



GRZEGORZ  
ŚWIECARZ

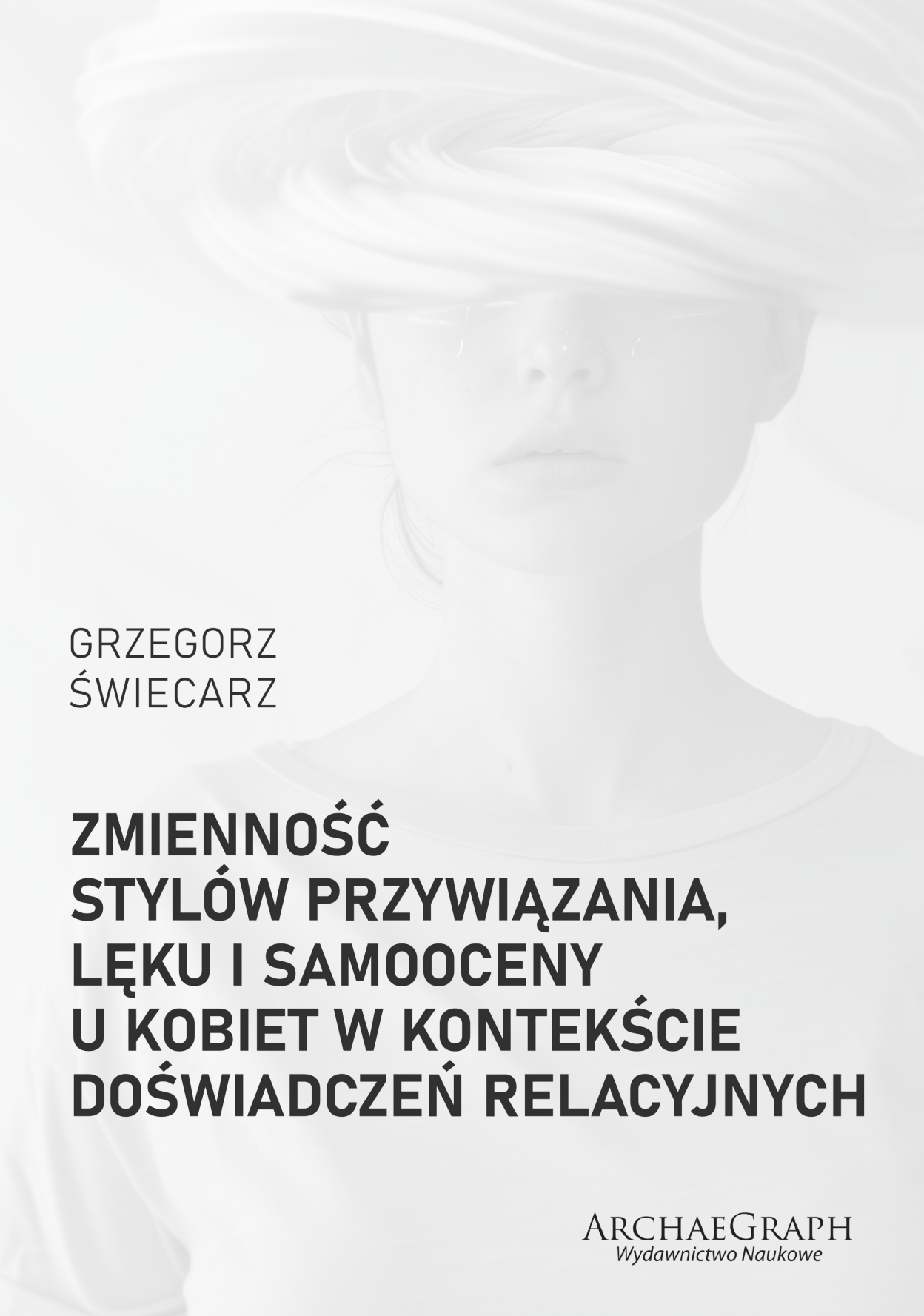
**ZMIENNOŚĆ  
STYLÓW PRZYWIĄZANIA,  
LĘKU I SAMOOCENY  
U KOBIET W KONTEKŚCIE  
DOŚWIADCZEŃ RELACYJNYCH**

ARCHAEGRAPH  
*Wydawnictwo Naukowe*

**ZMIENNOŚĆ STYLÓW PRZYWIĄZANIA,  
LĘKU I SAMOOCENY U KOBIET  
W KONTEKŚCIE DOŚWIADCZEŃ  
RELACYJNYCH**

**GRZEGORZ ŚWIECARZ**





GRZEGORZ  
ŚWIECARZ

**ZMIENNOŚĆ  
STYLÓW PRZYWIĄZANIA,  
LĘKU I SAMOOCENY  
U KOBIET W KONTEKŚCIE  
DOŚWIADCZEŃ RELACYJNYCH**

ARCHAEGRAPH  
*Wydawnictwo Naukowe*

AUTOR:

**DR GRZEGORZ ŚWIECARZ**

RECENZJA NAUKOWA:

**DR GRZEGORZ KUDLAK, UNIwersYTET WARSZAWSKI**

**DR HENRYK WOJTASZEK, SZKOŁA GŁÓWNA MIKOŁAJA KOPERNIKA W WARSZAWIE**

KOREKTA REDAKTORSKA, SKŁAD I PROJEKT OKŁADKI

**KAROL ŁUKOMIAK**

© copyright by author & ArchaeGraph

**ISBN: 978-83-68410-10-5**

**Wersja elektroniczna dostępna  
na stronie internetowej wydawcy:**

[www.archaeograph.pl](http://www.archaeograph.pl)

**ARCHAEGRAPH**  
*Wydawnictwo Naukowe*

**ŁÓDŹ 2025**

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b>	<b>7</b>
ROZDZIAŁ I	
<b>FUNDAMENTY TEORETYCZNE KONCEPCJI PRZYWIĄZANIA W UJĘCIU PSYCHOLOGICZNYM</b>	<b>9</b>
1. GENEZA I ROZWÓJ PODEJŚCIA TEORII PRZYWIĄZANIA	10
2. CZYNNIKI WARUNKUJĄCE ZRÓŻNICOWANIE STYLÓW PRZYWIĄZANIA U JEDNOSTEK	14
3. WSPÓŁCZESNE UJĘCIA POJĘCIA PRZYWIĄZANIA – WYBRANE PERSPEKTYWY DEFINICYJNE	17
4. KATEGORIE STYLÓW PRZYWIĄZANIA	20
4.1. PSYCHOANALITYCZNA PERSPEKTYWA PRZYWIĄZANIA	21
4.2. BEHAWIORALNE UJĘCIE MECHANIZMÓW PRZYWIĄZANIA	26
4.3. POZNAWCZO-ROZWOJOWE ASPEKTY FORMOWANIA WIĘZI	27
4.4. ETOLOGICZNE PODSTAWY RELACJI PRZYWIĄZANIOWYCH	28
ROZDZIAŁ II	
<b>LĘK I SAMOOCENA JAKO PSYCHOLOGICZNE KORELATY STYLÓW PRZYWIĄZANIOWYCH</b>	<b>31</b>
1. ZWIĄZKI MIĘDZY STYLAMI PRZYWIĄZANIA A KOMPONENTAMI LĘKU INTERPERSONALNEGO	32
2. ODDZIAŁYWANIE STRATEGII PRZYWIĄZANIOWYCH NA KSZTAŁTOWANIE SIĘ SAMOOCENY	38
3. WZAJEMNE RELACJE POMIĘDZY LĘKIEM, OCENĄ WŁASNEJ OSOBY I WZORCAMI PRZYWIĄZANIA	42
ROZDZIAŁ III	
<b>ZAŁOŻENIA METODOLOGICZNE I PRZEBIEG BADAŃ WŁASNYCH</b>	<b>47</b>
1. UJĘCIE PRZEDMIOTOWE I CEL EKSPLOKACJI EMPIRYCZNEJ	47
2. KONSTRUKCJA PROBLEMATYKI BADAWCZEJ I HIPOTEZ ROBOCZYCH	48
3. OPERACJONALIZACJA ZMIENNYCH I ICH CHARAKTERYSTYKA ANALITYCZNA	49

4. WYKORZYSTANE TECHNIKI I NARZĘDZIA POMIAROWE	50
4.1. KWESTIONARIUSZ ANKIETY PERSONALNEJ – NARZĘDZIE AUTORSKIE	50
4.2. KWESTIONARIUSZ STYLÓW PRZYWIĄZANIOWYCH (KSP) – NARZĘDZIE AUTORSTWA M. PLOPY	51
4.3. INWENTARZ STANU I CECHY LĘKU (STAI) – NARZĘDZIE AUTORSTWA CH.D. SPIELBERGERA W ADAPTACJI J. STRELAUA, T. TYSARCZYKA I K. WRZEŚNIEWSKIEGO	52
4.4. SKALA SAMOOCENY (SES) – NARZĘDZIE AUTORSTWA M. ROSENBERGA W ADAPTACJI I. DZWONKOWSKIEJ, K. LACHOWICZ-TABACZEK I M. ŁAGUNY	52
5. CHARAKTERYSTYKA POPULACJI BADANEJ	53
6. OPIS PRZEBIEGU PROCEDURY BADAWCZEJ	56
7. STRATEGIE ANALIZY DANYCH I METODY STATYSTYCZNE	56

#### ROZDZIAŁ IV

### **REZULTATY BADAŃ WŁASNYCH** **59**

1. CHARAKTERYSTYKA PSYCHOLOGICZNA BADANEJ GRUPY NA PODSTAWIE WYNIKÓW ZASTOSOWANYCH NARZĘDZI PSYCHOMETRYCZNYCH	59
2. ZRÓŻNICOWANIE STYLÓW PRZYWIĄZANIA WŚRÓD BADANYCH KOBIET	70
3. POZIOM LĘKU U KOBIET POZOSTAJĄCYCH W ZWIĄZKACH I PO ROZSTANIU	72
4. OBRAZ SAMOOCENY BADANYCH KOBIET W ZALEŻNOŚCI OD DOŚWIADCZEŃ RELACYJNYCH	75
5. ZALEŻNOŚCI MIĘDZY STYLAMI PRZYWIĄZANIA A POZIOMEM LĘKU I SAMOOCENY	77
6. STYLE PRZYWIĄZANIA, POZIOM SAMOOCENY I LĘKU A LICZBA PRZEBYTYCH ZWIĄZKÓW	82
7. WPŁYW STAŻU AKTUALNEGO ZWIĄZKU NA STYLE PRZYWIĄZANIA, POZIOM LĘKU I SAMOOCENY	83
8. PODSUMOWANIE ANALIZY STATYSTYCZNEJ I OMÓWIENIE WYNIKÓW W KONTEKŚCIE HIPOTEZ BADAWCZYCH	84

### **ZAKOŃCZENIE** **95**

### **BIBLIOGRAFIA** **95**

## WSTĘP

Współczesne społeczeństwo charakteryzuje się dynamicznymi przemianami w obszarze relacji międzyludzkich, szczególnie związków intymnych, które coraz częściej podlegają niestabilności, redefinicji ról oraz zmienności emocjonalnej. W warunkach kulturowych i społecznych sprzyjających autonomii jednostki oraz przemianom modelu życia rodzinnego, relacje partnerskie stają się zarówno przestrzenią bliskości, jak i źródłem silnych napięć emocjonalnych. Jednym z istotnych konstruktów psychologicznych wyjaśniających sposób funkcjonowania jednostki w relacjach jest styl przywiązania – zakorzeniony w wczesnodziecięcych doświadczeniach wzorzec regulowania bliskości, lęku i autonomii. Teoria przywiązania, zapoczątkowana przez Johna Bowlby’ego i rozwijana przez Mary Ainsworth, dostarcza spójnych ram teoretycznych do analizy jakości relacji interpersonalnych, mechanizmów regulacji emocji oraz powiązanych z nimi zmiennych psychologicznych, takich jak lęk i samoocena.

Monografia pt. *Zmienność stylów przywiązania, lęku i samooceny u kobiet w kontekście doświadczeń relacyjnych* koncentruje się na psychologicznej analizie związków pomiędzy stylem przywiązania do partnera, poziomem lęku oraz samooceny u kobiet pozostających w związkach oraz u kobiet po zakończeniu relacji. Analizie poddano także znaczenie zmiennych kontekstowych, takich jak liczba przebytych związków oraz staż obecnej relacji, w odniesieniu do poziomu przywiązania, lęku i wartościowania siebie. Podjęta problematyka wpisuje się w nurt badań nad psychologicznymi uwarunkowaniami zdrowia psychicznego, odporności emocjonalnej i jakości funkcjonowania interpersonalnego.

Oryginalność badania przejawia się w przyjętej perspektywie porównawczej – uwzględniającej kobiety na różnych etapach życia relacyjnego – co umożliwia identyfikację wzorców psychologicznych sprzyjających adaptacji bądź nasilających ryzyko trudności emocjonalnych po rozstaniu. Publikacja dostarcza wartościowego materiału dla praktyków psychologii klinicznej, psychoterapii



oraz poradnictwa rodzinnego, może być również przydatna studentom psychologii, pedagogiki i nauk społecznych, zainteresowanym współczesną problematyką relacji emocjonalnych, zdrowia psychicznego i tożsamości.

Monografia została podzielona na cztery rozdziały. W rozdziale pierwszym przedstawiono teoretyczne podstawy teorii przywiązania, jej rozwój, typologię stylów przywiązaniowych oraz ich znaczenie w kontekście relacji romantycznych. Rozdział drugi poświęcono analizie roli samooceny i lęku w funkcjonowaniu emocjonalnym kobiet, ukazując zależności pomiędzy stylem przywiązania a zdolnością do regulacji emocji, poczuciem własnej wartości oraz skłonnością do odczuwania napięcia i zagrożenia. W rozdziale trzecim zaprezentowano metodologię badań empirycznych – cel i problemy badawcze, hipotezy, zmienne, narzędzia pomiarowe oraz procedurę badawczą. W badaniu wzięły udział 144 kobiety w wieku dorosłym. Zastosowano następujące narzędzia psychometryczne: Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP) autorstwa Plopa, Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (STAI) autorstwa Spielbergera, Strelaua, Tysarczyka i Wrześniewskiego oraz Skalę Samooceny SES w polskiej adaptacji Dzwonkowskiej, Łaguny i Lachowicz-Tabaczek. Czwarty rozdział zawiera analizę ilościową wyników badań, interpretację uzyskanych danych oraz omówienie ich w kontekście teorii i dotychczasowych doniesień naukowych.

Zamierzeniem autora było nie tylko ukazanie zależności między zmiennymi psychologicznymi a doświadczeniem relacyjnym, lecz także zwrócenie uwagi na znaczenie świadomego przeżywania relacji oraz mechanizmów wspierających zdrowie psychiczne kobiet w obliczu zmienności emocjonalnej i rozwojowej charakterystycznej dla współczesnych związków. Wyniki badań mogą stanowić punkt wyjścia do dalszych analiz i działań interwencyjnych wspierających rozwój osobisty, emocjonalną odporność i jakość życia kobiet w różnych fazach relacji intymnych.

## FUNDAMENTY TEORETYCZNE KONCEPCJI PRZYWIĄZANIA W UJĘCIU PSYCHOLOGICZNYM

Koncepcja przywiązania w psychologii stanowi jedno z kluczowych podejść teoretycznych służących wyjaśnianiu mechanizmów kształtowania się relacji interpersonalnych oraz ich wpływu na rozwój emocjonalny i społeczny jednostki. Podstawy tej teorii zostały opracowane przez Johna Bowlby'ego, który w swoich założeniach wskazywał na biologiczną potrzebę tworzenia więzi z figurą przywiązaniową jako mechanizm przystosowawczy służący przetrwaniu. Kontynuację tych badań i ich operacjonalizację w warunkach empirycznych przeprowadziła Mary Ainsworth, identyfikując wzorce przywiązania na podstawie obserwacji interakcji dziecka z matką w sytuacji stresowej.

Psychologiczne znaczenie przywiązania jest wielowymiarowe – obejmuje zarówno wczesne doświadczenia emocjonalne, jak i długofalowy wpływ na rozwój osobowości, kompetencji społecznych oraz zdolności do budowania relacji w życiu dorosłym. Przywiązanie pełni funkcję regulatora emocji, kształtuje poczucie bezpieczeństwa, a także wpływa na samoocenę i strategie radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Styl przywiązania, uformowany w dzieciństwie, pozostaje względnie trwałe, jednak może ulegać modyfikacjom pod wpływem doświadczeń życiowych, w tym relacji intymnych.

Empiryczne analizy prowadzone w ramach psychologii rozwojowej i społecznej potwierdzają, że style przywiązania są istotnie powiązane z funkcjonowaniem społecznym, poziomem lęku oraz jakością związków romantycznych (Shaver i Hazan, 1987; Kobak i in., 1993; Kerns, 2008; Rostowski, 2012). Jednostki o bezpiecznym stylu przywiązania wykazują większą stabilność emocjonalną i lepszą jakość relacji partnerskich, podczas gdy osoby z lękowym lub unikającym stylem przywiązania częściej doświadczają trudności interpersonalnych, niskiego poczucia własnej wartości oraz podwyższonego poziomu lęku.

W niniejszym rozdziale przedstawione zostaną podstawowe zagadnienia dotyczące psychologii przywiązania, w tym definicje i klasyfikacje stylów przywiązania, rozwój koncepcji od ujęcia etologicznego po podejścia integratywne, a także znaczenie przywiązania w perspektywie życia dorosłego. Szczególna uwaga zostanie poświęcona teoretycznym ujęciom, które mają zastosowanie w badaniu dynamiki relacji partnerskich oraz psychologicznego funkcjonowania kobiet w kontekście związków intymnych i ich rozpadu.

## 1. Geneza i rozwój podejścia teorii przywiązania

Teoria przywiązania autorstwa Johna Bowlby'ego (1982; 1989; 1999; 2000) została opracowana jako koncepcja teoretyczna służąca wyjaśnieniu genezy zaburzeń emocjonalnych występujących u małych dzieci, które doświadczyły separacji od swoich matek w wyniku hospitalizacji, śmierci rodzica bądź umieszczenia w instytucji opiekuńczej. Koncepcja ta wywodzi się z założeń psychologii ewolucyjnej i zakłada, że system przywiązania rozwinął się u człowieka w warunkach środowiska przystosowania ewolucyjnego jako adaptacyjny mechanizm wspierający przetrwanie jednostki poprzez zapewnienie bliskości i opieki ze strony znaczącej osoby dorosłej. Do zachowań związanych z przywiązaniem Bowlby zaliczał wszelkie aktywności podejmowane przez dziecko w celu uzyskania fizycznej i emocjonalnej bliskości z wybraną, preferowaną osobą – najczęściej matką – która stanowiła dla dziecka źródło ukojenia, wsparcia i bezpieczeństwa.

W wyniku powtarzających się interakcji opartych na trosce i responsywności ze strony opiekuna, u dziecka formuje się więź uczuciowa, która obejmuje nie tylko relację z matką, ale również z innymi członkami rodziny pełniącymi funkcję postaci przywiązania. Proces ten ma zasadnicze znaczenie dla prawidłowego rozwoju emocjonalnego i społecznego. Bowlby podkreślał, że zaburzenia w zakresie tworzenia więzi – wynikające z nieobecności, niestabilności lub niedostępności opiekuna – stanowią jeden z kluczowych czynników etiologicznych różnorodnych trudności emocjonalnych oraz zakłóceń w funkcjonowaniu psychicznym jednostki na dalszych etapach życia (Bowlby, 2000).

Jednym z centralnych założeń teorii przywiązania jest twierdzenie, iż zachowania afiliacyjne, związane z poszukiwaniem bliskości i emocjonalnego wsparcia, są szczególnie nasilone i wyraźne w pierwszych fazach rozwoju człowieka, jednak nie ograniczają się jedynie do okresu dzieciństwa. Jak podkreśla Bowlby, zachowania te mają charakter transwersalny i obecne są przez całe życie jednostki – od narodzin aż po śmierć. Autor w sposób obrazowy stwierdza, że system

przywiązania towarzyszy człowiekowi „od kołyski aż do trumny” (Bowlby, 1989, s. 78), wskazując tym samym na jego fundamentalne znaczenie w strukturze relacji interpersonalnych i funkcjonowaniu psychicznym.

W dorosłości więź przywiązania przenosi się z relacji z opiekunem na znaczące osoby dorosłe – przede wszystkim partnerów emocjonalnych – i uaktywnia się w sposób szczególnie w sytuacjach kryzysu, zagrożenia, choroby bądź psychicznego dyskomfortu. Choć w codziennym funkcjonowaniu zachowania te mogą pozostawać niewidoczne, to jednak sam fakt istnienia osoby dostępnej i gotowej do udzielenia wsparcia pełni istotną funkcję regulacyjną, wpływając korzystnie na subiektywne poczucie bezpieczeństwa, stabilność emocjonalną oraz ogólny dobrostan psychiczny jednostki. W opozycji do dominujących w jego czasach ujęć psychoanalitycznych, Bowlby odrzucił koncepcję przywiązania dorosłego jako przejawu regresji bądź niedojrzałości emocjonalnej. Przeciwnie – podkreślał, że potrzeba tworzenia więzi opartych na wzajemnym zaufaniu i dostępności partnera nie stanowi patologii, lecz jest wyrazem zdrowego funkcjonowania emocjonalnego oraz naturalną potrzebą człowieka jako istoty społecznej (Bowlby, 1989; 2000).

Wewnętrzne modele operacyjne, stanowiące podstawowe struktury poznawcze, pełnią zasadniczą rolę w funkcjonowaniu systemu przywiązania, nadając mu ciągłość oraz stabilność w przebiegu całego życia jednostki. Modele te są ukształtowane na podstawie wczesnych interakcji z figurą przywiązania i zawierają reprezentacje zarówno tej osoby, jak i samego siebie. W klasycznej koncepcji Johna Bowlby’ego składają się one z trzech fundamentalnych komponentów: modelu postaci przywiązania (czyli obrazu osoby, do której jednostka czuje przywiązanie), modelu Ja (czyli sposobu, w jaki jednostka postrzega samą siebie jako godną miłości i troski), a także wzajemnej relacji między tymi reprezentacjami (Bowlby, 2000).

Te poznawcze struktury organizujące doświadczenia przywiązaniowe są nie tylko rezultatem pierwotnych interakcji z opiekunami, lecz również wpływają na późniejsze sposoby interpretacji i reagowania w relacjach interpersonalnych. W sytuacjach, w których opiekunowie są emocjonalnie dostępni, przewidywalni i odpowiednio reagujący na potrzeby dziecka, tworzone są pozytywne modele wewnętrzne. Obejmują one przekonania, że świat społeczny jest bezpieczny, inni ludzie są godni zaufania, a jednostka sama zasługuje na troskę, miłość i akceptację. Z kolei w przypadkach, w których opiekunowie są niedostępni, obojętni, bądź niestabilni emocjonalnie, dochodzi do ukształtowania negatywnych modeli operacyjnych. W ich ramach dziecko może postrzegać figury przywiązania

jako nieprzewidywalne, niegodne zaufania i nieobecne w chwilach potrzeby, co nierzadko skutkuje utrwaleniem obrazu samego siebie jako osoby niezasługującej na miłość i bliskość, nieadekwatnej, pozbawionej wartości emocjonalnej (Bowlby, 2000).

