



Złożenie pracy online:
2026-06-16 15:43:47
Kod pracy:
19961/54722/CloudA

Zuzanna Skrzyszewska
(nr albumu: 26490)

Praca magisterska

Związek stylów przywiązania z zasobami osobistymi i strategiami radzenia sobie ze stresem u osób, które doświadczyły niewierności w związku romantycznym - studium przypadku

The relationship between attachment styles, personal resources, and stress coping strategies in individuals who have experienced infidelity in a romantic relationship - a case study

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Dawid Misiak

Realizacja niniejszej pracy magisterskiej była procesem, który wymagał nie tylko wysiłku naukowego,
ale przede wszystkim wsparcia i zaufania wielu osób.
Pragnę serdecznie podziękować Szanownemu Promotorowi za merytoryczną opiekę, cenne wytyczne
oraz cierpliwość, które poprowadziły mnie przez całą drogę badawczą.
Słowa głębokiej wdzięczności kieruję również do mojej Rodziny oraz Bliskich – Wasza codzienna
wyrozumiałość i niezachwiana wiara we mnie stanowiły najważniejsze oparcie na każdym etapie
studiów.
Szczególne wyrazy głębokiej wdzięczności kieruję także do Uczestniczek badania. Dziękuję Wam za
niezwykłą odwagę, bezwarunkowe zaufanie oraz gotowość do podzielenia się tak osobistymi i trudnymi
historiami biograficznymi. Wasz głos i autentyczność stały się fundamentem tego projektu i nadały mu
najgłębszy, ludzki sens.



Streszczenie

Niniejsza praca stanowi wieloaspektową analizę związku stylów przywiązania z poziomem wybranych zasobów osobistych oraz preferowanymi strategiami radzenia sobie ze stresem u młodych kobiet po doświadczeniu traumy relacyjnej w postaci niewierności partnera.

Badanie zrealizowano w paradygmacie jakościowym za pomocą strategii wielokrotnego studium przypadku pięciu kobiet w wieku 21–25 lat, łącząc półstrukturyzowany wywiad kliniczny i obserwację behawioralną z baterią sześciu standaryzowanych narzędzi psychometrycznych.

Analiza materiału empirycznego ujawniła, że niewierność wywołuje objawy traumy przywiązaniowej zbieżnej z PTSD, powszechnie aktywując lękowo-ambiwalentny styl przywiązania oraz styl skoncentrowany na emocjach, co przejściowo paraliżuje adaptacyjne strategie zadaniowe. Wykazano obecność funkcjonalnego rozłamu w strukturze inteligencji emocjonalnej (wysoki wgląd przy paraliżu sprawczym lub zamrożenie wglądu skutkujące somatyzacją) oraz wyłoniono autorską typologię trzech odmiennych dróg adaptacyjnych uczestniczek. Udowodniono, że bezpieczny styl przywiązania nie stanowi samodzielnego czynnika chroniącego, a potencjał do rozwoju potraumatycznego (PTG) wymaga zsynchronizowanego współwystępowania wysokiej samooceny, optymizmu i sprawstwa, tworzących zintegrowane „karawany zasobów” w ujęciu teorii COR Hobfolla.

Sformułowane wnioski pozwoliły na wyznaczenie precyzyjnych wytycznych dla zróżnicowanej praktyki psychoterapeutycznej oraz działań profilaktycznych w obszarze zdrowia psychicznego.

Słowa kluczowe

niewierność, style przywiązania, zasoby osobiste, radzenie sobie ze stresem, studium przypadku, trauma relacyjna

Abstract

This thesis presents a multifaceted analysis of the relationship between adult attachment styles, select personal resources, and preferred coping strategies among young women who experienced relational trauma through partner infidelity.

The study was conducted within a qualitative paradigm using a multiple case study strategy of five women aged 21–25, combining semi-structured clinical interviews and behavioral observations with a battery of six standardized psychometric tools.

The empirical analysis revealed that partner infidelity triggers attachment trauma symptoms congruent with PTSD, universally activating an anxious-ambivalent attachment style and an emotion-oriented coping style, which temporarily paralyzes adaptive task-oriented strategies. A functional split within emotional intelligence was demonstrated—high insight paired with executive paralysis versus frozen insight resulting in somatization—and an original typology of three distinct adaptation pathways among the participants was distinguished. The findings proved that a secure attachment style does not constitute an isolated protective factor; rather, successful readaptation and post-traumatic growth (PTG) depend on the synchronized co-occurrence of high self-esteem, optimism, and agency, creating integrated "resource caravans" within Hobfoll's COR theory.

The formulated conclusions established precise guidelines for differentiated psychotherapeutic practice and preventive measures in the field of mental health.

Keywords

infidelity, attachment styles, personal resources, coping strategies, case study, relational trauma

Spis treści

Wstęp.....	3
Uzasadnienie wyboru tematu i cel pracy.....	5
Rozdział 1. Psychologiczna analiza niewierności w bliskich relacjach.....	7
1.1. Definicja i wielowymiarowość niewierności	7
1.2. Przyczyny niewierności w ujęciu systemowym i indywidualnym.....	11
1.3. Psychologiczne konsekwencje doświadczenia zdrady – zdrada jako trauma relacyjna	13
Rozdział 2. Osobowościowe uwarunkowania radzenia sobie w sytuacji kryzysu relacyjnego 16	
2.1. Teoria przywiązania i jej znaczenie w życiu dorosłym	16
2.2. Stres i strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych.....	19
2.3. Samoocena jako zasób osobisty w sytuacji odrzucenia	21
2.4. Koncepcja potraumatycznego rozwoju – pozytywne zmiany po doświadczeniu zdrady	24
2.5. Psychologiczne uwarunkowania rozwoju po traumie: rola inteligencji emocjonalnej, optymizmu i poczucia własnej skuteczności.	26
Rozdział 3. Metodologia badań własnych.....	29
3.1. Przedmiot i cel badań	29
3.2. Pytania badawcze i teza.....	30
3.3. Charakterystyka narzędzi użytych w badaniu	31
3.4. Opis grupy badanej, organizacja i przebieg badań	36
Rozdział 4. Psychologiczna analiza indywidualnych przypadków osób po doświadczeniu niewierności w związku	40
4.1. Studium przypadku: Pani Daria.....	40
4.1.1. Charakterystyka demograficzna i kontekst biograficzny	40
4.1.2. Analiza narzędzi kwestionariuszowych i ich synteza kliniczna	42
4.1.3. Podsumowanie i synteza wyników Pani Darii.....	48
4.2. Studium przypadku: Pani Paulina	49
4.2.1. Charakterystyka demograficzna i kontekst biograficzny	49
4.2.2. Analiza narzędzi kwestionariuszowych i ich synteza kliniczna	53
4.2.3. Podsumowanie i synteza wyników Pani Pauliny.....	60
4.3. Studium przypadku: Pani Alicja	62
4.3.1. Charakterystyka demograficzna i kontekst biograficzny	62
4.3.2. Analiza narzędzi kwestionariuszowych i ich synteza kliniczna	66
4.3.3. Podsumowanie i synteza wyników Pani Alicji	72



4.4. Studium przypadku: Pani Kamila.....	74
4.4.1.Charakterystyka demograficzna i kontekst biograficzny	74
4.4.2.Analiza narzędzi kwestionariuszowych i ich synteza kliniczna	78
4.4.3.Podsumowanie i synteza wyników Pani Kamili.....	86
4.5. Studium przypadku: Pani Natalia	88
4.5.1.Charakterystyka demograficzna i kontekst biograficzny	88
4.5.2.Analiza narzędzi kwestionariuszowych i ich synteza kliniczna	91
4.5.3.Podsumowanie i synteza wyników Pani Natalii	99
Rozdział 5. Analiza jakościowa	102
5.1. Powiązania między stylem przywiązania a dominującymi strategiami radzenia sobie ze stresem	102
5.2. Rola zasobów osobistych jako czynników modyfikujących przebieg kryzysu relacyjnego.....	103
5.3. Analiza potencjału rozwoju po zdradzie (PTG) w zależności od konfiguracji zasobów osobistych, stylu przywiązania i stylu radzenia sobie	106
5.4. Typologia reakcji na niewierność w świetle analizowanych przypadków – podobieństwa i różnice	107
Rozdział 6. Kierunki interwencji i zalecenia terapeutyczne	110
Rozdział 7. Dyskusja wyników i podsumowanie.....	113
7.1. Dyskusja wyników badań własnych w świetle literatury przedmiotu.....	113
7.2. Odpowiedzi na pytania badawcze i weryfikacja założeń teoretycznych.....	115
7.3. Ograniczenia metodologiczne badania i wnioski końcowe.....	118
Bibliografia.....	122
Spis tabel	128



Wstęp

Bliskie relacje interpersonalne stanowią istotny obszar ludzkiej egzystencji, często determinujący poziom satysfakcji z życia oraz dobrostan psychofizyczny jednostki. Z tego względu niewierność w związku romantycznym często uruchamia w psychice osoby skrzywdzonej lawinę procesów o charakterze kryzysowym, które dotykają najgłębszych struktur osobowości. Indywidualną ścieżkę przechodzenia przez kryzys w dużej mierze wyznacza unikalny profil psychologiczny jednostki, ukształtowany zarówno przez pierwotne doświadczenia więziowe, jak i przez aktualnie dostępne zasoby osobiste oraz preferowane style reagowania na stres. Niniejsza praca podejmuje próbę holistycznego spojrzenia na ten proces z perspektywy paradygmatu jakościowego.

Mając na uwadze wielowymiarowość omawianej problematyki struktura niniejszej pracy została podzielona na siedem powiązanych ze sobą rozdziałów, które krok po kroku przeprowadzają czytelnika od teorii do wieloaspektowych wniosków empirycznych i klinicznych:

Rozdział pierwszy (Psychologiczna analiza niewierności w bliskich relacjach) stanowi teoretyczne wprowadzenie do podejmowanej problematyki, prezentując wieloaspektową definicję zdrady z uwzględnieniem jej współczesnych, cyfrowych form. W części tej omówiono etiologię zjawiska w ujęciu systemowym oraz indywidualnym, a także przeanalizowano psychologiczne konsekwencje aktu niewierności, definiowanego w kategoriach traumy relacyjnej i przywiązaniowej.

Rozdział drugi (Osobowościowe uwarunkowania radzenia sobie w sytuacji kryzysu relacyjnego) przybliży kluczowe konstrukty psychologiczne wyznaczające granice odporności psychicznej jednostki. Zawiera szczegółową analizę dorosłych stylów przywiązania, transakcyjnej teorii stresu i stylów radzenia sobie (SSZ, SSE, SSU), funkcji globalnej samooceny w warunkach odrzucenia interpersonalnego, a także mechanizmów potraumatycznego rozwoju (PTG) wspieranych przez inteligencję emocjonalną, optymizm dyspozycyjny oraz uogólnione poczucie własnej skuteczności.

Rozdział trzeci (Metodologia badań własnych) precyzuje ramy metodologiczne niniejszej pracy. Określono przedmiot i cele badań, sformułowano problemy badawcze (problem główny oraz pięć pytań szczegółowych) wraz z tezą, scharakteryzowano właściwości psychometryczne zastosowanych narzędzi testowych, a także opisano procedurę celowego doboru próby i organizację badań.



Rozdział czwarty (Psychologiczna analiza indywidualnych przypadków osób po doświadczeniu niewierności w związku) zawiera szczegółową prezentację zgromadzonego materiału empirycznego w formie pięciu osobnych, zanonimizowanych studiów przypadku. Każda z analiz integruje dane socjodemograficzne i kontekst biograficzny z wynikami testów ilościowych oraz syntezą kliniczną reakcji i zachowań uczestniczek.

Rozdział piąty (Analiza jakościowa) stanowi zestawienie uzyskanych wyników empirycznych w celu wyłonienia ogólnych prawidłowości wewnątrz badanych zjawisk. Koncentruje się na poszukiwaniu powiązań między stylami przywiązania a strategiami zaradczymi, ewaluacji roli zasobów jako moderatorów dystresu, ocenie potencjału rozwoju po traumie oraz wyznaczeniu autorskiej typologii reakcji i dróg adaptacyjnych w obliczu niewierności.

Rozdział szósty (Kierunki interwencji i zalecenia terapeutyczne) przekłada uzyskane wnioski empiryczne na obszar praktyki klinicznej. Określa specyfikę i ramy zróżnicowanej pracy terapeutycznej z pacjentem po doświadczeniu traumy relacyjnej w zależności od konfiguracji jego mechanizmów obronnych, a także formułuje wytyczne do profilaktyki zdrowia psychicznego.

Rozdział siódmy (Dyskusja wyników i podsumowanie) domyka strukturę pracy krytyczną dyskusją uzyskanych wyników badań własnych w bezpośrednim dialogu z literaturą przedmiotu, formułuje precyzyjne odpowiedzi na postawione pytania badawcze, dokonuje weryfikacji tezy głównej oraz obiektywnie wskazuje ograniczenia metodologiczne przeprowadzonych badań.



Uzasadnienie wyboru tematu i cel pracy

Uzasadnienie wyboru tematu

Problem niewierności w związku romantycznym często skutkuje kryzysem tożsamości oraz zaburzeniami w obszarze bazowego poczucia bezpieczeństwa. Wybór tematu pracy został podyktowany chęcią zgłębienia mechanizmów psychologicznych, które decydują o tym, dlaczego osoby doświadczające podobnego zdarzenia wykazują skrajnie odmienne reakcje – od trwałego załamania dobrostanu, po proces pomyślnej readaptacji.

W literaturze przedmiotu niewierność jest często analizowana w kontekście rozpadu relacji, rzadziej natomiast w ujęciu indywidualnych zasobów osobistych oraz stylów przywiązania, które determinują sposób przetwarzania tego doświadczenia. Zrozumienie, w jaki sposób konkretny styl przywiązania oraz zasoby osobiste wpływają na strategie radzenia sobie ze stresem w tak krytycznej sytuacji, wydaje się istotne nie tylko z punktu widzenia psychologii teoretycznej, ale także praktyki terapeutycznej. Podjęcie metodologii studium przypadku pozwala na unikalne spojrzenie na dynamikę tych procesów, co daje szansę na pełniejsze zrozumienie „ścieżek” wychodzenia z kryzysu po doświadczeniu zdrady.

Cel pracy

Głównym celem niniejszej pracy jest analiza i opis związku pomiędzy stylem przywiązania a zasobami osobistymi (takimi jak samoocena, inteligencja emocjonalna, optymizm dyspozycyjny oraz poczucie własnej skuteczności) i preferowanymi strategiami radzenia sobie ze stresem u osób, które doświadczyły niewierności partnera.

W ramach realizacji celu głównego podjęto próby odpowiedzi na następujące pytania szczegółowe:

1. W jaki sposób dominujący styl przywiązania kształtuje reakcje emocjonalne oraz wybór strategii radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych związanych z niewiernością?
2. Jaką rolę w procesie readaptacji po zdradzie odgrywają zasoby osobiste badanych?
3. Czy i w jakim stopniu posiadane zasoby osobiste pozwalają na łagodzenie skutków stresu wywołanego niewiernością partnera?

Praca ma charakter studium przypadku, co pozwala na dogłębne zrozumienie funkcjonowania badanych osób – od fazy ostrego kryzysu, po etap integracji doświadczenia i powrotu do równowagi życiowej.



Rozdział 1. Psychologiczna analiza niewierności w bliskich relacjach

Niewierność w związku romantycznym jest uważana za jedno z najtrudniejszych i najbardziej obciążających doświadczeń, jakich można doznać w sferze interpersonalnej. Jako zjawisko wielowymiarowe, wymyka się ono prostym definicjom, dotykając zarówno aspektów etycznych, społecznych, jak i głęboko psychologicznych. Celem niniejszego rozdziału jest teoretyczna analiza zdrady, rozumianej nie tylko jako akt naruszenia wyłączności relacyjnej, ale przede wszystkim jako proces, który ma swoje konkretne przyczyny oraz niszczące skutki dla dobrostanu jednostki.

W toku rozważań w pierwszej kolejności podjęta zostanie próba zdefiniowania niewierności, z uwzględnieniem jej współczesnych form. Następnie analiza skupi się na etiologii niewierności, poszukując jej źródeł zarówno w cechach indywidualnych partnerów, jak i w dynamice całego systemu, jakim jest para. Rozdział zakończą rozważania nad psychologicznymi konsekwencjami doświadczenia zdrady, która w literaturze klinicznej coraz częściej utożsamiana jest z traumą relacyjną, prowadzącą do dezorganizacji życia wewnętrznego osoby zdradzonej.

1.1. Definicja i wielowymiarowość niewierności

Konstrukcja trwałego i zdrowego związku romantycznego opiera się na wzajemnie ze sobą powiązanych filarach, które w literaturze przedmiotu często utożsamiane są ze składnikami miłości takimi jak intymność, namiętność i zaangażowanie (Sternberg, 1986). Gdy jeden z tych elementów ulega osłabieniu, zazwyczaj dochodzi do destabilizacji relacji. Istnieją jednak dodatkowe płaszczyzny determinujące trwałość więzi – jedną z nich jest skuteczna komunikacja; bez niej partnerzy tracą zdolność rozpoznawania wzajemnych potrzeb, lęków czy pragnień, co prowadzi do eskalacji konfliktów (Wojciszke, 2011). Równie istotne są wzajemny szacunek oraz akceptacja partnera, bez przymusowych prób zmiany jego osobowości (Gottman i Silver, 2014). W atmosferze bezpieczeństwa i akceptacji może w pełni rozwinąć się intymność emocjonalna oraz fizyczna - to one budują unikalną więź i poczucie bliskości (Sternberg, 1986). Ważne w relacji są także wspólne wartości i cele, które przekładają się na wspólną przyszłość (Gottman, 2011). Istotnym elementem jest również umiejętność wyznaczania granic, pozwalająca na zachowanie autonomii przy jednoczesnym współtworzeniu związku (Deci i Ryan, 2000).



Oprócz tych czynników jest jeszcze wiele innych. W kontekście niniejszej pracy znaczącym aspektem jest zaufanie, któremu można nadać miano spoiwa łączącego powyższe czynniki, bowiem nie jest ono (zaufanie) zjawiskiem statycznym, lecz dynamiczną syntezą wielu procesów zachodzących w relacji. W modelu Domu Zdrowej Relacji (*Sound Relationship House*) Johna Gottmana (2011), zaufanie stanowi jedną z dwóch kluczowych ścian nośnych konstrukcji związku, warunkującą jego stabilność. Z kolei rozważania Brené Brown (2015) wskazują, że zaufanie jest wypadkową m.in. jasnego wyznaczania granic (autonomii) oraz postawy braku oceniania (akceptacji). Potwierdzają to również najnowsze analizy predyktorów satysfakcji w związkach (Joel i in., 2020), z których wynika, że postrzegana responsywność partnera – będąca w praktyce wyrazem szacunku i akceptacji, jest najsilniejszym czynnikiem chroniącym relację przed rozpadem.

Partnerzy w procesie budowania bliskości tworzą wokół siebie niewidzialną „bańkę”, która w teorii strukturalnej Salvadora Minuchina (1974) określana jest mianem granicy systemu. To wewnątrz tej bariery wszelkie czyny, słowa oraz akty miłości nabierają unikalnego znaczenia, dając partnerom poczucie wyłączności i bezpieczeństwa. Prawidłowo ukształtowana granica pełni funkcję ochronną – separuje podsystem pary od wpływów zewnętrznych, pozwalając na swobodny rozwój intymności.

Jednakże stabilność tej struktury zależy od jej elastyczności (Olson, 2011). To, co dla jednej osoby jest bezpieczną przystanią, dla drugiej – w sytuacji, gdy granice stają się zbyt sztywne – może się stać przestrzenią zbyt ograniczającą, wywołującą poczucie emocjonalnego osaczenia (Minuchin, 1974). W takich okolicznościach niewierność często staje się formą ucieczki lub próbą odzyskania utraconej autonomii (Perel, 2024). W swej istocie stanowi ona gwałtowne naruszenie dotychczasowej granicy, które dopuszcza osobę trzecią do sfery zarezerwowanej wyłącznie dla partnerów (Glass, 2003). Akt ten uderza w najczulsze punkty ludzkiej psychiki, niszcząc strukturę zaufania i poczucie bezpieczeństwa, a także spójności relacji.

Należy zatem zadać pytanie, jak definiowana jest niewierność? Definicja niewierności nie jest jednolita, gdyż zjawisko to ma charakter subiektywny. W psychologii uznaje się je za zjawisko wielowymiarowe. Blow i Hartnett (2005) wskazują, że jest to przede wszystkim naruszenie domniemanej lub wyrażonej umowy pary co do wyłączności seksualnej i/lub emocjonalnej, przy jednoczesnym zachowaniu tego faktu w tajemnicy. Podobne stanowisko zajmuje Thompson (1984), który dodatkowo zwraca uwagę na naruszenie oczekiwań partnera co do wyłączności. Kluczową rolę odgrywa tutaj słowo „oczekiwania”, gdyż sugeruje ono, że granice



zdrady mają charakter subiektywny i relacyjny. To, co w jednym związku zostanie uznane za zachowanie neutralne, w innym może stać się źródłem traumy relacyjnej (Whitty, 2003).

Aktualnie wyróżnia się kilka rodzajów niewierności: fizyczną, emocjonalną oraz coraz powszechniejszą w dobie cyfryzacji – wirtualną.

Zdrada fizyczna czyli dobrowolny kontakt intymny z osobą spoza związku, uderza przede wszystkim w poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności, burząc bazowe założenia o stałości świata (Janoff-Bulman, 1992). W kulturze zachodniej intymność fizyczna postrzegana jest jako najwyższy wyraz oddania, dlatego gdy dochodzi do zbliżenia z osobą spoza związku, a dodatkowo w niewiedzy partnera, osoba zdradzona interpretuje to często jako degradację wspólnej historii i wartości, które dotychczas łączyły partnerów. Warto jednak zwrócić uwagę, że zdrada fizyczna stosunkowo rzadko jest zjawiskiem izolowanym; choć bywa wynikiem chwilowej utraty kontroli czy poszukiwania nowych bodźców, często stanowi ona symptom głębszych deficytów w relacji. (Perel, 2024).

Zdrada emocjonalna zachodzi wówczas, gdy partner inwestuje znaczną ilość swojej energii psychicznej oraz czasu osobie trzeciej, co prowadzi do osłabienia pierwotnej więzi (Thompson, 1984). Choć nie musi jej towarzyszyć kontakt fizyczny, jej skutki bywają dla relacji równie wyniszczające. Kluczowym elementem jest tutaj utrzymywanie tajemnicy oraz tworzenie alternatywnego świata, do którego stały partner nie ma wstępu. Osoba dopuszczająca się zdrady emocjonalnej zaczyna przekierowywać emocje oraz refleksje, które dotychczasowo przeżywała z partnerem, na nową relację, a ta zaczyna zastępować intymność w stałym związku. W tej dynamice partner zostaje zredukowany do roli osoby „drugiego wyboru” w sferze afektywnej. W przypadku zdrady emocjonalnej źródłem dystresu jest naruszenie więzi przywiązaniowej i utrata poczucia bezpieczeństwa bazowego (Mikulincer i Shaver, 2017), co często prowadzi do wystąpienia objawów traumy relacyjnej (Whitty, 2003; Jules i in., 2023).

Współcześnie, wraz z rozwojem technologii, rozumienie zdrady uległo znacznemu rozszerzeniu, dając początek zjawisku zdrady wirtualnej, czyli relacji o charakterze romantycznym lub seksualnym utrzymywanych za pośrednictwem Internetu (Whitty, 2003). Taka relacja może przybierać różne formy, które naruszają granicę intymności. Formy te obejmują m.in. seksting (przesyłanie treści o charakterze erotycznym) oraz cyberseks (interakcja w czasie rzeczywistym mająca na celu wspólne osiągnięcie satysfakcji seksualnej) (Cravens i Whiting, 2014). Wbrew pozorom, niewierność wirtualna ma dewastujący wpływ na psychikę. Jak wskazuje Schneider i współpracownicy (2012), partnerzy osób angażujących się



w cyberintymność doświadczają symptomów traumy relacyjnej i stresu pourazowego (PTSD) o natężeniu porównywalnym do ofiar zdrady fizycznej. Współczesne analizy (Vossler i Moller, 2020) potwierdzają, że psychologiczna ocena cyberseksu jako aktu niewierności jest w percepcji społecznej niemal tożsama z oceną zdrady w świecie realnym, a dla poczucia bezpieczeństwa więzi bywa wręcz bardziej niszcząca (Agbo i in., 2022; Filimon, 2025).

W wyjaśnieniu popularności tej formy niewierności pomocny jest model Triple-A Engine (Cooper, 1998). Internet stwarza idealne warunki do aktywności seksualnej poprzez trzy czynniki: anonimowość (*anonymity*), dostępność (*accessibility*) oraz przystępność (*affordability*). Anonimowość daje poczucie ukrycia tożsamości, co obniża hamulce behawioralne. Dostępność jest rozumiana tutaj jako możliwość nawiązania kontaktu poprzez Internet 24 godziny na dobę, nawet bez wychodzenia z domu. Natomiast przystępność nawiązuje do niskiego, bądź nawet darmowego dostępu do tego typu treści w sieci.

Współcześnie lęki dotyczące wierności ewoluują wraz z rozwojem technologii, co manifestuje się w pojawianiu się nowych terminów, np. takich jak mikro-zdrada (*ang. microcheating*) (Lusinski, 2018). Zjawisko to obejmuje zachowania wywołujące niepewność co do granic lojalności w przestrzeni cyfrowej (Foster i in., 2023). W kulturze zachodniej, opartej na idei przymusowej monogamii, nawet zachowania pozornie niewinne mogą być interpretowane jako transgresja, jeśli wykraczają poza ustalone ramy związku (TallBear, 2020; Kruger i in., 2013). Kluczowym wyzwaniem staje się wypracowanie wspólnych dla danej pary norm dotyczących akceptowalnego wykorzystania technologii w relacjach z osobami trzecimi (Gershon, 2010).

Warto zaznaczyć, że w rzeczywistości typy zdrady często przenikają się; zdrada emocjonalna może ewoluować w fizyczną, a wirtualna bywa wstępem do obu. (Blow i Hartnett, 2005). Zrozumienie, że niewierność jest zjawiskiem wielowymiarowym stanowi klucz do dalszej analizy. W kolejnym podrozdziale uwaga zostanie skupiona na próbie odpowiedzi na pytanie dlaczego dochodzi do zdrady. Analizie poddane zostaną przyczyny niewierności, rozpatrywane zarówno pod kątem systemu, jaki tworzą partnerzy w ramach związku oraz przez pryzmat indywidualnych cech partnerów.



1.2. Przyczyny niewierności w ujęciu systemowym i indywidualnym

Zrozumienie etiologii niewierności w związkach romantycznych wymaga wieloaspektowego podejścia. Zjawisko to bowiem rzadko jest wynikiem odizolowanego impulsu, stanowiąc raczej wypadkową dynamiki relacyjnej oraz specyficznych predyspozycji jednostki.

W ujęciu systemowym związek traktowany jest jako układ, w którym zachowanie jednej strony wpływa na drugą. Zdrada w tym paradygmacie może być postrzegana nie tylko jako wina jednostki, ale jako efekt kryzysu całego systemu relacyjnego (Glass i Wright, 1992).

Aby w pełni zrozumieć przyczyny niewierności w ujęciu systemowym, warto odwołać się do modelu inwestycyjnego Caryl Rusbult (1980). Model ten wyjaśnia, dlaczego ludzie pozostają w związkach na podstawie trzech kluczowych zmiennych: satysfakcji, jakości alternatyw oraz wielkości inwestycji. Poniżej przedstawiono krótką tabelę opisującą każdy ze składników w kontekście niewierności.

Tabela 1 Składniki modelu inwestycyjnego (Rusbult, 1980) w kontekście niewierności, źródło: opracowanie własne

Składnik modelu	Opis w kontekście niewierności
Satysfakcja	Stopień, w jakim związek zaspokaja ważne potrzeby partnera. Niski poziom satysfakcji jest silnym predyktorem poszukiwania gratyfikacji poza związkiem.
Jakość alternatyw	Percepcja dostępności innych potencjalnych partnerów. Jeśli jednostka uważa, że „na rynku” są osoby lepiej zaspokajające jej potrzeby, skłonność do zdrady rośnie.
Wielkość inwestycji	Zasoby włożone w relację (czas, finanse, wspólna historia), które zostałyby utracone po rozstaniu. Wysokie inwestycje działają jako hamulec przed niewiernością.

Niewierność pojawia się najczęściej wtedy, gdy zaangażowanie ulega erozji pod wpływem wysokiej atrakcyjności alternatyw przy jednoczesnym spadku satysfakcji z obecnej relacji (Rusbult, 1980; Drigotas i in., 1999).

Istotnym dopełnieniem tej perspektywy są różnice płciowe w motywach dopuszczania się zdrady. Dane statystyczne oraz metaanalizy (m.in. Wiederman, 1997; Blow i Hartnett, 2005) potwierdzają, że mężczyźni deklarują podejmowanie kontaktów pozazwiązkowych częściej niż kobiety, choć w coraz to młodszych pokoleniach różnica ta ulega zatarciu (Twenge i in. 2015).



Psychologia ewolucyjna szuka przyczyn tej dysproporcji w odmiennych strategiach reprodukcyjnych (Buss i Schmitt, 1993; Buss, 2023). Z tej perspektywy mężczyźni częściej szukają różnorodności seksualnej, co historycznie wiązało się z maksymalizacją sukcesu prokreacyjnego. Z kolei kobiety częściej angażują się w niewierność o charakterze emocjonalnym, co interpretowane jest jako strategia wymiany partnera na osobę o wyższym statusie lub lepszych zasobach, zapewniającą większe bezpieczeństwo potomstwu (Buss i in., 2017). Należy jednak podkreślić, że współczesne uwarunkowania społeczno-kulturowe, takie jak wzrost niezależności finansowej kobiet czy egalitaryzacja norm obyczajowych, sprawiają, że motywacje obu płci stają się coraz bardziej zbieżne, a tradycyjne mechanizmy ewolucyjne ulegają renegocjacji w obliczu nowych technologii (Buss, 2023).

Równie istotnym filarem analizy są indywidualne predyspozycje osobowościowe. W modelu Wielkiej Piątki (Costa i McCrae, 1992) silnymi predyktorami niewierności są niski poziom ugodowości oraz niska sumienność (Schmitt, 2004). Osoby mało sumienne wykazują deficyty w zakresie samokontroli i mają trudność z odraczaniem gratyfikacji, co sprzyja uleganiu chwilowym impulsom. Z kolei niski poziom ugodowości wiąże się z mniejszą empatią i mniejszym znaczeniem przypisywanym lojalności, co obniża psychologiczne koszty zranienia partnera (Barta i Kiene, 2005). Dodatkowo, wysoki poziom neurotyczności może generować ciągłe poczucie niepewności w relacji (Barta i Kiene, 2005), co sprzyja poszukiwaniu zewnętrznych źródeł gratyfikacji.

Współczesne badania (Jones i Weiser, 2014) wskazują także na rolę nasileń cech tzw. Ciemnej Triady osobowości – narcyzmu, makiawelizmu oraz psychopatii. Jednostki o rysie narcystycznym traktują niewierność jako instrument do zaspokajania potrzeby podziwu, podczas gdy makiawelizm wiąże się z cyniczną manipulacją, niskim poziomem zaangażowania oraz strategicznym, wyrachowanym podejściem do ukrywania aktów nielojalności partnerskiej. Z kolei rys psychopatyczny charakteryzuje się wysoką impulsywnością i brakiem lęku przed konsekwencjami własnych czynów.

Brak wglądu w motywy własnego postępowania oraz niska zdolność do przewidywania dalekosiężnych skutków zdrady (Tangney i in., 2004) stanowią istotny element profilu osoby skłonnej do niewierności. Dodatkowo, fundamentem tych zachowań są wewnętrzne modele operacyjne, wykształcone w procesie wczesnego przywiązania (Bowlby, 2007; Hazan i Shaver, 1987), spajają te czynniki, decydując o tym, jak jednostka radzi sobie z wyzwaniami, jakie niesie ze sobą intymność w dorosłym życiu.



Uzupełnieniem powyższych koncepcji jest współczesne, kliniczne spojrzenie Esther Perel (2024), która zauważa, że zdrada nie zawsze musi być pochodną kryzysu, lecz paradoksalnie może wystąpić w relacjach ocenianych jako szczęśliwe. W takim ujęciu akt niewierności staje się formą ekspresji stłumionych części własnego „Ja” lub próbą odzyskania poczucia witalności i autonomii przez jednostkę.

Tak szerokie spektrum przyczyn pokazuje, jak dewastujące dla struktury psychicznej partnera może być doświadczenie niewierności.

1.3. Psychologiczne konsekwencje doświadczenia zdrady – zdrada jako trauma relacyjna

Doświadczenie zdrady przez partnera dla wielu osób stanowi zdarzenie o charakterze krytycznym, które w gwałtowny i nieodwracalny sposób dokonuje dekonstrukcji dotychczasowego obrazu świata oraz własnej tożsamości.

Fundamentem teoretycznym do zrozumienia tego procesu jest koncepcja Traumatyzacji Zdrady (*Betrayal Trauma Theory*). Choć koncepcja ta, sformułowana przez Jennifer Freyd (1996), pierwotnie służyła wyjaśnieniu mechanizmów wyparcia u dzieci krzywdzonych przez opiekunów, współczesne badania kliniczne potwierdzają jej wysoką adekwatność w kontekście dorosłych związków romantycznych. Uzasadnieniem dla tej adaptacji jest fakt, iż partner romantyczny przejmuje w dorosłości funkcję głównej figury przywiązania. Jak wskazują Warach i Josephs (2021), niewierność należy klasyfikować jako specyficzną formę traumy przywiązaniowej, wywołującą dysonans poznawczy: osoba, która dotychczas stanowiła źródło bezpieczeństwa i do której instynktownie chce się zwrócić po wsparcie w obliczu cierpienia, jest jednocześnie źródłem tego cierpienia.

Kliniczny obraz reakcji na niewierność wykazuje uderzające podobieństwo do zespołu stresu pourazowego (*PTSD*). Badania empiryczne przeprowadzone przez Roos i współpracowników (2019) wykazują, że ofiary zdrady doświadczają triady objawów traumatycznych: intruzje, objawiające się nawracającymi, bolesnymi wspomnieniami i obrazami zdrady, których ofiara nie potrafi kontrolować; nadmierne pobudzenie (hiperczułość) czyli stan permanentnego napięcia i skanowania zachowań partnera w poszukiwaniu śladów kolejnego oszustwa, oraz unikanie - emocjonalne odcięcie się i dystansowanie się od wszystkiego, co mogłoby przypominać o doznanym urazie; dodatkowo często trauma po zdradzie drastycznie obniża



zdolność jednostki do samoregulacji emocjonalnej i biologicznej (np. poprzez zaburzenia snu i łaknienia).

Jak wskazuje Bogdan Wojciszke (2011), niewierność niszczy fundamentalne dla bliskiej relacji zaufanie, co prowadzi do bolesnej, retrospektywnej redefinicji całej historii związku, skrzywdzona osoba często zaczyna kwestionować autentyczność minionych chwil szczęścia. Proces ten ściśle pokrywa się z teorią rozbitych założeń (*Shattered assumptions theory*) Janoff-Bulman (1992) wyjaśniająca reakcję na traumę. Zdrada uderza w trzy fundamentalne przekonania:

- **Przekonanie o życzliwości świata**

Jednostka przed traumą żyje w uśpionym przekonaniu, że świat jest w przeważającej mierze dobry, a bliscy ludzie są godni zaufania. Niewierność ze strony partnera drastycznie burzy tę wizję – bezpieczna dotąd relacja staje się źródłem zagrożenia, co prowadzi do uogólnionej nieufności nie tylko wobec sprawcy zdrady, ale często wobec całego otoczenia społecznego.

- **Przekonanie o sensowności zdarzeń**

Opiera się ono na zasadzie sprawiedliwości oraz przewidywalności życia. Zdrada jest zdarzeniem, które „nie powinno się wydarzyć” w ramach dotychczasowego kontraktu emocjonalnego. Powoduje to chaos poznawczy – osoba zdradzona traci zdolność do rozumienia własnej przeszłości, ponieważ dotychczasowe wspomnienia i wspólne plany zostają podważone przez fakt oszustwa.

- **Przekonanie o własnej wartości**

Janoff-Bulman podkreśla, że trauma niszczy wiarę w to, że jesteśmy osobami wartościowymi, które zasługują na dobre traktowanie. Zdrada uderza w samo centrum tożsamości; osoba skrzywdzona często dokonuje destrukcyjnej introspekcji, szukając w sobie winy lub braków, które mogłyby „uzasadnić” akt niewierności partnera.

Reasumując, psychologiczne skutki niewierności dotyczą głębokich struktur osobowości i mogą paraliżować dotychczasowe mechanizmy adaptacyjne jednostki. Należy jednak zaznaczyć, że proces tak zdefiniowanej traumy oraz dynamika wychodzenia z kryzysu relacyjnego nie przebiegają u każdego w identyczny sposób; są one w dużej mierze determinowane przez indywidualne zasoby emocjonalne i poznawcze osoby zdradzonej. W drugim rozdziale niniejszej pracy podjęta zostanie szczegółowa analiza wybranych zasobów osobistych, co ułatwi zrozumieć dlaczego niektóre jednostki wykazują większą rezyliencję w



obliczu nielojalności partnera, podczas gdy inne pozostają uwięzione w chronicznym dystresie, niezdolne do poznawczego i emocjonalnego domknięcia traumy.



Rozdział 2. Osobowościowe uwarunkowania radzenia sobie w sytuacji kryzysu relacyjnego

Niniejszy rozdział stanowi teoretyczny fundament pracy, służący przybliżeniu kluczowych konstruktów psychologicznych, które determinują sposób przeżywania i wychodzenia z traumy, jaką może być niewierność. Proces adaptacji do sytuacji odrzucenia jest bowiem zjawiskiem złożonym, uwarunkowanym zarówno przez wczesne doświadczenia więziowe, jak i aktualne zasoby osobiste jednostki oraz jej specyficzny styl reagowania na stres.

W pierwszej kolejności omówiona zostanie teoria przywiązania, która pozwala zrozumieć, w jaki sposób pierwotne relacje z opiekunami kształtują wewnętrzne modele operacyjne, wpływające na poczucie bezpieczeństwa w dorosłych związkach diadycznych. Następnie uwaga zostanie skupiona na stylach radzenia sobie ze stresem, co pozwoli na analizę konkretnych strategii podejmowanych przez osoby po doświadczeniu zdrady. Ważnym elementem rozdziału jest również analiza samooceny jako kluczowego zasobu osobistego, pełniącego funkcję tarczy ochronnej. Całość rozważań zamyka koncepcja potraumatycznego rozwoju, która wskazuje na możliwość konstruktywnej transformacji i odnalezienia nowych wartości po przejściu przez kryzys relacyjny. Dopełnieniem tak zarysowanych ram teoretycznych będzie szczegółowa charakterystyka inteligencji emocjonalnej, optymizmu dyspozycyjnego oraz uogólnionego poczucia własnej skuteczności – jako kluczowych zasobów osobistych, których specyficzna konfiguracja współwystępuje z dynamiką opisywanego rozwoju potraumatycznego.

2.1. Teoria przywiązania i jej znaczenie w życiu dorosłym

Teoria przywiązania, sformułowana pierwotnie przez Johna Bowlby'ego (1969) oraz rozbudowana przez Mary Ainsworth (1978), stanowi obecnie jeden z najważniejszych paradygmatów wyjaśniających funkcjonowanie człowieka w bliskich relacjach. Bowlby założył, że wczesne interakcje dziecka z opiekunem prowadzą do powstania tzw. wewnętrznych modeli operacyjnych czyli względnie trwałych elementów osobowości, które określają istotne części obrazu siebie oraz regulują procesy budowania bliskich, intymnych związków z innymi.

