

Złożenie pracy online:
2026-05-25 10:26:01
Kod pracy:
37618/54217/CloudA

Agnieszka Wiatr
(nr albumu: 31201)

Praca magisterska

Analiza stylów przywiązania kobiet, ich preferencji wobec partnerów oraz poziomu satysfakcji seksualnej w ich relacjach partnerskich

Analysis of Women's Attachment Styles, Their Partner Preferences, and the Level of Sexual Satisfaction in Their Romantic Relationships

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości, neuropsychologia

Promotor: dr Aleksandra Patyk-Rybka

Składam serdeczne podziękowania Pani Promotor, dr Aleksandrze Patyk-Rybce, za życzliwość, cierpliwość, cenne wskazówki oraz wsparcie merytoryczne okazywane na każdym etapie tworzenia niniejszej pracy magisterskiej. Dziękuję za poświęcony czas, zaangażowanie oraz pomoc, które były dla mnie niezwykle wartościowe podczas realizacji pracy.

Streszczenie

Tematem pracy jest związek między stylami przywiązania kobiet, preferencjami wobec partnera oraz poziomem satysfakcji seksualnej w relacjach partnerskich. W części teoretycznej przedstawiono najważniejsze założenia teorii przywiązania oraz omówiono znaczenie stylów przywiązania w funkcjonowaniu emocjonalnym i relacyjnym kobiet. Zwrócono również uwagę na znaczenie satysfakcji seksualnej i preferencji wobec partnera w jakości relacji partnerskich. Badanie zostało przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem ankiety internetowej. W badaniu udział wzięły kobiety pozostające w relacjach partnerskich. Zastosowano Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP), Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) oraz pytania autorskie dotyczące preferencji wobec partnera i danych socjodemograficznych. W analizie statystycznej wykorzystano współczynnik korelacji rangowej Spearmana, test Manna-Whitneya, test Kruskala-Wallisa oraz test niezależności χ^2 . Uzyskane wyniki wykazały istotne zależności pomiędzy stylem przywiązania kobiet a poziomem satysfakcji seksualnej oraz oceną partnera. Bezpieczny styl przywiązania wiązał się z wyższą satysfakcją seksualną i bardziej pozytywną oceną partnera, natomiast style pozabezpieczne częściej wiązały się z niższym poziomem satysfakcji seksualnej i trudnościami w budowaniu bliskości emocjonalnej.

Słowa kluczowe

styl przywiązania, satysfakcja seksualna, relacje partnerskie, preferencje wobec partnera, kobiety

Abstract

The subject of this thesis is the relationship between women's attachment styles, partner preferences, and the level of sexual satisfaction in romantic relationships. The theoretical part presents the main assumptions of attachment theory and discusses the importance of attachment styles in women's emotional and relational functioning. Attention was also paid to the role of sexual satisfaction and partner preferences in the quality of romantic relationships. The study was conducted using the diagnostic survey method with the use of an online questionnaire. Women currently involved in romantic relationships participated in the study. The Attachment Styles Questionnaire (KSP), the Sexual Satisfaction Questionnaire (KSS), and author's own questions regarding partner preferences and sociodemographic variables were used in the study. Statistical analyses included Spearman's rank correlation coefficient, the Mann-Whitney U test, the Kruskal-Wallis test, and the chi-square test of independence. The results showed significant relationships between women's attachment styles and the level of sexual satisfaction as well as partner evaluation. Secure attachment style was associated with higher sexual satisfaction and a more positive perception of the partner, while insecure attachment styles were more often associated with lower sexual satisfaction and difficulties in building emotional intimacy.

Keywords

attachment style, sexual satisfaction, romantic relationships, partner preferences, women

Spis treści

Wstęp.....	3
Uzasadnienie wyboru tematu	3
1. Teoretyczne podstawy teorii przywiązania	5
1.1. Geneza i rozwój teorii przywiązania - Bowlby, Ainsworth, Main.....	5
1.1.1. Koncepcja J. Bowlby'ego - modele robocze	6
1.1.2. M. Ainsworth i procedura Strange Situation	8
1.1.3. M. Main - Adult Attachment Interview i przywiązanie zdeorganizowane ...	9
1.2. Styl przywiązania w dzieciństwie a relacje w dorosłości	11
1.3. Klasyfikacja stylów przywiązania u dorosłych	13
1.4. Kwestionariusze stosowane do badania stylów przywiązania	16
1.5. Styl przywiązania a regulacja emocji i zachowania w relacji	17
2. Preferencje kobiet wobec partnerów a styl przywiązania	19
2.1. Dobór partnerów w świetle teorii przywiązania.....	19
2.2. Styl przywiązania a oczekiwania wobec relacji	20
2.3. Preferencje kobiet względem cech emocjonalnych partnera	23
2.4. Wpływ stylu przywiązania partnera na stabilność relacji	25
2.5. Rola relacji wcześniejszych w kształtowaniu preferencji	28
3. Styl przywiązania a satysfakcja seksualna w relacji	31
3.1. Satysfakcja seksualna i jej główne aspekty	31
3.2. Czynniki psychologiczne i relacyjne.....	32
3.3. Styl przywiązania a postawy wobec seksualności	34
3.4. Rola bezpieczeństwa emocjonalnego	37
3.5. Styl przywiązania partnera a jakość kontaktów seksualnych.....	39

3.6.	Badania nad stylami przywiązania i satysfakcją seksualną.....	41
4.	Metodologia badań własnych.....	44
4.1.	Cel badań.....	44
4.2.	Problemy i hipotezy badawcze.....	44
4.3.	Metody, techniki i narzędzia badawcze	46
4.4.	Procedura badawcza	47
5.	Wyniki badań własnych i ich analiza	48
5.1.	Charakterystyka grupy	48
5.2.	Wyniki badań.....	50
5.2.1.	Wyniki analizy stylów przywiązania.....	50
5.2.2.	Wyniki analizy satysfakcji seksualnej.....	51
5.2.3.	Wyniki analizy preferencji wobec partnera (pytania własne)	52
5.2.4.	Weryfikacja hipotez.....	53
6.	Dyskusja wyników	82
7.	Wnioski	89
8.	Bibliografia.....	90
9.	Spis tabel i rycin.....	97
	Aneks.....	99

Wstęp

Uzasadnienie wyboru tematu

Relacje partnerskie są w literaturze psychologicznej uznawane za jeden z ważniejszych obszarów życia człowieka, mających wpływ na jego funkcjonowanie psychiczne i emocjonalne. Współczesna psychologia coraz częściej zwraca uwagę na to, że trwałość związku i odczuwana z niego satysfakcja nie wynikają jedynie z czynników zewnętrznych, takich jak sytuacja życiowa czy zgodność wyznawanych wartości. W dużej mierze zależą one od sposobu przeżywania emocji oraz budowania bliskości z drugą osobą. Jednym z najbardziej spójnych i dobrze potwierdzonych badaniami podejść, które wyjaśnia te procesy, jest teoria przywiązania. Pomaga ona zrozumieć, w jaki sposób człowiek funkcjonuje w relacjach intymnych (Bowlby, 1988; Cassidy & Shaver, 2016).

Zainteresowanie badaczy stylami przywiązania wynika z tego, że wzorce relacyjne ukształtowane we wczesnym dzieciństwie nie znikają w dorosłości. Zostają przyswojone i nadal wpływają na to, jak budujemy bliskość, jak reagujemy na trudności w relacji oraz jak regulujemy emocje w związkach. Styl przywiązania oddziałuje nie tylko na to, jak przeżywamy relację, ale także na nasze oczekiwania wobec partnera, poziom zaangażowania i gotowość do intymności. Dlatego analiza stylów przywiązania pomaga zrozumieć, dlaczego kobiety różnią się sposobem funkcjonowania w relacjach (Hazan & Shaver, 1987; Fraley, 2019).

Ważnym elementem relacji partnerskich są także preferencje wobec partnerów, które nie zawsze są w pełni świadome i racjonalne. Wybór partnera rzadko jest przypadkowy, ponieważ często wiąże się z wcześniejszymi doświadczeniami i sposobem budowania relacji z innymi ludźmi. To one wpływają na to, jak przeżywamy bliskość i poczucie bezpieczeństwa w dorosłych związkach. Analiza preferencji kobiet w powiązaniu ze stylami przywiązania pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego pewne cechy emocjonalne czy relacyjne partnera wydają się atrakcyjne, nawet jeśli w dłuższej perspektywie nie sprzyjają trwałości związku. Badanie tego obszaru pomaga również zrozumieć, dlaczego pewne doświadczenia w relacjach powtarzają się w życiu (Collins & Read, 1990; Frazier et al., 1996).

Kolejnym ważnym, choć często pomijanym obszarem funkcjonowania w relacji jest satysfakcja seksualna. Seksualność stanowi naturalną część bliskiego związku i wiąże się z poczuciem bezpieczeństwa emocjonalnego, komunikacją oraz bliskością między partnerami. Styl przywiązania może wpływać na sposób przeżywania intymności, otwartość w relacji oraz rozmowę o swoich potrzebach i granicach. Uwzględnienie satysfakcji seksualnej pomaga lepiej zrozumieć funkcjonowanie kobiet w relacjach (Birnbbaum, 2007; Mikulincer & Shaver, 2003).

Wybór tematu niniejszej pracy wynika także z jego znaczenia praktycznego. Zrozumienie związku między stylem przywiązania, preferencjami wobec partnera a satysfakcją seksualną może być cenne dla specjalistów pracujących w psychologii klinicznej, poradnictwie oraz terapii par. Wyniki badań mogą w związku z tym pomóc lepiej zrozumieć trudności kobiet w relacjach i wspierać działania pomagające poprawić jakość związku.

Dodatkowo podjęcie powyższego tematu badawczego wynika z potrzeby dalszego badania tego, jak kobiety funkcjonują w relacjach w zmieniających się warunkach współczesnego świata. Ponadto, relacje partnerskie są coraz bardziej złożone, normy społeczne się zmieniają, a większą uwagę zwraca się na samopoczucie emocjonalne. Dlatego analiza stylów przywiązania, preferencji wobec partnerów oraz satysfakcji seksualnej nadal pozostaje ważnym i aktualnym obszarem badań. Praca ta ma na celu połączenie tych trzech obszarów, aby lepiej zrozumieć funkcjonowanie kobiet w relacjach partnerskich.

1. Teoretyczne podstawy teorii przywiązania

1.1. Geneza i rozwój teorii przywiązania - Bowlby, Ainsworth, Main

Teoria przywiązania jest jednym z najważniejszych podejść wyjaśniających, w jaki sposób ludzie tworzą więzi i regulują emocje w bliskich relacjach. Jej siła polega na tym, że łączy podejście biologiczne, rozwojowe i psychologiczne oraz pokazuje, że bliskość jest ważnym elementem życia człowieka. W tym ujęciu potrzeba bycia blisko z drugą osobą szczególnie nasila się w sytuacjach zagrożenia, stresu, choroby lub niepewności i pomaga odzyskać poczucie bezpieczeństwa. Teoria przywiązania podkreśla także, że mechanizmy ukształtowane we wczesnym dzieciństwie pozostają ważne w dorosłości i mają znaczenie również w relacjach romantycznych (Bowlby, 1982; Bowlby, 1988; Bretherton, 1992; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver, 2016).

Rozwój teorii przywiązania przebiegał stopniowo i wiązał się z rozwojem badań nad relacją dziecka z opiekunem. Początkowo skupiano się głównie na biologicznych podstawach więzi oraz mechanizmach pomagających dziecku przetrwać. Z czasem badania pozwoliły dokładniej opisać, w jaki sposób dzieci reagują na rozstanie i ponowne spotkanie z opiekunem. Później teoria została rozszerzona także na relacje osób dorosłych. Zaczęto zwracać uwagę na sposób przeżywania emocji, postrzegania relacji oraz doświadczeń wyniesionych z bliskich związków (Ainsworth et al., 1978; Bretherton, 1985; Fraley, 2019; Main et al., 1985).

Pierwszym ważnym etapem rozwoju teorii przywiązania były badania Johna Bowlby'ego, który opisał przywiązanie jako wrodzony system zachowań pomagający dziecku utrzymać bliskość z opiekunem. Zwracał uwagę, że zachowania takie jak szukanie bliskości, protest podczas rozstania czy podążanie za opiekunem pomagają dziecku czuć się bezpiecznie i pełnią funkcję ochronną. Ważnym elementem jego teorii było również pojęcie wewnętrznych modeli roboczych, czyli utrwalonych sposobów postrzegania siebie, innych ludzi i relacji. Modele te wpływają później na oczekiwania wobec bliskości, wsparcia oraz sposób radzenia sobie z emocjami (Bowlby, 1982, 1988; Bretherton, 1992; Cassidy et al., 2013; Mikulincer & Shaver, 2016).

Ważnym etapem rozwoju teorii były badania Mary Ainsworth, które pozwoliły opisać style przywiązania u małych dzieci. Stworzona przez nią procedura Strange Situation umożliwiła

obserwację zachowania dziecka podczas rozstania z opiekunem i ponownego spotkania z nim. Na tej podstawie wyróżniono trzy główne style przywiązania, różniące się sposobem przeżywania emocji i szukania poczucia bezpieczeństwa. Ainsworth pokazała również, że duże znaczenie dla rozwoju stylu przywiązania ma jakość relacji z opiekunem, szczególnie jego wrażliwość i przewidywalność (Ainsworth et al., 1978; De Wolff & van IJzendoorn, 1997).

Kolejnym ważnym etapem rozwoju teorii przywiązania było rozszerzenie jej na relacje osób dorosłych przez Mary Main. Stworzone przez nią Adult Attachment Interview pozwoliło badać przywiązanie na podstawie tego, w jaki sposób dana osoba opowiada o swoich doświadczeniach w bliskich relacjach. Zwracano uwagę między innymi na spójność wypowiedzi oraz emocje związane ze wspomnieniami. Main wraz ze współpracownikami wyróżniła także styl zdezorganizowany, który wiąże się z trudnościami w radzeniu sobie z emocjami w sytuacjach bliskości i stresu. Styl ten często jest związany z trudnymi doświadczeniami z dzieciństwa, takimi jak trauma lub nieprzewidywalne zachowania opiekuna (Cassidy et al., 2013; Hesse, 2016; Main et al., 1985).

Współczesne podejścia do teorii przywiązania opierają się na badaniach Bowlby'ego, Ainsworth i Main oraz wykorzystują je do analizy relacji romantycznych, zdrowia psychicznego i emocji u osób dorosłych. Obecnie podkreśla się, że style przywiązania są do pewnego stopnia trwałe, ale mogą zmieniać się pod wpływem ważnych doświadczeń życiowych i relacyjnych. Dzięki temu teoria przywiązania nadal jest ważnym i często wykorzystywanym podejściem we współczesnej psychologii (Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver, 2016; Simpson & Rholes, 2017).

1.1.1. Koncepcja J. Bowlby'ego - modele robocze

Według Johna Bowlby'ego przywiązanie nie jest pojedynczą emocją ani cechą charakteru, lecz systemem zachowań pomagających utrzymać bliskość z ważną osobą i dających poczucie bezpieczeństwa. System ten szczególnie uaktywnia się w sytuacjach stresu, zagrożenia, zmęczenia, bólu lub rozłąki. W takich momentach dziecko, a później także dorosły, szuka kontaktu z bliską osobą, aby poczuć się bezpieczniej i uspokoić emocje. Bowlby uważał, że mechanizm ten jest

wrodzony i powstał w toku ewolucji, ponieważ zwiększał szanse człowieka na przetrwanie (Bowlby, 1982, Bowlby 1988; Bretherton, 1992; Cassidy et al., 2013).

Według Bowlby'ego zachowania takie jak płacz, podążanie za opiekunem, szukanie bliskości czy protest podczas rozstania pomagają dziecku utrzymać kontakt z ważną osobą i odzyskać poczucie bezpieczeństwa. System przywiązania jest związany także z potrzebą poznawania otoczenia i odkrywania świata. Gdy opiekun jest dostępny i odpowiednio reaguje na potrzeby dziecka, dziecko czuje się bezpiecznie i może swobodnie poznawać otoczenie. Jeśli jednak opiekun jest niedostępny lub reaguje w sposób nieprzewidywalny, dziecko może dłużej odczuwać napięcie i trudniej radzić sobie z emocjami (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1982; Mikulincer & Shaver, 2016).

Jednym z najważniejszych elementów teorii Bowlby'ego było pojęcie wewnętrznych modeli roboczych, czyli utrwalonych przekonań dotyczących relacji z innymi ludźmi. Powstają one na podstawie doświadczeń z opiekunami i wpływają na sposób postrzegania siebie, innych osób oraz bliskich relacji. Dotyczą między innymi tego, czy inni ludzie są godni zaufania, czy można liczyć na ich wsparcie oraz czy samemu zasługuje się na troskę i bliskość. Wewnętrzne modele robocze wpływają na sposób myślenia o relacjach, reagowania emocjonalnego oraz zachowania wobec innych ludzi (Bowlby, 1982, Bowlby 1988; Bretherton, 1992; Cassidy et al., 2013; Mikulincer & Shaver, 2016).

Wewnętrzne modele robocze wpływają na sposób oceniania zachowań innych ludzi i interpretowania ich intencji. Sprawiają również, że podobne sytuacje w relacjach mogą być różnie odbierane przez różne osoby. Człowiek, który miał wspierającego i dostępnego opiekuna, może uznać chwilowy dystans partnera za coś przejściowego. Natomiast osoba wychowana w mniej stabilnych relacjach może odebrać tę samą sytuację jako odrzucenie. W ten sposób modele robocze wpływają na sposób przeżywania relacji oraz radzenia sobie z emocjami, na przykład poprzez szukanie wsparcia lub wycofywanie się z kontaktu (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Hepper & Carnelley, 2012; Mikulincer & Shaver, 2016).

W praktyce oznacza to, że gdy opiekun jest dostępny, reaguje przewidywalnie i daje dziecku wsparcie emocjonalne, sprzyja to budowaniu modeli opartych na poczuciu bezpieczeństwa. Dziecko uczy się wtedy, że relacje mogą być źródłem pomocy, a mówienie o

swoich potrzebach nie prowadzi do odrzucenia. Jeśli jednak opieka jest niespójna, chłodna lub wywołuje lęk, mogą pojawić się trudności z zaufaniem, poczuciem bezpieczeństwa i budowaniem bliskości. Bowlby podkreślał, że takie modele nie są same w sobie patologią, lecz stanowią przystosowanie do określonych warunków. W dorosłości mogą jednak utrudniać tworzenie stabilnych i satysfakcjonujących relacji (Bowlby, 1988; Sroufe, 2005).

Wewnętrzne modele robocze są dość trwałe, ale mogą zmieniać się pod wpływem nowych doświadczeń. Bowlby podkreślał, że choć kształtują się już we wczesnym dzieciństwie, nie są całkowicie stałe. Relacje oparte na poczuciu bezpieczeństwa, stabilności i emocjonalnym wsparciu mogą stopniowo zmieniać utrwalone wzorce przywiązania. Dotyczy to zarówno bliskich związków, jak i psychoterapii, w której człowiek uczy się nie tylko lepiej rozumieć swoje emocje i relacje, ale także bezpieczniej reagować na bliskość oraz budować zdrowsze relacje z innymi. Pokazuje to, że teoria przywiązania ma duże znaczenie również we współczesnej praktyce terapeutycznej (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver, 2016).

1.1.2. M. Ainsworth i procedura Strange Situation

Badania Mary Ainsworth były ważnym etapem rozwoju teorii przywiązania, ponieważ pozwoliły potwierdzić w praktyce założenia Bowlby’ego. Ainsworth skupiła się na obserwacji zachowania dzieci, szczególnie w sytuacjach rozstania i ponownego spotkania z opiekunem. Uważała, że jakość więzi najlepiej można zauważyć wtedy, gdy dziecko odczuwa stres, niepewność lub zagrożenie i potrzebuje poczucia bezpieczeństwa (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013).

Stworzona przez Ainsworth procedura Strange Situation polegała na obserwacji dziecka w sytuacjach obecności i nieobecności opiekuna oraz kontaktu z obcą osobą. Rozstanie z opiekunem miało wywołać niewielki stres, dzięki któremu można było zobaczyć, jak dziecko radzi sobie z emocjami i szuka poczucia bezpieczeństwa. Szczególną uwagę zwracano nie tylko na reakcję podczas rozstania, ale przede wszystkim na zachowanie dziecka po powrocie opiekuna, ponieważ pomagało to ocenić jakość przywiązania (Ainsworth et al., 1978; Cassidy et al., 2013; De Wolff & van IJzendoorn, 1997).

Na podstawie powtarzających się zachowań dzieci Ainsworth wyróżniła trzy główne style przywiązania: bezpieczny, lękowo-ambiwalentny i unikający. Styl bezpieczny oznaczał, że dziecko swobodnie poznawało otoczenie, ale jednocześnie traktowało opiekuna jako osobę dającą poczucie bezpieczeństwa. Po rozstaniu dzieci te szukały kontaktu z opiekunem i stosunkowo szybko się uspokajały, co świadczyło o dobrym radzeniu sobie z emocjami (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1988).

Styl lękowo-ambiwalentny wiązał się z silnymi emocjami i trudnością w uspokojeniu się po powrocie opiekuna. Dzieci z tym stylem z jednej strony bardzo szukały kontaktu, a z drugiej reagowały złością, napięciem lub oporem. Takie zachowania tłumaczono tym, że opiekun był dla dziecka mało przewidywalny, przez co dziecku trudniej było czuć się bezpiecznie i wiedzieć, czego może się spodziewać (Ainsworth et al., 1978; Cassidy et al., 2013).

Styl unikający wiązał się z małym okazywaniem potrzeby bliskości i dużą pozorną samodzielnością. W procedurze Strange Situation dzieci te zwykle nie reagowały silnie ani podczas rozstania, ani po powrocie opiekuna. Nie oznaczało to jednak braku potrzeby więzi, lecz raczej sposób radzenia sobie polegający na ukrywaniu emocji i potrzeby bliskości. Zachowania te wiązano z wcześniejszym doświadczeniem małej wrażliwości lub odrzucenia ze strony opiekuna (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1988).

Znaczenie badań Ainsworth polegało nie tylko na wyróżnieniu stylów przywiązania, ale także na pokazaniu, że jakość więzi zależy od wczesnych doświadczeń z opiekunem, szczególnie jego wrażliwości, dostępności i przewidywalności. Badania pokazały również, że przywiązanie można oceniać poprzez obserwację zachowania dziecka. Wykazano także, że style przywiązania mają duże znaczenie dla dalszego rozwoju emocjonalnego (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; De Wolff & van IJzendoorn, 1997; Sroufe, 2005).

1.1.3. M. Main - Adult Attachment Interview i przywiązanie zdezorganizowane

Kolejnym ważnym etapem rozwoju teorii przywiązania były prace Mary Main, które zwróciły uwagę na sposób, w jaki dorośli postrzegają i opisują swoje doświadczenia z relacji. Main

uważała, że przywiązanie u dorosłych można zauważyć nie tylko w zachowaniu, ale także w sposobie mówienia o relacjach z opiekunami z dzieciństwa. Dzięki jej badaniom teoria przywiązania została rozszerzona o analizę tego, jak ludzie rozumieją i przeżywają swoje wcześniejsze doświadczenia relacyjne (Cassidy et al., 2013; Main et al., 1985).

Stworzone przez Mary Main narzędzie Adult Attachment Interview służy do badania przywiązania u dorosłych poprzez rozmowę o doświadczeniach z dzieciństwa. Wywiad dotyczy między innymi relacji z opiekunami, doświadczeń rozstań i strat oraz wpływu tych relacji na obecne życie. W analizie najważniejsze jest nie tylko to, jakie wydarzenia miały miejsce, ale przede wszystkim sposób, w jaki dana osoba o nich opowiada. Zwraca się uwagę na spójność wypowiedzi, sposób łączenia wydarzeń oraz odnoszenie się do emocji. Uważa się, że sposób mówienia o relacjach pokazuje, jak dana osoba przeżywa przywiązanie i funkcjonuje w bliskich relacjach (Cassidy et al., 2013; Hesse, 2016; Main et al., 1985).

Na podstawie wywiadów Mary Main wyróżniła kilka stylów przywiązania u dorosłych, które pokazują różne sposoby przeżywania relacji. Styl bezpieczny wiąże się ze spokojnym i spójnym mówieniem o swoich doświadczeniach. Styl unikający charakteryzuje się dystansem emocjonalnym i pomniejszaniem znaczenia relacji. Z kolei styl lękowo-ambiwalentny wiąże się z silnymi emocjami i trudnością w spokojnym opisywaniu swoich doświadczeń (Cassidy et al., 2013; Hesse, 2016; Main et al., 1985).