Znaczącym etapem w rozwoju teorii przywiązania było poszerzenie obszaru badań poza pierwotne zainteresowanie zaburzeniami emocjonalnymi u dzieci doświadczających separacji od głównych opiekunów w wyniku hospitalizacji, śmierci matki czy umieszczenia w instytucjach opiekuńczych. Badacze zaczęli obejmować obserwacjami dzieci wywodzące się z populacji nieklinicznej, co umożliwiło wyodrębnienie typowych dla rozwoju modeli relacyjnych. Kluczową rolę w tym zakresie odegrały badania Mary Ainsworth i jej współpracowników (Ainsworth, Wittig, 1969; Ainsworth et al., 1978), które zaowocowały wyróżnieniem trzech podstawowych stylów przywiązania obserwowanych u niemowląt w relacji z matką: stylu bezpiecznego, unikowego oraz lękowo-ambiwalentnego.

Zidentyfikowane style przywiązania stanowią odzwierciedlenie jakości więzi emocjonalnej kształtującej się między dzieckiem a figurą przywiązania, ukazując indywidualne różnice w zakresie poczucia bezpieczeństwa, zaufania oraz wzorców regulacji emocji. Styl bezpieczny, uznawany za optymalny, wskazuje na adekwatne, stabilne i wspierające relacje z opiekunem, które sprzyjają harmonijnemu rozwojowi emocjonalnemu dziecka. W przeciwieństwie do niego, style przywiązania określane mianem pozabezpiecznych – unikowy oraz lękowo-ambiwalentny – stanowią ekspresję niedostatecznego wsparcia emocjonalnego, braku przewidywalności w relacji lub niespójnych sygnałów ze strony opiekuna (Ainsworth et al., 1978).

W literaturze przedmiotu, zwłaszcza w przekładach tekstów anglojęzycznych, stosowane są różnorodne określenia odnoszące się do wyodrębnionych przez Ainsworth stylów przywiązania, takie jak: przywiązanie ufne, przywiązanie zapewniające poczucie bezpieczeństwa, styl bezpieczny; przywiązanie lękowo-unikające, styl unikający; przywiązanie lękowo-ambiwalentne lub przywiązanie z zachowaniami lękowo-opornymi (Neuberg, 2002). Tego rodzaju terminologiczna różnorodność stanowi naturalny efekt prób translacji pojęć psychologicznych, uwzględniających kontekst kulturowy i semantyczny. W polskiej literaturze psychologicznej Gasiul (2001) przyjął klarowny podział i zaproponował określenia: styl bezpieczny, styl unikowy oraz styl lękowo/ambiwalentny, co znajduje szerokie zastosowanie w analizach dotyczących funkcjonowania jednostki w relacjach interpersonalnych.

Początki badań nad stylami przywiązania sięgają lat 60. i 70. XX wieku i koncentrowały się początkowo na obserwacjach niemowląt oraz dzieci w wieku przedszkolnym. Analizy te obejmowały głównie relacje między dzieckiem a jego głównym opiekunem – najczęściej matką – ukierunkowane były na identyfikację jakości więzi emocjonalnych i ich wpływu na dalszy rozwój psychospołeczny jednostki (Ainsworth et al., 1978). W kolejnych dekadach, zwłaszcza w latach 80., zakres badań znacząco się rozszerzył, obejmując także młodzież oraz osoby dorosłe. Otworzyło to nowe możliwości badawcze, koncentrujące się nie tylko na relacjach z rodzicami w dzieciństwie, ale również na wzorcach przywiązania manifestujących się w relacjach partnerskich, w związkach małżeńskich czy bliskich przyjaźniach (Fraley & Shaver, 2000).

Badania te były prowadzone w ramach dwóch odmiennych nurtów metodologicznych. Pierwszy z nich, mający swoje źródła w podejściu psychodynamicznym, opierał się na zastosowaniu pogłębionych wywiadów klinicznych oraz skal oceny, co umożliwiała rekonstrukcję i analizę wewnętrznych modeli operacyjnych – struktur poznawczo-emocjonalnych odpowiadających za sposób postrzegania siebie i innych w relacjach przywiązaniowych. Drugi nurt, rozwijany głównie przez psychologów społecznych i badaczy osobowości, wykorzystywał narzędzia ilościowe – przede wszystkim samoopisowe skale pomiarowe – służące do analizy przywiązania w kontekście romantycznych relacji dorosłych. Nurt ten opierał się na założeniu, że style przywiązania u dorosłych są poznawczo ugruntowanymi i względnie trwałymi wzorcami relacyjnymi, które można rzetelnie zmierzyć przy użyciu standaryzowanych narzędzi (Bartholomew & Horowitz, 1991; Simpson & Rholes, 1998).

Pierwsze badania nad przywiązaniem w dorosłych relacjach emocjonalnych koncentrowały się głównie na związkach romantycznych, stanowiących naturalne przedłużenie dziecięcych relacji przywiązaniowych. Z czasem jednak zainteresowanie badaczy rozszerzyło się również na inne formy bliskich więzi, w tym przyjaźnie, które – choć niekoniecznie nacechowane komponentem seksualnym – również zawierają elementy związane z potrzebą bezpieczeństwa, zaufania i emocjonalnej dostępności. Analiza tych zjawisk opierała się na wcześniejszych badaniach nad przywiązaniem dzieci do matek, przy czym jednym z kluczowych wniosków płynących z tej perspektywy było dostrzeżenie istotnych podobieństw w zakresie dynamiki emocjonalnej i behawioralnej występującej zarówno w relacjach dziecko–matka, jak i w romantycznych relacjach dorosłych (Shaver, Hazan, & Bradshaw, 1988).

Szczególnie zauważalne są analogie dotyczące sposobu odczuwania i okazywania bliskości, reakcji na rozłąkę, potrzeby dostępności emocjonalnej partnera oraz funkcji regulacji emocji, jaką pełni druga osoba w związku. Zarówno dzieci, jak i dorośli, którzy doświadczają dostępności i responsywności osoby znaczącej, zyskują poczucie bezpieczeństwa, co z kolei wpływa korzystnie na ich funkcjonowanie emocjonalne i społeczne. Poczucie, że druga osoba jest przewidywalna, dostępna i reagująca na potrzeby emocjonalne, sprzyja rozwojowi pozytywnego obrazu siebie i świata relacji interpersonalnych (Shaver, Hazan, & Bradshaw, 1988).

## **2. Czynniki warunkujące zróżnicowanie stylów przywiązania u jednostek**

Odkrycie odmiennych stylów przywiązania dzieci do matek zwróciło uwagę środowiska badawczego na konieczność identyfikacji czynników odpowiedzialnych za ich rozwój. W licznych badaniach, zarówno eksperymentalnych, jak i korelacyjnych, podkreślano, że najistotniejszym predyktorem indywidualnych różnic w stylach przywiązania jest jakość sprawowanej opieki rodzicielskiej. Jak wskazuje Belsky (1999), bezpieczny styl przywiązania koreluje z opieką charakteryzującą się wrażliwością na potrzeby dziecka, adekwatną i zrównoważoną stymulacją, a także harmonijną synchronizacją interakcji z niemowlęciem. W relacjach tych istotne są również ciepło emocjonalne oraz konsekwentne zaangażowanie matki w proces opiekuńczy. Z kolei styl unikający bywa najczęściej konsekwencją doświadczeń z opiekunem nadmiernie kontrolującym, stosującym nadmierną stymulację oraz wykazującym skłonność do naruszania granic dziecka. Styl lękowo-ambiwalentny natomiast wiązany jest z opieką nacechowaną brakiem konsekwencji, emocjonalną obojętnością oraz niewystarczającą wrażliwością na sygnały wysyłane przez dziecko, co przekłada się na deficyty w zakresie poczucia bezpieczeństwa i stabilności relacyjnej (Belsky, 1999).

W badaniach realizowanych w latach 1978–1987, których celem była analiza relacji między jakością przywiązania a jakością opieki macierzyńskiej, Goldsmith i Alansky (1987) uzyskali uśredniony współczynnik korelacji na poziomie 0,16. Choć wartość ta może wydawać się umiarkowana, stanowi ona empiryczne potwierdzenie istnienia związku pomiędzy poziomem troski matki a kształtowaniem się stylu przywiązania u dziecka. Wskazuje to na konieczność uwzględniania jakości relacji opiekuńczo-wychowawczej jako istotnego czynnika wpływającego na bezpieczeństwo więzi. Potwierdzenia tej zależności dostarczają również badania eksperymentalne. Van den Boon (1990) wykazał, że już po czterech miesiącach

od zastosowania interwencji ukierunkowanej na poprawę jakości opieki, odsetek dzieci przejawiających style przywiązania związane z deficytem poczucia bezpieczeństwa obniżył się do poziomu 28%. Znaczące ustalenia w zakresie związku przyczynowego pomiędzy charakterystyką opieki rodzicielskiej a jakością przywiązania prezentują również wyniki badań van IJzendoorna, Juffera i Duyvesteyna (1995), które wskazują na trwały wpływ wrażliwej i responsywnej postawy matki na ukształtowanie bezpiecznego stylu przywiązania u dziecka.

Chociaż znaczenie matki jako podstawowej figury przywiązania w życiu dziecka pozostaje niezaprzeczalne, literatura przedmiotu podkreśla, że dzieci nawiązują również więzi emocjonalne z ojcem, innymi członkami rodziny oraz z osobami spoza najbliższego kręgu, które uczestniczą w procesie opieki i wychowania (Bowlby, 1999). Analizy empiryczne dowodzą, że jakość relacji przywiązaniowych kształtujących się z tymi osobami koreluje z charakterem oferowanej przez nie opieki, jednak siła tej zależności jest relatywnie niższa niż w przypadku związku jakości więzi z matką i jej interakcji z dzieckiem (Belsky, 1999). Taki stan rzeczy potwierdza centralną rolę matki w formowaniu pierwotnych modeli operacyjnych przywiązania, przy jednoczesnym uznaniu znaczenia innych opiekunów w dalszym rozwoju relacyjnym dziecka.

Na podstawie danych empirycznych można wskazać, iż oprócz jakości relacji opiekuńczych, do istotnych predyktorów różnic indywidualnych w zakresie stylów przywiązania zalicza się również temperament dziecka. Analizy dostępne w literaturze psychologicznej ukazują odmienne stanowiska dotyczące wpływu cech temperamentalnych na rozwój więzi przywiązaniowej z matką. Jedno z podejść zakłada bezpośredni związek pomiędzy typem temperamentu a stylem przywiązania. Już we wczesnych tygodniach życia zauważalne są różnice w poziomie pobudliwości emocjonalnej, które mogą determinować kierunek rozwoju relacyjnego. Dzieci wykazujące wyższą reaktywność emocjonalną oraz większą wrażliwość na bodźce stresogenne częściej rozwijają style przywiązania pozbawione poczucia bezpieczeństwa, takie jak styl unikający lub lękowo-ambiwalentny. Z kolei niższy poziom reaktywności wiąże się z większym prawdopodobieństwem ukształtowania się bezpiecznego stylu przywiązania, co sugeruje złożoną interakcję pomiędzy cechami temperamentalnymi a jakością opieki ze strony matki (Belsky, 1999).

Alternatywna perspektywa teoretyczna wskazuje na pośredni charakter wpływu temperamentu dziecka na kształtowanie się stylu przywiązania. W ujęciu tym temperament nie determinuje bezpośrednio rodzaju relacji przywiązaniowej, lecz oddziałuje na dynamikę interakcji pomiędzy dzieckiem a opiekunem.



Dzieci o podwyższonej reaktywności emocjonalnej i zwiększonej wrażliwości na stres stawiają przed opiekunem większe wymagania w zakresie dostępności emocjonalnej i regulacji afektywnej. W przypadku braku adekwatnej odpowiedzi ze strony matki, może to skutkować obniżeniem jakości relacji opiekuńczej, co z kolei zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju stylu przywiązania pozbawionego poczucia bezpieczeństwa. Jednakże, jeśli matka wykazuje wysoki poziom wrażliwości i responsywności, jest w stanie skutecznie odpowiadać na potrzeby dziecka, nawet przy jego trudnym temperamencie. Tego rodzaju opieka może sprzyjać kształtowaniu się bezpiecznego stylu przywiązania, co podkreśla znaczenie kontekstu relacyjnego i jakości interakcji jako moderatorów wpływu temperamentu (Belsky, Rosenberg i Crnic, 1995; Belsky, 1999).

W kontekście poszukiwań wyjaśniających związki pomiędzy temperamentem a jakością przywiązania interesujących danych dostarczają analizy przeprowadzone przez Vaughna i Bosta (1999). Autorzy, analizując szereg badań obejmujących dzieci w wieku od 6 do 42 miesięcy, stwierdzili, że wykryte korelacje między temperamentem a stylem przywiązania są zbyt słabe, by stanowiły dowód na istnienie bezpośredniego związku przyczynowego. Zgodnie z ich interpretacją, temperament oddziałuje na przywiązanie w sposób pośredni – poprzez modulowanie jakości relacji opiekuńczej dostarczanej przez matkę. W przypadku dzieci cechujących się wysoką reaktywnością emocjonalną opiekunowie mogą doświadczać większych trudności w zakresie adekwatnego reagowania na potrzeby dziecka, co potencjalnie obniża jakość opieki i sprzyja powstawaniu mniej bezpiecznych wzorców przywiązania.

Ponadto w literaturze przedmiotu wskazuje się na szereg dodatkowych czynników środowiskowych, które mogą warunkować jakość przywiązania, wykraczając poza bezpośrednią relację matka–dziecko. Do najważniejszych należą: dobrostan psychiczny rodziców, jakość relacji partnerskiej oraz poziom wsparcia społecznego otrzymywanego przez matkę. Wysoka jakość tych zasobów sprzyja lepszemu funkcjonowaniu rodzicielstwa, co z kolei może przekładać się na większą dostępność emocjonalną i adekwatność opieki, a tym samym na kształtowanie się bezpiecznego stylu przywiązania u dziecka (Belsky, Rosenberg i Crnic, 1995; Belsky, 1999).

Jak podkreślają Belsky (1999) oraz Belsky, Rosenberg i Crnic (1995), temperament dziecka i zmienne psychospołeczne – takie jak kondycja psychiczna matki, jakość relacji małżeńskiej czy dostępność wsparcia społecznego – nie powinny być rozpatrywane w izolacji, lecz w kontekście ich wzajemnych interakcji. Autorzy wskazują, że określone cechy temperamentalne, takie jak wysoka aktywność

emocjonalna, nie determinują jednoznacznie stylu przywiązania, lecz ich wpływ zależy od kontekstu rodzinnego i społecznego. Dziecko o wysokiej reaktywności emocjonalnej jest bardziej narażone na ukształtowanie się niepewnego stylu przywiązania w sytuacji, gdy matka zmagą się z objawami depresji, a relacja małżeńska cechuje się wysokim poziomem konfliktu. Z kolei dziecko o podobnym profilu temperamentalnym, wychowujące się w środowisku pozbawionym tych obciążeń – przy matce stabilnej emocjonalnie i otrzymującej adekwatne wsparcie partnerskie – może rozwijać bezpieczny styl przywiązania.

### **3. Współczesne ujęcia pojęcia przywiązania – wybrane perspektywy definicyjne**

Potrzeba tworzenia trwałych i znaczących więzi interpersonalnych stanowi jedną z fundamentalnych cech ludzkiej natury. Przywiązanie jako mechanizm psychologiczny pełni kluczową rolę w rozwoju emocjonalnym jednostki oraz w kształtowaniu relacji z innymi ludźmi. W literaturze przedmiotu można wyróżnić kilka ujęć teoretycznych, które podejmują próbę wyjaśnienia istoty tego zjawiska, wskazując na różne jego źródła, funkcje i konsekwencje.

Współczesne koncepcje przywiązania oscylują wokół czterech głównych podejść, których wspólnym mianownikiem jest przekonanie o centralnej roli wczesnych doświadczeń relacyjnych w kształtowaniu schematów poznawczo-emocjonalnych determinujących sposób nawiązywania relacji w późniejszych etapach życia. Wśród badaczy, którzy w znaczący sposób przyczynili się do rozwoju teorii przywiązania, należy wskazać Johna Bowlby'ego, który sformułował podstawowe założenia tej teorii w kontekście psychologii ewolucyjnej i rozwojowej, Mary Ainsworth, która przeprowadziła pionierskie badania empiryczne nad stylami przywiązania w dzieciństwie, oraz Jeana Piageta, którego teoria rozwoju poznawczego dostarczyła inspiracji do analizowania relacji przywiązaniowych w świetle zmian rozwojowych i struktur poznawczych dziecka (Bowlby, 1989; Ainsworth, 1978; Piaget, 1962).

Jednym z najwcześniej odnotowanych eksperymentów, którego rezultaty – choć przeprowadzone w czasach poprzedzających rozwój psychologii jako dyscypliny naukowej – mogą zostać zinterpretowane w kontekście współczesnych teorii przywiązania, jest doświadczenie przypisywane Fryderykowi II Hohenstaufowi, cesarzowi rzymskiemu żyjącemu w XIII wieku. Zgodnie z przekazem historycznym, władca ten, kierując się chęcią poznania „naturalnego języka człowieka”, nakazał oddzielenie noworodków od ich biologicznych matek tuż

po narodzinach. Dzieci miały być wychowywane przez wyznaczone opiekunki, których zadaniem było wyłącznie zaspokajanie podstawowych potrzeb biologicznych – karmienie, mycie oraz zapewnienie odpowiednich warunków fizycznych. Kluczowym elementem tego eksperymentu był całkowity zakaz jakiegokolwiek kontaktu werbalnego bądź emocjonalnego z dzieckiem – kobiety opiekujące się niemowlętami nie mogły wydawać w ich obecności żadnego dźwięku, nie mogły również przejawiać żadnej formy ekspresji afektywnej (Chapel, 2015).

Wyniki tego eksperymentu, chociaż nie zostały nigdy naukowo potwierdzone ani powtórzone w sposób kontrolowany, pozostają wstrząsające – wszystkie dzieci zmarły przed ukończeniem pierwszego roku życia. Choć przyczyny tych zgonów nie zostały jednoznacznie określone, badacze współcześni wskazują, że brak kontaktu emocjonalnego, pozbawienie dziecka doświadczeń tworzenia więzi i całkowita deprywacja bodźców społecznych mogły prowadzić do śmierci z tzw. „zaniedbania emocjonalnego” (ang. emotional deprivation), znanego dziś jako zaburzenie więzi reaktywnej (reactive attachment disorder) (Chapel, 2015).

W psychologii termin „przywiązanie” odnosi się do trwałej relacji interpersonalnej o fundamentalnym znaczeniu dla rozwoju jednostki. John Bowlby (2007) definiuje przywiązanie jako wewnętrzną potrzebę tworzenia bliskich więzi emocjonalnych, które stanowią istotny komponent rozwoju społeczno-emocjonalnego człowieka. Współczesne podejścia badawcze ukazują jednak, że pojęcie to posiada wieloaspektowy charakter i może być rozumiane z różnych perspektyw teoretycznych.

Schaffer (1978) wskazuje, że przywiązanie to emocjonalna więź pomiędzy dwiema osobami, która opiera się na wzajemnych interakcjach i jest zakotwiczona w strukturach neurofizjologicznych człowieka. Takie ujęcie akcentuje zarówno behawioralny, jak i biologiczny wymiar relacji przywiazaniowej. Z kolei Zazzo (1978) postrzega przywiązanie jako zjawisko wrodzone i obserwowalne, wyrażające się w naturalnej tendencji jednostki do poszukiwania bliskości i kontaktu z innymi. Podobnie Schaffer (1978) ujmuje je jako biologicznie uwarunkowany system reakcji, aktywizujący się w określonych fazach rozwojowych dziecka, co pozwala na wyodrębnienie w jego ramach struktur funkcjonalnych i czasowych.

Z punktu widzenia psychologii osobowości, Plopa (2005) postuluje, iż przywiązanie stanowi względnie trwałe system reakcji i zachowań, który cechuje się stabilnością i przewidywalnością w czasie, wpływając na sposoby funkcjonowania jednostki w relacjach interpersonalnych. Z kolei Czub (2001) rozbudowuje tę definicję, podkreślając, że przywiązanie to nie tylko system ustanawiający więź, ale także dynamiczna struktura regulująca wzajemne interakcje, mająca

kluczowe znaczenie dla utrzymania równowagi emocjonalnej jednostki w relacji z bliską osobą.

Powyższe definicje potwierdzają, że pojęcie przywiązania w ujęciu psychologicznym nie ogranicza się do jednej, sztywno określonej kategorii, lecz obejmuje szerokie spektrum znaczeń – od biologicznych mechanizmów adaptacyjnych po złożone procesy psychologiczne determinujące jakość relacji międzyludzkich na różnych etapach życia.

Podstawową funkcją systemu przywiązania jest zapewnienie dziecku bliskości i ochrony ze strony opiekuna, co w ujęciu ewolucyjnym ma istotne znaczenie dla przetrwania biologicznego jednostki. W celu nawiązania tej bliskości, dziecko przejawia szereg specyficznych zachowań przywiazaniowych, takich jak płacz, uśmiech, ssanie, przytulanie się czy podążanie za opiekunem, które – jak wskazuje Bowlby (1978) – aktywizują system opieki dorosłego, zwiększając szanse na otrzymanie wsparcia i regulację emocji.

Zainteresowanie psychologów zjawiskiem przywiązania sięga lat czterdziestych XX wieku, kiedy to rozpoczęto badania nad konsekwencjami braku relacji emocjonalnych pomiędzy dzieckiem a jego opiekunami. Wykazano wówczas, że zerwanie lub brak możliwości nawiązania bliskiej więzi może prowadzić do poważnych zaburzeń w funkcjonowaniu psychospołecznym dziecka, obejmujących trudności w regulacji emocji, deficyty empatii oraz obniżone poczucie bezpieczeństwa (Czub, 2003).

W literaturze przedmiotu wyróżnia się cztery dominujące podejścia teoretyczne do wyjaśniania mechanizmów przywiązania: podejście behawioralne, psychoanalityczne, etologiczne oraz poznawczo-rozwojowe. Każde z nich kładzie nacisk na nieco inne determinanty powstawania i utrwalania więzi przywiazaniowej. Behawioralne ujęcie zakłada, że przywiązanie jest wynikiem wzmocnień i warunkowania, natomiast podejście psychoanalityczne koncentruje się na nieświadomionych potrzebach i mechanizmach obronnych jednostki. Perspektywa etologiczna, rozwijana przez Bowlby'ego, uwzględnia biologiczne podstawy tworzenia więzi i ich znaczenie adaptacyjne, a poznawczo-rozwojowe podejście eksponuje rolę procesów poznawczych i schematów reprezentacyjnych w rozwoju relacji przywiazaniowych.