W kontekście dorosłości, kluczowym krokiem w rozwoju teorii było przeniesienie jej założeń na grunt relacji romantycznych przez Hazan i Shavera (1987). Badacze Ci wykazali, że miłość wykazuje uderzające podobieństwo do więzi niemowlęcej, a style przywiązania ukształtowane



w dzieciństwie rzutują na sposób, w jaki dorośli budują więzi, reagują na bliskość oraz radzą sobie z emocjami w związkach.

W polskiej literaturze przedmiotu oraz praktyce diagnostycznej centralne miejsce zajmuje ujęcie Mieczysława Plopy (2008), zawarte w Kwestionariuszu Stylów Przywiązaniowych (KSP). W ujęciu Plopy styl przywiązania traktowany jest jako względnie trwałe system samoregulacji emocjonalnej i zachowań interpersonalnych. Zgodnie z operacjonalizacją przyjętą w KSP, wyróżnia się trzy główne wzorce:

1. Styl bezpieczny

Uznawany jest za optymalny dla dobrostanu relacyjnego. Osoby charakteryzujące się tym stylem deklarują wysoki poziom satysfakcji z relacji, co wyrasta z głębokiego przeświadczenia o dostępności partnera w sytuacjach trudnych, ważnych i kryzysowych. Komunikacja między partnerami cechuje się wzajemnym zaufaniem i otwartością, a jednostka ma poczucie, że jest chętnie wysłuchiwana i życzliwie wspierana. Dominującym odczuciem jest poczucie bezpieczeństwa oraz czerpanie satysfakcji z samej obecności partnera. Jednostki te cechują się dużą plastycznością w sytuacjach problemowych – potrafią otwarcie komunikować swój lęk i prosić o wsparcie, nie tracąc przy tym poczucia własnego sprawstwa. W kontekście doświadczenia zdrady, styl bezpieczny pełni funkcję ochronną, umożliwiając ofierze procesowanie bólu bez całkowitej dekonstrukcji własnej tożsamości.

2. Styl lękowo-ambiwalentny

Głównym rysem tego stylu jest chroniczny niepokój o trwałość i stabilność związku. Osoby te przejawiają silną obawę przed utratą partnera, co skutkuje stanem wzmożonej czujności i zamartwianiem się o własną atrakcyjność w oczach drugiej strony. Często pojawiają się lęki dotyczące poszukiwania przez partnera alternatywnych relacji. Dyskomfort i napięcie nasilają się szczególnie wtedy, gdy partner nie spełnia subiektywnych oczekiwań – np. nie wykazuje oczekiwanego poziomu czułości lub wsparcia, jak podkreśla Plopa, obawy te często nie znajdują obiektywnego uzasadnienia w faktach, lecz wynikają z obniżonego poczucia bezpieczeństwa i swoistego przewrażliwienia na punkcie dynamiki relacji.

3. Styl unikowy

Cechuje się brakiem tendencji do nawiązywania bliskich i otwartych relacji z drugą osobą. Jednostka z takim stylem przywiązania odczuwa zażenowanie, a nawet zdenerwowanie w sytuacjach, gdy partner inicjuje bliskość lub daje do zrozumienia, że jej oczekuje. Najwyższy dobrostan osoby te osiągają wtedy, gdy między nimi a partnerem zachowane są



wyraźne granice, a ich przekraczanie budzi irytację. W obszarze komunikacji styl unikowy cechuje się brakiem skłonności do zwierzeń, jeśli już się one pojawiają, są poddawane ścisłej kontroli racjonalnej. W interakcjach tych brakuje spontaniczności oraz otwartości na intymny, głęboki dialog emocjonalny.

Choć trójkopodział przyjęty w KSP jest niezwykle użyteczny diagnostycznie, jeszcze głębszą analizę poznawczą zapewnia model zaproponowany przez Kim Bartholomew i Leonarda Horowitza (1991). Badacze ci uszczegółowili koncepcję wewnętrznych modeli operacyjnych Bowlby'ego, wskazując, że wewnętrzny model siebie wiąże się z wymiarem lęku przed odrzuceniem (poczucie bycia godnym lub niegodnym miłości), natomiast wewnętrzny model innych z wymiarem unikania bliskości (oczekiwanie, że inni będą dostępni i wspierający lub odrzucający i niewiarygodni).

Kombinacja tych dwóch wymiarów pozwoliła autorom na wyodrębnienie czterech stylów przywiązania, co miało szczególne znaczenie dla zrozumienia różnorodności postaw unikowych. Oprócz stylu bezpiecznego (pozytywny obraz siebie i innych) oraz zaabsorbowanego (negatywny obraz siebie, pozytywny innych), Bartholomew i Horowitz podzielili klasyczną kategorię unikającą na dwa odrębne wzorce. Pierwszy z nich to styl lekceważąco-unikający (*dismissing-avoidant*): charakteryzujący się pozytywnym modelem siebie i negatywnym modelem innych. Osoby te chronią swoją samoocenę poprzez dewaluację znaczenia bliskich więzi i podkreślanie własnej samowystarczalności. Natomiast drugi to styl lękowo-unikający (*fearful-avoidant*): oparty na negatywnym modelu siebie i innych. Jednostki te pragną bliskości, ale jednocześnie panicznie boją się zranienia, co prowadzi do ich społecznego wycofania.

Wprowadzenie tego rozróżnienia rzuca nowe światło na mechanizmy radzenia sobie z kryzysem relacyjnym. W kontekście niewierności, styl lekceważący może prowadzić do obronnego dystansowania się i pozornego braku cierpienia, podczas gdy styl lękowo-unikający może skutkować głęboką dezorganizacją emocjonalną i poczuciem beznadziei.

Ważnym uzupełnieniem w tematyce niniejszej pracy są badania M. Mikulincera (1998), który przeprowadził serię pięciu analiz w paradygmacie eksperymentalnym, w celu określenia związków pomiędzy stylem przywiązania a dostępnością wspomnień dotyczących zaufania w związku romantycznym, celami, do jakich ludzie dążą w związku, oraz strategiami radzenia sobie z nadużyciem zaufania przez partnera. Wyniki tych analiz rzucają bezpośrednie światło na dynamikę przeżywania zdrady w zależności od prezentowanego stylu przywiązania.



Zgodnie z ustaleniami Mikulincera (1998), osoby o bezpiecznym stylu przywiązania, dążąc do intymności, prezentują postawę pełną troski i otwartości. W ich strukturach poznawczych dominują wspomnienia związane z wysokim zaufaniem, które przypisują stałym cechom partnera. Kluczowym wnioskiem dla analizy traumy relacyjnej jest fakt, iż w sytuacji zawodu na partnerze, osoby te stosują konstruktywne metody radzenia sobie – podejmują otwarty dialog i wykazują zdolność do umniejszania wagi pojedynczych negatywnych zachowań partnera (Mikulincer, 1998).

Zupełnie odmienną dynamikę obserwuje się u osób o pozabezpiecznych stylach przywiązania. Zarówno jednostki lękowe, jak i unikowe, deklarują niski stopień zaufania i cechują się wysoką dostępnością poznawczą wspomnień dotyczących negatywnych zachowań partnera (Mikulincer, 1998). Różnią się one jednak motywacją i strategią dystresu. Osoby o stylu unikającym w sytuacji nadużycia zaufania przez drugą połówkę dążą głównie do utrzymania kontroli nad partnerem, ich dominującą reakcją jest dystansowanie się i emocjonalne odcięcie się. Natomiast osoby o stylu lękowym motywowane są przede wszystkim potrzebą uzyskania poczucia bezpieczeństwa; gdy ich zaufanie zostaje wystawione na próbę, reagują wysokim poziomem zamartwiania się oraz egocentryczną koncentracją na własnym lęku przed odrzuceniem (Mikulincer, 1998).

Powyższe dane empiryczne potwierdzają, że styl przywiązania nie tylko determinuje sposób budowania więzi, ale także wyznacza granice odporności psychicznej jednostki na traumę relacyjną, jaką może być zdrada.

Z perspektywy analizy traumy po doświadczeniu niewierności w związku romantycznym, styl przywiązania pełni rolę matrycy regulacyjnej. Jak wskazuje literatura przedmiotu (Mikulincer i Shaver, 2017), osoby o bezpiecznym stylu przywiązania mają lepiej rozwinięte funkcje refleksyjne, co pozwala im na sprawniejsze przetwarzanie bolesnych informacji. Z kolei style pozabezpieczne (lękowy i unikający) ograniczają zdolność do konstruktywnego radzenia sobie z napięciem, co bezpośrednio wpływa na wybór konkretnych strategii radzenia sobie z dystresem wywołanym niewiernością partnera.

2.2. Stres i strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych

Zrozumienie reakcji jednostki na doświadczenie niewierności wymaga osadzenia rozważań w psychologicznej teorii stresu. Fundamentem współczesnego rozumienia procesów radzenia



sobie jest transakcyjna teoria stresu Richarda Lazarusa i Susan Folkman (1984). Autorzy ci odeszli od traktowania stresu jako prostego bodźca lub reakcji organizmu, definiując go jako: „określoną relację między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez nią jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi” (Lazarus i Folkman, 1984; za: Strelau i Jaworowska, 2020, s. 7).

Kluczowym elementem tej koncepcji jest pojęcie oceny poznawczej (Lazarus i Folkman, 1984), która to decyduje o sile i charakterze doświadczanego stresu. Proces oceny poznawczej przebiega w dwóch etapach:

- Pierwszym z nich jest ocena pierwotna, która umożliwia jednostce nadać znaczenie zaistniałej sytuacji. Może ona zostać zakwalifikowana jako krzywda lub strata (jeśli szkoda już wystąpiła), zagrożenie (gdy szkoda jest przewidywana w przyszłości) lub wyzwanie (gdy sytuacja mimo trudności niesie potencjał rozwoju).
- Drugim etapem jest ocena wtórna, polega ona na analizie posiadanych przez jednostkę zasobów, zarówno wewnętrznych (np. samooceny, cech osobowości), jak i zewnętrznych (np. wsparcia społecznego). Wynik tej analizy rozstrzyga o tym, czy człowiek podejmie konstruktywne wysiłki w celu rozwiązania problemu, czy też poczuje się nim przytłoczony (Lazarus i Folkman, 1984).

Dopiero w wyniku dokonania oceny poznawczej uruchamiany jest proces radzenia sobie (*coping*), rozumiany jako aktywne działania poznawcze i behawioralne mające na celu opanowanie sytuacji stresowej (Lazarus i Folkman, 1984). Norman Endler i James Parker (1990) zaproponowali ujęcie radzenia sobie jako stylu, czyli względnie stałej dyspozycji osobowościowej do reagowania w określony sposób. W ramach ich koncepcji, wyróżnia się trzy główne style radzenia sobie w sytuacjach stresowych (Strelau i Jaworowska, 2020):

- **Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ)**, polegający na podejmowaniu wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu poprzez poznawcze przekształcenie sytuacji, planowanie i działanie.
- **Styl skoncentrowany na emocjach (SSE)**, charakteryzujący się skupieniem na własnych przeżyciach afektywnych (złość, poczucie winy, napięcie) oraz tendencją do myślenia życzeniowego, co ma na celu obniżenie napięcia, ale nie rozwiązuje samego źródła stresu.



- **Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU)**, który polega na wystrzeganiu się myślenia i przeżywania sytuacji trudnej. Może przyjmować formę angażowania się w czynności zastępcze (ACZ) (np. sen, praca) lub poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT).

Warto podkreślić, iż wybór określonego stylu nie jest procesem przypadkowym, lecz wynika z głębszych uwarunkowań osobowościowych i sytuacyjnych (Strelau i Jaworowska, 2020). Osoby o wysokiej stabilności emocjonalnej i poczuciu sprawstwa naturalnie skłaniają się ku strategiom zadaniowym. Z kolei niska samoocena i wysoki poziom lęku często „blokują” możliwość działania, spychając jednostkę w stronę reakcji emocjonalnych lub unikowych (Strelau i Jaworowska, 2020).

W świetle niniejszej pracy, ciekawe wydają się badania empiryczne przeprowadzone na grupie kobiet (Karadzhy i Tsurkan-Saifulina, 2023), które wskazują, że kobiety, które doświadczyły niewierności, znacznie częściej sięgają po styl unikowy oraz tzw. coping konfrontacyjny, oparty na silnych emocjach i impulsywności. Sugeruje to, że ból emocjonalny i naruszenie obrazu własnej osoby (*self-image*) są na tyle silne, iż czasowo paraliżują one adaptacyjne strategie zadaniowe, skłaniając organizm do korzystania z mechanizmów obronnych o charakterze emocjonalnym (Karadzhy i Tsurkan-Saifulina, 2023).

Przyjęcie określonego stylu radzenia sobie ma kluczowe znaczenie dla procesu zdrowienia. W kontekście traumy relacyjnej, jaką może być zdrada, zadaniowe podejście (SSZ) sprzyja konstruktywnej reorganizacji życia lub świadomej próbie naprawy więzi (McCullough i in., 1997). Z kolei dominacja stylu emocjonalnego (SSE) często prowadzi do utrwalenia poczucia krzywdy poprzez mechanizm ruminacji, co może blokować proces adaptacji (Nolen-Hoeksema, 1991). Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) może przynieść chwilową ulgę, lecz w dłuższej perspektywie często opóźnia konfrontację z trudną rzeczywistością (Cano i O’Leary, 2000). Tym samym, styl radzenia sobie staje się istotnym moderatorem między doświadczonym stresem a szansą na osiągnięcie potraumatycznego rozwoju (Tedeschi i Calhoun, 2004).

2.3. Samoocena jako zasób osobisty w sytuacji odrzucenia

Kolejnym konstruktem, niezbędnym do zrozumienia psychologicznego funkcjonowania osób po doświadczeniu niewierności, jest samoocena. W ujęciu Morrisa Rosenberga (1965), samoocena definiowana jest jako pozytywna lub negatywna postawa wobec „Ja”, stanowiąca rodzaj globalnej oceny własnej wartości. Rosenberg rozumiał wysoką samoocenę nie jako



poczucie wyższości nad innymi, lecz jako postawę samoszacunku, uznawanie siebie za osobę „wystarczająco dobrą” i wartościową, przy jednoczesnym dostrzeganiu własnych ograniczeń (Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Łaguna, 2008).

W kontekście traumy relacyjnej, jaką jest niewierność partnera, samoocena pełni funkcję strategicznego zasobu osobistego. Zgodnie z zasobowym podejściem do stresu, wysoka samoocena pełni funkcję swoistej „tarczy” (Dzwonkowska i in., 2008), która chroni jednostkę przed szkodliwymi skutkami negatywnych doświadczeń życiowych. Osoby o wysokiej samoocenie wykazują większą wytrzymałość w obliczu trudności, rzadziej ulegają zniechęceniu po porażce i posiadają wyższe poczucie własnej skuteczności. Z kolei niska samoocena wiąże się z tendencją do wycofywania się z trudnych doświadczeń oraz większą podatnością na stany lękowe i depresyjne (Rosenberg, 1965; Dzwonkowska i in., 2008).

„Istnieją różne stanowiska dotyczące funkcji samooceny i jej źródeł (Baumeister i in., 2003; DuBois i Tevendale, 1999; Trzesniewski, Donnellan, Moffitt, Robins, Poulton i Caspi, 2006). Jak zauważa Wojciszke (2010), teorie dotyczące samooceny powinny być rozpatrywane przez pryzmat funkcji, jakie samoocena pełni. Można wymienić następujące funkcje samooceny: ochrona przed lękiem (Greenberg i in., 1986), stresem i nieszczęściami (Baumeister i in., 2003), zapobieganie wykluczeniu społecznemu (Leary, 1999), wspomaganie realizacji celów (Wojciszke, 2010) czy zapewnienie optymalnej czujności (Roese i Olson, 2007)” (Szpitalak i Polczyk, 2015, s. 33). W świetle niniejszej pracy wymienione funkcje nabierają szczególnego znaczenia, gdyż pozwalają postrzegać samoocenę jako zasób, który decyduje o stabilności jednostki w sytuacji odrzucenia interpersonalnego.

Literatura przedmiotu wskazuje na głębokie powiązania między poziomem samooceny a jakością funkcjonowania w bliskich relacjach. Niska samoocena nie jest jedynie wewnętrznym stanem jednostki, lecz specyficznym filtrem, przez który postrzega ona (jednostka) siebie i partnera. Badania wskazują, że obniżony poziom samooceny wiąże się z utrwalonym, negatywnym obrazem własnej osoby, szczególnie w kontekście relacji interpersonalnych (Griffin i Bartholomew, 1994, za: Szpitalak i Polczyk, 2015). Osoby takie częściej interpretują doświadczenia społeczne przez pryzmat odrzucenia lub braku akceptacji, w konsekwencji mogą postrzegać siebie jako mniej wartościowe w relacjach bliskich, a także wykazywać większą skłonność do odczuwania lęku społecznego i poczucia alienacji (Murray i in., 2001; Crocker i in., 2003, za: Szpitalak i Polczyk, 2015). Dodatkowo, temu sposobowi funkcjonowania często towarzyszy podwyższona niestabilność emocjonalna, która utrudnia budowanie satysfakcjonujących więzi (Campbell i in., 1991, za: Szpitalak i Polczyk, 2015).



Odmianą dynamikę funkcjonowania obserwuje się u osób charakteryzujących się wysoką samooceną. W tym przypadku poczucie własnej wartości jest stabilnym zasobem wewnętrznym, który Rosenberg (1965) utożsamiał ze zdrowym szacunkiem do samego siebie. Osoby te, dysponując pozytywnym obrazem własnej osoby, rzadziej doświadczają lęku społecznego i wykazują znacznie większą odporność na stres (Dzwonkowska i in., 2008). Wysoka samoocena determinuje również specyficzny sposób interpretacji negatywnych zdarzeń. Jak wskazują Campbell i inni (1991) (za: Szpitalak i Polczyk, 2015), jednostki te wykazują tendencję do atrybucji zewnętrznej w sytuacjach porażki. W kontekście niewierności oznacza to, że osoba o wysokiej samoocenie jest bardziej skłonna upatrywać przyczyn zdrady w cechach partnera lub problemach w komunikacji, zamiast przyjmować destrukcyjne przekonanie o własnej nieadekwatności. Dzięki temu, zamiast wycofywać się i ulegać procesom alienacji, osoby takie częściej podejmują konstruktywne działania zmierzające do rozwiązania kryzysu lub sprawnego zakończenia toksycznej relacji.

Niezwykle istotna w kontekście niewierności jest koncepcja Marka Leary'ego (1995), według której samoocena pełni funkcję „socjometru” – wewnętrznego systemu monitorującego poziom akceptacji społecznej. W tym ujęciu poczucie własnej wartości nie jest celem samym w sobie, lecz informacją zwrotną o wartości relacyjnej. Jeśli jednostka czuje się akceptowana, socjometr wskazuje wysoki poziom; jeśli jednak dochodzi do wykluczenia z grupy lub diady romantycznej, wskaźnik ten spada, generując ból psychiczny, który ma ostrzec podmiot przed ryzykiem izolacji. Problem pojawia się w sytuacji, gdy niska samoocena staje się stanem chronicznym, co prowadzi do mechanizmu „błędnego koła”. Bowiem, osoby o niskim poczuciu własnej wartości dysponują socjometrem, który jest niezwykle rozregulowany i nadwrażliwy. Ich dobrostan psychiczny staje się całkowicie uzależniony od zewnętrznych wzmocnień i ciągłych potwierdzeń ze strony otoczenia (Murray i in., 2001, za: Szpitalak i Polczyk, 2015). W sytuacjach bezpośredniego zagrożenia dla integralności „Ja” – jakimi bez wątpienia jest doświadczenie zdrady – jednostki te zaczynają obsesyjnie poszukiwać aprobaty, aby podnieść poziom swojego socjometru. Paradoksalnie, to silne pragnienie akceptacji czyni je jeszcze bardziej bezbronnymi i uwrażliwia na wszelkie, nawet wyimaginowane, oznaki dystansowania się partnera czy odrzucenia przez grupę (Downey i Feldman, 1996, za: Szpitalak i Polczyk, 2015). Niewierność zostaje więc w tym systemie zinterpretowana nie jako błąd partnera, lecz jako ostateczny dowód na brak własnej wartości relacyjnej.

Wysokość samooceny ma również wpływ na style przywiązania w relacjach partnerskich. Odwołując się do typologii Bartholomew i Horowitz (1991), osoby o niskiej samoocenie



(negatywny obraz „Ja”) przejawiają zazwyczaj styl zaabsorbowany lub lękowo-unikający. W związkach osoby te manifestują podwyższoną eskalację emocji i mają skłonność do destruktywnych zachowań. Nie dowierzając, że mogą być przedmiotem szczerzej troski, często zachowują się tak, jakby oczekiwały na nieuchronne porzucenie (Murray i in., 2002, za: Szpitalak i Polczyk, 2015). Choć niska samoocena nie musi być predyktorem długości związku (Baumeister i in., 2003, za: Szpitalak i Polczyk, 2015), to w sytuacji niewierności staje się czynnikiem radykalnie utrudniającym adaptację.

Podsumowując, w ramach planowanego studium przypadku, samoocena traktowana jest jako zasób osobisty, który warunkuje kierunek procesu adaptacji po doświadczeniu niewierności w związku romantycznym. Analiza poziomu samooceny u wybranych osób pozwoli na zrozumienie indywidualnych różnic w sposobie przeżywania odrzucenia oraz określenie, w jakim stopniu stabilne poczucie własnej wartości stanowiło barierę chroniącą badane przed długofalową dezorganizacją psychiczną (Dzwonkowska i in., 2008; Szpitalak i Polczyk, 2015).

2.4. Koncepcja potraumatycznego rozwoju – pozytywne zmiany po doświadczeniu zdrady

Jak już wspomniano w podrozdziale 1.2. niniejszej pracy, doświadczenie niewierności partnera uznaje się za jedno z najbardziej stresogennych wydarzeń w relacjach interpersonalnych, często prowadzące do objawów zbliżonych do zespołu stresu pourazowego (PTSD). Współczesna psychologia pozytywna, wychodząc poza model deficytów, zwraca uwagę na zjawisko potraumatycznego rozwoju (*Posttraumatic Growth – PTG*). Twórcy tej koncepcji, Richard Tedeschi i Lawrence Calhoun (2004), definiują ją jako pozytywną zmianę psychiczną, która zachodzi w następstwie zmagania się z wysoce traumatycznymi okolicznościami życiowymi. Warto podkreślić, że PTG nie stanowi jedynie powrotu do stanu równowagi sprzed kryzysu, ale stanowi nową, wyższą jakość funkcjonowania jednostki (O’Leary, 1998, za: Ogińska-Bulik i Juczyński, 2010).

Niewierność narusza fundamentalne założenia jednostki na temat partnera jako osoby przewidywalnej i godnej zaufania (Janoff-Bulman, 1992), te poznawcze zburzenie dotychczasowych schematów zmusza podmiot do podjęcia ogromnego wysiłku rekonstrukcyjnego. W tym procesie istotną rolę odgrywa centralność zdarzenia (*Event Centrality*). Jak wskazują najnowsze badania Jules, O’Connor i Langhinrichsen-Rohling (2023), to, w jakim stopniu osoba zdradzona uzna fakt niewierności za punkt zwrotny swojej



biografii i stały element tożsamości, determinuje późniejszy rozwój. Wysoka centralność zdarzenia, choć wiąże się z silniejszym bólem, paradoksalnie staje się „paliwem” dla procesów wzrostowych, wymuszając głęboką reorganizację hierarchii wartości.

Zgodnie z polską adaptacją Inwentarza Potraumatycznego Rozwoju (PTGI) autorstwa Niny Ogińskiej-Bulik i Zygryda Juczyńskiego (2010), pozytywne zmiany po traumie manifestują się w czterech kluczowych obszarach:

- **Zmiany w spostrzeganiu siebie**

Jednostka odkrywa w sobie nową siłę i odporność, co często wyraża się w przekonaniu o zdolności do poradzenia sobie z przyszłymi wyzwaniami. Następuje wzrost poczucia sprawstwa i autonomii.

- **Zmiany w relacjach z innymi**

Doświadczenie traumy często prowadzi do przewartościowania więzi. Osoby badane deklarują większą selektywność w doborze bliskich, wzrost empatii wobec innych cierpiących osób oraz pogłębienie relacji, które okazały się stabilne w czasie kryzysu.

- **Docenianie życia**

Następuje zmiana priorytetów. Rzeczy, które wcześniej wydawały się błahe, zyskują na znaczeniu, a codzienne doświadczenia są przeżywane z większą uważnością.

- **Zmiany duchowe**

Głębsze zaangażowanie w kwestie egzystencjalne, poszukiwanie sensu cierpienia oraz często wzrost religijności lub duchowości pozareligijnej.

Oczywiście osiągnięcie potraumatycznego rozwoju w kontekście niewierności nie jest procesem automatycznym i zależy od wielu moderatorów. Heintzelman i współpracownicy (2014) podkreślają znaczenie zróżnicowania „Ja” – w tym kontekście zdolności do zachowania własnej tożsamości i emocjonalnej niezależności przy jednoczesnym pozostawaniu w relacji. Osoby o wyższym stopniu zróżnicowania „Ja” są w stanie lepiej przetworzyć traumę zdrady, nie zatracając się w destrukcyjnych emocjach. Kolejnym znaczącym czynnikiem jest wybaczenie; proces wybaczenia, rozumiany nie jako zapomnienie krzywdy, ale jako uwolnienie się od gniewu, pozwala jednostce na przejście z ruminacji intruzywnych (bolesnych, nawracających myśli) do ruminacji refleksyjnych (myśli skoncentrowane są na analizie problemu oraz poszukiwaniu rozwiązań), które są fundamentem do potraumatycznego rozwoju.



W kontekście niniejszej pracy istotne jest również powiązanie potraumatycznego rozwoju z zasobami osobistymi oraz stylami radzenia sobie, tak np. wysoka samoocena przed traumą oraz mobilizacja strategii zadaniowych sprzyjają szybszemu przejściu przez fazę kryzysu w stronę pozytywnych zmian (Kaleta i Mróz, 2023; Ogińska-Bulik i Juczyński, 2010). Zdrada, choć początkowo degraduje poczucie własnej wartości, w procesie rozwoju może doprowadzić do wykształcenia bardziej stabilnej i autentycznej samooceny, opartej na wewnętrznych zasobach, a nie jedynie na akceptacji partnera.

Podsumowując, koncepcja PTG umożliwia zrozumienie, dlaczego niektóre osoby po doświadczeniu niewierności potrafią nie tylko zintegrować to doświadczenie ze swoją historią życia, ale wręcz wykorzystać je do budowy silniejszej, bardziej świadomej tożsamości. Proces ten jest jednak determinowany nie tylko charakterem zdarzenia, ale przede wszystkim zasobami osobistymi jednostki, takimi jak chociażby inteligencja emocjonalna, optymizm oraz poczucie własnej skuteczności, które zostaną omówione w kolejnej części pracy.

2.5. Psychologiczne uwarunkowania rozwoju po traumie: rola inteligencji emocjonalnej, optymizmu i poczucia własnej skuteczności.

Doświadczenie niewierności w relacji partnerskiej jest specyficznym rodzajem traumy interpersonalnej, która uderza w fundamenty poczucia bezpieczeństwa i zaufania. Proces wychodzenia z tego kryzysu oraz ewentualny rozwój po traumie (PTG) zależą w dużej mierze od posiadanych przez jednostkę zasobów osobistych. W tej części pracy omówione zostaną trzy kluczowe zmienne: inteligencja emocjonalna, optymizm dyspozycyjny oraz uogólnione poczucie własnej skuteczności.

W kontekście zmagania się z następstwami niewierności partnera inteligencja emocjonalna pełni funkcję fundamentalnego regulatora procesów adaptacyjnych. Definiowana jako zdolność do rozpoznawania, rozumienia i regulowania emocji własnych oraz innych osób, a także wykorzystywania ich do wspomagania procesów myślowych i działania (Jaworowska i Matczak, 2008), stanowi istotny mechanizm chroniący przed destrukcyjnym wpływem dystresu. Osoby o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej wykazują większą zdolność do monitorowania swoich stanów afektywnych, co w procesie opisanym przez Tedeschiego i Calhouna (2004) pozwala na sprawniejsze przejście z ruminacji intruzywnych do ruminacji refleksyjnych. Zamiast ulegać zalewającym emocjom gniewu czy wstydu, jednostka potrafi potraktować je jako sygnały informacyjne, co sprzyja głębszej analizie problemu i



poszukiwaniu nowych rozwiązań (Jaworowska i Matczak, 2008). Ponadto, wysoka inteligencja emocjonalna ułatwia budowanie wsparcia społecznego, co bezpośrednio koreluje z obszarem zmian w relacjach z innymi, opisywanym w inwentarzu PTGI. Dzięki temu inteligencja emocjonalna staje się bezpośrednim predyktorem rozwoju w obszarze siły osobistej i relacji interpersonalnych.

Precyzyjna operacjonalizacja tego konstruktu wymaga jednak uwzględnienia jego wewnętrznej struktury czynnikowej, która w warunkach kryzysu relacyjnego może ulegać specyficznym przekształceniom. W polskiej adaptacji kwestionariusza INTE wyodrębnia się dwa niezależne funkcjonalnie wymiary: Czynnik I, odzwierciedlający zdolność do wykorzystywania emocji w celu wspomagania myślenia i działania, oraz Czynnik II, opisujący zdolność do rozpoznawania i rozumienia emocji (Jaworowska i Matczak, 2008). W ujęciu klinicznym rozróżnienie to pozwala na oddzielenie sfery percepcyjno-wglądowej od sfery wykonawczej. W sytuacji kryzysu relacyjnego wysoki wgląd (Czynnik II) przy jednoczesnym deficycie sprawczości wykonawczej (Czynnik I) może paradoksalnie nasilać dystres, zamykając jednostkę w pętli bolesnych ruminacji. Z kolei obniżenie zdolności rozpoznawania emocji przy zachowanej sprawności wykonawczej może świadczyć o uruchomieniu obronnego mechanizmu wyparcia afektu na rzecz czasowej ochrony funkcjonowania behawioralnego, co często prowadzi do somatyzacji nieprzepracowanego stresu.

Kolejnym filarem wspomagającym rozwój po doświadczeniu zdrady jest optymizm dyspozycyjny, rozumiany jako względnie stała tendencja do oczekiwania wystąpienia pozytywnych zdarzeń w przyszłości (Scheier i in., 1994; Juczyński, 2012). W kontekście traumy relacyjnej, jaką może być niewierność, optymizm pełni rolę motywatora do podejmowania wysiłku rekonstrukcyjnego. Osoby o orientacji optymistycznej rzadziej stosują strategie unikowe, a częściej koncentrują się na akceptacji sytuacji i poszukiwaniu korzyści płynących z kryzysu (Juczyński, 2012). W strukturze PTG optymizm wiąże się szczególnie z domeną „doceniania życia” oraz „zmian duchowych”, gdyż pozwala jednostce wierzyć, że bolesne doświadczenie zdrady może stać się punktem wyjścia do budowy bardziej autentycznej i satysfakcjonującej przyszłości.

Poczucie własnej skuteczności (GSES), wywodzące się z teorii społeczno-poznawczej Alberta Bandury (1977), to przekonanie jednostki o jej zdolności do mobilizowania zasobów poznawczych i podejmowania działań niezbędnych do sprostania wymaganiom sytuacji (Juczyński, 2012). W procesie potraumatycznego rozwoju po zdradzie, wysokie poczucie skuteczności stanowi motor napędowy dla domeny „zmian w spostrzeganiu siebie”. Wiara we



własne kompetencje do poradzenia sobie z kryzysem emocjonalnym i logistycznym (np. reorganizacją życia po rozstaniu lub odbudową zaufania) przekłada się na poczucie siły osobistej (Juczyński, 2012). Jednostka przestaje postrzegać siebie wyłącznie jako ofiarę niewierności, a zaczyna widzieć siebie jako sprawczego aktora własnej biografii, zdolnego do skutecznego zarządzania własnym afektem i przyszłymi wyzwaniami życiowymi.

Współdziałanie opisanych powyżej zasobów tworzy optymalne warunki do wystąpienia pozytywnych zmian po traumie relacyjnej. Aby jednak w pełni zrozumieć dynamiczną naturę tych zależności, warto osadzić je w zasobowym paradygmacie Stevana Hobfolla (1991) i jego teorii zachowania zasobów (*COR – Conservation of Resources*). Teoria ta zakłada, że jednostka w sytuacji stresu traumatycznego doświadcza gwałtownej utraty kluczowych dla swojej tożsamości zasobów (Hobfoll, 1991). Hobfoll (2014) podkreśla, że zasoby te nie występują w izolacji, lecz tworzą tzw. karawany zasobów (*resource caravans*), w których stabilność jednej zmiennej warunkuje ochronę i rozwój pozostałych.

W warunkach adaptacyjnych synergiczne współwystępowanie wysokiej samooceny, optymizmu oraz poczucia skuteczności tworzy wysoce odporną strukturę chroniącą jednostkę. Wyjściowy optymizm (LOT-R) daje nadzieję, stabilna samoocena (SES) chroni przed internalizacją winy, a poczucie własnej skuteczności (GSES) bezpośrednio zasila wykonawczy aspekt inteligencji emocjonalnej (Czynnik I), dostarczając energii do wdrażania radykalnych decyzji obronnych. I odwrotnie – zgodnie z regułami teorii COR, uszkodzenie jednego z tych elementów przez przewlekłą manipulację partnera może uruchomić destrukcyjną „spirale strat zasobów” (*loss spiral*), w której załamanie poczucia własnej wartości paraliżuje sprawczość i odcina jednostkę od potencjału do potraumatycznego rozwoju (Hobfoll, 2014).

Podsumowując, inteligencja emocjonalna dostarcza „narzędzi” do pracy z emocjami, optymizm nadaje tej pracy pozytywny kierunek, a poczucie skuteczności zapewnia energię do jej wykonania. Dopiero zintegrowana sieć tych zasobów pozwala na przekucie kryzysu wywołanego zdradą w fundament trwałego rozwoju osobistego.



Rozdział 3. Metodologia badań własnych

Proces badawczy opisany w niniejszej pracy miał na celu dogłębne zrozumienie zależności stylu przywiązania z zasobami osobistymi i strategiami radzenia sobie u osób, które doświadczyły niewierności w związku romantycznym. Zdecydowano się strategię studium przypadku ze względu na intymny charakter zjawiska oraz aby gruntownie zrozumieć indywidualne doświadczenia jednostek. Zastosowanie studium przypadku również umożliwiło uchwycenie unikalnego splotu zasobów osobistych i stylów przywiązania, które determinują proces adaptacji po kryzysie. Zasoby osobiste, takie jak globalna samoocena, inteligencja emocjonalna, optymizm dyspozycyjny oraz uogólnione poczucie własnej skuteczności, stanowią moderatory procesu radzenia sobie z traumą relacyjną, jaką może być zdrada. W niniejszym rozdziale zaprezentowano ramy metodologiczne podjętych działań, określając przedmiot i cel badań, problemy badawcze, szczegółowy opis zastosowanych narzędzi diagnostycznych oraz kryteria i przebieg badań.

3.1. Przedmiot i cel badań

Przedmiotem badań są psychologiczne uwarunkowania procesu adaptacji i rozwoju po traumie u osób, które doświadczyły niewierności w związku romantycznym, ze szczególnym uwzględnieniem roli stylów przywiązania, zasobów osobistych oraz strategii radzenia sobie ze stresem.

Głównym celem badań jest próba odpowiedzi na pytanie o związek pomiędzy bezpiecznym i pozabezpiecznymi stylami przywiązania a poziomem wybranych zasobów osobistych oraz preferowanymi strategiami radzenia sobie ze stresem u osób po doświadczeniu niewierności partnera. Punkt wyjścia stanowi założenie, iż zdrada partnera może być traktowana jako wydarzenie o charakterze kryzysowym i potencjalnie traumatycznym, uruchamiające złożone procesy adaptacyjne.

Badanie opiera się na analizie pięciu indywidualnych przypadków, co umożliwia pogłębione uchwycenie złożoności badanych zjawisk.

W ramach celu głównego wyodrębniono następujące cele szczegółowe:

1. Określenie dominujących stylów przywiązania u osób badanych oraz analiza ich związku ze sposobem poznawczej i emocjonalnej interpretacji sytuacji kryzysowej.



2. Analiza poziomu inteligencji emocjonalnej jako zdolności do regulacji afektu w sytuacji dystresu wywołanego zdradą.
3. Zbadanie poziomu samooceny, optymizmu dyspozycyjnego oraz uogólnionego poczucia własnej skuteczności jako zasoby chroniące przed negatywnymi skutkami traumy lub warunkujące potraumatyczny rozwój.
4. Identyfikacja dominujących strategii radzenia sobie ze stresem oraz analiza ich powiązań z posiadanymi zasobami osobistymi.
5. Ocena występowania zjawiska potraumatycznego rozwoju w następstwie przeżytego kryzysu relacyjnego.

Realizacja powyższych celów służy pogłębieniu wiedzy na temat psychologicznych mechanizmów adaptacji do doświadczenia niewierności oraz identyfikację czynników sprzyjających bardziej konstruktywnemu radzeniu sobie z kryzysem relacyjnym.

3.2. Pytania badawcze i teza

Właściwe zaplanowanie procesu badawczego wymaga precyzyjnego sformułowania problematyki, która wyznacza kierunek analizy zgromadzonego materiału klinicznego. Biorąc pod uwagę cel główny pracy oraz specyfikę wybranej metody, jaką jest studium przypadku, sformułowano następujący główny problem badawczy:

Jakie powiązania występują pomiędzy stylami przywiązania a zasobami osobistymi i strategiami radzenia sobie ze stresem u osób, które doświadczyły niewierności w związku romantycznym?

W celu uszczegółowienia problemu głównego postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jaki styl przywiązania dominuje u badanych osób i w jaki sposób determinuje on sposób spostrzegania zdrady jako sytuacji o charakterze kryzysowym?
2. W jaki sposób inteligencja emocjonalna uczestniczek badania współwystępuje z procesem regulacji emocji wywołanych doświadczeniem niewierności?



3. W jakim stopniu zasoby osobiste, takie jak globalna samoocena, optymizm dyspozycyjny i poczucie własnej skuteczności, pełnią funkcję ochronną w procesie zmagania się ze skutkami traumy?
4. Jakie style radzenia sobie ze stresem (skoncentrowany na zadaniu, emocjach lub unikaniu) dominują u uczestników i w jaki sposób wiążą się one z konfiguracją ich zasobów osobistych?
5. Czy w historii badanych osób można zidentyfikować przejawy potraumatycznego rozwoju (PTG) jako następstwa przepracowania kryzysu relacyjnego?

Sformułowane pytania badawcze pozwalają na wieloaspektową analizę jednostkowych losów, wykraczającą poza suchy opis wyników testowych. W odniesieniu do tak zarysowanej problematyki postawiono następującą tezę:

Przyjmuje się, że posiadane przez jednostkę zasoby osobiste oraz bezpieczny styl przywiązania stanowią kluczowe czynniki ułatwiające konstruktywne radzenie sobie z psychologicznymi następstwami zdrady, co w konsekwencji sprzyja wystąpieniu zjawiska potraumatycznego rozwoju.

Powyższa teza opiera się na założeniu, że proces adaptacji do traumy nie jest zdeterminowany jedynie przez siłę stresora, lecz przede wszystkim przez wewnętrzne mechanizmy odpornościowe jednostki, które podlegają analizie w niniejszym badaniu.

