

MONIKA KORNASZEWSKA-POLAK

POCZUCIE PRZYWIĄZANIA I OSAMOTNIENIA W RELACJACH MAŁŻEŃSKICH

1. WPROWADZENIE

Poczucie osamotnienia okazuje się jedną z dominujących cech współczesnego człowieka, pojawiających się na tle kultury indywidualizmu, samorealizacji i dążenia do sukcesu. Osamotnienie stanowi także jedną z najpoważniejszych konsekwencji rozpadu więzi międzyludzkich, w tym więzi małżeńskich i rodzinnych, w okresie ponowoczesności. Poczucie osamotnienia może być zarazem następstwem, jak i powodem nieprawidłowo funkcjonujących relacji interpersonalnych, które charakteryzują się tym, że dwoje ludzi żyje obok siebie, lecz nie potrafi żyć razem, tym samym nie potrafi stworzyć bliskości i intymności w relacji (Rostowska, Rostowski, 2014; Rostowski, 1989). W miarę upływu czasu wzajemne niezadowolenie z jakości związku wpływa na dysatisfakcję partnerów, wzrasta chęć do wycofania się, izolowania, narasta poczucie krzywdy i rozczarowania partnerem (Janicka, 2004; Murray, Holmes, 1997).

Istnieje także naturalne poczucie osamotnienia, które jest określane mianem przeżycia egzystencjalnego (Śliwak, Zarzycka, Dziduch, 2011; Wood, 1986; Peplau, Perlman, 1982). Każdy człowiek musi spotkać się z tym rodzajem samotności na przestrzeni życia i poradzić sobie z poczuciem odosobnienia, oddzielności od innych, bycia z samym sobą. Natomiast podejmowane zagadnienie osamotnienia ma charakter w większym stopniu społeczny, ponieważ poczucie osamotnienia dotyka osobę wówczas, gdy jej relacje są niesatisfakcjonujące lub

Dr MONIKA KORNASZEWSKA-POLAK – adiunkt Katedry Nauk o Rodzinie, Wydział Teologiczny, Uniwersytet Śląski w Katowicach, ul. Jordana 18, 40-043 Katowice; e-mail: monika.kornaszewska-polak@us.edu.pl

nieadekwatne do potrzeb (Lindboe, 2014; Rembowski, 1992; Weiss, 1973). W definicjach osamotnienia najczęściej wymieniane są następujące cechy: poczucie niezrozumienia i odrzucenia przez innych, rozbieżność między oczekiwaniami a rzeczywistymi relacjami, brak integracji z bliskimi osobami, brak możliwości nawiązania bliskości emocjonalnej czy brak poczucia przynależności¹. Samotność doświadczana w bliskich relacjach interpersonalnych ma przede wszystkim wymiar subiektywny i emocjonalny, a także jest związana z indywidualnym poziomem wrażliwości (reaktywności). Wynikają stąd różnorodne, zindywidualizowane reakcje w odpowiedzi na doświadczaną izolację, niezrozumienie czy odrzucenie, które nabierają poważnego znaczenia zwłaszcza w relacjach małżeńskich.

Każda wspólnota małżeńska rozpoczyna swe istnienie od spotkania i poznania się dwojga ludzi, kobiety i mężczyzny, którzy podejmują decyzję o wspólnym życiu i rozwoju tej wspólnoty. Dlatego też każdy człowiek przychodzi na świat w rodzinie, w określonym kontekście osobowym: matki, ojca, rodzeństwa, dziadków, krewnych i znajomych. Jest on otoczony bliskimi relacjami, wśród których wzrasta, ucząc się wzorców postępowania prawidłowych i nieprawidłowych, które następnie realizuje w dorosłym życiu, w związkach z innymi oraz własnych związkach intymnych. Relacje rodzinne to pewien zasób, potencjał, można powiedzieć: bagaż, w który wyposażona jest jednostka i z którego korzysta w dorosłym życiu. Jedną z najbardziej wiążących relacji zdaniem psychoanalityków jest więź z matką (por. Freud, 2016; Bion, 2010; Winnicott, 1994). Według W. Biona i D. Winnicotta matka stanowi bezpieczną bazę jako pierwotny obiekt, z którym wiąże się emocjonalnie dziecko. W ten sposób kształtuje się u dziecka podstawowy wzór przywiązania. Jeśli jest on prawidłowy, nasycony miłością i zrównoważoną troską (wystarczająco dobra matka), jest schematem zachowań interpersonalnych na całe życie. Dzięki temu pozytywnemu schematowi możliwe jest adaptowanie się do nowych środowisk i okoliczności, w których przychodzi człowiekowi żyć, oraz realne staje się nawiązanie trwałych i satysfakcjonujących relacji w dorosłości (Booth, 2000; Baumeister, Leary, 1995).

Wywodząc swoje założenia z teorii psychoanalitycznych, John Bowlby – brytyjski pediatra i psychiatra – odkrył w latach czterdziestych dwudziestego wieku (II wojna światowa), iż każda istota ludzka potrzebuje przywiązania do swego pierwotnego opiekuna, ponieważ ono buduje poczucie sensu życia od początku istnienia (Bowlby, 1988). Natomiast w latach osiemdziesiątych C. Hazan i P. Shaver (1987) rozwinęli teorię Bowlby’ego, odnosząc ją do relacji pomiędzy partnerami

¹ Porównanie definicji osamotnienia różnych autorów za: KORNASZEWSKA-POLAK (2015).