Równolegle do prac nad AAI Mary Main wraz z innymi badaczami rozszerzyła wcześniejszy podział stylów przywiązania o styl zdeorganizowany. Styl ten wiąże się z trudnością w radzeniu sobie z emocjami oraz pojawianiem się sprzecznych lub chaotycznych zachowań wobec opiekuna. U dzieci może przejawiać się dezorientacją, zastygnięciem w bezruchu lub nagłą zmianą zachowania w sytuacjach bliskości. Styl zdeorganizowany najczęściej wiąże się z relacją, w której opiekun jest dla dziecka jednocześnie źródłem bezpieczeństwa i lęku (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Main & Solomon, 1990).

Z punktu widzenia teorii przywiązania styl zdeorganizowany pojawia się wtedy, gdy potrzeba bliskości łączy się z jednoczesnym odczuwaniem lęku. Osoba chce być blisko ważnej osoby, ale jednocześnie odczuwa strach, który utrudnia jej budowanie bezpiecznej relacji. Taka

sytuacja może prowadzić do chaotycznych reakcji i trudności w radzeniu sobie z emocjami w późniejszym życiu (Bowlby, 1988; Main & Hesse, 1990).

W literaturze podkreśla się, że styl zdezorganizowany nie zawsze wygląda tak samo i nie u każdej osoby jest równie nasilony. U części osób może pojawiać się głównie w sytuacjach silnego stresu, a u innych staje się częstym sposobem funkcjonowania w relacjach. W dorosłości styl ten często wiąże się z trudnościami w relacjach, niestabilnością emocjonalną oraz problemami z radzeniem sobie z emocjami. Dlatego styl zdezorganizowany ma duże znaczenie w psychologii klinicznej (Fearon et al., 2010; Fraley, 2019; Main & Solomon, 1990).

Koncepcja Mary Main jest ważna nie tylko w badaniach nad rozwojem człowieka, ale także w terapii. Styl zdezorganizowany często wiąże się z problemami emocjonalnymi i trudnościami w relacjach. Teoria przywiązania zakłada jednak, że wzorce te mogą się zmieniać dzięki bezpiecznym i stabilnym relacjom, również podczas terapii. Dzięki temu prace Main mają duże znaczenie w psychologii i psychoterapii (Cassidy et al., 2013; Fearon et al., 2010; Fraley, 2019).

1.2. Styl przywiązania w dzieciństwie a relacje w dorosłości

Teoria przywiązania zakłada, że wczesne doświadczenia z opiekunami mają duży wpływ na późniejsze relacje z innymi ludźmi. Styl przywiązania ukształtowany w dzieciństwie wpływa na sposób przeżywania bliskości, radzenia sobie z emocjami oraz oczekiwania wobec innych osób. Nie oznacza to jednak, że dziecięce wzorce pozostają bez zmian. Z czasem rozwijają się i stają się bardziej złożone wraz z rozwojem emocjonalnym i psychicznym człowieka (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Mikulincer & Shaver, 2016; Sroufe, 2005).

Badania pokazują, że style przywiązania są dość trwałe i mogą wpływać na sposób funkcjonowania w relacjach także w dorosłości. Wynika to z utrwalonych doświadczeń oraz sposobu postrzegania relacji i emocji. Powtarzające się doświadczenia z innymi ludźmi sprawiają, że podobne schematy zachowań często utrzymują się przez długi czas, nawet gdy zmieniają się relacje i sytuacje życiowe (Fraley, 2002; Fraley, 2019; Waters et al., 2000).

Teoria przywiązania podkreśla, że styl przywiązania może zmieniać się pod wpływem ważnych doświadczeń życiowych. Mogą wpływać na to bezpieczne i stabilne relacje oraz psychoterapia. Zmiany te mogą prowadzić do większego poczucia bezpieczeństwa, ale czasami mogą mieć też negatywny wpływ, na przykład po traumie, stracie lub długotrwałym stresie w relacjach (Bowlby, 1988; Fraley, 2019; Mikulincer et al., 2013).

Głównym mechanizmem łączącym dziecięcy styl przywiązania z funkcjonowaniem w dorosłości są wcześniej opisane wewnętrzne modele robocze. Zawierają one przekonania dotyczące siebie, innych ludzi oraz relacji. Wpływają na sposób postrzegania partnera, oceniania jego zachowań oraz własnej wartości w związku. Szczególnie ujawniają się w sytuacjach bliskości, konfliktu lub rozstania i mogą wpływać na to, czy dana osoba szuka wsparcia, wycofuje się czy próbuje kontrolować relację (Bowlby, 1982; Bretherton & Munholland, 2008; Cassidy et al., 2013; Hepper & Carnelley, 2012).

W dorosłych relacjach system przywiązania działa bardziej złożenie niż w dzieciństwie, ponieważ związek opiera się na wzajemności. Dorosły nie tylko szuka wsparcia, ale także sam wspiera partnera. Styl przywiązania wpływa więc na sposób budowania bliskości i wzajemnego wsparcia w relacji. U osób z bezpiecznym stylem zwykle przebiega to bardziej naturalnie, natomiast u osób ze stylami pozabezpiecznymi mogą pojawiać się trudności z zachowaniem równowagi między bliskością a niezależnością (Cassidy et al., 2013; Feeney, 2008; Fraley, 2019).

Styl przywiązania ukształtowany w dzieciństwie wpływa również na sposób przeżywania i wyrażania emocji w dorosłych relacjach. Osoby z bezpiecznym stylem częściej otwarcie mówią o swoich potrzebach i szukają wsparcia. Styl lękowo-ambiwalentny wiąże się z silną potrzebą bliskości, dużą wrażliwością na oddalenie oraz potrzebą częstego upewniania się o uczuciach partnera. Z kolei styl unikający sprzyja tłumieniu emocji, dystansowaniu się i unikaniu bliskości (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver, 2016).

W dorosłych związkach styl przywiązania wpływa na sposób budowania bliskości i radzenia sobie z problemami w relacji. Osoby z bezpiecznym stylem częściej spokojnie rozwiązują konflikty i traktują partnera jako wsparcie. Osoby ze stylem lękowo-ambiwalentnym często obawiają się odrzucenia i silniej przeżywają trudności w relacji. Z kolei osoby ze stylem

unikającym częściej wycofują się i unikają większej bliskości emocjonalnej (Fraley, 2019; Hepper & Carnelley, 2012; Kulczyk, 2016; Simpson & Rholes, 2017).

W literaturze często opisuje się osoby ze zdezorganizowanym stylem przywiązania, ponieważ trudności w radzeniu sobie z emocjami w dzieciństwie mogą wpływać na relacje w dorosłości. Styl ten często wiąże się ze zmiennym podejściem do bliskości, ponieważ osoba raz szuka kontaktu i bliskości, a innym razem się wycofuje. W dorosłych relacjach może to prowadzić do trudności z zaufaniem, niestabilnych związków oraz problemów z rozumieniem własnych emocji (Fraley, 2019; Lyons-Ruth & Jacobvitz, 2016; Main & Solomon, 1990).

Podsumowując, styl przywiązania ukształtowany w dzieciństwie wpływa na funkcjonowanie w dorosłych relacjach. Teoria przywiązania podkreśla jednak, że wzorce relacyjne mogą zmieniać się pod wpływem nowych doświadczeń. Dlatego teoria ta ma duże znaczenie w psychologii i terapii. Bezpieczne i wspierające relacje mogą pomagać w budowaniu zdrowszych i bardziej stabilnych więzi z innymi ludźmi (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019).

1.3. Klasyfikacja stylów przywiązania u dorosłych

W psychologii przywiązania przyjmuje się, że doświadczenia z relacji z dzieciństwa mogą wpływać na funkcjonowanie człowieka także w dorosłości. Styl przywiązania u dorosłej osoby obejmuje sposób myślenia o sobie, innych ludziach i bliskości. Wpływa również na reakcje w sytuacjach konfliktu, niepewności czy problemów w relacji. U dzieci styl przywiązania ocenia się głównie na podstawie zachowania, natomiast u dorosłych większą uwagę zwraca się na sposób przeżywania relacji i radzenia sobie z emocjami w związkach (Bartholomew & Horowitz, 1991; Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Main et al., 1985; Shaver & Mikulincer, 2002).

Jednym z najlepiej funkcjonujących stylów przywiązania jest styl bezpieczny. Osoby z tym stylem mają zwykle pozytywne podejście do siebie i innych ludzi oraz łatwiej ufają partnerowi. Relacje traktują jako źródło wsparcia i bezpieczeństwa. W trudnych sytuacjach potrafią prosić o pomoc i otwarcie mówić o swoich potrzebach oraz emocjach. Zwykle lepiej radzą sobie także z

przeżywaniem i regulowaniem emocji (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Main et al., 1985; Simpson, 1990).

Bezpieczny styl przywiązania pomaga również lepiej radzić sobie z konfliktami w relacji. Osoby z tym stylem częściej spokojnie rozmawiają o problemach, próbują znaleźć kompromis i zrozumieć partnera. Silne emocje zwykle nie prowadzą u nich do gwałtownych reakcji ani wycofywania się z relacji. Potrafią łączyć potrzebę bliskości z zachowaniem własnej niezależności, co często sprzyja większej stabilności związku (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Simpson, 1990).

Inaczej funkcjonują osoby ze stylem lękowo - ambiwalentnym. Osoby te bardzo potrzebują bliskości, ale jednocześnie silnie obawiają się odrzucenia i utraty relacji. Często skupiają dużą uwagę na partnerze i relacji oraz są bardzo wrażliwe na jego zachowanie. Mogą odbierać nawet neutralne sytuacje jako oznakę oddalenia lub zagrożenia dla związku. Często potrzebują też zapewnień o uczuciach i zaangażowaniu partnera (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver, 2003).

Osoby ze stylem lękowo - ambiwalentnym często starają się utrzymać bliskość i kontakt z partnerem za wszelką cenę. Może to prowadzić do silnego uzależnienia emocjonalnego oraz trudności z akceptowaniem niezależności drugiej osoby. W sytuacjach niepewności często reagują bardzo emocjonalnie. Silna potrzeba bliskości może zwiększać napięcie w relacji i sprawiać, że partner zaczyna się wycofywać. To z kolei jeszcze bardziej nasila lęk i poczucie braku bezpieczeństwa (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver, 2003).

Kolejnym wzorcem jest styl unikający. Osoby z tym stylem często wolą radzić sobie same i trzymają większy dystans emocjonalny wobec innych ludzi. Bliskość w relacji może być dla nich trudna i powodować dyskomfort. Często nie pokazują swoich emocji i unikają zbyt dużej bliskości z partnerem (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Fraley & Shaver, 1997; Main et al., 1985).

W relacjach romantycznych osoby ze stylem unikającym często wycofują się, gdy relacja staje się bardziej bliska i emocjonalna. Mogą mieć trudność z mówieniem o uczuciach oraz pokazywaniem potrzeby bliskości. Takie zachowania mogą chwilowo zmniejszać napięcie, ale często utrudniają budowanie trwałej i bliskiej relacji. Szczególnie trudne bywają związki z

osobami, które bardzo potrzebują bliskości, ponieważ może to prowadzić do częstych napięć i konfliktów (Cassidy et al., 2013; Fraley & Shaver, 1997; Hepper & Carnelley, 2012).

Jak wspomniano wcześniej, jednym z bardziej złożonych stylów przywiązania jest styl zdeorganizowany. Charakteryzuje się on trudnością w radzeniu sobie z emocjami w sytuacjach bliskości i stresu w relacji. Osoby z tym stylem z jednej strony bardzo potrzebują bliskości, a z drugiej często się jej obawiają, co może prowadzić do sprzecznych i trudnych do przewidzenia reakcji. Styl zdeorganizowany często wiąże się z trudnymi doświadczeniami z dzieciństwa, takimi jak trauma, przemoc lub nieprzewidywalne zachowania opiekuna, który był jednocześnie źródłem bezpieczeństwa i zagrożenia (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Lyons-Ruth & Jacobvitz, 2016; Main & Solomon, 1990).

Mówiąc bardziej szczegółowo o stylu zdeorganizowanym, w dorosłości często wiąże się on z trudnością w rozumieniu własnych emocji oraz budowaniu stabilnych relacji. Związki takich osób bywają bardzo emocjonalne i pełne napięcia. Często pojawia się też naprzemienne zbliżanie się do partnera i wycofywanie z relacji. Dlatego styl zdeorganizowany ma duże znaczenie w psychologii i terapii, ponieważ może utrudniać radzenie sobie z emocjami i budowanie trwałych związków (Fearon et al., 2010; Fraley, 2019; Main & Hesse, 1990).

Mimo że styl zdeorganizowany coraz częściej pojawia się w badaniach, trudno jest dokładnie mierzyć go za pomocą kwestionariuszy. Na początku rozpoznawano go głównie przez obserwację zachowania dzieci oraz sposób, w jaki dorośli opowiadali o swoich relacjach. Dlatego większość współczesnych kwestionariuszy skupia się głównie na dwóch wymiarach przywiązania, czyli lęku i unikaniu. Na tej podstawie wyróżnia się styl bezpieczny, lękowy i unikający. Styl zdeorganizowany trudniej badać, ponieważ wiąże się on z bardzo zmiennymi reakcjami emocjonalnymi, trudnością w radzeniu sobie z emocjami oraz częstym związkiem z traumą (Cassidy et al., 2013; Main & Solomon, 1990; Mikulincer & Shaver, 2016).

1.4. Kwestionariusze stosowane do badania stylów przywiązania

Wraz z rozwojem badań nad przywiązaniem u dorosłych pojawiła się potrzeba stworzenia narzędzi, które pozwalają je badać bez obserwowania zachowania. U dzieci styl przywiązania ocenia się głównie na podstawie reakcji na rozstanie i ponowne spotkanie z opiekunem. U dorosłych relacje są jednak bardziej złożone. Dlatego zaczęto tworzyć metody, które pozwalają badać sposób myślenia o relacjach, bliskości i więzi z innymi ludźmi (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Main et al., 1985).

Kwestionariusze do badania stylów przywiązania opierają się na założeniu, że dorośli mają określony sposób myślenia i przeżywania relacji z innymi ludźmi. Zakłada się również, że potrafią opisać swoje uczucia i zachowania w bliskich relacjach. Takie kwestionariusze nie skupiają się na pojedynczych zachowaniach, ale bardziej na ogólnym sposobie reagowania w relacjach, na przykład na potrzebie bliskości, lęku przed odrzuceniem czy trzymaniu dystansu wobec innych. Dzięki temu pomagają lepiej zrozumieć sposób funkcjonowania przywiązania u danej osoby (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019).

Zaletą kwestionariuszy jest to, że pozwalają badać dużą liczbę osób i sprawdzać związki między stylem przywiązania a innymi cechami psychicznymi. Są często wykorzystywane w badaniach dotyczących relacji romantycznych, emocji oraz jakości związku. Podkreśla się jednak, że nie służą do stawiania diagnozy, ale pomagają opisać typowe sposoby funkcjonowania w relacjach i radzenia sobie z emocjami. Wzorce te mogą zmieniać się pod wpływem doświadczeń życiowych i relacyjnych (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Hepper & Carnelley, 2012).

W polskich badaniach psychologicznych jednym z narzędzi do badania stylów przywiązania u dorosłych jest Kwestionariusz Stylów Przywiązania opracowany przez M. Ploę. Narzędzie to opiera się na teorii przywiązania i pozwala badać różne sposoby funkcjonowania w relacjach. Dzięki temu można analizować związki między stylem przywiązania a innymi aspektami funkcjonowania człowieka. Dokładny opis kwestionariusza i przebiegu badania znajduje się w części metodologicznej pracy (Kulczyk, 2016; Plopa, 2011).

1.5. Styl przywiązania a regulacja emocji i zachowania w relacji

Teoria przywiązania zakłada, że system przywiązania pomaga człowiekowi radzić sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami. W momentach konfliktu, oddalenia partnera lub niepewności w relacji pojawia się potrzeba bliskości i wsparcia. W dzieciństwie ważną rolę pełni opiekun, a w dorosłości najczęściej partner. To, jak dana osoba reaguje w takich sytuacjach, zależy od jej stylu przywiązania oraz wcześniejszych doświadczeń z relacji (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019).

W badaniach nad przywiązaniem wyróżnia się dwa główne sposoby radzenia sobie z emocjami w relacji tj. silne przeżywanie emocji oraz ich tłumienie. Pierwszy sposób wiąże się z dużym lękiem przed odrzuceniem i silną potrzebą bliskości. Osoba może być bardzo wrażliwa na zachowanie partnera, szybko się niepokoić i mocno zabiegać o kontakt, aby poczuć się bezpieczniej (Cassidy et al., 2013; Mikulincer & Shaver, 2016; Fraley, 2019; Simpson & Rholes, 2017).

Drugi sposób radzenia sobie z emocjami polega na tłumieniu emocji i unikaniu zbyt dużej bliskości. Osoba stara się radzić sobie sama, unika rozmów o uczuciach i wycofuje się w trudnych sytuacjach. Może sprawiać wrażenie chłodnej lub mało zaangażowanej, choć często jest to sposób ochrony przed zranieniem. Takie zachowanie może na chwilę zmniejszać napięcie, ale może też utrudniać budowanie bliskiej relacji (Cassidy et al., 2013; Fraley & Shaver, 1997; Mikulincer & Shaver, 2016).

Największe trudności często pojawiają się przy stylu zdezorganizowanym, w którym reakcje na stres i bliskość są bardzo zmienne. Osoba z jednej strony potrzebuje bliskości, a z drugiej się jej obawia. Dlatego raz szuka kontaktu z partnerem, a innym razem się wycofuje. Taka zmienność może utrudniać budowanie stabilnej relacji i prowadzić do częstszych konfliktów (Main & Solomon, 1990; Main & Hesse, 1990; Cassidy et al., 2013; Fearon et al., 2010; Lyons-Ruth & Jacobvitz, 2016).

Sposób radzenia sobie z emocjami wpływa na zachowanie w relacji. Dotyczy to między innymi reagowania na konflikty, zazdrości, potrzeby bliskości oraz rozmowy z partnerem. Dlatego styl przywiązania pomaga zrozumieć, dlaczego niektóre związki są spokojne i stabilne, a inne

częściej wiążą się z napięciem i niepewnością (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver, 2016).

2. Preferencje kobiet wobec partnerów a styl przywiązania

2.1. Dobór partnerów w świetle teorii przywiązania

Wybór partnera w dorosłości jest złożony i nie zależy tylko od świadomej oceny jego cech. Duży wpływ mają także wcześniejsze doświadczenia oraz sposób przeżywania bliskości i poczucia bezpieczeństwa. Teoria przywiązania zakłada, że wybory w relacjach są związane z doświadczeniami emocjonalnymi z dzieciństwa i relacją z opiekunami. Partner może wydawać się atrakcyjny między innymi dlatego, że jego zachowanie przypomina znany wcześniej sposób budowania relacji i bliskości (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Main et al., 1985).

Z punktu widzenia teorii przywiązania relacje romantyczne w dorosłości pełnią podobną rolę jak relacja dziecka z opiekunem. To właśnie w relacji z partnerem człowiek najczęściej szuka wsparcia i poczucia bezpieczeństwa w trudnych sytuacjach. Partner może pomagać w uspokojeniu emocji i dawać poczucie stabilności. Styl przywiązania wpływa również na to, jakie zachowania partnera są odbierane jako bezpieczne i pożądane w relacji (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Hazan & Shaver, 1987).

W literaturze opisuje się dwa główne sposoby wyjaśniania wyboru partnera w kontekście przywiązania. Pierwszy zakłada, że ludzie często wybierają osoby o podobnym stylu przywiązania, ponieważ łatwiej jest im się wzajemnie rozumieć. Drugi mówi o tym, że ludzie mogą wybierać relacje przypominające wcześniejsze i dobrze znane doświadczenia z bliskością, nawet jeśli wiążą się one z napięciem lub trudnymi emocjami (Fraley, 2019; Hepper & Carnelley, 2012).

Osoby z bezpiecznym stylem przywiązania zwykle lepiej funkcjonują w relacjach. Często zwracają uwagę na takie cechy partnera jak wsparcie, dobra komunikacja i zaangażowanie w związek. Przy wyborze partnera częściej kierują się tym, czy relacja daje poczucie bezpieczeństwa i stabilności, a nie tylko silnymi emocjami. Badania pokazują, że ich związki częściej są trwałe i satysfakcjonujące (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019).

Osoby ze stylem lękowo - ambiwalentnym często bardzo potrzebują bliskości i boją się odrzucenia. Zdarza się, że przyciągają je partnerzy, którzy są mniej zaangażowani emocjonalnie

lub dają niepewność w relacji. Takie związki często wiążą się z dużymi emocjami, napięciem i mniejszym poczuciem stabilności (Cassidy et al., 2013; Mikulincer & Shaver 2016).

Osoby ze stylem unikającym często wybierają partnerów, którzy również potrzebują większego dystansu i niezależności. Dzięki temu łatwiej jest im unikać zbyt dużej bliskości. Często opisuje się też związki osoby lękowo - ambiwalentnej z osobą unikającą. W takich relacjach jedna osoba mocno potrzebuje bliskości, a druga częściej się wycofuje. Może to prowadzić do napięcia i trudności w budowaniu spokojnej i stabilnej relacji (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Hepper & Carnelley, 2012; Mikulincer & Shaver, 2016).

U osób ze stylem zdeorganizowanym wybór partnera często bywa trudny i skomplikowany. Takie osoby mogą silnie reagować na relacje pełne emocji i nieprzewidywalności. Partner, który jednocześnie daje poczucie bliskości i wywołuje niepokój, może przypominać wcześniejsze doświadczenia z relacji. W efekcie osoby te częściej mogą wchodzić w związki, które są niestabilne i trudne emocjonalnie (Fraley, 2019; Main & Hesse, 1990; Main & Solomon, 1990).

W teorii przywiązania wybór partnera nie jest przypadkowy. Wpływ na niego mają styl przywiązania oraz cechy drugiej osoby. Wcześniejsze doświadczenia w relacjach wpływają na to, kto wydaje się atrakcyjny i jak odbierane są zachowania partnera. Pomaga to lepiej zrozumieć, dlaczego pewne sytuacje w relacjach często się powtarzają i skąd mogą brać się trudności w budowaniu udanych związków (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019).

2.2. Styl przywiązania a oczekiwania wobec relacji

Oczekiwania wobec związku dotyczą tego, jak według danej osoby powinna wyglądać relacja i czego można oczekiwać od partnera. Teoria przywiązania zakłada, że wpływają na to nie tylko świadome oczekiwania, ale także wcześniejsze doświadczenia i poczucie bezpieczeństwa w relacjach. Styl przywiązania wpływa więc na to, czy związek daje poczucie wsparcia i bezpieczeństwa, czy raczej wywołuje stres, lęk lub obawę przed utratą niezależności. Dlatego te same sytuacje w relacji mogą być odbierane w różny sposób przez różne osoby (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019).

Z punktu widzenia teorii przywiązania oczekiwania wobec relacji wynikają z wcześniejszych doświadczeń oraz sposobu myślenia o sobie, innych ludziach i bliskości. Wpływają one na to, jak dana osoba odbiera zachowanie partnera i różne sytuacje w związku. To sprawia, że jedna osoba może czuć się bezpiecznie, a inna w tej samej sytuacji może odczuwać niepokój lub lęk przed odrzuceniem. Styl przywiązania wpływa więc nie tylko na oczekiwania wobec relacji, ale także na sposób reagowania w trudnych sytuacjach w związku (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Main et al., 1985; Mikulincer & Shaver 2016).

Jak wspomniano wcześniej, w badaniach nad przywiązaniem u dorosłych często opisuje się dwa główne wymiary przywiązania: lęk i unikanie. Wysoki poziom lęku wiąże się z silną potrzebą bliskości i częstych zapewnień o uczuciach. Z kolei wysoki poziom unikania wiąże się z potrzebą większego dystansu i mniejszej bliskości emocjonalnej. Pokazuje to, że oczekiwania wobec relacji są związane ze sposobem budowania poczucia bezpieczeństwa w związku. Dlatego osoby z wysokim lękiem często oczekują bardzo bliskiej relacji, a osoby z wysokim unikaniem wolą związki dające większą niezależność i swobodę (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Hepper & Carnelley, 2012; Mikulincer & Shaver 2016).

Styl bezpieczny wiąże się ze spokojniejszym i bardziej stabilnym podejściem do relacji. Osoby z tym stylem wierzą, że można być blisko z partnerem i jednocześnie zachować własną niezależność. Oczekują od partnera wsparcia i zaangażowania, ale rozumieją też, że w związku mogą pojawiać się konflikty i różnice zdań. Zwykle starają się rozwiązywać problemy poprzez rozmowę. Dzięki temu łatwiej budują spokojne i stabilne relacje oraz rzadziej wyolbrzymiają trudności w związku (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Simpson 1990).