3.3. Charakterystyka narzędzi użytych w badaniu

Analiza studium przypadku została poszerzona o przedstawione w niniejszym podrozdziale narzędzia badawcze. Zastosowanie poniższych narzędzi pozwala na uchwycenie powiązań między predyspozycjami osobowościowymi, a procesem adaptacji do sytuacji w której znajdują się badane osoby. Zastosowanie poniższych narzędzi badawczych umożliwia również weryfikację postawionych pytań badawczych oraz tezy.

Poniżej przedstawiono szczegółową charakterystykę narzędzi badawczych w kolejności ich wykorzystania w procedurze badawczej:



1. Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP) (Plopa, 2008)

Autorem Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych jest Mieczysław Plopa. Narzędzie to umożliwia rozpoznanie stylu przywiązaniowego w relacjach partnerskich (romantycznych). Jak wspomniano w rozdziale 2.1 wyróżnia się trzy style: bezpieczny, lękowo-ambiwalentny oraz unikowy.

Arkusz testowy zawiera 24 stwierdzenia o charakterze samoopisowym. Zadaniem osoby badanej jest ustosunkowanie się do każdego z nich na siedmiostopniowej skali typu Likerta, gdzie 1 oznacza „zdecydowanie się nie zgadzam”, a 7 – „zdecydowanie się zgadzam”. Nie ma ograniczonego czasu na badanie, lecz zazwyczaj zajmuje ono około 15 minut (Plopa, 2008).

W procesie obliczania wyników punkty sumowane są w ramach trzech skal – każda odpowiadająca konkretnemu stylowi. Skala stenowa składa się z 10 jednostek, gdzie wartości w granicach 1–4 stenów interpretuje się jako wynik niski, 5–6 stenów jako wynik przeciętny, natomiast 7–10 stenów świadczy o wysokim nasileniu danego stylu przywiązania.

Narzędzie cechuje się bardzo dobrą rzetelnością wymiarów dla poszczególnych skal wynoszącą od 0,78 do 0,91.

2. Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) (Strelau i Jaworowska, 2020)

Do badania preferowanych przez uczestników sposobów zmagania się z trudnościami wykorzystano Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) autorstwa Jana Strelau oraz Aleksandry Jaworowskiej.

Kwestionariusz składa się z 48 pozycji opisujących różnorodne zachowania, jakie ludzie podejmują w obliczu stresu. Badany dokonuje oceny częstotliwości występowania tych zachowań na skali pięciostopniowej, gdzie 1 odpowiada „nigdy”, a 5 to „bardzo często”. Czas na wypełnienie kwestionariusza nie jest ograniczony, w praktyce zazwyczaj wynosi on nie więcej niż 20 minut (Strelau i Jaworowska, 2020).

Wyniki ujmowane są w trzech głównych skalach: Stylu Skoncentrowanego na Zadaniu (SSZ), Stylu Skoncentrowanego na Emocjach (SSE) oraz Stylu Skoncentrowanego na Unikaniu (SSU). Ostatni wymiar dzieli się dodatkowo na dwie podskale: Angażowanie się w czynności

zastępcze (ACZ) oraz Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT). Wynik każdej ze skal przeliczany jest na steny oddzielnie.

Rzetelność narzędzia jest bardzo wysoka, osiągając w polskiej adaptacji wskaźniki alfa Cronbacha w granicach 0,78–0,90.

3. Skala Samooceny Rosenberg (SES) (Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Łaguna, 2008)

Ważnym elementem analizy zasobów osobistych jest Skala Samooceny (SES), opracowana przez Morrisa Rosenberga, a zaadoptowana do warunków polskich przez Irenę Dzwonkowską, Kingę Lachowicz-Tabaczek i Mariolę Łagunę. Narzędzie to służy do pomiaru globalnej samooceny, rozumianej jako świadoma postawa (pozytywna lub negatywna) wobec samego siebie.

Skala jest krótka i jednowymiarowa – składa się z 10 twierdzeń. Badany wskazuje na skali czterostopniowej (od 1 – „zdecydowanie zgadzam się”, do 4 – „zdecydowanie nie zgadzam się”), w jakim stopniu dane zdanie go opisuje. Czas na badanie nie jest ograniczony, jednak zwykle wynosi on od 2 do 5 minut (Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Łaguna, 2008).

Przy obliczaniu wyniku należy zwrócić uwagę na twierdzenia pozytywne, które kryją się pod numerami 1, 2, 4, 6 i 7. Przy tych stwierdzeniach należy zastosować punktację odwróconą („zdecydowanie zgadzam się” to 4 punkty, a „zdecydowanie nie zgadzam się” to 1 punkt). Zakres możliwych do uzyskania wyników wynosi od 10 do 40 punktów, które następnie przelicza się na steny. Wynik w granicach od 1 do 4 stenów oznacza niską samoocenę, steny 5 i 6 są utożsamiane z przeciętną samooceną, natomiast wynik od 7 do 10 stenów interpretuje się jako wysoką samoocenę.

Polska wersja narzędzia wykazuje satysfakcjonujące parametry psychometryczne, z alfa Cronbacha na poziomie 0,81–0,83.

4. Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (INTE) (Jaworowska i Matczak, 2008)

Kolejnym narzędziem jest Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE, stworzony przez N.S. Schutte i współpracowników w polskiej adaptacji Aleksandry Jaworowskiej i Anny



Matczak. Narzędzie to pozwala na ocenę ogólnego poziomu inteligencji emocjonalnej, czyli zdolności do rozpoznawania, rozumienia i regulacji emocji u siebie i innych.

Zestaw testowy obejmuje 33 stwierdzenia. Osoba badana ocenia trafność każdego stwierdzenia na pięciostopniowej skali, gdzie 1 oznacza „zdecydowanie nie zgadzam się”, a 5 symbolizuje twierdzenie „zdecydowanie zgadzam się”. Badanie nie ma ograniczeń czasowych, aczkolwiek w praktyce czas wypełniania kwestionariusza zazwyczaj nie przekracza 10 minut (Jaworowska i Matczak, 2008).

W konstrukcji kwestionariusza przewidziano trzy stwierdzenia o odwróconej punktacji (pozycje 5, 28 i 33). Uzyskany wynik ogólny to suma wszystkich punktów (uwzględniając wcześniej wymienione twierdzenia o odwróconej punktacji), które następnie przelicza się na steny. Kategorie interpretacyjne wyników dzielą się na następujące zakresy: steny 1–3 to wyniki niskie, steny 4–7 to wyniki przeciętne, natomiast steny 8–10 to wyniki wysokie.

W podręczniku do Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej wskazano, iż „oprócz wyniku ogólnego można uzyskać dwa osobne wyniki czynnikowe, odzwierciedlające zdolność do wykorzystywania emocji w celu wspomagania myślenia i działania (czynnik I) oraz zdolność do rozpoznawania emocji (czynnik II).” (Jaworowska i Matczak, 2008, s. 100). Oblicza się je sumując punkty przy konkretnych stwierdzeniach.

Rzetelność polskiej wersji INTE jest wysoka i mieści się w granicach 0,83–0,90.

5. Test Orientacji Życiowej (LOT-R) (Juczyński, 2012)

Zasób w postaci optymizmu mierzony był przy użyciu Testu Orientacji Życiowej (LOT-R), autorstwa M.F. Scheiera i współpracowników w polskiej adaptacji Zygryda Juczyńskiego. Narzędzie to mierzy tzw. optymizm dyspozycyjny – uogólnione oczekiwanie, że w przyszłości zdarzą się raczej rzeczy dobre niż złe.

Test składa się z 10 stwierdzeń, jednak tylko 6 z nich ma charakter diagnostyczny; pozostałe 4 stanowią tzw. wypełniacze i są to pozycje 2, 5, 6 i 8 (ich nie uwzględniamy w wyniku końcowym). Przy każdym ze stwierdzeń w teście należy wpisać odpowiednią liczbę, stosując się do skali, gdzie 0 oznacza „zdecydowanie nie odnosi się do mnie”, a 4 – „zdecydowanie odnosi się do mnie”. Wykonanie testu zazwyczaj zajmuje od 2 do 5 minut (Juczyński, 2012).



Wśród pytań diagnostycznych znajdują się trzy twierdzenia sformułowane negatywnie (pozycje: 3, 7, 9), które wymagają odwrócenia punktacji przed obliczeniem sumy. Wynik to suma punktów i interpretuje się go w oparciu o steny, gdzie przedział 1-4 traktuje się jako skłonność do pesymizmu, a wynik w granicach 7-10 to nastawienie optymistyczne.

Współczynnik rzetelności alfa Cronbacha wynosi 0,76.

6. Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) (Juczyński, 2012)

Ostatnim z narzędzi kwestionariuszowych jest Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) autorstwa R. Schwarzera i M. Jerusalema w polskiej adaptacji Zygfrieda Juczyńskiego. Mierzy ona siłę przekonania jednostki o własnej sprawczości i zdolności do pokonywania trudnych przeszkód życiowych.

Skala składa się z 10 stwierdzeń, na które badany odpowiada wybierając jedną z czterech opcji: 1 – nie, 2 – raczej nie, 3 – raczej tak, 4 – tak. Czas wypełniania Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności zazwyczaj nie przekracza 3 minut (Juczyński, 2012).

Narzędzie nie zawiera pytań odwrotnych – wszystkie pozycje punktowane są wprost. Suma punktów po przeliczeniu na steny pozwala określić, czy osoba badana cechuje się niskim (steny 1–4), przeciętnym (steny 5 i 6) lub wysokim (steny 7–10) poczuciem skuteczności.

Narzędzie charakteryzuje się wysoką spójnością wewnętrzną (alfa Cronbacha 0,85).

Wywiad kliniczny i obserwacja

Dopełnieniem powyższych narzędzi, kluczowym dla paradygmatu studium przypadku, był autorski wywiad kliniczny oraz obserwacja. Wywiad miał charakter półstrukturalny, co pozwoliło na podążanie za narracją uczestnika badania, przy jednoczesnym zachowaniu dbałości o poruszenie istotnych tematów. Scenariusz wywiadu został skonstruowany w oparciu o analizę teoretyczną zmiennych oraz cele badania. Wywiad obejmował cztery kluczowe obszary tematyczne:

- historię relacji,
- poznawczą i emocjonalną ocenę doświadczenia zdrady,
- identyfikację zasobów osobistych wykorzystywanych w procesie radzenia sobie,



- ocenę zmian w funkcjonowaniu po upływie czasu od wystąpienia niewierności (w kontekście wzrostu potraumatycznego).

Równolegle prowadzona obserwacja zachowań niewerbalnych (mimiki, języka ciała, tonu głosu, tempa wypowiedzi oraz reakcji na pytania trudne) dostarczyła cennych danych na temat głębokości przeżywanego afektu i autentyczności komunikatów werbalnych. Ponadto procesem obserwacji objęto również moment samodzielnego wypełniania kwestionariuszy przez uczestniczki, co pozwoliło na dodatkowe uchwycenie ich bezpośrednich reakcji behawioralnych na treść zadań testowych.

3.4. Opis grupy badanej, organizacja i przebieg badań

Ze względu na przyjętą metodologię studium przypadku, dobór osób do grupy badawczej miał charakter celowy.

Grupę badaną stanowiło pięć kobiet, które w swoich związkach romantycznych doświadczyły niewierności ze strony partnera. Kluczowym kryterium doboru uczestniczek był fakt bycia osobą zdradzoną oraz deklarowana gotowość do retrospektywnej analizy tego doświadczenia w kontekście własnych zasobów i mechanizmów radzenia sobie.

Uczestnicy mieścili się w przedziale wiekowym od 21 do 25 lat. Ich status cywilny oraz długość trwania związków, w których doszło do zdrady, były zróżnicowane, co pozwoliło na uchwycenie szerokiego kontekstu analizowanego zjawiska.

Szczegółową i wielowymiarową charakterystykę próby ustrukturyzowano w formie dwóch odrębnych zestawień. Tabela nr. 2 prezentuje zmienne socjodemograficzne oraz strukturę czasową relacji kryzysowych, natomiast Tabela nr. 3 opisuje jakościową specyfikę doświadczonej niewierności w kontekście traumy relacyjnej wraz z tłem biograficzno-rodzinnym uczestniczek.



Tabela 2 Charakterystyka socjodemograficzna uczestniczek badania oraz struktura czasowa relacji kryzysowych, źródło: opracowanie własne

Osoba (Pseudonim)	Wiek	Długość relacji kryzysowej	Czas, jaki upłynął od zdarzenia	Aktualny status relacji
Pani Daria	25 lat	6 lat i 7 miesięcy	1 rok i 10 miesięcy	W nowym związku partnerskim
Pani Paulina	22 lata	2 lata i 6 miesięcy	1 rok i 6 miesięcy	Singielka
Pani Alicja	25 lat	2 lata i 2 miesiące	1 rok i 3 miesiące	Singielka
Pani Kamila	25 lat	5 lat: 4 lata formalne + rok układu	2 lata	W nowym związku partnerskim
Pani Natalia	21 lat	1. związek: 6 mies., 2. związek: 4 mies.	ok. 3–5 lat	W nowym związku partnerskim

Tabela 3 Specyfika doświadczonej niewierności w kontekście traumy relacyjnej oraz tło biograficzno-rodzinne badanych osób, źródło: opracowanie własne

Osoba (Pseudonim)	Charakterystyka niewierności (kontekst traumy)	Doświadczenia współwystępujące i tło rodzinne
Pani Daria	Nagłe i niespodziewane ujawnienie zdrady fizycznej, manipulacje partnera	Emigracja zarobkowa, osamotnienie i izolacja w obcym kraju, stabilna relacja z matką
Pani Paulina	Chroniczny micro-cheating w sieci, profile randkowe, zdrada fizyczna, silny gaslighting	Wielokrotne cykle rozstań i powrotów, spadek intymności, silne oparcie w siostrze i przyjaciółkach
Pani Alicja	Skumulowana zdrada fizyczna wyznana po czasie, patologiczna zazdrość sprawcy	Przemoc werbalna, inwigilacja GPS, brak oparcia w ojcu (deprecjonowanie osądu córki), psychoterapia
Pani Kamila	Chroniczna zdrada fizyczna zatajona kłamstwami, nagłe bezsłowne odrzucenie	Doświadczenie napaści seksualnej ze strony przyjaciela partnera, ostracyzm rówieśniczy, depresja, porzucenie przez ojca
Pani Natalia	Sekwencyjne zdrady fizyczne, manipulacje, unieważnienie i nagłe zerwanie komunikacji	Uwikłanie w związek kontrolujący oraz z partnerem z nieleczoną depresją; alkoholizm ojca, przedwczesna parentyfikacja

Z uwagi na wysoką wrażliwość podejmowanej tematyki, w toku całego procesu badawczego rygorystycznie przestrzegano zasad etycznych Kodeksu Etyczno-Zawodowego Psychologa (PTP, 2018):



Świadoma zgoda i dobrowolność: Każda z uczestniczek została szczegółowo poinformowana o celu badania, jego naukowym charakterze oraz przebiegu. Udział był całkowicie dobrowolny, a badane miały prawo do wycofania się z procedury na każdym jej etapie bez podawania przyczyny.

Poufność i anonimowość: Wszystkie dane zgromadzone w toku badań poddano pełnej anonimizacji. Oryginalne imiona uczestniczek zostały zastąpione pseudonimami, a szczegóły biograficzne, które mogłyby ułatwić identyfikację, zostały zmienione lub usunięte.

Niedyskryminacja i szacunek: Badacz dbał o stworzenie atmosfery pełnej akceptacji i empatii, powstrzymując się od jakichkolwiek ocen moralnych dotyczących wyborów życiowych uczestniczek lub ich partnerów.

Bezpieczeństwo emocjonalne: Prowadzenie wywiadu o zdradzie wiąże się z ryzykiem retraumatyzacji, w związku z tym stan emocjonalny uczestniczek był na bieżąco monitorowany. W sytuacjach silnego wzburzenia przerywano badanie, dając czas na odzyskanie równowagi psychofizycznej i stabilizację afektu.

Organizacja i przebieg badań

Badania zostały przeprowadzone w okresie od kwietnia do maja, 2026 roku. Proces badawczy składał się z kilku etapów i został zaplanowany tak, aby zminimalizować dyskomfort emocjonalny uczestników, wynikający z powrotu do bolesnych doświadczeń. Najpierw zapoznano się z literaturą przedmiotu oraz zagłębiono tematykę traumy relacyjnej. Osoby spełniające kryteria udziału w badaniu rekrutowano za pośrednictwem mediów społecznościowych. Z każdą z osób odbyło się indywidualne spotkanie na którym zostały poproszone o wypełnienie zestawu sześciu kwestionariuszy (KSP, CISS, SES, INTE, LOT-R, GSES). Procedura ta odbywała się w warunkach zapewniających skupienie i intymność. Średni czas wypełniania testów wynosił około 20 minut. Po krótkiej przerwie przeprowadzono półstrukturyzowany wywiad kliniczny. Pozwoliło to na pogłębienie wątków, które pojawiły się w testach, oraz na swobodną wypowiedź uczestników o ich przeżyciach. Spotkania trwały od 50 minut do 1,5 godziny. Podczas całego kontaktu z uczestnikiem prowadzono systematyczną obserwację, notując reakcje pozawerbalne, które stanowiły istotny kontekst dla interpretacji wyników.



Wszystkie spotkania odbyły się w formie osobistej, w miejscu zamieszkania badacza. Po zakończeniu procedury uczestnicy mieli możliwość omówienia swoich odczuć związanych z udziałem w badaniu, co pełniło funkcję domykającą proces spotkania.



Rozdział 4. Psychologiczna analiza indywidualnych przypadków osób po doświadczeniu niewierności w związku

4.1. Studium przypadku: Pani Daria

4.1.1. Charakterystyka demograficzna i kontekst biograficzny

Wiek: 25 lat

Czas od ujawnienia niewierności: 1 rok i 10 miesięcy

Długość trwania związku przed zdradą: 6 lat i 7 miesięcy

Aktualny status relacji: w nowym związku partnerskim

Relacja partnerska Pani Darii (imię zostało zmienione ze względów etycznych) rozpoczęła się, gdy badana miała 16 lat i stanowiła jej pierwszy wieloletni związek. Początkowa faza relacji, opisywana przez badaną jako „miłość od pierwszego wejrzenia”, oparta była na silnej idealizacji partnera. Po dwóch latach trwania związku, pod wpływem wyraźnej presji partnera, badana zdecydowała się na wspólną emigrację zarobkową. Okres ten wiązał się dla Pani Darii z silnym poczuciem osamotnienia oraz trudnościami w adaptacji społecznej, wynikającymi przede wszystkim z bariery językowej. Podczas gdy partner utrzymywał rozbudowaną sieć kontaktów towarzyskich, badana doświadczała izolacji relacyjnej; partner rzadko angażował ją w swoje życie społeczne, oczekując pełnej autonomii w budowaniu relacji rówieśniczych, na co Pani Daria – ze względu na deficyt poczucia bezpieczeństwa - nie czuła się wówczas gotowa.

Według narracji badanej, relacja była postrzegana jako stabilna do momentu wystąpienia kryzysu na około rok przed ujawnieniem niewierności. W tym czasie partner zaczął intensyfikować życie towarzyskie poza związkiem, sukcesywnie ograniczając zaangażowanie w relację z badaną. Mimo docierających z otoczenia sygnałów wskazujących na dwuznaczne zachowania partnera z udziałem innych kobiet, Pani Daria przyjmowała zapewnienia partnera o wierności. Z perspektywy czasu badana interpretuje tę postawę jako behawioralny mechanizm obronny (zaprzeczenie) wynikający z lęku przed utratą jedynej figury przywiązaniowej w warunkach samotności w obcym kraju.

Ujawnienie aktu zdrady miało charakter nagły i traumatyczny – Pani Daria znalazła we wspólnym mieszkaniu bieliznę innej kobiety. Po początkowej fazie zaprzeczania i prób

manipulacji ze strony partnera, przyznał się on do niewierności. Informacja ta wywołała u badanej ostrą reakcję na stres o wysokim nasileniu dystresu.

W sferze poznawczej, pierwszą reakcją badanej na wiadomość o niewierności było niedowierzenie oraz próba zrozumienia przyczyn zdarzenia w oparciu o dotychczasową wizję siebie jako partnerki. Pani Daria określiła siebie z tamtego okresu jako osobę, która „była dla niego idealną partnerką”, co sugeruje, że zdrada wywołała u niej silny dysonans poznawczy – uderzyła w stabilny i pozytywny obraz własnej osoby (wysoka samoocena wyjściowa). W sferze somatycznej pojawiły się zaburzenia łaknienia (uporczywe nudności), bezsenność o podłożu lękowym oraz intruzywne, natrętne wyobrażenia dotyczące aktu niewierności. Badana raportowała również dotkliwe poczucie alienacji oraz „głębokiego obrzydzenia do samej siebie” i do współdzielonej przestrzeni życiowej. W celu redukcji skrajnego napięcia emocjonalnego stosowała ogólnodostępne farmakologiczne środki uspokajające.

Decyzja o zakończeniu związku była natychmiastowa. Po zakończeniu relacji badana postanowiła wrócić do Polski. Kluczowym zewnętrznym zasobem chroniącym w tym okresie okazało się wsparcie społeczne ze strony przyjaciółki oraz matki. Istotnym elementem funkcjonowania badanej po doświadczeniu kryzysu był proces reorganizacji życia po powrocie do kraju, badana szybko znalazła satysfakcjonujące zatrudnienie oraz nawiązała nowe kontakty towarzyskie. Ponadto Pani Daria podjęła świadomą decyzję o skorzystaniu z profesjonalnego wsparcia psychologicznego; uczestniczyła w kilku sesjach psychoterapii skoncentrowanej na przepracowaniu traumy zdrady oraz jej wpływu na obecne funkcjonowanie relacyjne. W przebiegu całego procesu adaptacyjnego fundamentalnym zasobem wspierającym pozostawała rodzina, w szczególności rodzice oraz bracia. Badana podkreślała, iż od okresu dzieciństwa utrzymuje z rodzicami bliskie i bezpieczne relacje emocjonalne. Szczególne znaczenie miała relacja z matką, określaną przez badaną mianem „najlepszej przyjaciółki”, która stanowiła podstawowe źródło wsparcia emocjonalnego w okresie największego nasilenia trudności psychicznych.

Aktualnie, po upływie prawie dwóch lat od opisywanych wydarzeń, badana pozostaje w nowym związku romantycznym, który postrzega jako relację bezpieczną, opartą na wzajemnym zrozumieniu i wsparciu. Pomimo tego deklaruje jednak trudności w pełnej integracji doświadczenia zdrady, niepełne przepracowanie poczucia doznanej krzywdy oraz permanentną aktywację negatywnego afektu podczas wspomnienia aktu niewierności.



Obserwacja podczas wywiadu i badania kwestionariuszowego:

W pierwszym etapie, obejmującym samodzielne uzupełnianie baterii testów ilościowych, badana prezentowała pełen spokój, wysoki poziom koncentracji oraz płynność wykonawczą. Pani Daria udzielała odpowiedzi zdecydowanie i bez zwłoki decyzyjnej. W toku pracy z arkuszami testowymi nie zaobserwowano podwyższonego napięcia mięśniowego, przyspieszonego oddechu ani tendencji do dopytywania o intencje autora pytań.

Podczas narracji na temat doświadczenia zdrady u badanej zaobserwowano wyraźne wskaźniki somatyczne świadczące o wysokim poziomie przeżywanego stresu. Pani Daria reagowała silnym napięciem mięśniowym, nerwowo bawiła się pierścieniem oraz doświadczała reakcji fizjologicznych w postaci łez. Mimo silnego afektu, badana wykazała dużą motywację do dokończenia wywiadu, odmawiając przerwania rozmowy, co może świadczyć o potrzebie domknięcia poznawczego tego doświadczenia.

4.1.2. Analiza narzędzi kwestionariuszowych i ich synteza kliniczna

Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP)

Tabela 4 Indywidualne wyniki Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych (KSP) – Pani Daria, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Styl bezpieczny	53	10
Styl lękowo-ambiwalentny	37	7
Styl unikowy	16	1

Analiza struktury przywiązaniowej Pani Darii wskazuje na dominację stylu bezpiecznego (10 sten), którego źródła można upatrywać w stabilnych i wspierających relacjach z rodzicami. Tak wysoki zasób w tym obszarze stanowi istotny czynnik chroniący, umożliwiający badanej sprawną readaptację społeczną, jak i również zawodową po kryzysie. Dominacja stylu bezpiecznego u Pani Darii mogła mieć także wpływ na podjęcie radykalnej i chroniącej jej granice, decyzji o zakończeniu relacji natychmiast po ujawnieniu zdrady.

Jednocześnie u badanej odnotowano podwyższony poziom stylu lękowo-ambiwalentnego (7 sten), co koreluje z traumatycznym charakterem doświadczenia zdrady w pierwszym poważnym związku romantycznym. Styl ten manifestuje się wciąż żywymi reakcjami



emocjonalnymi i somatycznymi podczas wspominania aktu niewierności – wspomnienia te aktywują u badanej lęk przed porzuceniem, który prawdopodobnie został wykształcony w sytuacji emigracyjnej izolacji, a został pogłębiony w obliczu niewierności partnera. Wynik ten także wyjaśnia obecne funkcjonowanie Pani Darii w nowym związku. Pomimo deklarowanego poczucia bezpieczeństwa, badana przyznaje w wywiadzie, że po doświadczeniu zdrady stała się „bardziej podejrzliwa” i „potrzebuje zapewnień o uczuciu”, co wskazuje na aktywność komponentu lękowego.

Skrajnie niski wynik w skali stylu unikowego (1 sten) potwierdza otwartość badanej na budowanie nowych, intymnych więzi i brak tendencji do emocjonalnego wycofywania się w sytuacjach trudnych.

Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS)

Tabela 5 Indywidualne wyniki Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) w przedziale ufności 95% - Pani Daria, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy i przedział ufności	Wynik i przedział ufności w odniesieniu do normy stenowej
SSZ (Styl skoncentrowany na zadaniu)	60 (54-66)	5 (4-7)
SSE (Styl skoncentrowany na emocjach)	65 (58-72)	9 (9-10)
SSU (Styl skoncentrowany na unikaniu)	59 (51-67)	8 (7-10)
ACZ (Angażowanie w czynności zastępcze)	24 (19-29)	7 (6-9)
PKT (Poszukiwanie kontaktów towarzyskich)	23 (20-26)	9 (7-10)

Analiza wyników badań kwestionariuszem CISS ujawnia dosyć wyrazisty profil Pani Darii, w którym dominuje koncentracja na emocjach oraz intensywne poszukiwanie wsparcia społecznego w sytuacjach kryzysowych.



Dominujący w strukturze radzenia sobie styl skoncentrowany na emocjach (9 sten) stanowi bezpośrednie odzwierciedlenie wysokiej reaktywności badanej na traumę zdrady. Wynik ten bezpośrednio wyjaśnia opisywane przez Panią Darię gwałtowne reakcje afektywne i somatyczne (takie jak rozpacz, wściekłość czy uporczywe nudności). W momencie ujawnienia niewierności, zasoby poznawcze badanej zostały zdominowane przez przetwarzanie napięcia emocjonalnego, co przejściowo uniemożliwiło podjęcie natychmiastowych, chłodnych działań naprawczych, indukując w zamian tendencję do głębokiej, retrospektywnej analizy doznanej krzywdy.

Równolegle, niezwykle istotnym elementem struktury radzenia sobie jest styl skoncentrowany na unikaniu (8 sten), a w szczególności jego podskala – poszukiwanie kontaktów towarzyskich (9 sten). Wynik ten wykazuje spójność teoretyczną z dominującym bezpiecznym stylem przywiązania. W sytuacji kryzysu Pani Daria instynktownie „ucieka” od źródła cierpienia w stronę relacji z innymi ludźmi. Znajduje to bezpośrednie odzwierciedlenie w zachowaniach Pani Darii po dowiedzeniu się o niewierności partnera, takich jak natychmiastowy telefon do matki czy zgłaszana w wywiadzie wyraźna potrzeba przebywania wśród ludzi, by zminimalizować ból psychiczny. Dla badanej drugi człowiek stanowi podstawowy „regulator” emocji, dzięki któremu była w stanie przetrwać najtrudniejszy etap kryzysu.

Wysoki wynik w skali angażowania w czynności zastępcze (7 sten) przy jednoczesnym przeciętnym stylu zadaniowym (5 sten) rzuca światło na dynamikę powrotu do równowagi badanej. Bezpośrednio po zdradzie Pani Daria nie stosowała strategii czysto zadaniowych, lecz wybierała aktywność fizyczną (siłownia, spacer), aby rozładować nagromadzone napięcie. Dopiero po wyciszeniu najsilniejszych emocji, jej przeciętny styl zadaniowy pozwolił na skuteczną realizację planów życiowych, takich jak np. powrót do Polski.

Podsumowując, profil radzenia sobie Pani Darii wskazuje na osobę, która przeżywa kryzysy w sposób bardzo absorbujący emocjonalnie, jednak dzięki wysokim zasobom społecznym oraz umiejętności przekierowania uwagi na aktywności wspierające, potrafi skutecznie uniknąć długotrwałej apatii i podjąć konstruktywne działania odbudowujące.



Skala Samooceny M. Rosenberga (SES)

Tabela 6 Indywidualny wynik skali Samooceny M. Rosenberga (SES) w przedziale ufności 95% - Pani Daria, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy i przedział ufności	Wynik i przedział ufności w odniesieniu do normy stenowej
Samoocena	32 (28-36)	7 (5-8)

Kolejnym badanym obszarem jest samoocena, rozumiana jako świadoma postawa wobec samego siebie. Wynik Pani Darii w skali SES (7 sten) wskazuje na wysoki poziom globalnej samooceny.

Interpretacja tego wyniku w kontekście biograficznym ukazuje dynamiczny proces regeneracji struktury „Ja” po doznanej traumie. Bezpośrednio po ujawnieniu niewierności partnera Pani Daria doświadczyła gwałtownego załamania poczucia własnej wartości, co manifestowało się deklarowanym „obrzydzeniem do samej siebie” oraz stałym porównywaniem się do kobiety, z którą ówczesny partner dopuścił się zdrady. Jednakże wysoki wynik uzyskany w badaniu (przeprowadzonym po upływie czasu i podjęciu terapii) sugeruje, że negatywne przekonania na własny temat miały charakter sytuacyjny, a nie stały.

Silne fundamenty osobowościowe (związane z bezpiecznym stylem przywiązania) pozwoliły badanej na relatywnie szybkie oddzielenie czynu partnera od własnej wartości.

Można przypuszczać, że obecny wynik (7 sten) jest również efektem przepracowania kryzysu na sesjach psychoterapii. Badana deklaruje, że obecnie czuje się „silniejsza psychicznie”, a dbanie o kondycję fizyczną i spełnianie się w strefie zawodowej stały się polami, na których Pani Daria skutecznie odbudowała pozytywny afekt wobec siebie.



Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (INTE)

Tabela 7 Indywidualny wynik Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (INTE) z uwzględnieniem podziału na czynniki – Pani Daria, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali/czynnika	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Wynik ogólny (przedział ufności 95%)	140 (131-149)	7 (6-8)
Czynnik I (zdolność do wykorzystywania emocji do wspomagania myślenia i działania)	67	6
Czynnik II (zdolność do rozpoznawania i rozumienia emocji)	51	7

Ogólny poziom inteligencji emocjonalnej Pani Darii jest na poziomie 7 stenu, co oznacza wynik podwyższony; jednoznacznie można stwierdzić, że badana dysponuje sprawnymi mechanizmami przetwarzania informacji emocjonalnych.

Wysoka zdolność do rozpoznawania i rozumienia emocji (Czynnik II – 7 sten) znalazła bezpośrednie potwierdzenie w trakcie wywiadu. Badana z dużą precyzją identyfikowała stany afektywne towarzyszące jej w momencie kryzysu, nazywając je wprost: rozpaczą, wściekłością oraz lękiem o przyszłość. Taka wglądowość sugeruje, że Pani Daria nie stosuje mechanizmów odcięcia emocjonalnego, lecz potrafi konfrontować się z trudnymi przeżyciami. Wysoka zdolność do rozumienia własnych stanów emocjonalnych była prawdopodobnie czynnikiem ułatwiającym proces psychoterapii. Badana, dzięki wysokiej wglądowości, mogła skutecznie przetwarzać trudne doświadczenia po traumie.

Nieco niższy, choć wciąż mieszczący się w normie, wynik w zakresie wykorzystywania emocji do wspomagania myślenia i działania (Czynnik I – 6 sten) sugeruje to, że o ile Pani Daria świetnie rozumie, co czuje (Czynnik II), o tyle samo „użycie” tych emocji do działania było dla niej w momencie kryzysu większym wyzwaniem. W momencie ujawnienia zdrady emocje Pani Darii były tak silne, że początkowo paraliżowały jej działanie. Jednakże, wraz z upływem czasu, Pani Daria zdołała przekuć przeżywaną wściekłość i poczucie krzywdy w konstruktywne działanie. Trudne emocje stały się ostatecznie motywacją do radykalnej zmiany życiowej, w postaci powrotu do Polski i odbudowaniem swojej tożsamości.

Test Orientacji Życiowej (LOT-R)

Tabela 8 Indywidualny wynik Testu Orientacji Życiowej (LOT-R) – Pani Daria,
źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Dyspozycyjny optymizm	23	10

Wynik Pani Darii plasuje się na najwyższym poziomie skali (10 sten), co świadczy o skrajnie wysokim optymizmie dyspozycyjnym. Tak wysoki wynik można interpretować jako zasób, który pozwala jednostce traktować porażki i kryzysy jedynie jako przejściowe trudności, a nie stałe cechy rzeczywistości. W kontekście traumy relacyjnej Pani Darii wysoki optymizm wyjaśnia dwoistość przeżyć badanej; z jednej strony, Pani Daria doświadczyła silnej reakcji emocjonalnej, jednak z drugiej, jak sama przyznała w wywiadzie, nawet w najtrudniejszym momencie „wiedziała, że jakoś się to ułoży”. To bazowe przekonanie, że przyszłość przyniesie pozytywne rozwiązania prawdopodobnie stało się fundamentem szybkiego uporania się z dystresem wywołanym niewiernością partnera. Dodatkowo, sama badana uważa, że zaistniała sytuacja stała się „szansą na nowy, lepszy rozdział w życiu”, te słowa wypowiedziane przez Panią Darię podczas wywiadu potwierdzają wysoki wynik w teście LOT-R.

Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES)

Tabela 9 Indywidualny wynik Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) – Pani Daria,
źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Uogólnione poczucie własnej skuteczności	36	9

Wynik Pani Darii (9 sten) wskazuje na bardzo wysokie poczucie własnej skuteczności. Zgodnie z teorią społeczno-poznawczą Alberta Bandury (1977), tak wysoki poziom tego zasobu determinuje nie tylko sposób myślenia, ale przede wszystkim konkretne działania podejmowane w warunkach stresowych.

Wysoki wynik w skali GSES znajduje bezpośrednie odzwierciedlenie w biografii Pani Darii po doznanym kryzysie; w okresie niespełna miesiąca po dowiedzeniu się o niewierności partnera badana podjęła szereg kroków aby dokonać rekonstrukcji swojego życia po kryzysie.



Połączenie zasobów osobistych Pani Darii (GSES, LOT-R, SES) stworzyło wysoce adaptacyjny mechanizm: optymizm dawał badanej nadzieję, że „jakoś to będzie”, podczas gdy poczucie skuteczności dostarczało jej pewności, że to ona sama jest w stanie ten pozytywny scenariusz urzeczywistnić.

4.1.3. Podsumowanie i synteza wyników Pani Darii

Zestawienie wyników uzyskanych przez Panią Darię w sześciu narzędziach kwestionariuszowych i wywiadu oraz obserwacji pozwala na opisanie mechanizmu funkcjonowania badanej w obliczu kryzysu relacyjnego. Dane ilościowe wykazują wysoką spójność z materiałem zebrany podczas wywiadu biograficznego, wskazując na dominację silnych zasobów osobistych przy jednoczesnej wysokiej reaktywności emocjonalnej na traumę zdrady.

W strukturze osobowości badanej kluczową rolę odgrywa styl bezpieczny (10 sten), ukształtowany w środowisku rodzinnym. Ten fundament przywiązaniowy umożliwił Pani Darii oddzielenie doświadczenia zdrady od poczucia własnej wartości oraz zachowanie względnie spójnego i stabilnego obrazu siebie mimo trudnego doświadczenia interpersonalnego. Jednocześnie podwyższony poziom stylu lękowo-ambiwalentnego (7 sten) znajduje odzwierciedlenie w aktualnym funkcjonowaniu Pani Darii – manifestuje się on zwiększoną czujnością w nowym związku oraz potrzebą uzyskiwania zapewnień o uczuciu, co badana określa jako skutek doznanego zawodu miłosnego.

Reakcja Pani Darii na stres charakteryzuje się wysokim nasileniem koncentracji na emocjach (9 sten), co wyjaśnia opisywane przez nią w wywiadzie silne reakcje somatyczne i afektywne tuż po zdradzie. Jednakże, dzięki bardzo wysokiej skłonności do poszukiwania kontaktów towarzyskich (9 sten), badana nie wycofała się z relacji społecznych, przeciwnie – wykorzystwała wsparcie matki i przyjaciółki jako główne narzędzie regulacji napięcia.

Podwyższony poziom inteligencji emocjonalnej (7 sten) pozwolił jej na trafną identyfikację tych stanów i podjęcie współpracy z terapeutą, co przyspieszyło proces adaptacji do nowej sytuacji życiowej.

Najsilniejszymi zasobami Pani Darii, które wpłynęły na jej sprawną readaptację, są bardzo wysoki optymizm dyspozycyjny (10 sten) oraz poczucie własnej skuteczności (9 sten). Wyniki te tłumaczą fakt, że badana w krótkim czasie od powrotu do kraju podjęła satysfakcjonującą



zatrudnienie i zaangażowała się w nową relację. Wysokie poczucie sprawstwa pozwoliło badanej na aktywne przekształcenie swojej sytuacji życiowej, co skutkowało odbudową samooceny do poziomu wysokiego (7 sten).

Podsumowując, profil wyników Pani Darii wskazuje na osobę o wysokim potencjale adaptacyjnym. Choć doświadczenie zdrady wywołało u niej silny wstrząs emocjonalny, posiadane zasoby wewnętrzne (bezpieczne przywiązanie, samoocena, optymizm, sprawstwo) oraz zewnętrzne (wsparcie społeczne) umożliwiły jej pełną reintegrację i powrót do wysokiego poziomu funkcjonowania w sferze osobistej.

4.2. Studium przypadku: Pani Paulina

4.2.1. Charakterystyka demograficzna i kontekst biograficzny

Wiek badanej: 22 lata

Czas od zakończenia związku: 1 rok i 6 miesięcy

Długość trwania relacji przed ostatecznym rozstaniem: 2 lata i 6 miesięcy

Aktualny status relacji: singielka

Opisywany związek Pani Pauliny trwał dwa lata i pół roku, stanowił jej drugą poważną relację romantyczną. Poprzednia relacja badanej zakończyła się z powodu narastających trudności w komunikacji – jak sama badana to określiła „po prostu się nie dogadywali”. Przerwa między zakończeniem pierwszej relacji a rozpoczęciem kolejnego, opisywanego w niniejszej pracy, związku wynosiła około pół roku.