w związkach romantycznych i wskazując, iż figurą przywiązania w dojrzałych związkach jest partner/ małżonek. Wzorce zachowań z dzieciństwa tworzą w dorosłym życiu style przywiązaniowe wyznaczające różnice indywidualne w poszukiwaniu i doświadczaniu bliskości oraz wsparcia (Rholes, Simpson, 2004). Klasycznego podziału stylów przywiązania na: bezpieczny oraz pozabezpieczne (lękowo-ambivalentny i unikający) dokonała M. Ainsworth. Pomimo iż w kolejnych pracach nad przywiązaniem pojawiło się jeszcze wiele innych podziałów², większość autorów odwołuje się do tego klasycznego podziału (Ainsworth, Blehar, Waters, Wall, 1978). Styl bezpieczny cechuje duże zaufanie do ludzi, łatwość w nawiązywaniu relacji oraz poczucie komfortu w sytuacjach bliskości czy intymności, a także zależności od innych. Pozabezpieczne style przywiązania charakteryzuje postawa odwrotna – brak zaufania i lęk przed bliskością (zdystansowanie) jest charakterystyczny zwłaszcza dla stylu unikającego, natomiast dla lękowo-ambivalentnego typowe są obawy wobec możliwości opuszczenia przez partnera, silniejsza niż przeciętnie potrzeba bliskości, brak stabilności emocjonalnej w związku.

Wzorce przywiązania nabyte w dzieciństwie wykazują wyjątkową trwałość na przestrzeni całego życia. Zarówno wzorce prawidłowe, jak i nieprawidłowe są utrwalane w kolejnych nawiązywanych relacjach i przenoszone w dorosłe życie, tworząc określone schematy postępowania przede wszystkim w sytuacjach trudnych, problemowych i stresujących. Wpływają one także na kształtowanie się relacji interpersonalnych, w szczególności relacji małżeńskich, decydując o ich jakości oraz szczęściu i satysfakcji małżeńskiej. Traumatyczne przeżycia z dzieciństwa, zwłaszcza różne formy separacji z matką, powodują często brak umiejętności nawiązywania relacji lub tworzenie relacji nieprawidłowych i dyssatisfakcjonujących (pozabezpiecznych). Dla osób, które nie są w stanie nawiązać relacji z innymi, jako konsekwencja pojawia się dotkliwe poczucie osamotnienia, które często jest równoznaczne z cierpieniem (Bowlby, 1988; Weiss, 1973).

Z powodu wymienionych przesłanek zadano sobie w niniejszym artykule pytanie, w jakim stopniu obecne jest poczucie osamotnienia w życiu małżeńskim. Odpowiedź na to pytanie stała się celem przeprowadzonych badań. Część z par wykazuje bowiem wysoki poziom dojrzałych więzi, na których budowane jest szczęście małżeńskie (Ryś, 1999). Mówimy wówczas o zadowoleniu czy satysfakcji ze związku męża i żony. Występują jednak pary, w których jedno z małżonków jest mniej zadowolone bądź oboje są nieusatisfakcjonowani z życia

² Por. BRENNAN, CLARK, SHAVER (1998); GRIFFIN, BARTHOLOMEW (1994); BARTHOLOMEW, HOROWITZ (1991).

małżeńskiego (Mikulincer, Shaver, 2007; Janicka, 2004). Brak udanego pożycia może wiązać się z wieloma czynnikami, jednak w niniejszym artykule przyjęto zmienne związane z relacjami w rodzinie pochodzenia jako czynniki trwale decydujące o kształcie tworzonych relacji w dorosłym życiu. W kolejnych pytaniach badawczych podniesiono kwestie stylu przywiązania, poziomu szczęścia małżeńskiego oraz relacji w rodzinie pochodzenia badanych małżonków jako czynników wpływających na poczucie osamotnienia.

2. OPIS PRZEPROWADZONYCH BADAŃ

2.1. CEL BADAŃ I HIPOTEZY BADAWCZE

Przeprowadzone badania miały charakter eksploracyjny. Celem badań było wskazanie związków poczucia osamotnienia małżonków z ich stylami przywiązania, szczęściem małżeńskim i relacjami w rodzinie pochodzenia. Postawiono następujące hipotezy:

H 1. Bezpieczny styl przywiązania pozostaje w związku z niskim poziomem osamotnienia małżonków.

H 2. Pozabezpieczne style przywiązania: unikający i lękowo-ambiwalentny pozostają w związku z wysokim poziomem osamotnienia małżonków.

H 3. Poczucie osamotnienia małżonków pozostaje w związku z jakością relacji w rodzinie pochodzenia badanych małżonków.

2.2. PRÓBA

Dwieście pięćdziesiąt małżeństw wzięło udział w badaniu, co oznacza, że zebrano około 600 kwestionariuszy, z których ostatecznie wyłoniono kwestionariusze poprawnie wypełnione: 250 mężczyzn (mężów) oraz 250 kobiet (żon). Średni wiek mężczyzn podczas badań wynosił: $M = 40,58$ ($SD = 11,21$), natomiast kobiet: $M = 38,16$ ($SD = 10,94$). Przeciętna długość stażu małżeńskiego była równa: $M = 13,62$ ($SD = 11,62$). Mężczyźni wykonywali głównie zawody fizyczne (39,6%) oraz umysłowe (19,2%). Wśród badanych mężczyzn 9,2% miało stanowiska specjalistów, a 2,4% – kierownicze. Około 12,8% badanych mężczyzn było emerytami lub rencistami. Natomiast wśród badanych kobiet 50% pracowało umysłowo, 14,4% było na emeryturze lub rencie, a 10,4% prowadziło własną działalność gospodarczą. Stanowiska specjalistyczne miało wśród badanych kobiet 4%, a kierownicze – 1,6%.

2.3. NARZĘDZIA

Do przeprowadzenia badań zastosowano trzy kwestionariusze psychologiczne, badające: styl przywiązania, poziom szczęścia małżeńskiego i poziom osamotnienia, oraz ankietę własną, odnoszącą się do jakości relacji w rodzinie pochodzenia badanych osób.

Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP) Mieczysława Plopy (2008), oparty na teorii C. Hazan i P. Shavera (1987), zakładającej istnienie trzech stylów przywiązania, służy do pomiaru zmiennej niezależnej – stylu przywiązania – na trzech wymiarach: bezpiecznym, lękowo-ambiwalentnym i unikającym. Odpowiedzi udzielane są na 7-stopniowej skali Likerta – od zdecydowanej zgody na stwierdzenie do zdecydowanej niezgody wobec prezentowanego stwierdzenia. W badaniu rzetelności (α Cronbacha) poszczególne skale uzyskały następujące wyniki: styl bezpieczny $\alpha = 0,91$; styl lękowo-ambiwalentny $\alpha = 0,78$; styl unikający $\alpha = 0,80$. Moc dyskryminacyjna poszczególnych pozycji wyniosła od 0,25 (twierdzenie 17) do 0,83 (twierdzenie 4).

Kwestionariusz Szczęścia Małżeńskiego (KSM), opracowany przez K. Pospiszyla (1991) na podstawie *Marital Happiness Questionnaire* H. Eysencka i G. Wilsona (1979), służy do oszacowania poziomu zmiennej niezależnej – szczęścia małżeńskiego, często określanej także mianem satysfakcji małżeńskiej. Kwestionariusz nie zawiera wyodrębnionych skal, liczony jest wynik ogólny osoby badanej. Składa się z 23 itemów dotyczących różnych aspektów współżycia małżeńskiego. Są to pytania zamknięte, z wyskalowanymi odpowiedziami. Pytania 1-13 odnoszą się do częstotliwości podejmowanych wspólnie przez małżonków działań. Pytania 14-22 dotyczą stopnia zgodności poglądów małżonków na różne aspekty współżycia małżeńskiego, z 6-stopniową skalą odpowiedzi: (a) *zawsze*, (b) *prawie zawsze*, (c) *sporadycznie*, (d) *rzadko*, (e) *bardzo rzadko*, (f) *nigdy*. Moc dyskryminacyjna pytań, liczona współczynnikiem korelacji punktowo-czteropolowej ϕ_{it} , wynosiła od 0,228 (pytanie 15) do 0,961 (pytanie 19). Rzetelność testu, liczona za pomocą estymacji zgodności wewnętrznej, wyniosła $r_{tt} = 0,9641$.

Skala do pomiaru poczucia samotności (*De Jong Gierveld Loneliness Scale* – DJGLS, autorstwa J. De Jong Gierveld i F. Kamphuis (1985), polska adaptacja P. Grygiel, G. Humenny, S. Rębisz, P. Świtaj i J. Sikorska-Grygiel (2012), jest zasadniczo jednowymiarowa i mierzy zgeneralizowane poczucie samotności (zmienna zależna). Narzędzie to składa się z 11 twierdzeń i jest częściowo zbalansowane. Odpowiedzi są wskazywane na skali 5-stopniowej: od *zdecydowanie tak* do *zdecydowanie*

nie. Skala charakteryzuje się wysokim poziomem rzetelności oraz homogeniczności: współczynnik wewnętrznej stabilności α Cronbacha wynosi 0,89, wartość średniej korelacji międzypozycyjnej $r = 0,42$, a współczynnik homogeniczności H Loewinger – 0,47.

Dodatkowo do realizacji celów badawczych opracowano krótką ankietę własną, zawierającą dziesięć pytań odnoszących się do jakości relacji w rodzinie pochodzenia badanych osób. Zapytano w nich o: strukturę rodziny pochodzenia, ocenę relacji z matką, ocenę relacji z ojcem, poczucie bycia kochanym, ocenę relacji między własnymi rodzicami, zainteresowanie rodziców wynikami w nauce, pomoc rodziców w dzieciństwie, karanie przez rodziców w dzieciństwie, wolność decydowania o sobie w dzieciństwie oraz subiektywną ocenę własnego dzieciństwa. Ankieta miała charakter retrospektywny. W celu porównywania wyników z ankiety własnej ze skalami kwestionariuszy psychologicznych ułożono 5-stopniową skalę odpowiedzi, w której najbardziej pozytywne odpowiedzi brzmiały: *bardzo dobre/udane, zdecydowanie tak, bardzo często*, natomiast najbardziej negatywne były następujące: *bardzo złe/nieudane, zdecydowanie nie, bardzo rzadko*.

3. WYNIKI BADAŃ

Na podstawie analiz statystycznych przeprowadzonych na wynikach uzyskanych przez badaną grupę osób otrzymano rezultaty, które prezentuje tabela 1. Do weryfikacji hipotez H1, H2 i H3 zastosowano korelację r Pearsona.

W badanej grupie osób wyodrębniono statystycznie istotne dodatnie korelacje pomiędzy zmienną zależną *poczucie osamotnienia* a następującymi zmiennymi niezależnymi demograficznymi: *wiek* oraz *długość stażu małżeńskiego*. Korelacje te okazały się słabe, a także nieistotne w przypadku badanych kobiet, natomiast były istotne w przypadku badanych mężczyzn i przy wzięciu pod uwagę wszystkich osób badanych. Zmienną niezależną demograficzną, która nie miała żadnego związku z poczuciem osamotnienia, była liczba dzieci posiadanych przez badanych małżonków.

