocje związane z oceną siebie, takie jak duma czy wstyd (Wrótniak, 2024, s. 70 – 75).

1.2.2 Teoria samooceny Rosenberga

Jednym z najbardziej znanych i cenionych badaczy zajmujących się tematyką samooceny jest Morris Rossenberg, który w swojej książce *Society and the Adolescent Self-Image*, przedstawił teorię, która wywarła znaczący wpływ na psychologię społeczną i badania nad tożsamością człowieka. Rosenberg określił samoocenę jako kluczowy element funkcjonowania człowieka, który kształtuje się pod wpływem czynników takich jak m.in: interakcje społeczne oraz doświadczenie osobiste. Jedną z głównych myśli autora było to, że samoocena jest ogólnym poczuciem własnej wartości, które wyraża się w postawie akceptacji lub odrzucenia samego siebie (Wrótniak, 2024, s. 50 – 55), zatem jest to globalna ocena, która

obejmuje zarówno pozytywne, jak i negatywne postawy człowieka wobec własnej osoby. Wychodził on z założenia, iż ludzie mają różne postawy wobec siebie. Podkreśla również, że wysoka samoocena w jego ujęciu oznacza przekonanie jednostki, że jest się “wystarczająco dobrym”, czyli wartościowym człowiekiem. Nie oznacza to jednak, że taka osoba uważa siebie jako lepszą od innych. Niską samoocenę określa Rosenberg jako niezadowolenie z siebie oraz jako odrzucenie własnego Ja (Kwiatkowska, Rogoza, Kwiatkowska, 2018, s. 104 – 111). Zatem, w jego teorii samoocena jest głównie podwaliną, konstruktem emocjonalnym, który odnosi się do poczucia własnej wartości, a nie tylko do czysto racjonalnych osądów czy faktów. Rosenberg zwracał również uwagę na to, że samoocena nie jest cechą wrodzoną, lecz kształtuje się w procesie socjalizacji, zwłaszcza w okresie dzieciństwa i dorastania. Interakcje z najbliższym otoczeniem – rodziną, rówieśnikami, nauczycielami – odgrywają kluczową rolę w budowaniu lub podważaniu poczucia własnej wartości. To właśnie one stanowią duży wpływ na kształtowanie się naszego postrzegania dotyczącego własnego Ja. Szczególnie istotne są tutaj komunikaty zwrotne, jakie jednostka otrzymuje od innych osób, pozytywne jak i negatywne, zarówno pochwały, jak i krytyka. Pozytywne wzmocnienia wspierają rozwój wysokiej samooceny, podczas gdy negatywne mogą prowadzić do jej obniżenia, a nawet do jej kwestionowania. W swojej pracy Rosenberg wprowadził również rozróżnienie między samooceną globalną a specyficzną, o której również warto jest wspomnieć. Samoocena globalna, którą autor uznaje za podstawową, odnosi się do ogólnej oceny siebie jako osoby wartościowej lub niewartościowej. Natomiast samoocena specyficzna dotyczy określonych aspektów życia, takich jak kompetencje zawodowe, wygląd fizyczny czy relacje społeczne (Bajcar, Bober, Lachowicz – Tabaczek, 2020, s. 88 – 95). Według autora, chociaż te dwie formy samooceny mogą się wzajemnie przenikać, to jednak samoocena globalna ma większe znaczenie dla ogólnego funkcjonowania jednostki niż ocena specyficzna. Jest ona ważną częścią oceny ogólnej, lecz nie najważniejszą, która stanowi o ogólnym spojrzeniu na siebie.

Autor podkreślał także, że samoocena pełni istotne funkcje w życiu człowieka. Przede wszystkim wpływa na sposób radzenia sobie z przeciwnościami losu oraz trudnościami. Osoby o wysokiej samoocenie wykazują większą odporność psychiczną i są bardziej skłonne do podejmowania ryzyka, co wpływa na ich rozwój osobisty i zawodowy. Z kolei niska samoocena może prowadzić do wycofania, unikania trudnych sytuacji oraz problemów w relacjach interpersonalnych. Powoduje brak wiary w swoje możliwości, co może

automatycznie ją ograniczać i hamować rozwój potencjału jednostki, rzutując na jej zdrowie psychiczne i codzienne samopoczucie.

1.2.3. Teoria osobowości Carla Rogersa

Kolejnym przedstawicielem psychologii humanistycznej, który opracował założenia teorii osobowości jest Carl Rogers. Zgodnie z nimi, każdy człowiek posiada wrodzona zdolność do rozwoju i samorealizacji. Według autora, osobowość jednostki rozwija się w sposób dynamiczny poprzez relacje jej z otoczeniem. Jednak warto wspomnieć, że główną rolę odgrywa doświadczenie i przepracowywanie własnych emocji, myśli oraz relacji społecznych (Florkowski, 2018, s. 39 – 45). Teoria Rogersa, często określana jako teoria "ja" lub teoria skoncentrowana na osobie, kładzie szczególny nacisk na indywidualne przeżycia i subiektywne doświadczenia człowieka. Autor definiował osobowość jako strukturę składającą się z dwóch głównych elementów: organizmu i Ja. Pierwszy z nich obejmuje wszystkie przeżycia człowieka, zarówno świadome, jak i te nieświadome, natomiast drugi – Ja – odnosi się do kompleksowego obrazu samego siebie, który rozwija się w wyniku interakcji jednostki z otoczeniem. Jest ono dynamiczne i zmienia się wraz z nowymi przeżyciami oraz doświadczeniami jednostki, odzwierciedlając jej wewnętrzne przekonania oraz relacje z innymi. Kluczowym elementem teorii Rogersa jest pojęcie samorealizacji, czyli dążenia człowieka do osiągnięcia pełni swoich możliwości i potencjału. Proces ten jest jednak uzależniony od warunków sprzyjających, takich jak autentyczność, akceptacja i empatia ze strony otoczenia. Rogers podkreślał, że niezwykle ważna jest bezwarunkowa akceptacja, zarówno przez samego siebie, jak i przez innych. Jej brak może prowadzić do wewnętrznych konfliktów oraz utrudniać rozwój osobowości (Florkowski, 2018, s. 56 – 64). W swojej teorii Rogers wprowadził także pojęcie dysonansu między Ja realnym a Ja idealnym. Ja realne odzwierciedla to, jak jednostka postrzega siebie w rzeczywistości, natomiast Ja idealne odnosi się do obrazu, jakim chciałaby być. Im większa rozbieżność między tymi dwoma aspektami, tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia problemów emocjonalnych, takich jak poczucie niezadowolenia czy frustracji. Proces terapeutyczny według Rogersa ma na celu zmniejszenie tego dysonansu i pomoc jednostce w osiągnięciu większej zgodności między jej Ja realnym a Ja idealnym (Rogers, 2018, s. 93 – 99).

Opracował on także konkretne zasady pracy terapeutycznej, które znalazły zastosowanie w psychoterapii skoncentrowanej na osobie. Terapia ta opiera się na trzech

podstawowych warunkach: autentyczności terapeuty, bezwarunkowej akceptacji pacjenta oraz empatycznym rozumieniu jego doświadczeń. Rogers uważał, że te elementy są kluczowe dla stworzenia odpowiedniego środowiska terapeutycznego, w którym pacjent może rozwijać się i odkrywać swoje prawdziwe potrzeby i cele. Proces terapeutyczny jest nastawiony na to, by pacjent zyskał większą świadomość siebie, swoich emocji oraz możliwości, co ma prowadzić do poprawy jakości życia i osiągnięcia poczucia spełnienia (Rogers, 2018, s. 118 – 125) .

Ważnym aspektem teorii Rogersa jest również podejście do problemu kongruencji, czyli zgodności między doświadczeniami jednostki a jej samoświadomością. Jego brak, wynikający z nieprzepracowanych konfliktów wewnętrznych lub nierealistycznych oczekiwań wobec siebie, może prowadzić do problemów psychicznych. Proces terapii ma na celu przywrócenie tej zgodności, co pozwala jednostce funkcjonować w sposób bardziej zrównoważony i autentyczny (Florkowski, 2018, s. 65 – 73).

Teoria osobowości Carla Rogersa znalazła szerokie zastosowanie nie tylko w psychoterapii, ale także w edukacji, zarządzaniu oraz innych dziedzinach związanych z pracą z ludźmi. Jego podejście, skupione na zrozumieniu i akceptacji drugiego człowieka, stało się inspiracją dla wielu współczesnych koncepcji psychologicznych i terapeutycznych. Rogers uważał, że każdy człowiek ma w sobie potencjał do rozwoju, jeśli tylko zostaną stworzone odpowiednie warunki, w których może czuć się bezpiecznie i zrozumiany.

1.3 Wpływ roli samotnej matki na kształtowanie samooceny córek

1.3.1 Samotne macierzyństwo a pozytywne i negatywne wzorce dotyczące poczucia własnej wartości u córek

Jednym z największych wyzwań dla rodzica, jest samotne wychowanie dziecka. Wiąże się to z wieloma problemami (konsekwencjami) emocjonalnymi, ekonomicznymi czy społecznymi, mogącymi znacząco wpłynąć na relacje i kontakt między matką, a dzieckiem. Samotne macierzyństwo to zadanie, które wymaga ogromnej dojrzałości, organizacji, dyscypliny i cierpliwości, aby móc zapewnić młodemu człowiekowi trwale fundamenty (Barabas, Klimek, 2015, s. 76 – 84). Jest to sytuacja, w której matka samodzielnie wychowuje dziecko, bez stałego wsparcia ze strony ojca dziecka. Samotne macierzyństwo może wynikać z wielu czynników, spośród których najczęstszym z jest rozwód lub rozstanie

partnerów. Powoduje to reorganizację życia rodzinnego, duży stres oraz konieczność adaptacji do nowej rzeczywistości rodzinnej, w której jeden z rodziców nie uczestniczy w codziennym wychowywaniu. W takiej sytuacji, jeden z rodziców (jest nią głównie matka), przejmuje większość obowiązków rodzicielskich i wychowawczych. Kolejnym powodem samotnego macierzyństwa może być również śmierć (Róg, 2018, s. 43 – 48). Matka musi nie tylko uporać się z własną stratą, ale także musi zapewnić wsparcie dziecku w obliczu trudnych zmian życiowych. Jej rola ma tutaj ogromne znaczenie, gdyż staje się jednocześnie głównym źródłem wsparcia emocjonalnego, przewodnikiem w rozwoju osobowościowym, a także wzorem do naśladowania dla dziecka. W kontekście samotnego macierzyństwa, to właśnie matka kształtuje podstawowe przekonania dziecka na temat jego własnej wartości oraz kompetencji, co ma kluczowe znaczenie dla jego dalszego życia. Jak podkreśla Hetherington, rola rodzica, polega na zapewnieniu dziecku poczucia bezpieczeństwa, miłości i akceptacji co buduje odpowiednie poczucie własnej wartości (Róg, 2018, s. 54 – 59). Wyzwania związane z samotnym macierzyństwem, takie jak ograniczone zasoby czasowe i finansowe czy brak wsparcia ze strony drugiego rodzica, mogą wpływać na sposób, w jaki dziecko postrzega siebie i swoje miejsce w świecie. Jednakże, matka, która potrafi stworzyć stabilne, pełne miłości środowisko, jest w stanie zniwelować wiele z tych trudności. Badania Rosenberga wskazują, że dzieci, które czują się akceptowane przez swoich rodziców, rozwijają silniejsze poczucie własnej wartości, niezależnie od struktury rodziny (Włodarczyk, 2021, s. 22 – 25). Jedną z najważniejszych kwestii dotyczących roli matki w wychowaniu dziecka jest jej stabilność emocjonalna, bezwarunkowa akceptacja i miłość oraz wzorzec niezależności i siły. Cechy temperamentu matki będą dla dziecka wzorcem, w jaki sposób należy traktować siebie oraz jak o siebie walczyć. Samotne matki, które potrafią dobrze radzić sobie ze stresem, i które zachowują pozytywne podejście, wychowują dzieci o wyższym poczuciu własnej wartości (Gajewski, 2020, s. 41 – 44).

Kolejną bardzo ważną kwestią dotyczącą roli matki w kształtowaniu się samooceny córek jest bezwarunkowa akceptacja i poczucie miłości. W tym kontekście rola matki często przybiera obie formy rodzicielstwa (matki i ojca). Dziecko bardzo często odczuwa brak jednego z rodziców, co może prowadzić do poczucia osamotnienia lub niższości na tle społecznym. Samotna matka, która stara się zrekompensować brak drugiego rodzica, musi nie tylko okazywać miłość, ale także być emocjonalnym wsparciem, które pozwoli dziecku na budowanie poczucia własnej wartości oraz da bezpieczeństwo w procesie odkrywania samego

siebie. Brak poczucia akceptacji i bezwarunkowej miłości może przyczyniać się do zaburzonego postrzegania siebie, co w przyszłości, zwłaszcza u kobiet, może przejawiać się w trudnościach nawiązywaniu relacji (Gajewski, 2020, s. 63 – 66).

Samotne macierzyństwo, mimo swoich wyzwań, niesie ze sobą potencjał do kształtowania zarówno pozytywnych, jak i negatywnych wzorców w obszarze poczucia własnej wartości u córek. Pozycja samotnej matki, jako jedyne go głównego opiekuna, oraz wzoru do naśladowania sprawia, że jej postawy, emocje oraz zachowania mają bezpośredni wpływ na rozwój dziecka (Włodarczyk, 2021, s. 84 – 88).

Samotna matka, która potrafi stworzyć stabilne środowisko pełne miłości, akceptacji i zrozumienia, może przekazać córce wiele pozytywnych wzorców. Uczy dziecka niezależności i siły, co jest kluczowe dla budowania poczucia własnej wartości. Pokazując, że jest w stanie samodzielnie poradzić sobie z trudnymi sytuacjami, staje się przykładem osoby zdolnej do pokonywania przeszkód i radzenia sobie ze stresem (Włodarczyk, 2021, s. 96 – 101). Należy również zaznaczyć, że matki, które wspierają emocjonalnie swoje córki pomagają im rozwijać pewność siebie oraz wiarę we własne umiejętności. Bezwarunkowa akceptacja, okazywana przez samotną matkę, odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu pozytywnego obrazu siebie u córki. Relacje z nią oparte na wzajemnym zaufaniu i szacunku pozwalają dziecku rozwijać wiarę w swoje możliwości oraz odwagę do podejmowania wyzwań. Poza tym samotne matki, które angażują się w życie swojego potomstwa, okazują zainteresowanie jego problemami oraz wspierają je w realizacji celów, mają szansę na wychowanie osoby o wysokiej samoocenie i poczuciu własnej wartości. Ich troska, zaangażowanie i zdrowa atencja, pokazuje dorastającej dziewczynce, że to co czuje, myśli i wie, jest ważne. Córki, obserwując swoje matki, uczą się, jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi, jak podejmować decyzje i walczyć o swoje potrzeby oraz jak wyznaczać granice i gdzie je stawiać. Te pozytywne wzorce kształtują osobowość dziecka, ucząc je asertywności. Matka, która jest stabilna emocjonalnie, uczy tego samego swoje dziecko. To bardzo ważne zwłaszcza w latach adolescencji, aby dziecko potrafiło mówić i analizować swoje emocje, skąd pochodzą i jak sobie z nimi poradzić. Dzięki temu kształtuje swój system postrzegania świata i ludzi, a także swoje poczucie własnej wartości. Taki wzorzec może dać młodej dziewczynce właściwe podstawy do budowania zdrowych relacji, pewności siebie i pozytywnego spojrzenia na własne możliwości w przyszłości (Włodarczyk, 2021, s. 109 – 113).

Z drugiej strony, samotne macierzyństwo może również prowadzić do kształtowania się negatywnych wzorców, szczególnie w sytuacjach, gdy matka zмага się z trudnymi emocjami, stresem czy poczuciem wypalenia (Barabas, Klimek, 2015, s. 39 – 44) . Matka, która nie radzi sobie z presją samotnego wychowywania dziecka, może nieświadomie przekazywać córce wzorce poczucia niskiej wartości, a nawet może nieświadomie przekazywać jej problemy i ich konsekwencje. Dziecko wychowywane w atmosferze ciągłego napięcia emocjonalnego może przyjąć przekonanie, że jego wartość jest uzależniona od tego, na ile jest w stanie spełnić oczekiwania innych. Brak wsparcia emocjonalnego lub nadmierne obciążanie go odpowiedzialnością za trudne sytuacje rodzinne może prowadzić do wykształcenia się u córki poczucia winy i obniżonej samooceny. Córki samotnych matek, które doświadczają emocjonalnego zaniedbania, często w przyszłości mają trudności z budowaniem zdrowych relacji oraz z wiarą w swoje możliwości, a także wykazują również trudności z zaangażowaniem się w relacje interpersonalne (Barabas, Klimek, 2015, s. 56 – 60).