Styl lękowo - ambiwalentny wiąże się z dużą niepewnością w relacji i silną potrzebą bliskości. Osoba z tym stylem często oczekuje od partnera ciągłego zainteresowania, częstego kontaktu i wyraźnych oznak zaangażowania. Może też obawiać się utraty relacji i dlatego mocno skupiać się na zachowaniu partnera. Często potrzebuje zapewnień o uczuciach i miłości. Gdy partner nie daje takich sygnałów, może to wywoływać lęk i poczucie odrzucenia (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver 2016).

Warto wspomnieć, że w stylu lękowo - ambiwalentnym partner często staje się głównym źródłem poczucia bezpieczeństwa i uspokojenia. Nawet chwilowy brak kontaktu lub mniejsze

zainteresowanie ze strony partnera mogą wywoływać niepokój. Osoba z tym stylem często potrzebuje rozmowy, bliskości i zapewnień o uczuciach, aby poczuć się spokojniej. Może też oczekiwać dużej otwartości i stałego kontaktu w relacji. Często prowadzi to do napięć, szczególnie gdy partner potrzebuje więcej przestrzeni i niezależności (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver 2016).

Styl unikający natomiast wiąże się z większą potrzebą niezależności i dystansu w relacji. Osoby z tym stylem często nie chcą, aby związek był bardzo intensywny emocjonalnie. Mogą unikać częstych rozmów o uczuciach, dużej bliskości i stałego kontaktu. Ważne jest dla nich zachowanie własnej przestrzeni i samodzielności. Często wolą bardziej spokojne i mniej emocjonalne podejście do relacji niż głębokie okazywanie uczuć (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Hepper & Carnelley, 2012).

Ważne jest dodatkowo, że styl unikający wpływa także na zachowanie w sytuacjach konfliktu i silnych emocji. Osoby z tym stylem często wolą przeczekać problem albo zmniejszać jego znaczenie zamiast otwarcie rozmawiać o emocjach. Rozmowy o uczuciach mogą być dla nich trudne i odbierane jako presja. Dlatego w trudnych sytuacjach częściej się wycofują. Z czasem może to prowadzić do napięć w relacji, szczególnie gdy partner potrzebuje rozmowy, bliskości i wsparcia. W takich związkach często pojawia się schemat, w którym jedna osoba dąży do bliskości, a druga się oddala (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Hepper & Carnelley, 2012).

Natomiast styl zdezorganizowany wiąże się z dużą potrzebą bliskości i jednocześnie lękiem przed nią. Osoba z tym stylem chce bliskiej relacji, ale jednocześnie boi się zranienia i utraty kontroli. Dlatego jej oczekiwania wobec partnera mogą być zmienne i sprzeczne. Z jednej strony chce bliskości i poczucia bezpieczeństwa, a z drugiej łatwo pojawia się niepokój i wycofanie. W relacji może to prowadzić do zmiennych ocen partnera, który raz jest odbierany bardzo pozytywnie, a innym razem jako źródło stresu i zagrożenia (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Lyons-Ruth & Jacobvitz 2016).

Warto podkreślić, że oczekiwania wobec relacji zależą nie tylko od samej osoby, ale także od partnera i jego zachowania. Teoria przywiązania zakłada, że człowiek może reagować różnie w zależności od tego, z kim jest w związku. To, czy partner daje poczucie bezpieczeństwa i wsparcia, czy raczej wywołuje niepewność i stres, wpływa na funkcjonowanie w relacji. Oznacza to, że

oczekiwania wobec związku mogą się zmieniać pod wpływem zachowań partnera. Analiza tych oczekiwań pomaga lepiej zrozumieć relację oraz sposób reagowania na trudne sytuacje i zagrożenie utraty więzi (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Hepper & Carnelley, 2012).

2.3. Preferencje kobiet względem cech emocjonalnych partnera

Preferencje kobiet dotyczące cech emocjonalnych partnera są ważne w relacjach, ponieważ wpływają nie tylko na wybór partnera, ale też na ocenę związku i zachowań drugiej osoby. Według teorii przywiązania takie oczekiwania wobec partnera często wynikają z wcześniejszych doświadczeń i potrzeby bliskości, wsparcia oraz poczucia bezpieczeństwa. Oznacza to, że niektóre cechy partnera mogą wydawać się atrakcyjne nie dlatego, że pomagają stworzyć dobry i trwały związek, ale dlatego, że są dla danej osoby znane i wywołują znajome emocje (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Main et al., 1985).

W psychologii podkreśla się, że takie cechy partnera jak wsparcie emocjonalne, empatia, stabilność emocjonalna i reagowanie na potrzeby drugiej osoby pomagają budować satysfakcjonujący związek. Teoria przywiązania pokazuje jednak, że kobiety mogą różnie odbierać te cechy w zależności od swojego stylu przywiązania. To, co dla jednej osoby daje poczucie bezpieczeństwa i bliskości, dla innej może być odbierane jako zbyt duża bliskość lub ograniczanie niezależności. Oznacza to, że potrzeby emocjonalne i oczekiwania wobec partnera nie są takie same u wszystkich kobiet (Cassidy et al., 2013; Hazan & Shaver, 1987; Hepper & Carnelley, 2012; Simpson 1990).

Kobiety o bezpiecznym stylu przywiązania częściej wybierają partnerów, którzy są troskliwi, stabilni emocjonalnie i potrafią otwarcie rozmawiać o uczuciach. Cenią cechy pomagające budować spokojny i trwały związek, takie jak wsparcie, opanowanie i umiejętność rozwiązywania problemów bez nadmiernych konfliktów. Dla takich kobiet ważniejsze od silnych emocji jest poczucie bezpieczeństwa, zaufania i stabilności w relacji (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019).

Kobiety o stylu lękowo - ambiwalentnym częściej mogą być przyciągane do partnerów, którzy wywołują silne emocje i dają dużo niepewności. Takie osoby mogą być momentami bardzo ciepłe i zaangażowane, ale jednocześnie zdystansowane lub niejasne w swoich uczuciach. Taka relacja powoduje ciągłe napięcie emocjonalne, które może być odbierane jako silna więź i duże uczucie. W efekcie kobiety te częściej angażują się w związki, które nie dają poczucia bezpieczeństwa i stabilnego wsparcia (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver 2016).

U kobiet o stylu lękowo - ambiwalentnym ważna jest potrzeba czucia się ważną i kochaną w związku. Dlatego często przyciągają je partnerzy, którzy okazują dużo uczuć, dają dużo uwagi i często zapewniają o swoim zaangażowaniu. Jednocześnie nawet mały dystans lub chłodniejsze zachowanie partnera może wywoływać silny lęk o relację. Przez to kobiety te częściej angażują się w związki pełne silnych emocji, ale mniej stabilne i dające mniej poczucia bezpieczeństwa (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver 2016).

Kobiety o stylu unikającym często bardziej cenią niezależność i potrzebują większego dystansu w relacji. Dlatego mogą wybierać partnerów, którzy są bardziej samodzielni, mniej emocjonalni i rzadziej okazują uczucia. Tacy partnerzy pomagają im czuć się swobodniej i nie wywołują zbyt silnej potrzeby bliskości. Jednocześnie taka relacja może utrudniać budowanie głębokiej więzi emocjonalnej i większej intymności (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Hepper & Carnelley, 2012).

W związkach kobiet o stylu unikającym często można zauważyć pewną sprzeczność. Z jednej strony mogą wybierać partnerów, którzy są bardziej zdystansowani, niezależni i nie okazują wielu emocji. Dzięki temu czują się bezpieczniej i mają większą swobodę. Z drugiej strony z czasem może pojawiać się poczucie braku bliskości, wsparcia i głębszego zrozumienia. Takie relacje bywają spokojne i stabilne, ale mogą być też emocjonalnie chłodne. Często zdarza się również, że jedna osoba bardzo potrzebuje bliskości, a druga trzyma dystans. Taka relacja może trwać długo, ale często pojawia się w niej napięcie i trudność w zbudowaniu pełnego poczucia bezpieczeństwa (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Hepper & Carnelley, 2012; Mikulincer & Shaver, 2016).

U kobiet o stylu zdeorganizowanym potrzeba bliskości często miesza się z lękiem przed nią. Mogą więc przyciągać je partnerzy, którzy dają silne emocje, ale jednocześnie są nieprzewidywalni lub niejasni w swoich zachowaniach. Takie relacje wywołują dużo napięcia i emocjonalnego chaosu, ale mogą wydawać się znajome przez wcześniejsze doświadczenia życiowe. W efekcie kobiety te częściej wchodzi w związki pełne kłótni, niepewności i trudności w radzeniu sobie z emocjami (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Lyons-Ruth & Jacobvitz 2016; Main & Solomon, 1990; Main & Hesse, 1990).

W dorosłych związkach wybór partnera nie wynika tylko z rozsądku i świadomych decyzji. Duży wpływ mają także styl przywiązania oraz potrzeba poczucia bezpieczeństwa i bliskości. To pomaga zrozumieć, dlaczego niektóre kobiety wielokrotnie wybierają podobnych partnerów, nawet jeśli takie relacje są trudne, dają mało satysfakcji lub powodują dużo napięcia emocjonalnego. Dlatego teoria przywiązania pomaga lepiej zrozumieć zarówno wybory partnerów, jak i jakość relacji romantycznych kobiet (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019).

2.4. Wpływ stylu przywiązania partnera na stabilność relacji

Warto zacząć od tego, że stabilność związku zależy nie tylko od cech jednej osoby, ale też od tego, jak oboje partnerzy funkcjonują razem. Ważne jest, czy potrafią dawać sobie poczucie bezpieczeństwa, wsparcie i dobrze się komunikować. Styl przywiązania partnera może pomagać budować spokojną relację albo powodować więcej napięć i konfliktów. Zachowanie jednej osoby wpływa na reakcje drugiej, dlatego relacja cały czas oddziałuje na oboje partnerów (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Hazan & Shaver, 1987; Simpson & Rholes 2017).

Z punktu widzenia teorii przywiązania stabilność związku zależy w dużej mierze od tego, czy partner daje poczucie bezpieczeństwa i wsparcia. Ważne jest, aby był w miarę przewidywalny, dostępny emocjonalnie i potrafił spokojnie reagować na potrzeby drugiej osoby. Gdy partnerzy dobrze się komunikują i ich zachowania są spójne, w relacji jest mniej napięcia i łatwiej utrzymać bliskość. U osób z pozabezpiecznymi stylami przywiązania pomaga to zmniejszać lęk i emocjonalne reakcje. Z kolei partner, który jest chłodny emocjonalnie, nieprzewidywalny lub reaguje obronnie, może powodować większy stres, konflikty i osłabienie więzi. Badania pokazują,

że wspierające zachowanie partnera jest szczególnie ważne w trudnych i stresujących sytuacjach (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Girme et al., 2015).

Duże znaczenie dla stabilności relacji ma także styl przywiązania partnera. Obecność przynajmniej jednej osoby o bezpiecznym stylu przywiązania może pomagać budować spokojniejszy i bardziej trwały związek. Osoby bezpieczne częściej potrafią rozmawiać o problemach, spokojniej reagują na emocje i próbują naprawiać relację po konflikcie. W związku mogą też pomagać zmniejszać napięcie, ponieważ nie reagują bardzo silnie na chwilowy dystans czy niepokój partnera. Nie oznacza to jednak, że sama obecność osoby bezpiecznej zawsze wystarczy. Jeśli druga osoba ma duże trudności emocjonalne i relacja opiera się głównie na ciągłych konfliktach lub wycofaniu, związek nadal może być niestabilny (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Hepper & Carnelley, 2012).

Ważne jest także to, jakie style przywiązania mają oboje partnerzy. W parach, w których obie osoby mają bezpieczny styl przywiązania, relacja jest zwykle bardziej spokojna i stabilna. Partnerzy łatwiej się rozumieją, lepiej radzą sobie z emocjami i częściej dają sobie wsparcie. Inaczej może wyglądać to w parach z niepewnymi stylami przywiązania, na przykład gdy obie osoby są bardzo lękowe albo obie unikają bliskości. Taki związek może wydawać się stabilny, ale często pojawia się w nim dużo napięcia, problemów z komunikacją lub emocjonalnego dystansu. Samo podobieństwo partnerów nie zawsze więc pomaga budować zdrową i trwałą relację (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Hepper & Carnelley, 2012).

Niestety szczególnie trudna dla stabilności związku jest relacja między osobą lękową a unikającą. Gdy osoba lękowa zaczyna bać się utraty relacji, mocniej szuka bliskości, uwagi i zapewnień. Z kolei osoba unikająca może odbierać to jako presję i zaczyna się oddalać. Powoduje to błędne koło, ponieważ im bardziej jedna osoba chce bliskości, tym bardziej druga ucieka. W takiej relacji często pojawia się dużo napięcia, frustracji i poczucia niezrozumienia. Z czasem może to osłabiać związek i zwiększać ryzyko rozstania, szczególnie jeśli partnerzy nie potrafią spokojnie rozmawiać o swoich emocjach i potrzebach (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Simpson & Rholes 2017).

W parach, w których jedna osoba ma lękowy styl przywiązania, bardzo dużo zależy od tego, jak zachowuje się drugi partner. Taka osoba mocno przeżywa każdy chłód, dystans czy zmianę w

zachowaniu partnera. Jeśli partner daje poczucie bezpieczeństwa, jest obecny emocjonalnie i spokojny, relacja może z czasem stać się bardziej stabilna. Jeśli jednak zachowuje się niejasno, raz jest blisko, a raz się oddala, lęk drugiej osoby jeszcze bardziej rośnie. Często prowadzi to do napięcia, częstszych kłótni i większej potrzeby pilnowania relacji (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019).

W relacjach, w których jedna osoba ma unikający styl przywiązania, problemy często zaczynają się wtedy, gdy robi się bardziej blisko i emocjonalnie. Taka osoba zwykle potrzebuje więcej przestrzeni i nie lubi czuć presji na ciągłe rozmowy o uczuciach. Kiedy pojawia się stres, konflikt albo trudniejszy moment, partner unikający często zaczyna się wycofywać i zamykać w sobie. Dużo zależy wtedy od reakcji drugiej osoby. Jeśli daje trochę przestrzeni i nie naciska za mocno, relacja ma większą szansę się uspokoić. Jeśli jednak pojawia się coraz większa presja na kontakt i bliskość, osoba unikająca zwykle oddala się jeszcze bardziej (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Hepper & Carnelley, 2012).

Jeszcze trudniej może wyglądać relacja z osobą o zdeorganizowanym stylu przywiązania. Taka osoba często sama nie wie, czy bardziej chce bliskości, czy ucieczki od niej. W związku może więc raz mocno się zbliżać, a po chwili nagle się oddalać lub reagować w nieprzewidywalny sposób. Przez to drugiej osobie trudno poczuć stabilność i bezpieczeństwo. W relacji często pojawia się dużo napięcia, niepewności i emocjonalnego chaosu. Takie związki bywają bardzo intensywne emocjonalnie, ale partnerom często trudno spokojnie rozwiązywać konflikty i wracać do równowagi po kryzysach (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Lyons-Ruth & Jacobvitz 2016).

Warto też pamiętać, że styl przywiązania partnera wpływa na związek przez codzienne zachowania. Chodzi między innymi o to, jak partner mówi o swoich emocjach i potrzebach, jak reaguje na prośby o wsparcie oraz jak zachowuje się podczas konfliktów. Stabilny związek to nie tylko taki, w którym para się nie rozstaje, ale też taki, w którym partnerzy potrafią być blisko mimo stresu i różnic między sobą. Styl przywiązania szczególnie mocno widać w trudnych momentach, ponieważ wtedy sposób radzenia sobie z emocjami może albo wzmacniać relację, albo ją osłabiać (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019).

Podsumowując, styl przywiązania partnera ma duży wpływ na to, jak wygląda i jak długo trwa związek. Wpływa między innymi na poczucie bezpieczeństwa, sposób radzenia sobie z

emocjami i rozwiązywanie problemów w relacji. Związki zwykle są bardziej stabilne wtedy, gdy przynajmniej jedna osoba ma bezpieczny styl przywiązania i potrafi spokojnie reagować w trudnych sytuacjach. Więcej problemów pojawia się wtedy, gdy partnerzy wzajemnie nasilają swój lęk, dystans lub emocjonalny chaos. Dlatego styl przywiązania partnera jest ważnym czynnikiem wpływającym na jakość i trwałość relacji romantycznych (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Hepper & Carnelley, 2012; Mikulincer & Shaver 2016).

2.5.Rola relacji wcześniejszych w kształtowaniu preferencji

Preferencje wobec partnera nie biorą się znikąd, ale tworzą się przez wiele lat. Już od dzieciństwa człowiek uczy się, czym jest bliskość, wsparcie i relacja z drugą osobą. Według teorii przywiązania największe znaczenie mają pierwsze relacje z opiekunami. To wtedy dziecko uczy się, czy może czuć się bezpiecznie, czy jego emocje są ważne i czy może liczyć na pomoc oraz wsparcie. Dlatego wybory partnerów w dorosłości często są związane z wcześniejszymi doświadczeniami i tym, do jakich relacji dana osoba jest przyzwyczajona (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019).

Duży wpływ na późniejsze wybory partnera mają tak zwane wewnętrzne modele robocze, czyli schematy tworzące się już od dzieciństwa. Dotyczą one tego, jak człowiek postrzega siebie, innych ludzi i same relacje. Na przykład mogą wpływać na to, czy ktoś czuje, że zasługuje na miłość i troskę, czy ufa innym oraz czy bliskość kojarzy mu się z bezpieczeństwem. Takie schematy działają często automatycznie i wpływają na to, jak dana osoba odbiera zachowania partnera oraz jakich relacji szuka. Dlatego ludzie często wybierają partnerów przypominających relacje, które znają z wcześniejszych doświadczeń, nawet jeśli takie związki nie są dla nich dobre. Na przykład, osoba wychowująca się przy nieprzewidywalnym opiekunie może częściej wchodzić w relacje pełne niepewności i emocjonalnego dystansu, ponieważ taki sposób budowania więzi jest dla niej po prostu znany (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Main et al., 1985).

Duże znaczenie ma też to, czego człowiek nauczył się o emocjach i relacjach w domu rodzinnym. Dziecko uczy się nie tylko tego, jak dostać wsparcie, ale też jak sobie radzić, kiedy tego wsparcia brakuje. Jedne osoby zaczynają wtedy mocniej walczyć o uwagę i bliskość, a inne

uczą się ukrywać emocje i trzymać dystans. Takie sposoby reagowania często przenoszą się później do dorosłych relacji. Dlatego niektóre osoby mocniej przyciągają partnerzy dający dużo niepewności i mieszanych sygnałów, bo wywołuje to silne emocje i potrzebę bliskości. Z kolei inne mogą wybierać bardziej chłodnych i mało emocjonalnych partnerów, ponieważ przy takiej relacji łatwiej jest im zachować dystans i poczucie kontroli (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Hazan & Shaver, 1987).

Ważne jest też to, jaka atmosfera panowała w domu rodzinnym. Duże znaczenie ma między innymi to, czy opiekunowie byli spokojni i przewidywalni, czy dawali wsparcie oraz jak reagowali na emocje dziecka. Jeśli emocje były ignorowane, wyśmiewane albo karane, dziecko może później wybierać partnerów bardziej chłodnych i zdystansowanych, ponieważ taka relacja wydaje mu się bezpieczniejsza i bardziej znajoma. Z kolei osoby wychowujące się w napięciu i niepewności mogą częściej kojarzyć miłość z silnymi emocjami, stresem i dużą chemią, nawet jeśli taki związek nie daje stabilności i spokoju (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Main et al., 1985).

Dużą rolę odgrywa też powtarzanie znanych schematów z relacji. Zwykle nie dzieje się to świadomie. Człowiek często automatycznie kieruje się w stronę osób, które przypominają mu znany sposób budowania relacji. Nawet jeśli takie relacje są trudne lub wywołują stres, mogą wydawać się bardziej znajome i przez to bezpieczniejsze. Dlatego niektóre osoby nieświadomie wybierają partnerów podobnych do ważnych osób z przeszłości, na przykład pod względem okazywania emocji, dystansu albo sposobu budowania bliskości (Bowlby, 1988; Hepper & Carnelley, 2012; Main et al., 1985).

Na preferencje wobec partnera wpływają też pierwsze związki z okresu dojrzewania i wczesnej dorosłości. To wtedy człowiek zaczyna naprawdę uczyć się, jak wyglądają relacje i bliskość z drugą osobą. Takie doświadczenia mogą utrwalać wcześniejsze schematy wyniesione z domu albo stopniowo je zmieniać. Jeśli związek daje poczucie bezpieczeństwa, wsparcia i spokoju, może pomagać budować zdrowsze podejście do relacji. Jeśli jednak partner jest emocjonalnie niestabilny albo niedostępny, może to jeszcze bardziej wzmacniać lęk i niepewność w kolejnych związkach. Dlatego preferencje wobec partnera często zmieniają się wraz z doświadczeniami i relacjami, które były dla danej osoby ważne emocjonalnie (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019).

Warto pamiętać, że preferencje wobec partnera mogą się z czasem zmieniać. Duży wpływ mają na to dobre i bezpieczne doświadczenia w relacjach, ale także psychoterapia. Jeśli ktoś przez dłuższy czas doświadcza wsparcia, zrozumienia i spokojnego rozwiązywania konfliktów, może zacząć inaczej patrzeć na relacje i partnerów. Z czasem mniej atrakcyjne mogą wydawać się relacje pełne niepewności i silnych emocji, a bardziej ważne stają się spokój, stabilność i poczucie bezpieczeństwa. Taka zmiana zwykle nie dzieje się od razu, ponieważ dotyczy nie tylko świadomego myślenia, ale też automatycznych emocjonalnych reakcji wobec określonych typów partnerów (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver 2016).

Na koniec warto podkreślić, że wcześniejsze relacje mają duży wpływ na to, jakie cechy partnera wydają się atrakcyjne. To właśnie wcześniejsze doświadczenia uczą człowieka, czym jest bezpieczeństwo, bliskość i jak radzić sobie z emocjami w relacji. Dlatego wybory partnerów w dorosłości często są połączeniem potrzeby stabilności oraz skłonności do wybierania tego, co znane i znajome emocjonalnie. Z tego powodu w badaniach nad relacjami romantycznymi kobiet ważne jest sprawdzanie, jak styl przywiązania i wcześniejsze doświadczenia wpływają na wybór partnera oraz na jakość i trwałość związku (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Hepper & Carnelley, 2012).

3. Styl przywiązania a satysfakcja seksualna w relacji

3.1. Satysfakcja seksualna i jej główne aspekty

Satysfakcja seksualna jest ważnym pojęciem w psychologii relacji, ponieważ dotyczy tego, jak dana osoba ocenia swoje życie seksualne i relację z partnerem. Nie chodzi tylko o zaspokojenie fizyczne, ale także o emocje, bliskość i ogólne samopoczucie w związku. Satysfakcja seksualna może zmieniać się z czasem i zależy między innymi od etapu relacji, samopoczucia partnerów oraz sytuacji życiowej, w jakiej znajduje się związek (Davison et al., 2009; Heiman et al., 2011; Lawrance & Byers, 1995; Sánchez-Fuentes et al., 2014).

Jednym z ważnych elementów satysfakcji seksualnej jest sfera fizyczna. Chodzi między innymi o pożądanie, pobudzenie, odczuwanie przyjemności i satysfakcję z kontaktów seksualnych. To właśnie z tym najczęściej kojarzy się seksualność. W rzeczywistości sama sfera fizyczna nie zawsze wystarcza, żeby czuć się spełnionym seksualnie. Nawet jeśli pod względem biologicznym wszystko funkcjonuje prawidłowo, osoba może nadal czuć brak satysfakcji, jeśli w relacji brakuje bliskości, zrozumienia albo dobrej więzi z partnerem (Lawrance & Byers, 1995; Mark et al., 2018; Sánchez-Fuentes et al., 2014; Zihlerl & Masten, 2010).

Bardzo ważne są też emocje związane z relacją. Chodzi między innymi o bliskość, poczucie bezpieczeństwa i to, czy partner daje akceptację i wsparcie. Dla wielu osób to właśnie dobra relacja i więź z partnerem są ważniejsze niż sama częstotliwość seksu. Kiedy w związku jest bliskość i zaufanie, życie seksualne częściej daje satysfakcję. Jeśli jednak pojawia się stres, dystans albo strach przed oceną, osoba może być mniej zadowolona ze swojego życia seksualnego, nawet jeśli współżycie nadal jest obecne w relacji (Birnbaum, 2007; Lawrance & Byers, 1995; Muise et al., 2016).

Ważnym elementem satysfakcji seksualnej jest też sposób myślenia o sobie i o relacji. Chodzi między innymi o to, jak dana osoba postrzega swoje ciało, swoją atrakcyjność i siebie jako partnera. Duże znaczenie mają też przekonania dotyczące seksu oraz to, jak odbierane są zachowania partnera. Jeśli ktoś ma niską samoocenę, często skupia się na swoich wadach albo

ciągle obawia się oceny, może odczuwać mniejszą satysfakcję seksualną nawet wtedy, gdy relacja jest dobra. Dlatego duże znaczenie ma nie tylko sama relacja, ale też to, jak dana osoba przeżywa i interpretuje swoje doświadczenia seksualne (Lawrance & Byers, 1995; Pujols et al., 2010).