Podsumowując przedstawione rozważania, przywiązanie można definiować jako względnie trwałą więź o charakterze emocjonalnym i społecznym, która wiąże jednostkę z drugą osobą znaczącą. Jednocześnie, stanowi ono wewnętrzną organizację poznawczo-emocjonalną, kształtującą się na bazie doświadczeń jednostki w relacjach z pierwszymi opiekunami. W ujęciu Bowlby'ego (1978, 1980,

1988), przywiązanie funkcjonuje jako wewnętrzny model roboczy (ang. internal working model), wpływający na percepcję i interpretację sygnałów społecznych, regulację emocjonalną oraz kształtowanie wzorców zachowania w bliskich relacjach interpersonalnych. Również Plopa (2003) i Rostowski (2003, 2012) podkreślają, że struktury przywiązaniowe pełnią funkcję filtrów poznawczych, warunkujących sposób interpretowania rzeczywistości relacyjnej i kształtujących sposoby funkcjonowania jednostki w kontekście interpersonalnym.

#### 4. Kategorie stylów przywiązania

Styl przywiązania stanowi względnie trwałą wzorzec emocjonalnych i behawioralnych reakcji jednostki w kontekście bliskich relacji interpersonalnych, ukształtowany na podstawie wczesnodziecięcych doświadczeń z opiekunami i pozostający istotnym czynnikiem warunkującym sposób funkcjonowania społecznego przez całe życie (Łoś, 2010; Rostowski, 2012). Styl ten określa poziom zaufania oraz poczucia bezpieczeństwa, jaki jednostka rozwija wobec innych, wpływając tym samym na charakter jej związków emocjonalnych w dorosłości.

Współcześnie w literaturze psychologicznej dominuje dualna klasyfikacja stylów przywiązania. Pierwsza z nich – klasyczna – wywodzi się z badań Mary Ainsworth i opiera się na obserwacjach zachowania dzieci w procedurze „obcej sytuacji”. Wyróżnia ona trzy podstawowe style: styl bezpieczny, styl lękowo-ambiwalentny (określany również jako lękowy) oraz styl unikający (Ainsworth, 1984, 1989; Hazan, 1998).

Druga koncepcja, rozwinięta w ramach badań nad przywiązaniem osób dorosłych, została zaproponowana przez Bartholomew i Horowitz (1991). W oparciu o założenia dotyczące wewnętrznych modeli operacyjnych – obejmujących postrzeganie siebie i innych – wyróżnili oni cztery style przywiązania: bezpieczny (secure), lękowo-ambiwalentny (preoccupied), unikający (dismissive) oraz lękowo-unikający (fearful-avoidant). Model ten zakłada, że zarówno pozytywna, jak i negatywna ocena własna oraz innych może wpływać na sposób, w jaki jednostka buduje relacje bliskości (Bartholomew & Horowitz, 1991; Plopa, 2003, 2008; Rostowski, 2003).

Powszechnie akceptowane jest stanowisko, zgodnie z którym jakość relacji między dzieckiem a opiekunem – najczęściej matką – odgrywa fundamentalną rolę w psychospołecznym rozwoju jednostki. Zagadnienie to znalazło szczególne miejsce w ramach teorii przywiązania, której znaczenie wykracza poza podstawowe wymiary psychologii rozwojowej. Obecnie teoria ta znajduje zastosowanie

w wielu interdyscyplinarnych ujęciach: ewolucyjnym, neuropsychologicznym, klinicznym oraz poznawczo-społecznym, co podkreśla jej integracyjny charakter i przydatność w opisie szerokiego spektrum zjawisk psychologicznych (Hazan, 1998).

#### 4.1. Psychoanalityczna perspektywa przywiązania

Koncepcja przywiązania wywodząca się z psychoanalizy ma swoje korzenie w klasycznych teoriach psychoseksualnego rozwoju stworzonych przez Zygmunta Freuda. Fundamentalnym założeniem tego nurtu jest przekonanie, że niemowlę nawiązuje więź emocjonalną z matką, ponieważ to ona zaspokaja jego podstawowe potrzeby fizjologiczne i emocjonalne, co wiąże się z redukcją napięcia i uzyskaniem poczucia przyjemności. Zdaniem Freuda, karmienie piersią stanowi nie tylko sposób zaspokajania głodu, ale również formę rozładowania napięcia seksualnego – libido – co wpisuje się w szerszy kontekst rozwoju psychoseksualnego dziecka (Freud, 1962). W tym ujęciu matka staje się obiektem pierwszej relacji afektywnej, ponieważ dostarcza dziecku zarówno pokarmu, jak i poczucia komfortu oraz bezpieczeństwa. Relacja ta, oparta na mechanizmie gratyfikacji potrzeb, ma charakter podstawowy i prototypowy wobec późniejszych relacji interpersonalnych.

Psychoanalityczne podejście do przywiązania zakłada, że dziecko rozwija więź w odpowiedzi na doświadczaną satysfakcję wynikającą z kontaktu z matką, a zatem więź ta ma charakter wtórny – stanowi konsekwencję wcześniejszego zaspokojenia potrzeb biologicznych. To podejście kładło nacisk na aspekt popędowy i afektywny, co oznaczało, że przywiązanie było interpretowane jako funkcja rozwoju libido i związanych z nim napięć (Bowlby, 1980).

Z tej tradycji psychoanalitycznej wyrasta również podejście Johna Bowlby'ego, który w swoich pracach poddał rewizji wcześniejsze poglądy psychoanalityków. Chociaż inspirował się myślą Freuda, zaproponował nową koncepcję przywiązania, akcentującą jego wrodzony i adaptacyjny charakter. Bowlby (1980) zakładał, że potrzeba bliskości i utrzymywania kontaktu z figurą przywiązania nie wynika jedynie z zaspokojenia potrzeb biologicznych, lecz jest fundamentalnym mechanizmem przystosowawczym służącym przetrwaniu jednostki. W tym ujęciu więź emocjonalna rozwija się w sposób dynamiczny i podlega przemianom na różnych etapach życia, od wczesnego dzieciństwa po dorosłość. Bliska relacja z opiekunem – najczęściej matką – nie tylko wpływa na rozwój emocjonalny, ale również kształtuje wewnętrzne modele operacyjne, które organizują sposób,

w jaki jednostka postrzega siebie oraz innych w kontekście relacji (Bowlby, 1989).

Kontynuatorką teorii przywiązania Bowlby'ego była Mary Ainsworth, która w badaniach empirycznych nad wczesnym dzieciństwem wyodrębniła trzy podstawowe style przywiązania: bezpieczny, lękowo-ambiwalentny oraz lękowo-unikający. Styl bezpieczny charakteryzuje się ufnością dziecka wobec opiekuna, szybkim odzyskiwaniem równowagi emocjonalnej po chwilowym rozstaniu oraz eksploracyjnym podejściem do otoczenia przy jednoczesnym utrzymywaniu kontaktu z figurą przywiązania. Styl lękowo-ambiwalentny objawia się natomiast wysokim poziomem niepokoju oraz ambiwalentnymi zachowaniami – dziecko jednocześnie poszukuje bliskości i opiera się kontaktowi. Styl lękowo-unikający wiąże się z dystansem emocjonalnym oraz brakiem otwartego poszukiwania kontaktu z opiekunem, co może być konsekwencją wcześniejszych doświadczeń odrzucenia (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978).

Bezpečny styl przywiązania charakteryzuje się ufnością dziecka wobec jego głównego opiekuna, najczęściej matki oraz poczuciem komfortu w relacji z nią. Opiekun jest postrzegany przez dziecko jako osoba wrażliwa, empatyczna i reagująca adekwatnie na jego potrzeby, co sprzyja tworzeniu pozytywnego obrazu siebie oraz rozwijaniu poczucia własnej wartości (Kaźmierczak & Plopa, 2006; Rostowski, 2003). Tego typu więź emocjonalna sprzyja ukształtowaniu pewności siebie i zachowań eksploracyjnych, które umożliwiają dziecku aktywne poznawanie świata oraz budowanie kompetencji interpersonalnych. Dzieci, które rozwinęły bezpieczny styl przywiązania, wykazują tendencję do wchodzenia w relacje społeczne w sposób otwarty, ufny i zrównoważony. W późniejszym życiu osoby te są zazwyczaj zdolne do tworzenia trwałych, satysfakcjonujących związków, w których potrafią zarówno poszukiwać wsparcia, jak i go udzielać. W retrospektywnych relacjach często przedstawiają swoich rodziców jako troskliwych, dostępnych emocjonalnie i wspierających (Wojciszke, 2004).

Według Mary Ainsworth i współpracowników (1978), istotnym czynnikiem sprzyjającym rozwojowi bezpiecznego przywiązania jest regularna obecność oraz intensywna interakcja z figurą przywiązania, która stanowi emocjonalny punkt odniesienia dla dziecka. Kluczowe znaczenie ma tutaj zdolność opiekuna do trafnego odczytywania sygnałów emocjonalnych wysyłanych przez dziecko oraz adekwatne i konsekwentne reagowanie na nie. U dzieci, które rozwinęły bezpieczny styl przywiązania, obserwuje się naturalną tendencję do poszukiwania bliskości fizycznej i emocjonalnej z opiekunem, bez konieczności rezygnacji z eksplorowania otoczenia. W sytuacjach stresowych dziecko z bezpiecznym przywiązaniem wykazuje większą zdolność do samoregulacji emocji, bazując na

zinternalizowanym poczuciu dostępności opiekuna jako „bezpiecznej bazy”, do której można się odwołać w razie potrzeby (Ainsworth et al., 1978).

Bezpieczny styl przywiązania sprzyja nie tylko rozwojowi pozytywnej samooceny, ale również ułatwia nawiązywanie relacji z innymi osobami. Jednostka wychowana w poczuciu akceptacji i bezpieczeństwa ma większe zaufanie do otoczenia, nie traktując innych ludzi jako potencjalnego źródła zagrożenia, ale raczej jako osoby dostępne, wspierające i godne zaufania. Konsekwencją tego jest większa otwartość interpersonalna oraz większe kompetencje społeczne, co potwierdzają liczne badania nad jakością relacji międzyludzkich u osób z różnymi stylami przywiązania (Rostowski, 2003; Kaźmierczak & Płopa, 2006; Wojciszke, 2004).

Jednostki charakteryzujące się stylem lękowo-ambiwalentnym, określanym również jako nerwowo-ambiwalentny, przejawiają silną potrzebę bliskości i emocjonalnego potwierdzenia obecności oraz zaangażowania osób znaczących – początkowo ze strony rodziców, a w dalszych etapach życia ze strony partnerów (Płopa, 2003). Ten typ przywiązania wiąże się z intensywnym lękiem przed separacją, co objawia się wyraźnie w sytuacjach rzeczywistego lub przewidywanego rozstania. Osoby z tym stylem wykazują skłonność do przeżywania silnych reakcji emocjonalnych, w tym gniewu i oporu wobec oddalenia się osoby bliskiej, co wskazuje na głęboką potrzebę ciągłego zapewniania o bliskości i trwałości relacji (Diamond & Hazan, 2000, za: Rostowski, 2003).

W dorosłości, osoby o lękowo-ambiwalentnym stylu przywiązania cechuje niepewność co do własnej wartości w relacjach interpersonalnych, skłonność do nadmiernych obaw przed odrzuceniem, a także podatność na zachowania obsesyjne i przejawy zazdrości w związkach intymnych (Płopa, 2003). Tego rodzaju dynamika relacyjna jest często powiązana z wczesnodziecięcymi doświadczeniami braku stabilności emocjonalnej ze strony opiekunów.

Styl lękowo-ambiwalentny formuje się zazwyczaj w sytuacji, gdy dziecko nie ma możliwości przewidzenia dostępności swojego opiekuna. Dziecko funkcjonuje w środowisku niestabilnym, gdzie figura przywiązania bywa czasami dostępna, a innym razem – nieobecna, co skutkuje brakiem konsekwentnych wzorców interakcji. Taka nieprzewidywalność wywołuje silne napięcie emocjonalne – łączy się z jednoczesnym lękiem i złością oraz obawą przed rozstaniem, wynikającą z niepewności dotyczącej powrotu opiekuna (Ainsworth et al., 1978). W tym kontekście, opiekun postrzegany jest przez dziecko jako osoba niespójna, nieprzewidywalna i nie w pełni dostępna emocjonalnie.

Dziecko z lękowo-ambiwalentnym stylem przywiązania nieustannie poszukuje fizycznej i emocjonalnej bliskości opiekuna, co wiąże się z ograniczoną



skłonnością do eksplorowania otoczenia. W sytuacjach zagrożenia ujawniają się ambiwalentne reakcje: z jednej strony – próby nawiązania kontaktu z opiekunem, a z drugiej – odrzucanie go. Taki wzorzec funkcjonowania prowadzi do rozwoju przekonań o braku przewidywalności w relacjach międzyludzkich, a co za tym idzie – do spadku wiary w możliwość wpływu na otoczenie i własną skuteczność działania. Dziecko nie jest w stanie przewidzieć reakcji opiekuna, niezależnie od własnych zachowań, co skutkuje brakiem zaufania do innych i niskim poziomem poczucia bezpieczeństwa (Ainsworth et al., 1978).

Trzeci wyróżniony przez Mary Ainsworth i współpracowników (1978) styl przywiązania – o charakterze unikowym – występuje u około 20% dzieci. Styl ten jest konsekwencją doświadczeń odrzucenia ze strony opiekuna, najczęściej matki. Dzieci te, próbując inicjować kontakt fizyczny lub emocjonalny, spotykały się z negatywnymi reakcjami – odrzuceniem, obojętnością, a niekiedy wręcz karceniem. W odpowiedzi na te doświadczenia, dzieci wykształcają mechanizm obronny polegający na zaprzeczaniu potrzebie bliskości. Reakcją adaptacyjną staje się unikanie kontaktu z matką – zarówno w sytuacjach neutralnych, jak i w obliczu stresu. W konsekwencji, u dziecka mogą pojawić się objawy takie jak zaburzenia apetytu, wycofanie społeczne, a nawet symptomy tzw. choroby sieroczej (Ainsworth et al., 1978).

Unikający styl przywiązania jest zazwyczaj efektem braku dostępności opiekuna w sytuacjach, które wymagają pocieszenia i wsparcia. Brak ten może mieć zarówno wymiar fizyczny, jak i emocjonalny. Dziecko, które nie otrzymuje adekwatnej reakcji opiekuna na sygnały potrzeby bliskości, zaczyna unikać kontaktu z nim w sytuacjach stresogennych. Tworzy tym samym przekonanie, że osoba znacząca nie jest źródłem bezpieczeństwa ani wsparcia. Co charakterystyczne, dzieci prezentujące styl unikowy sprawiają wrażenie obojętnych wobec nieobecności matki lub opiekuna. Ich reakcje eksploracyjne nie są zakłócone przez oddalenie opiekuna, a w sytuacjach zagrożenia równie łatwo kierują się ku osobom obcym, jak i ku rodzicowi (Ainsworth et al., 1978).

Ten wzorzec interakcji kształtuje w dziecku obraz siebie jako osoby niegodnej miłości i opieki, a innych ludzi jako jednostek niedostępnych emocjonalnie, niechętnych do udzielania wsparcia i niewiarygodnych. Takie przekonania stają się częścią wewnętrznego modelu operacyjnego, który wpływa na postrzeganie relacji międzyludzkich w dorosłości. Dorośli z unikowym stylem przywiązania często doświadczają dyskomfortu w sytuacjach bliskości emocjonalnej, przejawiają trudności w wyrażaniu uczuć i wchodzeniu w głębokie relacje interpersonalne. Zdarza się, że unikają zaangażowania emocjonalnego, preferując powierzchowne

relacje seksualne lub kompensując potrzebę bliskości poprzez nadmierne zaangażowanie zawodowe. Często opisują swoich rodziców jako osoby surowe, emocjonalnie niedostępne, krytyczne i pozbawione empatii (Ainsworth et al., 1978).

W literaturze przedmiotu, obok trzech podstawowych stylów przywiązania zidentyfikowanych przez Mary Ainsworth – bezpiecznego, lękowo-ambivalentnego oraz unikowego – pojawia się także koncepcja przywiązania zdeorganizowanego. Styl ten został zaproponowany przez Mary Main i Judith Solomon (Main & Solomon, 1990), jako uzupełnienie klasyfikacji pierwotnej. Autorzy ci wskazali, że nie wszystkie dzieci dają się jednoznacznie zaklasyfikować do wcześniej wyróżnionych kategorii. W toku badań nad dziećmi wykazującymi trudności w regulowaniu zachowań przywiązaniowych, zaobserwowano wzorce reakcji charakteryzujące się brakiem spójności, chaotycznością i ambiwalencją emocjonalną.

Zdeorganizowany styl przywiązania cechuje się dezorientacją, niespójnością w zachowaniach przywiązaniowych i wyraźnym konfliktem wewnętrznym. Dziecko przejawia trudności w jednoznacznym reagowaniu na obecność opiekuna – z jednej strony poszukuje jego bliskości, z drugiej zaś może wykazywać lęk i unikanie. Ta ambiwalencja wynika z faktu, że figura przywiązania postrzegana jest jednocześnie jako źródło bezpieczeństwa i zagrożenia. Występuje zatem dysonans poznawczo-emocjonalny, który prowadzi do dezorganizacji strategii radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

Styl ten występuje szczególnie często u dzieci, które doświadczyły przemocy, zaniedbania lub były świadkami traumatycznych wydarzeń, często z udziałem osoby znaczącej. Może również pojawić się w przypadku, gdy opiekun sam zmaga się z nierozwiązanymi traumami, depresją lub zaburzeniami afektywnymi, co wpływa na jakość interakcji z dzieckiem (Main & Hesse, 1990). Brak przewidywalności i spójności w relacji z opiekunem skutkuje u dziecka rozwojem silnego napięcia, wzmożonej czujności wobec otoczenia oraz trudności w budowaniu relacji interpersonalnych.

Dzieci ze stylem zdeorganizowanym mogą przejawiać zachowania nieprzewidywalne – np. w jednej chwili szukać kontaktu, by za moment wycofać się lub reagować agresją. W ich repertuarze zachowań występują także objawy dysocjacyjne, zamrożenie reakcji lub wyraźna dezorientacja w kontakcie. Reakcje te są wyrazem wewnętrznego konfliktu: potrzeby bliskości i lęku przed nią. Zdeorganizowany styl przywiązania uznaje się obecnie za predyktor poważnych trudności w regulacji emocjonalnej, zwiększonego ryzyka zaburzeń lękowych, depresji, a także zaburzeń osobowości w dorosłości (Lyons-Ruth & Jacobvitz, 2008).

## 4.2. Behawioralne ujęcie mechanizmów przywiązania

Behawioralne podejście do przywiązania osadzone jest w ramach klasycznych teorii uczenia się, zakładając, iż przywiązanie nie jest efektem instynktu, lecz rezultatem wyuczonych reakcji na bodźce środowiskowe. Zgodnie z tym ujęciem, więź emocjonalna dziecka z określoną osobą – najczęściej z matką – kształtuje się na skutek powtarzających się doświadczeń zaspokajania podstawowych potrzeb, takich jak głód, pragnienie, potrzeba bezpieczeństwa, ciepła czy opieki. Osoba, która regularnie i adekwatnie reaguje na te potrzeby, staje się dla dziecka figurą przywiązania. W sytuacjach, gdy niemowlę manifestuje swoje potrzeby poprzez płacz lub inne formy ekspresji, a opiekun konsekwentnie reaguje, dziecko uczy się postrzegać tę osobę jako źródło ukojenia i wsparcia. Z czasem, dzięki powtarzalności tych doświadczeń, opiekun staje się symbolem bezpieczeństwa i komfortu, co sprzyja powstawaniu trwałej więzi emocjonalnej (Fraley, Roisman & Haltigan, 2002).

Jednym z kluczowych elementów behawioralnej koncepcji przywiązania są mechanizmy warunkowania – zarówno klasycznego, jak i instrumentalnego. Warunkowanie klasyczne, opracowane przez Pawłowa, odnosi się do procesu, w którym dziecko uczy się kojarzyć opiekuna z pozytywnymi doznaniem, nawet jeśli sama obecność tej osoby nie wiąże się bezpośrednio z zaspokojeniem potrzeby. Z kolei warunkowanie instrumentalne, zgodnie z teorią Skinnera, wskazuje, że określone zachowania dziecka – takie jak płacz czy uśmiech – mogą zostać wzmocnione poprzez odpowiednią reakcję opiekuna, co z kolei umacnia więź przywiazaniową. Obydwa mechanizmy, wzajemnie się uzupełniając, wyjaśniają sposób, w jaki dziecko nabywa przekonanie o dostępności i przewidywalności osoby sprawującej opiekę (Fraley et al., 2002).

Z perspektywy behawioralnej, czynniki środowiskowe odgrywają zasadniczą rolę w kształtowaniu stylu przywiązania. Kluczowe znaczenie przypisuje się dostępności oraz reaktywności opiekuna na sygnały emocjonalne i fizjologiczne dziecka. Regularność i spójność tych reakcji sprzyjają wykształceniu bezpiecznego stylu przywiązania, natomiast ich niestabilność, brak konsekwencji lub nieobecność emocjonalna prowadzić mogą do rozwoju form niepewnego przywiązania, takich jak styl unikający czy lękowy (Fraley et al., 2002).

W behawioralnym ujęciu relacja przywiazaniowa rozumiana jest zatem jako produkt procesów warunkowania i uczenia się, a nie jako efekt wrodzonych mechanizmów biologicznych. Szczególną uwagę zwraca się na znaczenie interakcji dziecka z opiekunem, w których zachowania dorosłego stają się modelem dla

kształtowania się schematów przywiązaniowych. Model ten implikuje także konieczność refleksji nad kompetencjami rodzicielskimi – świadome i spójne reagowanie na potrzeby dziecka jest czynnikiem sprzyjającym rozwojowi jego zdrowia emocjonalnego i społecznego (Fraley et al., 2002).

#### 4.3. Poznawczo-rozwojowe aspekty formowania więzi

Wśród współczesnych podejść teoretycznych dotyczących mechanizmów przywiązania, istotne miejsce zajmuje poznawczo-rozwojowa koncepcja, która akcentuje znaczenie rozwoju struktur poznawczych dziecka w procesie tworzenia i pogłębiania relacji z opiekunem. U podstaw tego podejścia leży przekonanie, iż więź przywiązaniowa nie opiera się wyłącznie na biologicznych predyspozycjach czy mechanizmach uczenia się, ale rozwija się równoległe z kształtowaniem się zdolności poznawczych, takich jak rozpoznawanie cech charakterystycznych figury przywiązania, rozumienie jej perspektywy czy tworzenie jej mentalnej reprezentacji (Piaget, 1966, 1972).