W początkowej fazie relacja przebiegała bez jawnych kryzysów; ewentualne konflikty przybierały formę mało znaczących, codziennych sprzeczek i nie wpływały negatywnie na poczucie bezpieczeństwa badanej. Pierwsze poważne nadszarpnięcie zaufania nastąpiło po trzech miesiącach trwania związku. Podczas imprezy towarzyskiej, pod wpływem nagłego impulsu, Pani Paulina postanowiła przejrzeć telefon partnera, odnajdując tam pełną flirtu, dwuznaczną konwersację z jego koleżanką z pracy. Na pytanie co wtedy poczuła, badana odpowiedziała, że w pierwszym momencie „dosłownie ją sparaliżowało, nie wiedziała jak się zachować i nie wierzyła, że to dzieje się naprawdę”, następnie poczuła „ogromny smutek i jednocześnie złość”, przyznała również, iż w tamtym momencie odczuwała lęk przed konfrontacją z partnerem, wnioskując z poczucia winy za naruszenie jego prywatności, dopiero

za namową siostry badana zdecydowała się porozmawiać z partnerem na temat tego co znalazła w telefonie. Partner zareagował defensywnie, zaczynając się tłumaczyć z zaistniałej sytuacji nieporozumieniem, jednak Pani Paulina zdecydowała wówczas o natychmiastowym rozstaniu. Wydarzenie to zapoczątkowało powtarzający się w toku trwania całego związku cykl przerw i powrotów.

Po upływie około półtora miesiąca separacji, podczas której partner intensywnie starał się o odzyskanie kontaktu i okazywał skruchę, badana podjęła decyzję o reaktywacji związku. Nastąpił wtedy okres poprawy, zwieńczony wspólną decyzją o zamieszkaniu razem w większym mieście, niedaleko rodzinnych stron.

Kolejny kryzys wiązał się z wyraźną zmianą w zachowaniu partnera, który zaczął intensyfikować życie towarzyskie, dopuszczając się przy tym do kłamstw. Indukowało to u Pani Pauliny silną potrzebę kontroli, przejawiającą się potajemnym i chronicznym sprawdzaniem zawartości telefonu partnera. Działania te każdorazowo odsłaniały zachowania świadczące o mikro-niewierności (*ang. micro-cheating*), takie jak aktywne śledzenie i wchodzenie w interakcje z profilami kobiet publikujących erotyczne treści, a także bezpośrednie próby nawiązywania relacji z kobietami zamieszkującymi w tym samym mieście. Doświadczeniom tym towarzyszył drastyczny spadek intymności fizycznej – partner odmawiał kontaktów seksualnych, podczas gdy badana ujawniła w jego telefonie materiały pornograficzne z udziałem kobiet o typie urody skrajnie odmiennym od jej własnego, co bezpośrednio uderzyło w jej strukturę samooceny oraz obraz własnego ciała.

Podczas wielokrotnych konfrontacji partner stosował skuteczne techniki manipulacji interpersonalnej i tzw. gaslighting (wmawianie partnerce, że prawda wygląda inaczej), co badana syntetyzuje słowami „tak mną manipulował, że mu wybaczalam i nieraz obwiniałam sama siebie”. Emocjonalne reakcje badanej, w postaci złości i smutku, utrzymywały się maksymalnie kilka dni, po czym wszystko wracało do normy.

Kolejny kryzys wywołała informacja od przyjaciółki, która zidentyfikowała profil partnera w aplikacji randkowej. Choć aplikacja została ukryta lub usunięta z telefonu, badana dokonała jej ponownej instalacji z poziomu historii pobierania, uzyskując bezpośredni dowód na chroniczną aktywność partnera, polegającą na flirtowaniu i umawianiu się na spotkania z innymi kobietami. Eskalacja konfliktu doprowadziła do wyprowadzki badanej do mieszkania siostry na okres trzech tygodni i drastycznego ograniczenia kontaktu. Po tym okresie, w wyniku



ponownej uległości wobec perswazji partnera, Pani Paulina zdecydowała się na powrót do wspólnego mieszkania.

Na około rok przed ostatecznym rozstaniem doszło do najpoważniejszego kryzysu, skutkującego trzymiesięczną separacją. Podczas wyjazdu partnera za granicę z kolegami, w wyniku niedokładnego rozłączenia połączenia telefonicznego, badana stała się mimowolnym świadkiem jego rozmowy z inną kobietą, podczas której padały jednoznaczne deklaracje intymne (m.in. zapowiedzi wspólnego spędzenia nocy). Partner nie odbierał telefonu ani nie kontaktował się z badaną przez resztę wieczoru, a następnego dnia tłumaczył, że to był tylko niewinny żart. Pani Paulina początkowo mu uwierzyła, jednak po powrocie partnera sprawdziła jego telefon i znalazła wiadomości tekstowe jednoznacznie potwierdzające zdradę fizyczną. Konfrontacja poskutkowała zakończeniem związku oraz przeprowadzką badanej do siostry na okres ponad dwóch miesięcy, badana całkowicie zablokowała kanały komunikacyjne partnera. Reaktywacja relacji nastąpiła ponownie w sposób przypadkowy; w wyniku spotkania na masowej imprezie towarzyskiej i podjęcia rozmowy Pani Paulina i jej partner znowu zaczęli się spotykać, a po krótkim czasie ponownie zamieszkali razem.

Ostatnie miesiące funkcjonowania związku charakteryzowały się permanentnym stanem czujności lękowej i nieufności u badanej – jak wskazuje, „cały czas z tyłu głowy miała niewierność partnera”, co generowało powtarzające się, krótkotrwałe konflikty.

Ostateczny rozpad relacji nastąpił w sposób ewolucyjny, w momencie wygaśnięcia umowy najmu lokalu mieszkalnego. Pani Paulina dokonała wówczas racjonalnego bilansu zysków i strat, dochodząc do wniosku, że dalsza egzystencja w opisywanej relacji „nie ma sensu”, co doprowadziło do definitywnego zakończenia związku. Badana przyznała, że było jej ciężko w tamtym okresie, dużo płakała, nie miała ochoty wychodzić z domu i nie miała apetytu.

Wcześniejsze reakcje na kryzysy charakteryzowały się silnym afektem (krzyk, płacz, furia), jednak pod wpływem technik manipulacyjnych partnera ulegały one gwałtownemu wygaszeniu w czasie od kilku dni do tygodnia.

Od momentu definitywnego zakończenia związku (półtora roku temu) Pani Paulina pozostaje singielką. Badana wyznała, że przeżyte doświadczenia głęboko ją odmieniły; z jednej strony dostrzega w sobie pozytywną zmianę, mówiąc, że dzięki temu doświadczeniu „dojrzała emocjonalnie i jest w stanie stawiać swoje granice”. Z drugiej strony doświadczenie niewierności wywołało u badanej silny lęk przed ponownym zranieniem i głęboką nieufność. Objawia się to w radykalnych przekonaniach: „nienawidzę mężczyzn, mam wrażenie, że każdy

jest taki sam” oraz w obawie przed przyszłością: „nigdy nie znajdzie miłości, bo boję się komukolwiek zaufać”.

W najtrudniejszych momentach trwania związku oraz po jego zakończeniu kluczowym źródłem wsparcia były dla Pani Pauliny siostra oraz przyjaciółki. W okresach największego kryzysu u badanej dominowało głębokie poczucie beznadziei, które wręcz uniemożliwiało codzienne funkcjonowanie. Badana nie korzystała z pomocy psychoterapeuty; całą pracę nad powrotem do równowagi wykonuje samodzielnie z pomocą bliskich, starając się z każdym dniem być „coraz lepszą wersją siebie”.

Obserwacja podczas wywiadu i badania kwestionariuszowego:

W pierwszym etapie, obejmującym samodzielne uzupełnianie baterii testów, u badanej odnotowano wzmożoną potrzebę werbalizacji własnych stanów psychicznych oraz bieżących procesów decyzyjnych. Pani Paulina bardzo często dopytywała o znaczenie poszczególnych pytań oraz głośno ustosunkowywała się do odczytywanych stwierdzeń, żywo i ekspresyjnie komentując treść arkuszy testowych.

Podczas rozmowy i powrotu do trudnych wspomnień związanych z przewlekłą niewiernością partnera, Pani Paulina zachowywała spokój i była bardzo otwarta. Chętnie i z dużą szczegółowością odpowiadała na wszystkie pytania. Istotnym elementem behawioralnym obserwowanym w trakcie całego wywiadu była obecność należącego do badanej psa. Pani Paulina przez cały czas trzymała zwierzę na rękach, nieustannie je głaskała, a momentami całowała w głowę.

W kategoriach psychologicznych zachowanie to można zinterpretować jako skuteczną, intuicyjną strategię radzenia sobie z ukrytym napięciem (tzw. mechanizm uziemienia, ang. *grounding*) (Sabater, 2023). Fizyczny kontakt z psem pomagał badanej na bieżąco wyciszać silne emocje i pobudzenie fizjologiczne wywołane trudnymi wspomnieniami. Możliwe, że dzięki temu była w stanie spokojnie, spójnie i bez emocjonalnego odcięcia opowiedzieć całą swoją historię.



4.2.2. Analiza narzędzi kwestionariuszowych i ich synteza kliniczna

Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP)

Tabela 10 Indywidualne wyniki Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych (KSP) – Pani Paulina,
źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Styl bezpieczny	30	5
Styl lękowo-ambiwalentny	47	9
Styl unikowy	15	1

Analiza profilu przywiązaniowego Pani Pauliny ujawnia wyraźną dominację stylu lękowo-ambiwalentnego (9 sten), przy jednoczesnym przeciętnym poziomie stylu bezpiecznego (5 sten) oraz skrajnie niskim nasileniu stylu unikowego (1 sten). Taka konfiguracja wyników dostarcza kluczowych informacji do zrozumienia zachowania w trakcie trwania relacji, podatności na manipulację partnera oraz obecnych trudności z zaufaniem.

Bardzo wysoki poziom stylu lękowo-ambiwalentnego (9 sten) stanowi centralną oś osobowości relacyjnej badanej. Styl ten wiąże się z nadmierną czujnością i ciągłym lękiem przed odrzuceniem lub opuszczeniem przez partnera. Wysoki wynik Pani Pauliny w pełni wyjaśnia opisany w biografii mechanizm przerw i powrotów. Silna potrzeba bliskości i paniczny lęk przed utratą obiektu miłości sprawiały, że badana, mimo ewidentnych dowodów na chroniczną niewierność partnera, wielokrotnie ulegała jego perswazjom i manipulacjom. Obawa przed samotnością uaktywniała się natychmiast, gdy partner zaczynał okazywać skruchę (płacz, obdarowywanie kwiatami, błaganie o wybaczenie), co przełamywało decyzję badanej o rozstaniu.

Przeciętny wynik w skali stylu bezpiecznego (5 sten) wskazuje, że Pani Paulina posiada bazową zdolność do tworzenia więzi, jednak zasób ten okazał się zbyt słaby, by stanowić tarczę chroniącą przed traumą relacyjną. Źródłem przeciętnego stylu bezpiecznego mogą być relacje badanej z rodzicami, które w wywiadzie opisała jako „raczej dobre”, lecz jednocześnie unikała głębszego rozwijania tematu. Może to świadczyć o tym, że dom rodzinny nie zapewnił Pani Paulinie na tyle silnego poczucia bezpieczeństwa, by wykształcić w pełni stabilną strukturę „bezpiecznej bazy”, co w dorosłości zwiększyło jej podatność na wchodzenie w relację z partnerem o cechach nielojalnych.

Skrajnie niski wynik w skali stylu unikowego (1 sten) natomiast potwierdza, że Pani Paulina w sytuacjach kryzysowych nie stosuje mechanizmów obronnych opartych na dystansowaniu się, chłodzie emocjonalnym czy udawaniu obojętności. Połączenie skrajnie wysokiego lęku (9 sten) z niemal zerowym unikaniem (1 sten) sprawia, że przeżywanie zdrady było dla badanej wyjątkowo bolesne – z jednej strony czuła potężne zranienie, z drugiej strony jej system przywiązania pchał ją w kierunku partnera, uniemożliwiając skuteczne odseparowanie się od niego przez długi czas.

Obecny stan psychiczny badanej również może stanowić bezpośrednią konsekwencję lękowego profilu przywiązania, uogólniony lęk przed ponownym zranieniem zrodził u Pani Pauliny sztywne, radykalne przekonania poznawcze: „nienawidzę mężczyzn, mam wrażenie, że każdy jest taki sam” oraz „nigdy nie znajdę miłości, bo boję się komukolwiek zaufać”.

Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS)

Tabela 11 Indywidualne wyniki Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) w przedziale ufności 95% - Pani Paulina, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy i przedział ufności	Wynik i przedział ufności w odniesieniu do normy stenowej
SSZ (Styl skoncentrowany na zadaniu)	52 (46-58)	4 (3-6)
SSE (Styl skoncentrowany na emocjach)	50 (42-58)	6 (5-8)
SSU (Styl skoncentrowany na unikaniu)	42 (34-50)	4 (2-5)
ACZ (Angażowanie w czynności zastępcze)	22 (16-28)	6 (4-8)
PKT (Poszukiwanie kontaktów towarzyskich)	24 (20-28)	9 (6-10)

Analiza strategii radzenia sobie ze stresem Pani Pauliny wykazała, że styl zadaniowy (4 sten) oraz unikowy (4 sten) kształtują się na poziomie obniżonym (w dolnej granicy normy), styl skoncentrowany na emocjach (6 sten) oraz angażowanie się w czynności zastępcze (6 sten) mieszczą się w granicach średnich, natomiast podskala poszukiwania kontaktów towarzyskich (9 sten) osiąga wynik skrajnie wysoki. Taki układ wyników pozostaje w ścisłym związku z lękowym stylem przywiązania i doskonale wyjaśnia przebieg kryzysów w relacji.



Niski poziom stylu skoncentrowanego na zadaniu (4 sten) udowadnia, że w sytuacjach silnego stresu relacyjnego (np. dowiedzenie się o niewierności partnera) badana mogła mieć trudności z uruchamianiem chłodnych, strukturalnych strategii rozwiązywania problemów. Przeciętny styl skoncentrowany na emocjach (6 sten) odzwierciedla burzliwe reakcje Pani Pauliny w momentach odkrywania kolejnych kłamstw ze strony partnera, badana reagowała wówczas silną złością, krzykiem i płaczem. Jednak z powodu lękowego stylu przywiązania (co za tym idzie, potrzeby natychmiastowego rozładowania napięcia i odzyskania zgody z bliską osobą), te emocjonalne wybuchy były krótkotrwałe i ulegały wygaszeniu pod wpływem manipulacji i zapewnień partnera.

Analizując wyniki Pani Pauliny, ciekawe wydaje się zestawienie ogólnego stylu skoncentrowanego na unikaniu, w którym badana uzyskała dosyć niski wynik (4 sten) z jego podskala poszukiwania kontaktów towarzyskich, w którym Pani Paulina natomiast uzyskała bardzo wysoki wynik (9 sten). W klasycznym ujęciu niski styl unikowy oznaczałby, że osoba nie ucieka od problemów, w tym przypadku mamy jednak do czynienia ze specyficzną polaryzacją, która prawdopodobnie opiera się na cechach osobowości badanej. Badana wykazuje przeciwną tendencję do angażowania się w czynności zastępcze (6 sten) – w chwilach kryzysu nie szukała ucieczki w samotnych rozrywkach, oglądaniu filmów czy kompulsywnych zakupach, zamiast tego jej uwaga w 100% przekierowywała się na innych ludzi. Najbardziej przypuszczalnym wytłumaczeniem tego zjawiska jest fakt, iż Pani Paulina jest osobą ekstrawertyczną, lubiącą przebywać w towarzystwie innych osób, co instynktownie wykorzystuje w sytuacji nasilonego stresu.

Skrajnie wysoki wynik w skali poszukiwania kontaktów towarzyskich (9 sten) to najważniejszy zewnętrzny mechanizm regulacji emocjonalnej u badanej. Jak wynika z wywiadu, przy praktycznie każdej poważnej kłótni z partnerem, badana natychmiast uciekała fizycznie i emocjonalnie do siostry. To właśnie obecność i wsparcie innych kobiet dawały jej siłę do przetrwania najtrudniejszych momentów i chroniły przed całkowitym załamaniem psychicznym w okresach, gdy dominowało u niej poczucie beznadziei.



Skala Samooceny M. Rosenberga (SES)

Tabela 12 Indywidualny wynik skali Samooceny M. Rosenberga (SES) w przedziale ufności 95% - Pani Paulina, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy i przedział ufności	Wynik i przedział ufności w odniesieniu do normy stenowej
Samoocena	27 (23-31)	4 (2-6)

Wynik uzyskany przez Panią Paulinę w skali SES (4 sten) wskazuje na obniżony poziom globalnej samooceny, plasujący się poniżej średniej dla populacji normatywnej. Wynik ten stanowi wyraźny dowód na to, jak głębokie i destrukcyjne ślady w strukturze „Ja” badanej pozostawiło doświadczenie przewlekłej, trwającej ponad dwa lata niewierności.

W kategoriach klinicznych obniżona samoocena badanej wykazuje ścisły, przyczynowo-skutkowy związek z konkretnymi wydarzeniami z opisywanej w podrozdziale 4.2.1. relacji. Jednym z czynników niszczących poczucie atrakcyjności i wartości badanej niewątpliwie było ograniczenie intymności fizycznej ze strony byłego partnera, który unikał z nią kontaktów seksualnych, sytuację tę pogłębiło odkrycie w telefonie partnera materiałów pornograficznych z udziałem kobiet o wyglądzie skrajnie odmiennym od Pani Pauliny. Taki zestaw doświadczeń, jak sama badana zaznaczyła w wywiadzie uderzył bezpośrednio w jej obraz własnego ciała, indukując poczucie bycia „niewystarczającą i gorszą”.

Na niski poziom samooceny mógł także wpłynąć chroniczny gaslighting i manipulacje psychologiczne ze strony partnera. Regularne wmawianie badanej, że jej podejrzenia są bezpodstawne, a dowody zdrady to jedynie „żarty”, doprowadziło do tego, że Pani Paulina przestała ufać własnemu osądowi. Podsumowała to w wywiadzie słowami: „tak mną zmanipulował, że mu wybaczalam i po prostu zapominałam o tym”, co dodatkowo świadczy o tym, że badana aktualnie jest świadoma stosowania wobec niej technik manipulacyjnych przez byłego partnera.

Obniżony poziom samooceny wiąże się również z dominującym u Pani Pauliny lękowo-ambiwarentnym stylem przywiązania. Osoby o takim profilu mają naturalną tendencję do internalizowania winy za niepowodzenia relacyjne i uzależniają swoją samoocenę od akceptacji ze strony partnera. Choć od ostatecznego rozstania minęło półtora roku, a badana deklaruje, że „dojrzała emocjonalnie”, to wynik w skali SES pokazuje, że rany zadane jej poczuciu własnej wartości wciąż nie zostały w pełni zagojone. Prawdopodobnie to właśnie niska samoocena i lęk przed ponownym odrzuceniem stoją za jej obecnymi, radykalnymi przekonaniami



poznawczymi, że „nigdy nie znajdzie miłości, bo boi się komukolwiek zaufać”. Zraniona struktura „Ja” chroni się obecnie poprzez unikanie bliskości z mężczyznami, traktując to jako strategię zabezpieczającą przed kolejnym spadkiem i tak już niskiego poczucia własnej wartości.

Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (INTE)

Tabela 13 Indywidualny wynik Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (INTE) z uwzględnieniem podziału na czynniki – Pani Paulina, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali/czynnika	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Wynik ogólny (przedział ufności 95%)	133 (124-142)	6 (4-7)
Czynnik I (zdolność do wykorzystywania emocji do wspomagania myślenia i działania)	61	5
Czynnik II (zdolność do rozpoznawania i rozumienia emocji)	51	7

Analiza wyników Kwestionariusza INTE wskazuje, że ogólny poziom inteligencji emocjonalnej Pani Pauliny plasuje się na poziomie przeciętnym (6 sten). Kluczem do pełnego zrozumienia funkcjonowania badanej jest wyraźna rozbieżność pomiędzy dwoma mierzonymi czynnikami: przeciętną zdolnością do wykorzystywania emocji (Czynnik I - 5 sten) oraz podwyższoną zdolnością do ich rozpoznawania i rozumienia (Czynnik II - 7 sten).

Podwyższony wynik w zakresie Czynnika II (7 sten) oznacza, że Pani Paulina dysponuje wysoką świadomością emocjonalną oraz rozwiniętym wglądem w swoje stany wewnętrzne. Potrafi trafnie identyfikować, nazywać i analizować to, co czuje. Ta właściwość psychiczna znalazła bezpośrednie potwierdzenie w trakcie wywiadu diagnostycznego, badana opisywała swoją burzliwą historię bez unikania trudnych tematów, wykazując dużą otwartość i precyzję w odtwarzaniu faktów oraz towarzyszących im wówczas stanów psychicznych. Wysoka zdolność rozumienia własnych stanów afektywnych wyjaśnia również zachowanie badanej wobec przeprowadzonego na wywiad psa, intuicyjnie trzymając i głaszcząc zwierzę, Pani Paulina prawdopodobnie zidentyfikowała narastające w niej utajone napięcie i w porę zastosowała skuteczną metodę samoukojenia. Wysoki poziom tego czynnika koresponduje



także z jej obecną deklaracją, że „dojrzała emocjonalnie” i podejmuje autonomiczną, codzienną pracę nad własnym rozwojem.

Z kolei przeciętny poziom Czynnika I (5 sten) rzuca światło na to, dlaczego Pani Paulina przez długi czas miała trudności z wyjściem z cyklu przerw i powrotów w byłym związku partnerskim. W praktyce sam wgląd (wiedza o tym, co czujemy – Czynniki II) nie zawsze idzie w parze z umiejętnością instrumentalnego wykorzystania emocji do ochrony siebie i kierowania swoim działaniem (Czynnik I). W trakcie trwania relacji badana, konfrontując partnera z dowodami mikro-niewierności przeżywała silną złość i ból, jednak te emocjonalne sygnały ostrzegawcze nie stawały się dla niej impulsem do podjęcia twardych, długofalowych decyzji. Przeciętna zdolność do kierowania działaniem pod wpływem emocji, w połączeniu z dominującym lękowo-ambiwalentnym stylem przywiązania oraz niską samooceną, powodowała paraliż sprawczości. Emocje ulegały szybkiemu wygaszeniu i rozmyciu pod wpływem manipulacji ze strony partnera, przez co badana ostatecznie rezygnowała z obrony własnych granic.

Podsumowując, obecny profil inteligencji emocjonalnej Pani Pauliny pokazuje, że posiada ona bardzo dobre fundamenty poznawcze do przepracowania doznanej traumy relacyjnej w postaci wysokiego rozumienia emocji, jednak wyzwaniem pozostaje dla niej dalszy rozwój sfery wykonawczej (Czynnik I), czyli nauka przekładania swoich odczuć na zdecydowane i konsekwentne działania w relacjach interpersonalnych, co sama badana próbuje już wdrażać, deklarując, że obecnie uczy się „stawiać swoje granice”.

Test Orientacji Życiowej (LOT-R)

Tabela 14 Indywidualny wynik Testu Orientacji Życiowej (LOT-R) – Pani Paulina,
źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Dyspozycyjny optymizm	12	4

Wynik uzyskany przez Panią Paulinę w teście Orientacji Życiowej LOT-R (4 sten) sytuuje się w przedziale wyników niskich, jednocześnie świadczy on o obniżonym optymizmie dyspozycyjnym, co według podręcznika „Narzędzia Pomiaru w Promocji i Psychologii Zdrowia – wydanie drugie”, w którego skład wchodzi test LOT-R, interpretuje się jako wyraźną skłonność do pesymizmu, co wskazuje na tendencję do oczekiwania negatywnych scenariuszy



i postrzegania trudności życiowych jako trwałych oraz trudnych do przezwyciężenia. Wynik ten jest spójny z materiałem zebrany podczas wywiadu i rzuca światło na obecne schematy poznawcze badanej dotyczące przyszłości relacyjnej.

Przyczyną obniżonego optymizmu może być dystres spowodowany chroniczną niewiernością partnera. Pani Paulina zapytana w wywiadzie o to, czy w najtrudniejszych momentach wierzyła, że jej życie jeszcze się ułoży, odpowiedziała jednoznacznie, że w jej przeżyciach „zdecydowanie dominowało poczucie beznadziei”. Długotrwałe tkwienie w relacji, w której zaufanie było systematycznie naruszane, mogło doprowadzić do wykształcenia się u badanej postawy defensywnego pesymizmu. W psychologii traumy relacyjnej zjawisko to uznaje się za specyficzny mechanizm obronny, osoba, która była wielokrotnie oszukiwana, zaczyna zakładać najgorsze możliwe scenariusze, aby w ten sposób „znieczulić się” i zabezpieczyć przed kolejnym, niespodziewanym zranieniem.

Warto jednak zauważyć, że pesymizm Pani Pauliny nie doprowadził do jej całkowitej bierności życiowej. Pomimo niskiego wskaźnika LOT-R badana deklaruje, że stara się pracować nad sobą i chce stawać się lepszą wersją siebie.

Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES)

Tabela 15 Indywidualny wynik Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) – Pani Paulina, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Uogólnione poczucie własnej skuteczności	25	5

Wynik Pani Pauliny w skali GSES lokuje się w dolnej granicy normy przeciętnej (5 sten). Oznacza to, że badana prezentuje średni poziom wiary we własne możliwości radzenia sobie z trudnościami i przeszkodami życiowymi. W kontekście przeżytej traumy relacyjnej wynik ten ma ogromne znaczenie diagnostyczne – pokazuje stan częściowego wyczerpania zasobów sprawczych badanej, ale jednocześnie dowodzi istnienia zdrowego fundamentu osobowościowego, który nie uległ całkowitej destrukcji mimo długotrwałego kryzysu.

Biorąc pod uwagę fakt, iż badana przez dwa i pół roku była poddawana systematycznemu gaslightingowi, kłamstwom oraz emocjonalnej manipulacji, jej poczucie sprawstwa miało



prawo ulec całkowitej destrukcji. Chroniczne wmawianie ofierze zdrady, że jej osąd rzeczywistości jest błędny, zazwyczaj prowadzi do głębokiego załamania wiary we własne siły, tymczasem przeciętny wynik Pani Pauliny dowodzi, że w jej strukturze osobowości przetrwał zdrowy, nienaruszony rdzeń osobistej skuteczności.

Poziom uogólnionej własnej skuteczności badanej w idealny sposób wyjaśnia dynamiczny i pełen wahań przebieg jej byłego związku, bowiem Pani Paulina nie miała w sobie wystarczająco wysokiego poczucia skuteczności, by permanentnie zakończyć związek w odpowiedzi na pierwsze akty niewierności.

Fakt, że Pani Paulina deklaruje wywiadzie, że „nadal nad sobą pracuje i z każdym dniem stara się być coraz lepszą wersją siebie”, stanowią bardzo pomyślny prognostyk kliniczny. Świadczy to o tym, że badana – pomimo towarzyszącego jej pesymizmu i obniżonej samooceny zachowała wewnętrzne przekonanie, że ma realny wpływ na swój osobisty rozwój i jest w stanie autonomicznie (bez pomocy psychoterapeuty, a jedynie przy wsparciu siostry i przyjaciółek) dążyć do odzyskania równowagi.

4.2.3. Podsumowanie i synteza wyników Pani Pauliny

Zestawienie wyników uzyskanych przez Panią Paulinę w baterii sześciu narzędzi kwestionariuszowych z materiałem jakościowym zebrany podczas wywiadu oraz obserwacji pozwala na opisanie całościowego mechanizmu jej funkcjonowania w obliczu kryzysu relacyjnego.

W strukturze osobowości relacyjnej badanej czynnikiem o charakterze centralnym jest wysokie nasilenie stylu lękowo-ambiwalentnego (9 sten), przy jednoczesnym przeciętnym poziomie stylu bezpiecznego (5 sten) oraz minimalnym rozwoju stylu unikowego (1 sten). Taki profil przywiązaniowy wiąże się z silną potrzebą stałej bliskości oraz panicznym lękiem przed porzuceniem. Wynik kwestionariusza stylów przywiązaniowych również bezpośrednio wyjaśnia zachowanie Pani Pauliny wobec powtarzających się aktów niewierności, zarówno o charakterze mikro-zdrady w mediach społecznościowych, obecności partnera na Tinderze, jak i ostatecznie zdrady fizycznej. Dominujący lęk przed samotnością i utratą obiektu miłości sprawiał, że badana przez dwa i pół roku tkwiła w cyklu rozstań i powrotów. Za każdym razem, gdy partner okazywał skruchę i uruchamiał zachowania manipulacyjne, system przywiązania



badanej dążył do natychmiastowego przywrócenia bliskości, spychając na dalszy plan doznana krzywdę.

Z perspektywy radzenia sobie ze stresem, Pani Paulina prezentuje profil reaktywny emocjonalnie (SSE na poziomie 6 stenu), co bezpośrednio tłumaczy jej burzliwe i pełne złości odpowiedzi na kolejne akty niewierności. Kluczowym i najbardziej efektywnym elementem sposobu na radzenie sobie ze stresem u badanej jest jednak skrajnie wysokie poszukiwanie kontaktów towarzyskich (9 sten). Ta strategia, wyrastająca z jej naturalnej ekstrawersji i towarzyskiej natury, sprawiła, że badana w momentach załamania nie wycofała się w izolację, a towarzystwo drugiego człowieka stało się dla Pani Pauliny podstawowym zewnętrznym regulatorem cierpienia, można to zauważyć na podstawie obserwacji, że przy każdym poważniejszym kryzysie badana szukała schronienia fizycznego i psychicznego u siostry. Potrzebę bliskości i szukania oparcia w bezpiecznym obiekcie potwierdziła również obserwacja podczas samego wywiadu, gdzie badana nieustannie tuliła i głaskała swojego psa, co pozwoliło jej utrzymać stabilność emocjonalną podczas odtwarzania bolesnych wspomnień.

Podczas wypełniania kwestionariuszy zauważono wyraźną tendencję do głośnego komentowania poszczególnych stwierdzeń, stanowi to bezpośredni, jakościowy dowód na ścisłą synergię pomiędzy skrajnie wysokim wskaźnikiem poszukiwania kontaktów towarzyskich, a podwyższoną zdolnością do rozpoznawania i rozumienia emocji (7 sten w Czynniku II skali INTE). Wysoki poziom wglądu afektywnego pozwalał Pani Paulinie na natychmiastową, trafną identyfikację własnych cech i stanów psychicznych, z kolei dominujący, interpersonalny mechanizm radzenia sobie determinował przymus natychmiastowego uzewnętrznienia i współdzielenia tych refleksji poznawczych w bezpośredniej relacji z drugim człowiekiem.

W sferze zasobów osobistych Pani Pauliny zarysowuje się wyraźne pęknięcie. Z jednej strony badana wykazuje podwyższoną inteligencję emocjonalną w zakresie rozpoznawania i rozumienia emocji (7 sten w Czynniku II skali INTE). Pozwalało jej to na bardzo trafną, natychmiastową identyfikację kłamstw partnera oraz wysoki stopień wglądu we własny stan psychiczny; natomiast z drugiej strony, jej zasoby wykonawcze były zablokowane przez przeciętną zdolność do wykorzystywania emocji do ochrony siebie (5 sten w Czynniku I skali INTE) oraz niski poziom stylu radzenia sobie skoncentrowanego na zadaniu (4 sten w skali SSZ kwestionariusza CISS). Ten deficyt sprawczości sprawiał, że przeżywany ból i złość nie stawały się dla badanej impulsem do podjęcia twardych, obronnych decyzji, lecz ulegały rozmyciu pod wpływem perswazji partnera.



Długotrwałe funkcjonowanie w toksycznym układzie diadycznym, połączone z odmawianiem przez partnera intymności fizycznej i porównywaniem się do innych kobiet, doprowadziło do obniżonego poziomu globalnej samooceny (4 sten w skali SES) oraz wykształceniu stałej skłonności do pesymizmu (4 sten w teście LOT-R). Doświadczenie chronicznego zawodu miłosnego ukształtowało u Pani Pauliny sztywne, defensywne schematy poznawcze, które odzwierciedlają jej obecne, radykalne sformułowania z wywiadu: „nienawidzę mężczyzn, mam wrażenie, że każdy jest taki sam” oraz „nigdy nie znajdę miłości, bo boję się komukolwiek zaufać”. Z perspektywy klinicznej te przekonania oraz deklarowane w tamtym okresie „poczucie beznadziei” pełnią funkcję tarczy ochronnej – zraniony system przywiązania badanej próbuje zablokować możliwość ponownej bliskości, aby zabezpieczyć się przed kolejnym, destrukcyjnym dla obecnie już niskiej samooceny odrzuceniem.

Ostateczne wyjście z raniącego związku stało się możliwe dzięki uogólnionemu poczuciu własnej skuteczności na poziomie przeciętnym (5 sten w skali GSES). Rdzeń sprawczości doszedł do głosu w momencie wygaśnięcia umowy najmu lokalu – zewnętrzny, logistyczny impuls pozwolił Pani Paulinie na zmobilizowanie sił, przeprowadzenie chłodnego bilansu i podjęcie decyzji o definitywnym rozstaniu. Fakt, że od półtora roku badana konsekwentnie utrzymuje separację od sprawcy, podejmuje próby nowych znajomości oraz deklaruje, że „z każdym dniem stara się być coraz lepszą wersją siebie”, stanowi pomyślny prognostyk pokryzysowy. Dowodzi to uruchomienia procesów potraumatycznego wzrostu, w których badana, opierając się na zasobach własnych i bliskich, przekuwa przeżyte cierpienie w nową, dojrzałą kompetencję, jaką jest deklarowana przez nią zdolność do autonomicznego stawiania granic.

4.3. Studium przypadku: Pani Alicja

4.3.1. Charakterystyka demograficzna i kontekst biograficzny

Wiek badanej: 25 lat

Czas od zakończenia związku: 1 rok i 3 miesiące

Długość trwania relacji przed ostatecznym rozstaniem: 2 lata i 2 miesiące

Aktualny status relacji: singielka

Analizowany związek Pani Alicji trwał nieco ponad dwa lata i stanowił jej drugą poważną relację romantyczną w życiu. Poprzedni, czteroletni związek badanej zakończył się w sposób



naturalny z powodu stopniowego wygaśnięcia wzajemnego uczucia. Przed wejściem w nową relację Pani Alicja przez okres półtora roku pozostawała singielką, przeżywając czas intensywnej aktywności towarzyskiej.

Partnerzy poznali się w trakcie studiów, choć formalnie znali się już z okresu wcześniejszej edukacji. Początkowa faza relacji charakteryzowała się skrajną intensywnością i silną potrzebą bliskości, badana określiła partnerów mianem „papuzek nierozłączek”, spędzali ze sobą każdą wolną chwilę. Choć na poziomie deklaracyjnym faza ta była satysfakcjonująca, w sferze intrapsychicznej badana odczuwała przeciążenie, przyznając, iż „było to dla mnie za dużo”. Czuła ulgę i satysfakcję w momentach weekendowych wyjazdów partnera, traktując je jako przestrzeń do odpoczynku i kontaktu z rodziną, jednak z powodu lęku przed konfliktem nie komunikowała partnerowi swoich potrzeb autonomii.

Do eskalacji pierwszych kryzysów doszło po trzech miesiącach trwania związku, a ich bezpośrednim źródłem była zazdrość partnera oraz odmienne systemy wartości w obszarze lojalności w mediach społecznościowych. Partner odnalazł w sieci krótki materiał wideo z profesjonalnej sesji fotograficznej badanej w bieliźnie, zrealizowanej jeszcze przed rozpoczęciem związku; wpadł wówczas w szal, nakazał usunięcie materiału i użył wobec badanej „nieprzyjemnych słów”, co poskutkowało przerwaniem rozmowy i wyjściem badanej.

Istotnym źródłem napięć w relacji okazał się również stosunek partnera do wcześniejszych doświadczeń seksualnych badanej. Partner przejawiał trudności w akceptacji przeszłości relacyjnej badanej, a informacje dotyczące wcześniejszych partnerów seksualnych wywoływały u niego silne reakcje emocjonalne. Szczególnie nasiloną reakcją wystąpiła w sytuacji, gdy jeden z kolegów partnera badanej nawiązał do rzekomej wspólnej przeszłości Pani Alicji i ich wspólnego znajomego. W odpowiedzi partner zareagował impulsywnie i w sposób wybuchowy, momentalnie przyjechał pod dom badanej, domagając się natychmiastowej rozmowy, podczas której kierował w stronę badanej obraźliwe sformułowania. Sytuacja ta znacząco wpłynęła na poczucie bezpieczeństwa badanej oraz pogłębiła destabilizację relacji. Reakcją partnera na postawienie granic były behawioralne manifestacje skruchy, płacz w słuchawkę oraz natarczywe przeprosiny.

W celu pozornego ustabilizowania relacji partner zaproponował wzajemne udostępnianie lokalizacji GPS w telefonach komórkowych. Narzędzie to stało się jednak w jego rękach instrumentem manipulacji i karania emocjonalnego – w momentach kłótni partner



intencjonalnie wyłączał lokalizację. Generowało to u badanej permanentny stan niepewności, lęku oraz podejrzliwości wobec jego intencji i działań.

Partner dopuszczał się również ostracyzmu społecznego, udając się samotnie na wydarzenia towarzyskie (np. urodziny wspólnego przyjaciela) pod pretekstem trwającej kłótni, podczas gdy inne pary zapraszane były wspólnie. Równolegle, wyszukiwał profile kobiet, z którymi flirtował przed związkiem. Przyłapany na tym działaniu, uruchamiał mechanizm odwracania uwagi od problemu, wmawiając Pani Alicji, że jest „nienormalna” i generuje bezpodstawne pretensje.

Do ujawnienia faktu zdrady doszło w sposób odroczony i skumulowany. Kilka miesięcy wcześniej, będąc z partnerem w klubie nocnym, badana zauważyła silne, jawne pożądanie seksualne skierowane na inną kobietę, co poskutkowało wyprowadzeniem go z lokalu i zablokowaniem kont tej kobiety w jego telefonie. Dwa miesiące po tym zdarzeniu, na tle nasilonych kłótni, partnerzy podjęli decyzję o rozstaniu.

Podczas spotkania mającego na celu zwrot rzeczy osobistych, partner wyznał Pani Alicji, że miesiąc po incydencie w klubie udał się na domówkę i dopuścił się zdrady fizycznej ze wspomnianą wcześniej kobietą. Informacja o akcie zdrady fizycznej wywołała u badanej głęboki wstrząs, gwałtowny płacz oraz poczucie absolutnej bezsilności i emocjonalnego wycieńczenia, stanowiąc „gwóźdź do trumny” dla relacji.

W początkowej fazie pokryzysowej Pani Alicja przejawiała silne symptomy uzależnienia od partnera – mimo wiedzy o zdradzie, odczuwała przymus utrzymywania kontaktu, natrętnie kontrolowała jego aktywność i intencjonalnie udawała się w miejsca, w których mogła go przypadkowo spotkać. Bezpośrednio po rozstaniu badana doświadczyła drastycznego spadku samooceny, czując się osobą „niewystarczającą”. Zaczęła wówczas uprawiać więcej sportu i intensyfikować swoje życie towarzyskie, dodatkowo zaczęła korzystać z zabiegów medycyny estetycznej i więcej udzielać się w mediach społecznościowych, wstawiając na swoje portale zdjęcia i filmiki ze swoją osobą w roli głównej. Zachowania te, jak przyznała miały na celu zwrócenie na siebie uwagi byłego już wtedy partnera.