Tabela 1. Korelacje r Pearsona Skali Osamotnienia (DJGLS) ze zmiennymi demograficznymi, Skalą Szczęścia Małżeńskiego (KSM), stylami przywiązania (KSP) oraz z pytaniami ankiety własnej

Zmienne grupujące	Osoby badane (wszystkie)			Kobiety			Mężczyźni		
Zmienne zależne	<i>M</i>	<i>SD</i>	OSM	<i>M</i>	<i>SD</i>	OSM	<i>M</i>	<i>SD</i>	OSM
Wiek	39	11,1	0,13*	38	10,9	n.i.	41	11,2	0,17*
Staż	14	11,6	0,11*	13	11,6	n.i.	14	11,7	0,16*
Dzieci	1	1,0	n.i.	1	1,0	n.i.	1	1,0	n.i.
KSM	104	20,1	-0,45*	104	20,0	-0,41*	104	20,2	-0,50*
SB	42	10,0	-0,47*	43	9,8	-0,41*	41	10,2	-0,53*
SLA	26	9,9	0,22*	26	10,2	0,17*	26	9,7	0,28*
SU	20	9,4	0,42*	19	9,3	0,39*	20	9,4	0,45*
R.poch.	3	1,0	-0,16*	3	1,1	-0,13*	3	1,0	-0,20*
Matka	4	0,8	-0,24*	4	0,8	-0,28*	4	0,8	-0,20*
Ojciec	4	1,0	-0,21*	4	1,0	-0,17*	4	1,0	-0,24*
Kochany	4	0,8	-0,24*	4	0,8	-0,24*	4	0,9	-0,24*
Rel.rod.	4	1,1	-0,25*	4	1,1	-0,23*	4	1,1	-0,27*
Nauka	4	1,0	-0,23*	4	0,9	-0,19*	4	1,1	-0,26*
Pomoc	4	1,0	-0,24*	4	1,0	-0,24*	4	1,0	-0,23*
Kary	3	1,1	-0,12*	4	1,0	n.i.	3	1,1	-0,20*
Decyzje	4	0,9	-0,10*	4	0,9	n.i.	4	0,9	n.i.
Dzieciństwo	4	0,8	-0,35*	4	0,8	-0,35*	4	0,8	-0,34*

Uwaga. * Korelacje istotne przy $p < 0,01$. *Oznaczenia:* OSM – poczucie osamotnienia; Wiek – wiek osób badanych; Staż – staż małżeński; Dzieci – liczba posiadanych dzieci; KSM – poziom poczucia szczęścia małżeńskiego; SB – bezpieczny styl przywiązania; SLA – lękowo-ambiwalentny styl przywiązania; SU – unikający styl przywiązania; R.Poch. – rodzina pochodzenia; Matka – relacje z matką; Ojciec – relacje z ojcem; Kochany – poczucie bycia kochanym w dzieciństwie; Rel.rod. – ocena relacji rodziców w dzieciństwie; Nauka – zainteresowanie rodziców nauką dziecka; Pomoc – pomoc rodziców w dzieciństwie; Kary – karanie przez rodziców; Decyzje – możliwość podejmowania decyzji; Dzieciństwo – ocena własnego dzieciństwa. *Źródło:* oprac. własne.

W przypadku zmiennych niezależnych będących skalami kwestionariuszy psychologicznych Kwestionariusza Szczęścia Małżeńskiego oraz Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych wyodrębniono istotne statystycznie korelacje ze zmienną zależną *poczucie osamotnienia*. Odkryte związki między zmiennymi miały taki sam charakter zarówno w grupie ogólnej, jak i w grupach kobiet i mężczyzn. Stwierdzono występowanie wysokich korelacji ujemnych pomiędzy poczuciem osamotnienia a szczęściem małżeńskim oraz bezpiecznym stylem przywiązania, a także przeciętnych i wysokich korelacji dodatnich pomiędzy poczuciem osamotnienia a stylem lękowo-ambiwalentnym oraz stylem unikającym. Obserwując prezentowane zależności można zauważyć, iż najwyższe wyniki w tej puli zmiennych niezależnych uzyskiwali – tak samo, jak w przypadku zmiennych demograficznych – mężczyźni.

Biorąc pod uwagę zmienne niezależne dotyczące relacji w rodzinach pochodzenia badanych osób (ankieta własna), wyodrębniono istotne statystycznie korelacje ujemne ze zmienną zależną *poczucie osamotnienia*. Podobne tendencje we wskazanych zależnościach między zmiennymi dotyczyły pytań o: rodzinę pochodzenia, relacje z matką, relacje z ojcem, poczucie bycia kochanym, ocenę relacji pomiędzy rodzicami, zainteresowanie rodziców nauką, pomoc rodziców w dzieciństwie oraz ocenę własnego dzieciństwa. Przy czym większość stwierdzonych związków była słaba, a jedynie ocena własnego dzieciństwa zarysowała się silniejszym związkiem ujemnym z poczuciem osamotnienia. Podobnie jak w przypadku zmiennych kwestionariuszowych, odkryte związki między zmiennymi miały taki sam charakter zarówno w grupie ogólnej, jak i w grupach kobiet i mężczyzn. W przypadku pytania z ankiety własnej dotyczącego możliwości podejmowania decyzji w dzieciństwie związki z poczuciem osamotnienia okazały się nieistotne niemal we wszystkich grupach. Natomiast w przypadku pytania z ankiety własnej odnoszącego się do karania przez rodziców w dzieciństwie związki z poczuciem osamotnienia okazały się słabe, lecz istotne zwłaszcza w przypadku mężczyzn. Odnotowano także ciekawą tendencję w przypadku relacji badanych kobiet z matkami w dzieciństwie: kobiety osiągały najwyższe wyniki, co oznacza, iż były silniej związane z matkami niż badani mężczyźni.

Przeprowadzona analiza statystyczna potwierdziła wszystkie hipotezy badawcze, wykazując istotne związki pomiędzy badanymi zmiennymi niezależnymi i zmienną zależną przy poziomie istotności $p < 0,01$.

Hipoteza H1 – dotycząca związku pomiędzy bezpiecznym stylem przywiązania a niskim poziomem osamotnienia – została potwierdzona w grupie ogólnej

oraz w grupach kobiet i mężczyzn. Bezpieczny styl przywiązania implikuje zatem brak bądź niewielkie natężenie poczucia osamotnienia u badanych małżonków.