Koncepcja ta znajduje swoje źródła w teorii rozwoju poznawczego Jeana Piageta, który opisał cztery kolejne stadia rozwoju intelektualnego dziecka, wykazując związek między zmianami poznawczymi a sposobem postrzegania i budowania relacji interpersonalnych. Pierwszy etap, określany jako stadium sensoryczno-motoryczne (0–2 r.ż.), charakteryzuje się eksploracją świata za pomocą zmysłów i motoryki. W końcowej fazie tego okresu dziecko zaczyna rozumieć zasadę stałości obiektów, co stanowi istotny fundament dla formowania się więzi, ponieważ umożliwia utrwalenie obrazu osoby znaczącej – matki – mimo jej fizycznej nieobecności. Drugi etap – stadium przedoperacyjne (2–7 r.ż.) – to czas intensywnego rozwoju wyobraźni, choć jeszcze bez zdolności do rozumienia perspektywy innych osób. W trzecim stadium, zwanym stadium operacji konkretnych (7–11 r.ż.), dzieci uzyskują zdolność do przyjmowania różnych punktów widzenia i myślenia logicznego w odniesieniu do konkretnych sytuacji, co wpływa na bardziej złożone interakcje społeczne. Czwarty etap – stadium operacji formalnych (od 12 r.ż.) – przynosi umiejętność myślenia abstrakcyjnego, refleksji nad emocjami, przewidywania konsekwencji działań, a także rozumienia złożoności relacji międzyludzkich (Piaget, 1972).

Zgodnie z poznawczo-rozwojową teorią przywiązania, wraz z postępem w rozwoju poznawczym dziecka, możliwe staje się tworzenie coraz bardziej trwałych i głębokich więzi z opiekunami. Kluczową rolę odgrywa tutaj zdolność dziecka do tworzenia tzw. reprezentacji mentalnych figury przywiązania, która

pozwała na utrzymanie emocjonalnego kontaktu z osobą znaczącą nawet pod jej nieobecność. Rozwój umiejętności poznawczych, takich jak rozumienie intencji, odczytywanie emocji czy przewidywanie reakcji innych osób, wpływa na jakość przywiązania, a także na zdolność dziecka do regulacji emocji oraz budowania relacji społecznych (Bretherton, 1991; Sroufe & Waters, 1977).

Co więcej, teoria Piageta kładzie nacisk na znaczenie jakości interakcji między dzieckiem a opiekunem, które wspierają rozwój poznawczy, a tym samym wzmacniają więź emocjonalną. Oznacza to, że bezpieczne przywiązanie nie wynika wyłącznie z fizycznej obecności opiekuna, ale z jego zdolności do wspierania poznawczego i emocjonalnego funkcjonowania dziecka poprzez odpowiednią komunikację, responsywność oraz dostarczanie dziecku możliwości eksploracji i refleksji. Takie podejście umożliwia dziecku lepsze rozumienie świata społecznego, rozwija zdolność do empatii i budowania adekwatnych relacji interpersonalnych, co bezpośrednio przekłada się na jego dobrostan emocjonalny i społeczną adaptację (Piaget, 1972; Fonagy, 2001).

Ujęcie poznawczo-rozwojowe wskazuje na integralny związek pomiędzy rozwojem poznawczym a formowaniem się więzi przywiązaniowych. Zdolność dziecka do mentalnego reprezentowania opiekuna oraz do zrozumienia relacyjnych aspektów interakcji interpersonalnych stanowi kluczowy czynnik w procesie budowania bezpiecznego stylu przywiązania. Teoria ta wnosi do współczesnej psychologii przywiązania istotny wkład, ukazując, że mechanizmy odpowiedzialne za kształtowanie relacji afektywnych należy rozpatrywać nie tylko w kategoriach biologicznych lub środowiskowych, ale również w kontekście dojrzwania funkcji poznawczych i emocjonalnych (Cassidy & Shaver, 2008).

#### 4.4. Etologiczne podstawy relacji przywiązaniowych

Etologiczna koncepcja przywiązania wywodzi się z interdyscyplinarnego podejścia, integrującego obserwacje zachowań zwierząt z wnioskami dotyczącymi mechanizmów rozwoju więzi społeczno-emocjonalnych u ludzi. Teoretyczne podstawy tego podejścia zostały ugruntowane przez badania prowadzone w nurcie etologii, podkreślające znaczenie instynktownych, wrodzonych mechanizmów adaptacyjnych, które umożliwiają tworzenie relacji przywiązaniowych już od najwcześniejszych etapów życia.

Jednym z kluczowych przedstawicieli etologicznego podejścia był Harry F. Harlow, który w latach 60. XX wieku prowadził eksperymenty na małpach rezusach, badając relację między potrzebą kontaktu fizycznego a zaspokojeniem

podstawowych potrzeb biologicznych. Wyniki jego badań jednoznacznie wykazały, że potrzeba bezpieczeństwa, bliskości i ciepła ma charakter pierwotny i niezależny od gratyfikacji pokarmowej. Małpy wybierały kontakt z miękką, przytulną „matką zastępczą” nawet wtedy, gdy pokarm był dostarczany przez zimną, drucianą figurę, co stanowiło przełom w rozumieniu funkcji emocjonalnych przywiązania (Harlow, 1962).

Kolejną postacią, która przyczyniła się do rozwoju etologicznej teorii przywiązania, był Konrad Lorenz, autor pojęcia imprintingu – mechanizmu szybkiego uczenia się u ptaków, prowadzącego do trwałego przywiązania do pierwszego obiektu poruszającego się w polu widzenia pisklęcia. Zjawisko to, zaobserwowane m.in. u gęsi gęgawych, stało się metaforycznym ujęciem wczesnego przywiązania w świecie zwierząt. Lorenz wskazywał również, że młode zwierzęta, takie jak psy domowe, wykazują zdolność do tworzenia trwałych relacji z ludźmi, co wynika z wydłużonego okresu zależności i potrzeby posiadania przewodnika (Lorenz, 1983).

Eckhard Hess, kolejny wybitny etolog, badał mechanizmy imprintingu u ptaków, wskazując, że pierwsze godziny życia są okresem krytycznym dla nawiązywania więzi z figurą opiekuna. Choć jego badania nie odnosiły się bezpośrednio do ludzi, wyniki podkreśliły uniwersalny mechanizm biologiczny obecny również w rozwoju człowieka. Hess zaobserwował, że sytuacje stresowe i poczucie zagrożenia intensyfikują potrzebę bliskości z figurą opiekuńczą, co wskazuje na rolę systemu przywiązania w regulacji emocjonalnej (Hess, 1959; Baerends & Baerends, 1950).

Współcześni psychologowie, tacy jak Gerrig i Zimbardo (2012), rozwinęli to podejście, definiując przywiązanie jako głęboką, trwałą więź emocjonalną i społeczną, niezbędną dla prawidłowego rozwoju emocjonalnego jednostki. Ich ujęcie wskazuje, że podstawy przywiązania należy rozumieć nie tylko jako mechanizmy biologiczne, ale również jako fundamenty empatii, bliskości i zdolności do tworzenia trwałych relacji społecznych. Pierwsze relacje emocjonalne, najczęściej z matką lub innym stałym opiekunem, kształtują wzorce reagowania emocjonalnego, które są przenoszone na kolejne relacje interpersonalne w ciągu życia jednostki (Gerrig & Zimbardo, 2012).

Etologiczna koncepcja przywiązania stanowi jedno z najbardziej pierwotnych i biologicznie ugruntowanych podejść do rozumienia relacji emocjonalnych. Jej założenia znalazły odzwierciedlenie w twórczości Johna Bowlby’ego, który w sposób nowatorski połączył obserwacje etologiczne z psychologią rozwojową, tworząc fundament teorii przywiązania u ludzi. Koncepcja ta nie tylko podkreśla znaczenie bliskości fizycznej i emocjonalnej, ale również wskazuje na ewolucyjne korzyści wynikające z posiadania silnych więzi z figurą opiekuna.



## **LĘK I SAMOOCENA JAKO PSYCHOLOGICZNE KORELATY STYLÓW PRZYWIĄZANIOWYCH**

W psychologii przywiązania lęk i samoocena stanowią kluczowe komponenty struktury osobowości oraz ogólnej kondycji emocjonalnej jednostki. Są one również istotnymi czynnikami modulującymi sposób, w jaki jednostka funkcjonuje w relacjach interpersonalnych, zwłaszcza o charakterze intymnym. Odgrywają fundamentalną rolę w sposobie budowania i podtrzymywania więzi, w zdolności do rozwiązywania konfliktów oraz w utrzymywaniu bliskości emocjonalnej z partnerem. Ujęcie teoretyczne zaproponowane przez Johna Bowlby'ego (1969, 1973, 1980) zakłada, że wczesne relacje z figurą przywiązania mają długofalowy wpływ na funkcjonowanie jednostki w sytuacjach stresu, zagrożenia czy separacji, a tym samym pozostają w ścisłym związku ze zdrowiem psychicznym jednostki (Ainsworth & Baker, 1982; Bowlby, 1969, 1973, 1980).

W odniesieniu do sposobu postrzegania siebie i innych, osoby charakteryzujące się bezpiecznym stylem przywiązania wykazują tendencję do pozytywnej autopercepcji – postrzegają siebie jako wartościowe, godne miłości i akceptacji, zaś innych jako osoby życzliwe, dostępne i wspierające. Z kolei osoby reprezentujące styl lękowo-ambiwalentny często przejawiają niestabilne poczucie własnej wartości, poczucie niezrozumienia, niedocenienia oraz przekonanie, że inni są mało zaangażowani emocjonalnie i zawodzą w relacjach. Natomiast osoby z unikającym stylem przywiązania sytuują się pomiędzy dwoma powyższymi biegunami, choć zazwyczaj są bliższe wzorca lękowo-ambiwalentnego – wykazują trudności w wyrażaniu emocji, niechęć do zależności oraz zwiększoną potrzebę samowystarczalności (Hazan & Shaver, 1987).

Analiza relacji pomiędzy stylem przywiązania a poziomem lęku i samooceny pozwala na pogłębioną interpretację psychodynamiczną funkcjonowania człowieka w relacjach międzyludzkich. Ma to szczególne znaczenie w kontekście



relacji romantycznych, gdzie wzorce przywiązaniowe ujawniają się z dużą intensywnością i wpływają na sposób budowania więzi, radzenia sobie z bliskością, oraz rozwiązywania konfliktów emocjonalnych.

W niniejszym rozdziale dokonana zostanie szczegółowa analiza wpływu stylów przywiązania na poziom lęku oraz kształtowanie się samooceny u kobiet. Uwzględniając złożoność oraz wielowymiarowość omawianych zjawisk, rozpoczniemy od wyjaśnienia i doprecyzowania pojęć kluczowych dla dalszej analizy: stylów przywiązania, lęku oraz samooceny. Zapewnienie solidnych podstaw definicyjnych umożliwi bardziej precyzyjne rozumienie zależności między tymi konstruktami.

W dalszej części rozdziału skoncentrujemy się na analizie wpływu negatywnych doświadczeń wczesnodziecięcych – takich jak brak adekwatnej odpowiedzi ze strony opiekunów, nieprzewidywalność ich zachowań czy chroniczne deficyty emocjonalne – na rozwój niepewnych stylów przywiązania, w tym lękowych i unikowych. Wskazane style mogą predysponować jednostkę do wyższego poziomu lęku oraz obniżonej samooceny, co w szczególności ujawnia się w kontekście relacji emocjonalnych i romantycznych. Skupimy się na tym, w jaki sposób style przywiązania wpływają na zdolność kobiet do radzenia sobie z lękiem, przeżywania emocji oraz tworzenia obrazu siebie.

Istotnym zagadnieniem będzie także analiza mechanizmów, poprzez które niska samoocena może determinować trudności w komunikacji, obniżać poziom zaufania wobec partnera, utrudniać nawiązywanie i utrzymywanie relacji intymnych oraz skutecznie blokować zdolność do konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Rozdział ten ma na celu ukazanie, że styl przywiązania nie tylko determinuje sposób funkcjonowania w bliskich relacjach, ale również jest ściśle związany z globalnym obrazem siebie i ogólną stabilnością emocjonalną jednostki.

## **1. Związki między stylami przywiązania a komponentami lęku interpersonalnego**

Styl przywiązania, definiowany w literaturze psychologicznej jako względnie stały wzorec relacji interpersonalnych, wywodzi się z doświadczeń z pierwotnymi opiekunami i kształtuje sposoby funkcjonowania jednostki w relacjach z innymi. Pełni on funkcję regulatora dynamiki interakcji społecznych, wpływając na sposoby radzenia sobie ze stresem, konfliktami oraz wyzwaniem emocjonalnymi i życiowymi. Z kolei lęk społeczny, rozumiany jako specyficzna forma zaburzenia lękowego, przejawia się intensywną obawą przed oceną przez

innych oraz tendencją do unikania sytuacji społecznych, w których może dojść do ekspozycji społecznej lub potencjalnego upokorzenia. Objawy te mogą obejmować m.in. silny niepokój w kontaktach z nowo poznanymi osobami, podczas jedzenia w obecności innych czy wystąpień publicznych (American Psychiatric Association, 2013).

Zaburzenia lękowe społeczne jako jednostka kliniczna, mają charakter przewlekły i mogą istotnie wpływać na jakość życia, ograniczając możliwości funkcjonowania zawodowego, społecznego i emocjonalnego. Jak wskazują Beesdo-Baum i współautorzy (2012), zaburzenie to wykazuje trwałą tendencję do utrzymywania się w czasie, a jego konsekwencje bywają istotne zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i społecznym. Lęk społeczny zazwyczaj pojawia się już w dzieciństwie i – jeśli nie zostanie odpowiednio zaopiekowany terapeutycznie – może prowadzić do poważnych dysfunkcji w sferze emocjonalnej i edukacyjnej (Mychailyszyn, Mendez, Kendall & Becker, 2010; Alkozei, Creswell, Cooper & Allen, 2015).

Badania empiryczne pokazują, że kobiety cierpiące na fobię społeczną są szczególnie narażone na współwystępowanie depresji, skłonności samobójczych, zaburzeń związanych z nadużywaniem substancji, poważnych trudności interpersonalnych, a także mogą częściej doświadczać bycia ofiarą przemocy lub wykluczenia (Garcia-Lopez, Díaz-Castela, Muela-Martinez & Espinosa-Fernandez, 2014; Ranta, Kaltiala-Heino, Fröjd & Marttunen, 2012). Głównym aspektem lęku społecznego jest obawa przed negatywną oceną – osoby dotknięte tym zaburzeniem charakteryzują się nasilonym przekonaniem o możliwości kompromitacji lub odrzucenia, co skutkuje przesadnym poczuciem zagrożenia w interakcjach społecznych (Afram & Kashdan, 2015).

Kobiety doświadczające lęku społecznego często wykazują wzmoczone przekonania negatywne na swój temat oraz interpretują niejednoznaczne sytuacje społeczne jako potencjalnie zagrażające. Charakteryzują się także zaburzeniami w zakresie trafego postrzegania własnej efektywności interpersonalnej i poznawczej (Brumariu & Kerns, 2008). Trudności te manifestują się również w zakresie rozpoznawania i regulowania emocji, co może prowadzić do pogorszenia jakości relacji interpersonalnych (Suveg & Zeman, 2004). Co więcej, kobiety dotknięte nasilonym lękiem społecznym częściej oceniają swoje relacje jako niesatysfakcjonujące, doświadczają deficytu akceptacji, ograniczonego poziomu intymności i mniejszego wsparcia emocjonalnego w bliskich relacjach (Parade, Leerkes & Blankson, 2009; Greco & Morris, 2005; Brumariu & Kerns, 2008).

W literaturze przedmiotu dotyczącej lęku społecznego zauważa się, iż istotnym jego komponentem jest nasilony strach przed negatywną oceną, który

wpływa na sposób, w jaki kobiety dotknięte tym zaburzeniem reagują na nowe sytuacje społeczne oraz kontakt z nieznanymi osobami. Afram i Kashdan (2015) wskazują, że jednostki z wysokim poziomem lęku społecznego postrzegają takie interakcje jako potencjalnie zagrażające, co wywołuje wzmożoną czujność i prowadzi do unikania sytuacji ekspozycji społecznej. W związku z tym kluczową rolę odgrywają strategie radzenia sobie, rozumiane jako złożony proces obejmujący zarówno mechanizmy poznawcze, jak i behawioralne, mające na celu adaptację jednostki do wymagań sytuacji stresującej oraz do wewnętrznych napięć emocjonalnych (Doron, Thomas-Ollivier, Vachon & Fortes-Bourbousson, 2013).

Wśród różnych podejść do analizy mechanizmów radzenia sobie z lękiem społecznym istotne miejsce zajmuje klasyfikacja zaproponowana przez zespół Lazarusa, zakładająca dychotomię pomiędzy strategiami skoncentrowanymi na problemie a strategiami skoncentrowanymi na emocjach. Endler i Parker (1990) rozbudowali tę typologię, wprowadzając dodatkową kategorię strategii unikania, traktowaną jako trzeci typ zachowania wobec stresu. Adaptacyjne style radzenia sobie opierają się na aktywnych działaniach mających na celu rozwiązanie problemu lub modyfikację sytuacji stresującej, natomiast style nieadaptacyjne mają charakter bierny, są zorientowane na emocje i najczęściej nie przyczyniają się do skutecznego poradzenia sobie z trudnościami (Lechner, Bolman & van Dalen, 2006).

Znaczenie mechanizmów radzenia sobie dla zdrowia psychicznego zostało podkreślone w licznych badaniach empirycznych, które wykazują, iż strategie te mogą w istotny sposób wpływać na podatność jednostki na zaburzenia lękowe lub też działać jako bufor chroniący przed ich rozwojem. Kobiety potrafiące korzystać ze skutecznych, adaptacyjnych strategii radzenia sobie, wykazują wyższy poziom elastyczności psychicznej, zachowują optymizm i przejawiają większe poczucie sprawstwa oraz kontroli nad przebiegiem wydarzeń życiowych, co przekłada się na lepsze funkcjonowanie emocjonalne (Doron et al., 2013; Coyne, 2003).

Ponadto, liczne interwencje psychologiczne, takie jak treningi umiejętności społecznych, mogą prowadzić do redukcji zachowań unikowych oraz obniżenia poziomu dyskomfortu odczuwanego w sytuacjach społecznych (Herbert et al., 2005). W badaniu przeprowadzonym przez Liveneha, Sheldona i Kaplana (1991) wykazano, że rozwijanie adekwatnych strategii radzenia sobie może przyczynić się do obniżenia poziomu lęku społecznego. Mechanizmy te, wzmacniając wewnętrzne poczucie kontroli, sprzyjają częstszemu stosowaniu strategii opartych na rozwiązywaniu problemów oraz regulacji emocji, co w rezultacie skutkuje redukcją odczuwanego lęku i strachu (Lazarus & Folkman, 1984).

Styl przywiązania, rozumiany jako względnie trwałe wzorce reakcji interpersonalnych ukształtowany we wczesnym okresie życia w wyniku relacji z opiekunami, odgrywa fundamentalną rolę w kształtowaniu dynamiki relacji międzyludzkich oraz w procesach regulacji emocji, radzenia sobie ze stresem, a także reagowania w sytuacjach konfliktowych i trudnych emocjonalnie. Jedną z form zaburzeń emocjonalnych, które mogą być powiązane ze stylem przywiązania, jest lęk społeczny – rozumiany jako intensywny i przewlekły strach przed oceną, zażenowaniem, upokorzeniem lub odrzuceniem w sytuacjach społecznych. Lęk społeczny, zgodnie z klasyfikacją APA (2013), przejawia się w szczególności w kontekstach, w których jednostka znajduje się pod obserwacją innych osób, np. podczas publicznych wystąpień, jedzenia w obecności innych czy kontaktów z nieznanymi. Tego rodzaju lęk, jeśli utrzymuje się przez dłuższy czas, może przyjąć postać zaburzenia lękowego społecznego (ZLS), które znacząco ogranicza funkcjonowanie jednostki w codziennych sytuacjach społecznych, zawodowych i rodzinnych (Bosquet i Egeland, 2006).

Kobiety reprezentujące styl przywiązania unikający wykazują generalnie niższy poziom lęku społecznego w porównaniu z osobami o innych typach przywiązania, co może wynikać z zastosowania specyficznych mechanizmów obronnych, służących redukcji emocjonalnego dyskomfortu. W ich przypadku dominuje strategia dystansowania się emocjonalnego, obejmująca unikanie bliskości uczuciowej, ograniczanie ekspresji emocji oraz wycofanie z relacji, które potencjalnie niosą ryzyko zranienia, odrzucenia lub braku akceptacji. Takie zachowania pełnią funkcję ochronną, zmniejszając konfrontację z lękotwórczymi bodźcami społecznymi i ograniczając zaangażowanie interpersonalne.

Jednakże, mimo iż strategie te mogą przynosić krótkoterminową ulgę, ich długofalowe skutki są niekorzystne dla rozwoju osobowości i funkcjonowania społecznego jednostki. Unikanie emocjonalnego zaangażowania oraz redukcjonowanie kontaktu z innymi osobami prowadzi do powstawania relacji o powierzchownym charakterze, w których brakuje głębi i autentyczności. Osoby te rzadko wchodzą w relacje oparte na wzajemnej otwartości i zaufaniu, co istotnie ogranicza ich zdolność do przeżywania pełnego spektrum emocji, szczególnie tych związanych z intymnością, wsparciem i współzależnością.

W konsekwencji przyjęcie tego typu strategii prowadzi często do nasilenia poczucia izolacji, osamotnienia i emocjonalnego wyobcowania. Kobiety o unikającym stylu przywiązania mogą funkcjonować społecznie w sposób pozornie niezależny, lecz ich relacje są z reguły ubogie emocjonalnie i nie zapewniają

im poczucia więzi, co sprzyja rozwojowi chronicznego dystansu interpersonalnego (Brumariu & Kerns, 2008).

Jednostki, u których dominuje ambiwalentny styl przywiązania, określane są w literaturze jako osoby zatroskane, co odzwierciedla ich wysoką potrzebę akceptacji i lęk przed odrzuceniem (Finnegan, Hodge i Perry, 1996). W sytuacjach relacyjnych wykazują one tendencję do stosowania intensywnych strategii przywiązaniowych, ukierunkowanych na przyciągnięcie uwagi i uzyskanie pocieszenia. Takie działania mogą obejmować m.in. nasilone wyrażanie negatywnych emocji, dramatyzowanie sytuacji interpersonalnych czy nadmierne uzależnienie emocjonalne od bliskich (Cassidy i Berlin, 1994). Kobiety o ambiwalentnym stylu przywiązania często wykazują ograniczone tendencje eksploracyjne, co oznacza, że z trudnością podejmują działania wymagające samodzielności, niezależności i inicjatywy. Tego typu ograniczenia mogą utrudniać im adaptację w środowiskach społecznych, szczególnie w nowych lub nieprzewidywalnych kontekstach.