Z perspektywy czasu (ponad rok od całkowitego zerwania kontaktu) Pani Alicja deklaruje poczucie stabilizacji i uwolnienia od destrukcyjnego wpływu partnera. Fundamentalnym elementem jej powrotu do równowagi było natychmiastowe podjęcie profesjonalnej pomocy psychologicznej – proces psychoterapii trwał nieco ponad 8 miesięcy i pozwolił badanej na zbudowanie wysokiego poziomu wglądu w swoje stany emocjonalne. Choć aktualnie Pani



Alicja ocenia siebie jako osobę „w pełni uzdrowioną” i dostrzega znamiona potraumatycznego wzrostu („przyniosło mi to dużo plusów”), to w sferze poznawczej i relacyjnej nadal nosi głębokie ślady doznanej traumy relacyjnej. Manifestuje się to w silnej, utrwalonej blokadzie przed intrapsychicznym otwarciem się na drugiego człowieka oraz w intensywnym lęku przed ponownym zaangażowaniem w relację o charakterze romantycznym. Cały okres trwania opisywanego związku nazywa mianem „nierealnego” i przyznaje, że wyparła z pamięci złe wspomnienia.

Obserwacja podczas wywiadu i badania kwestionariuszowego:

W pierwszym etapie, obejmującym samodzielne uzupełnianie baterii testów, badana prezentowała zewnętrzny spokój, a proces wypełniania kwestionariuszy przebiegał płynnie i relatywnie szybko. Niemniej jednak, obserwacja pozwoliła wyłonić u badanej subtelne wskaźniki somatyzacji stresu: co jakiś czas Pani Alicja nerwowo klikała trzymanym w dłoni długopisem, zjawisko to występowało selektywnie – wyłącznie przy niektórych pytaniach, które wymagały od niej dłuższego czasu na namysł. Ta początkowa, kontrolowana próba radzenia sobie z dyskomfortem poznawczym uległa jednak całkowitej dekompensacji w drugiej fazie badania.

Przez cały czas trwania wywiadu Pani Alicja nerwowo bawiła się plastikowym długopisem, intensywność tego zachowania, będącego prawdopodobnie formą rozładowania napięcia, doprowadziła do połamania przedmiotu.

Równolegle u badanej zaobserwowano silny opór przed utrzymywaniem kontaktu wzrokowego, w momentach rekonstrukcji najbardziej bolesnych wspomnień Pani Alicja patrzyła w dół, wpatrując się w trzymany w dłoniach długopis.



4.3.2. Analiza narzędzi kwestionariuszowych i ich synteza kliniczna

Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP)

Tabela 16 Indywidualne wyniki Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych (KSP) – Pani Alicja,
źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Styl bezpieczny	49	9
Styl lękowo-ambiwalentny	23	5
Styl unikowy	14	1

Profil struktury przywiązaniowej badanej charakteryzuje się bardzo wysokim poziomem stylu bezpiecznego (9 sten), przeciętnym nasileniem stylu lękowo-ambiwalentnego (5 sten) oraz skrajnie niskim, minimalnym poziomem stylu unikowego (1 sten).

Bardzo wysoki poziom stylu bezpiecznego (9 sten) świadczy o tym, że Pani Alicja dysponuje silnymi, zdrowymi zasobami osobowościowymi oraz głęboko zinternalizowanym zaufaniem do ludzi i świata. Genezy tego zasobu można upatrywać w relacji z matką, którą badana określa jako stabilną i dobrą. Tak wysoki wynik w skali stylu bezpiecznego wyjaśnia, dlaczego badana wchodziła w relację z wyjściową postawą otwartości, braku uprzedzeń i gotowości do intymnego dialogu. Znajduje to bezpośrednie odzwierciedlenie w narracji biograficznej, gdzie Pani Alicja wspomina, że na początku związku dała partnerowi „ogromny kredyt zaufania” i intencjonalnie próbowała uczyć go otwartej, dojrzałej rozmowy o problemach. Wspomniany wysoki poziom stylu bezpiecznego w paradoksalny sposób wyjaśnia również, dlaczego badana przez ponad dwa lata znosiła przejawy kontroli i przemocy psychicznej; osoby z bezpiecznym stylem przywiązania, wierząc w fundamentalną dobroć drugiego człowieka, wykazują dużą elastyczność i tendencję do umniejszania wagi negatywnych zachowań partnera, dążąc tym samym do kooperacji i naprawy więzi.

Przeciętny wynik w skali stylu lękowo-ambiwalentnego (5 sten) wskazuje na to, że lękowość relacyjna nie jest stałą, dyspozycyjną cechą osobowości Pani Alicji. Jednakże, pod wpływem destrukcyjnych działań partnera, takich jak permanentny gaslighting, wyłączanie lokalizacji GPS po kłótniach oraz wyzwiska w stronę badanej, ten komponent ulegał sytuacyjnej aktywacji. Wzbudzony lęk przed odrzuceniem oraz systematyczna projekcja winy ze strony partnera (wmawianie badanej, że to jej „wybuchowy charakter” wywołuje agresję) doprowadziły do tego, że Pani Alicja czasowo utraciła orientację w rzeczywistości relacyjnej.



Dodatkowym czynnikiem osłabiającym obronę przed manipulacją był brak oparcia w ojcu, który umniejszał wartość córki i stawał po stronie sprawcy traumy, w konsekwencji badana zinternalizowała poczucie winy („zawsze czułam się winna”), co na długi czas sparaliżowało jej zdolność do twardego postawienia granic. Pod koniec opisywanego związku, pod wpływem chronicznego stresu, u Pani Alicji uaktywniła się silna potrzeba kontroli, co było bezpośrednią manifestacją owego sytuacyjnie podniesionego lęku ambiwalentnego.

Z kolei skrajnie niski, minimalny wynik w skali stylu unikowego (1 sten) potwierdza całkowity brak tendencji do stosowania obronnego chłodu, dystansowania się czy emocjonalnego odcinania od partnera. Pani Alicja przeżywała raniące zachowania całą sobą, nie potrafiąc i nie chcąc uciekać w obojętność. Połączenie wysokiego wyniku w stylu bezpiecznym i bardzo niskim w skali stylu unikowego sprawiło, że po rozstaniu, gdy badana dowiedziała się o zdradzie fizycznej, przeżyła bolesny i głęboki wstrząs emocjonalny, połączony z silną bezsilnością.

Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS)

Tabela 17 Indywidualne wyniki Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) w przedziale ufności 95% - Pani Alicja, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy i przedział ufności	Wynik i przedział ufności w odniesieniu do normy stenowej
SSZ (Styl skoncentrowany na zadaniu)	47 (41-53)	3 (1-4)
SSE (Styl skoncentrowany na emocjach)	45 (38-52)	6 (5-8)
SSU (Styl skoncentrowany na unikaniu)	65 (57-73)	9 (8-10)
ACZ (Angażowanie w czynności zastępcze)	32 (27-37)	9 (8-10)
PKT (Poszukiwanie kontaktów towarzyskich)	20 (17-23)	7 (5-9)

Analiza profilu radzenia sobie ze stresem Pani Alicji ujawnia wysoce wyrazistą i wewnętrznie spójną architekturę mechanizmów obronnych. Styl zadaniowy plasuje się na poziomie niskim (3 sten), styl skoncentrowany na emocjach mieści się w granicach normy przeciętnej (6 sten), natomiast ogólny styl skoncentrowany na unikaniu osiąga wartości skrajnie wysokie (9 sten).



W obrębie samego unikania widoczna jest wyraźna polaryzacja: podskala angażowania się w czynności zastępcze przyjmuje wartość bardzo wysoką (9 sten), podczas gdy poszukiwanie kontaktów towarzyskich jest podwyższone (7 sten). Taka konfiguracja wyników doskonale wyjaśnia bierność wykonawczą badanej w trakcie trwania relacji oraz specyfikę behawioralnych strategii, które wdrożyła po doznaniu traumy rozstania.

Niski poziom stylu skoncentrowanego na zadaniu (3 sten) dostarcza kluczowych informacji diagnostycznych na temat trudności badanej z uruchamianiem ukierunkowanych na rozwiązanie problemu strategii w warunkach silnego dystresu relacyjnego. Wynik ten tłumaczy, dlaczego Pani Alicja przez ponad dwa lata wykazywała bezradność wykonawczą wobec chronicznej przemocy psychicznej.

Głównym, dominującym mechanizmem radzenia sobie Pani Alicji w obliczu traumy zdrady stał się styl skoncentrowany na unikaniu (9 sten). Wysokie nasilenie tej zmiennej wykazuje ścisłą zbieżność z zaobserwowanym u badanej podczas wywiadu wyparciem oraz poznawczym dystansowaniem się od zadanej krzywdy. Jak Pani Alicja przyznała w wywiadzie, aby przetrwać chroniczne upokorzenia, jej psychika intuicyjnie „uciekała” od bezpośredniej konfrontacji z bolesną rzeczywistością, co doprowadziło do zepchnięcia wspomnień w zapomnienie i wykształcenia poczucia, że związek był całkowicie „nierealny”.

Styl unikowy przybrał u badanej bardzo dynamiczną, proaktywną formę behawioralną, co odzwierciedla wysoki wynik w skali angażowania się w czynności zastępcze (9 sten). Bezpośrednio po rozstaniu i dekompensacji emocjonalnej, badana wykorzystwała tę strategię do intencjonalnego przekierowania uwagi od źródła cierpienia. Podjęcie nowych sportów, dbanie o wizerunek zewnętrzny, wykonywanie sesji zdjęciowych i publikowanie ich w mediach społecznościowych stanowiły podręcznikowe, adaptacyjne czynności zastępcze. Pozwoliły one Pani Alicji na odizolowanie się od natrętnych myśli o niewierności partnera i stały się polami skutecznej odbudowy poczucia sprawstwa.

Równolegle, podwyższone poszukiwanie kontaktów towarzyskich (7 sten) oraz przeciętny styl emocjonalny (6 sten) pozwoliły Pani Alicji zachować optymalną stabilność afektywną. Wykorzystała swoje naturalne zasoby społeczne (ekstrawersję), szukając dystrakcji w grupach rówieśniczych oraz uciekając w imprezy towarzyskie, by, jak sama przyznaje, „tylko go nie widywać i o nim nie słyszeć”.



Skala Samooceny M. Rosenberga (SES)

Tabela 18 Indywidualny wynik skali Samooceny M. Rosenberga (SES) w przedziale ufności 95% - Pani Alicja, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy i przedział ufności	Wynik i przedział ufności w odniesieniu do normy stenowej
Samoocena	32 (28-36)	7 (5-8)

Wynik uzyskany przez Panią Alicję w skali SES (7 sten) plasuje się w rejestrze wyników wysokich. Wskazuje on na wysoki poziom globalnej samooceny oraz ukształtowane, pozytywne przekonanie o własnej wartości. W kontekście klinicznym oraz biograficznym wynik ten jest bezpośrednim, ilościowym dowodem na pomyślne zakończenie procesu readaptacji i pełną odbudowę struktur „Ja” po doświadczonym kryzysie relacyjnym.

Choć w trakcie trwania toksycznego związku i tuż po jego zakończeniu badana deklaruwała spadek poczucia własnej wartości, czując się, jak sama wskazuje, „niewystarczająca” i pozbawiona szacunku do samej siebie, to po usunięciu źródła dystresu (definitywne rozstanie), wyjściowy, wysoki potencjał osobowościowy Pani Alicji uległ naturalnej reanimacji.

Wysoki wynik w skali samooceny M. Rosenberga (7 sten) jest odzwierciedleniem realnych i skutecznych działań, które badana podjęła w ciągu ostatniego roku: ponad 8 miesięcy systematycznej psychoterapii, ukierunkowanie sił na aktywność sportową i zadbanie o własny wizerunek. Pani Alicja realnie odzyskała sprawstwo nad swoim życiem, a jej deklaracja z wywiadu: „teraz mam ten szacunek do siebie i znam swoją wartość”, znajduje pełne odzwierciedlenie w obiektywnym wyniku psychometrycznym.

Średni poziom dolnej granicy przedziału ufności (5 sten) potwierdza jedynie, że nawet w niesprzyjających okolicznościach samoocena badanej nie spada poniżej normy populacyjnej, co świadczy o jej dobrej stabilności.



Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (INTE)

Tabela 19 Indywidualny wynik Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (INTE) z uwzględnieniem podziału na czynniki – Pani Alicja, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali/czynnika	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Wynik ogólny (przedział ufności 95%)	129 (122-136)	5 (4-7)
Czynnik I (zdolność do wykorzystywania emocji do wspomagania myślenia i działania)	68	6
Czynnik II (zdolność do rozpoznawania i rozumienia emocji)	41	3

Ogólny poziom inteligencji emocjonalnej Pani Alicji plasuje się w granicach normy przeciętnej (5 sten). Wyraźną rozbieżność można zauważyć w wynikach czynników I oraz II, badana posiada przeciętną zdolność do wykorzystywania emocji w działaniu (Czynnik I - 6 sten) oraz niską zdolność do ich rozpoznawania i rozumienia (Czynnik II - 3 sten).

Przeciętny poziom Czynnika I (6 sten) pokazuje, że sfera wykonawcza badanej działa sprawnie. Czynnik ten opisuje umiejętność mobilizowania się i kierowania swoim działaniem pod wpływem stanów emocjonalnych. Gdy Pani Alicja, po skumulowaniu trudnych doświadczeń podjęła ostateczną decyzję o rozstaniu, potrafiła skutecznie przekuć negatywne emocje w konstruktywne zmiany. Konsekwentnie zaangażowała się w sport, zaczęła dbać o swój wizerunek, a przede wszystkim natychmiast zgłosiła się po profesjonalną pomoc i przeszła blisko roczną psychoterapię.

Niski poziom Czynnika II (3 sten) oznacza, że Pani Alicja ma obecnie trudności z trafnym identyfikowaniem i nazywaniem własnych stanów wewnętrznych. Niska świadomość własnych emocji wyraźnie uwidoczniła się podczas wywiadu, badana zapewniała, że czuje się świetnie i całkowicie zamknęła omawiany etap, podczas gdy jej ciało w tym samym momencie przeżywało silny stres, objawiało się to unikaniem kontaktu wzrokowego oraz nerwowym bawieniem się plastikowym długopisem.



Test Orientacji Życiowej (LOT-R)

Tabela 20 Indywidualny wynik Testu Orientacji Życiowej (LOT-R) – Pani Alicja, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Dyspozycyjny optymizm	17	7

Wynik uzyskany przez Panią Alicję w teście LOT-R (7 sten) plasuje się w rejestrze wyników wysokich. Świadczy on o podwyższonym optymizmie dyspozycyjnym, co oznacza ogólną tendencję badanej do oczekiwania pomyślnych scenariuszy życiowych oraz pozytywnego nastawienia do przyszłości. W kontekście doświadczanego kryzysu relacyjnego wynik ten stanowi istotny zasób, który w decydujący sposób wyznaczył kierunek jej powrotu do równowagi.

Wysoki poziom optymizmu wyjaśnia postawę badanej po ostatecznym rozstaniu z partnerem. Choć po odkryciu zdrady badana przeżyła głęboki wstrząs i bezsilność, jej optymizm dyspozycyjny sprawił, że nie osunęła się w trwałe poczucie beznadziei ani apatię. Wewnętrzne przekonanie, że jej sytuacja życiowa może się poprawić, dało jej motywację do podjęcia konkretnych, aktywnych kroków zaradczych. Przejawiło się to w natychmiastowym rozpoczęciu długoterminowej psychoterapii oraz zaangażowaniu się w nowe zajęcia.

Optymistyczna postawa bezpośrednio rezonuje w jej aktualnych wypowiedziach z wywiadu. Mimo doznanej krzywdy, przemocy werbalnej i upokorzeń, Pani Alicja ocenia dziś tamto doświadczenie jako bolesne, ale ostatecznie przynoszące korzyści, twierdząc, że „mimo wszystko przyniosło jej to dużo plusów” i dało siłę oraz wiedzę, której wcześniej nie miała.

Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES)

Tabela 21 Indywidualny wynik Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) – Pani Alicja, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Uogólnione poczucie własnej skuteczności	32	7



Wynik Pani Alicji w skali GSES (7 sten) plasuje się w rejestrze wyników wysokich. Oznacza to, że badana charakteryzuje się silnym przekonaniem o własnej sprawczości oraz wierzy w swoją zdolność do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i pokonywania życiowych przeszkód.

W kontekście przeżytej traumy relacyjnej wysoki poziom samoskuteczności okazał się siłą sprawczą powrotu do równowagi. Choć bezpośrednio po rozstaniu badana czuła się „niewystarczająca” i miała poczucie, że sięgnęła „totalnego kobiecego dna” to uwarunkowana osobowościowo wiara we własne siły nie pozwoliła jej na przyjęcie biernej postawy ofiary; badana natychmiast zmobilizowała się do działania, co potwierdza fakt, że od razu samodzielnie podjęła decyzję o pójściu na psychoterapię, w której konsekwentnie wytrwała przez okres ponad 8 miesięcy.

Wysoki wynik w skali GSES w pełni potwierdzają słowa Pani Alicji z wywiadu, w których podsumowuje proces swojego zdrowienia, badana wprost deklaruje, że to bolesne doświadczenie ostatecznie pokazało jej, jak ogromną siłą dysponuje, stwierdzając: „zobaczyłam, że potrafię sobie poradzić w różnych sytuacjach” oraz „wiem, że sobie poradzę”.

4.3.3. Podsumowanie i synteza wyników Pani Alicji

Kompleksowe zestawienie wyników uzyskanych przez badaną w sześciu narzędziach kwestionariuszowych z materiałem empirycznym zgromadzonym w toku wywiadu oraz obserwacji behawioralnej pozwala na zrekonstruowanie spójnego i przejrzystego mechanizmu funkcjonowania Pani Alicji w obliczu kryzysu relacyjnego.

W profilu przywiązaniowym badanej czynnikiem dominującym jest bardzo wysokie nasilenie stylu bezpiecznego (9 sten), przy przeciętnym poziomie stylu lękowo-ambiwalentnego (5 sten) oraz minimalnym rozwoju stylu unikowego (1 sten). Ten wysoki kapitał osobowościowy, ukształtowany na bazie dobrych relacji z matką, wyposażył Panią Alicję w wyjściowe zaufanie do ludzi, otwartość oraz naturalną gotowość do kompromisu. Paradoksalnie jednak, cechy te w połączeniu z niskim stylem radzenia sobie skoncentrowanym na zadaniu w warunkach silnego stresu (3 sten) przyczyniły się do długotrwałego, trwającego ponad dwa lata uwikłania w raniącą relację. Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania wykazują tendencję do optymistycznego usprawiedliwiania partnera i dążenia do naprawy więzi za wszelką cenę. Sprawilo to, że badana przez długi czas tolerowała drastyczną kontrolę sieciową, manipulowanie lokalizacją GPS, izolację od przyjaciół oraz chroniczne krytykowanie jej

przeszłości relacyjnej przez partnera. Niski wskaźnik orientacji zadaniowej w sytuacji kryzysowej (3 sten) ograniczał zdolność badanej do chłodnej, poznawczej oceny sytuacji i podjęcia radykalnej decyzji o odejściu.

Sytuację intrapsychiczną badanej istotnie pogarszał przewlekły gaslighting ze strony partnera (wmawianie jej bezpodstawności pretensji) oraz drastyczna przemoc werbalna. Proces destrukcji poczucia własnej wartości Pani Alicji uległ wzmocnieniu poprzez brak oparcia w ojcu, który w sytuacjach konfliktowych deprecjonował osąd córki, stając po stronie partnera i przypisując winę jej „wybuchowemu charakterowi”. Doprowadziło to do internalizacji winy przez badaną („zawsze czułam się winna”) oraz załamania jej struktury „Ja” po rozstaniu, które badana określiła wprost jako poczucie bycia „niewystarczającą” i sięgnięcie emocjonalnego dna. Fakt, że w obecnym badaniu jej globalna samoocena plasuje się na poziomie wysokim (7 sten), uogólnione poczucie własnej skuteczności osiąga wysokie rejestry (7 sten), a dyspozycyjny optymizm jest podwyższony (7 sten), dowodzi wysokiej rezyliencji badanej.

W obszarze inteligencji emocjonalnej Pani Alicji widoczny jest jednak wyraźny rozłam funkcjonalny, odzwierciedlony w wynikach kwestionariusza INTE. Badana prezentuje optymalną, przeciętną zdolność do wykorzystywania emocji do wspomagania myślenia i ochrony własnego „Ja” (Czynnik I INTE - 6 sten), przy jednoczesnym silnym obniżeniu zdolności do ich rozpoznawania i rozumienia (Czynnik II INTE - 3 sten).

Chroniczne unieważnianie odczuć badanej przez partnera i ojca mogło sprawić, że Pani Alicja straciła zaufanie do własnych stanów wewnętrznych i uruchomiła mechanizm silnego wyparcia oraz ucieczki w ogólny styl unikowy (9 sten). Badana zablokowała poznawczy dostęp do bolesnych afektów, przez co w warstwie deklaratywnej szczerze uznaje tamten etap za całkowicie zamknięty i „nierealny”. Wspomniany rozłam został jednoznacznie potwierdzony w trakcie obserwacji behawioralnej podczas wywiadu, choć badana zapewniała o swoim pełnym komforcie psychocieleśnym, jej organizm reagował w sposób typowy dla ostrej reakcji stresowej. Pani Alicja uporczywie unikała kontaktu wzrokowego, kierując wzrok w dół, oraz manifestowała silne pobudzenie manipulacyjne, kręcąc w dłoniach plastikowym długopisem z tak dużą, nerwową ekspresją motoryczną, że ostatecznie go złamała. Świadczy to o tym, że pod powłoką wyparcia trudne emocje związane z urazem relacyjnym są w ciele badanej nadal wysoce aktywne, choć jej świadomość nie ma do nich bieżącego dostępu.

Mimo częściowego zamrożenia emocjonalnego, uogólnione zasoby sprawcze Pani Alicji (7sten w skali GSES; 7 sten w teście LOT-R) pozwoliły jej na wdrożenie wysoce adaptacyjnych



strategii życiowych. Zgodnie z profilem kwestionariusza CISS, badana po kryzysie przekierowała energię na dynamiczne angażowanie się w czynności zastępcze (9 sten) oraz poszukiwanie kontaktów towarzyskich (7 sten). Podjęcie intensywnych treningów sportowych, dbałość o własny wizerunek oraz przede wszystkim decyzja o sięgnięciu po profesjonalną pomoc, zaowocowały w skuteczne odzyskanie samorządności.

Pani Alicja zintegrowała kryzys jako bolesną, ale rozwijającą lekcję, wykazując pełne kryteria potraumatycznego rozwoju (PTG), co potwierdzają jej własne słowa z wywiadu: „zobaczyłam, że potrafię sobie poradzić w różnych sytuacjach”. Jej obecny lęk przed wchodzeniem w nowe relacje romantyczne należy w tym ujęciu traktować jako naturalną, adaptacyjną tarczę ochronną, a nie trwały deficyt osobowościowy.

4.4. Studium przypadku: Pani Kamila

4.4.1. Charakterystyka demograficzna i kontekst biograficzny

Wiek badanej: 25 lat

Czas od ostatecznego zakończenia związku: 2 lata

Długość trwania relacji przed ostatecznym rozstaniem: 5 lat (4 lata formalnego związku oraz rok niesformalizowanej kontynuacji)

Aktualny status relacji: w nowym związku partnerskim

Opisywana relacja partnerska Pani Kamili stanowiła jej pierwszy, dojrzały związek romantyczny w życiu. Przed wejściem w oficjalny związek partnerzy przez rok pozostawali w relacji przyjacielskiej, po czym stworzyli formalny związek trwający cztery lata.

Do pierwszego kryzysu o charakterze skrajnie traumatycznym doszło około drugiego roku trwania relacji podczas spotkania towarzyskiego w domu przyjaciela partnera. Pani Kamila podczas snu została wykorzystana seksualnie przez wspomnianego przyjaciela, podczas gdy jej ówczesny partner przebywał w pokoju obok. Skala urazu została drastycznie spotęgowana przez reakcję partnera oraz otoczenia rówieśniczego. Partner, znajdujący się pod wpływem alkoholu, całkowicie zbagatelizował akt przemocy seksualnej, a zaledwie piętnaście minut po zgłoszeniu mu zdarzenia podjął próbę odbycia stosunku z płaczącą pod prysznicem badaną, stanowiło to kolejne rażące nadużycie jej granic cielesnych i psychicznych. Otoczenie towarzyskie przyjęło narrację negującą winę sprawcy, oskarżając Panią Kamilę o konfabulację.

Po zaistniałej sytuacji Pani Kamila udała się na terapię i zdiagnozowano u niej depresję. Podczas trwania krótkiej separacji Pani Kamili z partnerem, spowodowaną brakiem wsparcia w trudnych chwilach, dowiedziała się od wspólnego kolegi o akcie niewierności, którego partner dopuścił się w ciągu pierwszych sześciu miesięcy trwania ich oficjalnego związku. Informacja ta wywołała u badanej pierwszy w życiu, ostry atak paniki, połączony z silnym szokiem emocjonalnym. Doświadczając gwałtownego płaczu około godziny szóstej rano, badana odczuwała desperacką potrzebę udania się do babci – osoby najbliższej jej sercu – w celu uzyskania emocjonalnego ukojenia, co jednak było niemożliwe ze względu na porę dnia. Badana telefonicznie skonfrontowała się z partnerem, który przyznał się do zdrady, w tamtym momencie „cały świat się zawalił”.

Mimo doznanych krzywd, po upływie około miesiąca Pani Kamila podjęła decyzję o reanimacji związku, co z perspektywy czasu ocenia jako swój największy błąd życiowy. Decyzja ta była podyktowana skrajnym osamotnieniem i brakiem sieci wsparcia społecznego: większość znajomych odwróciła się od niej, wierząc w kłamstwo dotyczące przemocy seksualnej, natomiast bliskie przyjaciółki zerwały z nią kontakt w akcie protestu przeciwko powrotowi do nielojalnego partnera. Pozostając bez jakiegokolwiek oparcia, badana kierowała się wyłącznie silnym przywiązaniem emocjonalnym. Analizując ten krok, Pani Kamila powiązała swoją ówczesną bezbronność relacyjną z sytuacją rodzinną z dzieciństwa – jej ojciec porzucił rodzinę, przez co badana cierpiała na głęboki lęk przed opuszczeniem i nie posiadała prawidłowego wzoru relacji z mężczyzną, podsumowując: „mój biologiczny tata mnie zostawił, wychowywała mnie mama i ojczym, który zastępował mi ojca[...] ojczym zostawił moją mamę około dwa lata temu i zaczęłam myśleć, że jednak to zawsze mężczyzna opuszcza”.

Kolejne lata relacji były nieustannie dyktowane kłótniami i napięciami, wywołanymi próbami stawiania granic przez badaną. Pani Kamila zaczęła reagować na kłamstwa partnera i podejmować próby buntu. Strategie te nie były jednak w pełni konsekwentne, co badana podsumowała słowami: „sprawiał mi przykrość, ja wtedy próbowałam się trochę obrażać, trochę postawić na swoim [...] ja troszkę pomarudzę, ale nic z tego nie wyniknie”. Ta eskalacja konfliktów doprowadziła ostatecznie do obustronnej decyzji o zakończeniu formalnego związku z powodu wzajemnego emocjonalnego wyniszczania.

Po oficjalnym rozstaniu partnerzy kontynuowali relację przez kolejny rok w formule pozbawionej ram formalnych i zobowiązań, spotykając się wyłącznie w przestrzeni domowej. Kulminacyjny moment nastąpił podczas imprezy towarzyskiej, która miała miejsce po trzech dniach intensywnych, wspólnych spotkań połączonych z kontaktami seksualnymi, badana



dostrzegła wówczas specyficzny, intymny dotyk innej kobiety skierowany wobec partnera, co wywołało w niej „poczucie bycia wykorzystaną” oraz poczucie głębokiego obrzydzenia. Następnego ranka spotkała się z partnerem i definitywnie zakończyła łączący ich „układ”. Po upływie dwóch miesięcy były partner podjął próbę odnowienia kontaktu, deklarując intensywne poczucie miłości, tęsknoty oraz skruchy. Gdy proces zbliżenia zaczął się na nowo, partner nagle, bez słowa wyjaśnienia, całkowicie zablokował Panią Kamilę we wszelkich mediach społecznościowych i jak się okazało wdał się w relację z inną kobietą. Sytuację emocjonalną badanej drastycznie pogorszył fakt, że nową partnerką sprawcy została kobieta, która wcześniej była jej bliską powierniczką i „pocieszała ją, gdy płakała w jej ramionach po nim”, co badana uznała za rażące pogwałcenie zasad solidarności.

Dodatkowo w tamtym okresie Pani Kamila dowiedziała się od swojej nowo poznanej koleżanki o zatajonej przez partnera zdradzie, której dopuścił się będąc w 3 roku trwania formalnego związku. Dziewczyna udostępniła badanej dowody w postaci nagrań głosowych partnera, w których opowiadał on o zdradzie. Szczególnie bolesny dla badanej był fakt zatajenia i manipulacji ze strony partnera, w nagraniach tych twierdził on wobec obcej kobiety, że natychmiast po powrocie wyznał Pani Kamili prawdę i ona o wszystkim wie, co było kłamstwem. Na podstawie tych doświadczeń badana wskazuje, że wie z całą pewnością o dwóch zdradach fizycznych, jednak nosi w sobie silne podejrzenie, że było ich znacznie więcej.

Skumulowane pasmo traum relacyjnych i upokorzeń doprowadziło badaną do całkowitego załamania zdrowia psychicznego i rozwoju klinicznej depresji, która w fazie ostrej przybrała formę rezygnacji wykonawczej. Pani Kamila wspomina ten czas jako okres całkowitej wegetacji: „mogłam leżeć parę dni w łóżku, nie jeść, nie kąpać się. Ja wtedy modliłam się tylko o to, żeby wstać z łóżka [...] leżałam i patrzyłam na ciemny sufit, nawet nie wiedziałam kiedy był dzień, a kiedy noc, bo tak bardzo mi się zlewało to wszystko”.

W ostatecznym podsumowaniu wywiadu wyraźnie wybrzmiewa fakt, jak głęboko i destrukcyjnie to doświadczenie zniszczyło Panią Kamilę jako człowieka. Badana wskazuje na trwałe okaleczenie jej sfery emocjonalnej i tożsamości, mówiąc: „mój były zabrał mi najważniejszą część mojego serca, której nie umiem odzyskać do dzisiaj i to mnie cholernie boli [...] zepsuł moje zdrowie psychiczne, co jest tak naprawdę najważniejsze, zostało mi zabrane”. Trauma ta zrodziła w niej tak potężny żal i poczucie niesprawiedliwości, że badana wprost deklaruje niechęć do sprawcy: „chciałabym, żeby ten człowiek nie istniał, nie zasługuje na cokolwiek szczęśliwego od życia, bo ja od tamtej pory nie mogę zaznać szczęścia”.



Obecnie, po upływie dwóch lat od ostatecznego rozstania, badana funkcjonuje w nowym, pełnym miłości związku partnerskim. Choć obecnego partnera określa mianem „anioła ściągniętego na ziemię”, to przewlekłe ślady urazu nadal determinują jej codzienność. W nowej relacji przejawia silne automatyzmy lękowe, objawiające się ciągłą potrzebą upewniania się o uczuciach partnera i lękiem przed porzuceniem („chodzę i jęczę, czy mnie na pewno kocha, czy naprawdę chce ze mną być, i boję się różnych rzeczy, te wszystkie negatywne zachowania wyniosłam z tamtego związku”).

Dystres jest stale podsycany przez czynniki środowiskowe – konieczność widywania byłego partnera i jego obecnej partnerki wywołuje u Pani Kamili natychmiastowe reakcje lękowe.

Obserwacja podczas wywiadu i badania kwestionariuszowego:

Na etapie pracy z baterią kwestionariuszy u badanej zaobserwowano znaczne wydłużenie czasu reakcji na poszczególne pozycje testowe. Pani Kamila poddawała każde twierdzenie przedłużonej analizie poznawczej, czemu towarzyszyła wyraźna tendencja do dopytywania oraz usprawiedliwiania swoich wyborów. Badana wprost odwoływała się do swojego stanu zdrowia, tłumacząc, że zakresła niske lub skrajne wartości na skalach Likerta ze względu na doświadczaną depresję i jej bezpośredni wpływ na codzienne funkcjonowanie.

Podczas wywiadu badana w sposób naturalny, płynny i całkowicie nieostentacyjny unikała bezpośredniego kontaktu wzrokowego, równolegle manifestowała drobne czynności manipulacyjne w obrębie własnych włosów, co być może stanowiło intuicyjną strategię redukcji utajonego napięcia psychofizjologicznego.

W strukturze narracji biograficznej doszło do trzech wyraźnych punktów dekompensacji emocjonalnej, przebiegających z głębokim, intensywnym płaczem. Pierwszy epizod płaczu wystąpił w momencie rekonstrukcji wspomnienia wykorzystania seksualnego w domu rówieśnika. Kolejny, charakteryzujący się jeszcze większą dynamiką afektywną, ujawnił się przy opisie odkrycia pierwszej zdrady partnerskiej i towarzyszącej mu desperackiej, niemożliwej do zrealizowania potrzeby ucieczki do babci. Ostatni moment silnego wzburzenia emocjonalnego odnotowano w końcowej fazie wywiadu, gdy badana dokonywała bilansu strat życiowych, opisując to, co były partner bezpowrotnie odebrał jej w sferze zdrowia psychicznego.

Pomimo tak silnego zalania afektywnego, Pani Kamila wykazała się nadzwyczajnie wysokim poziomem wglądu i zdolnościami autorefleksyjnymi. W momentach wyciszenia płaczu intencjonalnie tłumaczyła badaczowi swoje reakcje emocjonalne, wskazała wprost, że większość tych bolesnych wspomnień starała się na co dzień wypierać z pamięci, a ponowne, szczegółowe zderzenie się z faktami biograficznymi wywołało w niej zaskakująco żywą, nieprzewidzianą reakcję emocjonalną, na którą nie była poznawczo przygotowana.

4.4.2. Analiza narzędzi kwestionariuszowych i ich synteza kliniczna

Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP)

Tabela 22 Indywidualne wyniki Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych (KSP) – Pani Kamila, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Styl bezpieczny	53	10
Styl lękowo-ambiwalentny	32	7
Styl unikowy	13	1

Analiza struktury przywiązaniowej Pani Kamili ujawnia skrajnie wysokie nasilenie stylu bezpiecznego (10 sten), podwyższone nasilenie stylu lękowo-ambiwalentnego (7 sten) oraz skrajnie niskie, minimalne nasilenie stylu unikowego (1 sten). Taka konstelacja wyników dostarcza kluczowych informacji diagnostycznych, które pozwalają zrozumieć specyfikę jej zachowań w raniącej relacji, głębokość doznanej traumy oraz mechanizm adaptacji do obecnego związku partnerskiego.

Maksymalny wynik uzyskany w skali stylu bezpiecznego (10 sten) stanowi centralny, wyjściowy kapitał osobowościowy badanej. Wynik ten wykazuje pełną spójność z jej retrospektywnym obrazem siebie sprzed wejścia w relację z byłym partnerem, kiedy to charakteryzowała się wysoką pewnością siebie, autonomią („zawsze byłam taka pewna siebie i hop do przodu”) oraz brakiem wcześniejszych doświadczeń związanych ze zranieniem emocjonalnym.

W kontekście dynamiki opisywanego kryzysu, tak wysoki poziom stylu bezpiecznego paradoksalnie wyjaśnia, dlaczego Pani Kamila przez cztery lata trwania oficjalnego związku tolerowała przekraczanie jej granic cielesnych i psychicznych. Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania, wykazując głębokie, zinternalizowane zaufanie do drugiego człowieka, mają

tendencję do dawania „kredytu zaufania”, z drugiej strony, ów wysoki styl bezpieczny okazał się wewnętrznym zasobem chroniącym w fazie pokryzysowej. To właśnie ten nienaruszony rdzeń struktury przywiązaniowej pozwolił badanej na ponowne, pełne otworzenie się na drugiego człowieka i zbudowanie obecnego, dojrzałego związku partnerskiego, w którym partner określany jest mianem „anioła ściągniętego na ziemię”.

Równolegle w profilu Pani Kamili ujawnia się podwyższony poziom stylu lękowo-ambiwalentnego (7 sten). Stanowi on odzwierciedlenie zarówno jej wczesnodziecięcej matrycy biograficznej, jak i niszczącego wpływu przewlekłego urazu relacyjnego. U podłoża lękowości relacyjnej badanej prawdopodobnie leży doświadczenie porzucenia przez ojca biologicznego, a następnie przez ojczyma, co ukształtowało w niej głębokie przekonanie, że „jednak to zawsze mężczyzna opuszcza” oraz strukturalny lęk przed samotnością. Ów lęk został drastycznie zaktywowany i pogłębiony przez chroniczne kłamstwa byłego partnera, jego manipulacje, potajemne spotkania z innymi kobietami oraz ostateczne, nagłe odcięcie kanałów komunikacyjnych (zablokowanie w mediach społecznościowych). Obecnie komponent lękowy manifestuje się pod postacią silnych automatyzmów lękowych w nowym, bezpiecznym związku. Mimo wysokiej satysfakcji relacyjnej, Pani Kamila odczuwa przymus stałego monitorowania i uporczywego domagania się zapewnień o uczuciu ze strony narzeczonego, co wprost werbalizuje słowami: „chodzę i jęczę, czy mnie na pewno kocha, czy naprawdę chce ze mną być, i boję się różnych rzeczy”. Pokazuje to, że przewlekłe ślady urazu wykształciły w niej stan ciągłej czujności przywiązaniowej.

Skrajnie niski, minimalny wynik w skali stylu unikowego (1 sten) znalazł odzwierciedlenie w zachowaniu Pani Kamili podczas wywiadu. Jej tendencja do unikania kontaktu wzrokowego miała charakter naturalny i sytuacyjny, a nie sztywny czy obronny. Badana nie prezentowała obojętności ani chłodu emocjonalnego, wręcz przeciwnie – konfrontowała się z trudnymi tematami całą sobą, pozwalając sobie na autentyczną i głęboką ekspresję płaczu, co potwierdza całkowity brak przywiązaniowych mechanizmów odcięcia afektywnego.

Podsumowując, konstelacja skrajnie wysokiego bezpieczeństwa (10 sten) z podwyższonym lękiem (7 sten) i zerowym unikaniem (1 sten) tworzy profil osoby o bardzo wysokiej wrażliwości relacyjnej, u której doświadczenie zdrady zrodziło głęboki konflikt intrapsychiczny między pragnieniem bezpiecznej bliskości a utrwalonym lękiem przed ponownym porzuceniem.



Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS)

Tabela 23 Indywidualne wyniki Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) w przedziale ufności 95% - Pani Kamila, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy i przedział ufności	Wynik i przedział ufności w odniesieniu do normy stenowej
SSZ (Styl skoncentrowany na zadaniu)	41 (35-47)	1 (1-3)
SSE (Styl skoncentrowany na emocjach)	64 (57-71)	9 (8-10)
SSU (Styl skoncentrowany na unikaniu)	44 (36-52)	6 (4-7)
ACZ (Angażowanie w czynności zastępcze)	24 (19-29)	7 (6-9)
PKT (Poszukiwanie kontaktów towarzyskich)	9 (6-12)	2 (1-3)

Analiza profilu radzenia sobie w sytuacjach stresowych Pani Kamili uzyskana za pomocą kwestionariusza CISS wskazuje na zdecydowaną dominację stylu skoncentrowanego na emocjach (9 sten), styl skoncentrowany na zadaniu przyjmuje wartość skrajnie niską (1 sten), podczas gdy ogólny styl unikowy badanej lokuje się w granicach normy przeciętnej (6 sten), jednak w jego obrębie dochodzi do znaczącej diagnostycznie polaryzacji pomiędzy podwyższonym angażowaniem się w czynności zastępcze (7 sten), a obniżoną tendencją do poszukiwania kontaktów towarzyskich (2 sten).