Hipoteza H2 – odnosząca się do związków pomiędzy pozabezpiecznymi stylami przywiązania a wysokim poziomem osamotnienia – została potwierdzona w grupie ogólnej oraz w grupach kobiet i mężczyzn. Osoby cechujące się stylem lękowo-ambiwalentnym, a zwłaszcza stylem unikającym wykazywały wysoki poziom osamotnienia, pomimo że w trakcie badania były w związkach małżeńskich.

Hipoteza H3 – mówiąca o związkach pomiędzy poczuciem osamotnienia a jakością relacji w rodzinie pochodzenia badanych małżonków – została potwierdzona w grupie ogólnej oraz w grupach kobiet i mężczyzn. Osoby o wysokim poziomie osamotnienia wskazywały, iż (1) pochodziły z rodziny mniej kochającej, (2) relacje z matką i ojcem były dla nich mało satysfakcjonujące, (3) nie czuły się kochane w swojej rodzinie, (4) oceniały relacje swoich rodziców w dzieciństwie jako chłodne, bez miłości, (5) rodzice w niewielkim stopniu byli zainteresowani ich nauką, (6) rodzice w niewielkim stopniu pomagali im w dzieciństwie, (7) oceniały swoje dzieciństwo jako raczej nieudane. Ponadto im bardziej badani mężczyźni byli osamotnieni, tym rzadziej byli karani w dzieciństwie.

4. DYSKUSJA

Poczucie osamotnienia u osób, które żyją w otoczeniu innych, a także pozostają w bliskich i intymnych relacjach małżeńskich, wydaje się z jednej strony intrygujące, a z drugiej coraz częściej postrzegane we współczesnej rzeczywistości (por. Kornaszewska-Polak, 2015; Zalewska, 2015; Karbowa, 2012; Wei, Russell, Zakalik, 2005). Badania dowodzą, iż satysfakcja z przebywania w relacji jest wyższa w przypadku małżonków niż u osób będących w związkach romantycznych pozamałżeńskich (Chybicka, 2008). Zaprezentowane badania pozwoliły na opisanie sytuacji osób osamotnionych będących małżonkami oraz przedstawienie uwarunkowań rodzinnych tego fenomenu.

Prezentowane analizy potwierdziły przede wszystkim, iż wraz z upływem czasu – długością stażu małżeńskiego i wiekiem osób badanych – wzrasta poczucie alienacji u małżonków, ich więź się osłabia, a intymność i zaangażowanie maleją. Te wyniki korespondują z wieloma innymi badaniami prowadzonymi w dziedzinie relacji interpersonalnych, a zwłaszcza więzi małżeńskich (Wojciszke, 2009; Janicka, 2004; Płopa, 2004; Ryś, 1999; Rostowski, 1989; Szopińska, Szopiński, 1980). Tendencje te wyraźnie zarysowały się u badanych mężczyzn, natomiast nie wy-

stąpiły u badanych kobiet. Zawarcie związku małżeńskiego bywa trudniejsze dla mężczyzn niż dla kobiet, ponieważ mniej chętnie decydują się oni na małżeństwo, później zawierają sakramentalny związek, a także częściej niż kobiety ukrywają fakt przebywania w formalnym związku (Collins, Coltrane, 1991). Będąc w związku mężczyźni-małżonkowie mają także mniej źródeł wsparcia niż kobiety-żony (Weinder, 2000). Możliwe, że tendencja ta wynika z faktu wchodzenia przez mężczyzn w kryzys wieku średniego, a ich poczucie osamotnienia jest tego objawem. Wówczas o trwałości bycia w związku może zdecydować istniejąca bliskość pomiędzy małżonkami, a także wysiłek włożony w pielęgnowanie wzajemnej więzi.

Analiza danych potwierdziła także oczywistą zależność pomiędzy wysokim poziomem szczęścia małżeńskiego oraz bezpiecznego stylu przywiązania a niskim poziomem osamotnienia u badanych małżonków. Wielu autorów w badaniach własnych także potwierdza tę zależność (por. Bowlby, 2007; Mikulincer, Shaver, 2007; Cordova, Jacobson, 1997). Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania czują się kochane i potrafią odwzajemniać to uczucie, mają wysokie kompetencje społeczne i samoocenę, co umożliwia im umiejętne rozwiązywanie sytuacji konfliktowych, posiadają zasoby pozwalające im na odwrócenie się mentalne od emocji negatywnych i zwrócenie się ku emocjom pozytywnym, a także w sytuacjach trudnych rozwijają dodatkowe obszary realizacji siebie, które zwiększają osobistą satysfakcję i chronią przed symptomami depresji (Nikitin, Freund, 2009; Mikulincer, Shaver, 2007; Williams, 2007; Banse, 2004). Osoby te potrafią także aktywnie poszukiwać pomocy, wsparcia i bliskości osób znaczących w sytuacjach trudnych, co pozwala zredukować stres i poszukiwać efektywnych rozwiązań.

Wysoki stopień związku pomiędzy poczuciem osamotnienia a pozabezpiecznymi stylami przywiązania u badanych małżonków ukazuje jednak, że nie wszystkie małżeństwa cieszą się szczęściem i są usatysfakcjonowane. Może wynikać to stąd, iż osoby, które nie doświadczyły adekwatnej do potrzeb miłości rodzicielskiej, wykształciły u siebie brak zaufania do innych i otoczenia społecznego, a tym samym rozwinęły poczucie lęku i chęci ucieczki od innych osób (Lindboe, 2014; Deniz, Hamarta, Ari, 2005; DiTommaso, Brannen-McNulty, 2003; Hazan, Shaver, 1990; Kobak, Sceery, 1988). Z powodu niskiego poziomu zaufania i poczucia wartości osoby o pozabezpiecznych stylach przywiązania traktują innych jako odrzucających i niespójnych, wykazują się także mniejszymi kompetencjami komunikacyjnymi, przez co mają trudności w podtrzymywaniu relacji interpersonalnych (Nikitin, Freund, 2009).