Duże znaczenie dla satysfakcji seksualnej ma też sama relacja między partnerami. Chodzi o to, czy potrafią rozmawiać o seksie, swoich potrzebach, granicach i oczekiwaniach. Ważne jest również to, jak radzą sobie z różnicami w pożądaniu czy preferencjach seksualnych. Kiedy partnerzy otwarcie rozmawiają i próbują się wzajemnie zrozumieć, łatwiej o większą satysfakcję w tej sferze. Jeśli jednak unika się takich rozmów albo w relacji pojawia się dużo napięcia, często rośnie frustracja i niezadowolenie z życia seksualnego (Byers, 2005; MacNeil & Byers, 2005).

Współcześnie uważa się, że satysfakcja seksualna zależy od wielu różnych rzeczy i trzeba patrzeć na nią całościowo. Wpływ mają zarówno cechy samej osoby, jak i to, jak wygląda relacja z partnerem. Duże znaczenie mają emocje w związku, styl przywiązania partnerów oraz ich oczekiwania wobec relacji. Dlatego analizowanie satysfakcji seksualnej razem ze stylem przywiązania i funkcjonowaniem związku pomaga lepiej zrozumieć, od czego zależy jakość relacji (Hazan & Shaver, 1987; Mark et al., 2018; Mikulincer & Shaver, 2016).

3.2.Czynniki psychologiczne i relacyjne

Życie seksualne w związku jest mocno związane z emocjami i relacją między partnerami. Satysfakcja seksualna zależy nie tylko od sfery fizycznej, ale też od jakości więzi, poczucia bliskości i bezpieczeństwa. Nawet jeśli nie ma problemów zdrowotnych czy fizycznych, osoba może być niezadowolona z życia seksualnego, gdy w relacji pojawia się napięcie, stres albo trudności emocjonalne. Seks nie funkcjonuje oddzielnie od związku, ale łączy się z emocjami, poczuciem własnej wartości i tym, jak partnerzy czują się ze sobą na co dzień (Heiman et al., 2011; Mark et al., 2018).

Na satysfakcję seksualną wpływa też to, jak dana osoba postrzega siebie i swoje ciało. Osoby, które czują się atrakcyjne i mają większą pewność siebie, zwykle łatwiej czują się swobodnie w bliskości i częściej są bardziej zadowolone z życia seksualnego. Z kolei wstyd,

kompleksy albo strach przed oceną mogą powodować stres, napięcie i mniejszą przyjemność z kontaktów seksualnych. Dlatego satysfakcja seksualna jest mocno związana z emocjami, samoakceptacją i tym, jak ktoś czuje się sam ze sobą (Pujols et al., 2010; Woertman & van den Brink, 2012).

Duże znaczenie ma też to, jak partnerzy radzą sobie z emocjami. Umiejętność mówienia o swoich uczuciach i spokojnego wyrażania emocji pomaga budować bliskość i poczucie bezpieczeństwa w relacji. Kiedy ktoś tłumi emocje, reaguje bardzo impulsywnie albo ma trudność z kontrolowaniem napięcia, może to negatywnie wpływać także na życie seksualne. Czasami seks staje się wtedy sposobem na rozładowanie stresu albo poprawienie własnego samopoczucia, ale nie zawsze daje to prawdziwe i trwałe zadowolenie. Styl przywiązania wpływa również na to, jak partnerzy zachowują się podczas konfliktów. Bezpieczne sposoby radzenia sobie z emocjami pomagają zmniejszać napięcie i utrzymywać bliskość w związku (Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver, 2016; Overall et al., 2013).

Duży wpływ na satysfakcję seksualną ma też to, jaka atmosfera jest w związku. Ważne jest między innymi zaufanie, wsparcie i poczucie bezpieczeństwa między partnerami. Kiedy partnerzy dobrze czują się w swojej relacji, łatwiej o swobodę, otwartość i bliskość także w sferze seksualnej. Jeśli jednak w związku pojawia się dużo kłótni, emocjonalny chłód albo brak wsparcia, satysfakcja seksualna często zaczyna spadać. Z czasem może to osłabiać także samą więź i bliskość między partnerami (Birnbbaum, 2007; Cassidy et al., 2013; Mark et al., 2018).

Duże znaczenie ma też to, czy partnerzy potrafią normalnie rozmawiać o seksie, swoich potrzebach i granicach. Kiedy w relacji jest otwartość i brak strachu przed takimi rozmowami, partnerom zwykle łatwiej się dogadać i lepiej dopasować do siebie. Dzięki temu częściej są też bardziej zadowoleni z życia seksualnego. Jeśli jednak unika się takich tematów albo rozmowy o seksualności są krępujące, łatwo pojawiają się nieporozumienia, frustracja i poczucie niezadowolenia (Byers, 2005; MacNeil & Byers, 2005).

Warto wspomnieć, że duże znaczenie ma też to, czy partnerzy mają podobne potrzeby związane z seksem i bliskością. Chodzi na przykład o to, jak często mają ochotę na seks, jak okazują czułość i jak ważna jest dla nich ta sfera w związku. Same różnice nie są jeszcze problemem, jeśli partnerzy potrafią normalnie o tym rozmawiać i próbują się dogadać. Gorzej, gdy

jedna osoba cały czas czuje, że jej potrzeby są pomijane albo że w relacji czegoś jej brakuje. Wtedy często pojawia się frustracja i mniejsze zadowolenie nie tylko z seksu, ale też z całego związku (Muisse et al., 2016; Sánchez-Fuentes et al., 2014).

Na koniec warto podkreślić, że satysfakcja seksualna zależy od wielu różnych czynników, które cały czas wpływają na siebie nawzajem. Duże znaczenie ma to, jak dana osoba przeżywa emocje, jak radzi sobie z napięciem, jak postrzega siebie oraz jaka jest jej relacja z partnerem. Dlatego oceniając satysfakcję seksualną, warto patrzeć nie tylko na samą osobę, ale też na to, jak funkcjonuje cały związek. Dobrze pokazuje to teoria przywiązania, która podkreśla znaczenie emocji, bliskości i poczucia bezpieczeństwa w relacji (Fraley, 2019; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016).

3.3. Styl przywiązania a postawy wobec seksualności

Styl przywiązania pomaga zrozumieć, dlaczego ludzie różnie przeżywają seksualność i bliskość w związku. Dla jednych seks jest mocno związany z emocjami i poczuciem bezpieczeństwa, a dla innych może być bardziej oddzielony od więzi emocjonalnej. Seksualność nie dotyczy więc tylko sfery fizycznej, ale też emocji, zaufania i relacji z partnerem. To, jak ktoś podchodzi do bliskości, intymności czy lęku przed odrzuceniem, często wynika z wcześniejszych doświadczeń i tego, czego nauczył się w relacjach z innymi ludźmi (Fraley, 2019; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016).

W związkach seksualność i przywiązanie są mocno ze sobą powiązane. Seks często pomaga budować bliskość i więź między partnerami, ale każdy może przeżywać go trochę inaczej. Dla jednych jest przede wszystkim sposobem okazywania miłości, bliskości i zaufania. Dla innych może pomagać zmniejszyć lęk, poprawić samopoczucie albo rozładować napięcie. Są też osoby, które bardziej oddzielają seks od emocji i traktują go mniej emocjonalnie. To pokazuje, że seksualność wiąże się nie tylko z samą sferą fizyczną, ale też z tym, jak dana osoba czuje się w bliskości i relacji z drugim człowiekiem (Birnbbaum, 2007; Mark et al., 2018; Mikulincer & Shaver, 2016).

Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania zwykle traktują seks i bliskość emocjonalną jako coś, co naturalnie idzie razem. Seks jest dla nich sposobem budowania więzi, okazywania bliskości i dbania o relację. Takie osoby częściej potrafią otwarcie mówić o swoich potrzebach i spokojniej rozmawiają o problemach w sferze intymnej. Dzięki temu łatwiej im dogadywać się z partnerem i wspólnie radzić sobie z trudniejszymi sytuacjami zamiast reagować wycofaniem albo nadmiernym napięciem (Birnbau, 2007; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016).

U osób z lękowym stylem przywiązania seks często mocno łączy się z potrzebą bliskości i upewniania się, że partner kocha i nie odejdzie. Dla takich osób seks bywa bardziej sposobem na poczucie bezpieczeństwa w relacji niż tylko samą przyjemnością. Często są też bardziej wrażliwe na chłód, dystans czy oznaki odrzucenia i łatwo zaczynają się martwić o związek. Przez to seksualność może dawać im dużo bliskości i emocji, ale też sporo napięcia i lęku. Jeśli seks staje się głównie sposobem na zatrzymanie partnera albo zmniejszenie strachu przed utratą relacji, poczucie zadowolenia zwykle nie trwa długo. Na chwilę może pojawić się ulga, ale nie zawsze daje to prawdziwe poczucie bezpieczeństwa i spełnienia w związku (Davis et al., 2004; Fraley, 2019; Mark et al., 2018; Mikulincer & Shaver, 2016).

U osób z lękowym stylem przywiązania seks często staje się sposobem na odzyskanie bliskości i uspokojenie lęku o związek. Kiedy pojawia się konflikt, dystans albo niepewność, taka osoba może mocniej szukać zbliżenia, żeby poczuć, że partner nadal kocha i nie odchodzi. Często dzieje się to automatycznie i pod wpływem silnych emocji. Seks może wtedy na chwilę dawać ulgę i poczucie większej bliskości. Problem pojawia się wtedy, gdy poczucie bezpieczeństwa zaczyna mocno zależeć od reakcji partnera i jego potwierdzeń. Jeśli partner raz jest blisko, a raz się oddala, zwykle pojawia się coraz więcej napięcia, niepewności i mniejsze zadowolenie z relacji oraz życia seksualnego (Davis et al., 2004; Fraley, 2019; Gillath et al., 2008; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016).

Inaczej często wygląda to u osób z unikającym stylem przywiązania. Dla nich seks nie zawsze mocno łączy się z emocjonalną bliskością. Takie osoby zwykle potrzebują dużo przestrzeni i niezależności, dlatego zbyt duża bliskość może je przytłaczać. Seks częściej traktują bardziej fizycznie niż emocjonalnie. Często mają też trudność z mówieniem o swoich uczuciach i potrzebach. Gdy relacja staje się bardzo bliska i emocjonalna, osoba unikająca może zacząć się

oddalać, żeby zmniejszyć napięcie i odzyskać poczucie swobody (Birnbbaum, 2007; Davis et al., 2004; Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver, 2016).

Co ciekawe, u osób z unikającym stylem przywiązania często bardzo ważna jest niezależność i własna przestrzeń. Takie osoby zwykle nie lubią czuć się zbyt zależne od partnera i często trzymają emocjonalny dystans. W seksualności może to wyglądać tak, że łatwiej przychodzi im bliskość fizyczna niż otwarte pokazywanie emocji. Często pilnują też swoich granic, żeby nie czuć się przytłoczone relacją. Kiedy partner zaczyna potrzebować więcej bliskości emocjonalnej, osoba unikająca może zacząć się oddalać albo robić bardziej chłodną. Przez to partnerom często trudniej się dogadać i dobrze zrozumieć swoje potrzeby (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016).

Jeszcze trudniej często wygląda to u osób ze zdeorganizowanym stylem przywiązania. Taka osoba z jednej strony bardzo chce bliskości, a z drugiej mocno się jej boi. Przez to jej podejście do seksu i relacji może być bardzo chaotyczne i zmienne. Raz może mocno szukać bliskości i silnych emocji, a chwilę później odczuwać lęk, wstyd albo potrzebę ucieczki. Jeśli w przeszłości były trudne doświadczenia, seks może bardziej pomagać rozładować napięcie niż dawać poczucie bezpieczeństwa i spokoju w relacji. Przez to takim osobom często trudno utrzymać stabilność emocjonalną i jasno określić swoje potrzeby w bliskości z partnerem (Brassard et al., 2013; Fraley, 2019; Main & Solomon, 1990; Mikulincer & Shaver, 2016).

Na koniec warto zaznaczyć, że podejście do seksualności jest mocno związane z tym, jak dana osoba funkcjonuje w bliskich relacjach. Chodzi nie tylko o sam seks, ale też o to, jakie ma on znaczenie, czy daje poczucie bezpieczeństwa oraz czy partnerzy potrafią mówić o swoich potrzebach i emocjach. Teoria przywiązania pokazuje, że ludzie różnią się w przeżywaniu seksualności, ponieważ inaczej radzą sobie z emocjami i budowaniem bliskości. Takie podejście pomaga lepiej zrozumieć, dlaczego styl przywiązania wpływa na satysfakcję seksualną, jakość relacji oraz pojawiające się trudności i napięcia w związku (Fraley, 2019; Hazan & Shaver, 1987; Mark et al., 2017; Mikulincer & Shaver, 2016).

3.4. Rola bezpieczeństwa emocjonalnego

Na wstępie warto powiedzieć, że poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego ma bardzo duży wpływ na satysfakcję seksualną w związku. Chodzi o to, żeby partner dawał wsparcie, był obecny emocjonalnie i zachowywał się w miarę przewidywalnie, szczególnie w bliskości. Dzięki temu łatwiej mówić o swoich potrzebach, granicach i tym, co sprawia przyjemność, bez strachu przed oceną czy odrzuceniem. Kiedy takiego poczucia bezpieczeństwa brakuje, często pojawia się napięcie, stres i większy dystans emocjonalny. Wtedy nawet atrakcyjność fizyczna nie zawsze wystarcza, żeby życie seksualne dawało satysfakcję (Birnbaum & Gillath, 2006; Bowlby, 1988; Mark et al., 2018; Mikulincer & Shaver, 2016).

Z punktu widzenia teorii przywiązania poczucie bezpieczeństwa pomaga partnerom spokojniej radzić sobie z emocjami w związku. Kiedy partner daje wsparcie, reaguje ze zrozumieniem i jest emocjonalnie obecny, pojawia się mniej napięcia i łatwiej o naturalną bliskość. Wtedy seks nie jest tylko sposobem na zmniejszenie lęku czy poprawienie sobie nastroju, ale staje się czymś, co buduje więź, bliskość i przyjemność dla obu osób. Badania pokazują też, że dla satysfakcji seksualnej ważniejsze od samej częstotliwości seksu jest to, czy partnerzy czują się ze sobą bezpiecznie, swobodnie i dobrze emocjonalnie (Mark et al., 2018; Mikulincer & Shaver, 2016).

Poczucie bezpieczeństwa ma też duży wpływ na to, jak partnerzy rozmawiają o seksie. Kiedy w relacji jest zaufanie i dobra atmosfera, łatwiej mówić o swoich potrzebach, problemach czy zmianach w tym, czego się chce i potrzebuje. Dzięki temu partnerom łatwiej się dopasować i lepiej rozumieć nawzajem swoje oczekiwania. Otwarta rozmowa pomaga też uniknąć nieporozumień i narastającej frustracji. Jeśli jednak w relacji brakuje poczucia bezpieczeństwa, rozmowy o seksualności często stają się trudne, stresujące albo są całkowicie omijane. Wtedy może pojawiać się większy dystans, napięcie albo poczucie, że seks jest bardziej obowiązkiem niż czymś przyjemnym. Bliskość w związku opiera się też na tym, żeby umieć mówić o swoich potrzebach i czuć, że druga osoba naprawdę słucha i stara się zrozumieć (Birnbaum et al., 2006; Hepper & Carnelley, 2012; Mark et al., 2018).

Elementem, który warto teraz omówić, jest to, że poczucie bezpieczeństwa w relacji wiąże się też z brakiem presji i przymusu w sferze seksualnej. W bezpiecznych związkach partnerzy rozumieją, że potrzeby i ochota na seks mogą się zmieniać i jest to czymś normalnym. Dzięki temu chwilowa odmowa seksu nie jest od razu odbierana jako brak miłości czy zagrożenie dla relacji. Taka atmosfera daje większy spokój, pomaga utrzymać dobre poczucie własnej wartości i wzmacnia poczucie stabilności w związku. W dłuższej perspektywie zwykle pozytywnie wpływa to też na satysfakcję seksualną (Cassidy et al., 2013; Impett et al., 2014; Mark et al., 2018).

Problem zaczyna się wtedy, gdy w relacji brakuje poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego. U osób z lękowym stylem przywiązania seks często staje się sposobem na zmniejszenie niepokoju i poczucie większej bliskości z partnerem. Na chwilę może to dawać ulgę, ale zwykle pojawia się też dużo napięcia i mniej prawdziwego zadowolenia z relacji. U osób unikających wygląda to inaczej. Gdy relacja robi się zbyt emocjonalna albo zaczyna wywoływać dyskomfort, taka osoba często zaczyna się oddalać i zamykać w sobie. Może unikać rozmów o potrzebach, trzymać większy dystans i oddzielać seks od emocji, żeby czuć większą kontrolę i niezależność. W obu przypadkach trudno wtedy przeżywać seksualność jako coś spokojnego, naturalnego i dającego prawdziwą bliskość (Mark et al., 2018; Mikulincer & Shaver, 2016).

Można więc zauważyć, że poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego ma bardzo duży wpływ na życie seksualne w związku. To ono pomaga połączyć bliskość emocjonalną z bliskością fizyczną. Kiedy partnerzy czują się przy sobie bezpiecznie, łatwiej o otwartość, spokojniejsze radzenie sobie z emocjami i większe dopasowanie w relacji. Jeśli jednak brakuje poczucia bezpieczeństwa, zwykle pojawia się więcej napięcia, dystansu i mniejsze zadowolenie z życia seksualnego. Dlatego bezpieczeństwo emocjonalne można uznać za ważny element łączący styl przywiązania z jakością relacji i satysfakcją seksualną (Bowlby, 1988; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver, 2016).

3.5. Styl przywiązania partnera a jakość kontaktów seksualnych

Jakość życia seksualnego w związku zależy od tego, jak funkcjonują oboje partnerzy. Liczy się nie tylko atrakcyjność czy pożądanie, ale też to, jak partner zachowuje się w bliskości i emocjonalnych sytuacjach. Jeśli daje wsparcie, poczucie bezpieczeństwa i jest emocjonalnie obecny, łatwiej o bliskość i większą satysfakcję seksualną. Jeśli jednak często się oddala, jest chłodny albo zachowuje się nieprzewidywalnie, w relacji częściej pojawia się napięcie i frustracja. To, jak style przywiązania partnerów do siebie pasują, może więc pomagać budować dobrą i bezpieczną relację albo prowadzić do powtarzających się problemów i trudności w bliskości (Fraley, 2019; Lu et al., 2024; Mark et al., 2018; Mikulincer & Shaver, 2016).

Z punktu widzenia relacji bardzo ważne jest to, jak partner reaguje na bliskość i emocje drugiej osoby. To właśnie od tego często zależy, czy w związku pojawia się poczucie bezpieczeństwa, czy raczej napięcie i niepewność. Widać to też w sferze seksualnej, między innymi w tym, jak partnerzy okazują bliskość, reagują na potrzeby drugiej osoby, stawiają granice czy radzą sobie z odmową albo trudniejszym okresem w relacji. Jeśli partner jest spokojny, wspierający i reaguje ze zrozumieniem, łatwiej o swobodę i większą satysfakcję seksualną. Jeśli jednak często się wycofuje albo reaguje bardzo lękowo i chaotycznie, w relacji częściej pojawia się napięcie, które może obniżać jakość bliskości i życia seksualnego (Brassard et al., 2013; Cassidy et al., 2013; Mark et al., 2018; Mikulincer & Shaver, 2016).

Dużo łatwiej o dobrą i spokojną bliskość wtedy, gdy partner ma bezpieczny styl przywiązania. Taka osoba zwykle potrafi łączyć emocjonalną bliskość z seksualnością i nie boi się otwarcie rozmawiać o swoich potrzebach. Częściej słucha też drugiej strony i rozumie, że ochota na seks czy potrzeby mogą się zmieniać w zależności od sytuacji. W praktyce oznacza to większą otwartość na rozmowy o preferencjach, spokojniejsze reagowanie na trudniejsze tematy i większe wsparcie w momentach stresu, gorszego samopoczucia czy problemów zdrowotnych. Dzięki temu w relacji pojawia się więcej bezpieczeństwa i łatwiej o satysfakcję seksualną. Jest to szczególnie ważne wtedy, gdy druga osoba ma więcej lęku albo tendencję do wycofywania się, ponieważ spokojna i stabilna postawa partnera pomaga zmniejszać napięcie. Badania pokazują też, że kiedy partner reaguje ze zrozumieniem i uważnością na potrzeby drugiej osoby, łatwiej utrzymać

bliskość, pożądanie i większe zadowolenie z relacji na dłuższą metę (Birnbbaum et al., 2006; Hepper & Carnelley, 2012; Mark et al., 2018; Mikulincer & Shaver, 2016).

Trudniej może być z kolei w relacji z partnerem o unikającym stylu przywiązania. Taka osoba często mocniej trzyma dystans emocjonalny i bardzo pilnuje swojej niezależności. Może rzadziej inicjować bliskość, mniej rozmawiać o swoich potrzebach i mieć trudność z okazywaniem emocji podczas zbliżeń. Często seks jest wtedy bardziej oddzielony od emocjonalnej więzi. Dla partnera, który mocno potrzebuje bliskości i poczucia bezpieczeństwa, taka relacja może być trudna i dawać dużo niepewności. Z czasem może pojawiać się większe napięcie, poczucie oddalenia i mniejsze zadowolenie zarówno z życia seksualnego, jak i całego związku (Dewitte, 2012; Fraley, 2019; Mark et al., 2018; Mikulincer & Shaver, 2016).

Z kolei partner o lękowym stylu przywiązania często wnosi do relacji więcej emocji i napięcia, bo seks mocno łączy mu się z poczuciem bliskości i bycia ważnym dla partnera. Taka osoba zwykle bardziej potrzebuje bliskości, czułości i potwierdzania uczuć. Nawet drobny dystans albo odmowa mogą być odbierane jako sygnał, że coś jest nie tak w relacji. Przez to pojawia się większa potrzeba upewniania się, że partner nadal jest zaangażowany i bliski. Dla osoby unikającej może to być zbyt intensywne, więc zaczyna się jeszcze bardziej oddalać. Wtedy druga strona jeszcze mocniej szuka bliskości i łatwo tworzy się błędne koło napięcia, które z czasem może pogarszać relację i obniżać satysfakcję seksualną (Cassidy et al., 2013; Mark et al., 2018; Mikulincer & Shaver, 2016; Overall et al., 2006).

Najtrudniej zwykle jest w relacjach, gdzie partnerzy całkiem inaczej radzą sobie z bliskością, na przykład jedna osoba bardzo jej potrzebuje, a druga zaczyna uciekać i trzymać dystans. Sporo problemów pojawia się też wtedy, gdy w relacji jest dużo emocjonalnego chaosu i niestabilności. W takich związkach często wszystko działa trochę na zasadzie przyciągania i odpychania. Raz pojawia się duża bliskość i silne emocje, a chwilę później dystans, wycofanie albo napięcie. To mocno wpływa też na życie seksualne, bo seks często zaczyna odzwierciedlać problemy i emocje z relacji. Jedna osoba może szukać w nim poczucia bliskości i potwierdzenia uczuć, a druga coraz bardziej się oddalać. Z czasem takie ciągłe napięcie zwykle obniża satysfakcję seksualną, nawet jeśli na początku relacja wydawała się bardzo namiętą i pełną chemii (Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver, 2016).

Duże znaczenie dla jakości życia seksualnego ma też to, czy partnerzy potrafią rozmawiać o seksie i swoich potrzebach. Chodzi między innymi o mówienie o granicach, trudnościach, oczekiwaniach i o tym, co komu odpowiada. W relacjach, gdzie partnerzy umieją spokojnie rozmawiać nawet o bardziej wrażliwych tematach, zwykle łatwiej o lepsze dopasowanie i większą satysfakcję z bliskości. Problemy częściej pojawiają się wtedy, gdy jedna albo obie osoby mają pozabezpieczny styl przywiązania. Może wtedy pojawiać się strach przed oceną, wycofywanie się z rozmów albo bardzo emocjonalne reakcje. To łatwo prowadzi do nieporozumień, frustracji i poczucia, że partnerzy się nie rozumieją, co z czasem wpływa też na gorszą jakość życia seksualnego (Byers 2005; Hepper & Carnelley, 2012; Mark et al., 2018).