Dominującym rysem funkcjonowania emocjonalnego tych osób jest chroniczne poczucie niepewności co do trwałości i stabilności relacji interpersonalnych. Niepewność ta znajduje wyraz w nadmiernej czujności wobec sygnałów wysyłanych przez partnerów, interpretowanych często jako potencjalne zagrożenie dla relacji. W efekcie, kobiety z ambiwalentnym stylem przywiązania cechuje wyraźna wrażliwość na możliwe oznaki odrzucenia, co przekłada się na potrzebę ciągłego potwierdzania własnej wartości w oczach drugiej osoby. Tego rodzaju zachowania – nacechowane lękiem, nieufnością i nadreaktywnością – mogą w dłuższej perspektywie przyczynić się do przeciążenia relacji, wywołując frustrację po stronie partnera (Ainsworth, 1978).

Styl ambiwalentny uznawany jest za jeden z kluczowych czynników ryzyka występowania objawów lęku społecznego. W przeciwieństwie do stylu bezpiecznego czy unikowego, jest on silnie i jednoznacznie powiązany z nasileniem symptomów fobii społecznej. Współczesne badania potwierdzają dodatnią korelację między ambiwalentnym stylem przywiązania a lękiem społecznym, szczególnie w sytuacjach o niejednoznacznym lub nowym charakterze, w których trudniej jest przewidzieć reakcje otoczenia (Bosquet i Egeland, 2006). Osoby z takim stylem przywiązania przejawiają wyraźną społeczną inhibicję, co oznacza ograniczenie otwartości w relacjach interpersonalnych, unikanie interakcji z nieznanymi oraz trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktów społecznych. Cechy te są bardziej nasilone niż w przypadku osób z bezpiecznym czy unikowym stylem przywiązania (Cassidy i Berlin, 1994).

Kobiety reprezentujące styl przywiązania unikający zazwyczaj nie przejawiają otwartego niepokoju w sytuacjach, gdy figura przywiązania staje się niedostępna. Zamiast tego, uruchamiają mechanizmy obronne, polegające na zwiększaniu własnego poczucia autonomii i samowystarczalności, co może być interpretowane jako forma kompensacyjnej strategii zwiększania pewności siebie (Main i Solomon, 1986). Mechanizm ten najczęściej rozwija się na skutek powtarzających się doświadczeń odrzucenia lub braku odpowiedzi ze strony figury przywiązania w dzieciństwie, kiedy to dziecko próbowało szukać wsparcia emocjonalnego. W wyniku takiej powtarzającej się deprivacji, osoby z unikającym stylem przywiązania uczą się tłumić swoje potrzeby bliskości i wsparcia emocjonalnego, co utrudnia im korzystanie z relacji jako źródła regulacji emocji. Niezdolność do aktywnego angażowania się w relacje oparte na zaufaniu i poszukiwaniu wsparcia w sytuacjach stresowych może przyczynić się do wzrostu poziomu lęku, nawet jeśli nie jest on jawnie manifestowany (Brumariu i Kerns, 2008).

Jednostki, które zmagają się z nasilonym lękiem społecznym, charakteryzują się nadmiernym poczuciem zagrożenia w kontekście relacji interpersonalnych. Kluczowym mechanizmem zaradczym w ich przypadku staje się hiperczułość wobec potencjalnych sygnałów negatywnej oceny, co może skutkować unikaniem ekspozycji społecznych oraz tendencją do wycofywania się z sytuacji, które mogą wywoływać napięcie (Afram i Kashdan, 2015). Kobiety te wykazują skłonność do tłumienia emocji, co służy jako mechanizm ochronny przed możliwością zawstydzenia się, zranienia czy odrzucenia. Tłumienie emocji stanowi próbę uniknięcia społecznych konsekwencji wynikających z wyrażania negatywnych reakcji, takich jak lęk, złość czy frustracja. Obawiając się społecznego wykluczenia, osoby te mogą ograniczać wyrażanie emocji, co prowadzi do trudności w tworzeniu autentycznych, głębokich relacji interpersonalnych (Öztürk i Mutlu, 2010). W konsekwencji, tłumienie emocji nie tylko utrudnia skuteczną regulację stanów emocjonalnych, ale również wpływa na pogorszenie jakości relacji interpersonalnych, w których wyrażenie autentycznych przeżyć emocjonalnych stanowi fundament budowania zaufania.

Teoria przywiązania stanowi jedno z najbardziej wpływowych podejść wyjaśniających funkcjonowanie jednostki w kontekście regulacji emocjonalnej oraz strategii radzenia sobie ze stresem. Znaczące powiązanie przywiązania z procesami adaptacyjnymi w obliczu trudnych doświadczeń emocjonalnych zostało potwierdzone w licznych badaniach. Wyniki badań przeprowadzonych przez Ghahvehchiego, Fathi-Ashtianiego i Azadfallaha (2012) jednoznacznie wskazują, iż jakość przywiązania może pełnić funkcję predyktora zarówno podatności, jak

i odporności psychicznej w sytuacjach generujących wysoki poziom lęku. W tym kontekście teoria przywiązania dostarcza adekwatnych ram interpretacyjnych dla analizy indywidualnych różnic w zakresie przetwarzania informacji, a także regulacji emocjonalnej, zwłaszcza w kontekście reakcji na bodźce stresowe (Zuroff i Fitzpatrick, 1995).

Istotne znaczenie w omawianej problematyce ma zwłaszcza bezpieczny styl przywiązania, który – jak wskazują Cassidy i Berlin (1994) – sprzyja wykształceniu skutecznych mechanizmów radzenia sobie, takich jak aktywne rozwiązywanie problemów, poszukiwanie wsparcia społecznego oraz konstruktywne przekształcanie negatywnych stanów emocjonalnych. Kobiety, które cechują się bezpiecznym przywiązaniem, są bardziej skłonne do podejmowania działań zorientowanych na rozwiązanie sytuacji stresowej, co może istotnie zredukować poziom doświadczanego lęku. W odróżnieniu od nich, osoby z mniej bezpiecznymi wzorcami przywiązania częściej wykazują trudności w adaptacyjnym zarządzaniu stresem, co może skutkować pogłębieniem się zaburzeń lękowych, w tym lęku społecznego.

W świetle zgromadzonych danych empirycznych, zasadne wydaje się przeprowadzenie dalszych analiz dotyczących relacji pomiędzy stylami przywiązania, strategiami radzenia sobie a nasileniem lęku społecznego. Ze względu na wieloaspektowe konsekwencje lęku społecznego – obejmujące deficyty poznawcze, zakłócenia w funkcjonowaniu behawioralnym oraz trudności w zakresie relacji interpersonalnych – konieczne jest pogłębione zrozumienie mechanizmów odpowiedzialnych za jego rozwój oraz utrzymywanie się w czasie. Pomimo rosnącego zainteresowania tą tematyką, nadal stosunkowo niewiele badań koncentruje się na bezpośrednim związku między jakością przywiązania, sposobami radzenia sobie a objawami lęku społecznego, co wskazuje na potrzebę dalszej eksploracji tego obszaru.

## **2. Oddziaływanie strategii przywiązaniowych na kształtowanie samooceny**

Samoocena, zgodnie z ujęciem Leary'ego i MacDonalda (2003), należy do najbardziej fundamentalnych konstruktów analizowanych w obrębie współczesnej psychologii. Pojmowana jest jako subiektywna ocena własnej wartości oraz posiadanych kompetencji, stanowi istotny czynnik determinujący zarówno funkcjonowanie jednostki w wymiarze intrapsychoicznym, jak i jakość relacji interpersonalnych. Znaczenie samooceny znajduje szczególne odzwierciedlenie

w obszarze psychologii osobowości i psychologii społecznej, gdzie jest przedmiotem systematycznych badań oraz pogłębionej refleksji teoretycznej (Kernis, 2003).

W literaturze przedmiotu wskazuje się na ścisłe powiązania między poziomem samooceny a stylem przywiązania. Styl przywiązania, będący psychologiczną reprezentacją wczesnych doświadczeń emocjonalnych z figurą opiekuńczą, wpływa na sposób, w jaki jednostka konstruuje obraz siebie, a także reguluje emocje w kontekście relacji interpersonalnych, w szczególności relacji intymnych. Kształtowanie się obrazu własnej wartości w dzieciństwie jest więc bezpośrednio zależne od dostępności, reaktywności i przewidywalności opiekunów, co znajduje swoje odzwierciedlenie w funkcjonowaniu dorosłym – zwłaszcza w obszarze relacji partnerskich.

Badania wskazują, że poziom samooceny wpływa również na styl komunikowania się jednostki. Jak podkreśla Grzesik (1979), zarówno zaniżona, jak i zawyżona samoocena mogą skutkować trudnościami w efektywnym porozumiewaniu się, ograniczając tym samym zdolność do współpracy i konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Zależność ta jest szczególnie istotna w kontekście związków intymnych, w których umiejętność wyrażania emocji, potrzeb i oczekiwań, jak również otwartość na perspektywę partnera, odgrywają zasadniczą rolę dla jakości relacji.

Teoria przywiązania dostarcza użytecznych narzędzi teoretycznych do analizy dynamiki funkcjonowania par. W szczególności umożliwia zrozumienie strategii przyjmowanych przez partnerów w sytuacjach konfliktowych oraz identyfikację schematów regulowania napięć emocjonalnych. Jak zauważają Karney i Bradbury (1997), zdolność do sprawnego rozwiązywania problemów w relacji oraz efektywnej wymiany myśli i emocji stanowi jeden z głównych predyktorów trwałości i satysfakcji związku. W konsekwencji zarówno styl przywiązania, jak i poziom samooceny jawią się jako zmienne istotne predykcyjnie dla jakości komunikacji interpersonalnej w związku, a tym samym dla ogólnego dobrostanu relacyjnego.

Komunikacja interpersonalna w obrębie związku małżeńskiego pełni funkcję znacznie wykraczającą poza zwykłą transmisję informacji – jej podstawowym zadaniem jest bowiem kreowanie i podtrzymywanie emocjonalnej bliskości pomiędzy partnerami. W literaturze przedmiotu podkreśla się, że skuteczna i regularna wymiana treści poznawczych oraz afektywnych stanowi istotny komponent intymności relacyjnej i wpływa na poczucie zaangażowania oraz satysfakcji ze związku (Gabriel, Beach, Bodenmann, 2010; Ledermann, Bodenmann, Rudaz i Bradbury, 2010). Na różnych etapach rozwoju relacji małżeńskiej komunikacja



zyskuje nowe funkcje i znaczenia, a jej jakość, częstotliwość oraz treść pozostają w korelacji z poziomem miłości oraz głębokością więzi emocjonalnej.

W ujęciu psychologicznym komunikacja stanowi jeden z najbardziej skutecznych mechanizmów radzenia sobie z sytuacjami konfliktowymi, umożliwiając jednocześnie ich prewencję poprzez wyrażanie potrzeb, emocji i oczekiwań w sposób klarowny oraz spójny z intencją nadawcy (Rostowski, 1987). Brak adekwatnego porozumienia między partnerami może prowadzić do eskalacji nieporozumień, pogłębiania dystansu emocjonalnego oraz zaburzeń w funkcjonowaniu relacji. W tym kontekście znaczenie komunikacji bywa porównywane, a nawet uznawane za bardziej fundamentalne niż sama miłość, co podkreśla stwierdzenie, iż: „jeżeli bowiem nie ma adekwatnej komunikacji, to sama miłość nie na długo jest w stanie zagwarantować trwanie w związku; natomiast z o wiele większym prawdopodobieństwem jest w stanie to sprawić prawidłowo przebiegająca komunikacja, nawet w przypadku zanikającej miłości” (Rostowski, 1987, s. 82–83).

W dalszej analizie wskazuje się, że skuteczność komunikacyjna w relacji partnerskiej opiera się nie tylko na umiejętności formułowania komunikatów, ale przede wszystkim na ich jasności, zrozumiałości i zgodności z rzeczywistą intencją nadawcy (Cutrona i Suhr, 1994). W tym świetle samoocena jednostki stanowi istotny czynnik modulujący proces komunikacyjny, ponieważ wpływa na percepcję i interpretację komunikatów partnera. Osoby o wysokiej samoocenie są bardziej skłonne do interpretowania zachowań innych w sposób konstruktywny, co sprzyja otwartości i empatii w relacji, natomiast niska samoocena może prowadzić do nadwrażliwości na krytykę, zniekształconej interpretacji przekazów oraz nasilonego poczucia zagrożenia, co może negatywnie wpływać na jakość interakcji między małżonkami.

W literaturze psychologicznej wielokrotnie podkreślana jest zależność pomiędzy poziomem samooceny a oceną własnych kompetencji, co z kolei rzutuje na gotowość jednostki do podejmowania działań, szczególnie w sytuacjach nowych, nieznanych lub postrzeganych jako trudne. Przed zaangażowaniem się w określoną aktywność, osoby – w tym szczególnie kobiety – dokonują wewnętrznej oceny swoich umiejętności i możliwości, co wpływa na decyzję o przystąpieniu do działania (Sęk, 1991). Przykładem takiej sytuacji może być nawiązywanie nowej relacji interpersonalnej, które wymaga otwartości, zaufania i odwagi do zainicjowania emocjonalnego kontaktu. W tym kontekście umiarkowanie podwyższona samoocena jest zjawiskiem korzystnym, ponieważ sprzyja redukcji lęku i niepokoju, umożliwiając jednocześnie wyznaczanie sobie ambitnych celów oraz podejmowanie wyzwań. Dodatkowo, mechanizmy autoafirmacyjne pozwalają na

bardziej adaptacyjne radzenie sobie z doświadczeniami porażki i niepowodzeń. Odwrotnie, niska samoocena jest postrzegana jako czynnik ryzyka, ograniczający zdolność jednostki do skutecznego funkcjonowania w relacjach społecznych oraz do podejmowania wyzwań życiowych (Łaguna, Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek, 2008).

Kluczowe znaczenie dla jakości komunikacji w relacji partnerskiej ma styl przywiązania ukształtowany pomiędzy partnerami. Osoby prezentujące bezpieczny styl przywiązania i znajdujące się w relacji z partnerem o podobnym wzorcu przywiązaniowym wykazują się szeregiem zachowań sprzyjających budowaniu trwałej i satysfakcjonującej relacji. Należą do nich: elastyczność w rozwiązywaniu konfliktów, otwartość emocjonalna, zdolność do empatii, uczuciowość oraz gotowość do komunikacji opartej na szacunku i wzajemnym zrozumieniu. Takie osoby cechuje obraz siebie jako wartościowych i zasługujących na miłość, a także pozytywna percepcja innych jako godnych zaufania i akceptacji. Styl bezpieczny wiąże się ponadto z rozwojem stabilnej, pozytywnej samooceny, która ukształtowana zostaje już we wczesnych etapach życia w wyniku doświadczeń z opiekunami dostępnymi, uważnymi i emocjonalnie responsywnymi. Doświadczenia te umożliwiają dziecku wykształcenie przekonania o sobie jako osobie zasługującej na uwagę, opiekę i miłość, co w dorosłości przekłada się na umiejętność nawiązywania satysfakcjonujących relacji opartych na bliskości, zaufaniu i wzajemnym wsparciu. Jednostki z bezpiecznym stylem przywiązania nie obawiają się wyrażania swoich emocjonalnych potrzeb oraz stawiania granic, co wspiera ich zdolność do budowania zrównoważonych relacji (Liberska & Suwalska, 2011).

Kobiety, u których dominuje lękowy styl przywiązania, często doświadczają trudności w zakresie poczucia bezpieczeństwa w relacjach intymnych. Ich relacyjne funkcjonowanie cechuje się silnym lękiem przed odrzuceniem, obawą przed brakiem zaangażowania ze strony partnera oraz nieustannym poszukiwaniem potwierdzenia własnej wartości. Brak jasnych sygnałów emocjonalnych ze strony partnera może prowadzić do eskalacji niepokoju, zwiększonej potrzeby kontroli, zazdrości oraz konfliktów interpersonalnych. Takie osoby mają tendencję do wykazywania zależnych i wymagających zachowań, wynikających z wewnętrznego przekonania o niskiej wartości własnej oraz chronicznego lęku przed porażką (Liberska & Suwalska, 2011).

Z kolei osoby charakteryzujące się unikającym stylem przywiązania prezentują postawę emocjonalnego dystansu wobec partnera. Przejawiają trudność w otwartym wyrażaniu emocji, niechęć do bliskości oraz ograniczoną zdolność do wspólnego rozwiązywania problemów. W ich przypadku bliskość

i współzależność wywołują napięcie i dyskomfort, skutkujące wycofaniem emocjonalnym oraz unikaniem sytuacji, które mogłyby pogłębić więź z drugą osobą. Taka strategia obronna stanowi formę ochrony przed zranieniem emocjonalnym, lecz jednocześnie skrywa nierozwiązane problemy związane z niską samooceną i brakiem stabilnego poczucia wartości (Liberska & Suwalska, 2011).

Choć wiele badań sugeruje, że podstawą dla kształtowania się stylów przywiązania są wczesne relacje z opiekunami, co bezpośrednio wpływa na zdolność do nawiązywania satysfakcjonujących relacji w dorosłości, należy także rozważyć hipotezę wzajemności i dynamiczności tego procesu. W świetle podejścia interakcyjnego, styl przywiązania może być modyfikowany pod wpływem doświadczeń interpersonalnych w dorosłości, a szczególnie w kontekście jakości komunikacji pomiędzy partnerami. Komunikacja w relacji może bowiem nie tylko odzwierciedlać utrwalony wzorzec przywiązania, ale także w dłuższej perspektywie wpływać na jego przekształcenie.

Relacja pomiędzy stylem przywiązania a samooceną ma istotne znaczenie zarówno dla teorii psychologicznej, jak i dla praktyki klinicznej. Styl przywiązania jako głęboko zakorzeniony konstrukt osobowościowy, wpływa na sposób postrzegania siebie, regulację emocji oraz zdolność do nawiązywania i utrzymywania relacji interpersonalnych. Niewątpliwie, nieadaptacyjne wzorce przywiązaniowe mogą przyczynić się do powstania zaburzeń w zakresie samooceny, prowadząc do deficytów w obszarze poczucia własnej skuteczności, sprawczości i wartości. Interwencje terapeutyczne, ukierunkowane na przebudowę negatywnych schematów przywiązania, mogą w istotny sposób wpłynąć na poprawę samooceny, co przekłada się na ogólne funkcjonowanie psychiczne i jakość życia jednostki. Tworzenie i wspieranie bezpiecznego stylu przywiązania w relacjach rodzinnych, edukacyjnych i terapeutycznych ma znaczenie profilaktyczne oraz rozwojowe, przyczyniając się do kształtowania pozytywnej tożsamości i zdrowego funkcjonowania emocjonalnego (Bowlby, 1969; Liberska & Suwalska, 2011).

### **3. Wzajemne relacje pomiędzy lękiem, oceną własnej osoby i wzorcami przywiązania**

Lęk stanowi specyficzny stan emocjonalny, który – mimo iż bywa utożsamiany ze strachem – różni się od niego pod względem temporalnym i funkcjonalnym. W literaturze przedmiotu podkreśla się, że lęk ma charakter antycypacyjny, odnosi się do przewidywanych zagrożeń i trudności w przyszłości, natomiast strach jest reakcją alarmową na realne i bezpośrednie zagrożenie w teraźniejszości

(Barlow, 2004; Öhman, 2008). W przypadku, gdy objawy lęku osiągają znaczne nasilenie, są nawracające i w sposób istotny zakłócają funkcjonowanie jednostki w życiu społecznym, emocjonalnym lub zawodowym, można mówić o występowaniu zaburzenia lękowego (Öhman, 2008).

Zaburzenia lękowe, często współwystępujące z zaburzeniami depresyjnymi, stanowią obecnie jedną z najczęstszych kategorii zaburzeń psychicznych diagnozowanych na świecie (Roy-Byrne i in., 2008). Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (2017), szacuje się, że globalnie około 264 milionów osób zmaga się z różnymi postaciami zaburzeń lękowych. Klasyfikacja diagnostyczna DSM-5 opracowana przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (APA, 2013) wyróżnia kilka typów zaburzeń lękowych, wśród których znajdują się: lęk separacyjny, mutyzm wybiórczy, fobia społeczna (zaburzenia lęku społecznego), napady paniki, agorafobia, zaburzenie lękowe uogólnione (GAD) oraz specyficzne fobie.

Pojęcie lęku obejmuje również jego rozumienie jako cechy osobowości. W tym ujęciu lęk jako cecha stanowi względnie trwałą predyspozycję jednostki do doświadczania napięcia i martwienia się, nawet w sytuacjach, które obiektywnie nie są zagrożeniem (Spielberger, 2010). Jednocześnie lęk może mieć charakter stanu – czyli chwilowego, sytuacyjnego wzrostu napięcia emocjonalnego w odpowiedzi na określone bodźce. Do pomiaru obu tych aspektów stosuje się Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (STAI), opracowany przez Spielbergera (2010), który pozwala na ocenę zarówno przejściowego, jak i uwarunkowanego cechowo komponentu lęku.

Współczesne ujęcia teoretyczne wskazują, że różnorodne formy przeżywania lęku są powiązane z doświadczeniami wczesnodziecięcymi, zwłaszcza z ukształtowanym stylem przywiązania. W literaturze przedmiotu podkreśla się, że bezpieczny styl przywiązania, wynikający z dostępności i responsywności opiekuna, sprzyja niższemu poziomowi lęku w dorosłości. Natomiast style przywiązania charakteryzujące się wysokim poziomem niepewności, jak styl lękowo-ambiwalentny czy unikający, korelują z podwyższonym poziomem lęku, który może mieć związek z obawą przed porzuceniem, brakiem akceptacji lub trudnością w tolerowaniu bliskości emocjonalnej (Bowlby, 1980).

Samooocena jest rozumiana jako ogólna i subiektywna ocena własnych możliwości oraz zdolności do realizowania zadań w określonych sytuacjach. W literaturze przedmiotu wskazuje się na dwa przeciwstawne podejścia do postrzegania własnych kompetencji: tendencję do ich przeceniania lub niedoszacowywania w odniesieniu do wymagań konkretnej sytuacji. W przypadku, gdy ocena własnych możliwości jest realistyczna i adekwatna, podejmowane przez jednostkę

działania są spójne z jej rzeczywistym potencjałem i umiejętnościami, co zwiększa szanse na osiągnięcie sukcesu (Reykowski, 1970).

Stabilna samoocena to względnie trwałe zestaw przekonań i ocen, które nie ulegają gwałtownym fluktuacjom pod wpływem chwilowych emocji czy zdarzeń. Jej utrzymanie wymaga dobrze ugruntowanej, spójnej i kompleksowej wiedzy o sobie, obejmującej świadomość własnej tożsamości, wartości, celów życiowych oraz aspiracji. Brak tej wiedzy może prowadzić do poczucia zagubienia, niepewności, wewnętrznego chaosu i impulsywności w podejmowaniu decyzji, co z kolei skutkuje destabilizacją obrazu siebie i trudnością w utrzymaniu konsekwencji działań (Niebrzydowski, 1995; Brzezińska, 1973).