Styl przywiązania polegający na unikaniu cechuje się wysokim poziomem lęku przed bliskością i zależnością w relacjach, co pociąga za sobą tłumienie

emocji i zaprzeczanie potrzeby przynależności, tym samym osoby te mają trudności w uzyskaniu pomocy i wsparcia w sytuacjach problemowych, co pogłębia ich osamotnienie (Mikulincer, Shaver, 2007; Wei i in., 2007; Feeney, Kirkpatrick, 1996; Cassidy, Kobak, 1988). Natomiast lękowo-ambiwalentny styl przywiązania charakteryzuje się wysokim poziomem lęku przed opuszczeniem, a tym samym silną potrzebą zależności i aprobaty, co powoduje w sytuacjach odosobnienia czy obojętności innych przeżywanie silnego dystresu, a w konsekwencji zachowania dezadaptacyjne i symptomy depresyjne (Bowlby, 2007; Wei i in., 2007; Wiseman, Mayselless, Sharabany, 2006; Hazan, Shaver, 1987).

Analizy dotyczące relacji w rodzinie pochodzenia osób badanych potwierdziły związki pomiędzy osamotnieniem a niską jakością tych relacji, a tym samym poparły wcześniejsze założenia, iż osamotnienie w dorosłym życiu wynika z nieprawidłowo ukształtowanych wzorców relacji w dzieciństwie oraz nieprawidłowych stylów przywiązania. U osób z wysokim poziomem poczucia osamotnienia relacje z rodzicami były niesatysfakcjonujące, czuli się niekochani, a oceny relacji rodziców oraz własnego dzieciństwa były niskie. Także w strukturze zachowania w tych rodzinach pochodzenia odnotowano pewne nieprawidłowości: zainteresowanie rodziców nauką dzieci oraz pomoc im niesiona były ograniczone, a także występowało mniej sytuacji karania, a tym samym skupienia uwagi wychowawczej na dzieciach (czyli osobach badanych).

Prezentowane wyniki badań wskazują, iż transgeneracyjny przekaz wzorców postępowania ma niebagatelne znaczenie dla kształtowania prawidłowych bądź nieprawidłowych postaw u kolejnych pokoleń. Mechanizmy działania tego przekazu oraz utrwalania bodźców mają charakter neurobiologiczny, co w długich odcinkach czasu powoduje trwałe konsekwencje w zachowaniu (Herman, 1994; Perry, 1994). Jednak nie bodźce awersyjne same w sobie, ale niemożliwość ich zrozumienia i internalizacji powodowała najpoważniejsze urazy z dzieciństwa oraz utratę sensu życia (Wennerberg, 2011). Przekaz rodziców wyjaśniający dzieciom zaistniałe sytuacje konfliktowe oraz trudne przeżycia, których sami doświadczali i które jako pewne dziedzictwo pokoleniowe przekazywali w sposobach własnego postępowania, okazał się pozytywnym bodźcem rozwojowym dla dzieci (por. Bowlby, 1988). W związkach intymnych dorosłych osób o pozabezpiecznych stylach przywiązania dominuje – poza wysokim poziomem osamotnienia – także silny lęk i niepokój prowadzące do obniżenia poziomu poczucia sensu życia i zadowolenia z relacji (Rostowski, 1989).

Ostatecznie należy zadać sobie pytanie, czy nic nie chroni przed rozpadem więzi małżeńskiej małżonków o wysokim poziomie poczucia osamotnienia? Su-

gerowano wcześniej, iż dla małżeństw z długim stażem ważne jest w trudnych sytuacjach doświadczanie poczucia bliskości oraz świadomość określonych wartości, które niosą ze sobą trwałe i stabilne więzi (por. Ryś, 2008). Ostatnio przeprowadzone badania sugerują także, iż wystarczy, aby w małżeństwie choć jedno z małżonków wykazywało bezpieczny styl przywiązania, by związek mógł być w miarę satysfakcjonujący dla obojga partnerów (Kornaszewska-Polak, 2016). Tworzy się wówczas sytuacja, w której drugi z małżonków ma możliwość zależenia „bezpiecznej bazy” w tym pierwszym, a także może uczyć się zaufania i zdrowej zależności w miarę upływu lat.

Należy także wskazać na słabości przeprowadzonego badania. Uzyskanie w badaniu słabych związków pomiędzy zmiennymi mogło być spowodowane retrospektywnym charakterem odpowiedzi na pytania w ankiecie własnej. Jak można było zauważyć, nieco lepsze wyniki osoby badane uzyskiwały na skalach kwestionariuszy psychologicznych. W kolejnych badaniach należałoby dopracować pytania związane z relacjami w rodzinie pochodzenia badanych osób. Ponadto ciekawym kierunkiem badań wydaje się poszukiwanie zmiennych osobowościowych i sytuacyjnych prowadzących do niskiego bądź wysokiego poziomu osamotnienia.

BIBLIOGRAFIA

- AINSWORTH, M.D., BLEHAR, M.C., WATERS, E., WALL, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- BANSE, R. (2004). Adult Attachment and Marital Satisfaction: Evidence for Dyadic Configuration Effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 273-282.
- 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, 226-244.
- BAUMEISTER, R.F., LEARY, M.R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117 (3), 497-529.
- BION, W. (2010). *Uwaga i interpretacja*. Warszawa: Oficyna Ingenium.
- BOOTH, R. (2000). Loneliness as a Component of Psychiatric Disorders. *Medscape General Medicine*, 2 (2), 1-7.
- BOWLBY, J. (1988). *A Secure Base. Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
- BOWLBY, J. (2007). *Przywiązanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- BRENNAN, K.A., CLARK, C.L., SHAVER, P.R. (1998). Self-Report Measurement of Adult Attachment. An Integrative Overview. W: J.A. SIMPSON, W.S. RHOLES (red.), *Attachment Theory and Close Relationships* (s. 46-76). New York: Guilford Press.