Widać więc, że styl przywiązania partnera może mocno wpływać na życie seksualne i ogólną atmosferę w relacji. Duże znaczenie ma to, czy partner daje poczucie bezpieczeństwa, wsparcia i potrafi spokojnie reagować na emocje drugiej osoby. Wtedy łatwiej o bliskość, swobodę i większą satysfakcję seksualną. Jeśli jednak partner jest mocno wycofany, bardzo lękowy albo emocjonalnie niestabilny, w relacji częściej pojawia się napięcie, niepewność i frustracja. Najtrudniej robi się wtedy, gdy problemy i reakcje obojga partnerów zaczynają się wzajemnie nakręcać, co z czasem może pogarszać zarówno relację, jak i życie seksualne (Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Mark et al., 2018; Mikulincer & Shaver, 2016).

3.6. Badania nad stylami przywiązania i satysfakcją seksualną

W badaniach coraz częściej pokazuje się, że styl przywiązania ma duży wpływ na satysfakcję seksualną w związku. Seksualność nie działa oddzielnie od emocji i relacji, ale mocno łączy się z poczuciem bliskości, bezpieczeństwa i sposobem budowania więzi z partnerem. Wyniki badań pokazują, że styl przywiązania wpływa nie tylko na zadowolenie z życia seksualnego, ale też na to, jak dana osoba przeżywa bliskość i intymność w relacji (Mark et al., 2018; Brassard et al., 2013; Mikulincer & Shaver, 2016).

Najczęściej najwyższą satysfakcję seksualną deklarują osoby o bezpiecznym stylu przywiązania. Takie osoby zwykle łatwiej rozmawiają o swoich potrzebach, spokojniej radzą sobie z emocjami i mocniej łączą seks z bliskością emocjonalną. Kiedy pojawiają się jakieś trudności w

życiu seksualnym, częściej próbują o tym rozmawiać i wspólnie szukać rozwiązania, zamiast traktować to jako zagrożenie dla relacji. Badania pokazują też, że osoby bezpieczne częściej utrzymują stabilną satysfakcję seksualną nawet wtedy, gdy z czasem zmienia się częstotliwość seksu albo poziom pożądania w związku (Brassard et al. 2013; Fraley, 2019; Mark et al., 2018).

Trochę inaczej wygląda to u osób z lękowym stylem przywiązania. Takie osoby zwykle bardzo mocno przeżywają relacje i silnie potrzebują bliskości, dlatego seksualność często wiąże się u nich z dużymi emocjami. Z jednej strony może to dawać bardzo intensywne przeżycia i mocne poczucie więzi z partnerem, ale z drugiej łatwo pojawia się też lęk, niepewność i nadmierne analizowanie zachowań drugiej osoby. Seks często staje się wtedy sposobem na poczucie bliskości i upewnienie się, że relacja jest nadal ważna dla partnera. Przez to łatwiej pojawia się napięcie i rozczarowanie, szczególnie gdy druga osoba daje mniej uwagi, czułości albo zaangażowania, niż było oczekiwane (Davis et al., 2004; Mikulincer & Shaver, 2016; Péloquin et al., 2024).

Badania pokazują też, że osoby z unikającym stylem przywiązania często są mniej zadowolone z życia seksualnego niż osoby bezpieczne. Zwykle trudniej przychodzi im większa bliskość emocjonalna, rzadziej otwarcie mówią o swoich potrzebach i częściej oddzielają seks od emocji i więzi z partnerem. Przez to seksualność bywa bardziej zdystansowana i daje mniej satysfakcji emocjonalnej. Takie osoby często zaczynają się wycofywać, gdy relacja robi się bardzo bliska i intymna. Badania pokazują też, że sam seks nie zawsze wystarcza do poczucia zadowolenia, jeśli w relacji brakuje emocjonalnej bliskości i poczucia więzi z partnerem (Davis et al., 2004; Mark et al., 2018; Mikulincer & Shaver, 2016).

Coraz częściej zwraca się też uwagę na to, że znaczenie ma nie tylko styl przywiązania jednej osoby, ale układ stylów u obojga partnerów. Najwięcej trudności zwykle pojawia się wtedy, gdy jedna osoba ma styl lękowy, a druga unikający. W takich relacjach seks często bardziej służy zmniejszeniu napięcia i uspokojeniu emocji niż spokojnemu budowaniu bliskości i przyjemności. Jedna osoba mocno potrzebuje bliskości i potwierdzania uczuć, a druga zaczyna się oddalać i trzymać dystans. To łatwo prowadzi do frustracji, napięcia i problemów w życiu intymnym (Brassard et al. 2013; Cassidy et al., 2013; Mark et al., 2018; Mikulincer & Shaver, 2016; Péloquin et al. 2024).

Co ważne, badania pokazują, że bardzo duży wpływ na satysfakcję seksualną ma po prostu poczucie bezpieczeństwa w relacji. Nie chodzi więc tylko o sam styl przywiązania, ale też o to, jak partnerzy budują bliskość, rozmawiają o swoich potrzebach i radzą sobie z emocjami oraz napięciem między sobą. W relacjach, gdzie jest zaufanie i poczucie bezpieczeństwa, zwykle łatwiej utrzymać dobrą satysfakcję seksualną, nawet jeśli partnerzy różnią się stylem przywiązania. Badania pokazują też, że w związkach z pozabezpiecznymi stylami problemy często pojawiają się wtedy, gdy zaczyna brakować bliskości, zrozumienia i emocjonalnego poczucia bezpieczeństwa. Im mniej więzi i swobody w relacji, tym częściej pojawiają się trudności w życiu seksualnym (Birnbbaum et al., 2006; Brassard et al. 2013; Hepper & Carnelley, 2012; Péloquin et al. 2024; Mark et al., 2018).

Widać więc, że styl przywiązania mocno wpływa na jakość życia seksualnego i ogólne zadowolenie z relacji. Największą satysfakcję zwykle mają osoby o bezpiecznym stylu przywiązania oraz związki, w których przynajmniej jedna osoba potrafi dawać poczucie bezpieczeństwa i spokojnie reagować na emocje partnera. Z kolei style pozabezpieczne częściej wiążą się z napięciem, lękiem, dystansem i problemami w bliskości. Z czasem może to pogarszać zarówno relację, jak i satysfakcję z życia seksualnego (Brassard et al. 2013; Birnbbaum 2007; Cassidy et al., 2013; Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver, 2016; Péloquin et al. 2024).

Kończąc tym samym część teoretyczną mojej pracy magisterskiej, można zauważyć, że dotychczasowe badania pokazują wyraźny związek między stylem przywiązania, funkcjonowaniem w relacjach partnerskich oraz satysfakcją seksualną. Wyniki badań wskazują, że duże znaczenie mają tutaj emocje, poczucie bezpieczeństwa i sposób budowania bliskości z partnerem. Na podstawie tych ustaleń przygotowałam badania własne, których celem jest sprawdzenie, jak style przywiązania kobiet wiążą się z preferencjami wobec partnerów oraz poziomem satysfakcji seksualnej w relacjach partnerskich.

4. Metodologia badań własnych

4.1. Cel badań

Celem niniejszej pracy magisterskiej jest analiza stylów przywiązania kobiet oraz sprawdzenie, jaki mają one związek z preferencjami wobec partnerów i poziomem satysfakcji seksualnej w relacjach partnerskich. Głównym celem pracy było określenie, czy dominujący styl przywiązania wpływa na sposób funkcjonowania kobiet w związkach, ich potrzeby emocjonalne oraz poziom odczuwanej bliskości i satysfakcji w relacji.

Szczegółowym celem badań było rozpoznanie najczęściej występujących stylów przywiązania u badanych kobiet oraz sprawdzenie, czy wiążą się one z oceną emocjonalnych i relacyjnych cech partnera. W pracy przeanalizowano również zależność między stylem przywiązania a poziomem satysfakcji seksualnej, uwzględniając takie obszary jak bliskość emocjonalna, pieszczoty oraz ogólne zadowolenie z życia seksualnego.

Celem pracy było także sprawdzenie, czy wybrane czynniki socjodemograficzne, takie jak wiek, wykształcenie, miejsce zamieszkania czy mieszkanie z partnerem, mają wpływ na zależność między stylem przywiązania a satysfakcją seksualną kobiet. Uzyskane wyniki mogą pomóc w lepszym zrozumieniu funkcjonowania kobiet w relacjach partnerskich oraz znaczenia stylów przywiązania w budowaniu bliskich i satysfakcjonujących związków.

4.2. Problemy i hipotezy badawcze

W pracy podjęto próbę sprawdzenia, czy istnieją zależności pomiędzy stylem przywiązania kobiet, poziomem satysfakcji seksualnej oraz preferencjami wobec partnera. Analizie poddano również wybrane czynniki socjodemograficzne, które mogły wpływać na badane zmienne.

Na podstawie celu pracy sformułowano następujące problemy badawcze:

- P1. Czy styl przywiązania kobiet wiąże się z poziomem satysfakcji seksualnej oraz czy związek ten jest zróżnicowany ze względu na czynniki socjodemograficzne?**
- P2. Czy styl przywiązania wiąże się z preferencjami wobec partnera?**
- P3. Czy styl przywiązania jest zróżnicowany ze względu na czynniki socjodemograficzne?**
- P4. Czy poziom satysfakcji seksualnej wiąże się z preferencjami wobec partnera?**
- P5. Czy poziom satysfakcji seksualnej jest zróżnicowany ze względu na czynniki socjodemograficzne?**
- P6. Czy preferencje wobec partnera różnią się w zależności od czynników socjodemograficznych?**

Na podstawie powyższych problemów badawczych postawiono następujące hipotezy badawcze:

- H1. Kobiety o bezpiecznym stylu przywiązania wykazują wyższy poziom satysfakcji seksualnej niż kobiety o pozabezpiecznych stylach przywiązania, a zależność ta jest zróżnicowana ze względu na wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie, mieszkanie z partnerem oraz czas trwania obecnego związku.**
- H2. Preferowany styl przywiązania partnera różni się w zależności od stylu przywiązania kobiet.**
- H3. Style przywiązania kobiet różnią się w zależności od miejsca zamieszkania, wykształcenia, mieszkania z partnerem oraz czasu trwania obecnego związku.**
- H4. Poziom satysfakcji seksualnej kobiet różni się w zależności od preferowanego stylu przywiązania partnera.**

H5. Poziom satysfakcji seksualnej kobiet jest zróżnicowany ze względu na miejsce zamieszkania, wykształcenie, mieszkanie z partnerem oraz czas trwania obecnego związku.

H6. Preferencje kobiet wobec partnera różnią się w zależności od miejsca zamieszkania, mieszkania z partnerem oraz czasu trwania obecnego związku.

4.3. Metody, techniki i narzędzia badawcze

W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, która umożliwiła zebranie informacji dotyczących stylów przywiązania kobiet, poziomu satysfakcji seksualnej oraz preferencji wobec partnera. Techniką badawczą była ankieta internetowa skierowana do kobiet pozostających w relacjach partnerskich. Badanie miało charakter anonimowy i dobrowolny.

Badanie zostało przeprowadzone w okresie od 15.11.2025 r. do 26.03.2026 r. Ankieta została udostępniona za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz grup internetowych skupiających kobiety pozostające w związkach partnerskich. Link do badania był również przekazywany dalej przez uczestniczki ankiety kolejnym osobom spełniającym kryteria udziału w badaniu.

W celu zebrania danych wykorzystano trzy narzędzia badawcze. Pierwszym z nich był Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP), który służył do określenia dominującego stylu przywiązania badanych kobiet. Drugim narzędziem był Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS), wykorzystany do oceny poziomu satysfakcji seksualnej, bliskości emocjonalnej oraz zadowolenia z relacji intymnej. Trzecim narzędziem była ankieta własna zawierająca pytania dotyczące cech funkcjonowania partnera w relacji, m.in. otwartości emocjonalnej, potrzeby bliskości, zazdrości, unikania emocji, okazywania wsparcia, czułości oraz sposobu komunikacji w związku, a także podstawowych danych socjodemograficznych, takich jak wiek, wykształcenie, miejsce zamieszkania, mieszkanie z partnerem oraz czas trwania obecnego związku.

W pierwszym toku analizy sprawdzono normalność rozkładów zmiennych (test Kołmogorowa-Smirnowa oraz analiza wykresów kwartył-kwarty). Brak spełnienia warunku normalności rozkładu zmiennych wskazywał na zasadność użycia testów nieparametrycznych.

Wykorzystano test Manna-Whitney'a, test Kruskala-Wallisa oraz współczynnik korelacji rangowej Spearmana. W przypadku zmiennych mierzonych na skalach jakościowych posłużono się testem niezależności χ^2 . Wyniki zaprezentowano w formie tabelarycznej uwzględniając statystyki opisowe. Przyjęto poziom istotności $p < 0,05$. Obliczenia wykonano pakietem IBM SPSS Statistics 22.0.

4.4.Procedura badawcza

Badanie zostało przeprowadzone w okresie od 15.11.2025 r. do 26.03.2026 r. Udział w badaniu był anonimowy oraz dobrowolny. Ankieta była skierowana wyłącznie do kobiet pozostających w związku nieformalnym z regularnym kontaktem z partnerem. W przypadku niespełnienia tego warunku respondentka nie brała dalszego udziału w badaniu.

Po zebraniu odpowiedzi uzyskany materiał badawczy został uporządkowany i przygotowany do analizy statystycznej. Następnie wykonano analizę wyników przy użyciu programu IBM SPSS Statistics 22.0. Otrzymane wyniki przedstawiono w formie tabel oraz opisów słownych, a następnie poddano interpretacji w odniesieniu do problemów i hipotez badawczych.

5. Wyniki badań własnych i ich analiza

5.1. Charakterystyka grupy

Badana grupa liczyła 180 kobiet, pozostających obecnie w związku nieformalnym, których wiek wahał się od 18. do 45 lat (średnia wieku $32,96 \pm 6,30$ lat). Połowa respondentek wskazała miasto powyżej 50 tys. mieszkańców, jako miejsce zamieszkania (50,0%, N=90); mieszkankami mniejszych miast było 35,0% (N=63) kobiet, a mieszkanki wsi stanowiły 15,0% (N=27) badanych; ponad 2/3 ankietowanych dysponowało wykształceniem wyższym magisterskim (69,4%, N=125); wykształcenie licencjackie/ inżynierskie posiadało 20,6% (N=37) badanych, średnie ogólnokształcące/ techniczne 5,6% (N=10) kobiet, a doktoranckie 4,4% (N=8) badanych. Blisko 2/3 kobiet (65,6%, N=118) mieszkało z partnerem. Obecny związek z partnerem trwał zazwyczaj 1-3 lata (41,7%, N=75) lub 4-6 lat (26,7%, N=48), rzadziej powyżej 6 lat (17,8%, N=32), 6-11 miesięcy (12,8%, N=23) lub mniej niż 6 miesięcy (1,1%, N=2). Szczegóły ujęto w Tabeli 1.

Tabela 1 Charakterystyka badanej grupy

		N	%
		M=32,96; SD=6,30;	
		Min-Max=18-45;	
Wiek		Me=33; Q1=28; Q2=37;	
		S=-0,003; K=-0,569;	
		D=0,063 (p=0,0810)	
	Wieś	27	15,0%
Charakter miejsca zamieszkania	Miasto do 50 tys. mieszkańców	63	35,0%
	Miasto powyżej 50 tys. mieszkańców	90	50,0%
	Podstawowe	0	0,0%
	Gimnazjalne	0	0,0%
	Zasadnicze zawodowe	0	0,0%
Wykształcenie	Średnie ogólnokształcące/techniczne	10	5,6%
	Wyższe licencjackie/inżynierskie	37	20,6%
	Wyższe magisterskie	125	69,4%
	Wyższe doktoranckie (doktorat lub wyżej)	8	4,4%
Pozostawanie obecnie w związku nieformalnym (bez ślubu), z regularnym kontaktem z partnerem	Tak	180	100,0%
	Nie	0	0,0%
Mieszkanie z partnerem	Tak	118	65,6%
	Nie, ale spotykamy się regularnie	62	34,4%
	Mniej niż 6 miesięcy	2	1,1%
	6-11 miesięcy	23	12,8%
Czas trwania obecnego związku	12 miesięcy - 3 lata	75	41,7%
	4-6 lat	48	26,7%
	Powyżej 6 lat	32	17,8%

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe; Min - minimum; Max - maksimum; Q1 - kwartył I; Me - mediana; Q3 - kwartył III; S - skośność; K - kurtოza; D - test Kołmogorowa-Smirnowa; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

5.2. Wyniki badań

5.2.1. Wyniki analizy stylów przywiązania

Potwierdzono najwyższe wartości stylu przywiązania bezpiecznego ($36,38 \pm 18,47$ pkt.), a niższe wyniki w zakresie stylu unikowego ($27,37 \pm 17,51$ pkt.), czy stylu lękowo-ambiwalentnego ($26,60 \pm 16,11$ pkt.). Potwierdzono brak normalności rozkładów zmiennych (test Kołmogorowa-Smirnowa), co skutkowało użyciem w dalszych analizach nieparametrycznych testów. Wyniki szczegółowe skali KSP zawarto w Tabeli 2.

Tabela 2 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP)

	KSP	M	SD	Min	Max	Q1	Me	Q3	S	K	p
surowe	Styl bezpieczny	36,38	18,47	8	56	15	36	55	- 0,34	- 1,46	D=0,212; p<0,0001
	Styl lękowo-ambiwalentny	26,60	16,11	8	56	11	27	36	0,59	- 1,10	D=0,195; p<0,0001
	Styl unikowy	27,37	17,51	8	52	8	35	46	- 0,02	- 1,77	D=0,258; p<0,0001
stępy	Styl bezpieczny	6,34	3,76	1	10	1	7	10	- 0,42	- 1,48	D=0,245; p<0,0001
	Styl lękowo-ambiwalentny	4,72	3,60	1	10	1	6	7	0,26	- 1,48	D=0,260; p<0,0001
	Styl unikowy	5,21	3,91	1	10	1	7	9	- 0,03	- 1,82	D=0,303; p<0,0001

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe; Min - minimum; Max - maksimum; Q1 - kwartył I; Me - mediana; Q3 - kwartył III; S - skośność; K - kurtoza; D - test Kołmogorowa-Smirnowa; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

5.2.2. Wyniki analizy satysfakcji seksualnej

Ogólny wskaźnik satysfakcji seksualnej wyniósł u kobiet $35,91 \pm 10,41$ pkt., co odpowiadało wartości stenowej 6,14 pkt. Wyniki poszczególnych podskal KSS prezentowały się następująco: Bliskość ($21,32 \pm 6,12$ pkt.), Pieszczoty ($7,14 \pm 2,27$ pkt.), Seks ($7,45 \pm 2,24$ pkt.). Rozkład wyników skali KSS odbiegał istotnie od rozkładu normalnego, co potwierdzono testem Kołmogorowa-Smirnowa - dalsza analiza oparta została z tego powodu na testach nieparametrycznych - szczegóły zawarto w Tabeli 3.

Tabela 3 Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS)

	KSS	M	SD	Min	Max	Q1	Me	Q3	S	K	p
surowe	Bliskość	21,32	6,12	9	30	16	21	27	-0,14	-1,23	D=0,132; p<0,0001
	Pieszczoty	7,14	2,27	2	10	5	7	9	-0,18	-1,21	D=0,154; p<0,0001
	Seks	7,45	2,24	2	10	6	8	10	-0,32	-1,02	D=0,190; p<0,0001
	Satysfakcja seksualna	35,91	10,41	15	50	27	34	46	-0,15	-1,31	D=0,132; p<0,0001
stény	Bliskość	5,22	2,48	1	9	3	5	7	-0,13	-1,21	D=0,169; p<0,0001
	Pieszczoty	4,19	2,19	1	7	2	4	6	-0,05	-1,45	D=0,157; p<0,0001
	Seks	5,47	2,20	1	8	4	6	8	-0,24	-1,24	D=0,192; p<0,0001
	Satysfakcja seksualna	6,14	2,65	2	10	4	6	8	0,02	-1,31	D=0,136; p<0,0001

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe; Min - minimum; Max - maksimum; Q1 - kwartył I; Me - mediana; Q3 - kwartył III; S - skośność; K - kurtoza; D - test Kołmogorowa-Smirnowa; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

5.2.3. Wyniki analizy preferencji wobec partnera (pytania własne)

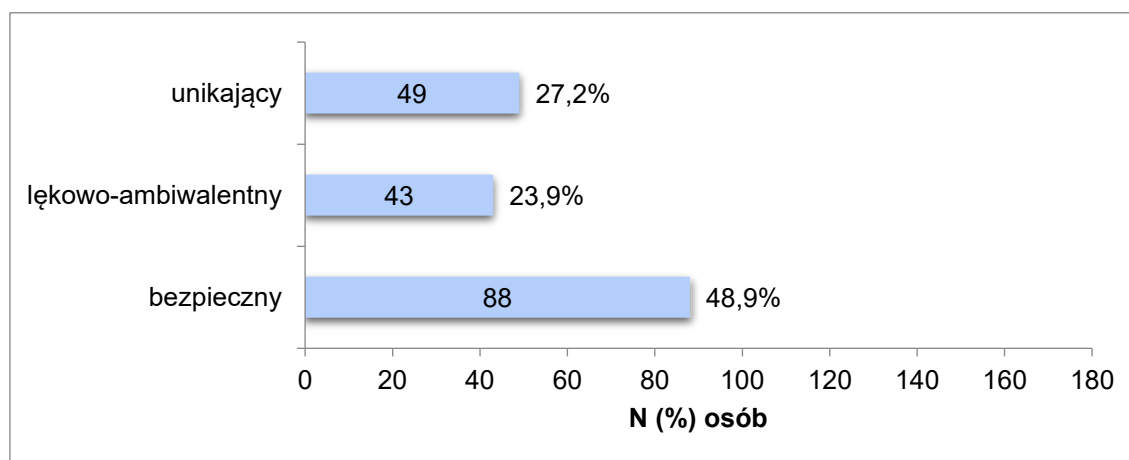
Na podstawie ankiety własnej, kobiety udzieliły odpowiedzi na 9 stwierdzeń, z których najczęściej odpowiedzią twierdzącą określono sformułowania: "Swobodnie mówi o swoich uczuciach", Daje mi poczucie bezpieczeństwa, stabilności i emocjonalnego wsparcia" oraz "Ceni bliskość i otwartość w relacji - rozmowy o uczuciach są dla niego naturalne" (po 48,9%, N=88) - Tabela 4.

Tabela 4 Cechy funkcjonowania partnera w relacji (z perspektywy kobiety)

	TAK		NIE	
	N	%	N	%
Często unika rozmów o emocjach i głębszych przeżyciach	43	23,9%	137	76,1%
Rzadko okazuje czułość fizyczną lub emocjonalną, nawet w bliskich momentach	43	23,9%	137	76,1%
Często bywa zazdrosny lub niespokojny o relację	49	27,2%	131	72,8%
Często potrzebuje zapewnień o moim uczuciu i ważności w związku	49	27,2%	131	72,8%
Swobodnie mówi o swoich uczuciach	88	48,9%	92	51,1%
Daje mi poczucie bezpieczeństwa, stabilności i emocjonalnego wsparcia	88	48,9%	92	51,1%
Gdy przeżywam trudne emocje lub potrzebuję wsparcia, wycofuje się i trudno z nim wtedy nawiązać bliski kontakt	43	23,9%	137	76,1%
Partner często obawia się, że zostanie porzucony, nawet bez wyraźnego powodu	49	27,2%	131	72,8%
Ceni bliskość i otwartość w relacji - rozmowy o uczuciach są dla niego naturalne	88	48,9%	92	51,1%

Źródło: opracowanie własne

W oparciu powyższe pytania określono typ funkcjonowania partnera w relacji z perspektywy kobiet. Blisko połowa kobiet określiła styl przywiązania partnera, jako bezpieczny (48,9%, N=88). W ocenie 27,2% (N=49) respondentek ich partner prezentował styl przywiązania unikowy, a zdaniem 23,9% (N=43) badanych partner prezentował styl lękowo-ambiwalentny - Ryc. 1.



Ryc. 1 Typ funkconowania partnera w relacji na podstawie odpowiedzi kobiet

Źródło: opracowanie własne

5.2.4. Weryfikacja hipotez

Hipoteza 1. Kobiety o bezpiecznym stylu przywiązania wykazują wyższy poziom satysfakcji seksualnej niż kobiety o pozabezpiecznych stylach przywiązania, a zależność ta jest zróżnicowana ze względu na wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie, mieszkanie z partnerem oraz czas trwania obecnego związku.

W toku przeprowadzonych badań wykazano istotną dodatnią korelację między stylem bezpiecznym przywiązania kobiet a satysfakcją seksualną ogółem ($p < 0,0001$), jak i w zakresie

bliskości ($p < 0,0001$), pieszczot ($p < 0,0001$) i seksu ($p < 0,0001$). Ponadto potwierdzono ujemną korelację między stylami przywiązania lękowo-ambiwalentnym i unikowym a satysfakcją seksualną ogółem ($p < 0,0001$) oraz w poszczególnych trzech podskalach - Tabela 5.