W niektórych przypadkach samotne matki mogą nieświadomie narzucać córkom zbyt dużą bliskość emocjonalną, co prowadzi do trudności z rozwojem niezależności u dziecka. Wówczas to może ona mieć problem z usamodzielnieniem oraz ze stworzeniem własnego, odrębnego życia prywatnego, gdyż jej więzi z matką będą zbyt bliskie. Taka sytuacja może mieć miejsce, gdy dziewczynka np. podczas wieku dorastania wzięła na siebie nieświadomą odpowiedzialność za rodzica, gdy ten nie mógł poradzić sobie z sytuacją życiową. Inna sytuacja może wystąpić, gdy matka staje się nadmiernie zależna emocjonalnie od córki. Prowadzi to do utraty jej niezależności i trudności w budowaniu zdrowych relacji interpersonalnych. Ponadto, kształtująca się tożsamość u dziecka również może zostać zaburzona, gdyż dziecko nie ma przestrzeni na jej indywidualne rozwinięcie (Włodarczyk, 2021, s. 100 – 111). Kształtuje się wtedy się negatywny wzorzec, który w ogromnym stopniu wpływa na poczucie własnej wartości. Długotrwały wpływ takich wzorców może prowadzić do problemów w dorosłym życiu córki. Brak możliwości zrozumienia własnych emocji i potrzeb może skutkować nie tylko niską samooceną, ale również zaniżoną wiarą w swoje możliwości. Taka dziewczynka, gdy stanie się kobietą, pomimo tego, że będzie posiadała wiele talentów i umiejętności, nie będzie realizowała własnego potencjału, gdyż wyrosła w przekonaniu, że jest on dla niej nieosiągalny, bądź za trudny do zrealizowania.

Samotne macierzyństwo to niezwykle wymagająca rola. Niesie za sobą, zarówno szanse, jak i wyzwania. Matka, będąca jedynym opiekunem i wzorem do naśladowania, ma ogromny wpływ na kształtowanie się poczucia własnej wartości córki. Dzięki świadomemu działaniu, okazywaniu miłości, wsparcia i akceptacji, może przekazać dziecku pozytywne wzorce, które będą stanowiły fundament przyszłego życia. Dziecko będzie posiadało zdrowe podstawy do samorealizacji, wiedząc, że zawsze posiada odpowiednie wsparcie. Z drugiej strony brak odpowiedniej pomocy i nieprzepracowane trudności emocjonalne mogą prowadzić do kształtowania się negatywnych schematów, które w przyszłości utrudnią normalne funkcjonowanie w społeczeństwie (Włodarczyk, 2021, s. 114 – 118). Dlatego tak istotne jest, aby matki samotnie wychowujące dzieci dążyły do znalezienia balansu między własnymi potrzebami, a potrzebami swych dzieci. Tworzy to zdrową, opartą na miłości i zaufaniu więzi emocjonalnej, które pozwoli córce rozwijać się i dorastać w środowisku pełnym wiary w swoje możliwości.

1.3.2 Rola matki w formowaniu poczucia własnej wartości dziecka

Od wielu lat, specjaliści analizują mechanizmy kształtowania się poczucia własnej wartości, podkreślając kluczową rolę rodziców, przede wszystkim matki. Relacja z nią jest fundamentem rozwoju emocjonalnego i społecznego dziecka, które dopiero poznaje siebie i świat. W bardzo dużym stopniu wpływa ona na jego postrzeganie siebie oraz miejsca w społeczeństwie. Poniżej zaprezentowane zostały wybrane badania, które akcentują znaczenie roli matki, jej autorytetu oraz troski. Jako pierwszy, swoje badania na ten temat opublikował Rosenberg. Miało to miejsce w latach 70 (dokładnie w 1965 roku) XX wieku. Samo badanie zostało przeprowadzone na grupie adolescentów. Dokładna liczba uczestników wynosiła ok. 5 tysięcy osób. Badania te wykazały, że dzieci, które doświadczają bezwarunkowej akceptacji ze strony swoich rodziców, rozwijają się lepiej, a ich poczucie własnej wartości jest znacznie silniejsze. Według badań, matczyzna miłość, oparta na akceptacji dziecka, niezależnie od jego sukcesów lub porażek, daje mu poczucie bezpieczeństwa. Tego rodzaju postawa sprzyja rozwijaniu zdolności do samodzielnego podejmowania decyzji i radzenia sobie z wyzwaniami (Gajewski, 2020, s. 98 – 106).

Następne badania zostały przeprowadzone przez John Bowlby w 1988 roku. Oparł je na teorii przywiązania i obserwacji dzieci oraz relacji jaka ich łączy z rodzicami, przede wszystkim z matkami. Badania zostały przeprowadzone na grupie kilkuset osób, dzieci w

rożnym wieku. Bowlby udowodnił, że styl przywiązania dziecka do matki odgrywa fundamentalną rolę w kształtowaniu się poczucia ich własnej wartości. Dzieci, które wykazały bezpieczny styl przywiązania, cechuje większa wiara we własne możliwości oraz lepiej sobie radzą z trudnymi sytuacjami życiowymi. Z kolei dzieci, które wykazały niestabilne więzi i niepewny styl przywiązania często doświadczają niskiej samooceny oraz mają problemy z budowaniem relacji społecznych (Gajewski, 2020, s. 73 – 77) .

Swoje badania na ten temat opublikował również Hetherington. Wykazał on, że jakość relacji emocjonalnej pomiędzy matką, a dzieckiem jest kluczowym jak nie najważniejszym czynnikiem w formowaniu samooceny i poczucia własnej wartości. Badania zostały przeprowadzone na grupie około 2 tysięcy rodzin. Analizowano wpływ różnych stylów wychowania na rozwój dzieci. Wyniki jednoznacznie pokazały, iż jeśli matka potrafiła wspierać dziecko i jednocześnie stawiać wymagania wobec niego, promuje jego rozwój osobisty oraz wewnętrzny potencjał. Jednakże zbyt duża kontrola lub brak zaangażowania w życie dziecka, ze strony matki, mogą natomiast negatywnie wpływać na rozwój poczucia własnej wartości (Barabas, Klimek, 2015, s. 49 – 56).

Kolejne istotne badania zostały przeprowadzone przez Turner i Smith w 2005 roku. Koncentrowały się na empatii rodzicielskiej jako kluczowym elemencie kształtującym poczucie własnej wartości dziecka. Badania obejmowały grupę około 1 tysiąca dzieci w wieku od 6 do 15 lat oraz ich rodziców, głównie matek. Badacze analizowali, w jaki sposób empatyczne podejście matki wpływa na rozwój emocjonalny i samoocenę dziecka. Wyniki wykazały, że dzieci, które odczuwały zrozumienie i troskę ze strony matek, miały wyższe poczucie własnej wartości i lepsze umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach społecznych. Nowsze badania Magdaleny Bartoszewicz z 2023 roku, przeprowadzone w Polsce, skupiły się na roli akceptacji rodzicielskiej w przeciwdziałaniu obniżeniu samooceny u dzieci w kontekście współczesnych wyzwań społecznych, takich jak presja rówieśnicza czy wpływ mediów społecznościowych. W badaniu uczestniczyło 300 rodzin z dziećmi w wieku 10–17 lat. Autorka badań zwracała uwagę na potrzebę budowania relacji opartej na miłości i akceptacji. Badania wykazały również, że matki, które aktywnie angażują się w życie emocjonalne swoich dzieci, pomagają im budować trwałe mechanizmy obronne wobec negatywnych wpływów zewnętrznych (Barabas, Klimek, 2015, s. 94 – 99).

ROZDZIAŁ 2. Psychologiczne Style Przywiązania

2.1 Definicja stylu przywiązania

Jednym z kluczowych aspektów psychologicznych jest styl przywiązania. Opisuje on, w jaki sposób dana jednostka wybiera, tworzy i zawiązuje relacje emocjonalne z innymi ludźmi. Zrozumienie tej koncepcji jest szczególnie ważne, gdyż styl przywiązania wyznacza fundamenty, na których budowane są relacje społeczne. Samo pojęcie odnosi się do wzorców zachowań, sposobu myślenia i emocji człowieka, które wpływają na to jak kształtują się one podczas relacji z drugą osobą, z bliskimi ludźmi w życiu codziennym (Lew – Starowicz, Merk, Stusiński, 2022, s. 49 – 55). Jest to termin, który zyskał szerokie uznanie w psychologii, szczególnie w kontekście badań nad relacjami międzyludzkimi i rozwojem emocjonalnym. Omawiany styl zaczyna kreować się już w okresie wczesnego dzieciństwa, kiedy jednostka zaczyna nawiązywać więzi emocjonalne z otoczeniem. To właśnie te doświadczenia tworzą schematy i przekonania mentalne, które w późniejszym czasie wpływają na sposób, w jaki dorosła już osoba buduje i utrzymuje relacje interpersonalne z innymi ludźmi. Jest to zatem jedna z ważniejszych chwil w życiu człowieka oraz jeden z najważniejszych schematów realizowanych w trakcie życia (Włodarczyk, 2016, s. 65 – 71). Styl przywiązania odzwierciedla stopień poczucia bezpieczeństwa, potrzeb oraz komfortu, który jest wybierany w relacjach międzyludzkich. Obejmuje on nie tylko zachowania, formę ekspresji emocjonalnej, ale i postawy wobec innych, oczekiwań dotyczących relacji i przekonań. Informuje on również o sposobie radzenia sobie ze stresem, z bliskością oraz z oddzieleniem od innych. W literaturze przedmiotu styl przywiązania definiowany jest jako sposób zawierania relacji interpersonalnych, którego początki datuje się na czas kontaktu z rodzicami/opiekunami. Ma on ogromne znaczenie dla osoby dorosłej, gdyż bezpośrednio wpływa na kształtowanie się relacji. Badania nad stylem przywiązania pokazują, że schematy nabyte na wczesnym etapie życia, wpływają na sposób, w jaki osoba postrzega relacje, swoje stanowisko, ale i drugiego człowieka (Włodarczyk, 2016, s. 89 – 94). Dzięki temu wiadomo również jak osoba dorosła radzi sobie ze stresem wynikającym z relacji międzyludzkich i w jaki sposób radzi sobie z nagromadzonymi emocjami.

W literaturze wyróżnia się kilka głównych stylów przywiązania, posiadających swoje odzwierciedlenia zarówno w życiu dorosłym, jak i w dzieciństwie. Są nimi: styl lękowy, bezpieczny, unikowy oraz zdezorganizowany. Styl bezpieczny, charakteryzuje się dużym poczuciem zaufania i otwartością na drugiego człowieka (Karbowa, 2016, s. 44 – 48).



Pozwala na zawiązanie się zdrowych i stabilnych więzi emocjonalnych. Z kolei styl lekowy oraz unikający, rozwijają się w wyniku negatywnych doświadczeń jednostki z opiekunami. Może to prowadzić do problemów w nawiązaniu i zbudowaniu bliskich więzi z innymi osobami. Odpowiednie ich zrozumienie pozwala zauważyć schemat zachowania, reakcji i wyboru, który determinuje przyszłe relacje człowieka.

2.2 Teoria przywiązania

Koncepcja przywiązania to jeden z podstawowych nurtów w psychologii, który pomaga zrozumieć, jak wczesne przeżycia emocjonalne wpływają na relacje międzyludzkie, w tym umiejętność budowania więzi i radzenia sobie ze stresem. Teoria została stworzona przez brytyjskiego psychologa Johna Bowlby'ego, w latach 50 XX wieku (Karbowa, 2016, s. 33 – 39). W dziesiątej dekadzie ubiegłego stulecia rozpoczęto badania nad znaczeniem relacji między dzieckiem a jego opiekunem. Bowlby dostrzegł, że dzieci posiadają w sobie naturalne mechanizmy, które pomagają im nawiązywać relacje z opiekunami, co jest kluczowe dla ich zdrowego rozwoju emocjonalnego i fizycznego. Teoria przywiązania ma istotne znaczenie w poznaniu tego, jak wczesne relacje z opiekunami kształtują naszą umiejętność budowania zdrowych więzi i komunikacji z innymi przez całe życie. Bowlby akcentował, że więź emocjonalna jest naturalną potrzebą, która spełnia istotną funkcję adaptacyjną - zapewniając dzieciom poczucie bezpieczeństwa i komfortu w wymagającym świecie (Wawiórko, Zabłocka – Żytka, 2018, s. 76 – 84). Zgodnie z wyjaśnieniem, wcześniejsze doświadczenia związane z przywiązaniem prowadzą do powstania tzw. "Psychiczne wzorce", które trwale kształtują sposób, w jaki postrzegamy siebie i innych, mogą wpływać zarówno na dzieciństwo, jak i dorosłość. Chociaż początkowo teoria przywiązania skupiała się przede wszystkim na relacjach dzieci z opiekunami, to z czasem rozwinięto ją w kontekście dorosłych i ich zdolności do budowania głębokich więzi. Pojęcie przywiązania zostało poszerzone o badania nad różnorodnymi stylami przywiązania, które wpływają na sposób, w jaki dorośli ludzie radzą sobie z emocjami, nawiązują relacje międzyludzkie i radzą sobie ze stresem. W niniejszej części omówione zostaną zarówno teoretyczne podstawy przywiązania, jak i klasyfikacja stylów przywiązania, które są podstawą dalszych analiz wpływu tychże na poczucie własnej wartości oraz funkcjonowanie jednostki w relacjach międzyludzkich (Wawiórko, Zabłocka – Żytka, 2018, s. 55 – 61).



2.2.1 Teoria przywiązania Johna Bowlby'ego

John Bowlby był pierwszym psychologiem, który opracował całościową teorię przywiązania, łącząc badania z zakresu rozwoju dzieci, psychologii ewolucyjnej oraz neurobiologii. Jego koncepcja zakłada, że przywiązanie jest biologicznie uwarunkowaną potrzebą, która pełni rolę ochronną w stosunku do dziecka, pozwalając mu na przetrwanie w początkowych fazach życia (Paszowska – Rogacza, Znajmiecka – Sikora, 2020, s. 94 – 98). Bowlby zwrócił uwagę na to, że przywiązanie nie jest czymś, co pojawia się w wyniku nauki, ale jest wrodzoną tendencją do tworzenia więzi z opiekunem, które zapewniają dziecku poczucie bezpieczeństwa. To poczucie bezpieczeństwa, w rozumieniu Bowlby'ego, jest kluczowe, ponieważ stanowi "bezpieczną bazę", z której dziecko może eksplorować otoczenie, wiedząc, że w razie zagrożenia będzie mogło liczyć na pomoc i ochronę swojego opiekuna. Teoria Bowlby'ego wyróżniała także funkcje przywiązania, które obejmują nie tylko zapewnienie fizycznego bezpieczeństwa, ale także emocjonalnego wsparcia. Wskazał on, że wczesne doświadczenia przywiązania tworzą schematy mentalne, które kształtują sposób, w jaki dziecko postrzega siebie, innych ludzi oraz siebie w kontekście relacji interpersonalnych (Paszowska – Rogacza, Znajmiecka – Sikora, 2020, s. 75 – 79). Dziecko, które doświadcza odpowiedzi opiekuna na swoje potrzeby, rozwija zdrowe poczucie własnej wartości, co w konsekwencji wpływa na jakość jego późniejszych relacji interpersonalnych. Natomiast dziecko, które nie otrzymuje adekwatnej reakcji od opiekuna, może rozwijać trudności w relacjach i regulacji emocji w dorosłym życiu.

2.2.2 Teoria stylów przywiązania Mary Ainsworth

Osobą, która podjęła się kontynuowania badań na temat stylów przywiązania była Mary Ainsworth, uczennica i współpracowniczka Johna Bowlbiego. Opracowała ona procedurę, której celem jest określenie stylu u rocznego dziecka (Janicka, Janicka, 2015, s. 40 – 44). Prowadziła obserwacje głównie w oparciu o relację pomiędzy matką, a dzieckiem w naturalnym środowisku. Miejscem badań była Uganda oraz w laboratorium w Baltimore. Na tej podstawie wyróżniła trzy główne style przywiązania: bezpieczny, lękowo-ambiwalentny oraz lękowo - unikowy. Ainsworth, podczas swoich analiz, zastosowała innowacyjną metodę, zwana "Procedurą Obcej Sytuacji" (ang. *Strange Situation*). Stała się ona jednym z najcenniejszych narzędzi diagnostycznych wykorzystywanych w psychologii rozwojowej. Procedura polegała na obserwowaniu zachowania dziecka w sytuacjach, w których stopniowo

dochodziło do rozdzielenia i ponownego złączenia z matką, ale w obecności obcej osoby. Badania umożliwiły wnikliwą analizę i ocenę tego, w jaki sposób dziecko reaguje na rozłąkę z najbliższą osobą oraz jak zachowuje się i co się w nim zmienia podczas gdy w przestrzeni osobistej znajduje się obca mu osoba (Guan, Capezio, Restbrog, Read, Lajom, 2016, s. 69 – 76). Dzięki szczegółowej analizie okazało się, że przywiązania zaczynają się kształtować już od najmłodszych lat dziecięcych. Sama konsolidacja przywiązania ma swoje miejsce około pierwszego roku życia i trwa, aż do zakończenia trzeciego roku życia. Podczas tego okresu, dziecko rozwija pierwsze reprezentacje umysłowe, dotyczące jego więzi z opiekunem, a także własnych doświadczeń z nim związanych. Dzięki temu tworzy się jego samoświadomość i umiejętność samoregulacji. Warto również podkreślić, że samopoczucie oraz stan emocjonalny dziecka w bardzo dużej mierze zależy od matki, a konkretniej od sposobu w jaki go traktuje i zaspokaja jego potrzeby emocjonalne (Adamczuk, 2016, s. 88 – 95).