Skrajnie minimalne nasilenie stylu skoncentrowanego na zadaniu (1 sten) może wyjaśniać paraliż mechanizmów wykonawczych badanej w warunkach silnego dystresu relacyjnego. Zamiast wdrażać konstruktywne strategie ochrony własnych granic, Pani Kamila przez lata tkwiła w raniącym układzie partnerskim, a jej próby oporu przybierały formę nieefektywnej, zamkniętej pętli konfliktowej, którą sama podsumowała słowami: „ja troszkę pomarudzę, ale nic z tego nie wyniknie”.

Równolegle, dominujący w strukturze osobowości badanej styl skoncentrowany na emocjach (9 sten) stanowi bezpośrednie odzwierciedlenie jej skrajnie wysokiej reaktywności afektywnej. W sytuacjach krytycznych zasoby poznawcze Pani Kamili były całkowicie zalewane przez



silne, negatywne emocje, co w sferze behawioralnej manifestowało się ostrymi napadami lęku panicznego oraz gwałtownym szokiem emocjonalnym. Wysoka koncentracja na przeżywaniu cierpienia i bezsilności uwidacznia się w jej opisie momentu ujawnienia pierwszej zdrady („cały świat się zawalił”) oraz w fakcie, że wspomnienie to do dziś aktywuje u niej tak intensywny, żywy afekt w postaci nagłego płaczu w trakcie wywiadu. Wynik w tej skali wyjaśnia także utrwalenie u badanej chronicznego żalu i urazy, z racji skrajnego skupienia na emocjonalnym wymiarze doznanej krzywdy, Pani Kamila utknęła w fazie ruminacji i niechęci do sprawcy, deklarując nienawiść i pragnienie jego całkowitej niebywałości.

Podręcznikową spójność z profilem CISS (SSE = 9 sten; SSZ = 1 sten) wykazuje zachowanie badanej podczas procedury testowej. Skrajnie niska zadaniowość oraz wysoka reaktywność emocjonalna zmanifestowały się w przedłużonym procesie decyzyjnym, niepewności oraz potrzebie tłumaczenia się z zaznaczanych odpowiedzi kryzysem depresyjnym. Ponadto trzykrotny, głęboki płacz w momentach zwrotnych wywiadu stanowi bezpośredni, jakościowy dowód na to, że w sytuacji stresu wspomnieniowego zasoby poznawcze Pani Kamili są momentalnie zalewane przez silny afekt.

Najbardziej unikalnym metodologicznie elementem profilu badanej jest jednak struktura jej stylu unikowego (6 sten), a dokładniej – drastyczne załamanie się skali poszukiwania kontaktów towarzyskich (2 sten) przy jednoczesnym podwyższeniu skali angażowania się w czynności zastępcze (7 sten). Skrajnie niski wynik w podskali PKT (2 sten) dostarcza obiektywnego, ilościowego potwierdzenia dla opisanego w wywiadzie zjawiska wtórnej wiktyimizacji oraz całkowitej dekonstrukcji sieci oparcia społecznego. W sytuacji najcięższego kryzysu Pani Kamila nie mogła i nie chciała szukać ratunku oraz ukojenia u innych ludzi, ponieważ otoczenie rówieśnicze unieważniło jej traumę seksualną, a bliskie przyjaciółki odwróciły się od niej w akcie protestu. Doświadczając głębokiego odrzucenia i społecznego ostracyzmu, badana zinternalizowała poczucie osamotnienia, co być może zablokowało u niej potrzebę ucieczki w stronę relacji z ludźmi.

Skala Samooceny M. Rosenberga (SES)

Tabela 24 Indywidualny wynik skali Samooceny M. Rosenberga (SES) w przedziale ufności 95% - Pani Kamila, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy i przedział ufności	Wynik i przedział ufności w odniesieniu do normy stenowej
Samoocena	26 (22-30)	4 (2-6)



Jednym z obszarów analizy zasobów osobistych badanej jest globalna samoocena, rozumiana jako świadoma postawa wobec samego siebie. Wynik Pani Kamili uzyskany w skali SES lokuje się w rejestrze wyników niskich (4 sten), świadcząc o obniżonym poczuciu własnej wartości w porównaniu z normą populacyjną.

Interpretacja tego wskaźnika w kontekście kliniczno-biograficznym odsłania destrukcyjny wpływ przewlekłego urazu relacyjnego na strukturę „Ja” badanej. Wyjściowo Pani Kamila prawdopodobnie charakteryzowała się wysokimi zasobami w tym obszarze, na co wskazują jej słowa opisujące siebie przed dowiedzeniem się o niewierności partnera: „zawsze byłam taka pewna siebie i hop do przodu”. Uzyskany w badaniu niski wynik (4 sten) nie jest zatem stałą, charakterologiczną cechą jej osobowości, lecz nabytym, potraumatycznym deficytem.

Na degradację poczucia własnej wartości Pani Kamili złożyło się kilka skumulowanych wektorów urazowych. Pierwszym z nich było doświadczenie napaści seksualnej i idąca za nim wtórna wiktymizacja. Brak ochrony ze strony partnera, jego próba wymuszenia stosunku zaledwie piętnaście minut po zdarzeniu oraz rówieśnicze unieważnienie społeczne (oskarżenia o konfabulację i nadanie etykiety „słodkiej idiotki”) uderzyły w same fundamenty jej godności osobistej.

Proces niszczenia struktury „Ja” dopełniły zachowania byłego partnera po rozstaniu. Przez rok niesformalizowanej kontynuacji relacji Pani Kamila była traktowana w sposób instrumentalny i wymienny, co wykształciło w niej dojmujące poczucie bycia „wykorzystaną i całkowicie niewystarczającą”. Kulminacyjny akt odrzucenia – nagłe, bezsłowne zablokowanie we wszystkich mediach społecznościowych i wybranie relacji z jej dawną powierniczką – ostatecznie ugruntował u badanej głębokie przekonanie o braku własnej wartości relacyjnej.



Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (INTE)

Tabela 25 Indywidualny wynik Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (INTE) z uwzględnieniem podziału na czynniki – Pani Kamila, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali/czynnika	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Wynik ogólny (przedział ufności 95%)	140 (131-149)	7 (6-8)
Czynnik I (zdolność do wykorzystywania emocji do wspomagania myślenia i działania)	65	6
Czynnik II (zdolność do rozpoznawania i rozumienia emocji)	57	9

Ogólny poziom inteligencji emocjonalnej Pani Kamili plasuje się na poziomie 7 stenu, co oznacza wynik lekko podwyższony w odniesieniu do norm populacyjnych. Wskazuje to na ogólnie sprawne funkcjonowanie badanej w obszarze przetwarzania informacji afektywnych. Podobnie jak w poprzednio analizowanych przypadkach, kluczem do pełnego zrozumienia mechanizmów intrapsychicznych uczestniczki badania jest jednak wyraźna rozbieżność pomiędzy dwoma mierzonymi wymiarami: przeciętną zdolnością do wykorzystywania emocji w celu wspomagania myślenia i działania (Czynnik I - 6 sten) oraz skrajnie wysoką zdolnością do ich rozpoznawania i rozumienia (Czynnik II - 9 sten).

Bardzo wysoki wynik uzyskany w zakresie Czynnika II (9 sten) świadczy o tym, że Pani Kamila dysponuje nadzwyczajną świadomością emocjonalną oraz głębokim, rozwiniętym wglądem w swoje stany wewnętrzne. Badana potrafi identyfikować, różnicować i opisywać bolesne emocje, które towarzyszyły jej zarówno w trakcie przewlekłego kryzysu relacyjnego, jak i obecnie. W wywiadzie wysoka samoświadomość ujawnia się w dojrzałych, realistycznych opisach depresji jako okresu całkowitej wegetacji oraz w bolesnym podsumowaniu strat intrapsychicznych: „mój były zabrał mi najważniejszą część mojego serca, której nie umiem odzyskać do dzisiaj [...] zepsute mam ostatnie 6 lat życia, jeżeli chodzi stricte o moją głowę”. Jednocześnie tak wysokie nasilenie zdolności do rozumienia emocji przy jednoczesnym braku unikania sprawia, że doznane krzywdy zachowują w jej psychice permanentną, żywą obecność. To z kolei stale podsyca silne poczucie niesprawiedliwości oraz utrwalony afekt negatywny

wobec sprawcy, manifestujący się pragnieniem jego całkowitej niebywałości („chciałabym, żeby ten człowiek nie istniał”).

Z kolei przeciętny poziom Czynnika I (6 sten) rzuca istotne światło na dynamiczne uwarunkowania wieloletniego uwikłania w raniącą relację. Wynik ten sugeruje, że o ile Pani Kamila doskonale rozumiała i wewnętrznie identyfikowała sygnały o destrukcyjnym charakterze zachowań partnera (Czynnik II), o tyle instrumentalne wykorzystanie tych emocji jako drogowskazu do podjęcia decyzji wykonawczych i ochrony własnych granic stanowiło dla niej znacznie większe wyzwanie. Silne stany emocjonalne (rozpacz, wściekłość, szok), zamiast motywować badaną do natychmiastowego zerwania relacji ze sprawcą, zalewały jej zasoby poznawcze, co skutkowało uległością wobec manipulacji partnera oraz powrotami do dysfunkcyjnego układu. Dopiero po ostatecznym rozpadzie relacji i przepracowaniu ostrej fazy kryzysu, badana zdołała zintegrować te doświadczenia. Świadczy o tym fakt, że obecnie potrafi wykorzystać nabyte kompetencje emocjonalne w nowym związku partnerskim, zaznaczając: „nauczyłam się bardzo dużo i plusy mogę z tego wyciągnąć patrząc po mojej nowej relacji”. Profil inteligencji emocjonalnej Pani Kamili wskazuje zatem na osobę o wysokiej samoświadomości, u której wyzwanie stanowiło nie rozpoznanie własnego cierpienia, lecz przełożenie tych odczuć na zdecydowane i konsekwentne działania ochronne.

Test Orientacji Życiowej (LOT-R)

Tabela 26 Indywidualny wynik Testu Orientacji Życiowej (LOT-R) – Pani Kamila,
źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Dyspozycyjny optymizm	4	1

Analiza zasobów osobistych Pani Kamili w obszarze orientacji życiowej ujawnia skrajnie deficytowy profil, charakteryzujący się minimalnym możliwym poziomem optymizmu dyspozycyjnego (1 sten). Wynik ten świadczy o głęboko utrwalonym, stałym nastawieniu pesymistycznym, przejawiającym się tendencją do oczekiwania negatywnych scenariuszy, brakiem wiary w pomyślny obrót wydarzeń oraz postrzeganiem trudności życiowych jako permanentnych i niemożliwych do przezwyciężenia.



Skrajny pesymizm (1 sten) pozostaje w ścisłym, dynamicznym związku z faktem, że badana ma zdiagnozowaną depresję. Wynik ten stanowi psychometryczne odzwierciedlenie stanu głębokiej apatii i rezygnacji, który badana wielokrotnie sygnalizowała w trakcie wywiadu.

W psychologii traumy relacyjnej tak skrajny pesymizm (1 sten) pełni często funkcję specyficznej, choć mało adaptacyjnej tarczy ochronnej (tzw. defensywnego pesymizmu). Badana, doświadczwszy wielokrotnego, niespodziewanego oszustwa, być może podświadomie zakłada wyłącznie negatywne scenariusze przyszłości, aby w ten sposób „znieczulić się” i zabezpieczyć przed kolejnym, potencjalnie destrukcyjnym zranieniem.

Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES)

Tabela 27 Indywidualny wynik Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) – Pani Kamila,
źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Uogólnione poczucie własnej skuteczności	29	6

Ostatnim komponentem poddanym analizie w obszarze zasobów osobistych badanej jest uogólnione poczucie własnej skuteczności, mierzone skalą GSES. Wynik Pani Kamili (6 sten) plasuje się w rejestrze wyników przeciętnych, co wskazuje na umiarkowaną, stabilną wiarę we własne możliwości radzenia sobie z trudnościami oraz pokonywania życiowych przeszkód.

Poziom uogólnionej własnej skuteczności wyjaśnia nieliniową dynamikę wychodzenia badanej z głębokiego kryzysu psychicznego. Choć w fazie ostrej depresji Pani Kamila doświadczyła czasowego paraliżu wykonawczego, wegetując w łóżku i modląc się jedynie o siłę do wstania, to zachowany przeciętny poziom GSES mógł przyczynić się na przełamanie apatii i powrót do aktywności życiowej. Przeciętne poczucie własnej sprawczości badanej ujawniła się również w momentach zwrotnych po formalnym rozpadzie związku, być może umożliwiło badanej podjęcie ostatecznej decyzji o przerwaniu relacji po tym, jak dostrzegła intymny gest partnera wobec innej kobiety.

Ponadto przeciętny wskaźnik sprawstwa stanowi bardzo pomyślny prognostyk dla aktualnego funkcjonowania badanej. Mimo utrwalonych schematów lękowych, Pani Kamila wykazuje wysoką motywację do aktywnego i autonomicznego przepracowywania traumy. Podejmuje

stały, świadomy wysiłek na rzecz ochrony i budowania obecnej relacji z obecnym partnerem, co wprost odzwierciedlają jej słowa: „rozmawiając z obecnym, my rozmawiamy nie o moim byłym, tylko o mojej traumie”.

4.4.3. Podsumowanie i synteza wyników Pani Kamili

Kompleksowa triangulacja danych ilościowych uzyskanych w baterii sześciu narzędzi kwestionariuszowych z materiałem jakościowym z wywiadu oraz obserwacji pozwala na analizę mechanizmu funkcjonowania Pani Kamili w obliczu przewlekłego urazu relacyjnego.

Centralnym punktem syntezy psychologicznej Pani Kamili jest głęboki konflikt intrapsychiczny zachodzący na poziomie jej struktury przywiązaniowej (KSP). Odnotowany skrajnie wysoki poziom stylu bezpiecznego (10 sten), uwarunkowany stabilną relacją z matką, wyposażył badaną w pierwotną, zdrową pewność siebie („zawsze byłam taka pewna siebie”) i wyjściową gotowość do ufego angażowania się w bliskość. Paradoksalnie jednak, w zderzeniu z dysfunkcyjnymi cechami partnera, ten wysoki kapitał więziowy stał się źródłem uwikłania – badana przez cztery lata generowała nadmierny kredyt zaufania, umniejszając wagę nadużyć. Jednocześnie, pod wpływem chronicznych kłamstw i zatajonych zdrad, uaktywnił się lękowo-ambiwalentny styl przywiązania (7 sten), zakorzeniony biograficznie w porzuceniu przez biologicznego ojca. Przekonanie, że „mężczyzna opuszcza”, zostało drastycznie potwierdzone przez zachowanie sprawcy, wywołując u badanej stan permanentnej, żywej do dziś czujności przywiązaniowej.

Bezbronność afektywna znajduje bezpośrednie odzwierciedlenie w jej profilu radzenia sobie ze stresem (CISS). Skrajne zalanie silnymi emocjami (SSE - 9 sten) w momentach odkrywania kolejnych kłamstw paraliżowało procesy poznawcze badanej, wywołując ostre ataki paniki oraz uniemożliwiając uruchomienie strategii naprawczych, co potwierdza minimalny styl zadaniowy (1 sten). Ów paraliż wykonawczy zepchnął badaną w wieloletnią pętlę bezradności, a w fazie pokryzysowej zrodził pełnoobjawowy epizod depresji o charakterze rezygnacji wykonawczej (wegetacja łóżkowa, anhedonia, brak dbałości o czynności higieniczne). Sytuację kliniczną Pani Kamili drastycznie pogorszył całkowity brak oparcia społecznego, odzwierciedlony w skrajnie niskim wyniku poszukiwania kontaktów towarzyskich (2 steny). Doświadczwszy społecznego unieważnienia ze strony grupy rówieśniczej i odrzucenia przez najbliższe przyjaciółki, badana została zamknięta w społecznej próżni. To dojmujące osamotnienie uniemożliwiło jej regulację emocjonalną za pomocą innych ludzi i zmusiło do



ucieczki w zachowania zastępcze (7 sten), czego wyrazem było wejście w roczny, raniący układ nieformalny po rozstaniu, traktowany jako zastępcze źródło pseudo-bliskości zagłuszające lęk przed samotnością.

W sferze intrapsychicznych zasobów osobistych Pani Kamili zarysowuje się obraz nabytego, potraumatycznego deficytu. Przewlekła niewierność partnera doprowadziła do drastycznej degradacji jej poczucia własnej wartości (SES - 4 sten) oraz wykształcenia skrajnego pesymizmu dyspozycyjnego (LOT-R - 1 sten). Zgodnie z teorią rozbitych założeń Janoff-Bulman (1992), badana utraciła wiarę w życzliwość świata i sensowność zdarzeń, co odzwierciedla jej silny, utrwalony resentyment, nienawiść do sprawcy oraz poczucie bezpowrotnego zniszczenia dotychczasowej tożsamości („ja od tamtej pory nie mogę zaznać szczęścia”). Z powodu skrajnego pesymizmu badana wykazuje brak kryteriów dla potraumatycznego rozwoju (PTG) w strefie poznawczej – nie potrafi nadać cierpieniu konstruktywnego sensu, traktując je jako permanentną stratę życiową. Co istotne, badana dysponuje bardzo wysoką inteligencją emocjonalną w zakresie rozpoznawania i rozumienia emocji (INTE Czynniki II - 9 sten). Ta nadzwyczajna wglądowość sprawia, że Pani Kamila ma pełną świadomość skali doznanej krzywdy oraz własnych mechanizmów obronnych, co potwierdziła obserwacja podczas procedury badawczej – badana długo analizowała pozycje testowe, dopytywała i trafnie przypisywała swoje trudności przeżywanej depresji, a w wywiadzie z dużą precyzją dekodowała swoje automatyzmy, zauważając, że próba wyparcia faktów okazała się nieskuteczna.

Czynnikiem, który ostatecznie uchronił strukturę psychiczną Pani Kamili przed popadnięciem w trwałą bezradność, okazało się uogólnione poczucie własnej skuteczności na poziomie przeciętnym (6 sten). Ten przetrwały rdzeń osobistego sprawstwa dał badanej siłę behawioralną do wyjścia z kryzysu – pozwolił na definitywne, nagłe zerwanie nieformalnego układu po incydencie na imprezie, a obecnie stanowi motor napędowy do podtrzymywania i ochrony nowego związku romantycznego.

Mimo zranionej samooceny i skrajnego pesymizmu, Pani Kamila wykazuje wysoką motywację do aktywnej pracy nad śladami urazu. Wykorzystując wyjściowy bezpieczny styl przywiązania oraz podwyższoną ogólną inteligencję emocjonalną (7 sten), badana buduje dojrzałą relację partnerską z obecnym partnerem. Choć przewlekła trauma relacyjna nadal indukuje u niej automatyzmy lękowe (przymus ciągłego monitorowania uczuć partnera) oraz jest stale reaktywowana przez bodźce środowiskowe (obecność nowej partnerki byłego chłopaka w sąsiedztwie działająca jako trauma trigger), to zachowane poczucie samoskuteczności (6 sten)



stanowi pomyślny prognostyk pokryzysowy. Pozwala ono badanej na stopniową readaptację i aktywne zarządzanie własnym procesem zdrowienia poprzez otwartą komunikację w nowej relacji romantycznej.

4.5. Studium przypadku: Pani Natalia

4.5.1. Charakterystyka demograficzna i kontekst biograficzny

Wiek badanej: 21 lat

Długość trwania relacji kryzysowych: 6 miesięcy (pierwszy związek), 4 miesiące (drugi związek)

Czas od opisywanych wydarzeń: ok. 4 lata od pierwszego kryzysu, ok. 3 lata od drugiego kryzysu

Aktualny status relacji: w nowym związku partnerskim

Analiza idiograficzna przypadku Pani Natalii koncentruje się wokół skumulowanej traumy relacyjnej, wywołanej doświadczeniem dwóch następujących po sobie aktach niewierności w okresie dorastania i wczesnej dorosłości. Doświadczenia te doprowadziły do głębokiego kryzysu tożsamości badanej, trwale zniekształcając jej wewnętrzne modele operacyjne bliskich więzi oraz generując przewlekły proces traumy relacyjnej.

Pierwsza poważna relacja partnerska Pani Natalii trwała sześć miesięcy i z racji dzielącego dystansu (około 100 kilometrów) miała charakter związku na odległość, partnerzy widywali się ze sobą weekendowo. Początki związku badana uznaje za szczęśliwe, pierwsze napięcia ujawniły się po czterech miesiącach, lecz, jak relacjonuje badana, były to raczej błahe sprzeczki, niżeli poważne kłótnie.

Do ujawnienia faktu zdrady doszło w sposób nagły i traumatyczny. W dniu, w którym partnerzy zaplanowali celebrację półroczu związku, badana otrzymała telefon od bliskiego przyjaciela ówczesnego partnera, który poinformował ją o akcie niewierności fizycznej, dokonanej dwa miesiące wcześniej. Sytuację dodatkowo eskalował fakt, że jak się okazało, partner nie przybył na umówione spotkanie z badaną, przebywając w tym samym czasie na intymnym spotkaniu ze wspomnianą kobietą. Po początkowym szoku i poznawczym niedowierzaniu („na początku nie mogłam sobie jakby w ogóle tego wyobrazić, nie mogłam w to uwierzyć”), badana uzyskała obiektywne dowody w postaci zrzutów ekranu wiadomości oraz fotografii dokumentujących

bliską relację partnera z inną kobietą. Konfrontacja telefoniczna odsłoniła manipulacyjną strukturę zachowań sprawcy, który stosując technikę odwracania roli ofiary, zaprzeczał faktom i obwinał badaną o deficyt zaufania relacyjnego. Doznana krzywda wywołała u Pani Natalii silną reakcję emocjonalną: „to były tak mocne, silne emocje [...] złość, rozczarowanie, zawód, smutek... taki ból psychiczny”. Bezpośrednim skutkiem pierwszej traumy relacyjnej było ostre wycofanie społeczne, trwające blisko cztery miesiące, połączone z izolacją domową oraz uporczywymi ruminacjami intruzywnymi.

Druga trauma relacyjna ujawniła się zaledwie pół roku później. Nie potrafiąc znieść dojmującej pustki, badana poszukiwała mechanizmu kompensacyjnego, wchodząc pochopnie w nowy związek z osobą, którą ledwo знаła, co retrospektywnie definiuje słowami: „szukałam takiego plasterka na ranę”. Druga relacja partnerska trwała cztery miesiące i była nasycona większym ładunkiem afektywnym, ale też chronicznymi kłamstwami (m.in. w sferze potajemnych wyjść towarzyskich).

Odkrycie kolejnej zdrady fizycznej nastąpiło za pośrednictwem przestrzeni cyfrowej. Wspólni znajomi opublikowali w mediach społecznościowych relację wideo z klubu nocnego, jawnie rejestrującą intymny kontakt fizyczny partnera badanej z inną kobietą. Próba konfrontacji ze strony badanej została natychmiast i bezwzględnie unieważniona – partner zastosował strategię całkowitego odcięcia komunikacyjnego, oświadczając, że „tutaj już nie ma o czym rozmawiać”, co definitywnie i bez jakichkolwiek wyjaśnień zakończyło relację.

Doświadczenie dwóch brutalnych zdrad z rzędu w kluczowym momencie formowania się tożsamości wywarło niszczący wpływ na strukturę psychiczną Pani Natalii. Badana doznała głębokiej dezorientacji i załamania globalnej samooceny, zaczynając internalizować winę za nielojalność mężczyzn. U badanej wytworzyły się przekonania o własnej nieadekwatności: „miałam bardzo duży mętlik w głowie w tamtym momencie... myślałam, że może coś ze mną jest po prostu nie tak, że faceci, którzy są ze mną w związku po prostu zdradzają... że może się nudzę, że może nie wiem, nie daje im tego czego oni by chcieli”. Proces wychodzenia z tego podwójnego urazu trwał ponad pół roku, a jego dynamikę zakłócały bolesne ruminacje, które pod wpływem neutralnych bodźców środowiskowych automatycznie reaktywowały stan ostrej traumy: „wystarczył jakiś element, nawet taki codzienny... no i wtedy znowu wracało to do takiego etapu początkowego, tak, jakbym była świeża po tej zdradzie”.

Skumulowane traumy relacyjne uwarunkowały dynamikę późniejszych, dysfunkcyjnych związków badanej. Lęk przed ponownym odrzuceniem sprawił, że w trzecim związku badana



uległa skrajnej kontroli behawioralnej, gdzie partner nadzorował jej ubiór i autonomię społeczną. Z kolei w czwartej relacji (trwającej dziewięć miesięcy) badana weszła w toksyczny układ z partnerem zmagającym się z ciężką, nieleczoną depresją, absorbując jego agresję i rozdrażnienie.

Jak sama badana powiedziała, wytworzyła tendencję do bycia „tą dobrą osobą” kosztem własnych granic i brania odpowiedzialności za dysfunkcje partnera („próbowałam być tą dobrą osobą i chciałam mu pomóc, po prostu wiedziałam, że on ma trudniej”), zjawisko to wykazuje ścisły związek z trudną sytuacją rodzinną badanej. Pani Natalia doświadczyła bowiem przedwczesnej parentyfikacji w domu rodzinnym – z powodu chronicznej nieobecności ojca (pracującego za granicą i traktującego dom jak „hotel”) oraz niepełnosprawności starszego brata, musiała przejąć dorosłe obowiązki opiekuńcze wobec brata oraz młodszej o jedenaście lat siostry, czując się „w obowiązku, po prostu, żeby pomagać [mamie], żeby ona miała łżej”. Sytuację pogłębiała rygorystyczna postawa ojca, który pod wpływem alkoholu stosował przemoc psychiczną i werbalną oraz trudny rozwód rodziców, w którym badana była głównym filarem oparcia dla matki.

Doświadczenie przewlekłego cierpienia ostatecznie doprowadziło Panią Natalię do głębokiej restrukturyzacji poznawczej i emocjonalnej, wyznaczając nową ścieżkę jej dojrzałości. Około półtora roku przed badaniem (w 2023 r.) badana dokonała radykalnego przewartościowania swoich schematów relacyjnych: „uznałam, że jednak muszę poznać osobę w 100 procentach, zanim znowu się w coś wpakuje... przejść przez koleżeństwo, przyjaźń i dopiero wtedy związek”.

Aktualnie Pani Natalia funkcjonuje w nowym związku romantycznym, który subiektywnie ocenia jako bezpieczny i dający pełne wsparcie emocjonalne. Choć badana deklaruje, że stara się blokować automatyzmy lękowe przed ponowną niewiernością i prezentuje pełną ufność wobec partnera, to ślady doznanych urazów relacyjnych z przeszłości zmanifestowały się w jej strukturze osobowościowej w sposób specyficzny. Badana jawnie identyfikuje się jako „typ zazdrośnika”, jednak jej niepokój nie dotyczy sfery wierności partnerskiej, lecz obszaru walidacji społecznej w grupach rówieśniczych. Przejawia silny lęk przed marginalizacją i odrzuceniem przez otoczenie towarzyskie, obawiając się, „że ktoś może być lubiany bardziej”. Pokazuje to, że skumulowane rany relacyjne z przeszłości, choć wygaszone w strefie diadycznej, pozostawiły w jej psychice trwały ślad w postaci wzmożonej czujności na punkcie akceptacji społecznej i lęku przed ponownym wykluczeniem.

Obserwacja podczas wywiadu i badania kwestionariuszowego:

W toku całej procedury diagnostycznej zachowanie Pani Natalii charakteryzowało się wysokim poziomem swobody oraz pełnej gotowości do współpracy. Na etapie wypełniania baterii narzędzi ilościowych u badanej odnotowano wysoce sprawny i płynny przebieg procesów decyzyjnych. Pani Natalia analizowała poszczególne twierdzenia kwestionariuszowe z dużym skupieniem i uwagą, jednak na pytania odpowiadała szybko, bez wahania i bez potrzeby dodatkowego dopytywania o intencje autorów testów. Taki profil zachowania podczas testowania świadczy o dużej jasności samowiedzy, ugruntowanym wglądzie we własne cechy oraz braku oporu poznawczego wobec treści dotyczących trudnych obszarów funkcjonowania.

Podczas wywiadu półstrukturalnego wskaźniki behawioralne i niewerbalne Pani Natalii odzwierciedlały stabilność emocjonalną. Badana przez cały czas trwania rozmowy utrzymywała otwartą postawę ciała, nie wykazując oznak napięcia psychofizjologicznego (takich jak obronne krzyżowanie ramion czy tiki manipulacyjne). Pani Natalia w sposób naturalny i stabilny utrzymywała bezpośredni kontakt wzrokowy, co interpretuje się jako przejaw poczucia bezpieczeństwa w sytuacji ekspozycji społecznej oraz dojrzałej gotowości do odsłonięcia swojej historii relacyjnej. Postawę tę badana wprost potwierdziła na poziomie deklaracyjnym, zaznaczając metakomunikacyjnie, że „nie ma dla niej tematów tabu”. Jej narracja na temat skumulowanych zdrad, kłamstw byłych partnerów oraz trudnych doświadczeń z okresu dzieciństwa była płynna, spójna logicznie i zintegrowana afektywnie. Choć badana dotyczyła tematów o dużym ciężarze emocjonalnym, jej wypowiedzi nie były zalewane niekontrolowanym, destabilizującym afektem, co dowodzi pomyślnego zakończenia procesu żałoby relacyjnej i wysokiego stopnia intrapsychicznego zintegrowania dawnych kryzysów.

4.5.2. Analiza narzędzi kwestionariuszowych i ich synteza kliniczna

Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP)

Tabela 28 Indywidualne wyniki Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych (KSP) – Pani Natalia,
źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Styl bezpieczny	36	7
Styl lękowo-ambiwalentny	42	8
Styl unikowy	18	2



Analiza profilu przywiązaniowego Pani Natalii uzyskana za pomocą kwestionariusza KSP ujawnia podwyższony poziom stylu bezpiecznego (7 sten), wysokie nasilenie stylu lękowo-ambiwalentnego (8 sten) oraz niskie nasilenie stylu unikowego (2 sten).

Podwyższony wynik w skali stylu bezpiecznego (7 sten) stanowi centralny, pozytywny kapitał osobowościowy badanej, warunkujący jej wysoką odporność psychiczną (rezyliencję). W sferze klinicznej wskaźnik ten odzwierciedla zachowaną i w pełni funkcjonalną zdolność Pani Natalii do budowania bliskich, dojrzałych oraz satysfakcjonujących więzi interpersonalnych. Głównym źródłem tego zasobu jest zrekonstruowana, silna i bezpieczna relacja z matką, oparta na wzajemnym wsparciu i solidarności w obliczu kryzysu rodzinnego. Obecnie bezpieczny komponent przywiązania manifestuje się w nowym związku partnerskim, który badana subiektywnie definiuje jako bezpieczną przystań, cechuje go wysoka responsywność, otwartość komunikacyjna oraz szacunek dla autonomii, co Pani Natalia wprost werbalizuje: „mam tę pewność, że kiedy będę miała problem, to zostanę wysłuchana, zostanę zrozumiana... czuję też to wsparcie od partnera”. Wynik ten nie osiągnął jednak rejestrów skrajnie maksymalnych, co może wskazywać na fakt, że jej pierwotna ufność relacyjna została częściowo uszkodzona przez rygorystyczny system wychowawczy ojca oraz doznane w młodości dwie traumy zdrady fizycznej.

Równolegle, dominującą osią w profilu badanej jest wysoki poziom stylu lękowo-ambiwalentnego (8 sten). Wynik ten stanowi psychometryczny zapis głębokiego, utajonego napięcia relacyjnego oraz lęku przed porzuceniem. Korzenie tej lękowości mogą tkwić w trudnym dzieciństwie badanej – chronicznej nieobecności ojca, jego alkoholowych nadużyciach oraz doświadczeniu przedwczesnej parentyfikacji, kiedy to badana czuła przymus emocjonalnego i logistycznego ratowania systemu rodzinnego. Pierwotny lęk przed opuszczeniem został drastycznie strumatyzowany przez dwie kolejne zdrady fizyczne, z których druga, połączona z nagłym odcięciem komunikacyjnym ze strony sprawcy, wywołała u badanej mętlik poznawczy i zmusiła ją do kwestionowania własnej wartości relacyjnej („może coś ze mną jest po prostu nie tak”). Kolejnym przejawem wysokiego nasilenia stylu lękowo-ambiwalentnego jest fakt, że lęk przed odrzuceniem uległ u badanej przemieszczeniu strukturalnemu ze sfery diady partnerskiej na sferę rówieśniczą. Pani Natalia jawnie deklaruje, że w obecnym związku czuje się bezpiecznie, jednak manifestuje chroniczną, uogólnioną zazdrość towarzyską, panicznie obawiając się marginalizacji w grupie znajomych: „bywam zazdrosna o to, że ktoś może być lubiany bardziej”. Wynik na poziomie 8 stenu w skali lękowej



obnaża utrwalone podświadomie, potraumatyczne przewrażliwienie na punkcie akceptacji społecznej.

Niski wynik w skali stylu unikowego (2 sten) dostarcza obiektywnego, ilościowego dowodu na całkowity brak ustrukturyzowanych mechanizmów obronnych opartych na emocjonalnym chłodzie, dystansowaniu się czy dewaluacji znaczenia bliskości. Pani Natalia nie buduje pancerza obojętności; przeżywa kryzysy w sposób otwarty, dążąc do konfrontacji i szczerej ekspresji stanów wewnętrznych, co syntetyzuje słowami: „ja raczej od razu wprost mówiłam o tym co czuję”. Minimalne unikanie w pełni wyjaśnia ostry i absorbujący afektywnie przebieg jej traumy relacyjnej po zdradach (silna złość, rozczarowanie, kilkumiesięczne zamknięcie w sobie i płacz). Z perspektywy metodologicznej, niski stan unikania (2 sten) znalazł idealne odzwierciedlenie w trakcie obserwacji behawioralnej – badana prezentowała w pełni otwartą postawę ciała, stabilny, śmiały kontakt wzrokowy oraz jawnie deklarowała metakomunikacyjny brak tematów tabu, wykazując całkowitą gotowość do integracji trudnych wspomnień.

Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS)

Tabela 29 Indywidualne wyniki Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) w przedziale ufności 95% - Pani Natalia, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy i przedział ufności	Wynik i przedział ufności w odniesieniu do normy stenowej
SSZ (Styl skoncentrowany na zadaniu)	62 (56-68)	7 (5-8)
SSE (Styl skoncentrowany na emocjach)	44 (36-52)	6 (4-7)
SSU (Styl skoncentrowany na unikaniu)	27 (19-35)	1 (1-3)
ACZ (Angażowanie w czynności zastępcze)	11 (5-17)	2 (1-4)
PKT (Poszukiwanie kontaktów towarzyskich)	9 (5-13)	2 (1-3)

Analiza profilu radzenia sobie w sytuacjach stresowych Pani Natalii uzyskana za pomocą kwestionariusza CISS odsłania następującą konfigurację poszczególnych skali: styl skoncentrowany na zadaniu przyjmuje wartości podwyższone (7 sten), styl skoncentrowany na



emocjach plasuje się w rejestrach przeciętnych (6 sten), podczas gdy ogólny styl unikowy osiąga poziom skrajnie niski, minimalny (1 sten).

Podwyższone nasilenie stylu skoncentrowanego na zadaniu (7 sten) stanowi fundamentalny zasób wykonawczy Pani Natalii. W warunkach dystresu badana wykazuje tendencję do mobilizacji poznawczej, analizy faktów oraz aktywnego poszukiwania rozwiązań mających na celu zmianę raniącej sytuacji. Wysokie zasoby zadaniowe pozwoliły badanej na skuteczne zarządzanie kryzysem rozwodowym rodziców w okresie dorastania oraz na podjęcie przedwczesnych, odpowiedzialnych ról opiekuńczych w ramach systemu rodzinnego. W kontekście traum relacyjnych, wysoki SSZ wyjaśnia moment radykalnego przełomu poznawczego, jakiego Pani Natalia dokonała w 2023 roku. Zamiast tkwić w biernej postawie ofiary, badana podjęła w pełni autonomiczną i zracjonalizowaną decyzję o redefinicji swoich skryptów partnerskich, co opisała słowami: „musiałam wziąć się w garść... uznałam, że jednak muszę poznać osobę w 100 procentach, zanim znowu się w coś wpakuje... przejść przez koleżeństwo, przyjaźń i dopiero wtedy związek”. Styl zadaniowy dominuje także w jej obecnym związku partnerskim, przejawiając się w intencjonalnym i konstruktywnym przepracowywaniu śladów dawnych zranień w toku otwartej komunikacji z partnerem.

Przeciętny poziom stylu skoncentrowanego na emocjach (6 sten) wskazuje na prawidłowo ukształtowany i zrównoważony proces regulacji afektu. Doświadczenie dwóch zdrad wywołało u badanej naturalne, silne reakcje emocjonalne, takie jak złość, zawód czy ból psychiczny. Jednakże uzyskany wynik (6 sten) dowodzi, że emocje te nie miały charakteru permanentnie dezorganizującego jej strukturę psychiczną. Własną postawę obronną wobec zalania afektywnego badana syntetyzuje w wywiadzie słowami: „uznałam, że jakby no już i tak tego nie zmienię, a siedzenie nad tym i lamentowanie o matko jaka ja to biedna jestem... to nic mi to nie da. Ja będę tylko stać w miejscu”. Emocje są traktowane przez badaną jako sygnał informacyjny, a nie czynnik paraliżujący sprawczość.

Skrajnie minimalny, najniższy możliwy wynik w skali stylu unikowego (1 sten) stanowi kluczowy element diagnostyczny profilu Pani Natalii. Wynik ten jednoznacznie potwierdza, że badana w sytuacji stresu nie stosuje mechanizmów obronnych opartych na ucieczce, zaprzeczaniu, odcinaniu się od rzeczywistości czy poszukiwaniu pozornych sfer substytucyjnych. Konfrontuje się z problemami w sposób bezpośredni i jawny. Ta psychometryczna właściwość znalazła podręcznikowe odzwierciedlenie zarówno w materiale jakościowym, jak i w toku obserwacji. Podczas procedury badawczej Pani Natalia prezentowała w pełni otwartą postawę ciała, stabilny kontakt wzrokowy i metakomunikacyjną deklarację, że



„nie ma dla niej tematów tabu”. Fakt, że badana nie unika bodźców trudnych, wyjaśnia również jej płynność narracyjną przy rekonstrukcji bolesnych wspomnień – dawne urazy zostały przez nią poznawczo zintegrowane, przez co ponowna ekspozycja wspomnieniowa nie wywołuje dekompensacji ani lęku.

W sferze struktur składowych unikania odnotowano równomiernie niskie wskaźniki zarówno w podskali angażowania się w czynności zastępcze (2 sten), jak i w podskali poszukiwania kontaktów towarzyskich (2 sten). Niski wynik ACZ dowodzi, że po przeżyciu zdrad badana nie próbowała trwale zagłuszać bólu poprzez ucieczkę w zachowania kompensacyjne, kompulsywne czy instrumentalne, szybko rezygnując z początkowej, nieadaptacyjnej próby traktowania nowej relacji jako „plasterka na ranę”.

Z kolei skrajnie obniżona tendencja do traktowania kontaktów towarzyskich jako formy unikania stresu koresponduje z zachowaniami pokryzysowymi Pani Natalii, kiedy to po pierwszej zdradzie wdrożyła trwającą kilka miesięcy strategię izolacji domowej („mocno wtedy zamknęłam się w sobie [...] to polegało na siedzeniu w domu”). Jednocześnie, w świetle zgłaszanego przez badaną lęku społecznego w grupach rówieśniczych, niski wynik PKT potwierdza, że szerokie środowisko towarzyskie nie stanowi dla Pani Natalii bezpiecznego i naturalnego azylu w warunkach nasilenia dystresu.