Tabela 5 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS)

		Styl bezpieczny	Styl lękowo-ambiwalentny	Styl unikowy
	R	0,832	-0,611	-0,809
Bliskość	p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
	N	180	180	180
	R	0,817	-0,613	-0,795
Pieszczoty	p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
	N	180	180	180
	R	0,823	-0,634	-0,793
Seks	p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
	N	180	180	180
	R	0,840	-0,611	-0,814
Satysfakcja seksualna	p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
	N	180	180	180

N - liczba osób; R - współczynnik korelacji rangowej Spearmana; p - poziom istotności statystycznej.
Źródło: opracowanie własne

Badania własne potwierdziły, że dodatnia korelacja między stylem bezpiecznym przywiązania a satysfakcją seksualną była widoczna zarówno w grupie wiekowej 18-33 lat ($p < 0,0001$) jak i u kobiet w wieku 34-45 lat ($p < 0,0001$). Również potwierdzono ujemną korelację między stylem przywiązania lękowo-ambiwalentnym ($p < 0,0001$) i unikowym ($p < 0,0001$) a satysfakcją seksualną kobiet ogółem oraz w podskalach - Tabela 6.

Tabela 6 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) wg wieku

Wiek			Styl bezpieczny	Styl lękowo-ambiwalentny	Styl unikowy
18-33 lata	Bliskość	R	0,817	-0,627	-0,803
		p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	98	98	98
	Pieszczoty	R	0,794	-0,622	-0,789
		p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	98	98	98
	Seks	R	0,833	-0,642	-0,804
		p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	98	98	98
	Satysfakcja seksualna	R	0,825	-0,626	-0,811
		p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	98	98	98
34-45 lat	Bliskość	R	0,838	-0,612	-0,805
		p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	82	82	82
	Pieszczoty	R	0,842	-0,613	-0,799
		p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	82	82	82
	Seks	R	0,811	-0,653	-0,781
		p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	82	82	82
	Satysfakcja seksualna	R	0,847	-0,617	-0,811
		p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	82	82	82

N - liczba osób; R - współczynnik korelacji rangowej Spearmana; p - poziom istotności statystycznej.

Źródło: opracowanie własne

Styl bezpieczny przywiązania korelował istotnie dodatnio z satysfakcją seksualną, w każdej z grup, bez względu na charakter miejsca zamieszkania ($p < 0,0001$). Podobnie styl unikowy przywiązania korelował ujemnie z satysfakcją seksualną zarówno w grupie kobiet mieszkających na obszarach wiejskich, jak i kobiet zamieszkujących miasta różnej wielkości. W przypadku stylu lękowo-ambiwalentnego, jego korelacja z satysfakcją seksualną była ujemna, przy czym słabsza w grupie kobiet mieszkających w miastach do 50 tys. ($p = 0,0790$ dla ogólnego wskaźnika satysfakcji seksualnej) - Tabela 7.

Tabela 7 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) wg charakteru miejsca zamieszkania

Charakter miejsca zamieszkania			Styl bezpieczny	Styl lękowo-ambiwalentny	Styl unikowy
Wieś	Bliskość	R	0,757	-0,617	-0,696
		p	<0,0001	0,0006	0,0001
		N	27	27	27
	Pieszczoty	R	0,687	-0,582	-0,638
		p	0,0001	0,0014	0,0003
		N	27	27	27
	Seks	R	0,816	-0,677	-0,740
		p	<0,0001	0,0001	<0,0001
		N	27	27	27
	Satysfakcja seksualna	R	0,766	-0,606	-0,694
		p	<0,0001	0,0008	0,0001
		N	27	27	27
Miasto do 50 tys. mieszkańców	Bliskość	R	0,759	-0,241	-0,811
		p	<0,0001	0,0572	<0,0001
		N	63	63	63
	Pieszczoty	R	0,744	-0,223	-0,802
		p	<0,0001	0,0786	<0,0001
		N	63	63	63
	Seks	R	0,723	-0,268	-0,733
		p	<0,0001	0,0336	<0,0001
		N	63	63	63
	Satysfakcja seksualna	R	0,766	-0,223	-0,816
		p	<0,0001	0,0790	<0,0001
		N	63	63	63
Miasto powyżej 50 tys. mieszkańców	Bliskość	R	0,820	-0,697	-0,802
		p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
	Pieszczoty	N	90	90	90
	Pieszczoty	R	0,845	-0,733	-0,845

Seks	P	<0,0001	<0,0001	<0,0001
	N	90	90	90
	R	0,798	-0,716	-0,808
	P	<0,0001	<0,0001	<0,0001
	N	90	90	90
	R	0,831	-0,716	-0,823
Satysfakcja seksualna	P	<0,0001	<0,0001	<0,0001
	N	90	90	90

N - liczba osób; R - współczynnik korelacji rangowej Spearmana; p - poziom istotności statystycznej Źródło: opracowanie własne

Korelacja stylu bezpiecznego przywiązania z satysfakcją seksualną była wyraźna zarówno w grupie kobiet z wykształcenie, co najwyżej, licencyjnym ($p < 0,0001$), jak i kobiet z wykształceniem, co najmniej, magisterskim ($p < 0,0001$). Potwierdzono również ujemną korelację między stylem unikowym przywiązania, a satysfakcją seksualną, bez względu na poziom wykształcenia kobiet. W przypadku stylu lękowo-ambiwalentnego ujemna korelacja z satysfakcją seksualną była wyraźna w grupie kobiet posiadających wykształcenie magisterskie lub wyższe ($p < 0,0001$), ale nieistotna ($p = 0,1200$) w grupie kobiet bez wykształcenia magisterskiego (jedynie w podskali Seks dostrzeżono niewielką korelację ($p = 0,0304$)) - Tabela 8.

Tabela 8 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej

Wykształcenie			Styl bezpieczny	Styl lękowo-ambiwalentny	Styl unikowy
Co najwyżej wyższe licencjackie		R	0,608	-0,214	-0,552
	Bliskość	p	<0,0001	0,1487	0,0001
		N	47	47	47
		R	0,542	-0,215	-0,466
	Pieszczoty	p	0,0001	0,1466	0,0010
		N	47	47	47
		R	0,565	-0,316	-0,479
	Seks	p	<0,0001	0,0304	0,0007
		N	47	47	47
		R	0,620	-0,230	-0,554
	Satysfakcja seksualna	p	<0,0001	0,1200	0,0001
		N	47	47	47
Co najmniej wyższe magisterskie		R	0,865	-0,669	-0,853
	Bliskość	p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	133	133	133
		R	0,878	-0,690	-0,876
	Pieszczoty	p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	133	133	133
		R	0,863	-0,694	-0,854
	Seks	p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	133	133	133
		R	0,875	-0,676	-0,865
	Satysfakcja seksualna	p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	133	133	133

N - liczba osób; R - współczynnik korelacji rangowej Spearmana; p - poziom istotności statystycznej.

Źródło: opracowanie własne

Kobiety prezentujące styl bezpieczny przywiązania wykazywały wyższy poziom satysfakcji seksualnej, bez względu na to, czy mieszkały z partnerem ($p < 0,0001$), czy tylko się z nim regularnie spotykały ($p < 0,0001$). Wykazano ujemną korelację między kobietami prezentującymi styl unikowy przywiązania, a satysfakcją seksualną, bez względu na mieszkanie z partnerem ($p < 0,0001$) oraz ujemną korelację między respondentkami prezentującymi styl lękowo-ambiwalentny przywiązania, ale tylko w przypadku kobiet mieszkających z partnerem ($p < 0,0001$) - Tabela 9.

Tabela 9 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) wg mieszkania z partnerem

Mieszkanie z partnerem			Styl bezpieczny	Styl lękowo-ambiwalentny	Styl unikowy
Tak	Bliskość	R	0,816	-0,700	-0,781
		p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	118	118	118
	Pieszczoty	R	0,836	-0,726	-0,809
		p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	118	118	118
	Seks	R	0,809	-0,730	-0,781
		p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	118	118	118
	Satysfakcja seksualna	R	0,827	-0,715	-0,796
		p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	118	118	118
Nie, ale spotykamy się regularnie	Bliskość	R	0,648	-0,025	-0,605
		p	<0,0001	0,8450	<0,0001
		N	62	62	62
	Pieszczoty	R	0,538	-0,056	-0,503
		p	<0,0001	0,6669	<0,0001
		N	62	62	62
	Seks	R	0,601	-0,102	-0,546
		p	<0,0001	0,4317	<0,0001
		N	62	62	62
	Satysfakcja seksualna	R	0,658	0,003	-0,607
		p	<0,0001	0,9789	<0,0001
		N	62	62	62

N - liczba osób; R - współczynnik korelacji rangowej Spearmana; p - poziom istotności statystycznej.

Źródło: opracowanie własne

Analiza badań własnych potwierdziła dodatnią korelację między kobietami preferującymi styl bezpieczny przywiązania a satysfakcją seksualną, bez względu na czas trwania obecnego związku ($p < 0,0001$) oraz ujemne korelacje między stylem przywiązania unikowym a satysfakcją seksualną ($p < 0,0001$). W przypadku stylu lękowo-ambiwalentnego ujemna korelacja z poziomem satysfakcji seksualnej widoczna była wyraźnie u kobiet pozostających w związku powyżej 3 lat ($p < 0,0001$), natomiast nieistotna ($p = 0,0606$) u kobiet będących w związku do 3 lat (choć zauważono niewielkie ujemne korelacje w podskalach Bliskość ($p = 0,0410$), Pieszczoty ($p = 0,0396$) i Seks ($p = 0,0144$)) - Tabela 10.

Tabela 10 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) wg czasu trwania obecnego związku

Czas trwania obecnego związku			Styl bezpieczny	Styl lękowo-ambiwalentny	Styl unikowy
do 3 lat		R	0,698	-0,205	-0,647
	Bliskość	p	<0,0001	0,0410	<0,0001
		N	100	100	100
		R	0,631	-0,206	-0,581
	Pieszczoty	p	<0,0001	0,0396	<0,0001
		N	100	100	100
		R	0,669	-0,244	-0,604
	Seks	p	<0,0001	0,0144	<0,0001
		N	100	100	100
		R	0,696	-0,188	-0,642
	Satysfakcja seksualna	p	<0,0001	0,0606	<0,0001
		N	100	100	100
R		0,806	-0,677	-0,787	
powyżej 3 lat	Bliskość	p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	80	80	80
		R	0,833	-0,735	-0,837
	Pieszczoty	p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	80	80	80
		R	0,800	-0,742	-0,811
	Seks	p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	80	80	80
		R	0,825	-0,712	-0,815
	Satysfakcja seksualna	p	<0,0001	<0,0001	<0,0001
		N	80	80	80

N - liczba osób; R - współczynnik korelacji rangowej Spearmana; p - poziom istotności statystycznej.

Źródło: opracowanie własne

Hipoteza o wpływie stylu przywiązania na satysfakcję seksualną, bez większego wpływu czynników socjodemograficznych, potwierdziła się.

Hipoteza 2. Preferowany styl przywiązania partnera różni się w zależności od stylu przywiązania kobiet.

Kobiety preferujące partnera bezpiecznego uzyskały istotnie wyższy (51,51 pkt.) wskaźnik przywiązania w stylu bezpiecznym ($p < 0,0001$), a niższe wartości w stylu przywiązania lękowo-ambiwalentnym (33,12 pkt.) lub unikowym (12,08 pkt.). Badane wybierające partnera reprezentującego cechy lękowo-ambiwalentne uzyskały istotnie ($p < 0,0001$) wyższe wartości w zakresie stylu przywiązania lękowo-ambiwalentnego (47,84 pkt.). Kobiety preferujące partnera unikającego uzyskały istotnie ($p < 0,0001$) wyższe wyniki w stylu przywiązania unikowym (47,08 pkt.) - Tabela 11.

Tabela 11 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a preferowany styl przywiązania partnera

		Preferowany styl przywiązania partnera							P
		M	SD	Min	Max	Q1	Me	Q3	
Styl bezpieczny	bezpieczny	51,51	9,60	12	56	53	55	56	
	lękowo-ambiwalentny	33,12	5,56	28	53	30	32	34	H=133,710; p<0,0001
	unikający	12,08	6,81	8	38	8	11	13	
Styl lękowo-ambiwalentny	bezpieczny	15,20	10,26	8	52	11	11	13	
	lękowo-ambiwalentny	47,84	11,93	11	56	50	51	54	H=111,317; p<0,0001
	unikający	28,43	2,66	21	36	28	29	29	
Styl unikowy	bezpieczny	12,68	11,56	8	52	8	8	9	
	lękowo-ambiwalentny	34,95	6,93	9	43	35	36	38	H=123,523; p<0,0001
	unikający	47,08	3,95	32	50	46	48	50	

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe; Min - minimum; Max - maksimum; Q1 - kwartył I; Me - mediana; Q3 - kwartył III; Z - test Manna-Whitney'a; H - test Kruskala-Wallisa; R - współczynnik korelacji rangowej Spearmana; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

Hipoteza o wpływie stylu przywiązania na preferencje partnera potwierdziła się.

Hipoteza 3. Style przywiązania kobiet różnią się w zależności od miejsca zamieszkania, wykształcenia, mieszkania z partnerem oraz czasu trwania obecnego związku.

W toku przeprowadzonych analiz nie wykazano, by wiek kobiet w sposób znaczący wpływał na preferowany styl przywiązania, jak również brak było istotnych korelacji między wiekiem a stylem przywiązania do partnera - Tabela 12.

Tabela 12 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a wiek

		Wiek							p	
		M	SD	Min	Max	Q1	Me	Q3		
Styl bezpieczny	18-33 lata	37,39	17,26	8	56	29	37	55	Z=-0,661; p=0,5089	R=-0,037; p=0,6232
	34-45 lat	35,18	19,87	8	56	13	35	55		
Styl lękowo-ambiwalentny	18-33 lata	27,62	16,70	8	56	12	26	47	Z=-1,284; p=0,1991	R=-0,142; p=0,0578
	34-45 lat	25,38	15,39	10	54	11	27	30		
Styl unikowy	18-33 lata	27,04	16,69	8	52	8	35	40	Z=-0,399; p=0,6900	R=-0,001; p=0,9848
	34-45 lat	27,76	18,54	8	50	8	35	48		

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe; Min - minimum; Max - maksimum; Q1 - kwartył I; Me - mediana; Q3 - kwartył III; Z - test Manna-Whitney'a; H - test Kruskala-Wallis; R - współczynnik korelacji rangowej Spearmana; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

Styl bezpieczny przywiązania preferowały mieszkanki większych miast (40,74 pkt.; $p=0,0005$), styl lękowo-ambiwalentny dominował wśród mieszkanek mniejszych miast (35,05 pkt.; $p<0,0001$), podobnie jak styl unikowy (34,41 pkt.; $p=0,0012$) - Tabela 13.

Tabela 13 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a charakter miejsca zamieszkania

		Charakter miejsca zamieszkania							p
		M	SD	Min	Max	Q1	Me	Q3	
Styl bezpieczny	Wieś	36,96	16,97	8	56	31	37	53	H=15,180; p=0,0005
	Miasto do 50 tys. mieszkańców	29,90	16,16	8	56	13	30	37	
	Miasto powyżej 50 tys. mieszkańców	40,74	19,27	8	56	16	53	56	
Styl lękowo-ambiwalentny	Wieś	27,04	16,29	10	56	11	26	36	H=29,414; p<0,0001
	Miasto do 50 tys. mieszkańców	35,05	16,07	10	56	25	29	51	
	Miasto powyżej 50 tys. mieszkańców	20,56	13,31	8	54	11	13	29	
Styl unikowy	Wieś	27,56	16,80	8	50	8	34	43	H=13,428; p=0,0012
	Miasto do 50 tys. mieszkańców	34,41	14,43	8	50	34	37	46	
	Miasto powyżej 50 tys. mieszkańców	22,38	18,14	8	52	8	9	45	

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe; Min - minimum; Max - maksimum; Q1 - kwartył I; Me - mediana; Q3 - kwartył III; Z - test Manna-Whitney'a; H - test Kruskala-Wallisa; R - współczynnik korelacji rangowej Spearmana; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

Kobiety z wykształceniem magisterskim lub wyższym uzyskały istotnie wyższe wyniki stylu przywiązania bezpiecznego (38,46 pkt., $p=0,0025$), a zależność między stylem przywiązania bezpiecznym a wykształceniem miała charakter dodatniej korelacji ($p=0,0024$). Wykazano natomiast, że kobiety nieposiadające wykształcenia magisterskiego wykazywały w większym stopniu styl przywiązania lękowo-ambiwalentny (30,77 pkt.; $p=0,0031$) oraz unikowy (34,51 pkt.; $p=0,0009$) - w obu przypadkach mamy do czynienia z korelacjami ujemnymi względem poziomu wykształcenia - Tabela 14.

Tabela 14 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a wykształcenie

		Wykształcenie							p
		M	SD	Min	Max	Q1	Me	Q3	
Styl bezpieczny	Co najwyżej wyższe licencjackie	30,51	17,02	8	56	12	33	50	Z=-3,024; p=0,0025 R=0,225; p=0,0024
	Co najmniej wyższe magisterskie	38,46	18,58	8	56	28	50	56	
Styl lękowo-ambiwalentny	Co najwyżej wyższe licencjackie	30,77	13,81	10	56	21	29	39	Z=-2,962; p=0,0031 R=-0,229; p=0,0019
	Co najmniej wyższe magisterskie	25,13	16,65	8	56	11	15	31	
Styl unikowy	Co najwyżej wyższe licencjackie	34,51	15,28	8	50	26	38	48	Z=-3,308; p=0,0009 R=-0,253; p=0,0006
	Co najmniej wyższe magisterskie	24,84	17,60	8	52	8	12	42	

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe; Min - minimum; Max - maksimum; Q1 - kwartył I; Me - mediana; Q3 - kwartył III; Z - test Manna-Whitney'a; H - test Kruskala-Wallisa; R - współczynnik korelacji rangowej Spearmana; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

Kobiety mieszkające z partnerem wykazywały wyższe wartości stylu przywiązania bezpiecznego (43,75 pkt.; $p < 0,0001$), a kobiety niemieszkające z partnerem, a jedynie spotykające się z nim regularnie uzyskały wyższe wartości stylu przywiązania lękowo-ambiwalentnego (30,35 pkt.; $p = 0,0001$) oraz unikowego (39,42 pkt.; $p < 0,0001$) - Tabela 15.

Tabela 15 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a mieszkanie z partnerem

		Mieszkanie z partnerem							p
		M	SD	Min	Max	Q1	Me	Q3	
Styl bezpieczny	Tak	43,75	15,36	8	56	31	53	56	Z=-7,042; p<0,0001
	Nie, ale spotykamy się regularnie	22,35	15,62	8	56	8	14	34	
Styl lękowo-ambiwalentny	Tak	24,63	17,81	8	56	11	12	48	Z=-3,821; p=0,0001
	Nie, ale spotykamy się regularnie	30,35	11,47	11	56	27	29	31	
Styl unikowy	Tak	21,03	16,21	8	52	8	9	36	Z=-6,614; p<0,0001
	Nie, ale spotykamy się regularnie	39,42	13,05	8	50	35	45	50	

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe; Min - minimum; Max - maksimum; Q1 - kwartył I; Me - mediana; Q3 - kwartył III; Z - test Manna-Whitney'a; H - test Kruskala-Wallisa; R - współczynnik korelacji rangowej Spearmana; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

Kobiety, które były w związku powyżej 3 lat uzyskały wyższe wartości w zakresie stylu przywiązania bezpiecznego (45,26 pkt.; $p<0,0001$); potwierdzono również, że kobiety z dłuższym stażem związku partnerskiego wykazywały wyższy poziom przywiązania w stylu bezpiecznym ($p<0,0001$). Kobiety, które w związku partnerskim były do 3 lat uzyskały istotnie wyższe wyniki w stylu przywiązania lękowo-ambiwalentnym (30,99 pkt.; $p<0,0001$) i unikowym (34,37 pkt.; $p<0,0001$) - dodatkowo potwierdzono istotne ujemne korelacje między stylami lękowo-ambiwalentnym i unikowym, a stażem związku - Tabela 16.

Tabela 16 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a czas trwania obecnego związku

		Czas trwania obecnego związku							p	
		M	SD	Min	Max	Q1	Me	Q3		
Styl bezpieczny	do 3 lat	29,28	17,58	8	56	12	31	48	Z=-6,149; p<0,0001	R=0,541; p<0,0001
	powyżej 3 lat	45,26	15,56	8	56	33	54	56		
Styl lękowo-ambiwalentny	do 3 lat	30,99	14,89	10	56	19	29	48	Z=-5,367; p<0,0001	R=-0,471; p<0,0001
	powyżej 3 lat	21,11	15,98	8	54	11	12	29		
Styl unikowy	do 3 lat	34,37	15,62	8	52	21	38	48	Z=-6,281; p<0,0001	R=-0,548; p<0,0001
	powyżej 3 lat	18,61	15,78	8	50	8	8	36		

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe; Min - minimum; Max - maksimum; Q1 - kwartył I; Me - mediana; Q3 - kwartył III; Z - test Manna-Whitney'a; H - test Kruskala-Wallis; R - współczynnik korelacji rangowej Spearmana; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

Uzyskane wyniki potwierdziły hipotezę o wpływie na styl przywiązania miejsca zamieszkania, wykształcenie, mieszkania z partnerem oraz czasu trwania obecnego związku.

Hipoteza 4. Poziom satysfakcji seksualnej kobiet różni się w zależności od preferowanego stylu przywiązania partnera.

Kobiety, które preferowały partnera bezpiecznego uzyskały istotnie wyższy poziom satysfakcji seksualnej ogółem (44,92 pkt.; $p<0,0001$), jak również wyższe wyniki w podskalach Bliskość (26,56 pkt., $p<0,0001$), Pieszczoty (9,06 pkt.; $p<0,0001$) i Seks (9,31 pkt., $p<0,0001$) - Tabela 17.

Tabela 17 Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) a preferowany styl przywiązania partnera

		Preferowany styl przywiązania partnera							p
		M	SD	Min	Max	Q1	Me	Q3	
Bliskość	bezpieczny	26,56	3,36	11	30	25	27	29	H=132,788; p<0,0001
	lękowo-ambiwalentny	18,60	2,90	9	21	18	20	20	
	unikający	14,29	2,14	9	19	13	15	16	
Pieszczoty	bezpieczny	9,06	1,36	2	10	8	9	10	H=129,077; p<0,0001
	lękowo-ambiwalentny	6,00	1,25	2	8	6	6	7	
	unikający	4,71	0,82	3	6	4	5	5	
Seks	bezpieczny	9,31	1,25	2	10	9	10	10	H=133,106; p<0,0001
	lękowo-ambiwalentny	6,42	1,31	2	9	6	6	7	
	unikający	5,02	0,99	2	6	4	5	6	
Satysfakcja seksualna	bezpieczny	44,92	5,67	15	50	43	46	49	H=133,208; p<0,0001
	lękowo-ambiwalentny	31,02	5,04	15	38	30	33	34	
	unikający	24,02	2,97	16	29	22	24	26	

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe; Min - minimum; Max - maksimum; Q1 - kwartył I; Me - mediana; Q3 - kwartył III; Z - test Manna-Whitney'a; H - test Kruskala-Wallisa; R - współczynnik korelacji rangowej Spearmana; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

Hipoteza o wpływie satysfakcji seksualnej na preferencje partnera potwierdziła się.

Hipoteza 5. Poziom satysfakcji seksualnej kobiet jest zróżnicowany ze względu na miejsce zamieszkania, wykształcenie, mieszkanie z partnerem oraz czas trwania obecnego związku.

Wiek kobiet nie wpływał istotnie na poziom satysfakcji seksualnej, jak również nie korelował istotnie z nią - Tabela 18.

Tabela 18 Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) a wiek

		Wiek								
		M	SD	Min	Max	Q1	Me	Q3	p	
Bliskość	18-33 lata	21,67	6,06	9	30	16	21	28	Z=-0,937; p=0,3488	R=-0,041; p=0,5874
	34-45 lat	20,89	6,21	9	30	15	21	26		
Pieszczoty	18-33 lata	7,19	2,27	2	10	5	7	10	Z=-0,394; p=0,6934	R=0,010; p=0,8953
	34-45 lat	7,09	2,29	2	10	5	7	9		
Seks	18-33 lata	7,56	2,23	3	10	6	8	10	Z=-0,750; p=0,4530	R=-0,036; p=0,6307
	34-45 lat	7,32	2,25	2	10	6	8	10		
Satysfakcja seksualna	18-33 lata	36,43	10,38	15	50	28	34	47	Z=-0,999; p=0,3177	R=-0,047; p=0,5304
	34-45 lat	35,29	10,47	15	50	26	35	45		

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe; Min - minimum; Max - maksimum; Q1 - kwartył I; Me - mediana; Q3 - kwartył III; Z - test Manna-Whitney'a; H - test Kruskala-Wallis; R - współczynnik korelacji rangowej Spearmana; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

Obniżony poziom satysfakcji seksualnej ogółem potwierdzono u mieszkanek mniejszych miast (32,73 pkt.; $p=0,0108$), a widoczne było to w podskali Bliskość (19,54 pkt.; $p=0,0137$), Pieszczoty (6,51 pkt.; $p=0,0069$) oraz Seks (6,68 pkt.; $p=0,0021$) - Tabela 19.