Badania przeprowadzone przez Mary Ainsworth nie tylko pomogły zrozumieć zależność jaka się rozwija pomiędzy dzieckiem, a opiekunem, ale również na relacje interpersonalne i rozwój osobowości.

2.3 Rodzaje stylów przywiązania

2.3.1 Lękowy styl przywiązania

Pierwszym stylem, który zostanie poddany analizie będzie lękowy styl przywiązania lękowy znany również jako lekowo- ambiwalentny styl przywiązania. Charakteryzuje się on bardzo intensywną potrzebą bliskości i jednoczesnym lękiem przed odrzuceniem (Cassidy, Shaver, 2016, s. 39 – 44). Jednostki, które posiadają taki styl mają skłonność do nadmiernej koncentracji na relacji z innymi osobami. Przejawiają silne obawy o stabilność więzi, trwałość i siłę relacji. Poszukują potwierdzenia swojej wartości w oczach bliskich osób. Ich punkt widzenia kieruje się na zewnątrz, a nie w kierunku własnych potrzeb i emocjonalności. Mechanizm ten kształtuje się najczęściej w wyniku niestabilnych, bądź niespójnych relacji z opiekunami, rodzicami (Haberla, Juroszek, Kubeczko, 2022, s. 75 – 80). Taka człowiek doświadcza zarówno nagradzania i zaspokajania swoich potrzeb emocjonalnych jako dziecko, a czasem wręcz przeciwnie, doświadcza poczucia, że czasem jest ignorowany i niezauważany przez bliskie osoby. Lękowy styl przywiązania formuje się w dzieciństwie, kiedy rodzic nie jest w stanie konsekwentnie i przewidywalnie zaspokajać podstawowych potrzeb dziecka. Z jednej strony reaguje z nadmiernym zaangażowaniem, a w innych ignoruje je. W taki sposób

dziecko, zaczyna przejawiać wzmożoną czujność w relacji, próbując antycypować zachowanie rodzica (Haberla, Juroszek, Kubeczko, 2022, s. 49 – 55). Dzieci z lękowym stylem przywiązania stają się nadwrażliwe na sygnały odrzucenia i są bardziej skłonne do przesadnych reakcji emocjonalnych, w celu zwrócenia uwagi opiekuna. Posiada on kilka bardzo znaczących cech takich jak m.in: intensywna potrzeba bliskości (jest to bardzo silne pragnienie, aby być blisko z osobami na którym im zależy). Odzwierciedla się często jako nadmierne przywiązanie do partnera, bądź rodziny. Następnie przechodzi w silny lek przed odrzuceniem, podświadomą obawą, że bliska osoba zrezygnuje z relacji. Nadwrażliwość na sygnały emocjonalne, jest tendencją jednostki do nadinterpretowania sygnałów z otoczenia jako potencjalnego zagrożenia dla relacji. Zachowania ambiwalentne, w relacjach interpersonalnych, mogą przejawiać jednocześnie ogromną potrzebę bliskości oraz agresywne reakcje wynikające z frustracji, niepokoju i strachu (Kulczyk, 2016, s. 101 – 114). Kolejną charakterystyczną cechą jest niskie poczucie własnej wartości, silne uzależnienie się od zewnętrznych potwierdzeń, które prowadzi do nadmiernej samokrytyki i zwątpienia w siebie. Takie osoby bardzo często chcą zaspokajać potrzeby innych, a nie swoje własne. Są skupione na zewnętrznym świecie i gdy nie spotykają się z oczekiwanym efektem, wybuchają niekontrolowanymi emocjami (Kulczyk, 2016, s. 93 – 103). W momencie, gdy ich poczucie własnej wartości jest zaniżone do tego stopnia, że to słowa innych o niej decydują, punkt widzenia staje się być zależny od bliskości emocjonalnej, którą próbują stworzyć z drugą osobą. Lękowy styl przywiązania posiada szerokie konsekwencje dla funkcjonowania osoby dorosłej. Bardzo często ich zachowanie jest zbyt wymagające lub wręcz nadopiekuńcze, co w dużej mierze może powodować trudności w budowaniu długotrwałej relacji uczuciowej. Osoby te, choć często podświadomie, boją się problemów związanych z odrzuceniem, utraceniem osoby bliskiej. W większości sytuacji, to one prowokują sytuacje, do tego stopnia, że partner decyduje o zakończeniu związku. Badania pokazują, że osoby te są bardziej narażone na zaburzenia lękowe, depresyjne, a nawet na chroniczne uczucie samotności. Natomiast w przestrzeni zawodowej, mają skłonność do nadmiernego zabiegania o aprobatę przełożonych, co wynika głównie z potrzeby usłyszenia i potwierdzenia swojej wartości.



2.3.2 Unikowy styl przywiązania

Kolejnym stylem poddanym analizie jest unikowy styl przywiązania. Charakteryzuje się on dystansowaniem od bliskich relacji emocjonalnych i potrzebą zachowania dużej autonomii. Jednostki o tym stylu przywiązania zazwyczaj unikają zbyt nadmiernej bliskości oraz zażyłości emocjonalnej (Cichocka, Rowiński, Zechowski, 2018, s. 71 – 77). Ich mechanizm obronny polega na wycofywaniu się z relacji, w momencie, gdy pojawiają się wyzwania i trudności. Starają się również minimalizować znaczenie więzi międzyludzkich w swoim życiu. Konsekwencją takich zachowań jest wzorec dziecka, które uczy się że nie może polegać na innych w kwestii wsparcia emocjonalnego i zaczyna kształtować przekonanie, że samodzielność oraz unikanie bliskości stanowią jedyną skuteczną strategię przetrwania i ochrony swojej wrażliwości. Unikowy styl przywiązania najczęściej formuje się w dzieciństwie, w odpowiedzi na brak emocjonalnej dostępności ze strony rodziców oraz ich powściągliwość w okazywaniu emocji (Paszowska – Rogacza, Znajmiecka – Sikora, 2020, s. 49 – 56). Przeważnie lekceważą oni potrzeby dziecka, okazują mu niewiele ciepła oraz zrozumienia. W ten sposób tworzy się u niego przekonanie, że nie okazywanie emocji jest lepsze i bezpieczniejsze, by nie stwarzać możliwości do kolejnej okazji doświadczenia odrzucenia. Takie dzieci, u których kształtuje się unikowy styl przywiązania, stają się bardziej samowystarczalne i niezależne, uczą się minimalizować swoje potrzeby i emocje, by unikać frustracji związanej z brakiem odpowiedzi od osób bliskich. Taka strategia adaptacyjna pozwala dziecku przetrwać w środowisku, w którym emocjonalne potrzeby są ignorowane lub negowane (Wawiórko, Zabłocka – Żytka, 2018, s. 84 – 89). Taki styl charakteryzuje się kilkoma bardzo wyrazistymi cechami jak m.in. unikanie bliskości emocjonalnej. Takie osoby unikają sytuacji, w których mogliby próbować nawiązać relacje przyjacielskie lub uczuciowe. Wejście w nią oznacza dla nich odsłonięcie się oraz ukazanie skrywanych emocji.

Kolejną cechą jest nadmierna potrzeba autonomii. Jest to przekonanie zgodnie z którym, samodzielność i niezależność odgrywają najistotniejszą rolę. Prowadzi to do unikania jakichkolwiek prób o pomoc czy wsparcie. W ogólnym mniemaniu, taka postawa jest przejawem słabości. Nie można nie wspomnieć także o tłumieniu emocji. Osoby cechujące się takim stylem przywiązania wykazują bardzo dużą skłonność do minimalizowania lub negowania emocji. W ich mniemaniu, taka postawa pozwala na unikanie nieporozumień oraz konfliktów. Niska potrzeba wsparcia ze strony innych, może być traktowana jako mechanizm

obronny, umożliwiający dalsze funkcjonowanie w dorosłym życiu (Wawiórko, Zabłocka – Żytka, 2018, s. 79 – 85).

Konsekwencjami stylu unikowego w dorosłym życiu są m.in.: trudności w budowaniu bliskich relacji czy nawiązywaniu bliskich relacji. Odcięcie emocjonalne, częste tłumienie emocji i skrywanych uczuć może skutkować problemami z regulacją emocji. Długotrwałe zachowanie może przyczynić się do zwiększenia ryzyka pojawienia się pierwszych oznak depresji. W kontekście życia zawodowego, styl unikowy może doprowadzić do alienacji, ograniczenia zdolności interpersonalnych, skutkujących pogorszeniem wydajności pracy. Podsumowując, unikowy styl przywiązania rozwija się w odpowiedzi na emocjonalną niedostępność rodziców, występującą już na wczesnym etapie życia dziecka.

2.3.3 Bezpieczny styl przywiązania

Innym rodzajem stylu przywiązania jest styl bezpieczny. Jest on uznawany za najbardziej pożądany i harmonijny styl, głównie w kontekście rozwoju emocjonalnego oraz budowania zdrowych relacji międzyludzkich. Osoby o tym stylu charakteryzują się zdolnością do tworzenia bliskich więzi, opartych na wzajemnym szacunku, zaufaniu oraz na umiejętności wyrażania i regulowania własnych emocji (Janicka, Janicka, 2015, s. 66 – 76). Bezpieczny styl przywiązania kształtuje się w wyniku stabilnych, wspierających, otoczonych troską i miłością relacji. Rozwija się on już na etapie wczesnego dzieciństwa, w czasie gdy rodzice są wrażliwi na potrzeby dziecka, dostrzegają wysyłane przez niego sygnały oraz we właściwy sposób na nie reagują. Dziecko, w takich warunkach, czuje się akceptowane, rozumiane i kochane. Wspiera to jego poczucie bezpieczeństwa, dzięki któremu ma szansę eksplorować otoczenie z poczuciem pewności siebie. Dzieci z bezpiecznym stylem przywiązania widzą swoich rodziców jako bezpieczną przestrzeń. Dzięki stworzonym odpowiednim warunkom w dzieciństwie, młody człowiek ma szansę poznawać siebie i świat. Wykazują się one zaufaniem i otwartością w stosunku do innych, wierzą, że inni ludzie są w stanie zapewnić wsparcie w trudnych chwilach. Posiadają silne i niezachwiane poczucie własnej wartości, Zdolność do regulacji emocji, opiera się na umiejętności rozpoznawania, wyrażania i zarządzania emocjami w sposób zdrowy i konstruktywny. Uwidacznia się przestrzeń bezpieczeństwa Brak strachu przed odrzuceniem, daje zdolność do nabycia umiejętności polegającej na radzeniu sobie z trudnymi i traumatycznymi doświadczeniami (Karbowa, 2016, s. 99 – 115).



Bezpieczny styl przywiązania pozwala budować więzi oparte na autentyczności i szczerości. Dzięki temu możliwe jest budowanie trwałych relacji międzyludzkich. Osoby te potrafią, w sposób naturalny, wzbudzać zaufanie i wzajemne zrozumienie oraz empatie. Potrafią również radzić sobie z trudnymi, niewygodnymi emocjami. Ich rozwój osobisty jest potencjałem, który pozwoli na rozwijanie naturalnych talentów oraz osiągnięcie zakładanych celów.

2.4 Styl przywiązania i jego wpływ na poczucie własnej wartości

Styl przywiązania jest jednym z kluczowych czynników wpływających na kształtowanie się poczucia własnej wartości jednostki (człowieka). Samo ujęcie wyrażenia, definiowane jest jako wewnętrzne przekonanie o swej wartości (jako osobie). Ponadto, odgrywa istotną rolę w funkcjonowaniu emocjonalnym, poznawczym oraz społecznym (Karbowa, 2016, s. 74 – 78). Daje to predyspozycje do rozwoju i samorealizacji. Podczas całego procesu stylu przywiązania, który tworzy się od czasów dzieciństwa, tworzy się fundament tego w jaki sposób jednostka postrzega siebie i swoje miejsce w relacjach interpersonalnych. W sytuacji, w której dziecko jest wychowywane w odpowiedniej, rodzice odpowiadają na jego potrzeby emocjonalne w sposób adekwatny do sytuacji (Adamczuk, 2016, s. 80 – 88). W ten sposób u dziecka rozwija się poczucie, że jest wart miłości, troski, akceptacji i opieki. Kiedy dochodzi do przeciwnej sytuacji, wpływa to na dziecko jako dysharmonia, pojawia się wówczas niestabilność emocjonalna. Prowadzi to do wytworzenia poczucia osamotnienia, niezrozumienia, odrzucenia i niskiej samooceny u dziecka. Natomiast w kontekście kobiet, które są wychowywane przez samotne matki, często doświadczają specyficznych wyzwań, mających miejsce w czasie w kształtowaniu swojego stylu przywiązania i poczucia własnej wartości. Jak wskazują badania, brak stabilności finansowej, nadmierne obciążenia emocjonalne oraz ograniczona dostępność matki, mogą wpływać na rozwój zjawisk lekowych. Samotne matki, choć często bardzo starają się angażować w wychowanie, mogą nie być w stanie w sposób przewidywalny, odpowiedzieć na potrzeby emocjonalne swoich dzieci. Jej rolą jest nie tylko wychowanie, ale i również zapewnienie godziwego życia swojemu potomstwu (Adamczuk, 2016, s. 73 – 78). W efekcie tego, matka często musi przejmować na siebie role obydwu rodziców. Może to prowadzić do przeciążenia i braku czasu na odpowiednie reagowanie na potrzeby dziecka. To jak matka radzi sobie ze stresem, jakie reakcje emocjonalne prezentuje i w jaki sposób komunikuje się z dzieckiem,

kształtuje jego przekonanie o własnej wartości oraz jego zdolnościach. W zależności od potrzeb dziecka, podejście surowe bądź pobłażliwe, może prowadzić do różnych konsekwencji. Podejście surowe może wytworzyć u dziecka poczucie presji, że musi spełnia wysokich oczekiwań aby zasłużyć na uwagę oraz akceptację (Paszowska – Rogacza, Znajmiecka – Sikora, 2020, s. 82 – 84). Z kolei podejście pobłażliwe, może prowadzić do znacznego braku granic i trudności w budowaniu poczucia własnej sprawczości. Jednostka może odczuwać niepewność co do swoich możliwości radzenia sobie w sytuacjach stresowych. W efekcie tego, poczucie własnej wartości może zostać skutecznie zachwiane.

Prawidłowe podejście wychowawcze to styl, który łączy ciepło emocjonalne z wyraźnie określonymi granicami. Pozwala to dziecku na doświadczeniu właściwych emocji oraz da podstawę do rozwoju indywidualnych talentów i predyspozycji.



ROZDZIAŁ 3. Metodologia badań własnych

3.1 Problem i hipotezy badawcze

Celem przeprowadzonego badania było przeanalizowane poczucia własnej wartości u kobiet wychowywanych przez samotne matki. Ogólny problem badawczy określono następującym pytaniem: **Czy istnieje związek pomiędzy poczuciem własnej wartości u kobiet wychowywanych przez samotne matki, a brakiem ojca w ich życiu?**

Pytania szczegółowe mają ukazać, czy istnieje związek pomiędzy rodzajem wychowania a poziomem poczucia własnej wartości, a także w jaki sposób brak jednego z rodziców (w tym przypadku ojca) oraz doświadczenia rodzinne wpływają na kształtowanie się tego poczucia u kobiet. W szczególności podjęto próbę odpowiedzi na następujące pytania:

P.1 Czy kobiety wychowywane przez samotne matki mają niższe poczucie własnej wartości niż kobiety wychowywane przez pełne rodziny, wskutek występowania pozabezpiecznego stylu przywiązania?

P.2 Czy lękowy styl przywiązania wywołany brakiem ojca ma wpływ na budowanie relacji społecznych?

P.3 Czy kobiety, które były wychowywane przez samotne matki, w stosunku do swojego partnera, wykazują się unikowym stylem przywiązania?

P.4 Czy lękowy styl przywiązania, powstały wskutek wychowywania przez samotne matki, ma wpływ na występowanie obaw przed odrzuceniem w relacjach bliskich/miłosnych?

Aby móc potwierdzić lub odrzucić postawioną (główną) hipotezę badawczą, konieczne było również wskazanie hipotez szczegółowych. Przyjęły one następującą postać:

H.1 Kobiety wychowywane przez samotne matki charakteryzują się stylem pozabezpiecznym, wskutek czego m.in. mają niższe poczucie własnej niż kobiety wychowywane przez pełne rodziny.

H.2 Lękowy styl przywiązania, wywołany brakiem ojca, wpływa na budowanie relacji społecznych.

H.3 Kobiety wychowywane przez samotne matki, w dorosłym życiu wykazują się unikowym stylem przywiązania w stosunku do swojego partnera życiowego.

H.4 Obawa przed odrzuceniem w relacjach bliskich/miłosnych jest spowodowana występowaniem lękowego stylu przywiązania u kobiet wychowywanych przez samotne matki.