- CASSIDY, J., KOBAK, R.R. (1988). Avoidance and its Relationship with Other Defensive Processes. W: J. Belsky, T. Nezworski (red.), *Clinical Implications of Attachment* (s. 300-323). Hillsdale-New York: Erlbaum.
- CHYBICKA, A. (2008). Zadowolenie ze związku intymnego oraz psychologiczne zyski i koszty związane z pozostawaniem w relacji – analiza porównawcza bezdzietnych związków małżeńskich i niemałżeńskich o podobnym stażu. *Psychologia Rozwojowa*, 13 (3), 79-90.
- COLLINS, R., COLTRANE, S. (1991). *Sociology of Marriage and the Family*. Chicago: Nelson-Hall Publishers.
- CORDOVA, J.V., JACOBSON, N.S. (1997). Acceptance in Couple Therapy and its Implications for the Treatment of Depression. W: R.J. STERNBERG, M. HOJJAT (red.), *Satisfaction in Close Relationships* (s. 307-334). New York: Guilford Press.
- DE JONG GIERVELD, J., KAMPHUIS, F. (1985). The Development of a Rasch-Type Loneliness Scale. *Applied Psychological Measurement*, 9, 289-299.
- DENIZ, M.E., HAMARTA, E., ARI, R. (2005). An Investigation of Social Skills and Loneliness Levels of University Students with Respect to their Attachment Styles in a Sample of Turkish Students. *Social Behaviour and Personality*, 33, 19-32.
- DITOMMASO, E., BRANNEN-MCNULTY, C., ROSS, L., BURGESS, M. (2003). Attachment Styles, Social Skills and Loneliness in Young Adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 303-312.
- EYSENCK, H.J., WILSON, G. (1979). *The Psychology of Sex*. London: J.M. Dent.
- FEENEY J.A., KIRKPATRICK, L.A. (1996). Effects of Adult Attachment and Presence of Romantic Partners on Physiological Responses to Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 255-270.
- FREUD, S. (2016). *Wstęp do psychoanalizy*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- GRIFFIN, D., BARTHOLOMEW, K. (1994). Models of the Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.
- GRYGIEL, P., HUMENNY, G., RĘBISZ, S., ŚWITAJ, P., SIKORSKA-GRYGIEL, J. (2012). Validating the Polish Adaptation of the 11-item de Jong Gierveld Loneliness Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 29 (2), 129-139.
- HAZAN, C., SHAVER, P.R. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- HAZAN, C., SHAVER, P.R. (1990). Love and Work: an Attachment-Theoretical Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.
- HERMAN, J. (1994). Coping with Trauma – Theory, Prevention and Treatment. *Journal of Traumatic Stress*, 7, 151-152.
- JANICKA, I. (2004). Poczucie osamotnienia w małżeństwie. *Psychologia Rozwojowa*, 9 (2), 55-63.
- KARBOWA, M. (2012). Samotność w świetle teorii przywiązania. *Studia Psychologiczne*, 50 (1), 27-38.
- KOBAK, R.R., SCEERY, A. (1988). Attachment in Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation, and Representations of Self and Others. *Child Development*, 59, 135-146.
- KORNASZEWSKA-POLAK, M. (2015). Przywiązanie i osamotnienie w bliskich relacjach. *Roczniki Pedagogiczne*, 7 (43), 3, 23-40.
- KORNASZEWSKA-POLAK, M. (2016). Subjective Loneliness, Well-Being and Marital Satisfaction in Couples with Different Attachment Styles. *Polskie Forum Psychologiczne*, 21 (4), 514-533.

- LINDBOE, I. (2014). *The Relation between Adverse Childhood Experiences and Attachment-Related Anxiety and Avoidance in Adult Romantic Relationships. A Study of Pregnant Norwegian Women*. Oslo: University of Oslo Press.
- MIKULINCER, M., SHAVER, P.R. (2007). *Attachment in Adulthood. Structure, Dynamics, Change*. New York–London: The Guilford Press.
- MURRAY, S.L., HOLMES, J.G. (1997). A Leap of Faith? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 586-604.
- NIKITIN, J., FREUND, A.M. (2009). When Wanting and Fearing go Together: The Effect of Co-occurring social Approach and Avoidance Motivation on Behaviour, Affect, and Cognition. *European Journal of Social Psychology*, 40, 783-804.
- PEPLAU, L.A., PERLMAN, D. (1982). Perspectives on Loneliness. W: L.A. PEPLAU, D. PERLMAN (red.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (s. 1-18). New York: Wiley.
- PERRY, B. (1994). Neurobiological Sequelae of Childhood Trauma: Post-Traumatic Stress Disorders in Children. W: M. MURBURG (red.), *Catecholamine Function in Posttraumatic Stress Disorder: Emerging Concepts* (s. 253-276). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- PLOPA, M. (2004). *Psychologia rodziny. Teoria i badania*. Elbląg: Wydawnictwo Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej.
- PLOPA, M. (2008). *Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych KSP*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- POSPISZYL, K. (1991). Kwestionariusz Szczęścia Małżeńskiego jako metoda oceny stopnia zadowolenia z małżeństwa. *Problemy Rodziny*, 5, 7-13.
- REMBOWSKI, J. (1992). *Samotność*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- RHOLES, W.S., SIMPSON, J.A. (2004). Attachment Theory, Basic Concepts and Contemporary Questions. W: W.S. RHOLES, J.A. SIMPSON (red.), *Adult Attachment. Theory, Research, and Clinical Applications* (s. 3-16). New York–London: Guilford Press.
- ROSTOWSKI, J. (1989). Dezintegracja więzi rodzinnej oraz innych związków interpersonalnych a poczucie osamotnienia jednostki. *Roczniki Socjologii Rodziny*, 1, 191-207.
- ROSTOWSKI, J., ROSTOWSKA, T. (2014). *Małżeństwo i miłość. Kontekst psychologiczny i neuropsychologiczny*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- RYŚ, M. (1999). *Psychologia małżeństwa w zarysie*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- RYŚ, M. (2008). *Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania dorosłych dzieci alkoholików*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- SZUPIŃSKA, K., SZUPIŃSKI, J. (1980). Satysfakcja z małżeństwa. *Novum*, 6, 88-105.
- ŚLIWAK, J., ZARZYCKA, B., DZIDUCH, A. (2011). Typy samoświadomości a poczucie osamotnienia. *Przegląd Psychologiczny*, 54 (3), 241-254.
- WEI, M., RUSSELL, D.W., ZAKALIK, R.A. (2005). Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression of Freshmen College Students: A Longitudinal Study. *Journal of Counseling Psychology*, 52 (4), 602-614.
- WEINDER, G. (2000). Why do Men Get More Heart Disease than Women? An International Perspective. *Journal of American College Health*, 48, 123-135.
- WEISS, R.S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.