Zaniżona samoocena przejawia się przypisywaniem sobie kompetencji niższych niż rzeczywiste, a także niedocenianiem własnych zalet, cech osobowościowych i osiągnięć. Osoby z niską samooceną często umniejszają swoją atrakcyjność, moralną wartość czynów oraz własne prawa do stawiania wymagań wobec innych. Taka postawa prowadzi zwykle do wycofywania się z aktywności społecznej i zawodowej oraz ograniczenia dążeń życiowych, co skutkuje niższym poziomem osiągnięć (Reykowski, 1970). Odmiernym zjawiskiem jest zawyżona samoocena, która polega na przecenianiu własnych możliwości, talentów czy zasobów, co może prowadzić do podejmowania działań nieadekwatnych do rzeczywistego poziomu umiejętności oraz do porażek wynikających z nadmiernej pewności siebie i braku krytycznego myślenia.

Samoocena jest zarówno skutkiem, jak i czynnikiem warunkującym relacje interpersonalne, w tym szczególnie związki partnerskie. Liczne badania wskazują, że wysoka samoocena, która często towarzyszy bezpiecznemu stylowi przywiązania, sprzyja budowaniu relacji opartych na wzajemnym zaufaniu, otwartości i stabilności emocjonalnej. Tego rodzaju relacje są zazwyczaj trwałe i satysfakcjonujące, ponieważ partnerzy cechują się wewnętrzną spójnością i poczuciem własnej wartości. W przeciwieństwie do tego, niska samoocena, powiązana z lękowymi lub unikającymi stylami przywiązania, może stanowić istotne utrudnienie w kształtowaniu i utrzymywaniu związków. Osoby z takim profilem funkcjonowania emocjonalnego często przejawiają trudności w budowaniu bliskości, obawę przed odrzuceniem lub nadmierne dystansowanie się emocjonalne, co prowadzi do konfliktów i braku satysfakcji z relacji (Erol, Yasemin i Orth, 2014).

Teoretyczne podstawy teorii przywiązania podkreślają istotne powiązania pomiędzy poziomem samooceny jednostki a jej zdolnością do realistycznej oceny własnych kompetencji, co ma fundamentalne znaczenie w procesie podejmowania decyzji, szczególnie w kontekście podejmowania nowych wyzwań oraz

aktywności społecznych. Styl przywiązania jako trwały wzorzec emocjonalno-behawioralny ukształtowany w relacjach z pierwotnymi opiekunami, wyznacza sposób, w jaki jednostka postrzega siebie i innych, a tym samym wpływa na poziom samooceny oraz efektywność w radzeniu sobie z emocjami, w tym z lękiem. Badania wskazują, że osoby o bezpiecznym stylu przywiązania charakteryzują się wyższą samooceną, większym poczuciem sprawczości oraz zdolnością do efektywnego regulowania emocji w sytuacjach stresowych, co sprzyja lepszemu przystosowaniu i zdrowiu psychicznemu. Przeciwnie, osoby o unikającym lub lękowo-ambiwalentnym stylu przywiązania wykazują tendencję do obniżonej samooceny oraz wyższej podatności na lęk, co może skutkować trudnościami w kontaktach interpersonalnych oraz ograniczoną zdolnością do adaptacji (Łaguna, Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek, 2008).

Doświadczenia z okresu wczesnego dzieciństwa, szczególnie te związane z jakością opieki ze strony rodziców lub opiekunów, mają istotny i długofalowy wpływ na rozwój stylu przywiązania, który następnie manifestuje się w różnych aspektach życia dorosłego człowieka – od relacji romantycznych, przez funkcjonowanie zawodowe, aż po kontakty rodzinne i społeczne. Styl bezpieczny, sprzyjający otwartości, empatii i elastyczności poznawczej, ułatwia podejmowanie wyzwań oraz efektywną współpracę z innymi. Z kolei styl lękowy wiąże się z nasilonym stresem, trudnościami w zakresie regulacji emocji oraz skłonnością do interpretowania sygnałów społecznych w sposób zagrażający, co utrudnia funkcjonowanie w zespołach i może prowadzić do problemów adaptacyjnych (Gerrig i Zimbardo, 2009).

Analiza zależności pomiędzy lękiem a samooceną w kontekście stylów przywiązania wskazuje na ich wzajemne, wieloaspektowe powiązania. Lękowo-ambiwalentny styl przywiązania sprzyja powstawaniu negatywnych schematów poznawczych, takich jak zniekształcone przekonania na temat własnej wartości czy katastrofizacja potencjalnych trudności interpersonalnych. Tego rodzaju wzorce myślenia prowadzą do zaburzeń w relacjach interpersonalnych, nasilają konflikty i obniżają satysfakcję z relacji. W przeciwieństwie do tego, styl bezpieczny wspiera rozwój pozytywnego obrazu siebie i innych, co przekłada się na większą odporność psychiczną, lepsze radzenie sobie w sytuacjach trudnych oraz zdolność do tworzenia trwałych i wspierających związków (Gerrig i Zimbardo, 2009).

Z perspektywy psychologii klinicznej i rozwojowej, rozwijanie konstruktywnych strategii radzenia sobie z lękiem oraz wzmacnianie pozytywnej samooceny w oparciu o analizę stylów przywiązania ma zasadnicze znaczenie dla zdrowia psychicznego jednostki. Interwencje terapeutyczne oparte na teorii przywiązania,

takie jak terapia skoncentrowana na emocjach czy podejścia psychodynamiczne uwzględniające wczesne relacje z opiekunami, mogą znacząco wspierać rozwój samoświadomości, umiejętności regulacji emocji oraz budowanie realistycznego i stabilnego obrazu siebie. Przekłada się to bezpośrednio na poprawę jakości relacji interpersonalnych oraz ogólnego dobrostanu psychicznego.

Zrozumienie dynamiki powiązań między stylami przywiązania, poziomem samooceny i nasileniem lęku umożliwia holistyczne podejście do diagnozy oraz terapii trudności emocjonalnych i relacyjnych. Wymiar ten ma również istotne znaczenie profilaktyczne – promowanie bezpiecznych więzi w środowisku rodzinnym oraz wspieranie rozwoju pozytywnego obrazu siebie od wczesnych lat życia może zapobiegać powstawaniu zaburzeń lękowych oraz chronicznie obniżonej samooceny w dorosłości. Konsekwentne działania w tym zakresie sprzyjają nie tylko zdrowiu psychicznemu jednostki, ale również poprawie jakości życia społecznego i relacji międzyludzkich.

## ZAŁOŻENIA METODOLOGICZNE I PRZEBIEG BADAŃ WŁASNYCH

### 1. Ujęcie przedmiotowe i cel eksploracji empirycznej

Celem przeprowadzonych badań była pogłębiona analiza psychologiczna stylów przywiązania do partnera, poziomu odczuwanego lęku oraz poziomu samooceny u kobiet pozostających w związkach partnerskich, jak również u kobiet, które doświadczyły zakończenia relacji. W ramach projektu badawczego uwzględniono trzy zmienne psychologiczne: style przywiązania, lęk oraz samoocenę, traktując je jako kluczowe wskaźniki funkcjonowania emocjonalnego w kontekście doświadczeń relacyjnych.

Podjęte badania miały na celu identyfikację różnic pomiędzy kobietami aktualnie będącymi w związkach a kobietami, które zakończyły swoje relacje partnerskie, przy uwzględnieniu różnorodności tych związków. Dodatkowo, postanowiono zweryfikować, czy liczba wcześniejszych relacji oraz długość trwania aktualnego związku są istotnymi predyktorami poziomu analizowanych zmiennych psychologicznych.

Realizacja założonego celu badawczego umożliwiła pogłębione rozpoznanie zależności, które mogą być charakterystyczne dla kobiet funkcjonujących w związkach intymnych oraz dla tych, które doświadczyły zakończenia relacji. Uzyskane wyniki stanowią podstawę do sformułowania wniosków dotyczących wpływu doświadczeń relacyjnych na kształtowanie się przywiązania, poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego oraz konstruktów własnej wartości.



## 2. Konstrukcja problematyki badawczej i hipotez roboczych

W odniesieniu do postawionego problemu badawczego, sformułowano następujące pytania, których celem była eksploracja zależności pomiędzy stylami przywiązania, poziomem lęku oraz samooceną kobiet w zależności od ich statusu relacyjnego oraz liczby i charakteru dotychczasowych doświadczeń związkowych:

1. Czy występują istotne różnice w poziomie stylów przywiązania do partnera między kobietami będącymi w aktualnym związku a kobietami po rozwodzie lub rozstaniu?
2. Czy istnieją różnice pomiędzy kobietami w związku a kobietami po zakończeniu relacji w zakresie poziomu odczuwanego lęku?
3. Czy występują różnice pomiędzy badanymi grupami kobiet w odniesieniu do poziomu samooceny?
4. Czy istnieją statystycznie istotne związki pomiędzy stylami przywiązania do partnera a poziomem lęku i samooceny w obu analizowanych grupach kobiet?
5. Czy liczba dotychczasowych związków pozostaje w istotnej korelacji ze stylami przywiązania, poziomem lęku i samooceną u kobiet pozostających w związku oraz u kobiet po jego zakończeniu?
6. Czy długość trwania aktualnego związku kobiet różnicuje poziom przywiązania, lęku i samooceny?

W celu empirycznej weryfikacji powyższych zagadnień badawczych, sformułowano następujące hipotezy:

- H.1. Kobiety po zakończeniu związku nieformalnego charakteryzują się istotnie wyższym poziomem stylu lękowo-ambivalentnego w porównaniu do kobiet pozostających w związku.
- H.2. Kobiety po zakończeniu związku nieformalnego wykazują istotnie wyższy poziom lęku jako cechy w porównaniu do kobiet będących w relacji.
- H.3. Kobiety po zakończeniu związku nieformalnego cechują się niższym poziomem samooceny w porównaniu do kobiet pozostających w związku.
- H.4. W każdej z badanych grup: im wyższy poziom stylu bezpiecznego, tym wyższy poziom samooceny oraz niższy poziom lęku jako stanu i cechy.
- H.5. W każdej z grup: im większa liczba dotychczasowych związków,

tym niższy poziom stylu bezpiecznego oraz samooceny, a wyższy poziom stylu lękowo-ambiwalentnego, unikowego, jak również wyższy poziom lęku jako stanu i cechy.

- H.6. Wśród kobiet będących w związkach: im dłuższy staż aktualnej relacji, tym wyższy poziom stylu bezpiecznego i samooceny, a niższy poziom stylu lękowo-ambiwalentnego, unikowego oraz lęku jako stanu i cechy.

### 3. Operacjonalizacja zmiennych i ich charakterystyka analityczna

Niniejszy podrozdział przedstawia zestawienie zmiennych uwzględnionych w badaniu, ze szczególnym podkreśleniem ich charakteru oraz sposobu pomiaru.

#### Zmienna zależna

W badaniu zmienną zależną stanowi styl przywiązania do partnera. Operacjonalizacja tej zmiennej została przeprowadzona za pomocą *Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych* autorstwa Plopy, który umożliwia pomiar trzech typów stylów przywiązania: stylu bezpiecznego, stylu lękowo-ambiwalentnego oraz stylu unikowego. Wyniki w poszczególnych skalach umożliwiają ocenę dominującego stylu relacyjnego u każdej z badanych kobiet.

#### Zmienne niezależne

W badaniu uwzględniono dwie główne zmienne niezależne:

- Poziom lęku, rozumiany jako cecha oraz jako stan. Pomiar został dokonany przy użyciu Inwentarza Stanu i Cechy Lęku (STAI) opracowanego przez Spielbergera, Strelaua, Tysarczyka i Wrześniewskiego. Narzędzie to pozwala na rozróżnienie poziomu lęku w ujęciu sytuacyjnym (stan) oraz uogólnionym (cecha), umożliwiając tym samym ocenę tendencji do przeżywania lęku oraz jego nasilenia w danym momencie.
- Samoocena, rozumiana jako ogólna ocena własnej wartości. Pomiar został przeprowadzony za pomocą Skali Samooceny SES autorstwa Dzwonkowskiej, Lachowicz-Tabaczek i Łaguny. Wartość uzyskana w tym narzędziu traktowana jest jako jednowymiarowy wskaźnik poziomu samooceny.

## Zmienne niezależne pośredniczące (kontrolne)

W badaniu uwzględniono również zestaw zmiennych o charakterze socjodemograficznym oraz relacyjnym, pełniących funkcję zmiennych pośredniczących, mogących wpływać na zależności pomiędzy zmiennymi głównymi. Zostały one pozyskane za pomocą autorskiej ankiety metryczkowej i obejmują następujące kategorie:

- wiek,
- płeć,
- poziom wykształcenia,
- miejsce zamieszkania (wieś/miasto),
- stan cywilny,
- liczba dotychczasowych związków,
- staż aktualnego związku,
- staż zakończonego związku,
- liczba posiadanych dzieci,
- status zawodowy (aktywność zawodowa).

Uwzględnienie powyższych zmiennych miało na celu dokładniejszą analizę zależności pomiędzy zmiennymi psychologicznymi, z uwzględnieniem możliwego wpływu czynników społeczno-demograficznych i relacyjnych.

## 4. Wykorzystane techniki i narzędzia pomiarowe

W niniejszym badaniu zastosowano metody ilościowe, oparte na standaryzowanych narzędziach diagnostycznych, których trafność i rzetelność zostały potwierdzone w polskich adaptacjach. Celem doboru technik badawczych było uchwycenie poziomu analizowanych zmiennych: stylów przywiązania, lęku i samooceny, a także zebranie danych demograficznych i relacyjnych niezbędnych do charakterystyki próby i analizy statystycznej. Dobór narzędzi był zgodny z założeniami metodologicznymi badań psychologicznych

### 4.1 Kwestionariusz ankiety personalnej – narzędzie autorskie

W celu zebrania danych demograficznych oraz informacji niezbędnych do pogłębionej analizy statystycznej opracowano autorską ankietę personalną. Kwestionariusz ten zawierał dziesięć pytań zamkniętych i półotwartych,

umożliwiających identyfikację cech społeczno-demograficznych uczestniczek oraz ich doświadczeń relacyjnych.

Respondentki zostały poproszone o udzielenie odpowiedzi w zakresie takich zmiennych, jak: płeć, wiek, poziom wykształcenia, miejsce zamieszkania, stan cywilny, liczba dotychczasowych związków, staż aktualnego związku, staż ostatniego zakończony związku, liczba dzieci oraz status zawodowy. Dobór tych kategorii umożliwił precyzyjne scharakteryzowanie próby badawczej oraz uwzględnienie czynników mogących pełnić rolę moderatorów lub zmiennych pośredniczących w analizie zależności pomiędzy stylem przywiązania, poziomem lęku a samoocena.

Kwestionariusz został opracowany zgodnie z zasadami metodologii badań społecznych, a jego konstrukcja miała na celu zachowanie przejrzystości oraz zapewnienie łatwości interpretacji wyników. Narzędzie to pełniło również funkcję pomocniczą w kontekście identyfikacji potencjalnych zmiennych kontrolnych wykorzystywanych w dalszej analizie statystycznej.

#### **4.2 Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP) – narzędzie autorstwa M. Plopy**

W celu dokonania pomiaru stylów przywiązania do partnera zastosowano *Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP)* autorstwa M. Plopy (2006). Narzędzie to zostało opracowane na podstawie założeń teorii przywiązania Johna Bowlby'ego i stanowi jedno z najbardziej rozpowszechnionych narzędzi do badania stylów przywiązaniowych w kontekście relacji interpersonalnych osób dorosłych.

Kwestionariusz składa się z 24 pozycji w formie twierdzeń, odnoszących się do sposobu przeżywania i funkcjonowania jednostki w relacji partnerskiej. Osoba badana dokonuje oceny każdego twierdzenia na siedmiopunktowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza „zdecydowanie się nie zgadzam”, a 7 – „zdecydowanie się zgadzam”. Taka forma odpowiedzi umożliwia uchwycenie stopnia nasilenia cech charakterystycznych dla poszczególnych stylów przywiązania.

W ramach interpretacji wyników wyróżnia się trzy style przywiązania: styl bezpieczny, styl lękowo-ambiwalentny oraz styl unikowy. Każdy ze stylów mierzony jest za pomocą odrębnych podskal, a sumaryczny wynik uzyskany w obrębie danej skali odzwierciedla nasilenie charakterystycznych dla niej cech. Wyższy wynik oznacza silniejsze natężenie określonego stylu przywiązaniowego. Narzędzie charakteryzuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi, w tym

wysoką rzetelnością i trafnością, potwierdzoną w licznych badaniach empirycznych (Plopa, 2006).

#### **4.3 Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (STAI) – narzędzie autorstwa Ch.D. Spielbergera w adaptacji J. Strelaua, T. Tysarczyka i K. Wrześniewskiego**

Do pomiaru poziomu lęku u badanych osób wykorzystano *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)* autorstwa Spielbergera, Gorsucha i Lushene'a, w polskiej adaptacji dokonanej przez Spielbergera, Strelaua, Tysarczyka i Wrześniewskiego (Wrześniewski & Sosnowski, 1987). Narzędzie to stanowi jedno z najbardziej uznanych i powszechnie stosowanych metod oceny lęku w psychologii klinicznej i badawczej, umożliwiając rozróżnienie pomiędzy przejściowym stanem lęku a trwałą predyspozycją do reagowania lękiem.

Kwestionariusz STAI składa się z dwóch niezależnych części: Arkusza X-1 oraz Arkusza X-2. Każdy z arkuszy zawiera po 20 twierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się na czterostopniowej skali. W Arkuszu X-1 respondent odnosi się do aktualnych przeżyć i emocji, czyli odpowiada na pytania dotyczące stanu emocjonalnego "tu i teraz", co umożliwia ocenę lęku jako stanu (L-Stan). Natomiast Arkusz X-2 służy do pomiaru lęku jako cechy (L-Cecha) i odnosi się do tego, jak osoba badana zwykle odczuwa i przeżywa lęk w codziennych sytuacjach.

Skala odpowiedzi w obu częściach mieści się w przedziale od 1 do 4, gdzie: 1 oznacza „prawie nigdy”, 2 – „czasem”, 3 – „często”, a 4 – „prawie zawsze”. Po zsumowaniu punktów uzyskanych w każdej części kwestionariusza otrzymuje się dwa wyniki: jeden dla lęku jako stanu, a drugi dla lęku jako cechy. Wyższe wyniki w każdej ze skal oznaczają większe nasilenie danego rodzaju lęku.

Inwentarz STAI cechuje się wysoką rzetelnością i trafnością pomiarową. Został zweryfikowany w licznych badaniach klinicznych i populacyjnych, co potwierdza jego przydatność w diagnozie różnic indywidualnych w zakresie przeżywania lęku (Wrześniewski & Sosnowski, 1987).

#### **4.4 Skala Samooceny (SES) – narzędzie autorstwa M. Rosenberga w adaptacji I. Dzwonkowskiej, K. Lachowicz-Tabaczek i M. Łaguny**

W celu dokonania pomiaru poziomu samooceny u badanych kobiet zastosowano *Skalę Samooceny SES* autorstwa Morrisa Rosenberga, w polskiej

adaptacji przygotowanej przez Dzwonkowską, Lachowicz-Tabaczek i Łagunę (2008). Narzędzie to stanowi jedno z najbardziej powszechnie stosowanych i wiarygodnych narzędzi do oceny globalnej samooceny, rozumianej jako względnie trwała postawa jednostki wobec samej siebie.

Kwestionariusz SES składa się z 10 pozycji diagnostycznych, które przyjmują formę prostych twierdzeń odnoszących się do ogólnego obrazu siebie. Osoba badana proszona jest o ustosunkowanie się do każdego z twierdzeń na czterostopniowej skali Likerta, gdzie: 1 oznacza „zdecydowanie się zgadzam”, 2 – „zgadzam się”, 3 – „nie zgadzam się”, natomiast 4 – „zdecydowanie się nie zgadzam”.

W celu uzyskania ogólnego wyniku samooceny dokonuje się sumowania punktów przyznanych za odpowiedzi na poszczególne twierdzenia. Niektóre pozycje są odwrócone (rewersyjne), dlatego przed sumowaniem wymagana jest odpowiednia rekodowanie tych pozycji zgodnie z kluczem. Wynik ogólny stanowi wskaźnik poziomu samooceny badanej osoby – im wyższy uzyskany rezultat, tym wyższy poziom samooceny.

Polska adaptacja SES wykazuje wysokie wskaźniki rzetelności i trafności psychometrycznej, potwierdzone licznymi badaniami empirycznymi. Skala ta jest szeroko stosowana zarówno w kontekście badań klinicznych, jak i w populacyjnych analizach psychologicznych, stanowiąc rzetelne narzędzie pomiarowe w ocenie samooceny (Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek & Łaguna, 2008).

## 5. Charakterystyka populacji badanej

W badaniu uczestniczyło ogółem 163 osoby. Jednakże kwestionariusze 19 z nich zostały wyłączone z dalszej analizy ze względu na niespełnienie określonych kryteriów włączenia do badania. Wśród wykluczonych respondentów znajdowali się mężczyźni, kobiety niebędące aktualnie w żadnym związku partnerskim oraz kobiety, które nigdy nie pozostawały w relacji romantycznej.

W pierwotnym założeniu jednym z kryteriów kwalifikacyjnych był również przedział wiekowy obejmujący osoby od 30. do 60. roku życia. Jednakże z uwagi na niewystarczającą liczebność poszczególnych podgrup wiekowych oraz brak możliwości zapewnienia ich porównywalności statystycznej, zdecydowano o odstąpieniu od tego kryterium.

Po przeprowadzeniu wstępnej selekcji, uwzględniającej spełnienie wszystkich istotnych wymogów metodologicznych, do ostatecznej analizy włączono 144 osoby. Szczegółowe dane charakteryzujące badaną próbę zostały przedstawione w tabeli 1.

**Tabela 1**

Charakterystyka respondentów

Charakterystyka próby		n	%
Wykształcenie	podstawowe	1	0,7
	zawodowe	3	2,1
	średnie	52	36,1
	wyższe	88	61,1
Miejsce zamieszkania	wieś	28	19,4
	małe miasto poniżej 20 tys. mieszkańców	13	9
	średnie miasto 20-100 tys. mieszkańców	44	30,6
	duże miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	59	41
Stan cywilny	w związku nieformalnym	31	21,5
	w związku małżeńskim	54	37,5
	po rozwodzie	36	25
	po zakończeniu związku nieformalnego	23	16
Liczba dotychczasowych związków	1	25	17,4
	2	34	23,6
	3	40	27,8
	4	18	12,5
	5	14	9,7
	6-11	13	9,1
Liczba dzieci	0	33	22,9
	1	38	26,4
	2	61	42,4
	3	8	5,6
	4-5	4	2,8
Status zawodowy	jestem bezrobotna	7	4,9
	pracuję	131	91
	uczę się/studiuje	4	2,8
	jestem na emeryturze/rencie	1	0,7
	jestem na urlopie macierzyńskim/wychowawczym	1	0,7
<b>Razem</b>		<b>144</b>	<b>100</b>

W badaniu wzięły udział wyłącznie kobiety, zgodnie z przyjętymi kryteriami włączenia do próby badawczej. Przedział wiekowy uczestniczek obejmował osoby w wieku od 21 do 58 lat. Średnia wieku badanych wyniosła 40,48 lat ( $M = 40,48$ ;

SD = 7,26), co wskazuje na dojrzałą grupę, posiadającą istotne doświadczenia w zakresie relacji partnerskich. Większość uczestniczek posiadała wykształcenie wyższe (N = 88; 61,1%) lub średnie (N = 61; 36,1%). Nieliczne osoby miały wykształcenie zawodowe (N = 3; 2,1%) lub podstawowe (N = 1; 0,7%).