Skala Samooceny M. Rosenberga (SES)

Tabela 30 Indywidualny wynik skali Samooceny M. Rosenberga (SES) w przedziale ufności 95% - Pani Natalia, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy i przedział ufności	Wynik i przedział ufności w odniesieniu do normy stenowej
Samoocena	34 (30-38)	7 (6-9)

Wynik uzyskany przez badaną w skali SES (7 sten) plasuje się w rejestrach wyników podwyższonych, co świadczy o ugruntowanym, stabilnym i wysokim poczuciu własnej wartości w odniesieniu do norm populacyjnych.

Doświadczenie dwóch aktów niewierności w okresie dorastania wywołało u Pani Natalii przejściowy, ostry kryzys tożsamościowy, połączony z bolesną internalizacją winy i poczuciem nieadekwatności relacyjnej („miałam bardzo duży mętlik w głowie w tamtym momencie [...] że może coś ze mną jest po prostu nie tak, że faceci, którzy są ze mną w związku po prostu



zdradzają”). Uzyskany w badaniu podwyższony wynik wprost dowodzi jednak, że ówczesny deficyt nie utrwalił się w strukturze osobowościowej badanej jako stały. Pani Natalia zdołała skutecznie odbudować i rozwinąć poczucie własnej wartości, co wprost rekonstruuje w wywiadzie: „dopiero właśnie gdzieś tam w połowie technikum i na studiach moja pewność siebie wzrosła”.

Podwyższone poczucie własnej wartości stanowi obecnie istotny zasób modyfikujący obecne zachowania relacyjne badanej. Porównując poprzednie relacje Pani Natalii, w obecnym związku wykazuje się ona dojrzałym zaufaniem i akceptacją dla autonomii społecznej partnera, co w sferze behawioralnej manifestuje pełnym spokojem, gdy ten wychodzi ze znajomymi.

Choć poczucie wartości badanej jest stabilne w diadycznej relacji miłosnej, to w strukturach szerszych grup rówieśniczych bywa ono podatne na zachwiania. Lęk przed byciem „mniej lubianą” w gronie znajomych wskazuje na to, że wysoka samoocena Pani Natalii jest w pewnym stopniu zorientowana na zewnątrz i uwarunkowana potrzebą społecznej walidacji pozycji towarzyskiej.

Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (INTE)

Tabela 31 Indywidualny wynik Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (INTE) z uwzględnieniem podziału na czynniki – Pani Natalia, źródło: opracowanie własne

Nazwa skali/czynnika	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Wynik ogólny (przedział ufności 95%)	126 (117-135)	5 (3-6)
Czynnik I (zdolność do wykorzystywania emocji do wspomagania myślenia i działania)	58	3
Czynnik II (zdolność do rozpoznawania i rozumienia emocji)	47	6

Analiza kompetencji emocjonalnych Pani Natalii dokonana za pomocą kwestionariusza INTE ujawnia profil o przeciętnym ogólnym poziomie inteligencji emocjonalnej (5 sten). Podobnie jak w przypadku innych narzędzi kwestionariuszowych, kluczowa wartość diagnostyczna kryje się w strukturalnej rozbieżności pomiędzy dwoma mierzonymi czynnikami: przeciętną

zdolnością do rozpoznawania i rozumienia emocji (Czynnik II - 6 sten) oraz niską zdolnością do wykorzystywania emocji w celu wspomagania myślenia i działania (Czynnik I - 3 sten).

Uzyskany przez Panią Natalię przeciętny wynik w zakresie Czynnika II (6 sten) świadczy o prawidłowo wykształconej, typowej dla populacji sprawności w identyfikowaniu oraz konceptualizowaniu stanów afektywnych – zarówno własnych, jak i u innych osób. Badana posiada adekwatny wgląd w swoje emocje i potrafi je zwerbalizować. Wskaźnik wykazuje spójność z danymi jakościowymi pochodzącymi z wywiadu, podczas którego Pani Natalia potrafiła w dokładny sposób opisać towarzyszące emocje oraz logicznie uporządkować i zintegrować wspomnienia o doznanych krzywdach, dzięki czemu jej narracja o zdradach była spójna.

Znaczącym diagnostycznie elementem profilu inteligencji emocjonalnej Pani Natalii jest niski poziom Czynnika I (3 sten). Wynik ten wskazuje na wyraźny deficyt w obszarze traktowania emocji jako wewnętrznego zasobu motywacyjnego lub drogowskazu poznawczego, który mógłby konstruktywnie wspomagać procesy decyzyjne i wykonawcze. W sytuacjach kryzysowych sygnały emocjonalne (takie jak złość, żal czy lęk) nie stanowią dla badanej bazy do działania, lecz są przez nią postrzegane jako czynnik zakłócający, który należy zracjonalizować lub zneutralizować.

Test Orientacji Życiowej (LOT-R)

Tabela 32 Indywidualny wynik Testu Orientacji Życiowej (LOT-R) – Pani Natalia,
źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Dyspozycyjny optymizm	18	7

Analiza poziomu zasobów osobistych Pani Natalii w obszarze orientacji życiowej wykazuje profil korzystny adaptacyjnie, charakteryzujący się podwyższonym poziomem optymizmu dyspozycyjnego (7 sten). Wynik ten świadczy o relatywnie stałej, osobowościowej tendencji badanej do oczekiwania pozytywnych wydarzeń w przyszłości, postrzegania trudności jako przejściowych oraz przejawiania wiary we własne możliwości przezwyciężania kryzysów życiowych.

W paradygmacie triangulacji danych ilościowych i jakościowych wynik ten dostarcza kluczowych argumentów wyjaśniających wysoką odporność psychiczną (rezyliencję) badanej



w obliczu doświadczonych traum relacyjnych. Choć sekwencja dwóch zdrad fizycznych w okresie dorastania wywołała u Pani Natalii ostry, przejściowy kryzys afektywny połączony z kilkumiesięcznym wycofaniem, to podwyższony optymizm (7 sten) stanowił fundamentalną barierę chroniącą przed utrwaleniem się poznawczych schematów bezradności. W świetle koncepcji potraumatycznego rozwoju (PTG) Richarda Tedeschiego i Lawrence'a Calhouna (1996), optymizm dyspozycyjny jest jednym z najważniejszych wewnętrznych moderatorów umożliwiających pomyślną restrukturyzację poznawczą po przeżytej traumie.

Posiadany zasób pozwolił badanej na nadanie doznanemu cierpieniu konstruktywnego sensu i potraktowanie go jako bolesnego, lecz rozwijającego doświadczenia, wprost odzwierciedla to jej postawa życiowa zrekonstruowana w wywiadzie: „musiałam do tego dojrzeć, że jakby no już i tak tego nie zmienię... musiałam wziąć się w garść... staram się wyciągać wnioski”.

Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES)

Tabela 33 Indywidualny wynik Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) – Pani Natalia,
źródło: opracowanie własne

Nazwa skali	Wynik surowy	Wynik w odniesieniu do normy stenowej
Uogólnione poczucie własnej skuteczności	31	7

Ostatnim komponentem poddanym analizie w obszarze zasobów osobistych Pani Natalii jest uogólnione poczucie własnej skuteczności, mierzone skalą GSES. Wynik uzyskany przez badaną (7 sten) lokuje się w rejestrze wyników podwyższonych, co świadczy o silnym, stabilnym i wyższym niż norma populacyjna przekonaniu o własnej sprawczości oraz zdolności do skutecznego radzenia sobie z trudnościami i nieprzewidywanymi przeszkodami życiowymi.

Wskaźnik ten obiektywnie dowodzi, że skumulowane pasmo zdrad ze strony byłych partnerów nie zdołało zniszczyć w Pani Natalii fundamentalnego poczucia osobistego wpływu na własny dobrostan.

Geneza podwyższonego poczucia własnej skuteczności może być powiązana z tłem rodzinnym badanej. Z powodu chronicznej nieobecności ojca oraz fizycznej niepełnosprawności starszego brata, badana od najmłodszych lat była zmuszona do pełnienia roli opiekuna, współzarządzającego systemem rodzinnym („musiałam zastępować takiego drugiego rodzica

[...] czułam się w obowiązku pomagania, tak żeby ona (mama) miała łatwiej”). Permanentne, codzienne radzenie sobie z wymagającymi obowiązkami (opieka nad niepełnosprawnym bratem, wychowywanie młodszej siostry) być może stało się dla psychiki Pani Natalii pierwotnym treningiem sprawczości, budującym silne przekonanie, że jej działania mają realną moc modyfikowania rzeczywistości.

4.5.3. Podsumowanie i synteza wyników Pani Natalii

Holistyczna triangulacja danych empirycznych Pani Natalii prezentuje spójny i dojrzały model readaptacji pokryzysowej. Przypadek badanej stanowi egzemplifikację udanego potraumatycznego rozwoju (PTG), w którym skumulowana trauma relacyjna – obejmująca sekwencję dwóch zdrad fizycznych, chronicznych kłamstw oraz jednostronnego unieważnienia więzi w okresie adolescencji – nie doprowadziła do trwałej dezorganizacji osobowości, lecz została poznawczo zintegrowana dzięki wyjściowo wysokiej odporności psychicznej oraz unikalnej konstelacji zasobów osobistych.

Analiza struktury przywiązaniowej (KSP) w bezpośrednim zestawieniu z kontekstem biograficznym odsłania dynamiczne podłoże aktualnego funkcjonowania relacyjnego badanej. Podwyższony styl bezpieczny (7 sten) stanowi centralny kapitał więziowy badanej, uwarunkowany głęboką, opartą na solidarności kryzysowej relacją z matką, wytworzonej m.in. w trakcie bolesnego rozvodu rodziców. Bezpieczny komponent pozwala obecnie Pani Natalii na pełne, ufne i wolne od lękowej kontroli zaangażowanie w obecny związek romantyczny, w którym doświadcza responsywności i dojrzałego wsparcia partnerskiego. Niemniej jednak, dominującą osią profilu pozostaje wysoki styl lękowo-ambiwalentny (8 sten), będący psychometrycznym zapisem utrwalonego urazu z domu rodzinnego (alkoholizm, opresyjna kontrola i przemoc werbalna ze strony ojca) oraz re-traumatyzacji wczesnymi zdradami. Przejawem lękowości jest jej przemieszczenie strukturalne – lęk przed odrzuceniem i marginalizacją nie destabilizuje obecnej diady partnerskiej badanej, lecz manifestuje się w przestrzeni rówieśniczej jako uogólniona zazdrość towarzyska i obawa przed byciem osobą „mniej lubianą”. Z kolei skrajnie niskie unikanie przywiązaniowe (2 sten) znalazło odzwierciedlenie w obserwacji behawioralnej badanej – jej otwarta postawa ciała, stabilny kontakt wzrokowy oraz metakomunikacyjna deklaracja braku tematów tabu potwierdzają całkowitą gotowość do jawnej konfrontacji z trudnymi faktami bez stosowania obronnego wyparcia czy emocjonalnego zamrożenia afektu.

Profil radzenia sobie ze stresem (CISS) w interakcji z kompetencjami emocjonalnymi (INTE) ujawnia specyficzny mechanizm obronny badanej, polegający na dominacji struktur poznawczo-wykonawczych nad afektywnymi. Podwyższony styl zadaniowy (7 sten) działa u Pani Natalii w ścisłej synergii z niską zdolnością do wykorzystywania emocji w celu wspomagania myślenia i działania (INTE Czynniki I - 3 sten), oznacza to, że w warunkach dystresu badana nie czerpie z sygnałów afektywnych, lecz traktuje emocje jako przeszkodę, którą należy natychmiast zracjonalizować i odsunąć na rzecz chłodnej logiki wykonawczej. Ten specyficzny sposób radzenia sobie doskonale ilustrują słowa badanej: „musiałam wziąć się w garść [...] a siedzenie nad tym i lamentowanie o matko jaka ja to biedna jestem, bo tutaj zostałam zdradzona... to nic mi to nie da. Ja będę tylko stać w miejscu. Nie pozwoli mi to na chociażby rozwój”.

Prawidłowo wykształcone rozpoznawanie emocji (INTE Czynniki II - 6 sten) oraz przeciętny styl radzenia sobie skoncentrowany na emocjach (6 sten) chronią Panią Natalię przed zalaniem afektywnym.

Jednocześnie skrajnie niskie wskaźniki ucieczkowe (SSU = 1 sten, ACZ = 2 sten, PKT = 2 sten) potwierdzają, że badana rezygnuje z mechanizmów unikających. Niska wartość poszukiwania kontaktów towarzyskich w stresie (2 sten) udowadnia, że szerokie grono znajomych nie stanowi dla badanej bezpiecznego azylu, co zmusza jej psychikę do oparcia procesu readaptacji na własnym sprawstwie poznawczym.

Najbardziej chroniącym przed utrwaloną traumą relacyjną obszarem struktury intrapsychicznej Pani Natalii jest idealna zbieżność wysokich wskaźników ilościowych: podwyższonej samooceny (7 sten), podwyższonego optymizmu dyspozycyjnego (7 sten) oraz podwyższonego uogólnionego poczucia własnej skuteczności (7 sten). Ta unikalna konstelacja stanowi swego rodzaju pancerz osobowościowy przed wyuczoną bezradnością.

Analiza biograficzna ujawnia, że źródłem podwyższonego poziomu samoskuteczności jest paradoksalnie trudne doświadczenie przedwczesnej parentyfikacji w domu rodzinnym. Przymus pełnienia roli opiekuna i „drugiego rodzica”, opieka nad niepełnosprawnym bratem oraz współzarządzanie systemem domowym stały się dla psychiki badanej pierwotnym treningiem sprawczości, który zmanifestował się wykonawczo w wieku 16 lat, gdy badana kierowała matką podczas podpisywania dokumentów rozwodowych. Kapitał sprawczy, zasadowy optymizm oraz wysoka samoocena pozwoliły badanej na skuteczne odbudowanie zniszczonej tożsamości po doznanych zdradach, co doprowadziło do głębokiego przełomu

poznawczego i sformułowania dojrzałej strategii powolnej, trójstopniowej weryfikacji intencji nowych partnerów (koleżeństwo – przyjaźń – związek).

Podsumowując, przypadek Pani Natalii reprezentuje wysoce adaptacyjną, opartą na sprawczości i rezyliencji postawę wobec kryzysu. Choć skumulowana trauma relacyjna pozostawiła w psychice Pani Natalii trwałe ślady w postaci lęku przed marginalizacją społeczną w grupach rówieśniczych, to zachowana integralność struktury samooceny, podwyższone poczucie własnej skuteczności oraz stabilny, bezpieczny sojusz w obecnym związku partnerskim stanowią doskonały prognostyk readaptacyjny, gwarantujący badanej pełną autonomię i dalszy, pomyślny rozwój osobisty.



Rozdział 5. Analiza jakościowa

5.1. Powiązania między stylem przywiązania a dominującymi strategiami radzenia sobie ze stresem

Analiza porównawcza zgromadzonego materiału empirycznego pozwala na wyznaczenie wspólnych obszarów oraz różnic w zakresie tego, jak styl przywiązania badanych kobiet wiąże się z ich sposobem radzenia sobie ze stresem w sytuacji doświadczenia niewierności.

Aby ułatwić interpretację, najważniejsze wskaźniki stenowe dla wszystkich pięciu badanych osób zostały zestawione w poniższej tabeli zbiorczej.

Tabela 34 Zestawienie wyników stenowych kwestionariuszy KSP i CISS w grupie badanej,
źródło: opracowanie własne

Badana (Pseudonim)	KSP Styl bezpieczny	KSP Styl lękowy	KSP Styl unikowy	CISS Zadanie (SSZ)	CISS Emocje (SSE)	CISS Unikanie (SSU)	CISS ACZ	CISS PKT
Pani Daria	10	7	1	5	9	8	7	9
Pani Paulina	5	9	1	4	6	4	6	9
Pani Alicja	9	5	1	3	6	9	9	7
Pani Kamila	10	7	1	1	9	6	7	2
Pani Natalia	7	8	2	7	6	1	2	2

Centralnym wnioskiem płynącym z analizy wyników jest powszechna obecność oraz wyraźne nasilenie stylu lękowo-ambiwalentnego w całej grupie badawczej. U zdecydowanej większości kobiet wskaźnik ten przybiera wartości podwyższone i wysokie (od 7 do 9 stenów), a w żadnym przypadku nie spada poniżej normy przeciętnej (5 sten). W kategoriach klinicznych tak spójny obraz odzwierciedla psychologiczny ślad, jaki trauma zdrady pozostawia w strukturze więzi. Doświadczenie niewierności ze strony partnera, będącego główną figurą przywiązania w dorosłym życiu, wywołuje niepokój o trwałość relacji, nadmierną czujnością oraz lęk przed ponownym odrzuceniem.

Ta powszechna lękowość relacyjna wykazuje bezpośredni, funkcjonalny związek z dominacją stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) w całej grupie badawczej, gdzie wszystkie uzyskane wyniki mieszczą się w rejestrach od przeciętnych do skrajnie wysokich (6 i 9 stenów). Aktywowany przez doświadczenie niewierności styl lękowy zmusza aparat psychiczny do ciągłego, intensywnego przetwarzania bolesnego afektu, co bezpośrednio blokuje i paraliżuje chłodne strategie wykonawcze.



Prawidłowość tę potwierdza wyraźne obniżenie stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ), który u większości kobiet plasuje się w granicach niskich bądź co najwyżej średnich. Nagły kryzys relacyjny i wywołany nim chaos poznawczy sprawiają, że zasoby umysłowe są w pierwszej fazie w całości zużywane na próby emocjonalnego poradzenia sobie z doznaną krzywdą, uniemożliwiając logiczne planowanie i natychmiastowe działanie naprawcze.

Kolejną istotną zależnością jest wpływ stylu lękowego na interpersonalny wymiar radzenia sobie ze stresem, mierzony podskala poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT). Wewnętrzny lęk przed opuszczeniem naturalnie generuje silny przymus szukania bliskości i zewnętrznej koregulacji emocjonalnej u innych ludzi. Prawidłowość ta uwidacznia się w postaci bardzo wysokich wyników PKT (7–9 stanów) u większości badanych, dla których obecność osób trzecich (rodziny, przyjaciół) stanowiła podstawowy regulator i wentyl bezpieczeństwa w kryzysie. Warto jednak zauważyć drastyczne załamanie tej skali (2 steny) u części próby. Pokazuje to, że w sytuacji, gdy lękowy system przywiązania zostaje zablokowany przez czynniki zewnętrzne (np. brak wsparcia lub odrzucenie społeczne), cała energia dystresu zostaje uwięziona wewnątrz, prowadząc do skrajnego załamania emocjonalnego lub wymuszonej, chłodnej racjonalizacji.

Ostatnim, niezwykle ważnym diagnostycznie wnioskiem jest fakt, iż w teście KSP cała grupa badana uzyskała skrajnie niskie, wręcz minimalne wyniki w skali przywiązaniowego stylu unikowego (1–2 steny). Udowadnia to, że badane kobiety z natury nie wykazują chłodu emocjonalnego, nie dystansują się od relacji i są w pełni otwarte na intymność. W odpowiedzi na dotkliwy ból, część grupy uruchomiła bardzo wysokie unikanie w teście CISS (SSU = 8–9 stenów), realizowane przez angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ = 7–9 stenów). Z perspektywy klinicznej pozwala to wysunąć wniosek, że unikanie mierzone kwestionariuszem CISS nie jest u badanych cechą osobowości, ale reaktywną tarczą obronną. Ponieważ z natury dążą one do bliskości i przeżywają kryzysy całą sobą, ucieczka w intensywne działania zewnętrzne (np. sport, nadmiar obowiązków czy dbanie o wizerunek) stała się im niezbędna, by czasowo odciągnąć uwagę od bolesnych i natrętnych myśli o niewierności partnera.

5.2. Rola zasobów osobistych jako czynników modyfikujących przebieg kryzysu relacyjnego

Analiza zasobów osobistych badanych kobiet pozwala na zrekonstruowanie mechanizmów, za pomocą których globalna samoocena, inteligencja emocjonalna, optymizm dyspozycyjny oraz



uogólnione poczucie własnej skuteczności modyfikują przebieg i konsekwencje doświadczonej traumy relacyjnej. Zasoby te nie działają w sposób odizolowany, lecz tworzą dynamiczne konfiguracje osobowościowe, które decydują o tym, czy jednostka zdoła konstruktywnie zintegrować doświadczenie zdrady, czy też ma skłonności do pozostania w chronicznym dystresie. W celu dokonania przejrzystej syntezy porównawczej, wyniki stenowe odzwierciedlające poziom poszczególnych zasobów w całej grupie badanej zostały zestawione w poniższej tabeli.

Tabela 35 Zbiorcze zestawienie wyników stenowych w zakresie zasobów osobistych (SES, INTE, LOT-R, GSES) w grupie badanej, źródło: opracowanie własne

Badana (pseudonim)	SES (Samoocena)	INTE Ogólny	INTE C1 (Działanie)	INTE C2 (Wgląd)	LOT-R (Optymizm)	GSES (Skuteczność)
Pani Daria	7	7	6	7	10	9
Pani Paulina	4	6	5	7	4	5
Pani Alicja	7	5	6	3	7	7
Pani Kamila	4	7	6	9	1	6
Pani Natalia	7	5	3	6	7	7

Wyraźną prawidłowością wyłaniającą się z analizy wyników jest polaryzacja grupy badawczej na dwie odmienne konstelacje triady zasobów (samooceny, optymizmu i poczucia skuteczności). Pierwsza konfiguracja charakteryzuje się wysoką spójnością i wysokimi rejestrkami wszystkich trzech zmiennych (wyniki od 7 do 10 stenów). W wymiarze klinicznym ta synchroniczność zasobów działa u części badanych kobiet jak pancerz osobowościowy chroniący przed wyuczoną bezradnością. Wysoki optymizm dostarcza im poznawczego przekonania, że kryzys ma charakter przejściowy, wysoka samoocena pozwala na szybkie oddzielenie faktu zdrady od własnej wartości relacyjnej, a wysokie poczucie skuteczności (GSES) dostarcza energii wykonawczej. Taki układ zasobów sprzyja pomyślnej readaptacji, umożliwiając szybkie podjęcie terapii, reorganizację życia oraz ponowne, bezpieczne otwarcie się na nowe relacje partnerskie.

Druga konfiguracja obejmuje kobiety, u których triada zasobów została poważnie zdegradowana pod wpływem przewlekłego urazu relacyjnego (wyniki od 1 do 5 stenów). Długotrwałe tkwienie w dysfunkcyjnym układzie, połączone z chronicznym zatajaniem zrad, manipulacją emocjonalną oraz technikami typu gaslighting, doprowadziło u nich do wykształcenia nabytego, potraumatycznego deficytu. Obniżona samoocena (4 steny) współwystępuje tu z wyraźną skłonnością do pesymizmu (1–4 steny), co w sferze poznawczej



skutkuje utrwaleniem defensywnych schematów. Kobiety te wykazują tendencję do internalizacji winy za nielojalność partnera, przeżywają głębokie poczucie beznadziei i budują radykalne przekonania o niemożliwości ponownego zaufania komukolwiek, co ma chronić ich zranioną strukturę „Ja” przed kolejnym odrzuceniem.

Analiza struktury inteligencji emocjonalnej (INTE) ujawnia istotny rozłam funkcjonalny pomiędzy zdolnością do instrumentalnego wykorzystywania emocji w działaniu (Czynnik I) a zdolnością do ich rozpoznawania i rozumienia (Czynnik II). W grupie badanych kobiet można zidentyfikować dwa skrajnie różne mechanizmy radzenia sobie z tym rozłamek:

1. Mechanizm wysokiego wglądu przy paraliżu siły wykonawczej

Charakteryzuje się nadzwyczajną świadomością emocjonalną i trafnym dekodowaniem własnego cierpienia (Czynnik II na poziomie 7–9 stenów) przy zaledwie przeciętnym poziomie kierowania działaniem pod wpływem emocji (Czynnik I). W tym przypadku wysoki wgląd, pozbawiony wsparcia w postaci wysokiej samooceny czy optymizmu, staje się czynnikiem nasilającym dystres. Kobiety te mają pełną świadomość skali doznanej krzywdy, co przy jednoczesnym deficycie sprawczości więziowej zamyka je w pętli ruminalnej intruzywnych, utrwała chroniczny żal do sprawcy i sprzyja powrotom do raniących układów partnerskich.

2. Mechanizm zamrożenia wglądu na rzecz ochrony działania

Objawia się wyraźnym obniżeniem lub niskim poziomem rozpoznawania emocji (Czynnik II na poziomie 3–6 stenów) przy zachowanej, optymalnej zdolności wykonawczej (Czynnik I na poziomie 6 stenów). Stanowi to podręcznikowy obraz obronnego wyparcia afektu, aby przetrwać chroniczne upokorzenia i móc skutecznie funkcjonować na poziomie behawioralnym (np. realizować plany, dbać o wizerunek zewnętrzny), świadomość tych kobiet blokuje dostęp do bolesnych stanów wewnętrznych, spychając wspomnienia w strefę niepamięci. W warstwie deklaratywnej uznają one kryzys za całkowicie zamknięty, podczas gdy ich organizm nadal manifestuje silne napięcie psychofizjologiczne i somatyzację stresu w sytuacjach ekspozycji na bodźce wspomnieniowe.

Ostatnim, kluczowym ogniwem modyfikującym przebieg kryzysu jest uogólnione poczucie własnej skuteczności (GSES), które u wszystkich badanych kobiet, nawet tych zmagających się z depresją czy skrajnym pesymizmem, utrzymało się w granicach normy przeciętnej lub wysokiej (5–9 stanów). Stabilny poziom zmiennej GSES zapobiegł całkowitemu osunięciu się badanych w stan trwałej bezradności, pozwalając im w momentach zwrotnych na przełamanie

apatii wykonawczej, dokonanie racjonalnego bilansu strat i podjęcie ostatecznej decyzji o definitywnym zerwaniu raniącego układu diadycznego.

5.3. Analiza potencjału rozwoju po zdradzie (PTG) w zależności od konfiguracji zasobów osobistych, stylu przywiązania i stylu radzenia sobie

Syntetyczne ujęcie potencjału rozwoju po doświadczeniu niewierności partnera wymaga przeanalizowania dynamicznych interakcji zachodzących pomiędzy predyspozycjami przywiazaniowymi, strategiami radzenia sobie ze stresem a poziomem zasobów osobistych. Zgodnie z koncepcją potraumatycznego rozwoju (PTG), pozytywna transformacja poznawcza i egzystencjalna nie stanowi prostego następstwa upływu czasu, lecz jest uwarunkowana sposobem, w jaki jednostka przetwarza i integruje zaistniały kryzys (Ogińska-Bulik i Juczyński, 2010).

Triangulacja zgromadzonych danych empirycznych pozwala na wyodrębnienie w badanej grupie dwóch zasadniczych tendencji konfiguracyjnych, które w odmienny sposób determinują gotowość jednostki do osiągnięcia rozwoju po traumie.

Pierwsza tendencja konfiguracyjna obejmuje przypadki, w których wysoki lub podwyższony poziom stylu bezpiecznego współwystępuje z optymalnie ukształtowanymi zasobami osobistymi, takimi jak wysoka globalna samoocena, optymizm dyspozycyjny oraz wysokie uogólnione poczucie własnej skuteczności. W tym układzie doświadczenie niewierności partnera, choć wywołuje gwałtowną, bolesną reakcję afektywną i somatyczną, nie prowadzi do permanentnej destrukcji struktury tożsamości. Stabilna, bezpieczna matryca przywiazaniowa pozwala jednostce na oddzielenie faktu zdrady od poczucia własnej wartości relacyjnej. W sferze zmagania się ze stresem uruchamiane są proaktywne i elastyczne strategie zaradcze, przejawiające się w mobilizacji stylu skoncentrowanego na zadaniu lub w celowym wykorzystaniu strategii unikowej opartej na angażowaniu się w czynności zastępcze. Wysokie poczucie sprawstwa (GSES) oraz optymizm dyspozycyjny (LOT-R) dostarczają jednostce wewnętrznej motywacji do podjęcia aktywnej rekonstrukcji dotychczasowych schematów poznawczych. Pozwala to na pomyślne przejście od dezorganizujących ruminacji intruzywnych do ruminacji o charakterze refleksyjnym, ukierunkowanych na poszukiwanie konstruktywnych rozwiązań (np. poprzez podjęcie profesjonalnej psychoterapii). W konsekwencji ta konfiguracja zmiennych sprzyja ujawnieniu się kryteriów potraumatycznego rozwoju. Manifestuje się on w obszarze pozytywnych zmian w spostrzeganiu siebie (wzrost autonomii i



poczucia siły osobistej), przewartościowania relacji z innymi (nabycie dojrzałej kompetencji do asertywnego wyznaczania granic) oraz wyższego doceniania życia, co ostatecznie umożliwia pomyślną reintegrację biograficzną, a nawet wejście w nowy, satysfakcjonujący związek partnerski.

Druga tendencja konfiguracyjna odnosi się do sytuacji, w których potencjał do potraumatycznego rozwoju zostaje ograniczony lub zablokowany przez współwystępowanie lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązania z głębokimi deficytami w sferze zasobów osobistych. Przewlekły charakter urazu relacyjnego, nasycony kłamstwem, manipulacją emocjonalną oraz wtórną wiktylizacją ze strony otoczenia rówieśniczego, skutkuje w tym przypadku potraumatycznym załamaniem globalnej samooceny oraz ukształtowaniem nastawienia pesymistycznego. W strukturze zmagania się ze stresem obserwuje się wówczas bezwzględną dominację stylu skoncentrowanego na emocjach przy jednoczesnym paraliżu mechanizmów wykonawczych. Wysoki poziom stylu przywiązania o charakterze lękowo-ambiwalentnym, połączony z drastycznym załamaniem się zewnętrznej sieci oparcia społecznego (skrajnie niskie poszukiwanie kontaktów towarzyskich), uniemożliwia prawidłową regulację emocjonalną. Aparat poznawczy zostaje zablokowany w fazie chronicznego przeżywania doznanej krzywdy, co sprzyja rozwojowi epizodów depresyjnych oraz rezygnacji wykonawczej. Doznana zdrada jest interpretowana przez jednostkę jako permanentna, nieodwracalna strata, która bezpowrotnie niszczy tożsamość, co uniemożliwia nadanie cierpieniu jakiegokolwiek konstruktywnego sensu i blokuje procesy rozwojowe opisywane w inwentarzu PTGI.

5.4. Typologia reakcji na niewierność w świetle analizowanych przypadków – podobieństwa i różnice

Zwieńczeniem analizy materiału klinicznego jest wyznaczenie uniwersalnych podobieństw oraz kluczowych różnic w obrębie reakcji badanych kobiet na doświadczenie niewierności partnera.

W sferze podobieństw w całej badanej grupie odnotowano tożsamy, destrukcyjny wpływ zdrady na strukturę bazowego poczucia bezpieczeństwa relacyjnego. U wszystkich kobiet akt niewierności wywołał ostrą, traumatyczną reakcję na stres, przejawiającą się objawami o charakterze intruzywnych myśli, hiperczułości oraz czasowych zaburzeń somatycznych. Wspólnym mianownikiem dla całej próby jest także uniwersalna aktywacja lękowo-



ambiwalentnego komponentu przywiązania, przejawiająca się potraumatycznym lękiem przed porzuceniem.

W obszarze różnic materiał empiryczny ujawnia odmienną dynamikę behawioralną oraz zróżnicowany czas trwania kryzysu relacyjnego, co pozwala na wyróżnienie trzech zasadniczych wzorców reakcji i adaptacji wewnątrz badanej grupy:

1. Wzorzec natychmiastowej terminacji relacji z proaktywną reorganizacją życiową

Charakteryzuje się podjęciem radykalnej i definitywnej decyzji o zakończeniu związku bezpośrednio po ujawnieniu aktu niewierności. Reakcja ta występuje w warunkach wysokiej mobilizacji zasobów zadaniowych (SSZ) oraz przy wsparciu wysokiego uogólnionego poczucia własnej skuteczności i optymizmu dyspozycyjnego. Choć ból emocjonalny pozostaje intensywny, jednostka natychmiast wdraża działania wykonawcze ukierunkowane na separację od sprawcy traumy oraz rekonstrukcję własnej autonomii życiowej.

2. Wzorzec odroczonej terminacji relacji z dominacją mechanizmów wypierających

Objawia się przesunięciem momentu ostatecznego rozpadu związku w czasie. Wzorzec ten cechuje się niską wyjściową zadaniowością w sytuacji ostrego dystresu, co skutkuje czasową biernością wykonawczą wobec doświadczanej przemocy psychicznej czy kłamstw partnera. Przetrwanie w raniącym układzie diadycznym staje się możliwe dzięki uruchomieniu silnego stylu unikowego w CISS, opartego na angażowaniu się w czynności zastępcze i poznawczym dystansowaniu się od urazu relacyjnego, co prowadzi do czasowego wypierania doznanej krzywdy ze świadomości.

3. Wzorzec przewlekłej zależności i cyklicznego uwikłania w kryzys relacyjny

Cechuje się długotrwałym tkwieniem w dysfunkcyjnej relacji lub w jej niesformalizowanych strukturach następczych po oficjalnym rozstaniu. Reakcja ta jest ściśle determinowana przez maksymalne nasilenie lęku przywiązaniowego oraz potraumatyczną degradację zasobów osobistych (samooceny i optymizmu). Silna potrzeba bliskości i paniczna obawa przed samotnością sprawiają, że jednostka wielokrotnie ulega manipulacjom partnera, wchodząc w powtarzalne cykle rozstań i powrotów, co drastycznie pogłębia dekompensację psychiczną i sprzyja rozwojowi stanów depresyjnych.

Przedstawiona typologia dowodzi, że o ile samo doświadczenie zdrady wywołuje tożsame jakościowo spustoszenie w strukturze więzi badanych kobiet, o tyle kierunek ich drogi adaptacyjnej – od natychmiastowej autonomizacji po przewlekłą zależność – jest bezpośrednią

wypadkową konfiguracji posiadanych przez nie zasobów odpornościowych. Sformułowane wnioski stanowią bezpośredni fundament do wyznaczenia adekwatnych kierunków interwencji psychoterapeutycznej, które zostaną omówione w kolejnym rozdziale niniejszej pracy.



Rozdział 6. Kierunki interwencji i zalecenia terapeutyczne

6.1. Specyfika pracy terapeutycznej z osobą po doświadczeniu traumy relacyjnej w oparciu o wyniki badań własnych

Sformułowanie adekwatnych zaleceń psychoterapeutycznych dla osób, które doświadczyły niewierności w związku romantycznym, wymaga ścisłego zintegrowania wniosków z analizy klinicznej z ustrukturyzowanymi procedurami interwencyjnymi.

Wyniki badań własnych jednoznacznie wskazują, że specyfika procesu terapeutycznego musi bezpośrednio odpowiadać na unikalną konstelację zmiennych przywiązaniowych i zaradczych pacjentek. Centralnym punktem wyjścia w projektowaniu oddziaływań klinicznych jest fakt, że niewierność partnera wywołuje pełnoobjawowy uraz relacyjny, który destabilizuje strukturę „Ja” i wywołuje przewlekłą hiperaktywację systemu przywiązania.

W początkowej fazie psychoterapii, ze względu na odnotowany w całej grupie badanej podwyższony lub wysoki poziom stylu lękowo-ambiwalentnego oraz podwyższony lub wysoki poziom stylu radzenia sobie w sytuacjach stresowych skoncentrowany na emocjach, priorytetowym zadaniem klinicznym jest stabilizacja afektywna oraz regulacja emocjonalna. Jednocześnie skrajnie niski poziom skali unikowego stylu przywiązania sprawia, że pacjentki te zgłaszają się na terapię w stanie skrajnego przeciążenia bolesnymi bodźcami wewnętrznymi. Relacja terapeutyczna musi w tym przypadku spełniać funkcję „bezpiecznej bazy”, w której permanentny lęk przed porzuceniem i dezorientacja poznawcza mogą zostać stopniowo wygaszone poprzez doświadczenie responsywności i neutralności terapeuty.

Dalszy przebieg interwencji psychoterapeutycznej powinien zostać zróżnicowany w zależności od sposobu manifestacji mechanizmów obronnych w obszarze kompetencji emocjonalnych i stylów radzenia sobie ze stresem:

- Procedura interwencyjna w przypadku zalania afektywnego i paraliżu wykonawczego. Odnosi się do pacjentek prezentujących wysoki poziom wglądu emocjonalnego (Czynnik II INTE) przy jednoczesnym skrajnie wysokim stylu emocjonalnym (SSE) i minimalnej zadaniowości (SSZ). W tej grupie praca terapeutyczna nie powinna koncentrować się na dalszym eksplorowaniu i nazywaniu emocji, gdyż prowadzi to do ich wtórnej eskalacji i utrwalenia mechanizmu ruminalacji intruzywnych. Głównym celem jest tutaj restrukturyzacja poznawcza oraz behawioralna aktywacja. Interwencje muszą zmierzać do

transformacji destrukcyjnych, bolesnych myśli w ruminacje o charakterze refleksyjnym, ukierunkowane na budowanie sprawczości i ochronę własnych granic. Wprowadzenie technik stabilizacyjnych oraz stopniowe przekierowywanie uwagi na cele osobiste pozwala na przełamanie rezygnacji wykonawczej i wyjście z pozycji ofiary.

- Procedura interwencyjna w przypadku obronnego wyparcia i somatyzacji dystresu
Dotyczy pacjentek wykazujących obniżoną zdolność do rozpoznawania własnych emocji (niski Czynniki II INTE) przy jednoczesnym skrajnie wysokim stylu unikowym w CISS, realizowanym przez ucieczkę w czynności zastępcze. W tym przypadku proces terapeutyczny wymaga dużej ostrożności klinicznej, gdyż pacjentki w warstwie deklaratywnej szczerze uznają swój stan za w pełni uzdrowiony, podczas gdy ich ciało przejawia silne napięcie psychofizjologiczne i somatyzację urazu w odpowiedzi na bodźce triggerujące. Strategia terapeutyczna powinna opierać się na stopniowym, bezpiecznym rozszczelnianiu unikowej tarczy obronnej (CISS-ACZ). Kluczowe jest wdrożenie technik zorientowanych na ciało (grounding, integracja psychosomatyczna) w celu ponownego skomunikowania pacjentki z jej zablokowanym afektem. Dopiero po bezpiecznym dopuszczeniu do świadomości stłumionego gniewu i żalu możliwa jest integracja poznawcza traumy i realne domknięcie procesu traumy relacyjnej.

Nadrzędnym celem długoterminowym w obu przypadkach pozostaje odbudowa fundamentalnych przekonań jednostki, które zostały zburzone przez akt zdrady (zgodnie z teorią rozbitych założeń Janoff-Bulman). Psychoterapia musi doprowadzić do rekonstrukcji poczucia własnej wartości, odseparowania czynu sprawcy od osobistej adekwatności pacjentki oraz wypracowania elastyczności poznawczej, która pozwoli w przyszłości na podjęcie ryzyka ponownego zaangażowania romantycznego bez konieczności stosowania lękowych mechanizmów kontrolujących.

6.2. Profilaktyka traumy relacyjnej poprzez wzmacnianie zasobów osobistych i odporności psychicznej

Wnioski z przeprowadzonego badania posiadają istotny potencjał aplikacyjny w obszarze profilaktyki zdrowia psychicznego, ukierunkowanej na wzmacnianie rezyliencji u osób po doświadczeniu kryzysów w bliskich związkach.