Na tej podstawie możliwe było postawienie głównej hipotezy badawczej, która brzmiała następująco: **Czy istnieje związek pomiędzy poczuciem własnej wartości u kobiet wychowywanych przez samotne matki, a brakiem ojca w ich życiu?**

Każda postawionych hipotez jest ściśle związana z tematyką badań, co umożliwi ich skuteczną i jednoznaczną weryfikację.

3.2 Charakterystyka narzędzi badawczych

3.2.1 Kwestionariusz Stylów Przywiązania

Kwestionariusz składa się łącznie z 24 pytań (zagadnień). Każdy z nich daje możliwość wyodrębnienia jednego z trzech stylów przywiązania: bezpiecznego, lękowo - ambiwalentnego oraz unikowego. Odpowiedzi przez badanych są udzielane na 7-stopniowej skali, gdzie 1 oznacza - zdecydowania się nie zgadzam, natomiast na 7 – zdecydowanie się zgadzam (Haberla, Juroszek, Kubeczko, 2022, s. 59 – 63). Kwestionariusz został tak zaprojektowany, aby jak najlepiej móc ocenić emocje oraz odczucia osób będących w bliskich relacjach społecznych (emocjonalnych). Każda z osób biorących udział w badaniu zostanie poproszona o udzielenie odpowiedzi na wszystkie pytania. Czas wypełnienia kwestionariusza nie powinien przekroczyć 10 – 15 minut.

3.2.2 Skala Samooceny SES Rosenberga

Skala Samooceny SES Rosenberga służy do mierzenia ogólnego poziomu samooceny. Składa się z 10 twierdzeń (zagadnień), na które udzielane są odpowiedzi w czterostopniowej skali. Wówczas to sumuje się wszystkie wartości liczbowe przypisane odpowiedziom (Haberla, Juroszek, Kubeczko, 2022, s. 65 – 71). Zgodnie z definicją, im mniejsza wartość powstałej sumy, tym lepsze mniemanie o sobie (w kontekście prowadzonych badań, z uwagi na to, że odpowiedzi udzieliło 100 kobiet, wyniki będą odnosiły się do ogółu). Głównym założeniem skali samooceny jest próba dokonania subiektywnej oceny własnej wartości. Co istotne, dotyczy ona zarówno pozytywnych, jak i negatywnych doświadczeń. Kształtowanie się dobrej samooceny wymiennie wpływa na zachowanie równowagi psychicznej. Są one związane m.in. z oceną własnej wartości, porównywaniem się do innych czy akceptacją samego siebie. Wyniki badań polskiej adaptacji Skali Samooceny SES Rosenberga wykazują wysoka trafność. Udzielenie odpowiedzi na wszystkie pytanie zajmą ok. 10 minut.

3.2.3 Ankieta własna

Ankieta została stworzona z myślą o badaniu doświadczeń kobiet wychowywanych przez samotne matki oraz ich odczuciach względem własnej samooceny. Składa się z 17 pytań, w tym 3 pytań otwartych (*Co najczęściej słyszałaś od matki w dzieciństwie co wpłynęło na Twoje poczucie wartości dzisiaj? Jakimi słowami opisałabyś swoje dzieciństwo, oraz pytanie dotyczące obawy przed odrzuceniem: Jeśli tak to jakie?*) oraz 14 pytań zamkniętych (jednokrotnego wyboru). Celem ankiety było poznanie socjodemograficznych, emocjonalnych i psychologicznych aspektów życia osób badanych. Rozpoczyna się ona wstępem skierowanym bezpośrednio do respondentek. Wprowadzenie wyjaśnia cel badania, podkreśla anonimowość oraz zachęca do szczerych odpowiedzi, w celu osiągnięcia jak najbardziej autentycznych wyników badania. Zawarto w nim również instrukcje dotyczące jej wypełnienia, a także zapewnienie, że wszystkie odpowiedzi są cenne i ważne. Struktura pytań została podzielona na 4 kategorie. Pytania od 1- 5 dotyczą aspektu socjodemograficznego badanej (wieku, miejsca zamieszkania, struktury rodziny, a także liczby obecnie posiadanych dzieci). Pytania od 6 – 9 dotyczą kwestii relacji rodzinnych oraz więzi emocjonalnej z matką w dzieciństwie (uczuć, emocji, wspomnień), z kolei pytania od 9 – 11 dotyczą przestrzeni samooceny, poczucia własnej wartości w dzieciństwie jak i również obecnie już w dorosłości. Ostatnia grupa pytań (od 10 – 17) dotyczy zagadnień z zakresu doświadczeń w relacjach bliskich i romantycznych (takie jak np. obawy przed odrzuceniem czy wpływ dzieciństwa, braku rodzica, a budowanie więzi jako dorosłe już osoby). Czas wypełnienia ankiety wynosi ok. 5 min. Pytania pozwolą na analizę wpływu wychowania przez samotne matki respondentek, wgląd w ich samoocenę i poczucie wartości oraz relacje społeczne i emocjonalne jakie nawiązują w dorosłym życiu (Haberła, Juroszek, Kubeczko, 2022, s. 73 – 78).



ROZDZIAŁ 4. Analiza badań własnych

4.1 Charakterystyka grupy badawczej

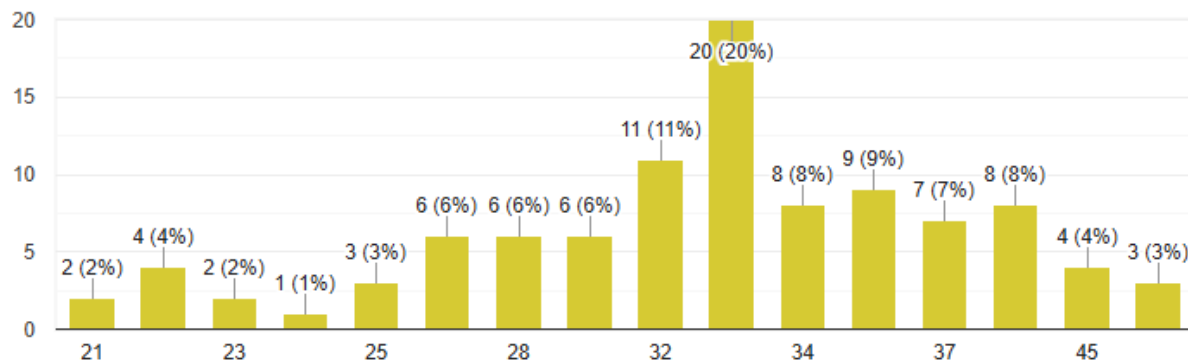
Przygotowanie założeń metodologicznych wymaga również zdefiniowania grupy, która zostanie poddana badaniu. Biorąc pod uwagę tematykę pracy oraz postawiony cel badawczy, w jej skład powinny wejść kobiety, które były wychowywane przez samotne matki lub udział ich ojców okresie ich dorastania był znikomy. W związku z tym, aby uzyskać wiarygodne dane, przydatne w toku kolejnych czynności analitycznych, należało określić warunki, jaki muszą spełniać osoby, chcące wziąć udział w prowadzonych badaniu. Na tej podstawie, wyklarowane zostały dwa główne kryteria. Były nimi:

- ukończenie osiemnastego roku życia,
- wychowywanie się w niepełnej rodzinie, jednak z tym zastrzeżeniem, że rolę samotnego rodzica musiała pełnić matka.

Dopiero po spełnieniu powyższych warunków możliwe było przystąpienie do grupy badawczej, której liczba osób wyniosła ostatecznie 100 osób. Dzięki takiej ilości ankietowanych możliwe było uzyskanie szerszego zakresu opinii na temat m.in. wpływu braku ojca na nawiązywanie relacji społecznych czy też jego wpływu na poczucie własnej wartości u młodej kobiety (w wieku dziecięcym). Każda z respondentek będzie mogła na liczyć pełną anonimowość oraz pełną swobodę w zakresie udzielania odpowiedzi. Jedynym wymaganiem jest szczerść, gdyż to pozwoli na wyciągnięcie odpowiednich wniosków.

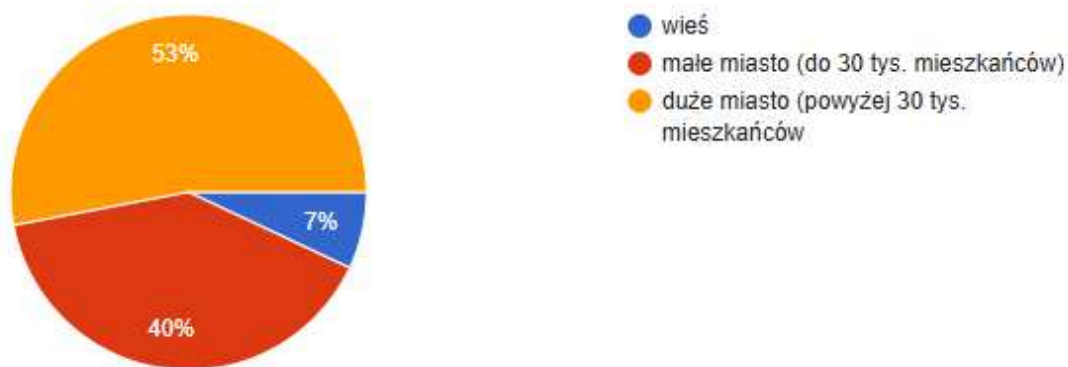
4.2 Weryfikacja postawionych hipotez

Poznanie opinii respondentek pozwoliło na wyciągnięcie wniosków, w oparciu o której możliwe będzie zweryfikowanie postawionych hipotez badawczych. Zgodnie z przyjętymi założeniami metodologicznymi, analizie zostaną poddane cztery hipotezy szczegółowe, umożliwiające weryfikację głównej hipotezy badawczej. Aby tego dokonać, niezbędne jest przeanalizowanie odpowiedzi na pytanie zawarte w przeprowadzanej ankiecie. Niemniej, część z nich dotyczyła informacji charakteryzujących osoby wchodzące w skład grupy badawczej. Ich zestawienie zostało zawarte na rysunku 1 (wiek respondentów), rysunku 2 (miejsce zamieszkania ankietowanych), rysunku 3 (stan cywilny), rysunku 4 (odpowiedzi na pytanie dotyczące ilości posiadanych dzieci) oraz rysunku 5 (ilość posiadanego rodzeństwa).



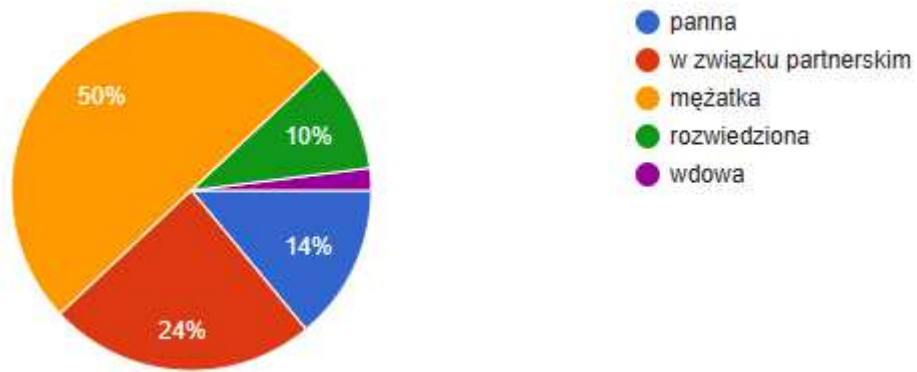
Rysunek 1. Wiek respondentów

Źródło: opracowanie własne



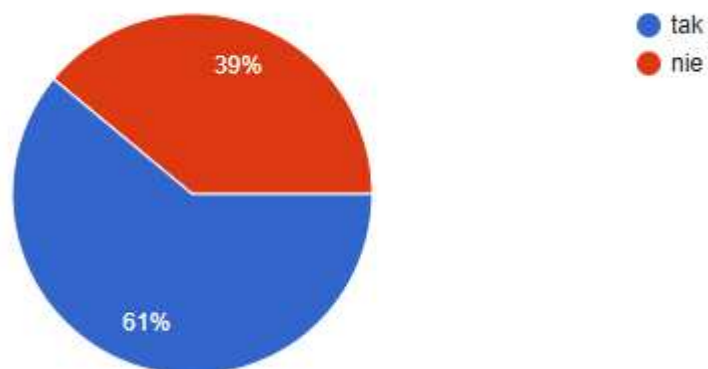
Rysunek 2. Miejsce zamieszkania ankietowanych

Źródło: opracowanie własne



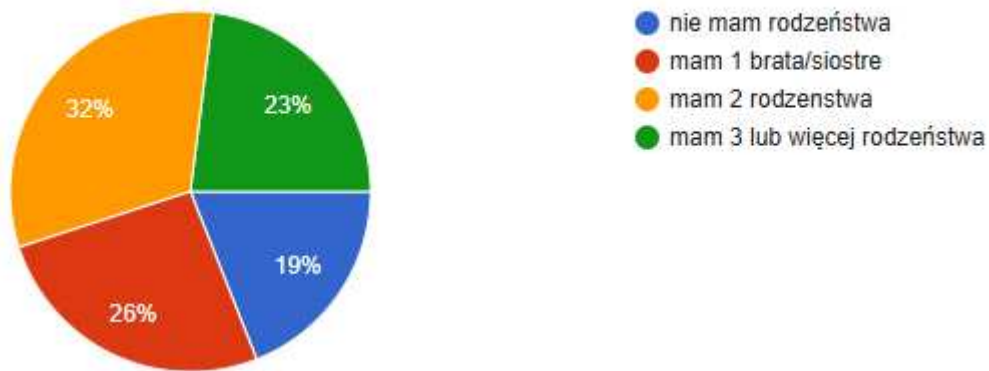
Rysunek 3. Stan cywilny

Źródło: opracowanie własne



Rysunek 4. Odpowiedzi na pytanie dotyczące posiadania dzieci

Źródło: opracowanie własne



Rysunek 5. Ilość posiadanego rodzeństwa

Źródło: opracowanie własne

Odpowiedzi na pozostałe pytania ankiety zostały zawarte w tabelach 1 – 9.

Tabela 1. Ocena relacji z matką (w czasach dzieciństwa)

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
Bardzo dobra	13 (13%)
Dobra	39 (39%)
Średnia	36 (36%)
Trudna	7 (7%)
Bardzo trudna	5 (5%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 2. Odczuwanie wsparcia emocjonalnego ze strony matki

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
Zdecydowanie tak	26 (26%)
Raczej tak	49 (49%)
Raczej nie	15 (15%)
Zdecydowanie nie	10 (10%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 3. Rozmowy z matką o uczuciach i emocjach

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
Bardzo często	33 (33%)
Czasami	41 (41%)
Rzadko	14 (14%)
Nigdy	12 (12%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 4. Ocena własnej wartości w dzieciństwie

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
Bardzo wysoka	6 (6%)
Wysoka	34 (34%)
Przeciętna	45 (45%)
Niska	8 (8%)
Bardzo niska	7 (7%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 5. Ocena własnej wartości w obecnej sytuacji

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
Bardzo wysoka	41 (41%)
Wysoka	39 (39%)
Przeciętna	18 (18%)
Niska	2 (2%)
Bardzo niska	0 (0%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 6. Wpływ braku ojca na poczucie własnej wartości

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
Zdecydowanie tak	15 (15%)
Raczej tak	43 (43%)
Raczej nie	33 (33%)
Zdecydowanie nie	9 (9%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 7. Chęć porównywania się z innymi dziećmi (w czasach dzieciństwa)

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
Tak	10 (10%)
Czasami	34 (34%)
Bardzo rzadko	38 (38%)
Nigdy	18 (18%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 8. Wpływ braku ojca na sposób budowania relacji z innymi ludźmi

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
Tak, wpłynął w sposób pozytywny	19 (19%)
Tak, wpłynął w sposób negatywny	59 (59%)
Nie, nie wpłynął	22 (22%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 9. Obawa przed odrzuceniem

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
Tak, odczuwam	25 (25%)
Nie, nie odczuwam	47 (47%)
W sumie to nie wiem	28 (28%)

Źródło: opracowanie własne

W tabelach 10 – 19 umieszczone zostały odpowiedzi udzielone na pytania wchodzące w skład pierwszego z analizowanych testów psychologicznych jakim jest Skala Samooceny SES M. Rosenberga.