Tabela 19 Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) a charakter miejsca zamieszkania

		Charakter miejsca zamieszkania							P
		M	SD	Mi n	Ma x	Q 1	M e	Q 3	
Bliskość	Wieś	21,48	5,07	12	30	18	20	26	
	Miasto do 50 tys. mieszkańców	19,54	5,32	9	30	15	20	23	H=8,585; p=0,0137
	Miasto powyżej 50 tys. mieszkańców	22,51	6,67	9	30	16	25	29	
Pieszczoty	Wieś	6,96	2,24	3	10	5	7	9	
	Miasto do 50 tys. mieszkańców	6,51	1,94	3	10	5	6	8	H=9,963; p=0,0069
	Miasto powyżej 50 tys. mieszkańców	7,64	2,40	2	10	5	8	10	
Seks	Wieś	7,93	1,86	4	10	6	8	10	
	Miasto do 50 tys. mieszkańców	6,68	1,88	4	10	6	6	8	H=12,299; p=0,0021
	Miasto powyżej 50 tys. mieszkańców	7,84	2,44	2	10	6	9	10	
Satysfakcja seksualna	Wieś	36,37	8,89	20	50	28	34	44	
	Miasto do 50 tys. mieszkańców	32,73	8,90	18	50	25	33	39	H=9,060; p=0,0108
	Miasto powyżej 50 tys. mieszkańców	38,00	11,31	15	50	27	43	48	

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe; Min - minimum; Max - maksimum; Q1 - kwartył I; Me - mediana; Q3 - kwartył III; Z - test Manna-Whitney'a; H - test Kruskala-Wallisa; R - współczynnik korelacji rangowej Spearmana; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

Badania własne wykazały, że kobiety z wykształceniem magisterskim lub wyższym wykazywały wyższy poziom satysfakcji seksualnej ($p=0,0019$), a ponadto relacja ta miała charakter dodatniej korelacji ($p=0,0045$), co było widoczne w każdej z podskal KSS - Tabela 20.

Tabela 20 Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) a wykształcenie

		Wykształcenie								
		M	SD	M in	M ax	Q 1	M e	Q 3	p	
Bliskość	Co najwyżej wyższe licencjackie	18,8 9	5,62	9	30	1 4	1 9	2 3	Z=-3,218; p=0,0013	R=0,220; p=0,0030
	Co najmniej wyższe magisterskie	22,1 7	6,08	9	30	1 7	2 4	2 8		
Pieszczoty	Co najwyżej wyższe licencjackie	6,23	2,15	2	10	4	6	8	Z=-3,332; p=0,0009	R=0,226; p=0,0023
	Co najmniej wyższe magisterskie	7,47	2,24	2	10	6	8	1 0		
Seks	Co najwyżej wyższe licencjackie	6,81	1,90	4	10	6	6	8	Z=-2,587; p=0,0097	R=0,184; p=0,0133
	Co najmniej wyższe magisterskie	7,68	2,31	2	10	6	8	1 0		
Satysfakcja seksualna	Co najwyżej wyższe licencjackie	31,9 4	9,36	16	50	2 4	2 9	3 9	Z=-3,107; p=0,0019	R=0,211; p=0,0045
	Co najmniej wyższe magisterskie	37,3 2	10,4 3	15	50	2 7	4 1	4 7		

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe; Min - minimum; Max - maksimum; Q1 - kwartył I; Me - mediana; Q3 - kwartył III; Z - test Manna-Whitney'a; H - test Kruskala-Wallisa; R - współczynnik korelacji rangowej Spearmana; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

Kobiety mieszkające z partnerem uzyskały wyższy poziom satysfakcji seksualnej ogółem (39,36 pkt.; $p<0,0001$) oraz w każdej z trzech podskal - Tabela 21.

Tabela 21 Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) a mieszkanie z partnerem

		Mieszkanie z partnerem							
		M	SD	Min	Max	Q1	Me	Q3	P
Bliskość	Tak	23,36	5,59	9	30	20	25	29	Z=-6,151; p<0,0001
	Nie, ale spotykamy się regularnie	17,44	5,17	9	30	14	16	20	
Pieszczoty	Tak	7,89	2,09	2	10	6	8	10	Z=-6,243; p<0,0001
	Nie, ale spotykamy się regularnie	5,73	1,92	3	10	4	5	6	
Seks	Tak	8,12	2,06	2	10	6	9	10	Z=-5,707; p<0,0001
	Nie, ale spotykamy się regularnie	6,18	2,00	2	10	4	6	7	
Satysfakcja seksualna	Tak	39,36	9,56	15	50	33	43	47	Z=-6,147; p<0,0001
	Nie, ale spotykamy się regularnie	29,34	8,69	16	50	24	27	34	

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe; Min - minimum; Max - maksimum; Q1 - kwartył I; Me - mediana; Q3 - kwartył III; Z - test Manna-Whitney'a; H - test Kruskala-Wallisa; R - współczynnik korelacji rangowej Spearmana; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

Badane, których związek partnerski trwał powyżej 3 lat posiadały wyższy poziom satysfakcji seksualnej (41,10 pkt.; $p<0,0001$), a zależność ta miała status korelacji dodatniej ($p<0,0001$). Wykazano, że również w każdej z podskal KSS kobiety o dłuższym stażu obecnego związku wykazywały wyższy poziom satysfakcji seksualnej - Tabela 22.

Tabela 22 Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) a czas trwania obecnego związku

		Czas trwania obecnego związku								
		M	SD	Mi n	Ma x	Q 1	M e	Q 3	p	
Bliskość	do 3 lat	18,84	5,89	9	30	14	18	24	Z=-6,011; p<0,0001	R=0,518; p<0,0001
	powyżej 3 lat	24,41	4,89	11	30	21	25	29		
Pieszczoty	do 3 lat	6,29	2,11	2	10	5	6	8	Z=-5,673; p<0,0001	R=0,500; p<0,0001
	powyżej 3 lat	8,21	2,02	2	10	7	9	10		
Seks	do 3 lat	6,63	2,14	2	10	5	6	8	Z=-5,565; p<0,0001	R=0,485; p<0,0001
	powyżej 3 lat	8,48	1,92	2	10	7	9	10		
Satysfakcja seksualna	do 3 lat	31,76	9,88	15	50	24	30	40	Z=-5,862; p<0,0001	R=0,508; p<0,0001
	powyżej 3 lat	41,10	8,60	15	50	34	44	49		

M - średnia arytmetyczna; SD - odchylenie standardowe; Min - minimum; Max - maksimum; Q1 - kwartył I; Me - mediana; Q3 - kwartył III; Z - test Manna-Whitney'a; H - test Kruskala-Wallisa; R - współczynnik korelacji rangowej Spearmana; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

Uzyskane wyniki potwierdziły hipotezę o zależności poziomu satysfakcji seksualnej od miejsca zamieszkania, wykształcenia, mieszkania z partnerem oraz czasu trwania obecnego związku.

Hipoteza 6. Preferencje kobiet wobec partnera różnią się w zależności od miejsca zamieszkania, mieszkania z partnerem oraz czasu trwania obecnego związku.

Wiek kobiet nie wpływał znacząco ($p=0,2096$) na preferowany przez nie styl przywiązania partnera - Tabela 23

Tabela 23 Preferowany styl przywiązania partnera a wiek

		Wiek		Ogółem
		18-33 lata	34-45 lat	
Preferowany styl przywiązania partnera	bezpieczny	N	47	41
		%	48,0%	50,0%
	lękowo-ambiwalentny	N	28	15
		%	28,6%	18,3%
	unikający	N	23	26
		%	23,5%	31,7%
Ogółem		N	98	82
		%	100,0%	100,0%

$\chi^2(2)=3,125; p=0,2096$

N - liczba osób; χ^2 - test niezależności Pearsona; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

Mieszkanki dużych miast opisywały styl przywiązania partnera, jako bezpieczny (63,3%, N=57), mieszkanki miast do 50 tys. osób natomiast, jako lękowo-ambiwalentny (39,7%, N=25) lub unikający (33,3%, N=21). Różnice były istotne statystycznie ($p=0,0001$) - Tabela 24.

Tabela 24 Preferowany styl przywiązania partnera a charakter miejsca zamieszkania

		Charakter miejsca zamieszkania			Ogółem	
		Wieś	Miasto do 50 tys. mieszkańców	Miasto powyżej 50 tys. mieszkańców		
Preferowany styl przywiązania partnera	bezpieczny	N	14	17	57	88
		%	51,9%	27,0%	63,3%	48,9%
	lękowo-ambiwalentny	N	8	25	10	43
		%	29,6%	39,7%	11,1%	23,9%
	unikający	N	5	21	23	49
		%	18,5%	33,3%	25,6%	27,2%
Ogółem	N	27	63	90	180	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
$\chi^2(4)=24,882$; $p=0,0001$						

N - liczba osób; χ^2 - test niezależności Pearsona; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

Ocena stylu przywiązania partnera nie zależała istotnie od wykształcenia kobiet ($p=0,0803$)

- Tabela 25.

Tabela 25 Preferowany styl przywiązania partnera a wykształcenie

		Wykształcenie		Ogółem
		Co najwyżej wyższe licencjackie	Co najmniej wyższe magisterskie	
Preferowany styl przywiązania partnera	bezpieczny	N	17	71
		%	36,2%	53,4%
	lękowo- ambiwalentny	N	12	31
		%	25,5%	23,3%
	unikający	N	18	31
		%	38,3%	23,3%
Ogółem		N	47	133
		%	100,0%	100,0%

$\chi^2(2)=5,043$; $p=0,0803$

N - liczba osób; χ^2 - test niezależności Pearsona; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

Kobiety mieszkające z partnerem określały styl przywiązania partnera, jako bezpieczny (62,7%, N=74) lub lękowo-ambiwalentny (27,1%, N=32), a kobiety jedynie spotykające się regularnie z partnerem oceniały jego styl przywiązania, jako unikający (59,7%, N=37). Różnice były istotne statystycznie ($p<0,0001$) - Tabela 26.

Tabela 26 Preferowany styl przywiązania partnera a mieszkanie z partnerem

		Mieszkanie z partnerem		Ogółem
		Tak	Nie, ale spotykamy się regularnie	
Preferowany styl przywiązania partnera	bezpieczny	N 74	14	88
		% 62,7%	22,6%	48,9%
	lękowo-ambiwalentny	N 32	11	43
		% 27,1%	17,7%	23,9%
	unikający	N 12	37	49
		% 10,2%	59,7%	27,2%
Ogółem		N 118	62	180
		% 100,0%	100,0%	100,0%

$\chi^2(2)=51,481$; $p<0,0001$

N - liczba osób; χ^2 - test niezależności Pearsona; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

Kobiety posiadające staż związku partnerskiego powyżej 3 lat oceniły styl przywiązania partnera, jako bezpieczny (72,5%, N=58), natomiast kobiety z krótszym stażem związku określały go mianem lękowo-ambiwalentnego (30,0%, N=30) lub unikającego (40,0%, N=40). Różnice były istotne statystycznie ($p<0,0001$) - Tabela 27.

Tabela 27 Preferowany styl przywiązania partnera a czas trwania obecnego związku

		Czas trwania obecnego związku		Ogółem	
		do 3 lat	powyżej 3 lat		
Preferowany styl przywiązania partnera	bezpieczny	N	30	58	88
		%	30,0%	72,5%	48,9%
	lękowo-ambiwalentny	N	30	13	43
		%	30,0%	16,3%	23,9%
	unikający	N	40	9	49
		%	40,0%	11,3%	27,2%
Ogółem	N	100	80	180	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	
$\chi^2(2)=33,433; p<0,0001$					

N - liczba osób; χ^2 - test niezależności Pearsona; p - poziom istotności statystycznej. Źródło: opracowanie własne

Hipoteza o różnicach w preferencji partnera a miejscem zamieszkania, mieszkania z partnerem oraz stażem obecnego związku potwierdziła się.

6. Dyskusja wyników

Celem przeprowadzonych badań była analiza związku między stylami przywiązania kobiet, preferencjami wobec partnera oraz poziomem satysfakcji seksualnej w relacjach partnerskich. Uzyskane wyniki pokazały, że styl przywiązania był istotnie związany zarówno z poziomem satysfakcji seksualnej, jak i ze sposobem oceniania emocjonalnych oraz relacyjnych cech partnera. Szczególnie widoczne były zależności dotyczące bezpiecznego stylu przywiązania, który wiązał się z wyższą satysfakcją seksualną oraz bardziej pozytywną oceną partnera. Wyniki te są zbliżone do rezultatów uzyskanych przez Mark, Vowels i Murray (2018), którzy analizowali związek stylów przywiązania z satysfakcją seksualną oraz pożądaniem seksualnym u osób pozostających w relacjach partnerskich. Autorzy wykazali, że bezpieczny styl przywiązania był dodatnio związany z satysfakcją seksualną, natomiast style pozabezpieczne wiązały się z niższym zadowoleniem z życia seksualnego (Mark et al., 2018).

Analiza wyników wykazała silną dodatnią korelację pomiędzy bezpiecznym stylem przywiązania a satysfakcją seksualną ogółem oraz wszystkimi podskalami KSS – bliskością, pieszczotami i seksem. Oznacza to, że kobiety prezentujące bardziej bezpieczny sposób funkcjonowania w relacji częściej osiągały wyższy poziom zadowolenia zarówno z emocjonalnej, jak i seksualnej strony związku. Podobne wyniki uzyskali Brassard, Dupuy, Bergeron i Shaver (2013), którzy prowadzili badania w grupie młodych kobiet i analizowali zależność między stylem przywiązania a funkcjonowaniem seksualnym. Autorzy wykazali, że bezpieczne przywiązanie wiązało się z wyższą satysfakcją seksualną, większą otwartością seksualną oraz lepszą komunikacją w relacji. Badacze podkreślali również, że osoby bezpiecznie przywiązane łatwiej budują bliskość i rzadziej odczuwają napięcie związane z seksualnością, co może częściowo tłumaczyć wyniki uzyskane w badaniach własnych (Brassard et al., 2013).

Zaobserwowano również, że styl lękowo-ambiwalentny był istotnie i ujemnie związany z satysfakcją seksualną. Kobiety osiągające wyższe wyniki w zakresie stylu lękowo-ambiwalentnego częściej uzyskiwały niższy poziom satysfakcji seksualnej oraz niższe wyniki w podskalach dotyczących bliskości i pieszczot. Podobne rezultaty uzyskała Birnbaum (2007), która analizowała związek stylów przywiązania z funkcjonowaniem seksualnym kobiet. W jej badaniu kobiety o wyższym nasileniu lęku przywiazaniowego częściej doświadczały napięcia

emocjonalnego, niepewności oraz trudności w osiąganiu satysfakcji seksualnej. Autorka zwracała uwagę, że osoby lękowe często traktują relację seksualną jako sposób na uzyskanie akceptacji i potwierdzenia własnej wartości, co może utrudniać swobodne przeżywanie bliskości. Wyniki badań własnych są zgodne z tym kierunkiem zależności (Birnbaum, 2007).

Również styl unikowy okazał się w badaniach własnych istotnie związany z niższą satysfakcją seksualną. Kobiety osiągające wyższe wyniki w zakresie unikania uzyskiwały niższe wyniki zarówno w satysfakcji seksualnej ogółem, jak i w zakresie bliskości emocjonalnej. Podobne wyniki uzyskali Davis, Shaver i Vernon (2004), którzy analizowali związki między przywiązaniem a seksualnością u dorosłych osób pozostających w relacjach partnerskich. Autorzy wykazali, że osoby prezentujące bardziej unikowy styl przywiązania częściej dystansują się emocjonalnie od partnera, mają trudności z otwartym komunikowaniem emocji oraz rzadziej odczuwają pełną satysfakcję z relacji seksualnej. Wyniki badań własnych są zgodne z tym kierunkiem zależności i mogą wskazywać, że emocjonalne unikanie wiąże się z trudnością w budowaniu głębszej bliskości również w obszarze seksualnym (Davis et al., 2004).

W przeprowadzonych badaniach zauważono także zależność między stylem przywiązania kobiet a oceną stylu przywiązania partnera. Kobiety prezentujące bezpieczny styl przywiązania częściej określały swoich partnerów jako osoby bezpieczne emocjonalnie, otwarte i dające poczucie bezpieczeństwa. Natomiast kobiety osiągające wyższe wyniki w zakresie stylów pozabezpiecznych częściej oceniały partnerów jako lękowych lub unikowych. Wyniki te są zgodne z badaniem Collins i Read (1990), którzy analizowali związek stylów przywiązania z funkcjonowaniem w relacjach romantycznych. Autorzy wykazali, że osoby bezpiecznie przywiązane częściej tworzą relacje oparte na zaufaniu i bardziej pozytywnie oceniają swoich partnerów, natomiast osoby prezentujące style pozabezpieczne częściej doświadczają napięcia, niepewności i trudności relacyjnych (Collins & Read, 1990).

Kolejną zauważalną zależnością było to, że kobiety określające partnera jako bezpiecznego emocjonalnie osiągały również najwyższe wyniki w zakresie satysfakcji seksualnej. Z kolei najniższe wyniki uzyskiwały kobiety oceniające partnera jako unikowego. Podobne zależności wykazali MacNeil i Byers (2005), którzy analizowali związek komunikacji seksualnej i otwartości emocjonalnej z satysfakcją seksualną u par heteroseksualnych. Autorzy wykazali, że większa otwartość w relacji, możliwość swobodnego rozmawiania o potrzebach oraz większe poczucie

bezpieczeństwa emocjonalnego wiązały się z wyższą satysfakcją seksualną partnerów. Wyniki badań własnych mogą wskazywać na podobny mechanizm, ponieważ partner oceniany jako bezpieczny był jednocześnie związany z wyższym poziomem satysfakcji seksualnej kobiet (MacNeil & Byers, 2005).

Zaobserwowano także, że kobiety pozostające w związku powyżej 3 lat osiągały wyższe wyniki w zakresie bezpiecznego stylu przywiązania oraz wyższy poziom satysfakcji seksualnej. Natomiast kobiety pozostające w krótszych relacjach częściej uzyskiwały wyższe wyniki w zakresie stylu lękowo-ambiwalentnego i unikowego. Wyniki te można częściowo zestawić z badaniem Péloquin, Byers, Beaulieu, Bergeron i Brassard (2024), którzy analizowali zależność między niepewnością przywiązaniową a satysfakcją seksualną u osób pozostających w długoterminowych relacjach partnerskich. Autorzy wykazali, że wyższy poziom niepewności przywiązaniowej wiązał się z niższą satysfakcją seksualną, a istotną rolę odgrywał sposób funkcjonowania partnerów w obszarze wzajemności seksualnej i emocjonalnej. Wyniki badań własnych wydają się częściowo zgodne z tym kierunkiem zależności, ponieważ kobiety pozostające w dłuższych relacjach częściej osiągały wyższe wyniki w zakresie bezpiecznego stylu przywiązania oraz satysfakcji seksualnej (Péloquin et al., 2024).

Podobna zależność pojawiła się również w przypadku mieszkania z partnerem. Kobiety mieszkające z partnerem uzyskiwały wyższe wyniki w zakresie satysfakcji seksualnej oraz częściej określały partnera jako bezpiecznego emocjonalnie. Z kolei kobiety niemieszkające z partnerem częściej wskazywały u partnera cechy unikowe lub lękowe. Wyniki te można odnieść do badań Feeney (2004), która analizowała znaczenie wsparcia emocjonalnego i codziennej bliskości w relacjach partnerskich. Autorka wykazała, że większa dostępność emocjonalna partnera oraz częstszy kontakt wiązały się z większym poczuciem bezpieczeństwa i wyższą jakością relacji. Badania własne pokazują podobny kierunek zależności, ponieważ wspólne funkcjonowanie z partnerem było związane z bardziej pozytywną oceną relacji oraz wyższą satysfakcją seksualną (Feeney, 2004).

W badaniach własnych nie wykazano istotnych zależności pomiędzy wiekiem kobiet a stylem przywiązania oraz oceną stylu przywiązania partnera. Oznacza to, że w badanej grupie wiek nie był czynnikiem silnie różnicującym analizowane zmienne. Podobne wyniki uzyskali Sánchez-Fuentes, Santos-Iglesias i Sierra (2014), którzy przeprowadzili przegląd badań dotyczących

satysfakcji seksualnej. Autorzy wskazywali, że satysfakcja seksualna jest w większym stopniu związana z jakością relacji, komunikacją i poczuciem bliskości niż z samym wiekiem partnerów. Wyniki badań własnych wydają się częściowo zgodne z tym kierunkiem zależności (Sánchez-Fuentes et al., 2014).

Częściowo istotne okazały się również różnice związane z wykształceniem oraz miejscem zamieszkania kobiet. Respondentki z wyższym wykształceniem częściej osiągały wyższe wyniki w zakresie bezpiecznego stylu przywiązania, natomiast kobiety bez wykształcenia wyższego częściej uzyskiwały wyższe wyniki stylów pozabezpiecznych. Wyniki te można częściowo odnieść do badań Waters, Merrick, Treboux, Crowell i Albersheim (2000), którzy wykazali, że styl przywiązania może zmieniać się pod wpływem doświadczeń życiowych oraz relacji z innymi ludźmi. Może to sugerować, że doświadczenia społeczne i relacyjne mogą mieć znaczenie dla poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego w dorosłości. Badania własne nie pozwalają jednak jednoznacznie określić przyczyn tych zależności, dlatego uzyskane wyniki należy interpretować ostrożnie (Waters et al., 2000).

W badaniach własnych zauważono również, że kobiety określające swoich partnerów jako bezpiecznych emocjonalnie częściej wskazywały takie cechy jak swobodne mówienie o uczuciach, dawanie wsparcia emocjonalnego oraz umiejętność budowania poczucia bezpieczeństwa w relacji. Natomiast partnerzy oceniani jako unikowcy byli częściej opisywani jako wycofani emocjonalnie, mający trudność z rozmową o emocjach oraz unikający większej bliskości. Wyniki te można zestawiać z badaniem Simpson (1990), który analizował związek stylów przywiązania z funkcjonowaniem w relacjach romantycznych. Autor wykazał, że osoby bezpiecznie przywiązane częściej budują relacje oparte na otwartości, wsparciu i większym zaangażowaniu emocjonalnym, natomiast osoby prezentujące bardziej unikowy styl przywiązania mają większą tendencję do dystansowania się od partnera oraz ograniczania emocjonalnej bliskości. Wyniki badań własnych pokazują podobny kierunek zależności (Simpson, 1990).

Kolejnym istotnym wynikiem badań własnych było to, że kobiety osiągające wyższe wyniki w zakresie stylu unikowego częściej wskazywały niższy poziom bliskości emocjonalnej w relacji. Szczególnie widoczne było to w podskali „bliskość” kwestionariusza KSS. Wyniki te są zgodne z badaniem Simpson, Rholes i Nelligan (1992), którzy analizowali znaczenie stylów przywiązania w sytuacjach wywołujących napięcie emocjonalne u par pozostających w relacjach

romantycznych. Autorzy wykazali, że osoby prezentujące bardziej unikowy styl przywiązania częściej dystansowały się emocjonalnie od partnera oraz miały większą trudność z poszukiwaniem i udzielaniem wsparcia emocjonalnego w relacji. Wyniki badań własnych mogą wskazywać, że podobne mechanizmy były związane również z niższym poziomem satysfakcji seksualnej i emocjonalnej bliskości w związku (Simpson et al., 1992).

Interesującym wynikiem badań własnych było to, że kobiety prezentujące styl lękowo-ambiwalentny częściej określały swoich partnerów jako osoby o cechach lękowo-ambiwalentnych, ale jednocześnie uzyskiwały również podwyższone wyniki w przypadku partnerów unikowych. Podobna zależność pojawiła się także u kobiet prezentujących styl unikowy, które poza wysokimi wynikami przy partnerach unikowych osiągały również wyższe wartości w odniesieniu do partnerów lękowo-ambiwalentnych. Może to sugerować, że w badanej grupie występowała nie tylko tendencja do tworzenia relacji z partnerami o podobnym sposobie funkcjonowania emocjonalnego, ale również relacji opartych na dynamice lękowo-unikowej. Podobne zależności opisywali Kirkpatrick i Davis (1994), którzy analizowali style przywiązania w relacjach romantycznych oraz ich związek ze stabilnością związku. Autorzy zauważyli, że relacje tworzone przez osoby lękowe i unikowe często charakteryzują się silnym napięciem emocjonalnym, dużą intensywnością oraz niestabilnością. Osoba lękowa zwykle silnie poszukuje bliskości i potwierdzenia uczuć, natomiast partner unikowy częściej dystansuje się emocjonalnie i ogranicza zaangażowanie. Taka dynamika może prowadzić do wzajemnego pobudzania systemów przywiązania obu partnerów i utrzymywania relacji mimo niskiego poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego. Wyniki badań własnych częściowo wpisują się w ten mechanizm, ponieważ kobiety prezentujące style pozabezpieczne częściej oceniały swoich partnerów jako lękowych lub unikowych (Kirkpatrick & Davis, 1994).