Działania profilaktyczne powinny być realizowane zarówno na poziomie wtórnym (wczesna interwencja w fazie ostrego kryzysu), jak i pierwszorzędowym (szerokie programy psychoedukacyjne). Centralnym filarem profilaktyki potraumatycznej dekompensacji psychicznej powinno być strukturalne wzmacnianie zasobów osobistych, ze szczególnym uwzględnieniem uogólnionego poczucia własnej skuteczności (GSES). Wyniki badań własnych dowodzą, że to właśnie zachowane, przeciętne lub wysokie poczucie sprawstwa stanowi ostateczny czynnik uniemożliwiający całkowitą psychiczną kapitulację jednostki.

Programy profilaktyczno-edukacyjne powinny koncentrować się na treningach budowania samorządności i asertywności. Odbudowanie wiary we własną zdolność do radzenia sobie z logistycznymi i emocjonalnymi trudnościami żywioowymi pozwala ofiarom zdrad na szybsze wyjście z dysfunkcyjnej pętli zależności od nielojalnego partnera.

Równie ważnym wektorem działań profilaktycznych jest ochrona i rekonstrukcja zewnętrznej sieci oparcia społecznego. Porównanie profili zaradczych badanych kobiet wykazało, że wysoka tendencja do poszukiwania kontaktów towarzyskich (CISS-PKT) stanowi jeden z najskuteczniejszych zewnętrznych regulatorów bólu psychicznego. Z kolei dekonstrukcja tej sieci, wywołana społecznym unieważnieniem traumy lub wtórną wiktyimizacją ze strony rówieśników, bezpośrednio koreluje z zapadalnością na kliniczną depresję. Profilaktyka musi zatem obejmować tworzenie grup wsparcia dla osób po kryzysach relacyjnych oraz psychoedukację otoczenia społecznego ofiary, ukierunkowaną na eliminację zachowań obwiniających i stygmatyzujących.

Ostatnim elementem profilaktyki jest rozwijanie kompetencji w zakresie zadaniowego radzenia sobie ze stresem (SSZ) oraz umiejętności wyznaczania nienaruszalnych granic relacyjnych. Wczesna edukacja w obszarze dynamiki związków romantycznych powinna uczyć rozpoznawania pierwszych sygnałów transgresji (np. chronicznego przekraczania granic w przestrzeni cyfrowej, manipulacji behawioralnej) zanim dojdzie do drastycznego załamania samooceny podmiotu.

Wzmacnianie dyspozycyjnego optymizmu (LOT-R) poprzez treningi elastyczności poznawczej oraz rozwijanie umiejętności różnicowania „Ja” (zachowania własnej autonomii wewnątrz diady) stanowi ostateczną barierę chroniącą strukturę psychiczną człowieka przed destrukcyjnymi skutkami ewentualnej nielojalności interpersonalnej w przyszłości.



Rozdział 7. Dyskusja wyników i podsumowanie

7.1. Dyskusja wyników badań własnych w świetle literatury przedmiotu

Synteza materiału idiograficznego zgromadzonego w toku badań własnych pozwala na podjęcie dialogu z istniejącymi paradygmatami z zakresu psychologii klinicznej, teorii przywiązania oraz zasobowych uwarunkowań stresu pourazowego. Uzyskane dane kwestionariuszowe oraz narracyjne umożliwiają krytyczną weryfikację tego, jak wewnętrzne modele operacyjne więzi i konfiguracje zasobów osobistych moderują proces zmagania się z traumą relacyjną po doświadczeniu niewierności partnera.

Pierwszym istotnym obszarem wymagającym teoretycznego osadzenia jest zaobserwowany w badaniach własnych rozłam pomiędzy charakterologicznym stylem unikowym (miarą osobowościową) a sytuacyjnymi strategiami unikowymi (miarą zaradczą). Fakt, iż w skali stylu unikowego kwestionariusza KSP cała grupa badana uzyskała skrajnie niskie, wręcz minimalne wyniki (1–2 steny), jednoznacznie wskazuje na ich wyjściową, silną orientację na bliskość i brak dyspozycyjnego chłodu relacyjnego. Odnosząc tę prawidłowość do klasycznej teorii przywiązania dorosłych (Hazan i Shaver, 1987), brak wewnętrznych mechanizmów unikowych pozbawił te osoby „pancerza” osobowościowego, który mógłby zamortyzować siłę bodźca traumatycznego w momencie ujawnienia zdrady. Przeżywanie kryzysu relacyjnego w sposób bezpośredni i pełny doprowadziło do gwałtownej dekonstrukcji założeń bazowych jednostki, co znajduje odzwierciedlenie w teorii rozbitych założeń (*shattered assumptions theory*) Ronnie Janoff-Bulman (1992). Nagłe zniszczenie przekonania o życzliwości świata i własnej wartości relacyjnej wywołało u części badanych kobiet konieczność uruchomienia wysokiego unikania w kwestionariuszu CISS (8–9 stanów), realizowanego przez angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) lub poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT). W świetle transakcyjnego modelu Lazarusa i Folkman (1984) oraz koncepcji Endlera i Parkera (1990), to sytuacyjne unikanie nie było przejawem cechy charakteru, lecz reaktywną, instrumentalną próbą odciążenia jednostki od zalewających myśli intruzywnych w celu ochrony integralności własnego „Ja”.

Tradycyjne ujęcie Mieczysława Plopy (2008) postuluje, że bezpieczny styl przywiązania stanowi optymalny system samoregulacji emocjonalnej, sprzyjający elastycznemu i zadaniowemu rozwiązywaniu problemów relacyjnych. Tymczasem w badaniach własnych



kobiety wykazujące skrajnie wysokie nasilenie stylu bezpiecznego (10 stenów) zaprezentowały jednocześnie skrajną dominację stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE = 9 stenów) przy niskiej lub co najwyżej przeciętnej zadaniowości. Uzyskane wyniki nie tyle podważają stabilność bezpiecznego stylu przywiązania, ile rzucają nowe światło na jego sytuacyjną dekompensację pod wpływem ostrego urazu relacyjnego.

Wynik ten natomiast wykazuje spójność z eksperymentalnymi doniesieniami Mario Mikulincera (1998) nad dynamiką nadużycia zaufania w związkach romantycznych. Mikulincer (1998) wykazał, że pod wpływem silnego zagrożenia relacyjnego nawet osoby o relatywnie bezpiecznym przywiązaniu mogą przejściowo doświadczać osłabienia poczucia bezpieczeństwa i reagować mniej adaptacyjnie niż zwykle. Ponieważ osoby bezpieczne wchodzą w relację z wysokim kredytem zaufania, nagłe ujawnienie niewierności generuje potężny dysonans poznawczy, który czasowo paraliżuje mechanizmy wykonawcze, absorbując zasoby umysłowe na próby somatycznego i emocjonalnego przetrwania kryzysu.

Analiza kompetencji emocjonalnych badanych kobiet ujawniła głęboki rozłam funkcjonalny w obrębie wskaźników kwestionariusza INTE, który koresponduje z teoretycznymi uwarunkowaniami struktury tego narzędzia (Jaworowska i Matczak, 2008). W badanej próbie zarysowały się dwie odmienne tendencje: wysoki wgląd emocjonalny przy paraliżu wykonawczym oraz zablokowanie wglądu na rzecz ochrony działania. Druga z tych konfiguracji (niski Czynnik II przy optymalnym Czynniku I oraz wysokim ACZ) stanowi bezpośrednią egzemplifikację teorii traumy zdrady (*betrayal trauma theory*) sformułowanej przez Jennifer Freyd (1996). Freyd (1996) wskazuje, że gdy krzywda pochodzi od osoby, od której jednostka jest emocjonalnie lub praktycznie zależna, mogą pojawić się procesy ograniczające świadome przetwarzanie informacji o zdradzie, co pomaga utrzymać relację mimo jej destrukcyjnego charakteru. Obniżenie zdolności do rozpoznawania i rozumienia emocji pozwala jednostce na zachowanie integralności wykonawczej i sprawne realizowanie celów życiowych, jednak cena za to odcięcie manifestuje się w sferze intensywnej somatyzacji stresu (uporczywe nudności, napięcie mięśniowe) w momentach ekspozycji na bodźce wspomnieniowe, co wpisuje się w kliniczny obraz PTSD po zdradzie (Roos i in., 2019).

Ostatnim, kluczowym wektorem dyskusji jest zweryfikowanie moderatorów potraumatycznego rozwoju (PTG) w świetle modelu Richarda Tedeschiego i Lawrence'a Calhouna (2004) oraz zintegrowanej z nim teorii zachowania zasobów (COR) Stevana Hobfolla (1991). Wyniki badań własnych udowodniły, że potencjał do pozytywnej transformacji po zdradzie jest bezpośrednią pochodną zbieżności wysokich wskaźników globalnej samooceny (SES), optymizmu



dyspozycyjnego (LOT-R) oraz uogólnionego poczucia własnej skuteczności (GSES). Zgodnie z paradygmatem Hobfolla (2014), zasoby te tworzą synergiczne „karawany zasobów” (*resource caravans*). Wysoki optymizm daje poznawczą wiarę w przyszłość, samoocena chroni przed internalizacją winy, a poczucie skuteczności zasila wykonawczy aspekt inteligencji emocjonalnej (Czynnik I), dając energię do odzyskania sprawstwa życiowego (Bandura, 1977). I odwrotnie – załamanie tej sieci pod wpływem chronicznego urazu relacyjnego uruchamia destrukcyjną „spiralę strat zasobów” (*loss spiral*), w której potraumatyczna degradacja poczucia własnej wartości trwale blokuje przejście od ruminacji intruzywnych do ruminacji refleksyjnych. Zgodnie z koncepcją Tedeschiego i Calhouna (2004), uniemożliwia to jednostce nadanie cierpieniu konstruktywnego sensu egzystencjalnego, co zamyka jednostkę w stanie permanentnej bezradności i blokuje procesy rozwojowe opisywane w inwentarzu PTGI.

7.2. Odpowiedzi na pytania badawcze i weryfikacja założeń teoretycznych

Fundamentem empirycznego i teoretycznego podsumowania niniejszej pracy jest udzielenie precyzyjnych, ustrukturyzowanych odpowiedzi na szczegółowe pytania badawcze postawione w podrozdziale 3.2., a także krytyczna weryfikacja sformułowanej tezy w świetle uzyskanych wyników ilościowo-jakościowych.

Bezpośrednie przywołanie problemów szczegółowych pozwala na zachowanie pełnej przejrzystości wyводу oraz umożliwia końcową ewaluację stopnia realizacji założonych celów naukowych.

Odpowiedzi na szczegółowe pytania badawcze:

Pytanie pierwsze: Jaki styl przywiązania dominuje u badanych osób i w jaki sposób determinuje on sposób spostrzegania zdrady jako sytuacji o charakterze kryzysowym?

Odpowiedź: Dominującym profilem przywiazaniowym w badanej grupie jest współwystępowanie wysokiego lub podwyższonego stylu bezpiecznego z podwyższonym stylem lękowo-ambiwalentnym, przy jednoczesnym skrajnie niskim, wręcz minimalnym nasileniu stylu unikowego w KSP. Taka konstelacja w decydujący sposób determinuje percepcję niewierności jako wstrząsu egzystencjalnego. Wyjściowo wysokie bezpieczeństwo relacyjne generuje „kredyt zaufania” wobec partnera, co sprawia, że akt zdrady wywołuje potężny dysonans poznawczy oraz nagłą dekonstrukcję założeń o przewidywalności świata. Z kolei uaktywniony i pogłębiony przez doświadczenie niewierności styl lękowy wywołuje

chroniczną hiperaktywację systemu więzi, manifestującą się stałym stanem czujności przywiązaniowej, niepokojem o stabilność relacji oraz głębokim lękiem przed ponownym opuszczeniem.

Pytanie drugie: W jaki sposób inteligencja emocjonalna uczestniczek badania współwystępuje z procesem regulacji emocji wywołanych doświadczeniem niewierności?

Odpowiedź: Ogólny poziom inteligencji emocjonalnej badanych kobiet kształtuje się w granicach normy przeciętnej i podwyższonej (5–7 stanów), jednak zasób ten nie gwarantuje automatycznie efektywnej samoregulacji afektu. Zależność ta ujawnia się pod postacią wyraźnego rozłamu funkcjonalnego pomiędzy dwoma wymiarami strukturalnymi narzędzia INTE. Wysoka zdolność do rozpoznawania i rozumienia emocji (Czynnik II na poziomie 7–9 stanów) przy jednoczesnym przeciętnym poziomie ich instrumentalnego wykorzystywania (Czynnik I) współwystępuje z paraliżem siły wykonawczej i nasila procesy ruminacji intruzywnych.

Z kolei sytuacja odwrotna – obniżenie wglądu emocjonalnego (Czynnik II na poziomie 3–6 stanów) przy optymalnym poziomie Czynnika I – współwystępuje z czasowym zabezpieczeniem funkcjonowania behawioralnego i sprawnym realizowaniem celów życiowych, co jednak odbywa się kosztem obronnego wyparcia afektu i prowadzi do intensywnej somatyzacji stresu pourazowego.

Pytanie trzecie: W jakim stopniu zasoby osobiste, takie jak globalna samoocena, optymizm dyspozycyjny i poczucie własnej skuteczności, pełnią funkcję ochronną w procesie zmagania się ze skutkami traumy?

Odpowiedź: Globalna samoocena, optymizm dyspozycyjny oraz uogólnione poczucie własnej skuteczności pełnią rolę strategicznej tarczy ochronnej wyłącznie wtedy, gdy występują w sposób zsynchronizowany, tworząc wysokie i spójne rejestry (wyniki od 7 do 10 stanów). Wówczas wysoki optymizm dostarcza poznawczej wiary w przyszłość, samoocena chroni przed wewnętrzną atrybucją winy za czyn partnera, a poczucie skuteczności zasila mechanizmy decyzyjne i wykonawcze. W sytuacji, gdy triada tych zasobów ulega potraumatycznej degradacji, uszkodzenie jednego ogniwa uruchamia destrukcyjną spiralę strat – załamanie



samooceny paraliżuje sprawczość i indukuje stały pesymizm (LOT-R na poziomie 1–4 stanów), co trwale odcina jednostkę od wewnętrznych mechanizmów odpornościowych.

Pytanie czwarte: Jakie style radzenia sobie ze stresem (skoncentrowany na zadaniu, emocjach lub unikaniu) dominują u uczestników i w jaki sposób wiążą się one z konfiguracją ich zasobów osobistych?

Odpowiedź: W badanej grupie odnotowano powszechne załamanie strategii zadaniowych (SSZ) w fazie ostrej, wywołane emocjonalnym załaniem (SSE w rejestrach podwyższonych i wysokich, równe 6 i 9 stanów). Ponadto aktywacja lęku relacyjnego wykazuje ścisły, funkcjonalny związek z interpersonalnym wymiarem zmagania się ze stresem (CISS-PKT). Lęk przywiązaniowy generuje silny przymus szukania zewnętrznej koregulacji emocjonalnej u innych ludzi, co owocuje bardzo wysokimi wynikami poszukiwania kontaktów towarzyskich (7–9 stanów), o ile zewnętrzna sieć wsparcia nie została zniszczona. Z kolei brak charakterologicznego unikania w KSP przy jednoczesnym doświadczaniu skrajnego cierpienia wiąże się z reaktywnym wdrożeniem unikania w kwestionariuszu CISS (8–9 stanów), realizowanego przez angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ = 7–9 stanów) jako zewnętrzną formę obrony przed natrętnymi myślami.

Pytanie piąte: Czy w historii badanych osób można zidentyfikować przejawy potraumatycznego rozwoju (PTG) jako następstwa przepracowania kryzysu relacyjnego?

Odpowiedź: Obecność pozytywnych zmian egzystencjalnych, relacyjnych i tożsamościowych można zidentyfikować wyłącznie u części badanych kobiet. Potencjał rozwojowy ujawnia się u osób, u których po kryzysie zachowały się lub zostały skutecznie odbudowane zasoby osobiste. W przypadkach, w których doszło do utrwalenia nabytego deficytu samooceny oraz skrajnego pesymizmu, procesy opisywane w inwentarzu PTGI pozostają całkowicie zablokowane przez chroniczny żal, resentyment oraz automatyzmy lękowe.

Weryfikacja tezy badawczej:

Sformułowana w podrozdziale 3.2. główna teza badawcza zakładała, że: „posiadane przez jednostkę zasoby osobiste oraz bezpieczny styl przywiązania stanowią kluczowe czynniki



ułatwiające konstruktywne radzenie sobie z psychologicznymi następstwami zdrady, co w konsekwencji sprzyja wystąpieniu zjawiska potraumatycznego rozwoju”.

W świetle przeprowadzonych analiz empirycznych postawiona teza została zweryfikowana częściowo i wymaga istotnego uszczegółowienia. Badania dowiodły, że bezpieczny styl przywiązania nie stanowi samodzielnego i wystarczającego czynnika gwarantującego konstruktywne radzenie sobie oraz automatyczne osiągnięcie PTG w sytuacji traumy relacyjnej. W starciu z tak destrukcyjnym stresorem, maksymalnie wykształcona bezpieczna baza przywiązaniowa ulega przejściowemu paraliżowi i paradoksalnie, z racji generowania skrajnego dysonansu poznawczego po nadużyciu wyjściowego zaufania, spycha jednostkę w stronę intensywnego stylu emocjonalnego oraz niskiej lub przeciętnej zadaniowości.

Bezpieczna matryca więzi staje się realnym predyktorem rozwoju potraumatycznego dopiero wtedy, gdy funkcjonuje w ścisłej synergii z nienaruszonym, wysokim poziomem zasobów osobistych (samooceny, optymizmu dyspozycyjnego i poczucia skuteczności). Z perspektywy teorii zachowania zasobów Hobfolla (2014) przewlekła utrata kluczowych zasobów osobistych i społecznych może prowadzić do spirali strat, która osłabia zdolność jednostki do adaptacyjnego radzenia sobie. Nawet zasoby ochronne, takie jak bezpieczny styl przywiązania, mogą w takich warunkach okazać się niewystarczające do pełnego zapobieżenia negatywnym konsekwencjom chronicznego stresu i traumy.

Podsumowując, zjawisko potraumatycznego rozwoju po doświadczeniu niewierności jest uwarunkowane całościową, zsynchronizowaną konfiguracją odpornościową osobowości, a nie prostoliniowym, izolowanym wpływem bezpiecznego wzorca przywiązania.

7.3. Ograniczenia metodologiczne badania i wnioski końcowe

Obiektywna ewaluacja uzyskanych wyników empirycznych oraz sformułowanych na ich podstawie wniosków wymaga precyzyjnego wskazania ograniczeń metodologicznych zrealizowanego procesu badawczego. Wyznaczenie metodologicznych granic prezentowanego projektu pozwala na właściwe określenie zakresu ważności sformułowanych prawidłowości psychologicznych oraz chroni przed nadmierną generalizacją wniosków w paradygmacie jakościowym.

Do najważniejszych ograniczeń niniejszego badania należą:

1. Niska liczebność próby badawczej ($N=5$)



Ograniczenie to wynika bezpośrednio z wyboru idiograficznej strategii badawczej, jaką jest wielokrotne studium przypadku. Taka konstrukcja metodologiczna uniemożliwia dokonanie generalizacji statystycznej uzyskanych prawidłowości na całą populację osób doświadczających niewierności w związkach romantycznych. Niemniej jednak, uzyskany materiał posiada bardzo wysokie znaczenie empiryczne, pozwalając na dogłębne zrekonstruowanie i zrozumienie mechanizmów intrapsychicznych, które często ulegają rozmyciu w wielogrupowych badaniach ilościowych.

2. Wysoka homogeniczność demograficzna i relacyjna

Grupa badana została celowo ograniczona wyłącznie do młodych kobiet we wczesnej dorosłości (przedział wiekowy 21–25 lat), które w momencie kryzysu pozostawały w związkach nieformalnych. Taki dobór próby uniemożliwia odniesienie wyciągniętych wniosków do populacji mężczyzn, u których, jak wskazuje literatura ewolucyjna, motywacja i struktura przetwarzania zdrady mogą opierać się na odmiennych wektorach psychologicznych. Ponadto specyfika związków nieformalnych różni się od dynamiki wieloletnich związków małżeńskich, w których, zgodnie z modelem inwestycyjnym Caryl Rusbult, obecność sankcji formalno-prawnych, wspólnego majątku czy potomstwa generuje zupełnie inne mechanizmy nacisku relacyjnego i drastycznie modyfikuje kryteria podejmowania decyzji wykonawczych.

3. Retrospektywny i odroczone charakter procedury

Badanie bazowało na rekonstrukcji doświadczeń z perspektywy czasu (od roku do kilku lat od momentu ujawnienia niewierności partnera). Taka odległość czasowa wprowadza ryzyko zniekształceń biograficznych, błędów pamięciowych oraz wtórnej racjonalizacji minionych wydarzeń. Co więcej, w toku obserwacji klinicznej u części uczestniczek zidentyfikowano aktywność silnych mechanizmów wyparcia poznawczego, co sprawia, że treść wywiadu odzwierciedla aktualny poziom zintegrowania urazu przez strukturę „Ja”, nie zawsze oddając rzeczywisty stopień dekompensacji psychofizjologicznej w momencie ostrej fazy kryzysu.

4. Podatność metod kwestionariuszowych na aktualny stan kliniczny

Pomiar zasobów osobistych (takich jak globalna samoocena SES czy optymizm dyspozycyjny LOT-R) za pomocą narzędzi samoopisowych niesie za sobą ryzyko metodologiczne polegające na zatarciu granicy między stałą cechą osobowości a zmiennym



stanem psychologicznym. U uczestniczek zmagających się z klinicznymi objawami depresji wywołanej skumulowaną traumą, wyniki testowe mogły ulec zaniżeniu, odzwierciedlając aktualne załamanie afektywne, a nie rzeczywisty, wyjściowy potencjał odpornościowy badanych podmiotów.

Wnioski końcowe:

Pomimo zidentyfikowanych ograniczeń metodologicznych, niniejsza praca stanowi udaną, wielowymiarową konceptualizację zjawiska niewierności partnerskiej rozumianej w kategoriach traumy relacyjnej. Zastosowana w niniejszej pracy triangulacja metodologiczna, polegająca na połączeniu baterii sześciu standaryzowanych narzędzi ilościowych z pogłębionym wywiadem półstrukturalnym oraz uważną obserwacją kliniczną wskaźników niewerbalnych i somatycznych, pozwoliła na sformułowanie cennych poznawczo wniosków końcowych:

1. Doświadczenie zdrady w związku romantycznym wywołuje u osoby skrzywdzonej pełnoobjawowy uraz przywiązaniowy, którego konsekwencje psychologiczne wykazują strukturalną zbieżność z triadą objawów zespołu stresu pourazowego (PTSD).
2. Procesy radzenia sobie ze stresem oraz potencjał do potraumatycznego rozwoju (PTG) po doświadczeniu niewierności nie są prostoliniową konsekwencją bezpiecznego stylu przywiązania, lecz zależą od całościowej, zsynchronizowanej konfiguracji zasobów odpornościowych, opisywanej w paradygmacie Stevana Hobfolla jako „karawany zasobów”.
3. Niski poziom charakterologicznego unikania bliskości (KSP) przy braku osobowościowego pancerza ochronnego potęguje siłę bólu psychicznego po doświadczeniu niewierności, co zmusza jednostkę do uruchomienia wysokiego unikania w kwestionariuszu CISS (ucieczki w czynności zastępcze), pełniącym funkcję czysto reaktywnej i kryzysowej tarczy obronnej.
4. W obszarze praktyki klinicznej badania własne dostarczają precyzyjnych wytycznych dla zróżnicowania oddziaływań psychoterapeutycznych, wskazując na konieczność odmiennego prowadzenia interwencji wobec pacjentów załanych niekontrolowanym afektem, a odmiennego wobec osób przejawiających obronne zamrożenie wglądu emocjonalnego i somatyzację dystresu.

Niniejsza praca udowadnia tym samym, że skuteczne leczenie oraz profilaktyka traumy relacyjnej w obszarze zdrowia psychicznego wymagają stałego integrowania danych



psychometrycznych z głęboką, wrażliwą analizą idiograficzną, co pozwala na pełne przywrócenie sprawczości i pomyślną reintegrację tożsamości osób dotkniętych kryzysem niełojalności interpersonalnej.



Bibliografia

1. Agbo, B. O., Agbo, C. C., & Gloria, C. (2022). Effect of Digital Infidelity in Marital Communication among Couples in Enugu Metropolis. *International Journal of Media, Security & Development (IJMSD)*, 8(1).
<https://rhycekerex.org/upload/6%20%20Effect%20of%20Digital%20Infidelity%20in%20Marital%20Communication%20among%20Couples%20in%20Enugu%20Metropolis.pdf>
2. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
3. Bandura, A. (1977). Self-efficacy. Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
4. Barta, W. D., & Kiene, S. M. (2005). Motivations for infidelity in heterosexual dating couples: The roles of gender, personality differences, and sociosexual orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(3), 339–360.
<https://doi.org/10.1177/0265407505052440>
5. Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
6. Blow, A. J., & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships I: A methodological review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(2), 183–216.
<https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01555.x>
7. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
8. Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
9. Buss, D. M. (2023). The sexual selection of human mating strategies: Mate preferences and competition tactics. In *The Oxford handbook of evolutionary psychology and romantic relationships* (pp. 15–41).
10. Buss, D. M., Goetz, C., Duntley, J. D., Asao, K., & Conroy-Beam, D. (2017). The mate switching hypothesis. *Personality and Individual Differences*, 104, 286–299.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.022>
11. Buss, D. M., & Schmitt, D. P. (1993). Sexual Strategies Theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 100(2), 204–232.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.2.204>
12. Brown, B. (2015). *Rising strong: How the ability to reset transforms the way we live, love, parent, and lead*. Spiegel & Grau.
13. Cano, A., & O'Leary, K. D. (2000). Infidelity and separations precipitate major depressive episodes and symptoms of nonspecific depression and anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 774–781. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.5.774>



14. Cooper, A. (1998). Sexuality and the Internet: Surfing into the New Millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 1(2), 187–193. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.187>
15. Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Psychological Assessment Resources.
16. Cravens, J. D., & Whiting, J. B. (2014). Clinical Implications of Internet Infidelity: Where Facebook Fits In. *The American Journal of Family Therapy*, 42(4), 325–339. <https://doi.org/10.1080/01926187.2013.874211>
17. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
18. Drigotas, S. M., Safstrom, C. A., & Gentilia, T. (1999). An investment model prediction of dating infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(3), 509–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.3.509>
19. Dzwonkowska, I., Lachowicz-Tabaczek, K., & Łaguna, M. (2008). *Samoocena i jej pomiar: Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga. Podręcznik*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
20. Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
21. Filimon, D. (2025). When betrayal goes digital: Women’s experiences of online infidelity and attachment injury. *New Trends in Psychology*, 7(2), 203–231.
22. Foster, M. E., Omapang, A. K., & Johnson-Zafiris, M. (2023). IS IT (MICRO)CHEATING? HOW SOCIAL MEDIA CONFOUND ASSUMPTIONS IN ROMANTIC RELATIONSHIPS. *AoIR Selected Papers of Internet Research*. <https://doi.org/10.5210/spir.v2023i0.13419>
23. Freyd, J. J. (1996). *Betrayal trauma: The logic of forgetting childhood abuse*. Harvard University Press.
24. Gershon, I. (2010). *The breakup 2.0: Disconnecting over new media*. Cornell University Press.
25. Glass, S. P. (2003). *Not "just friends": Rebuilding trust and recovering your sanity after infidelity*. Free Press.
26. Glass, S. P., & Wright, T. L. (1992). Justifications for extramarital relationships: The association between attitudes, behaviors, and gender. *The Journal of Sex Research*, 29(3), 361–387. <https://doi.org/10.1080/00224499209551654>
27. Gottman, J. M. (2011). *The science of trust: Emotional attunement for couples*. W. W. Norton & Company.
28. Gottman, J. M., & Silver, N. (2014). *Siedem zasad udanego małżeństwa* (D. Olejnik, tłum.). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



29. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
30. Heintzelman, A., Murdock, N. L., Krycak, R. C., & Seay, L. (2014). Recovery from infidelity: Differentiation of self, trauma, forgiveness, and posttraumatic growth among couples in continuing relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 3(1), 13–29. <https://doi.org/10.1037/cfp0000016>
31. Hobfoll, S. E. (1991). Traumatic stress: A theory based on rapid loss of resources. *Anxiety Research*, 4(3), 187–197. <https://doi.org/10.1080/08917779108248773>
32. Hobfoll, S. E. (2014). Resource caravans and resource caravan passageways: a new paradigm for trauma responding. *Intervention*, 12(1), 21–32.
<https://doi.org/10.1097/WTF.0000000000000067>
33. Jaworowska, A., & Matczak, A. (2008). *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE. Podręcznik* (Wyd. 2). Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
34. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.
35. Joel, S., Eastwick, P. W., Allison, C. J., Arriaga, X. B., Baker, Z. G., Bar-Kalifa, E., Bergeron, S., Birnbaum, G. E., Brock, R. L., Brumbaugh, C. C., Carmichael, C. L., Chen, S., Clarke, J., Cobb, R. J., Coolsen, M. K., Davis, J., de Jong, D. C., Debrot, A., DeHaas, E. C., ... Wolf, S. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality across 43 longitudinal couples studies. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(32), 19061–19071.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1917036117>
36. Jones, D. N., & Weiser, D. A. (2014). Differential infidelity patterns among the Dark Triad. *Personality and Individual Differences*, 57, 20–24.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.007>
37. Juczyński, Z. (2012). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Wydanie II*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
38. Jules, B. N., O'Connor, V. L., & Langhinrichsen-Rohling, J. (2023). Judgments of event centrality as predictors of post-traumatic growth and post-traumatic stress after infidelity: The moderating effect of relationship form. *Trauma Care*, 3(4), 237–250.
<https://doi.org/10.3390/traumacare3040021>
39. Kaleta, K., & Mróz, J. (2023). Posttraumatic growth and subjective well-being in men and women after divorce: The mediating and moderating roles of self-esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 3864.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20053864>
40. Karadzhy, O., & Tsurkan-Saifulina, Yu. (2023). Coping behaviour of women in the situation when their partner cheated. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 9(4), 18–26. <https://doi.org/10.52534/msu-pp4.2023.18>



41. Kruger, D. J., Fisher, M. L., Edelstein, R. S., Chopik, W. J., Fitzgerald, C. J., & Strout, S. L. (2013). Was that cheating? Perceptions vary by sex, attachment anxiety, and behavior. *Evolutionary Psychology*, 11(1), 159–171.
<https://doi.org/10.1177/147470491301100115>
42. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
43. Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518–530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.518>
44. Lusinski, N. (2018, January 19). What's the difference between emotional cheating & micro-cheating? Relationship experts weigh in. *Bustle*.
<https://www.bustle.com/p/whats-the-difference-between-emotional-cheating-micro-cheating-relationship-experts-weigh-in-7955179>
45. McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
46. Mikulincer, M. (1998). Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1209–1224. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1209>
47. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2017). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
48. Minuchin, S. (1974). *Families & family therapy*. Harvard U. Press.
49. Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582.
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
50. Ogińska-Bulik, N., & Juczyński, Z. (2010). Rozwój potraumatyczny – charakterystyka i pomiar. *Psychiatria*, 7(4), 129–142.
51. Olson, D. H. (2011). FACES IV and the Circumplex Model: Validation study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(1), 64–80. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00175.x>
52. Perel, E. (2024). *Kocha, lubi, zdradza. Nowe spojrzenie na problem wierności i niewierności w związku*. Wydawnictwo Znak.
53. Plopa, M. (2008). *Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP): Podręcznik*. Vizja Press & IT.
54. Polskie Towarzystwo Psychologiczne. (2018). *Kodeks etyczny psychologa*.
<https://psych.org.pl/dla-psychologow/kodeks-etyczny>
55. Roos, L. G., O'Connor, V., Zuromski, K. L., & Whisman, M. A. (2019). Post-traumatic stress and psychological health following infidelity in unmarried young adults. *Stress and Health*, 35(4), 468–479. <https://doi.org/10.1002/smi.2880>



56. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
57. Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4)
58. Sabater, V. (2023, 30 stycznia). Technika uziemienia w radzeniu sobie z traumą. *Piękno Umysłu*. <https://pieknoumyslu.com/technika-uziemienia-w-radzeniu-sobie-z-trauma/>
59. Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
60. Schmitt, D. P. (2004). The Big Five Related to Risky Sexual Behaviour Across 10 World Regions: Differential Personality Associations of Sexual Promiscuity and Relationship Infidelity. *European Journal of Personality*, 18(4), 301–319. <https://doi.org/10.1002/per.520>
61. Schneider, J. P., Weiss, R., & Samenow, C. (2012). Is it really cheating? Understanding the emotional reactions and clinical treatment of spouses and partners affected by cybersex infidelity. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 19(1-2), 123–139. <https://doi.org/10.1080/10720162.2012.658344>
62. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
63. Strelau, J., & Jaworowska, A. (2020). *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS. Podręcznik do wersji polskiej* (wyd. 4). Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
64. Szpitalak, M., & Polczyk, R. (2015). *Samoocena: geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru*. <http://ruj.uj.edu.pl/xmlui/handle/item/21886>.
65. TallBear, K. (2020). Identity is a poor substitute for relating. In B. Hokowhitu, A. Moreton-Robinson, L. Tuhiwai-Smith, C. Andersen, & S. Larkin (Eds.), *Routledge handbook of critical Indigenous studies* (pp. 467–478). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429440229-40>
66. Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
67. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
68. Thompson, A. P. (1984). Emotional and sexual components of extramarital relations. *Journal of Marriage and the Family*, 46(1), 35–42. <https://doi.org/10.2307/351861>



69. Twenge, J. M., Sherman, R. A., & Wells, B. E. (2015). Changes in American adults' sexual behavior and attitudes, 1972–2012. *Archives of Sexual Behavior*, 44(8), 2273–2285. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0540-2>
70. Warach, B., & Josephs, L. (2021). The aftershocks of infidelity: A review of infidelity-related emotional distress. *Sexual and Relationship Therapy*, 36(1), 76–90. <https://doi.org/10.1080/14681994.2019.1577961>
71. Whitty, M. T. (2003). Pushing the wrong buttons: Men's and women's attitudes toward online and offline infidelity. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 569–579. <https://doi.org/10.1089/109493103322725342>
72. Wiederman, M. W. (1997). Extramarital sex: Prevalence and correlates in a national survey. *Journal of Sex Research*, 34(2), 167–174. <https://doi.org/10.1080/00224499709551881>
73. Wojciszke, B. (2011). *Psychologia miłości*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
74. Vossler, A., & Moller, N. P. (2020). Internet Affairs: Partners' Perceptions and Experiences of Internet Infidelity. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(1), 67–77. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1654577>



Spis tabel

1. **Tabela 1** Składniki modelu inwestycyjnego (Rusbult, 1980) w kontekście niewierności, źródło: opracowanie własne
2. **Tabela 2** Charakterystyka socjodemograficzna uczestniczek badania oraz struktura czasowa relacji kryzysowych, źródło: opracowanie własne
3. **Tabela 3** Specyfika doświadczonej niewierności w kontekście traumy relacyjnej oraz tło biograficzno-rodzinne badanych osób, źródło: opracowanie własne
4. **Tabela 4** Indywidualne wyniki Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych (KSP) – Pani Daria,
5. **Tabela 5** Indywidualne wyniki Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) w przedziale ufności 95% - Pani Daria, źródło: opracowanie własne
6. **Tabela 6** Indywidualny wynik skali Samooceny M. Rosenberga (SES) w przedziale ufności 95% - Pani Daria, źródło: opracowanie własne
7. **Tabela 7** Indywidualny wynik Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (INTE) z uwzględnieniem podziału na czynniki – Pani Daria, źródło: opracowanie własne
8. **Tabela 8** Indywidualny wynik Testu Orientacji Życiowej (LOT-R) – Pani Daria, źródło: opracowanie własne
9. **Tabela 9** Indywidualny wynik Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) – Pani Daria, źródło: opracowanie własne
10. **Tabela 10** Indywidualne wyniki Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych (KSP) – Pani Paulina, źródło: opracowanie własne
11. **Tabela 11** Indywidualne wyniki Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) w przedziale ufności 95% - Pani Paulina, źródło: opracowanie własne
12. **Tabela 12** Indywidualny wynik skali Samooceny M. Rosenberga (SES) w przedziale ufności 95% - Pani Paulina, źródło: opracowanie własne
13. **Tabela 13** Indywidualny wynik Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (INTE) z uwzględnieniem podziału na czynniki – Pani Paulina, źródło: opracowanie własne
14. **Tabela 14** Indywidualny wynik Testu Orientacji Życiowej (LOT-R) – Pani Paulina, źródło: opracowanie własne
15. **Tabela 15** Indywidualny wynik Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) – Pani Paulina, źródło: opracowanie własne
16. **Tabela 16** Indywidualne wyniki Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych (KSP) – Pani Alicja, źródło: opracowanie własne
17. **Tabela 17** Indywidualne wyniki Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) w przedziale ufności 95% - Pani Alicja, źródło: opracowanie własne
18. **Tabela 18** Indywidualny wynik skali Samooceny M. Rosenberga (SES) w przedziale ufności 95% - Pani Alicja, źródło: opracowanie własne
19. **Tabela 19** Indywidualny wynik Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (INTE) z uwzględnieniem podziału na czynniki – Pani Alicja, źródło: opracowanie własne
20. **Tabela 20** Indywidualny wynik Testu Orientacji Życiowej (LOT-R) – Pani Alicja, źródło: opracowanie własne

21. **Tabela 21** Indywidualny wynik Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) – Pani Alicja, źródło: opracowanie własne
22. **Tabela 22** Indywidualne wyniki Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych (KSP) – Pani Kamila, źródło: opracowanie własne
23. **Tabela 23** Indywidualne wyniki Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) w przedziale ufności 95% - Pani Kamila, źródło: opracowanie własne
24. **Tabela 24** Indywidualny wynik skali Samooceny M. Rosenberga (SES) w przedziale ufności 95% - Pani Kamila, źródło: opracowanie własne
25. **Tabela 25** Indywidualny wynik Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (INTE) z uwzględnieniem podziału na czynniki – Pani Kamila, źródło: opracowanie własne
26. **Tabela 26** Indywidualny wynik Testu Orientacji Życiowej (LOT-R) – Pani Kamila, źródło: opracowanie własne
27. **Tabela 27** Indywidualny wynik Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) – Pani Kamila, źródło: opracowanie własne
28. **Tabela 28** Indywidualne wyniki Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych (KSP) – Pani Natalia, źródło: opracowanie własne
29. **Tabela 29** Indywidualne wyniki Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) w przedziale ufności 95% - Pani Natalia, źródło: opracowanie własne
30. **Tabela 30** Indywidualny wynik skali Samooceny M. Rosenberga (SES) w przedziale ufności 95% - Pani Natalia, źródło: opracowanie własne
31. **Tabela 31** Indywidualny wynik Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (INTE) z uwzględnieniem podziału na czynniki – Pani Natalia, źródło: opracowanie własne
32. **Tabela 32** Indywidualny wynik Testu Orientacji Życiowej (LOT-R) – Pani Natalia, źródło: opracowanie własne
33. **Tabela 33** Indywidualny wynik Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) – Pani Natalia, źródło: opracowanie własne
34. **Tabela 34** Zestawienie wyników stenowych kwestionariuszy KSP i CISS w grupie badanej, źródło: opracowanie własne
35. **Tabela 35** Zbiorcze zestawienie wyników stenowych w zakresie zasobów osobistych (SES, INTE, LOT-R, GSES) w grupie badanej, źródło: opracowanie własne