Tabela 10. Opinia na temat posiadania własnej wartości na takim samym poziomie co inni ludzie

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 - Zdecydowanie zgadzam się	33 (33%)
2 – zgadzam się	51 (51%)
3 - Nie zgadzam się	15 (15%)
4 - Zdecydowanie nie zgadzam się	1 (1%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 11. Opinia na temat posiadania pozytywnych cech

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 - Zdecydowanie zgadzam się	48 (48%)
2 – zgadzam się	39 (39%)
3 - Nie zgadzam się	13 (13%)
4 - Zdecydowanie nie zgadzam się	0 (0%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 12. Opinia na temat skłonności do myślenia o porażce

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1- Zdecydowanie zgadzam się	11 (11%)
2 – zgadzam się	23 (23%)
3 - Nie zgadzam się	51 (51%)
4 - Zdecydowanie nie zgadzam się	15 (15%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 13. Opinia na temat wykonywania zadań, w taki sam dobry sposób co inni ludzie

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 - Zdecydowanie zgadzam się	41 (41%)
2 – zgadzam się	39 (39%)
3 - Nie zgadzam się	20 (20%)
4 - Zdecydowanie nie zgadzam się	0 (0%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 14. Opinia na temat braku powodów do dumy

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 - Zdecydowanie zgadzam się	4 (4%)
2 – zgadzam się	26 (26%)
3 - Nie zgadzam się	60 (60%)
4 - Zdecydowanie nie zgadzam się	10 (10%)

Źródło: opracowanie własne



Tabela 15. Opinia na temat akceptowania samej siebie

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 - Zdecydowanie zgadzam się	39 (39%)
2 – zgadzam się	56 (56%)
3 - Nie zgadzam się	5 (5%)
4 - Zdecydowanie nie zgadzam się	0 (0%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 16. Opinia na temat posiadania większego szacunku do samej siebie

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 - Zdecydowanie zgadzam się	52 (52%)
2 – zgadzam się	38 (38%)
3 - Nie zgadzam się	10 (10%)
4 - Zdecydowanie nie zgadzam się	0 (0%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 17. Opinia na temat zadowolenia z siebie

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 - Zdecydowanie zgadzam się	29 (29%)
2 – zgadzam się	50 (50%)
3 - Nie zgadzam się	17 (17%)
4 - Zdecydowanie nie zgadzam się	4 (4%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 18. Opinia na temat własnej bezużyteczności

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 - Zdecydowanie zgadzam się	4 (4%)
2 – zgadzam się	22 (22%)
3 - Nie zgadzam się	35 (35%)
4 - Zdecydowanie nie zgadzam się	39 (39%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 19. Opinia na temat poczucia nienadawania się do niczego

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 - Zdecydowanie zgadzam się	3 (3%)
2 – zgadzam się	15 (15%)
3 - Nie zgadzam się	36 (36%)
4 - Zdecydowanie nie zgadzam się	46 (46%)

Źródło: opracowanie własne

Tabele 20 – 43 zawierają informacje (odpowiedzi) na pytania wchodzące w skład Kwestionariusza Stylów Przywiązania.

Tabela 20. Opinia na temat łatwości okazywania czułości w stosunku do partnera

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	13 (13%)
2	4 (4%)
3	10 (10%)
4	16 (16%)
5	26 (26%)
6	19 (19%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	12 (12%)

Źródło: opracowanie własne



Tabela 21. Opinia na temat obaw co do uczuć partnera

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	6 (6%)
2	8 (8%)
3	16 (16%)
4	28 (28%)
5	25 (25%)
6	12 (12%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	5 (5%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 22. Opinia na temat trudności w wyrażaniu emocji przed partnerem

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	5 (5%)
2	11 (11%)
3	16 (16%)
4	26 (26%)
5	13 (13%)
6	19 (19%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	10 (10%)

Źródło: opracowanie własne



Tabela 23. Opinia na temat przyjemności w bliskości z partnerem

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	4 (4%)
2	7 (7%)
3	11 (11%)
4	8 (8%)
5	22 (22%)
6	19 (19%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	29 (29%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 24. Opinia na temat frustracji spowodowanej brakiem wystarczającej czułości i wsparcia ze strony partnera

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	1 (1%)
2	5 (5%)
3	21 (21%)
4	20 (20%)
5	29 (29%)
6	15 (15%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	9 (9%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 25. Opinia na temat dyskomfortu spowodowanego bliskością partnera

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	6 (6%)
2	13 (13%)
3	23 (23%)
4	21 (21%)
5	16 (16%)
6	17 (17%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	4 (4%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 26. Opinia na temat dobrego samopoczucia spowodowanego świadomością polegania na partnerze

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	5 (5%)
2	8 (8%)
3	8 (8%)
4	24 (24%)
5	13 (13%)
6	19 (19%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	23 (23%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 27. Opinia na temat obaw co do prawdziwości uczuć partnera

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	4 (4%)
2	9 (9%)
3	16 (16%)
4	17 (17%)
5	27 (27%)
6	21 (21%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	6 (6%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 28. Opinia na temat obaw przed odstraszeniem partnera (wskutek bliskości)

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	9 (9%)
2	9 (9%)
3	28 (28%)
4	21 (21%)
5	17 (17%)
6	12 (12%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	4 (4%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 29. Opinia na temat częstych dyskusji z partnerem odnośnie problemów i trosk

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	12 (12%)
2	6 (6%)
3	6 (6%)
4	18 (18%)
5	22 (22%)
6	20 (20%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	16 (16%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 30. Opinia na temat obaw związanych z utratą miłości partnera

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	7 (7%)
2	6 (6%)
3	13 (13%)
4	21 (21%)
5	22 (22%)
6	21 (21%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	10 (10%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 31. Opinia na temat nerwowości związanej z bliskością partnera

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	7 (7%)
2	13 (13%)
3	23 (23%)
4	19 (19%)
5	12 (12%)
6	16 (16%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	10 (10%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 32. Opinia na temat braku oporów przed bliskością partnera

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	7 (7%)
2	5 (5%)
3	15 (15%)
4	16 (16%)
5	20 (20%)
6	19 (19%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	18 (18%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 33. Opinia na temat obaw dotyczących braku wzajemności uczuć partnera

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	6 (6%)
2	7 (7%)
3	12 (12%)
4	21 (21%)
5	26 (26%)
6	20 (20%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	8 (8%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 34. Opinia na temat ukrywania prawdziwych uczuć przed partnerem

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	8 (8%)
2	15 (15%)
3	26 (26%)
4	16 (16%)
5	14 (14%)
6	9 (9%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	12 (12%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 35. Opinia na temat szczerości ze swoim partnerem

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	7 (7%)
2	5 (5%)
3	15 (15%)
4	25 (25%)
5	23 (23%)
6	11 (11%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	14 (14%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 36. Opinia na temat marzeń co do tego, aby partner odwzajemnił uczucia

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	4 (4%)
2	2 (2%)
3	15 (15%)
4	25 (25%)
5	22 (22%)
6	19 (19%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	13 (13%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 37. Opinia na temat niechęci przed bliskością z partnerem

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	7 (7%)
2	12 (12%)
3	19 (19%)
4	21 (21%)
5	21 (21%)
6	13 (13%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	7 (7%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 38. Opinia na temat zaufania do partnera w czasie dzielenia się emocjami i uczuciami

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	5 (5%)
2	4 (4%)
3	12 (12%)
4	15 (15%)
5	18 (18%)
6	19 (19%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	27 (27%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 39. Opinia na temat przemyśleń związanych z przyszłością związku z partnerem

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	3 (3%)
2	6 (6%)
3	13 (13%)
4	23 (23%)
5	30 (30%)
6	16 (16%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	9 (9%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 40. Opinia na temat okazywania zainteresowania przez partnera dopiero w sytuacji stresowej (zdenerwowania)

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	11 (11%)
2	10 (10%)
3	15 (15%)
4	27 (27%)
5	19 (19%)
6	11 (11%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	7 (7%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 41. Opinia na temat tego, czy partner rozumie ich potrzeby

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	4 (4%)
2	5 (5%)
3	8 (8%)
4	23 (23%)
5	27 (27%)
6	22 (22%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	11 (11%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 42. Opinia na temat obaw co do tego, że partner może zainteresować się kimś innym

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	4 (4%)
2	10 (10%)
3	15 (15%)
4	27 (27%)
5	25 (25%)
6	14 (14%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	5 (5%)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 43. Opinia na temat obawy co do pełnego zaufania swojemu partnerowi

Odpowiedzi	Ilość odpowiedzi (w %)
1 – zdecydowanie się nie zgadzam	5 (5%)
2	3 (3%)
3	17 (17%)
4	33 (33%)
5	17 (17%)
6	15 (15%)
7 – zdecydowanie się zgadzam	10 (10%)

Źródło: opracowanie własne

Prezentacja danych badawczych pozwoliła na ich podzielenie ze względu na tematykę stawianych hipotez. Dzięki temu możliwe jest przeprowadzenie testu Shapiro – Wilka. Jego głównym założeniem jest próba wykazania czy zmienne (dane) pochodzą z populacji charakteryzującej się rozkładem normalnym. Pierwszą czynnością jest uszeregowanie danych w kolejności rosnącej. Pozwoli to na policzenie średniej wartości z próby, sumy kwadratów różnic pomiędzy poszczególnymi elementami próby i wartością średnią (S) oraz odchylenia standardowego (Jarmakowska – Kostrzanowska, 2021, s. 34 – 40). Kolejnym zadaniem jest określenie liczby obserwacji, która w tym przypadku będzie równa liczbie odpowiedzi na dane pytanie. Na tej podstawie oraz w oparciu o tablice statystyczne, możliwe jest określenie wartości parametrów „ a_i ”, przydatnych do policzenia statystyki testowej. W tym celu konieczne jest również policzenie zmiennej „ b ”, zgodnie ze wzorem:

$$b = \sum_{i=1}^m a_i (y_{(n+1-i)} - y_i);$$

a_i – wartości kolejnych parametrów zmiennej tablicowej „ a ”,

y_{n+1-i} - wartości zmiennych próby (n = liczba obserwacji, $i = 1, 2, \dots, n$),

y_i – wartości kolejnych zmiennych ($i=1, 2, \dots$)

m – liczba elementów sumy $a_i(y_{(n+1-i)} - y_i)$, przy założeniu, że dla parzystej liczby obserwacji „ n ”, $m = \frac{n}{2}$, zaś dla nieparzystej liczby obserwacji: $m = \frac{n-1}{2}$.

Wyznaczenie wartości statystyki testowej (W) sprowadza się do podzielenia przez siebie wartości zmiennej „ b ” podniesionej do drugiej potęgi, podzielonej przez wartość zmiennej „ S ” (sumy kwadratów różnic pomiędzy poszczególnymi elementami próby i wartości średniej). Ostatnim zadaniem jest określenie wartości krytycznej. W tym celu należy skorzystać z tablicy wartości krytycznych dla testu Shapiro – Wilka, zaś pożądana wartość znajduje się na przecięciu kolumny określającej poziom istotności (na potrzeby weryfikacji hipotez, poziom istotności zostanie ustalony na poziomie 5%) oraz wiersza informującego o liczbie elementów próby (odpowiedzi na dane pytanie). Wówczas należy porównać ze sobą wartość statystyki testowej oraz wartości krytycznej. Jeśli wartość testowa jest większa od przyjętej wartości krytycznej, wówczas nie ma podstaw do odrzucenia hipotezy zerowej na rzecz hipotezy alternatywnej (Jarmakowska – Kostrzanowska, 2021, s. 50 – 55). Analogiczne wnioski można wysnuć w oparciu o p-value czyli zmienną, pozwalającą na przyjęcie lub odrzucenie hipotezy zerowej, dotyczącej (w tym przypadku) normalności rozkładu. Zgodnie z definicją, jeśli $p\text{-value} > 0,05$, należy przyjąć hipotezę zerową (odrzuć hipotezę

alternatywną), zaś jeśli $p\text{-value} < 0,05$, wówczas hipoteza zerowa jest odrzucana (przyjęta zostaje hipoteza alternatywna).

Pierwsza z pytań szczegółowych brzmiała: **Czy kobiety wychowywane przez samotne matki mają niższe poczucie własnej wartości niż kobiety wychowywane przez pełne rodziny, wskutek występowania pozabezpiecznego stylu przywiązania?** Dało to podstawę do przyjęcia hipotezy (szczegółowej) o treści: **Kobiety wychowywane przez samotne matki charakteryzują się (wykazują) stylem pozabezpiecznym, wskutek tego m.in. mają niższe poczucie własnej niż kobiety wychowywane przez pełne rodziny.** Aby móc ją zweryfikować, konieczne jest przeanalizowanie odpowiedzi ankiety, które bezpośrednio dotyczące tej tematyki. W związku z tym, do dalszej analizy zostały wybrane odpowiedzi na poniższe pytania (zagadnienia):

- Ocena relacji z matką (w czasach dzieciństwa) – T1,
- Odczuwanie wsparcia emocjonalnego ze strony matki – T2,
- Rozmowy z matką o uczuciach i emocjach – T3,
- Ocena własnej wartości w dzieciństwie – T4,
- Ocena własnej wartości w obecnej sytuacji – T5,
- Opinia na temat posiadania własnej wartości na takim samym poziomie co inni ludzie – T6,
- Opinia na temat posiadania pozytywnych cech – T7,
- Opinia na temat skłonności do myślenia o porażce – T8,
- Opinia na temat wykonywania zadań, w taki sam dobry sposób co inni ludzie – T9,
- Opinia na temat braku powodów do dumy – T10,
- Opinia na temat akceptowania samej siebie – T11,
- Opinia na temat posiadania większego szacunku do samej siebie – T12,
- Opinia na temat zadowolenia z siebie – T13,
- Opinia na temat własnej bezużyteczności – T14,
- Opinia na temat poczucia nienadawania się do niczego – T15.

Jako że dla każdego z tych zbiorów danych obliczone zostaną m.in wartości średniej, czy wartość testu Shapiro – Wilka, celem zachowania przejrzystości, przypisana zostanie im odpowiednia numeracja (T1 – T15). Wszystkie uzyskane wyniki zostały zaprezentowane w poniższej tabeli (tabela 44):

H₀: Kobiety wychowywane przez samotne matki charakteryzują się stylem pozabezpiecznym, wskutek tego m.in. mają niższe poczucie własnej niż kobiety wychowywane przez pełne rodziny. (Zmienne pochodzą z populacji cechującej się rozkładem normalnym).

H₁: Kobiety wychowywane przez samotne matki nie charakteryzują się stylem pozabezpiecznym, wskutek tego m.in. mają niższe poczucie własnej niż kobiety wychowywane przez pełne rodziny. (Zmienne nie pochodzą z populacji cechującej się rozkładem normalnym).

Tabela 44. Statystyka opisowa dla danych (odpowiedzi) związanych z oceną tego czy kobiety wychowywane przez samotne matki charakteryzują się stylem pozabezpiecznym

	Liczba obserwacji	Średnia	Odchylenie standardowe	Test Shapiro – Wilka	Wartość krytyczna (dla testu)	p – value
T1	5	20	14,56	0,826	0,762	0,102
T2	4	25	15,02	0,910	0,748	0,432
T3	4	25	12,35	0,876	0,748	0,189
T4	5	20	16,31	0,791	0,762	0,099
T5	5	20	17,49	0,855	0,762	0,201
T6	4	25	18,81	0,987	0,748	0,654
T7	4	25	19,33	0,934	0,748	0,333
T8	4	25	15,62	0,852	0,748	0,211
T9	4	25	16,60	0,893	0,748	0,289
T10	4	25	21,75	0,896	0,748	0,291
T11	4	25	23,36	0,895	0,748	0,290
T12	4	25	20,90	0,935	0,748	0,688
T13	4	25	16,93	0,987	0,748	0,881
T14	4	25	13,66	0,922	0,748	0,661
T15	4	25	16,93	0,954	0,748	0,712

Źródło: opracowanie własne

Na podstawie przeprowadzonych obliczeń, zostało wykazane, że dla wszystkich grup danych potwierdzona została normalność rozkładu, co jest równoznaczne z potwierdzeniem hipotezy zerowej. Należało również policzyć zależność (korelację) pomiędzy poszczególnymi zmiennymi. Z uwagi na to, że w każdym przypadku wartość testowa (testu Shapiro Wilka) jest większa od wartości krytycznej, powinna zostać wyznaczona wartość korelacji Pearsona,



jednak biorąc pod uwagę relatywnie dużą różnorodność (pod względem matematycznym) liczby odpowiedzi, obliczona zostanie korelacja Spearmana. W pierwszej kolejności należy przypisać poszczególnym danym (liczbom) rangi. W tym celu należało je uporządkować w kolejności rosnącej oraz zastosować założenie, zgodnie z którym, największa wartość otrzymuje rangę „1”, zaś najmniejsza największą wartość rangi równej liczbie elementów próby (Wiśniewski, 2015, s. 87 – 94). Jeśli dwie zmienne przyjmą dokładnie tę samą wartość, wówczas należy zsumować ich początkowe rangi, a następnie podzielić ją przez dwa. Kolejnym zadaniem było odjęcie od siebie odpowiednich rang w obydwu grupach zmiennych oraz policzenie kwadratu powstałej różnicy. Dodanie do siebie wspomnianych kwadratów, daje podstawę do skorzystania ze wzoru na współczynnik korelacji Spearmana.