Zaobserwowano również, że zależność między stylem przywiązania a satysfakcją seksualną była wyraźniejsza w zakresie podskali „bliskość” niż samego „seksu”. Może to sugerować, że w badanej grupie emocjonalny wymiar relacji miał większe znaczenie dla satysfakcji seksualnej niż sama aktywność seksualna. Podobne wyniki uzyskali Muise, Schimmack i Impett (2016), którzy wykazali, że satysfakcja seksualna jest silniej związana z poczuciem emocjonalnej więzi i responsywności partnera niż z częstotliwością kontaktów seksualnych. Autorzy podkreślali, że dla jakości życia seksualnego szczególnie ważne jest poczucie bycia rozumianym i ważnym

emocjonalnie dla partnera. Wyniki badań własnych wydają się częściowo potwierdzać ten kierunek zależności (Muisse et al., 2016).

Warto również zwrócić uwagę na to, że w badaniach własnych kobiety pozostające w dłuższych relacjach częściej określały partnerów jako bezpiecznych emocjonalnie. Może to sugerować, że dłuższy czas trwania relacji wiąże się z większym poczuciem bezpieczeństwa emocjonalnego w związku. Podobne wyniki uzyskali Fraley, Vicary, Brumbaugh i Roisman (2011), którzy analizowali stabilność oraz zmiany stylów przywiązania w dorosłych relacjach romantycznych. Autorzy wykazali, że doświadczenia związane z funkcjonowaniem w bliskiej relacji mogą wiązać się ze stopniowym wzmacnianiem poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego i większą stabilnością relacyjną partnerów. Wyniki badań własnych są zgodne z tym kierunkiem zależności (Fraley et al., 2011).

Zaobserwowano także, że kobiety oceniające partnera jako bezpiecznego emocjonalnie osiągały szczególnie wysokie wyniki w podskalach „bliskość” oraz „pieszczoty” kwestionariusza KSS. Może to sugerować, że w badanej grupie poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego oraz dostępność partnera były związane z emocjonalnym i czułościowym wymiarem relacji seksualnej. Wyniki te można zestawić z badaniami Debrot, Schoebi i Perrez (2013), którzy analizowali znaczenie codziennych zachowań afektywnych dla jakości relacji partnerskich. Autorzy wykazali, że częstsze okazywanie czułości, bliskości fizycznej oraz emocjonalnej responsywności partnera wiązało się z większym poczuciem bezpieczeństwa i wyższą jakością relacji. Wyniki badań własnych wydają się częściowo potwierdzać tę zależność, ponieważ najwyższe wyniki w zakresie bliskości i pieszczoł uzyskiwały kobiety oceniające partnera jako bezpiecznego emocjonalnie (Debrot et al., 2013).

Wyniki badań własnych pokazują, że styl przywiązania kobiet był istotnie związany zarówno z poziomem satysfakcji seksualnej, jak i z oceną partnera oraz wybranymi czynnikami relacyjnymi. Najbardziej wyraźne zależności dotyczyły bezpiecznego stylu przywiązania, który wiązał się z wyższą satysfakcją seksualną, bardziej pozytywną oceną partnera oraz większym poczuciem bezpieczeństwa w relacji. Uzyskane zależności charakteryzowały się wysoką siłą korelacji, co może wskazywać na silny związek pomiędzy analizowanymi zmiennymi w badanej grupie. Uzyskane wyniki są zgodne z wieloma wcześniejszymi badaniami dotyczącymi związku stylów przywiązania z funkcjonowaniem emocjonalnym i seksualnym w relacjach partnerskich.

Należy jednak dodać, że badanie miało charakter internetowy i opierało się na subiektywnych odpowiedziach respondentek, co stanowi pewne ograniczenie badań własnych i mogło częściowo rzutować na uzyskane wyniki.

7. Wnioski

1. Styl przywiązania kobiet był istotnie związany z poziomem satysfakcji seksualnej w relacjach partnerskich.
2. Bezpieczny styl przywiązania wiązał się z wyższą satysfakcją seksualną, większym poczuciem bliskości oraz bardziej pozytywną oceną partnera.
3. Style pozabezpieczne, szczególnie styl lękowo-ambiwalentny i unikowy, wiązały się z niższym poziomem satysfakcji seksualnej oraz większymi trudnościami w budowaniu bliskości emocjonalnej.
4. Styl przywiązania kobiet był związany z oceną stylu przywiązania partnera oraz sposobem oceniania jego funkcjonowania emocjonalnego.
5. W badanej grupie zauważono występowanie zależności charakterystycznych dla dynamiki lękowo-unikowej w relacjach partnerskich.
6. Kobiety pozostające w dłuższych relacjach oraz mieszkające z partnerem uzyskiwały wyższe wyniki w zakresie bezpiecznego stylu przywiązania i satysfakcji seksualnej.
7. Wiek kobiet nie różnicował istotnie poziomu satysfakcji seksualnej ani preferowanego stylu przywiązania partnera.
8. Uzyskane wyniki potwierdzają, że styl przywiązania może mieć istotne znaczenie dla jakości relacji partnerskich oraz seksualnych kobiet.

8. Bibliografia

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.

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>

Birnbaum, G. E., & Gillath, O. (2006). Measuring subgoals of the sexual behavioral system: What is sex good for? *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(5), 675–701. <https://doi.org/10.1177/0265407506065992>

Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mikulincer, M., Gillath, O., & Orpaz, A. (2006). When sex is more than just sex: Attachment orientations, sexual experience, and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 929–943. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.929>

Birnbaum, G. E. (2007). *Attachment orientations, sexual functioning, and relationship satisfaction in a community sample of women*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 21–35. <https://doi.org/10.1177/0265407507072576>

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Brassard, A., Dupuy, E., Bergeron, S., & Shaver, P. R. (2013). Attachment insecurities and women's sexual function and satisfaction: The mediating role of emotion regulation. *Journal of Sex Research*, 51(1), 110–119. <https://doi.org/10.1080/00224499.2013.838744>

Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1–2), 3–35. <https://doi.org/10.2307/3333824>

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>

Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 102–127). Guilford Press.

Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *The Journal of Sex Research*, 42(2), 113–118. <https://doi.org/10.1080/00224490509552264>

Cassidy, J., Jones, J. D., & Shaver, P. R. (2013). Contributions of attachment theory and research: A framework for future research, translation, and policy. *Development and Psychopathology*, 25(4), 1415–1434. <https://doi.org/10.1017/S0954579413000692>

Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.). Guilford Press.

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>

Davison, S. L., Bell, R. J., LaChina, M., Holden, S. L., & Davis, S. R. (2009). The relationship between self-reported sexual satisfaction and general well-being in women. *The Journal of Sexual Medicine*, 6(10), 2690–2697. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01406.x>

Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2004). Attachment style and subjective motivations for sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1076–1090. <https://doi.org/10.1177/0146167204264794>

Debrot, A., Schoebi, D., Perrez, M., & Horn, A. B. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process in couples' daily lives: The mediating role of psychological intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(10), 1373–1385. <https://doi.org/10.1177/0146167213497592>

De Wolff, M. S., & van IJzendoorn, M. H. (1997). *Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment*. *Child Development*, 68(4), 571–591. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1997.tb04218.x>

Dewitte, M. (2012). Different perspectives on the sex-attachment link: Toward an emotion-motivational account. *Journal of Sex Research*, 49(2–3), 105–124. <https://doi.org/10.1080/00224499.2011.576351>

Feeney, B. C. (2004). A secure base: Responsive support of goal strivings and exploration in adult intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(5), 631–648. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.5.631>

Feeney, J. A. (2008). Adult romantic attachment: *Developments in the study of couple relationships*. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 456–481). Guilford Press.

Fearon, R. P., Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., Lapsley, A.-M., & Roisman, G. I. (2010). The significance of insecure attachment and disorganization in the development of children's externalizing behavior: A meta-analytic study. *Child Development*, 81(2), 435–456. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01405.x>

Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6(2), 123–151. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0602_03

Fraley, R. C. (2019). Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 70, 401–422. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102813>

Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment and suppression of unwanted thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1080–1091. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.5.1080>

Fraley, R. C., Vicary, A. M., Brumbaugh, C. C., & Roisman, G. I. (2011). Patterns of stability in adult attachment: An empirical test of two models of continuity and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 974–992. <https://doi.org/10.1037/a0024150>

- Frazier, P. A., Byer, A. L., Fischer, A. R., Wright, D. M., & DeBord, K. A. (1996). Adult attachment style and partner choice: Correlational and experimental findings. *Personal Relationships*, 3(2), 117–136. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00107.x>
- Gillath, O., Mikulincer, M., Birnbaum, G. E., & Shaver, P. R. (2008). When sex primes love. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(8), 1057–1069. <https://doi.org/10.1177/0146167208318141>
- Girme, Y. U., Overall, N. C., Simpson, J. A., & Fletcher, G. J. O. (2015). “All or nothing”: Attachment avoidance and the curvilinear effects of partner support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(3), 450–475. <https://doi.org/10.1037/a0038866>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Heiman, J. R., Long, J. S., Smith, S. N., Fisher, W. A., Sand, M. S., & Rosen, R. C. (2011). Sexual satisfaction and relationship happiness in midlife and older couples in five countries. *Archives of Sexual Behavior*, 40(4), 741–753. <https://doi.org/10.1007/s10508-010-9703-3>
- Hepper, E. G., & Carnelley, K. B. (2012). Attachment and romantic relationships: The role of models of self and other. In M. Paludi (Ed.), *The psychology of love* (Vol. 1, pp. 133–154). Praeger.
- Hesse, E. (2016). The adult attachment interview. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 553–597). Guilford Press.
- Impett, E. A., Muise, A., & Peragine, D. (2014). *Sexuality in the context of relationships*. In D. L. Tolman, L. M. Diamond, J. A. Bauermeister, W. H. George, & L. M. Ward (Eds.), *APA Handbook of Sexuality and Psychology* (Vol. 1, pp. 269–315). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14193-010>
- Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 502–512. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.502>

Kulczyk, J. (2016). Empatia i styl przywiązania. *Folia Psychologica*, 20, 89–104.
<https://doi.org/10.18778/1427-969X.20.06>

Lawrance, K. A., & Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2(4), 267–285. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00092.x>

Lu, S., He, Y., Li, Q., Chen, Z., & Fang, X. (2024). *Dyadic effects of attachment styles on marital satisfaction among Chinese couples: The mediating role of perceived partner responsiveness. Journal of Social and Personal Relationships*, 41(12), 3770–3790.
<https://doi.org/10.1177/02654075241277227>

Lyons-Ruth, K., & Jacobvitz, D. (2016). Attachment disorganization. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment* (3rd ed., pp. 667–695). Guilford Press.

MacNeil, S., & Byers, E. S. (2005). Dyadic assessment of sexual self-disclosure and sexual satisfaction in heterosexual dating couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(2), 169–181. <https://doi.org/10.1177/0265407505050942>

Main, M., & Hesse, E. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism? In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 161–182). University of Chicago Press.

Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1–2), 66–104.
<https://doi.org/10.2307/3333827>

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121–160). University of Chicago Press.

- Mark, K. P., Vowels, L. M., & Murray, S. H. (2018). The impact of attachment style on sexual satisfaction and sexual desire in a sexually diverse sample. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 44(5), 450–458. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1405310>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53–152. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Berant, E. (2013). An attachment perspective on therapeutic processes and outcomes. *Journal of Personality*, 81(6), 606–616. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2012.00806.x>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Muise, A., Schimmack, U., & Impett, E. A. (2016). Sexual frequency predicts greater well-being, but more is not always better. *Social Psychological and Personality Science*, 7(4), 295–302. <https://doi.org/10.1177/1948550615616462>
- Overall, N. C., Simpson, J. A., & Struthers, H. (2013). Buffering attachment-related avoidance: Softening emotional and behavioral defenses during conflict discussions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(5), 854–871. <https://doi.org/10.1037/a0031798>
- Péloquin, K., Byers, E. S., Beaulieu, N., Bergeron, S., & Brassard, A. (2024). *Sexual exchanges explain the association between attachment insecurities and sexual satisfaction in long-term couples. Journal of Social and Personal Relationships*, 41(1), 23–45. <https://doi.org/10.1177/02654075231209242>
- Plopa, M. (2011). *Więzi w małżeństwie i rodzinie: Metody badań*. Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Pujols, Y., Seal, B. N., & Meston, C. M. (2010). The association between sexual satisfaction and body image in women. *The Journal of Sexual Medicine*, 7(2), 905–916. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01604.x>

Sánchez-Fuentes, M. M., Santos-Iglesias, P., & Sierra, J. C. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(1), 67–75. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(14\)70038-9](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(14)70038-9)

Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>

Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 434–446. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.3.434>

Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). *Adult attachment, stress, and romantic relationships*. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>

Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349–367. <https://doi.org/10.1080/14616730500365928>

Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development*, 71(3), 684–689. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00176>

Woertman, L., & van den Brink, F. (2012). Body image and female sexual functioning and behavior: A review. *Journal of Sex Research*, 49(2–3), 184–211. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.658586>

Ziherl, S., & Masten, R. (2010). Differences in predictors of sexual satisfaction and in sexual satisfaction between female and male university students in Slovenia. *Psychiatria Danubina*, 22(3), 425–429. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20856186/>

9. Spis tabel i rycin

Tabela 1 Charakterystyka badanej grupy	49
Tabela 2 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP)	50
Tabela 3 Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS)	51
Tabela 4 Cechy funkcjonowania partnera w relacji (z perspektywy kobiety)	52
Tabela 5 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS)	54
Tabela 6 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) wg wieku	55
Tabela 7 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) wg charakteru miejsca zamieszkania	57
Tabela 8 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej	59
Tabela 9 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) wg mieszkania z partnerem	61
Tabela 10 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) wg czasu trwania obecnego związku	63
Tabela 11 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a preferowany styl przywiązania partnera	65
Tabela 12 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a wiek	66
Tabela 13 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a charakter miejsca zamieszkania	67
Tabela 14 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a wykształcenie	68
Tabela 15 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a mieszkanie z partnerem	69
Tabela 16 Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) a czas trwania obecnego związku	70

Tabela 17 Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) a preferowany styl przywiązania partnera.....	71
Tabela 18 Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) a wiek	72
Tabela 19 Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) a charakter miejsca zamieszkania.....	73
Tabela 20 Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) a wykształcenie.....	74
Tabela 21 Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) a mieszkanie z partnerem	75
Tabela 22 Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) a czas trwania obecnego związku.....	76
Tabela 23 Preferowany styl przywiązania partnera a wiek.....	77
Tabela 24 Preferowany styl przywiązania partnera a charakter miejsca zamieszkania	78
Tabela 25 Preferowany styl przywiązania partnera a wykształcenie	79
Tabela 26 Preferowany styl przywiązania partnera a mieszkanie z partnerem.....	80
Tabela 27 Preferowany styl przywiązania partnera a czas trwania obecnego związku	81
Rycina 1 Typ funkcjonowania partnera w relacji na podstawie odpowiedzi kobiet.....	53

Aneks

1. Ankieta

Analiza stylów przywiązania kobiet, ich preferencji wobec partnerów oraz poziomu satysfakcji seksualnej w ich relacjach partnerskich

Informacja wstępna

Szanowne Panie,

Jestem studentką Wyższej Szkoły Biznesu – National Louis University, na IV roku studiów magisterskich na kierunku psychologia. Poniższa ankieta została opracowana wyłącznie na potrzeby badań naukowych i ma charakter anonimowy. Zebrane dane posłużą do realizacji pracy magisterskiej pt. „Analiza stylów przywiązania kobiet, ich preferencji wobec partnerów oraz poziomu satysfakcji seksualnej w relacjach partnerskich”. Celem badania jest uzyskanie informacji na temat zależności między stylem przywiązania kobiet, preferencjami wobec partnerów a ich poziomem satysfakcji seksualnej w aktualnej relacji nieformalnej.

Ankieta składa się z czterech części:

- Część I – metryczka: pytania dotyczące podstawowych danych socjodemograficznych oraz charakterystyki związku,
- Część II – pytania dotyczące indywidualnych tendencji w tworzeniu bliskich relacji oraz reagowania na bliskość i zależność,

- Część III – pytania dotyczące poziomu satysfakcji z życia seksualnego w aktualnej relacji,
- Część IV – pytania dotyczące zachowań partnera, które mogą sugerować jego styl przywiązania.

Udział w badaniu jest dobrowolny, a każda uczestniczka może zrezygnować z jego kontynuacji na dowolnym etapie. Uprzejmie proszę o udzielanie odpowiedzi w sposób możliwie szczery i zgodny z własnymi przekonaniami oraz doświadczeniami.

Serdecznie dziękuję za poświęcony czas i gotowość do udziału w badaniu.

CZĘŚĆ I – METRYCZKA

Pytania w tej części dotyczą podstawowych danych socjodemograficznych (takich jak wiek, charakter miejsca zamieszkania, czy wykształcenie) oraz informacji związanych z aktualnym, nieformalnym związkiem.

1. Wiek:

2. Charakter miejsca zamieszkania:

- ☐ Wieś
- ☐ Miasto do 50 tys. Mieszkańców
- ☐ Miasto powyżej 50 tys. Mieszkańców

3. Wykształcenie:

- ☐ Podstawowe
- ☐ Gimnazjalne
- ☐ Zasadnicze zawodowe
- ☐ Średnie ogólnokształcące/techniczne
- ☐ Wyższe licencjackie/inżynierskie
- ☐ Wyższe magisterskie
- ☐ Wyższe doktoranckie (doktorat lub wyżej)

4. Czy obecnie pozostajesz w związku nieformalnym (bez ślubu), z regularnym kontaktem z partnerem?

- ☐ Tak
- ☐ Nie → proszę nie kontynuować ankiety

5. Czy mieszkasz z partnerem?

- ☐ Tak
- ☐ Nie, ale spotykamy się regularnie

6. Czas trwania obecnego związku:

- ☐ Mniej niż 6 miesięcy
- ☐ 6–11 miesięcy
- ☐ 12 miesięcy – 3 lata
- ☐ 4–6 lat
- ☐ Powyżej 6 lat

CZĘŚĆ II – Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP)

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

1. Łatwo jest mi być czułą w stosunku do partnera.

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

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

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

3. Jest mi trudno otworzyć się przed partnerem.

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

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

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

5. Bardzo denerwuje mnie, gdy nie dostaję wystarczająco dużo czułości i wsparcia od partnera.

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

6. Nie czuję się dobrze, gdy mój partner stara się być bardzo blisko mnie.

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

7. Dobrze się czuję, polegając na moim partnerze.

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

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

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

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

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

10. Zazwyczaj dyskutuję o moich problemach i troskach z partnerem.

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

11. Boję się, że stracę miłość mojego partnera.

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

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

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

13. Zbliżenie się do partnera nie sprawia mi trudności.

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

14. Kiedy okazuję uczucia partnerowi, to się boję, że on nie czuje tego samego do mnie.

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

15. Wolę ukrywać przed partnerem to, co naprawdę czuję.

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

16. Mówię o wszystkim mojemu partnerowi.

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

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

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

18. Wolę nie być zbyt blisko mojego partnera.

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

19. Bezpiecznie się czuję, dzieląc się moimi myślami i uczuciami z partnerem.

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

20. Dużo i często martwię się o mój związek.

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

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

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

22. Mój partner naprawdę rozumie mnie i moje potrzeby.

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

23. Kiedy nie widzę mojego partnera to boję się, że może się zainteresować kimś innym.

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

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

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

CZEŚĆ III – Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS)

Kwestionariusz składa się z 10 stwierdzeń dotyczących bliskich relacji mających miejsce w bliskim związku partnerskim. Proszę ocenić poziom satysfakcji, którą czerpie Pani z każdej podanej aktywności. Jedne z nich dotyczą Pani aktywności wobec partnera, inne Jego aktywności w stosunku do Pani. Proszę udzielać odpowiedzi na poszczególne stwierdzenia, wybierając spośród pięciu możliwości. Proszę zaznaczyć „nie występuje” przy tych aktywnościach, których nie doświadcza Pani w swoim bliskim związku.

1. Pieszczenie przez partnera twoich intymnych części ciała.

Nie występuje

- ☐ Brak satysfakcji
- ☐ Niska satysfakcja
- ☐ Zadowalająca satysfakcja
- ☐ Wysoka satysfakcja
- ☐ Maksymalna satysfakcja

2. Pieszczenie przez Ciebie ręką intymnych części ciała partnera.

Nie występuje

- ☐ Brak satysfakcji
- ☐ Niska satysfakcja
- ☐ Zadowalająca satysfakcja
- ☐ Wysoka satysfakcja
- ☐ Maksymalna satysfakcja

3. Odczuwanie zapachu partnera.

Nie występuje

- ☐ Brak satysfakcji
- ☐ Niska satysfakcja
- ☐ Zadowalająca satysfakcja
- ☐ Wysoka satysfakcja
- ☐ Maksymalna satysfakcja

4. Intymne rozmowy z partnerem.

Nie występuje

- ☐ Brak satysfakcji
- ☐ Niska satysfakcja
- ☐ Zadowalająca satysfakcja
- ☐ Wysoka satysfakcja
- ☐ Maksymalna satysfakcja

5. Przytulanie partnera.

Nie występuje

- ☐ Brak satysfakcji
- ☐ Niska satysfakcja
- ☐ Zadowalająca satysfakcja
- ☐ Wysoka satysfakcja
- ☐ Maksymalna satysfakcja

6. Uwzględnianie we współżyciu seksualnym życzeń partnera.

Nie występuje

- ☐ Brak satysfakcji

- ☐ Niska satysfakcja
- ☐ Zadowalająca satysfakcja
- ☐ Wysoka satysfakcja
- ☐ Maksymalna satysfakcja

7. Tańczenie z partnerem.

Nie występuje

- ☐ Brak satysfakcji
- ☐ Niska satysfakcja
- ☐ Zadowalająca satysfakcja
- ☐ Wysoka satysfakcja
- ☐ Maksymalna satysfakcja

8. Uwzględnianie technik współżycia proponowanych przez partnera.

Nie występuje

- ☐ Brak satysfakcji
- ☐ Niska satysfakcja
- ☐ Zadowalająca satysfakcja
- ☐ Wysoka satysfakcja
- ☐ Maksymalna satysfakcja

9. Stosunek seksualny z partnerem.

Nie występuje

- ☐ Brak satysfakcji
- ☐ Niska satysfakcja
- ☐ Zadowalająca satysfakcja
- ☐ Wysoka satysfakcja
- ☐ Maksymalna satysfakcja

10. Doświadczenie orgazmu podczas stosunku seksualnego z partnerem.

Nie występuje

- ☐ Brak satysfakcji
- ☐ Niska satysfakcja
- ☐ Zadowalająca satysfakcja
- ☐ Wysoka satysfakcja
- ☐ Maksymalna satysfakcja

CZĘŚĆ IV – Styl przywiązania partnera (z perspektywy kobiety)

Zaznacz, czy poniższe stwierdzenia opisują Twojego partnera. Odpowiedzi: TAK / NIE.

- 1. Często unika rozmów o emocjach i głębszych przeżyciach.**
 - ☐ TAK
 - ☐ NIE
- 2. Rzadko okazuje czułość fizyczną lub emocjonalną, nawet w bliskich momentach.**
 - ☐ TAK
 - ☐ NIE
- 3. Często bywa zazdrosny lub niespokojny o relację.**
 - ☐ TAK
 - ☐ NIE
- 4. Często potrzebuje zapewnień o moim uczuciu i ważności w związku.**
 - ☐ TAK
 - ☐ NIE
- 5. Swobodnie mówi o swoich uczuciach.**
 - ☐ TAK
 - ☐ NIE
- 6. Daje mi poczucie bezpieczeństwa, stabilności i emocjonalnego wsparcia.**
 - ☐ TAK
 - ☐ NIE

7. **Gdy przeżywam trudne emocje lub potrzebuję wsparcia, wycofuje się i trudno z nim wtedy nawiązać bliski kontakt.**
- ☐ TAK
 - ☐ NIE
8. **Partner często obawia się, że zostanie porzucony, nawet bez wyraźnego powodu.**
- ☐ TAK
 - ☐ NIE
9. **Ceni bliskość i otwartość w relacji – rozmowy o uczuciach są dla niego naturalne.**
- ☐ TAK
 - ☐ NIE

Serdecznie dziękuję za poświęcony czas i udzielenie odpowiedzi :)