- WENNERBERG, T. (2011). *Vi er våre relasjoner*. Stockholm: Arneberg Forlag AS.
- WILLIAMS, D. (2007). *A Dynamic Systems Analysis of Adult Attachment Styles, Affect, Flexibility, and Real Time Marital Interaction*. Stillwater, OK: State University Press.
- WINNICOTT, D. (1994). *Dzieci i ich matki*. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.
- WISEMAN, H., MAYSELESS, O., SHARABANY, R. (2006). Why are they Lonely? Perceived Quality of Early Relationships with Parents, Attachment, Personality Predispositions and Loneliness in First-Year University Students. *Personality and Individual Differences*, 40, 237-248.
- WOJCISZKE, B. (2009). *Psychologia miłości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- WOOD, L.A. (1986). Loneliness. W: R. HARRÉ (red.), *The Social Construction of Emotions* (s. 184-208). Oxford: Blackwell.
- ZALEWSKA, S. (2015). *Samotność i osamotnienie w doświadczeniach i narracjach małżeńskich*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.

POCZUCIE PRZYWIĄZANIA I OSAMOTNIENIA W RELACJACH MAŁŻEŃSKICH

Streszczenie

Celem artykułu jest prezentacja zjawiska osamotnienia pojawiającego się w związkach małżeńskich osób o różnym stażu małżeńskim. Odwołano się do tego rodzaju osamotnienia, które nie jest przeżyciem egzystencjalnym, lecz zjawiskiem subiektywnym i emocjonalnym, powstającym w kontekście relacji społecznych – nieadekwatnych do potrzeb i oczekiwań osoby osamotnionej. Badając zjawisko osamotnienia, wzięto pod uwagę następujące zmienne: styl przywiązania, poziom szczęścia małżeńskiego oraz jakość relacji w rodzinie pochodzenia badanych osób. Zastosowano następujące kwestionariusze: Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych KSP M. Plopy, Kwestionariusz Szczęścia Małżeńskiego KSM K. Pospiszyla, Skalę do Pomiaru Poczucia Samotności DJGLS J. De Jong Gierveld i F. Kamphuisa oraz ankietę własną, badającą relacje w rodzinie pochodzenia. Przebadano 250 par małżeńskich o różnym stażu trwania związku. W wyniku przeprowadzonych analiz badawczych stwierdzono występowanie pozytywnych związków poczucia osamotnienia z pozabezpiecznymi stylami przywiązania u wszystkich badanych osób oraz pozytywnych związków poczucia osamotnienia z wiekiem i stażem małżeńskim badanych mężczyzn, a także negatywnych związków osamotnienia z szczęściem małżeńskim, bezpiecznym stylem przywiązania i wysoką jakością relacji w rodzinie pochodzenia badanych osób. Na jakość relacji w rodzinie pochodzenia wskazywały następujące zmienne: satysfakcjonujące relacje z matką i ojcem, poczucie bycia kochanym, wysoka ocena relacji rodziców w dzieciństwie, wysoka ocena własnego dzieciństwa, zainteresowanie rodziców nauką dzieci, pomoc rodziców w dzieciństwie, karanie przez rodziców w dzieciństwie (rozumiane jako objaw prawidłowego wychowania).

Słowa kluczowe: relacje małżeńskie; przywiązanie; osamotnienie; szczęście małżeńskie.

ATTACHMENT AND LONELINESS IN MARITAL RELATIONSHIPS

Summary

The aim of the article is to describe the phenomenon of loneliness appearing in married couples of different length of marriage. The author refer not to this kind of loneliness that is an existential

experience, but to a subjective and emotional phenomenon arising in the context of social relations that are inadequate to the needs and expectations of the lonely people. The following variables were taken into account when studying the phenomenon of loneliness: attachment style, the level of marital happiness and quality of relationships in the respondents' family of origin. The following questionnaires were used: The Attachment Styles Questionnaire (ASQ) by M. Plopa, The Marital Happiness Questionnaire (MHQ) by K. Pospiszyl, The Scale for Measuring Subjective Loneliness (DJGLS) by J. De Jong Gierveld and F. Kamphuis and the author's own survey examining the relationships in the family of origin. 250 couples of different length of marriage were examined. As a result of the research studies positive relationships were found between loneliness and insecure attachment styles in all subjects and between loneliness and age and length of marriage of surveyed men. It was also the presence of negative relationships between loneliness and marital happiness, secure attachment style and high quality of relationships in the respondents' family of origin. The quality of relationships in the family of origin consisted of: rewarding relationship with a respondent's mother and father, a sense of being loved, high assessment of the relationship of parents in childhood, high assessment of respondents' childhood, parents interest in children learning, parents help in childhood, parents punishment in childhood (understood as a symptom of proper upbringing).

Key words: marital relationships; attachment; loneliness; marital happiness.