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d_i^2}{n(n^2-1)}$$

d_i – kwadraty różnic odpowiednich rang

n – liczba elementów próby



Tabela 45. Współczynniki korelacji (rang) Spearmana dla danych dot. oceny tego czy kobiety wychowywane przez samotne matki charakteryzują się stylem pozabezpiecznym

	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15
T1	-														
T2	0,8	-													
T3	0,8	1	-												
T4	0,6	0,5	0,1	-											
T5	0,7	0,8	0,4	0,1	-										
T6	0,8	1	0,6	0,5	0,8	-									
T7	0,4	0,8	0,4	1	1	0,8	-								
T8	0,6	0	0,4	0,9	0,4	0	0,4	-							
T9	0,4	0,8	0,4	1	1	0,8	1	0,4	-						
T10	0,6	0	0,4	0,9	0,4	0	0,4	1	0,4	-					
T11	0,8	1	0,6	0,5	0,8	1	0,8	0	0,8	0	-				
T12	0,4	0,8	0,4	1	1	0,8	1	0,4	1	0,4	0,8	-			
T13	0,8	1	0,6	0,5	0,8	1	0,8	0	0,8	0	1	0,8	-		
T14	0,4	0,8	0,8	0,3	1	0,8	1	0,4	1	0,4	0,8	1	0,8	-	
T15	0,4	0,8	0,8	0,3	1	0,8	1	0,4	1	0,4	0,8	1	0,8	1	-

Zródło: opracowanie własne

Zróznicowanie wartości korelacji świadczy o tym, że poszczególne dane w odpowiednich kategoriach (grupach zmiennych) cechowały się dużą zmiennością. Jest to argument świadczący za tym, że użycie w tym przypadku korelacji Spearmana było najlepszym rozwiązaniem. Ponadto, należy nadmienić, że każda wartość korelacji powyżej 0,6 (do wartości 1) świadczy o silnej zależności pomiędzy analizowanymi zmiennymi.

Reasumując, na podstawie przeprowadzonych obliczeń zostało wykazane, że należy przyjąć hipotezę zerową co jest równoznaczne z przyjęciem zakładanej hipotezy szczegółowej (**Kobiety wychowywane przez samotne matki charakteryzują się stylem pozabezpiecznym**).

Kolejnym przedmiotem rozważań jest wpływ braku ojca na budowanie relacji społecznych. W tym celu zostało postawione pytanie (szczegółowe): **Czy lękowy styl przywiązania wywołany brakiem ojca ma wpływ na budowanie poprawnych relacji społecznych?** oraz hipotezy szczegółowej: **Lękowy styl przywiązania, wywołany brakiem ojca, wpływa na budowanie relacji społecznych.** Również i w tym przypadku,

przeprowadzony zostanie test Shapiro – Wilka oraz wyznaczona zostanie korelacja Spearmana. Do analizy zostały wybrane następujące zagadnienia (pytania oraz ich odpowiedzi), którym przypisano odpowiednie symbole aby zachować przejrzystość prezentacji wyników obliczeń (tabela 46):

- Wpływ braku ojca na poczucie własnej wartości – T1,
- Chęć porównywania się z innymi dziećmi (w czasach dzieciństwa) – T2,
- Wpływ braku ojca na sposób budowania relacji z innymi ludźmi – T3.

H₀: Lękowy styl przywiązania, wywołany brakiem ojca, wpływa na budowanie relacji społecznych. (Zmienne pochodzą z populacji cechującej się rozkładem normalnym).

H₁: Lękowy styl przywiązania, wywołany brakiem ojca, nie wpływa na budowanie relacji społecznych. (Zmienne nie pochodzą z populacji cechującej się rozkładem normalnym).

Tabela 46. Statystyka opisowa dla danych (odpowiedzi) związanych z oceną wpływu lękowego stylu przywiązania, wywołanego brakiem ojca, na budowanie relacji społecznych

	Liczba obserwacji	Średnia	Odchylenie standardowe	Test Shapiro – Wilka	Wartość krytyczna (dla testu)	p – value
T1	4	25	13,64	0,936	0,748	0,888
T2	4	25	11,45	0,917	0,748	0,811
T3	3	33,33	18,19	0,806	0,767	0,102

Źródło: opracowanie własne

Biorąc pod uwagę przeprowadzone obliczenia oraz wnioskowanie, zostało wykazane, że dla każdego z rodzaju zmiennych, wartość testu Shapiro – Wilka była wyższa od wartości krytycznej. Był to jednoznaczny dowód na to, że dane posiadają rozkład normalny (hipoteza zerowa została potwierdzona). Pomimo tego, policzona została również korelacja Spearmana (tabela 47).

Tabela 47. Współczynniki korelacji (rang) Spearmana dla danych dot. oceny wpływu lękowego stylu przywiązania, wywołanego brakiem ojca, na budowanie relacji społecznych

	T1	T2	T3
T1	-		
T2	0,6	-	
T3	0,6	1	-

Źródło: opracowanie własne

Zróznicowanie wartości korelacji świadczy o tym, że poszczególne dane w odpowiednich kategoriach (grupach zmiennych) cechowały się dużą zmiennością. W oparciu o uzyskane wartości współczynników korelacji wynika, że analizowane wartości charakteryzowały się wysokim poziomem zależności.

Przeprowadzone obliczenia wykazały, że konieczne jest przyjęcie hipotezy zerowej, która jednocześnie świadczyła o tym, że zmienne posiadały rozkład normalny oraz o tym, że lękowy styl przywiązania, wywołany brakiem ojca, wpływa na budowanie relacji społecznych.

Trzecim obszarem, który został poddany analizie dotyczył wpływu samotnego macierzyństwa na zachowanie w stosunku do partnerów życiowych. (Pytanie szczegółowe: **Czy kobiety, które były wychowywane przez samotne matki, w stosunku do swojego partnera, wykazują się unikowym stylem przywiązania?** Hipoteza szczegółowa: **Kobiety wychowywane przez samotne matki, w dorosłym życiu wykazują się unikowym stylem przywiązania w stosunku do swojego partnera życiowego.** Aby móc potwierdzić postawioną hipotezę, konieczne było zastosowanie testu Shapiro – Wilka, a następnie określenie poziomu zależności między analizowanymi zmiennymi (którymi są odpowiedzi na wybrane pytanie ankiety) za pomocą wyznaczenia współczynnika korelacji Spearmana (Tabela 48, Tabela 49).

Dane (wraz z przypisanymi im oznaczeniami) wykorzystane do obliczeń:

- Opinia na temat łatwości okazywania czułości w stosunku do partnera – T1,
- Opinia na temat trudności w wyrażaniu emocji przed partnerem – T2,
- Opinia na temat przyjemności w bliskości z partnerem – T3,
- Opinia na temat frustracji spowodowanej brakiem wystarczającej czułości i wsparcia ze strony partnera – T4,

- Opinia na temat dyskomfortu spowodowanego bliskością partnera – T5,
- Opinia na temat dobrego samopoczucia spowodowanego świadomością polegania na partnerze – T6,
- Opinia na temat obaw przed odstraszeniem partnera wskutek bliskości – T7,
- Opinia na temat częstych dyskusji z partnerem odnośnie problemów i trosk – T8,
- Opinia na temat nerwowości związanej z bliskością partnera – T9,
- Opinia na temat braku oporów przed bliskością partnera – T10,
- Opinia na temat obaw dotyczących braku wzajemności uczuć partnera – T11,
- Opinia na temat ukrywania prawdziwych uczuć przed partnerem – T12,
- Opinia na temat szczerości ze swoim partnerem – T13,
- Opinia na temat niechęci przed bliskością z partnerem – T14,
- Opinia na temat zaufania do partnera w czasie dzielenie się emocjami i uczuciami – T15,
- Opinia na temat przemyśleń związanych z przyszłością związku z partnerem – T16,
- Opinia na temat okazywania zainteresowanie przez partnera dopiero w sytuacji stresowej (zdenerwowania) – T17,
- Opinia na temat tego, czy partner rozumie potrzeby – T18,
- Opinia na temat obaw co do pełnego zaufania swojemu partnerowi – T19.

H₀: Kobiety wychowywane przez samotne matki, w dorosłym życiu wykazują się unikowym stylem przywiązania w stosunku do swojego partnera życiowego. (Zmienne pochodzą z populacji cechującej się rozkładem normalnym)

H₁: Kobiety wychowywane przez samotne matki, w dorosłym życiu nie wykazują się unikowym stylem przywiązania w stosunku do swojego partnera życiowego. (Zmienne nie pochodzą z populacji cechującej się rozkładem normalnym).

Tabela 48. Statystyka opisowa dla danych (odpowiedzi) związanych z oceną tego czy kobiety wychowywane przez samotne matki, w dorosłym życiu wykazują się unikowym stylem przywiązania w stosunku do swojego partnera życiowego.

	Liczba obserwacji	Średnia	Odchylenie standardowe	Test Shapiro – Wilka	Wartość krytyczna (dla testu)	p – value
T1	7	14,29	6,47	0,985	0,803	0,811
T2	7	14,29	6,32	0,976	0,803	0,798
T3	7	14,29	8,51	0,925	0,803	0,763
T4	7	14,29	9,15	0,971	0,803	0,801
T5	7	14,29	6,63	0,934	0,803	0,811
T6	7	14,29	7,17	0,894	0,803	0,711
T7	7	14,29	7,63	0,954	0,803	0,802
T8	7	14,29	5,99	0,902	0,803	0,791
T9	7	14,29	5,06	0,980	0,803	0,794
T10	7	14,29	5,50	0,850	0,803	0,702
T11	7	14,29	7,38	0,887	0,803	0,743
T12	7	14,29	5,52	0,887	0,803	0,755
T13	7	14,29	6,98	0,936	0,803	0,799
T14	7	14,29	5,67	0,863	0,803	0,741
T15	7	14,29	7,52	0,954	0,803	0,802
T16	7	14,29	8,88	0,956	0,803	0,803
T17	7	14,29	6,30	0,895	0,803	0,774
T18	7	14,29	8,78	0,877	0,803	0,751
T19	7	14,29	9,24	0,910	0,803	0,788

Źródło: opracowanie własne

Na podstawie przeprowadzonych obliczeń, zostało wykazane, że dla wszystkich grup danych potwierdzona została normalność rozkładu, co jest równoznaczne z potwierdzeniem hipotezy zerowej. Poniżej zaprezentowane zostały wartości współczynników korelacji (rang) Spearmana.

Tabela 49. Współczynniki korelacji (rang) Spearmana dla danych dot. oceny tego czy kobiety wychowywane przez samotne matki, w dorosłym życiu wykazują się unikowym stylem przywiązania w stosunku do swojego partnera życiowego.

	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	
T1	-																			
T2	0,4	-																		
T3	0,4	0,1	-																	
T4	0,5	0,6	0,5	-																
T5	0,1	0,9	0,1	0,7	-															
T6	0,4	0,6	0,6	0,4	0,2	-														
T7	0,2	0,8	0,1	0,8	1	0,1	-													
T8	1	0,4	0,5	0,5	0,1	0,6	0,1	-												
T9	0,1	0,9	0	0,6	0,9	0,3	0,8	0,1	-											
T10	0,8	0,4	0,8	0,6	0,1	0,6	0,2	0,9	0	-										
T11	0,7	0,8	0,5	0,9	0,6	0,6	0,6	0,8	0,5	0,8	-									
T12	0,4	0,5	0	0,6	0,7	0,2	0,7	0,3	0,8	0,2	0,4	-								
T13	0,5	0,6	0,4	0,8	0,5	0,6	0,7	0,5	0,4	0,6	0,8	0,5	-							
T14	0,5	0,8	0,2	0,8	0,8	0,4	0,9	0,5	0,7	0,5	0,9	0,6	0,8	-						
T15	0,5	0,2	0,9	0,4	0,1	0,7	0,1	0,7	0,1	0,9	0,5	0,3	0,4	0,1	-					
T16	0,7	0,8	0,5	0,9	0,6	0,6	0,6	0,8	0,5	0,8	1	0,4	0,8	0,9	0,5	-				
T17	0,5	0,7	0,1	0,7	0,7	0,2	0,9	0,4	0,5	0,3	0,7	0,5	0,8	0,9	0,1	0,7	-			
T18	0,8	0,6	0,6	0,8	0,4	0,7	0,4	0,9	0,3	0,9	1	0,2	0,8	0,8	0,6	1	0,6	-		
T19	0,5	0,8	0,3	0,9	0,7	0,6	0,8	0,5	0,6	0,5	0,9	0,5	1	0,9	0,4	0,9	0,9	0,8	-	

Źródło: opracowanie własne

Zróznicowanie wartości korelacji świadczy o tym, że poszczególne dane w odpowiednich kategoriach (grupach zmiennych) cechowały się dużą zmiennością. Niemniej, należy zaznaczyć, że większość grup zmiennych charakteryzowały się dużym stopniem wzajemnej zależności (korelacji).

Reasumując, na podstawie przeprowadzonych obliczeń zostało wykazane, że należy przyjąć hipotezę zerową co jest równoznaczne z przyjęciem zakładanej hipotezy szczegółowej (**Kobiety wychowywane przez samotne matki, w dorosłym życiu wykazują się unikowym stylem przywiązania w stosunku do swojego partnera życiowego**).

Ostatnie zagadnienie, które zostało poddane analizie dotyczyło wykazania czy kobiety, które były wychowywane przez samotne matki częściej doświadczają obaw związanych z odrzuceniem w relacjach miłosnych. Wymagało to postawienia odpowiedniego pytania (**Czy**



lękowy styl przywiązania, powstały wskutek wychowywania przez samotne matki, ma wpływ na występowanie obaw przed odrzuceniem w relacjach bliskich/miłosnych?). Skutkiem tego było skonkretyzowanie hipotezy badawczej, która brzmiała następująco: **Obawa przed odrzuceniem w relacjach bliskich/miłosnych jest spowodowana występowaniem lękowego stylu przywiązania u kobiet wychowywanych przez samotne matki.**

Poniżej zaprezentowane zostały zmienne, które posłużyły do policzenie testu Shapiro – Wilka oraz potwierdzenia (lub odrzucenia) przyjętej hipotezy (Tabela 50):

- Obawa przed odrzuceniem – T1,
- Opinia na temat obaw co do tego, że partner może zainteresować się kimś innym – T2,
- Opinia na temat marzeń co do tego, aby partner odwzajemnił uczucia – T3,
- Opinia na temat obaw związanych z utratą miłości partnera – T4,
- Opinia na temat obaw co do prawdziwości uczuć partnera – T5,
- Opinia na temat obaw co do uczuć partnera – T6.

H₀: Obawa przed odrzuceniem w relacjach bliskich/miłosnych jest spowodowana występowaniem lękowego stylu przywiązania u kobiet wychowywanych przez samotne matki. (Zmienne pochodzą z populacji cechującej się rozkładem normalnym).

H₁: Obawa przed odrzuceniem w relacjach bliskich/miłosnych nie jest spowodowana występowaniem lękowego stylu przywiązania u kobiet wychowywanych przez samotne matki. (Zmienne nie pochodzą z populacji cechującej się rozkładem normalnym).

Tabela 50. Statystyka opisowa dla danych (odpowiedzi) związanych z oceną tego czy obawa przed odrzuceniem w relacjach bliskich/miłosnych jest nie spowodowana występowaniem lękowego stylu przywiązania u kobiet wychowywanych przez samotne matki.

	Liczba obserwacji	Średnia	Odchylenie standardowe	Test Shapiro – Wilka	Wartość krytyczna (dla testu)	p – value
T1	3	33,33	9,74	0,850	0,767	0,213
T2	7	14,29	8,34	0,913	0,803	0,781
T3	7	14,29	8,07	0,935	0,803	0,881
T4	7	14,29	6,45	0,852	0,803	0,784
T5	7	14,29	7,74	0,954	0,803	0,891
T6	7	14,29	8,50	0,891	0,803	0,343

Źródło: opracowanie własne

Na podstawie przeprowadzonych obliczeń, zostało wykazane, że dla wszystkich grup danych potwierdzona została normalność rozkładu, co świadczy o przyjęciu hipotezy zerowej. Poniżej zaprezentowane zostały wartości współczynników korelacji Spearmana (Tabela 51).

Tabela 51. Współczynniki korelacji (rang) Spearmana dla danych dot. oceny tego czy obawa przed odrzuceniem w relacjach bliskich/miłosnych jest spowodowana występowaniem lękowego stylu przywiązania u kobiet wychowywanych przez samotne matki.

	T1	T2	T3	T4	T5	T6
T1	-					
T2	1	-				
T3	1	0,8	-			
T4	1	0,9	0,9	-		
T5	1	0,8	0,7	1	-	
T6	1	1	0,7	0,8	0,8	-

Źródło: opracowanie własne

W oparciu o przeprowadzone obliczenia (współczynnik korelacja Spearmana) wynika, że wszystkie zmienne, we wzajemnych zależnościach, wykazują bardzo silną korelację.

Reasumując, na podstawie przeprowadzonych obliczeń zostało wykazane, że należy przyjąć hipotezę zerową co jest równoznaczne z przyjęciem zakładanej hipotezy szczegółowej **(Kobiety wychowywane przez samotne matki częściej doświadczają obaw przed odrzuceniem w relacjach bliskich/miłosnych).**

Przeprowadzenie badań oraz późniejszych obliczeń i analiz miało na celu zweryfikowanie głównej hipotezy badawczej, która brzmiała: **Istnieje związek pomiędzy poczuciem własnej wartości u kobiet wychowywanych przez samotne matki, a brakiem ojca w ich życiu.** Biorąc pod uwagę to, że wszystkie hipotezy szczegółowe zostały pozytywnie zweryfikowane oraz opierając się na odpowiedziach na poszczególnych pytaniach, wynika, że dostrzegalna jest zależność pomiędzy niską samooceną (brakiem pewności siebie i poczucia wartości) a wychowywaniem przez samotne matki. Jest to równoznaczne z potwierdzeniem głównej hipotezy badawczej.