Pod względem miejsca zamieszkania, największą grupę stanowiły kobiety zamieszkujące duże miasta liczące powyżej 100 tysięcy mieszkańców (N = 59; 41%). Znaczną część badanej próby stanowiły również kobiety mieszkające w miastach średniej wielkości (20–100 tysięcy mieszkańców) – N = 44 (30,6%). Pozostałe uczestniczki pochodziły ze wsi (N = 28; 19,4%) oraz małych miast poniżej 20 tysięcy mieszkańców (N = 13; 9%).

W zakresie statusu relacyjnego kobiety zadeklarowały różne etapy życia związkowego: związek nieformalny (N = 31; 21,5%), małżeństwo (N = 54; 37,5%), rozwód (N = 36; 25%) oraz zakończenie związku nieformalnego (N = 23; 16%). Wyniki te umożliwiły dokonanie podziału uczestniczek na grupy porównawcze w kontekście poziomu stylów przywiązania, lęku oraz samooceny.

W badaniu uwzględniono również liczbę związków, w których uczestniczki brały udział w ciągu życia. Kobiety deklarowały od jednego do jedenastu związków, a średnia liczba związków wyniosła 3,17 (SD = 1,93). Najliczniejszą grupę stanowiły kobiety deklarujące udział w trzech związkach (N = 40; 27,8%). Kolejne najczęstsze odpowiedzi obejmowały: jeden związek (N = 25; 17,4%), dwa związki (N = 34; 23,6%), cztery związki (N = 18; 12,5%), pięć związków (N = 14; 9,7%), natomiast sześć do jedenastu związków zadeklarowało łącznie 13 kobiet (9,1%).

Staż aktualnego związku wahał się od 0,3 roku do 38 lat, przy czym średnia wynosiła 12,05 lat (SD = 8,49). W przypadku kobiet po rozstaniu lub rozwodzie, długość ostatniego związku wynosiła od 0,17 roku do 33 lat, a średni staż wyniósł 9,92 lat (SD = 7,69), co również odzwierciedla znaczną zmienność doświadczeń relacyjnych.

Jeśli chodzi o liczbę dzieci, kobiety zadeklarowały od zera do pięciu dzieci. Najczęściej badane kobiety posiadały dwoje dzieci (N = 61; 42,4%). Pozostałe odpowiedzi to: brak dzieci (N = 33; 22,9%), jedno dziecko (N = 38; 26,4%), troje dzieci (N = 8; 5,6%), a cztery lub pięć dzieci zadeklarowało łącznie 4 kobiety (2,8%). Średnia liczba dzieci przypadających na jedną uczestniczkę wyniosła 1,40 (SD = 1,03).

Pod względem aktywności zawodowej, zdecydowana większość kobiet określiła się jako osoby pracujące (N = 131; 91%). Pozostałe uczestniczki znajdowały się w innych sytuacjach zawodowych, takich jak: bezrobocie (N = 7; 4,9%),



status osoby uczącej się lub studiującej (N = 4; 2,8%), emerytura lub renta (N = 1; 0,7%) oraz urlop macierzyński lub wychowawczy (N = 1; 0,7%).

## 6. Opis przebiegu procedury badawczej

Badanie zostało przeprowadzone w formie zdalnej z wykorzystaniem narzędzia informatycznego, jakim jest platforma Formularze Google. Link prowadzący do ankiety badawczej rozpowszechniano poprzez media społecznościowe oraz wiadomości prywatne, kierowane bezpośrednio do potencjalnych uczestniczek. Okres realizacji badania obejmował miesiące od marca do kwietnia 2025 roku.

Po kliknięciu w link, respondentka zostawała przekierowana do elektronicznej ankiety badawczej. W jej początkowej części zamieszczono krótką informację na temat autora badania, wraz z określeniem głównego celu badawczego oraz przedmiotu badania. Respondentki zostały poinformowane o pełnej anonimowości oraz dobrowolności udziału w badaniu, a także poproszono je o udzielanie szczerych i rzetelnych odpowiedzi. Dodatkowo, jasno określono kryteria włączenia do badania, aby umożliwić uczestniczkom weryfikację zgodności ich sytuacji z założeniami metodologicznymi projektu.

Po zapoznaniu się z notą wprowadzającą, uczestniczki wypełniały metryczkę autorską, w której zawarte były pytania o podstawowe dane socjodemograficzne i sytuacyjne. Kolejnym etapem procedury było uzupełnienie trzech wystandardyzowanych narzędzi badawczych: *Skali Samooceny SES* w polskiej adaptacji Dzwonkowskiej, Lachowicz-Tabaczek i Łaguny (2008), *Kwestionariusza Stylów Przywiązaniowych (KSP)* autorstwa Płopy (2006) oraz *Inwentarza Stanu i Cechy Lęku (STAI)* w adaptacji Wrześniewskiego i Sosnowskiego (1987).

Po zakończeniu wszystkich części badania, uczestniczki otrzymywały krótką informację z podziękowaniem za poświęcony czas i udział w badaniu.

## 7. Strategie analizy danych i metody statystyczne

Przeprowadzone badanie miało charakter korelacyjny oraz quasi-eksperymentalny. W analizie danych uwzględniono zarówno metody statystyki opisowej, jak i metody wnioskowania statystycznego, dostosowane do charakteru zmiennych oraz liczebności porównywanych grup. Analiza statystyczna została przeprowadzona przy użyciu specjalistycznego oprogramowania statystycznego IBM SPSS Statistics.

W ramach analizy wstępnej zastosowano następujące procedury:

- Statystyki opisowe: obliczono podstawowe miary tendencji centralnej oraz zmienności (średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe, mediany, wartości minimalne i maksymalne) dla zmiennych ciągłych;
- Test Shapiro-Wilka: wykorzystano w celu oceny zgodności rozkładów wyników zmiennych z rozkładem normalnym;
- Test Levene'a: zastosowano do sprawdzenia jednorodności wariancji w analizowanych grupach;
- Test chi-kwadrat ( $\chi^2$ ): przeprowadzono w celu porównania liczebności osób w poszczególnych kategoriach zmiennych jakościowych i ustalenia zgodności ich rozkładu z oczekiwaniami teoretycznymi.

W analizie właściwej, uwzględniającej hipotezy badawcze, zastosowano następujące testy statystyczne:

- Test Kruskala-Wallisa: wykorzystany do porównań wartości zmiennych pomiędzy więcej niż dwiema niezależnymi grupami w przypadku braku założeń parametrycznych;
- Test U Manna-Whitney'a: zastosowany jako analiza post-hoc dla testu Kruskala-Wallisa – umożliwił porównania par grup w sytuacjach, w których zaobserwowano istotne statystycznie różnice globalne;
- Analiza korelacji rho Spearmana: przeprowadzona w celu oceny siły i kierunku zależności pomiędzy zmiennymi ilościowymi o rozkładach odbiegających od normalności.

Przyjęto standardowy próg istotności statystycznej na poziomie  $\alpha = 0,05$ . W odniesieniu do wielokrotnych porównań par grup testem U Manna-Whitney'a zastosowano poprawkę Bonferroniego, w wyniku której próg istotności wyniósł  $\alpha = 0,008$ .

Powyższy zestaw metod pozwolił na rzetelne i wieloaspektowe ujęcie relacji pomiędzy zmiennymi, z uwzględnieniem ich charakterystyki dystrybucyjnej oraz struktury porównywanych grup.



## REZULTATY BADAŃ WŁASNYCH

### 1. Charakterystyka psychologiczna badanej grupy na podstawie wyników zastosowanych narzędzi psychometrycznych

W niniejszym podrozdziale przedstawiono wyniki analizy statystycznej oraz interpretację psychologiczną uzyskanych rezultatów na podstawie danych pochodzących od uczestniczek badania. Analiza miała na celu wstępne scharakteryzowanie badanej próby oraz ocenę rozkładów zmiennych, co umożliwiło dobór odpowiednich procedur statystycznych w dalszej części opracowania.

W pierwszej kolejności przeprowadzono analizę statystyk opisowych obejmującą podstawowe miary tendencji centralnej (średnie arytmetyczne, mediany), miary zróżnicowania (odchylenie standardowe, rozstęp, wartości minimalne i maksymalne), a także ocenę kształtu rozkładów (skośność, kurtoza). Ponadto, w celu weryfikacji spełnienia założeń niezbędnych do zastosowania testów parametrycznych, przeprowadzono test Shapiro-Wilka dla wszystkich analizowanych zmiennych.

Tabele 2 zamieszczono poniżej – przedstawia ona szczegółowe dane statystyczne opisujące badaną próbę w odniesieniu do analizowanych zmiennych psychologicznych. Zestawienie to stanowi podstawę doboru procedur statystycznych służących weryfikacji hipotez badawczych.

**Tabela 2**

Statystyczna eksploracja wyników uzyskanych w pełnej próbie uczestników badania

<b>Cała próba</b>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SKE</i>	<i>K</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
Styl bezpieczny	144	36,43	10,77	-0,42	-0,56	10,00	56,00	0,96	0,002
Styl lękowo-ambiwalentny	144	29,35	14,00	0,36	-0,98	8,00	56,00	0,93	<0,001

## ROZDZIAŁ IV

Styl unikowy	144	25,06	11,05	0,48	-0,72	8,00	53,00	0,94	<0,001
Samooceana	144	28,69	5,59	0,22	-0,76	17,00	40,00	0,97	0,010
Lęk jako stan (L-stan)	144	45,73	13,60	0,09	-0,90	21,00	76,00	0,97	0,010
Lęk jako cecha (L-cecha)	144	46,88	11,86	-0,01	-0,63	22,00	74,00	0,99	0,391
Liczba dotychczasowych związków	144	3,17	1,93	1,50	2,88	1,00	11,00	0,85	<0,001
Staż aktualnego związku	111	12,05	8,49	0,69	-0,06	0,30	38,00	0,94	<0,001

Na podstawie wyników zestawionych w tabeli 2 można zauważyć, że większość analizowanych zmiennych w całej próbie badanych kobiet nie spełniała kryteriów rozkładu normalnego, co potwierdził test Shapiro–Wilka. Wyjątek stanowiła jedynie zmienna „lęk jako cecha”, której rozkład nie odbiegał istotnie od rozkładu normalnego, co umożliwiło jej dalsze wykorzystanie w analizach przy zastosowaniu metod parametrycznych. Pozostałe zmienne, ze względu na niespełnienie założeń normalności rozkładu, wymagały zastosowania procedur nieparametrycznych w analizie porównawczej oraz korelacyjnej.

W odniesieniu do stylów przywiązania, w całej badanej próbie kobiet odnotowano wysoki poziom stylu bezpiecznego (7 sten), średni poziom stylu lękowo-ambiwalentnego (6 sten) oraz niski poziom stylu unikowego (4 sten). Interpretując powyższe dane zgodnie z założeniami teoretycznymi Plopy (2006), można wnioskować, że kobiety uczestniczące w badaniu w znacznym stopniu przejawiają skłonność do nawiązywania bliskich, stabilnych i emocjonalnie bezpiecznych relacji z partnerem, w których dominuje zaufanie, poczucie bezpieczeństwa oraz potrzeba emocjonalnej bliskości. Jednocześnie, umiarkowany poziom lękowości w kontekście relacji może świadczyć o istnieniu niepewności co do trwałości relacji i gotowości partnera do zaangażowania, natomiast niski poziom stylu unikowego potwierdza brak tendencji do unikania bliskości, wycofania emocjonalnego lub dystansowania się od partnera.

W zakresie samooceny, kobiety biorące udział w badaniu osiągnęły przeciętny poziom (5 sten), co oznacza, że w większości przypadków prezentowały one umiarkowanie pozytywny stosunek do własnej osoby. Badane kobiety postrzegały siebie jako osoby wartościowe i adekwatnie kompetentne w różnych sferach funkcjonowania, przy jednoczesnym braku przejawów zaniżonej lub przesadnie zawyżonej samooceny, co zgodnie z ujęciem Łaguny, Dzwonkowskiej

i Lachowicz-Tabaczek (2007), świadczy o realistycznej i względnie stabilnej strukturze Ja.

Z kolei wyniki dotyczące poziomu lęku, zarówno w wymiarze stanu, jak i cechy, ukazały wyraźnie podwyższone wartości. Lęk jako stan osiągnął wartość stenową równą 8, a lęk jako cecha – 7. Oznacza to, że badane kobiety w chwili wypełniania kwestionariuszy doświadczały nasilonych emocji lękowych, wskazujących na dużą podatność na stresory sytuacyjne. Wysoki poziom lęku jako cechy sugeruje również trwałą predyspozycję do przeżywania lęku, nawet w sytuacjach o niskim natężeniu bodźców stresogennych. Taki obraz emocjonalności jest zgodny z obserwacjami Wrześniewskiego i współautorów (2006), którzy podkreślają, że osoby o wysokiej cechowej lękowości mają tendencję do reagowania silnym napięciem emocjonalnym w obliczu nawet neutralnych sytuacji społecznych, co może prowadzić do chronicznego przeciążenia emocjonalnego.

Analiza zmiennych demograficznych wykazała, że kobiety biorące udział w badaniu miały średnio trzy związki partnerskie w swoim życiu ( $M = 3,17$ ;  $SD = 1,93$ ), co pozwala wnioskować o ich różnorodnych doświadczeniach relacyjnych. Ponadto, średni staż aktualnego związku, u kobiet pozostających w związku, wynosił 12,05 roku ( $SD = 8,49$ ), co może świadczyć o stosunkowo trwałych relacjach w tej grupie. U kobiet, które zadeklarowały zakończenie ostatniego związku, średni czas jego trwania wynosił 9,92 roku ( $SD = 7,69$ ), co również potwierdza długofalowy charakter wcześniejszych relacji.

W kolejnych analizach przedstawiono szczegółowe charakterystyki zmiennych dla kobiet pozostających w związku nieformalnym, które zaprezentowano w tabeli 3.

**Tabela 3**

Analiza danych empirycznych dotyczących kobiet będących w związkach nieformalnych

W związku nieformalnym	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SKE</i>	<i>K</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
Styl bezpieczny	31	38,29	10,19	-0,39	-0,49	16,00	56,00	0,96	0,412
Styl lękowo-ambiwalentny	31	28,10	13,65	0,47	-0,78	10,00	56,00	0,94	0,094
Styl unikowy	31	21,87	9,70	0,71	-0,11	8,00	45,00	0,95	0,192
Samooceana	31	29,48	5,74	0,15	-1,11	20,00	39,00	0,94	0,096
Lęk jako stan (L-stan)	31	43,61	13,35	-0,09	-1,52	23,00	65,00	0,91	0,019
Lęk jako cecha (L-cecha)	31	44,81	11,87	0,03	-0,87	22,00	68,00	0,98	0,764

<b>W związku nieformalnym</b>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SKE</i>	<i>K</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
Liczba dotychczasowych związków	31	3,58	1,73	0,41	0,37	1,00	8,00	0,93	0,059
Staż aktualnego związku	30	7,61	5,46	0,88	0,63	0,30	23,00	0,94	0,075

Na podstawie danych zestawionych w tabeli 3 można stwierdzić, że w grupie kobiet pozostających w związku nieformalnym większość analizowanych zmiennych osiągnęła rozkład zbliżony do normalnego, co potwierdzają wyniki testu Shapiro–Wilka. Jedynym wyjątkiem była zmienna odnosząca się do poziomu lęku jako stanu, która wykazała odchylenie od rozkładu normalnego, co wskazuje na konieczność ostrożności w interpretacji wyników przy zastosowaniu procedur statystycznych.

Analiza poziomu stylów przywiązania wykazała, że kobiety w związkach nieformalnych charakteryzowały się wysokim nasileniem stylu bezpiecznego (7 sten), umiarkowanym nasileniem stylu lękowo-ambivalentnego (6 sten) oraz niskim nasileniem stylu unikowego (3 sten). Taki rozkład wyników sugeruje, że badane kobiety w dominującym stopniu wykazują tendencję do budowania relacji opartych na zaufaniu, poczuciu bezpieczeństwa i emocjonalnej bliskości z partnerem. W umiarkowanym zakresie przejawiają niepokój dotyczący trwałości relacji, co może być interpretowane jako przejaw obaw o zaangażowanie partnera. Jednocześnie niski poziom stylu unikowego świadczy o braku skłonności do dystansowania się emocjonalnego i unikania bliskości w relacji (Płopa, 2006).

W zakresie samooceny, badane kobiety w związkach nieformalnych osiągnęły wynik na poziomie przeciętnym (5 sten), co oznacza, że w większości przypadków prezentują umiarkowaną pozytywną postawę wobec siebie. Wynik ten wskazuje, że postrzegają siebie jako osoby wystarczająco wartościowe, kompetentne i godne uznania, bez przejawów silnej deprecjacji lub nadmiernej idealizacji własnej osoby (Łaguna, Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek, 2007). Taki obraz samooceny świadczy o stosunkowo zrównoważonej strukturze „Ja”, sprzyjającej funkcjonowaniu społecznemu i emocjonalnemu.

Wyniki dotyczące poziomu lęku w tej grupie kobiet ukazały istotne zróżnicowanie. Lęk jako stan osiągnął wysoki poziom (7 sten), co oznacza, że uczestniczki badania, w chwili wypełniania kwestionariusza, doświadczały nasilonych emocji lękowych. Taki wynik wskazuje na wysoką wrażliwość emocjonalną w obliczu aktualnych bodźców stresogennych, co może świadczyć o podwyższonej

reaktywności emocjonalnej. Z kolei lęk jako cecha uzyskał wynik na poziomie umiarkowanym (6 sten), co świadczy o średniej skłonności do przeżywania lęku w sposób przewlekły i uogólniony, niezależnie od aktualnej sytuacji. Kobiety w tej grupie wykazywały tendencję do przeżywania lęku w sytuacjach zarówno rzeczywistych, jak i potencjalnych zagrożeń, choć poziom tych emocji nie wskazywał na patologiczną intensywność (Wrześniewski, Sosnowski, Jaworowska, 2006).

Analiza danych demograficznych w tej podgrupie wskazuje, że kobiety będące w związkach nieformalnych deklarowały średnio trzy związki w swoim życiu ( $M = 3,17$ ), co może sugerować względnie zróżnicowane doświadczenia relacyjne. Średni staż aktualnego związku wynosił natomiast 7 lat, co pozwala uznać te związki za relatywnie trwałe i długofalowe, mimo braku formalizacji w postaci zawarcia związku małżeńskiego.

W kolejnej części przedstawiono analizę zmiennych w grupie kobiet pozostających w związku małżeńskim, której zestawienie zawarto w tabeli 4.

**Tabela 4**

Analiza danych empirycznych dotyczących kobiet będących w związkach małżeńskich

W związku małżeńskim	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SKE</i>	<i>K</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
Styl bezpieczny	54	34,81	12,83	-0,22	-1,00	10,00	55,00	0,95	0,040
Styl lękowo-ambivalentny	54	24,50	12,19	1,05	0,60	8,00	56,00	0,89	<0,001
Styl unikowy	54	24,52	12,15	0,68	-0,54	9,00	53,00	0,92	0,002
Samocena	54	29,11	5,58	0,22	-0,76	19,00	40,00	0,97	0,189
Lęk jako stan (L-stan)	54	46,48	13,63	0,21	-1,08	25,00	76,00	0,95	0,039
Lęk jako cecha (L-cecha)	54	46,69	10,58	0,17	-0,51	23,00	68,00	0,98	0,397
Liczba dotychczasowych związków	54	3,26	2,36	1,59	2,30	1,00	11,00	0,81	<0,001
Staż aktualnego związku	53	16,92	7,64	0,31	0,27	2,00	38,00	0,98	0,641

Na podstawie danych przedstawionych w tabeli 4, obejmującej wyniki kobiet pozostających w związku małżeńskim, stwierdzono, że część analizowanych zmiennych wykazywała rozkład zbliżony do normalnego, jednakże istotne



statystycznie odchylenia od rozkładu normalnego zaobserwowano w przypadku takich zmiennych jak: styl przywiązania bezpieczny, styl lękowo-ambiwalentny, styl unikowy, lęk jako stan oraz liczba dotychczasowych związków. W związku z tym, w dalszych analizach należało zastosować odpowiednie testy nieparametryczne, które uwzględniają nieregularność rozkładu danych.

Kobiety będące w związku małżeńskim charakteryzowały się wysokim nasileniem stylu przywiązania bezpiecznego (7 sten), średnim nasileniem stylu lękowo-ambiwalentnego (5 sten) oraz niskim nasileniem stylu unikowego (4 sten). Taki wzorzec stylów przywiązania pozwala wnioskować, że kobiety zamężne wykazują wyraźną tendencję do budowania relacji opartych na emocjonalnej bliskości, zaufaniu i stabilnym zaangażowaniu w relację partnerską. Jednocześnie, umiarkowany poziom lęku o trwałość związku może świadczyć o względnym poczuciu bezpieczeństwa w relacji, któremu towarzyszy jednak sporadyczne poczucie niepewności. Niskie nasilenie stylu unikowego wskazuje natomiast na brak potrzeby dystansowania się emocjonalnie oraz na otwartość na emocjonalne zbliżenie z partnerem (Plopa, 2006).

W odniesieniu do samooceny, badane kobiety pozostające w związkach małżeńskich uzyskały wynik na poziomie przeciętnym (5 sten), co sugeruje, że w sposób umiarkowany i zrównoważony oceniają własne kompetencje i wartość osobistą. Ich postawa wobec własnego „Ja” jest na ogół pozytywna, nie wykazuje jednak cech przesadnej idealizacji ani zaniżonej samooceny, co może sprzyjać utrzymywaniu stabilnych relacji interpersonalnych i efektywnej komunikacji z partnerem (Łaguna, Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek, 2007).

Analiza poziomu lęku wykazała, że kobiety zamężne w chwili wypełniania testów psychologicznych przejawiały nasilony lęk jako stan (7 sten), co oznacza, że były one szczególnie podatne na działanie sytuacyjnych czynników stresogennych. Otrzymane wyniki świadczą o dużej reaktywności emocjonalnej i podwyższonej wrażliwości na bodźce o charakterze zagrożenia. Z kolei poziom lęku jako cechy wynosił 6 sten, co można interpretować jako umiarkowaną skłonność do przeżywania lęku w sposób chroniczny i uogólniony. Kobiety te, choć na ogół radzą sobie z lękiem w sytuacjach codziennych, wykazują jednak pewną tendencję do odczuwania napięcia i niepokoju, nawet w sytuacjach obiektywnie niezagrażających, co może wpływać na ich ogólny dobrostan psychiczny (Wrześniewski, Sosnowski, Jaworowska, 2006).