4.3 Analiza wyników

Zgromadzenie oraz właściwe pogrupowanie odpowiedzi i opinii udzielonych przez kobiety wchodzące w skład grupy badawczej, pozwoliło na wyciągnięcie wniosków. Zgodnie z tym, w oparciu o uzyskane dane, zostało wykazane, że najliczniejszą grupę, która udzieliła odpowiedzi stanowiły kobiety w wieku 33 lat, mieszkających w dużych miastach, które posiadały męża oraz dzieci. Odnośnie do warunków, w jakich się wychowywały, większość kobiet zadeklarowało, że posiadają dwoje rodzeństwa. Jeśli chodzi o relacje z matką, nie były one najgorsze. Ponadto, zdaniem większości respondentem, mogły liczyć na wsparcie ze strony swojej rodzicielki, jednak bezpośrednie rozmowy na tematy związane z uczuciami lub przeżyciami, przeważnie, należały do rzadkości. Wychowywanie się w niepełnej rodzinie skutkowało tym, że kobiety, w wieku dziecięcym miały niski poziom własnej wartości. Zmieniło się to dopiero w momencie osiągnięcia przez nich pełnoletności. Należy również zaznaczyć, że brak ojca miał wymierny wpływ na poczucie samooceny u kobiet. Skutkiem tego były problemy w budowaniu właściwych relacji społecznych. Nie doprowadziło to jednak do odczuwania nadmiernego lęku przez odrzuceniem ze strony otoczenia, co nie oznacza, że takowy nie występował.

Skala Samooceny SES Rosenberga pozwala na dokonanie subiektywnej oceny własnej wartości, pewności siebie oraz godności osobistej. Na podstawie uzyskanych odpowiedzi, wynika, że kobiety, które były wychowywane jedynie przez matki nie czuły się gorsze od

innych ludzi (takie nastawienie pojawiło się dopiero w dorosłym życiu), potrafiły wskazać u siebie wiele pozytywnych cech czy nie wykazywały skłonności do uznania, że ich życie jest porażką. Ponadto, zgodziły się co do tego, że potrafią radzić sobie ze wszystkimi zadaniami, akceptują i są z siebie zadowolone. Nie uważają siebie za osoby bezużyteczne czy pozbawione jakichkolwiek predyspozycji społecznych.

Kwestionariusz Stylów Przywiązania jest narzędziem powszechnie wykorzystywanym do próby oceny tego, w jaki sposób człowiek jest w stanie budować oraz utrzymywać relacje międzyludzkie. W oparciu, o to, wskutek przeprowadzonego badania, zdaniem respondentek, nie miały problemów z okazywaniem czułości względem swojego partnera, wykazywały frustrację w sytuacji braku uczuć ze strony ukochanego czy mają obawy co do prawdziwości uczuć partnera. Wyrażały jednak pewne obawy przed nadmierną bliskością, mogącą wywołać efekt odstraszenia oraz ewentualną utratę uczuć swojego ukochanego. Ponadto, kobiety uczestniczące w badaniu nie zgodziły się z tym, że ukrywanie prawdziwych uczuć jest dobrym rozwiązaniem. Nie bez znaczenia jest również uznanie, że zaufanie jest podstawą szczęśliwego i trwałego związku oraz tego, że warunkiem uszczęśliwienia kobiety jest próba zidentyfikowania oraz spełnienia jej potrzeb. Nawet mimo braku większych problemów oraz obaw, kobiety mają swoje przemyślenia na temat przyszłości ich związków.

Test Shapiro – Wilka wymagał policzenia szeregu wskaźników pomocniczych, w tym m.in. wartości średniej czy odchylenia standardowego. Należało również określić wielkość prób (liczby odpowiedzi na wybrane pytanie), co dało podstawę do określenia liczby oraz wielkości współczynników „ a_i ”. Dzięki nim możliwe było policzenie kolejnej zmiennej (b), co w konsekwencji pozwoliło na obliczenie dokładnej wartości testu Shapiro – Wilka. Zgodnie z przyjętymi założeniami, dane (pytanie oraz odpowiedzi) zostały podzielone na cztery kategorie, będące ściśle powiązane z hipotezami szczegółowymi. Pomimo tego, dla każdego z typu zmiennych został uzyskany wniosek, zgodnie z którym należało przyjąć hipotezę zerową. Było to równoznaczne z potwierdzeniem ustalonych hipotez szczegółowych tj.:

- 1) Kobiety wychowywane przez samotne matki charakteryzują się stylem pozabezpiecznym, wskutek tego m.in. mają niższe poczucie własnej niż kobiety wychowywane przez pełne rodziny.**
- 2) Lękowy styl przywiązania, wywołany brakiem ojca, wpływa na budowanie relacji społecznych.**



3) Kobiety wychowywane przez samotne matki, w dorosłym życiu wykazują się unikalnym stylem przywiązania w stosunku do swojego partnera życiowego.

4) Obawa przed odrzuceniem w relacjach bliskich/miłosnych jest spowodowana występowaniem lękowego stylu przywiązania u kobiet wychowywanych przez samotne matki.

Biorąc pod uwagę to, że każda z hipotez pomocniczych (szczegółowych) została pomyślnie zweryfikowana, należy uznać, że główna hipoteza badawcza (**Istnieje związek pomiędzy poczuciem własnej wartości u kobiet wychowywanych przez samotne matki, a brakiem ojca w ich życiu**), również powinna zostać przyjęta za pewnik. Zgodność badań wymagała przyjęcia właściwego poziomu istotności. W kontekście omawianego zagadnienia oraz rodzaju otrzymanych odpowiedzi (danych), wynosił on 5%. Z uwagi na fakt, że hipotezy zerowe zostały zaaprobowane, wartości p-value były wyższe od przyjętego poziomu istotności (co jest zgodne także z literaturą przedmiotu) tj. przekraczały poziom 5%, należy sądzić, że otrzymane odpowiedzi były wynikiem przypadku. Oczywiście, ma to logiczny sens, gdyż w badaniu ankietowym wzięło udział 100 kobiet, których jedynym czynnikiem wspólnym było to, że były wychowywane przez samotne matki.



ROZDZIAŁ V Dyskusja wyników

5.1. Dyskusja wyników

Wskutek przeprowadzenia testu Shapiro – Wilka, zostało wykazane, że wszystkie postawione hipotezy zostały pomyślnie zweryfikowane. Ponadto, każda z analizowanych zmiennych badawczych cechowała się rozkładem normalnym, pomimo pewnych rozbieżności wynikających z rodzaju udzielanych odpowiedzi. Jeśli zaś chodzi o analizę wartości korelacji Spearmana, zdecydowana większość porównywanych w ten sposób zmiennych (danych) wykazywała cechy dużej zależności. Oczywiście, zdarzały się sytuacje, w których owa korelacja była relatywnie niewielka czy wręcz jej nie było. Było to spowodowane tym, że poszczególne zmienne, którymi były odpowiedzi na pytania ankiety, nie musiały być od siebie zależne, szczególnie, że zostały one podzielone na kilka osobnych segmentów merytorycznych.

Wyniki uzyskane w teście Shapiro – Wilka, w ujęciu ogólnym, były zbieżne podobnymi badania prowadzonymi przez innych naukowców. Przykładem mogą być dane statystyczne zawarte w publikacji pt. *Istotnie statystyczna moc testu – analiza mocy i jej miejsce w przyborniku badacza oraz interpretacja (nie)istotności statystycznej przy małej (dużej)mocy testu* autorstwa Lilianny Jarmakowskiej – Kostrzanowskiej. Pomimo tego, że dotyczyły innego zestawu danych, ostateczne konkluzje były niemal identyczne tj. większa wartość statystyk testu Shapiro – Wilka, w stosunku do wartości krytycznej dla tego testu, świadczy o tym, że konkretne zmienne wykazują cechy rozkładu normalnego. W związku z tym, bardziej zasadne powinno być zastosowanie współczynnika korelacji Pearsona, niemniej, uwzględniając stosunkowo duże dysproporcje pomiędzy konkretnymi danymi (odpowiedziami), bardziej opłacalnym rozwiązaniem okazało się wykorzystanie współczynnika korelacji (rang) Spearmana – analogiczne wnioski zostały zawarte w książce autorstwa Jerzego Wiśniewskiego pt. *Dylematy stosowania współczynnika korelacji Spearmana*. Dzięki temu zostało wykazane, że większość danych, pomimo braku przyjętych założeń, w zakresie potencjalnej zbieżności, nie różniły się ze sobą w istotny sposób.

Prowadzenie badań niemal zawsze jest narażone na występowanie różnych problemów oraz ograniczeń. W przypadku pozyskiwania informacji na drodze badania ankietowego, największym wyzwaniem może być brak możliwości weryfikacji odpowiedzi respondentem. Co prawda, owa ankieta była całkowicie anonimowa, zawsze istniało prawdopodobieństwo co do tego, że niektóre opinie nie były zgodne ze stanem faktycznym. Innym ograniczeniem,

mogącym wpłynąć na wynik testu Shapiro- Wilka była wielkość każdej z prób (liczby możliwych odpowiedzi). Mając na uwadze fakt, że najliczniejsza z grup składała się z siedmiu elementów, świadczy to o stosunkowo małej próbce (liczba elementów jest mniejsza niż 30), co bezpośrednio przekłada się na czułość wykonywanego testu. Aby ograniczyć wpływ potencjalnych problemów oraz ograniczeń lub innych barier obliczeniowych i badawczych, należałoby bardziej dokładnie precyzować pytania oraz odpowiedzi.



Zakończenie

Samoocena ma bardzo duży wpływ na postrzeganie siebie samego. Dzięki wykształceniu odpowiednich nawyków (stylów), człowiek jest w stanie, w miarę obiektywny sposób, ocenić swoje zachowanie oraz wskazać swoje wady i zalety. Niestety, wskutek występowania niekorzystnych czynników, w czasie okresu dorastania, młody człowiek może doświadczyć obniżenia poziomu własnej wartości. Jest to bardzo poważny problem, gdyż długotrwałe zaniżanie swoich możliwości oraz stałe myślenie o sobie w sposób negatywny może przynieść szereg negatywnych konsekwencji. Niemniej, jeśli w czasie dzieciństwa, rodzice lub opiekunowie we właściwy sposób opiekowali się dzieckiem i przekazali mu odpowiednie wzorce, dały mu asumpt do tego, że w przyszłości będzie w stanie nie tylko normalnie funkcjonować w społeczeństwie, zawierać relacje międzyludzkie, ale także radzić sobie w różnych sytuacjach, również w tym wymagających zdecydowania i opanowania. Do podobnych wniosków, na przestrzeni lat doszło wielu naukowców, którzy w swoich badaniach zajmowali się samooceną (m.in. James, Rogers). Wymierny wpływ na budowanie własnej wartości córek (ale również i chłopców) odgrywa samotne macierzyństwo. W takiej sytuacji, jeden rodzic musi przejąć obowiązki drugiego i równocześnie wykonywać swoje nominalne zadania związane m.in. z opieką nad dzieckiem. To właśnie od jego zaangażowania zależy czy jego potomstwo będzie w stanie być osobą mającą o sobie dobre mniemanie czy wręcz przeciwnie.

Rozwój badań w zakresie samooceny oraz oceny poziomu własnej wartości przyczynił się do opracowania kilku rodzajów stylów przywiązania. Za ich pośrednictwem, możliwe jest budowanie odpowiedniej samooceny oraz chęci do dalszego udoskonalania się, nie tylko pod względem nauki i wiedzy zawodowej. Wedle części z nich, najistotniejsze znaczenie odgrywa nawiązanie silnej relacji emocjonalnego z rodzicami (teoria Bowlby'ego). Ponadto, Bowlby twierdził, że samo przywiązanie jest cechą wrodzoną. Inny rodzaj przywiązania, w swoich badaniach, poruszyła Mary Ainsworth. Przedmiotem jej rozważań była analiza reakcji niemowlęcia w momencie rozdzielenia go z matką, a następnie w czasie ich ponownego spotkania. Mimo pewnych obiekcji, powyższa teoria znalazła swoje miejsce w annałach nauki o samoocenie i poziomie własnej wartości. Jeśli chodzi o pozostałe style przywiązania, dziecko może charakteryzować się m.in. nadmierną wrażliwością na zmiany zachodzące w jego najbliższym otoczeniu (lękowy styl przywiązania), unikaniem bliskości emocjonalnej (unikowy styl przywiązania) czy zyskaniem poczucia bezpieczeństwa w obecności rodzica



(bezpieczny styl przywiązania). Każdy z wymienionych rodzajów determinuje przyszłe zachowania w dorosłym życiu.

Skutkiem przeprowadzenia badania ankietowego, w którym udział wzięło 100 kobiet wychowywanych przez samotne matki było uzyskanie wniosków, z których wynika, że wsparcie ze strony matki ma wymierny wpływ na przyszłe zachowanie i postępowanie córek (kobiet). Nie bez znaczenia jest również to, że brak ojca w życiu codziennym doprowadził do zaniżenia poczucia własnej wartości, co jest potwierdzeniem pierwszej ze szczegółowych hipotez badawczych. Na podstawie tych samych badań zostało dowiedzione, że wychowanie jedynie przez jednego rodzica (w tym przypadku przez matkę) może prowadzić do występowania pozabezpiecznego stylu przywiązania. Skutkiem tego jest m.in. niższe poczucie własnej wartości (samoocena), w stosunku do osób (kobiet), które wychowywały się pełnej rodzinie. Ponadto, zostało wykazane, że wskutek braku obecności ojca w czasie dzieciństwa oraz procesu wychowania, może przyczynić się do powstawania lękowego stylu przywiązania, wpływającego na budowanie relacji społecznych (potwierdza to drugą szczegółową hipotezę badawczą). Należy również uznać, że kobiety, które w swoim dzieciństwie doświadczyły jedynie troski i uwagi ze strony matki mogą wykazywać się unikowym stylem przywiązania, w stosunku do swoich życiowych partnerów. Jeśli chodzi o kwestię dotyczącą obaw przez odrzuceniem, na podstawie przeprowadzonych testów, zostało wykazane, że one spowodowane występowaniem lękowego stylu przywiązania. W oparciu o powyższe oraz na podstawie przeprowadzonego wnioskowania, wynika, że wychowanie przez samotną matkę (bez obecności i zaangażowania ojca) może prowadzić do obniżenie poziomu samooceny u młodej kobiety, co może również znaleźć odzwierciedlenie w dorosłym życiu – jest to potwierdzenie głównej hipotezy badawczej.

Bibliografia:

- 1) Adamczuk J. (2016), Style przywiązania a psychospołeczne funkcjonowanie młodzieży w oparciu o studia przypadku, *Psychoterapia*, 3 (8), 73 – 95.
- 2) Bajcar B., Bober B., Lachowicz – Tabaczek K.,(2020), *Samoocena i przyszłe Ja. Komu myślenie o własnej przyszłości może przynieść większy pożytek i dlaczego?*, Wrocław: Uniwersytet Wrocławski.
- 3) Barabas M., Klimek L., (2015), Poczucie sensu życia matek samotnie wychowujących dzieci, *Wychowanie w rodzinie*, 11 (13), 39 – 99.
- 4) Berry K, Palmer T, Gregg L, Barrowclough C, Lobban F. (2018), Attachment and therapeutic alliance in psychological therapy for people with recent onset psychosis who use cannabis. *Psychother*, 25 (1), 45 – 104.
- 5) Cassidy, J., Shaver, P. R.. (2016). Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications, *Guilford Press*, 34 (3), 33 – 76.
- 6) Cichocka A., Rowiński T, Zechowski C., (2018), *Attachment styles and mental health of adults in general population: pilot study*. Warszawa: Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.
- 7) Florkowski R., (2018) *Paradygmat Carla Rogersa w międzykulturowej perspektywie*, Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu.
- 8) Gajewski M., (2020), *Społeczne i osobiste przestrzenie samotnego macierzyństwa: konteksty pedagogiczne i społeczne*, Kraków: Uniwersytet Papieski im. Jana Pawła II w Krakowie.
- 9) Guan, M., Capezio, A., Restubog, S., Read, S., Lajom, J.A.L., Li, M. (2016), The role of traditionality in the relationships among parental support, career decision-making self-efficacy and career adaptability, *Journal of Vocational Behavior*, 94 (11), 69 – 76.
- 10) Haberla O., Juroszek W., Kubeczko W., (2022), *Zależności między stylami przywiązania a intymnością, namiętnością i zaangażowaniem narzeczonych*, Katowice: Uniwersytet Śląski w Katowicach.
- 11) Janicka, I., Janicka, K., (2015), Poczucie bezpieczeństwa i zaangażowanie w relacje interpersonalne młodych kobiet, *Polskie Forum Psychologiczne*, 19 (3), 40 – 76.
- 12) Jarmakowska – Kostrzenowska L., (2021) Istotnie statystyczna moc testu – analiza mocy i jej miejsce w przyborniku badacza oraz interpretacja (nie)istotności statystycznej przy małej (dużej) mocy testu, *Przegląd Psychologiczny*, 64(12), 34 – 55.



- 13) Karbowa M., (2016), *Trudne początki teorii przywiązania – przyczynek do biografii Johna Bowlby'ego*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- 14) Kulczyk J., (2016), *Empatia i styl przywiązania w kontekście bliskich związków młodych dorosłych*, Londyn: Croydon University Hospital NHS Trust.
- 15) Kwiatkowska, M., Rogoza, R., Kwiatkowska, K., (2018), Analysis of the Psychometric Properties of the Revised UCLA Loneliness Scale in a Polish Adolescent Sample, *Current Issues in Personality Psychology*, 11(8), 100 – 124.
- 16) Lew – Starowicz M., Merk W., Stusiński J., (2022), Charakterystyka stylów przywiązania u dorosłych osób z rozpoznaniem zaburzeń, psychopatycznych, *Psychiatria Polska*, 51(12), 49 – 55.
- 17) Paszkowska – Rogacza A., Znajmiecka – Sikora M., (2020), The attachment style and the tolerance of ambiguity in the situation of career decisions making by young adults. Mediation effect of the sense of security, *Polskie Forum Psychologiczne*, 25 (11), 49 – 98.
- 18) Polczyk R., Szpitalak M. (2015), *Samoocena. Geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru*, Kraków: Uniwersytet Jagielloński.
- 19) Potaczała – Perz K., (2018), *Style przywiązania kształtowane w rodzinie i ich wpływ na rozwój emocjonalny dziecka*, Kielce: Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach.
- 20) Rogers C. (2018), *Teoria terapii, osobowości i relacji interpersonalnych*, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
- 21) Róg A., (2018), Single parenthood according to mothers, *Wychowanie w rodzinie*, 15(12), 43 – 59.
- 22) Schetz A., (2015), *Wiliam James – Ideomotor theory of action*, Szczecin: Uniwersytet Szczeciński.
- 23) Wawiórko A., Zabłocka – Żytka L.,(2018), Style przywiązania młodych dorosłych – w poszukiwaniu korelatów zdrowia psychicznego, *Psychologia wychowawcza*, 12 (4), 55 – 89.
- 24) Wiśniewski J., (2015), *Dylematy stosowania współczynnika korelacji Spearmana*, Toruń: Uniwersytet im. Mikołaja Kopernika w Toruniu.
- 25) Włodarczyk E. (2016), Znaczenie wczesnodziecięcego przywiązania w diadzie 'matka/opiekun- dziecko', *Studia Edukacyjne*, 39 (4), .63 – 94.
- 26) Włodarczyk E., (2021), Samotne macierzyństwo w różnych odsłonach, *Problemy Opiekuńczo – Wychowawcze*, 1(4), 22 – 118.

27) Wrótniak J., (2024), *Samoocena a poczucie samotności młodych dorosłych*, Lublin:
Uniwersytet Marii Curie – Skłodowskiej w Lublinie.



Spis rysunków

Rysunek 1. Wiek respondentów.....	29
Rysunek 2. Miejsce zamieszkania ankietowanych	29
Rysunek 3. Stan cywilny	30
Rysunek 4. Odpowiedzi na pytanie dotyczące posiadania dzieci.....	30
Rysunek 5. Ilość posiadanego rodzeństwa	31



Spis tabel

Tabela 1. Ocena relacji z matką (w czasach dzieciństwa)	31
Tabela 2. Odczuwanie wsparcia emocjonalnego ze strony matki	31
Tabela 3. Rozmowy z matką o uczuciach i emocjach.....	32
Tabela 4. Ocena własnej wartości w dzieciństwie	32
Tabela 5. Ocena własnej wartości w obecnej sytuacji	32
Tabela 6. Wpływ braku ojca na poczucie własnej wartości	33
Tabela 7. Chęć porównywania się z innymi dziećmi (w czasach dzieciństwa)	33
Tabela 8. Wpływ braku ojca na sposób budowania relacji z innymi ludźmi.....	33
Tabela 9. Obawa przed odrzuceniem	34
Tabela 10. Opinia na temat posiadania własnej wartości na takim samym poziomie co inni ludzie.....	34
Tabela 11. Opinia na temat posiadania pozytywnych cech.....	34
Tabela 12. Opinia na temat skłonności do myślenia o porażce.....	35
Tabela 13. Opinia na temat wykonywania zadań, w taki sam dobry sposób co inni ludzie.....	35
Tabela 14. Opinia na temat braku powodów do dumy.....	35
Tabela 15. Opinia na temat akceptowania samej siebie	36
Tabela 16. Opinia na temat posiadania większego szacunku do samej siebie	36
Tabela 17. Opinia na temat zadowolenia z siebie.....	36
Tabela 18. Opinia na temat własnej bezużyteczności	37
Tabela 19. Opinia na temat poczucia nie nadawania się do niczego	37
Tabela 20. Opinia na temat łatwości okazywania czułości w stosunku do partnera.../// ...	37
Tabela 21. Opinia na temat obaw co do uczuć partnera	38
Tabela 22. Opinia na temat trudności w wyrażaniu emocji przed partnerem	38
Tabela 23. Opinia na temat przyjemności w bliskości z partnerem	39
Tabela 24. Opinia na temat frustracji spowodowanej brakiem wystarczającej czułości i wsparcia ze strony partnera	39
Tabela 25. Opinia na temat dyskomfortu spowodowanego bliskością partnera	39
Tabela 26. Opinia na temat dobrego samopoczucia spowodowanego świadomością polegania na partnerze.....	40
Tabela 27. Opinia na temat obaw co do prawdziwości uczuć partnera.....	40



Tabela 28. Opinia na temat obaw przed odstraszeniem partnera (wskutek bliskości).....	40
Tabela 29. Opinia na temat częstych dyskusji z partnerem odnośnie problemów i trosk.....	41
Tabela 30. Opinia na temat obaw związanych z utratą miłości partnera	41
Tabela 31. Opinia na temat nerwowości związanej z bliskością partnera	41
Tabela 32. Opinia na temat braku oporów przed bliskością partnera.....	42
Tabela 33. Opinia na temat obaw dotyczących braku wzajemności uczuć partnera	42
Tabela 34. Opinia na temat ukrywania prawdziwych uczuć przed partnerem	42
Tabela 35. Opinia na temat szczerości ze swoim partnerem	43
Tabela 36. Opinia na temat marzeń co do tego, aby partner odwzajemnił uczucia	43
Tabela 37. Opinia na temat niechęci przed bliskością z partnerem	43
Tabela 38. Opinia na temat zaufania do partnera w czasie dzielenie się emocjami i uczuciami.....	44
Tabela 39. Opinia na temat przemyśleń związanych z przyszłością związku z partnerem.....	44
Tabela 40. Opinia na temat okazywania zainteresowania przez partnera dopiero w sytuacji stresowej (zdenerwowania).....	44
Tabela 41. Opinia na temat tego, czy partner rozumie ich potrzeby	45
Tabela 42. Opinia na temat obaw co do tego, że partner może zainteresować się kimś innym.....	45
Tabela 43. Opinia na temat obaw co do pełnego zaufania swojemu partnerowi.....	45
Tabela 44. Statystyka opisowa dla danych (odpowiedzi) związanych z oceną tego czy kobiety wychowywane przez samotne matki charakteryzują się stylem pozabezpiecznym.....	48
Tabela 45. Współczynniki korelacji (rang) Spearmana dla danych dot. oceny tego czy kobiety wychowywane przez samotne matki charakteryzują się stylem pozabezpiecznym.....	50
Tabela 46. Statystyka opisowa dla danych (odpowiedzi) związanych z oceną wpływu lękowego stylu przywiązania, wywołanego brakiem ojca, na budowanie relacji społecznych.....	51



Tabela 47. Współczynniki korelacji (rang) Spearmana dla danych dot. oceny wpływu lękowego stylu przywiązania, wywołanego brakiem ojca, na budowanie relacji społecznych.....52

Tabela 48. Statystyka opisowa dla danych (odpowiedzi) związanych z oceną tego czy kobiety wychowywane przez samotne matki, w dorosłym życiu wykazują się unikowym stylem przywiązania w stosunku do swojego partnera życiowego.....54

Tabela 49. Współczynniki korelacji (rang) Spearmana dla danych dot. oceny tego czy kobiety wychowywane przez samotne matki, w dorosłym życiu wykazują się unikowym stylem przywiązania w stosunku do swojego partnera życiowego.....55

Tabela 50. Statystyka opisowa dla danych (odpowiedzi) związanych z oceną tego czy obawa przed odrzuceniem w relacjach bliskich/miłosnych jest spowodowana występowaniem lękowego stylu przywiązania u kobiet wychowywanych przez samotne matki.....57

Tabela 51. Współczynniki korelacji (rang) Spearmana dla danych dot. oceny tego czy obawa przed odrzuceniem w relacjach bliskich/miłosnych jest spowodowana występowaniem lękowego stylu przywiązania u kobiet wychowywanych przez samotne matki.....57



Załączniki

1) KWESTIONARIUSZ WYWIADU

Jestem studentka V roku studiów psychologicznych w Wyższej Szkole Biznesu - National Louis University w Nowym Sączu. przygotowuje swoją pracę magisterską na temat "Poczucia własnej wartości, wśród kobiet wychowywanych przez samotne matki". Będzie mi bardzo miło, jeśli zgodzisz się w niej wziąć udział. Kwestionariusz jest całkowicie anonimowy, czas wypełnienia potrwa ok. 10 min. Uzyskane odpowiedzi posłużą wyłącznie do celów naukowych. Zwracam się z uprzejmą prośbą, by odpowiedzi, były jak najbardziej szczerze. Pozwoli to na zebranie jak najbardziej autentycznych i prawdziwych informacji.

1) Proszę podać wiek

- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 28
- 29
- 32
- 33
- 34
- 36
- 37
- 40
- 45
- 46

2) Miejsce zamieszkania

- wieś
- małe miasto (do 30 tysięcy mieszkańców)
- duże miasto (powyżej 30 tysięcy mieszkańców)



3) Aktualny stan cywilny

- panna
- w związku partnerskim
- mężatka
- rozwiedziona
- wdowa

4) Czy masz dzieci?

- tak
- nie

5) Czy masz rodzeństwo? jeśli tak, to ile ?

- nie mam rodzeństwa
- mam 1 brata/siostrę
- mam 2 rodzeństwa
- mam 3 lub więcej rodzeństwa

6) Jak oceniałabyś relacje ze swoją matką w dzieciństwie?

- bardzo dobra
- dobra
- średnia
- trudna
- bardzo trudna

7) Czy czułaś wsparcie emocjonalne ze strony matki w dzieciństwie?

- zdecydowanie tak
- raczej tak
- raczej nie
- zdecydowanie nie

8) Czy Twoja matka rozmawiała z Tobą o Twoich uczuciach i emocjach?

- bardzo często
- czasami
- rzadko
- nigdy

9) Jak oceniasz swoje poczucie własnej wartości w dzieciństwie?

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

10) Jak oceniasz swoje poczucie własnej wartości w obecnie?

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

11) Czy uważasz, że brak ojca w Twoim dzieciństwie wpłynął na Twoje poczucie własnej wartości?

- zdecydowanie tak
- raczej tak
- raczej nie
- zdecydowanie nie

12) Czy w dzieciństwie porównywałaś się do innych dzieci z pełnych rodzin?

- tak
- czasami
- bardzo rzadko
- nigdy

13) Czy uważasz, że brak ojca w dzieciństwie, wpłynął na sposób w jaki budujesz relacje z innymi dzisiaj?

- tak, wpłynął w sposób pozytywny
- nie, wpłynął w sposób negatywny
- nie, nie wpłynął

14) Czy odczuwasz obawy przed odrzuceniem w relacji?

- tak, odczuwam
- nie, nie odczuwam
- w sumie to nie wiem



2) Skala Samooceny SES M. Rosenberga

Poniżej znajdują się różne stwierdzenia, które odnoszą się do twoich przekonań o sobie. Wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się bądź nie zgadzasz się z każdym z tych twierdzeń, wybierając poszczególną odpowiedź. Postaraj się określić to, co naprawdę sądzisz. Liczą się tylko szczerze odpowiedzi.

Skala: Od 1- zdecydowanie się zgadzam do 4 - zdecydowanie nie zgadzam się.

1) Uważam, że jestem osoba wartościowa przynajmniej w takim samym stopniu, co inni:

- 1 – zdecydowanie się zgadzam
- 2 – nie zgadzam się
- 3 – zgadzam się
- 4 – zdecydowanie się zgadzam się

2) Uważam, że posiadam wiele pozytywnych cech:

- 1 – zdecydowanie się zgadzam
- 2 – nie zgadzam się
- 3 – zgadzam się
- 4 – zdecydowanie się zgadzam się

3) Ogólnie jestem skłonna sądzić, że nie wiedzie mi się:

- 1 – zdecydowanie się zgadzam
- 2 – nie zgadzam się
- 3 – zgadzam się
- 4 – zdecydowanie się zgadzam się

4) Potrafię robić różne rzeczy tak dobrze, jak większość innych ludzi:

- 1 – zdecydowanie się zgadzam
- 2 – nie zgadzam się
- 3 – zgadzam się
- 4 – zdecydowanie się zgadzam się

5) Uważam, że nie ma wielu powodów, aby być z siebie dumna:

- 1 – zdecydowanie się zgadzam
- 2 – nie zgadzam się



- 3 – zgadzam się
- 4 – zdecydowanie się zgadzam się

6) Lubię siebie:

- 1 – zdecydowanie się zgadzam
- 2 – nie zgadzam się
- 3 – zgadzam się
- 4 – zdecydowanie się zgadzam się

7) Ogólnie rzecz biorąc, jestem z siebie zadowolona:

- 1 – zdecydowanie się zgadzam
- 2 – nie zgadzam się
- 3 – zgadzam się
- 4 – zdecydowanie się zgadzam się

8) Chciałabym mieć więcej szacunku dla samej siebie:

- 1 – zdecydowanie się zgadzam
- 2 – nie zgadzam się
- 3 – zgadzam się
- 4 – zdecydowanie się zgadzam się

9) Czasami czuje się bezużyteczna:

- 1 – zdecydowanie się zgadzam
- 2 – nie zgadzam się
- 3 – zgadzam się
- 4 – zdecydowanie się zgadzam się

10) Niekiedy uważam, że jestem do niczego:

- 1 – zdecydowanie się zgadzam
- 2 – nie zgadzam się
- 3 – zgadzam się
- 4 – zdecydowanie się zgadzam się



3) Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP)

Poniższe stwierdzenia dotyczą uczuć, jakich zwykle doświadcza dorosła osoba będącą w bliskim, zaangażowanym związku z wybranym partnerem. Interesuje mnie, jak Pani ogólnie doświadcza bycia w bliskim związku z drugą osobą. Proszę opierać się na swoim ogólnym doświadczeniu (może ono dotyczyć jednego, bądź większej ilości partnerów). Proszę ustosunkować się do każdego z poniższych stwierdzeń, wybierając cyfrę, która określa stopień, w jakim zgadza się Pani z nim, bądź nie.

Skala: 1- zdecydowanie się nie zgadzam, 7-zdecydowanie się zgadzam

1) Łatwo jest mi być czułą w stosunku do partnera:

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

2) Często martwię się, że mój partner nie będzie chciał ze mną być

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

3) Jest mi trudno otworzyć się przed partnerem

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

4) Bliskość z partnerem jest dla mnie przyjemna i łatwa.

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

5) Bardzo denerwuje mnie, gdy nie dostaje wystarczająco dużo czułości i wsparcia od mojego partnera.

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

6) Nie czuje się dobrze, gdy mój partner stara się być blisko mnie.

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

7) Dobrze się czuje, polegając na moim partnerze.

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

8) Często się martwię, że mój partner tak naprawdę wcale mnie nie kocha

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

9) Moja potrzeba, by być blisko partnera, często odstrasza go ode mnie

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

10) Zazwyczaj dyskutuje o moich problemach i troskach z partnerem.

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

11) Boje się, że stracę miłość mojego partnera

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

12) Staje się nerwowa, gdy partner zbliża się do mnie za bardzo.

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

13) Zbliżenie się do partnera nie sprawia mi trudności.

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

14) Kiedy okazuje uczucia partnerowi, to boje się, że on nie czuje tego samego do mnie.

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

15) Wole ukrywać przed partnerem, to co naprawdę czuje.

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

16) Mówię o wszystkim mojemu partnerowi

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

17) Często marzę o tym, by uczucia, jakimi darzę mojego partnera, były w pełni przez niego odwzajemnione.

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

18) Wole nie być zbyt blisko mojego partnera

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

19) Bezpiecznie się czuje, dzieląc się moimi myślami i uczuciami z partnerem

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

20) Dużo i często martwię się o mój związek z partnerem.

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

21) Mój partner dostrzega mnie jedynie wtedy, gdy jestem zdenerwowana

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

22) Mój partner naprawdę rozumie mnie i moje potrzeby.

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------



23) Kiedy nie widzę mojego partnera to boje się, że może się zainteresować kimś innym

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

24) Trudno mi pozwolić sobie na to, by w pełni polegać na partnerze

Zdecydowanie się nie zgadzam - 1	2	3	4	5	6	Zdecydowanie się zgadzam - 7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