W zakresie danych demograficznych ustalono, że kobiety pozostające w związkach małżeńskich miały średnio po trzy związki w ciągu życia, co może świadczyć o zróżnicowanych doświadczeniach relacyjnych. Średni staż aktualnego

związku małżeńskiego wynosił natomiast 17 lat, co świadczy o dużej trwałości i stabilności relacji, która prawdopodobnie sprzyjała utrzymaniu wysokiego poziomu przywiązania bezpiecznego oraz przeciętnego poziomu samooceny i lęku.

W kolejnej części przedstawione zostaną dane dla kobiet po rozwodzie, których zestawienie zawiera tabela 5.

**Tabela 5**

Analiza danych empirycznych dotyczących kobiet rozwiedzionych

Po rozwodzie	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SKE</i>	<i>K</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
Styl bezpieczny	36	37,08	9,62	-0,63	-0,38	14,00	50,00	0,85	0,016
Styl lękowo-ambiwalentny	36	29,53	14,49	0,33	-0,89	8,00	56,00	0,90	0,085
Styl unikowy	36	26,50	11,08	0,22	-1,15	8,00	46,00	0,95	0,455
Samoocena	36	29,69	5,79	-0,09	-1,02	19,00	40,00	0,95	0,590
Lęk jako stan (L-stan)	36	41,83	12,74	-0,07	-1,01	21,00	65,00	0,97	0,792
Lęk jako cecha (L-cecha)	36	43,75	13,16	0,12	-0,99	22,00	67,00	0,88	0,046
Liczba dotychczasowych związków	36	2,58	1,25	0,50	-0,50	1,00	5,00	0,89	0,002
Staż aktualnego związku	15	7,19	8,66	2,29	5,55	0,40	33,00	0,72	<0,001

Analiza wyników uzyskanych przez kobiety po rozwodzie, zgodnie z danymi zaprezentowanymi w tabeli 5, wykazała, że nie wszystkie zmienne spełniły kryteria rozkładu normalnego. W szczególności, istotnie statystycznie odchylenia od rozkładu normalnego zaobserwowano dla zmiennych takich jak: styl przywiązania bezpieczny, lęk jako cecha, liczba dotychczasowych związków oraz staż aktualnego związku. Pozostałe zmienne w tej grupie uzyskały rozkład zbliżony do normalnego, co pozwalało na zastosowanie wybranych metod analizy statystycznej w dalszym etapie badań.

Kobiety, które formalnie zakończyły związek małżeński, wykazywały wysokiego poziomu stylu przywiązania bezpiecznego (7 sten), średni poziom stylu przywiązania lękowo-ambiwalentnego (6 sten) oraz niski poziom stylu przywiązania unikowego (4 sten). Wyniki te wskazują, że nawet po rozpadzie relacji formalnej, respondentki zachowują zdolność do nawiązywania głębokich i emocjonalnie

zaangażowanych relacji z partnerem. Styl bezpieczny, dominujący w tej grupie, odzwierciedla tendencję do budowania relacji opartych na zaufaniu, wzajemnym szacunku i stabilnym zaangażowaniu. Średnie natężenie stylu lękowo-ambiwalentnego może wskazywać na umiarkowane obawy związane z trwałością przyszłych relacji, natomiast niski poziom stylu unikowego sugeruje brak potrzeby unikania bliskości i otwartość na emocjonalne zaangażowanie (Płopa, 2006).

W odniesieniu do samooceny, kobiety po rozwodzie uzyskały wyniki na poziomie przeciętnym (6 sten), co można interpretować jako umiarkowanie pozytywny stosunek do siebie oraz zrównoważony obraz własnej osoby. Takie poczucie wartości odzwierciedla przekonanie respondentek o byciu osobami wystarczająco kompetentnymi, godnymi szacunku i akceptacji. Poziom ten sprzyja adaptacyjnej regulacji emocjonalnej i stanowi czynnik chroniący przed negatywnymi skutkami przeżytych strat relacyjnych (Łaguna, Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek, 2007).

W zakresie lęku jako stanu, kobiety po rozwodzie uzyskały wynik wysoki (7 sten), co oznacza, że w momencie wypełniania testów psychologicznych odczuwały one nasilone napięcie emocjonalne i silną reakcję na bieżące stresory. Kobiety te charakteryzowały się wysoką wrażliwością na zewnętrzne bodźce wywołujące lęk oraz zmiennością reakcji w zależności od aktualnych doświadczeń sytuacyjnych. Z kolei poziom lęku jako cechy osiągnął wartość średnią (6 sten), co sugeruje, że badane posiadają umiarkowaną skłonność do przeżywania lęku w sposób trwały i uogólniony. Przeciętny poziom cech lękowych może wskazywać na ogólną tendencję do postrzegania sytuacji życiowych jako potencjalnie zagrażających, jednak bez dominującego wpływu na codzienne funkcjonowanie (Wrześniewski, Sosnowski, Jaworowska, 2006).

W zakresie zmiennych demograficznych ustalono, że kobiety po rozwodzie miały średnio po trzy związki w swoim życiu. Wskazuje to na zróżnicowane doświadczenia relacyjne, które mogły wpływać na ich aktualne wzorce przywiązania i sposoby funkcjonowania emocjonalnego. Średni zadeklarowany staż aktualnego związku w tej grupie wynosił siedem lat, co sugeruje, że mimo wcześniejszego rozstania, wiele kobiet ponownie weszło w relację partnerską o relatywnie długim trwaniu.

W kolejnej części opracowania zaprezentowane zostaną wyniki dotyczące kobiet po zakończeniu związku nieformalnego, których dane zawarto w tabeli 6.

**Tabela 6**

Analiza danych empirycznych dotyczących kobiet, które doświadczyły rozpadu związku nieformalnego

<b>Po zakończeniu związku nieformalnego</b>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SKE</i>	<i>K</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
Styl bezpieczny	23	36,70	7,50	-0,33	-1,08	23,00	47,00	0,94	0,428
Styl lękowo-ambiwalentny	23	42,17	9,75	-0,79	0,66	17,00	56,00	0,92	0,278
Styl unikowy	23	28,35	9,17	0,29	-0,86	14,00	48,00	0,94	0,442
Samooceana	23	25,04	3,54	-0,71	0,70	17,00	32,00	0,85	0,025
Lęk jako stan (L-stan)	23	52,91	12,94	0,23	-0,98	33,00	76,00	0,97	0,838
Lęk jako cecha (L-cecha)	23	55,00	9,24	0,42	-0,19	39,00	74,00	0,96	0,753
Liczba dotychczasowych związków	23	3,30	1,79	1,87	4,05	1,00	9,00	0,79	<0,001
Staż aktualnego związku	13	8,08	6,93	1,50	2,71	1,00	26,00	0,85	0,030

Analiza wyników uzyskanych przez kobiety po zakończeniu związku nieformalnego, przedstawiona w tabeli 6, ujawniła, że nie wszystkie zmienne w tej grupie uzyskały rozkład zbliżony do normalnego. Odchylenia od normalności zaobserwowano dla takich zmiennych jak: samoocena, liczba dotychczasowych związków oraz staż aktualnego związku. Pozostałe analizowane zmienne w tej grupie przyjęły rozkład zbliżony do normalnego, co umożliwiło częściowe zastosowanie wybranych procedur statystycznych zgodnie z założeniami testów parametrycznych. W związku z tym należy jednoznacznie stwierdzić, że ogólne założenie o rozkładzie normalnym nie zostało w pełni spełnione we wszystkich grupach badanych, co wymagało zastosowania metod analizy nieparametrycznej w dalszej części opracowania.

Kobiety, które doświadczyły zakończenia związku nieformalnego, uzyskały wysoki poziom stylu przywiązania bezpiecznego (7 sten), bardzo wysoki poziom stylu przywiązania lękowo-ambiwalentnego (8 sten) oraz umiarkowany poziom stylu przywiązania unikowego (5 sten). Takie wyniki sugerują, że badane kobiety, mimo zakończenia relacji partnerskiej, w dalszym ciągu cechują się zdolnością do budowania więzi opartych na bliskości i wzajemnym zaufaniu. Jednocześnie,

bardzo wysokie natężenie stylu lękowo-ambiwalentnego wskazuje na silne poczucie niepewności w relacjach, lęk przed odrzuceniem i silne emocjonalne zaangażowanie, któremu towarzyszy potrzeba potwierdzenia swojej wartości w oczach partnera. Umiarkowany poziom stylu unikowego może oznaczać częściową tendencję do dystansowania się od emocjonalnej bliskości, wynikającą z potrzeby ochrony przed ponownym zranieniem (Plopa, 2006).

W kontekście samooceny, kobiety po zakończeniu związku nieformalnego wykazały niski poziom tej cechy (3 sten). Wyniki te sugerują, że respondentki mają w dużym stopniu negatywny stosunek do własnej osoby, nie postrzegają siebie jako osoby kompetentnej, wartościowej, godnej szacunku. Niska samoocena może wiązać się z obniżonym poczuciem własnej skuteczności, zwiększoną podatnością na stres i trudności w nawiązywaniu satysfakcjonujących relacji interpersonalnych (Łaguna, Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek, 2007).

Analiza poziomu lęku wykazała, że kobiety po zakończeniu relacji nieformalnej osiągnęły bardzo wysoki wynik w zakresie lęku jako stanu (9 sten) oraz wysoki poziom lęku jako cechy (8 sten). Taki rozkład wyników świadczy o tym, że respondentki w momencie badania przeżywały nasilone stany napięcia emocjonalnego, które mogły wynikać z aktualnej sytuacji życiowej, stresu związanego z rozstaniem lub innych czynników zagrażających ich dobrostanowi psychicznemu. Bardzo wysoki poziom lęku jako stan wskazuje na silną emocjonalną reakcję na chwilowe trudności, natomiast wysoki poziom lęku jako cecha sugeruje, że badane kobiety posiadają względnie stałą tendencję do przeżywania lęku nawet w sytuacjach, które nie są obiektywnie zagrażające. Tego rodzaju profil lękowy może negatywnie wpływać na zdolność do adaptacji oraz zwiększać ryzyko rozwoju zaburzeń afektywnych (Wrześniewski, Sosnowski, Jaworowska, 2006).

W analizie demograficznej ustalono, że kobiety po zakończeniu związku nieformalnego miały średnio po trzy związki w swoim życiu. Pomimo formalnego zakończenia relacji, część z nich zadeklarowała, że obecnie znajduje się w związku – średni staż tego związku wynosił osiem lat. Wskazuje to na relatywnie długoterminowe zaangażowanie emocjonalne również po zakończeniu poprzednich relacji, co może mieć znaczenie dla oceny ich aktualnych doświadczeń relacyjnych.

W kolejnej części analizy przedstawione zostaną wyniki testu jednorodności wariancji Levene'a, zestawione w tabeli 7, które posłużyły do oceny homogeniczności wariancji w analizowanych grupach.

**Tabela 7**

Analiza jednorodności wariancji w obrębie porównywanych grup kobiet

<b>Test jednorodności wariancji Levene'a</b>	<b>F</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>p</b>
Styl bezpieczny	2,33	3	107	0,079
Styl lękowo-ambiwalentny	1,66	3	107	0,180
Styl unikowy	1,41	3	107	0,244
Samoocena	1,14	3	107	0,335
Lęk jako stan (L-stan)	0,44	3	107	0,725
Lęk jako cecha (L-cecha)	1,02	3	107	0,388
Liczba dotychczasowych związków	2,14	3	107	0,099
Staż aktualnego związku	0,77	3	107	0,513

Zgodnie z wynikami przedstawionymi w tabeli 7, przeprowadzona analiza jednorodności wariancji z wykorzystaniem testu Levene'a wykazała, że wszystkie analizowane zmienne spełniają założenie homogeniczności wariancji w obrębie porównywanych grup kobiet. Uzyskane wyniki testu nie wykazały istotnych statystycznie różnic w rozproszeniu wyników, co oznacza, że rozkład wariancji dla poszczególnych zmiennych, takich jak style przywiązania, poziom samooceny, poziom lęku (jako stan i jako cecha), liczba dotychczasowych związków oraz staż związku, był porównywalny we wszystkich wyodrębnionych grupach badanych kobiet. Spełnienie tego założenia świadczy o tym, że zmienność wyników w każdej z grup nie różni się w sposób istotny, co umożliwia dalszą analizę porównawczą pomiędzy grupami z uwzględnieniem równych warunków statystycznych.

Jednocześnie przeprowadzono analizę różnic w liczebnościach grup z wykorzystaniem testu chi-kwadrat niezależności. Wyniki testu okazały się istotne statystycznie,  $\chi^2(3) = 14,39$ ;  $p = 0,002$ , co oznacza, że badane grupy kobiet znacząco różniły się pod względem liczebności. Otrzymane dane wskazują na brak spełnienia założenia o równoliczności grup, co ma istotne konsekwencje dla wyboru adekwatnych procedur statystycznych w dalszej analizie danych. W praktyce oznacza to, że nie wszystkie testy parametryczne mogą zostać zastosowane ze względu na niejednakowe liczebności poszczególnych podgrup, co mogłoby prowadzić do zafałszowania wyników i wniosków końcowych.

Uwzględniając powyższe ograniczenia oraz fakt, że dla części zmiennych nie uzyskano rozkładu zbliżonego do normalnego, zdecydowano się na zastosowanie metod analizy nieparametrycznej. W dalszej części pracy przeprowadzono zatem odpowiednie testy statystyczne, tj. test Kruskala-Wallisa (służący do porównań

pomiędzy więcej niż dwiema grupami), test U Manna-Whitneya (do analiz par porównawczych) oraz korelację rang Spearmana (w celu określenia zależności pomiędzy zmiennymi ilościowymi).

## 2. Zróźnicowanie stylów przywiązania wśród badanych kobiet

W celu udzielenia odpowiedzi na pytanie badawcze dotyczące istnienia różnic między kobietami po rozwodzie lub rozstaniu a kobietami pozostającymi w związku – zarówno małżeńskim, jak i nieformalnym – w zakresie poziomu stylów przywiązania do partnera, zastosowano nieparametryczny test Kruskala-Wallisa. Analiza ta pozwala na porównanie rozkładów wyników w więcej niż dwóch niezależnych grupach przy braku założenia normalności rozkładu zmiennych. Uzyskane wyniki prezentuje tabela 8.

**Tabela 8**

Style przywiązania wśród badanych respondentek

Zmienne	W związku nieformalnym		W związku małżeńskim		Po rozwodzie		Po zakończeniu związku nieformalnego		<i>H</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	$\epsilon^2$
	<i>n</i>	<i>M</i> <sub>ranga</sub>	<i>n</i>	<i>M</i> <sub>ranga</sub>	<i>n</i>	<i>M</i> <sub>ranga</sub>	<i>n</i>	<i>M</i> <sub>ranga</sub>				
Styl bezpieczny	31	79,24	54	67,82	36	74,79	23	70,80	1,64	3	0,651	0,01
Styl lękowo-ambiwalentny	31	68,90	54	57,93	36	73,44	23	110,09	25,54	3	<0,001	0,18
Styl unikowy	31	61,02	54	68,79	36	78,32	23	87,59	6,50	3	0,090	0,05

Wyniki testów U Manna-Whitney'a z poprawką Bonfferoniego, przedstawione w tabeli 9, wskazują, że istotne statystycznie różnice w zakresie stylu lękowo-ambiwalentnego wystąpiły między kobietami w związku małżeńskim a kobietami po zakończeniu związku nieformalnego ( $U = 216,50$ ;  $p < 0,001$ ), między kobietami po rozwodzie a kobietami po zakończeniu związku nieformalnego ( $U = 248,00$ ;  $p = 0,003$ ), a także między kobietami w związku nieformalnym a kobietami po zakończeniu związku nieformalnego ( $U = 222,00$ ;  $p = 0,001$ ). We wszystkich przypadkach kobiety po zakończeniu związku nieformalnego

uzyskiwały wyższe wyniki w zakresie stylu lękowo-ambiwalentnego niż pozostałe grupy.

W tabeli 10 przedstawiono wyniki testu Kruskala-Wallisa dla poziomu lęku jako stan.

**Tabela 9**

Styl bezpieczny u badanych kobiet – porównania wielokrotne

Zmienna	<i>n</i>	<i>M<sub>ranga</sub></i>	<i>n</i>	<i>M<sub>ranga</sub></i>	<i>U</i>	<i>p</i>	<i>r<sub>g</sub></i>
		<i>w związku nieformalnym</i>		<i>w związku małżeńskim</i>			
	31	47,31	54	40,53	703,50	0,223	0,16
		<i>w związku nieformalnym</i>		<i>po rozwodzie</i>			
	31	32,90	36	34,94	524,00	0,669	-0,06
		<i>w związku nieformalnym</i>		<i>po zakończeniu związku nieformalnego</i>			
Styl lękowo-ambiwalentny	31	20,69	23	36,67	<b>145,50*</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>-0,59</b>
		<i>w związku małżeńskim</i>		<i>po rozwodzie</i>			
	54	41,60	36	51,35	761,50	0,083	-0,22
		<i>w związku małżeńskim</i>		<i>po zakończeniu związku nieformalnego</i>			
	54	30,80	23	58,26	<b>178,00*</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>-0,71</b>
		<i>po rozwodzie</i>		<i>po zakończeniu związku nieformalnego</i>			
	36	24,15	23	39,15	<b>203,50*</b>	<b>0,001</b>	<b>-0,51</b>

\* Wynik istotny statystycznie  $p < 0,008$

Zgodnie z wynikami przedstawionymi w tabeli 9, ujawniono trzy istotne statystycznie różnice w zakresie poziomu stylu lękowo-ambiwalentnego pomiędzy wybranymi grupami kobiet. Pierwsza z istotnych różnic dotyczy porównania kobiet będących w związku nieformalnym oraz kobiet po zakończeniu związku nieformalnego. Wynik testu U Manna-Whitney'a wskazał na istotne zróżnicowanie poziomu stylu lękowo-ambiwalentnego pomiędzy tymi grupami,  $U = 145,50$ ;  $p < 0,001$ . Uzyskany współczynnik wielkości efektu  $r_g = -0,59$  wskazuje na silny efekt badanej różnicy. Druga różnica dotyczy kobiet pozostających w związku małżeńskim w porównaniu z kobietami po zakończeniu związku nieformalnego.



Również w tym przypadku wynik testu U Manna-Whitney'a okazał się istotny statystycznie,  $U = 178,00$ ;  $p < 0,001$ , przy bardzo silnym efekcie różnicy,  $r_g = -0,71$ . Trzeci istotny wynik uzyskano przy porównaniu kobiet po rozwodzie oraz kobiet po zakończeniu związku nieformalnego. Wartość testu  $U = 203,50$ ;  $p = 0,001$ , przy silnym efekcie różnicy  $r_g = -0,51$ , również wskazuje na istotne zróżnicowanie poziomu tej zmiennej między tymi dwiema grupami.

Analizując uzyskane rezultaty, można jednoznacznie stwierdzić, iż kobiety po zakończeniu związku nieformalnego charakteryzują się istotnie wyższym poziomem stylu lękowo-ambiwalentnego w porównaniu z kobietami, które aktualnie pozostają w związku nieformalnym, w związku małżeńskim, jak również z kobietami po rozwodzie. Wyniki te wskazują, że kobiety, które zakończyły związek nieformalny, odznaczają się znacznie silniejszym niepokojem o trwałość relacji, przejawiają większą potrzebę emocjonalnej dostępności partnera oraz większą podatność na odczuwanie lęku związanego z porzuceniem i niestabilnością relacji. W porównaniu z nimi, kobiety pozostające aktualnie w związkach formalnych i nieformalnych oraz kobiety po rozwodzie wykazują istotnie mniejsze natężenie lęku ambiwalentnego, co może świadczyć o większym poczuciu bezpieczeństwa emocjonalnego, bardziej stabilnym obrazie relacyjnym oraz niższym poziomie niepokoju dotyczącego trwałości związku.

### 3. Poziom lęku u kobiet pozostających w związkach i po rozstaniu

W celu przeanalizowania, czy istnieją istotne różnice w poziomie lęku między kobietami po rozwodzie lub rozstaniu a kobietami pozostającymi w związku, przeprowadzono analizę nieparametryczną z zastosowaniem testu Kruskala-Walalisa. Test ten pozwala na porównanie wyników między więcej niż dwiema grupami, przy braku spełnienia założeń dla testów parametrycznych. Analizie poddano dwie zmienne: lęk jako stan oraz lęk jako cecha. Uzyskane wyniki zestawiono w tabeli 10.

Zgodnie z wynikami zawartymi w tabeli 10, uzyskano istotny statystycznie wynik zarówno w zakresie lęku jako stan,  $H(3) = 8,76$ ;  $p = 0,033$ , jak i lęku jako cecha,  $H(3) = 13,17$ ;  $p = 0,004$ . Efekty te okazały się umiarkowane, odpowiednio  $\epsilon^2 = 0,06$  oraz  $\epsilon^2 = 0,09$ . Na tej podstawie można wnioskować, że status związku badanych kobiet przeciętnie różnicuje nasilenie wrażliwości na bodźce zewnętrzne powodujące lęk oraz nasilenie tendencji do reagowania lękiem w sytuacjach obiektywnie niezagrażających. Bardziej szczegółowy opis różnic między poszczególnymi grupami przedstawiono po przeprowadzeniu analizy porównań parami

testem U Manna-Whitney'a z poprawką Bonferroniego. Za istotne statystycznie uznano wartości  $p$  niższe niż 0,008. Wyniki tej analizy przedstawiono w tabeli 11.

**Tabela 10**

Lęk u badanych kobiet

Zmienne	W związku nieformalnym		W związku małżeńskim		Po rozwodzie		Po zakończeniu związku nieformalnego		$H$	$df$	$p$	$\epsilon^2$
	$n$	$M_{\text{ranga}}$	$n$	$M_{\text{ranga}}$	$n$	$M_{\text{ranga}}$	$n$	$M_{\text{ranga}}$				
Lęk jako stan	31	66,58	54	74,44	36	61,60	23	93,00	8,76	3	0,033	0,06
Lęk jako cecha	31	65,66	54	71,22	36	62,54	23	100,30	13,17	3	0,004	0,09

**Tabela 11**

Poziom lęku wśród uczestniczek badania – analiza porównań wielokrotnych

Zmienne	$n$	$M_{\text{ranga}}$	$n$	$M_{\text{ranga}}$	$U$	$p$	$r_g$
		<i>w związku nieformalnym</i>		<i>w związku małżeńskim</i>			
Lęk jako stan	31	39,61	54	44,94	732,00	0,338	-0,13
Lęk jako cecha	31	40,82	54	44,25	769,50	0,537	-0,08
		<i>w związku nieformalnym</i>		<i>po rozwodzie</i>			
Lęk jako stan	31	35,42	36	32,78	514,00	0,580	0,08
Lęk jako cecha	31	34,81	36	33,31	533,00	0,753	0,04
		<i>w związku nieformalnym</i>		<i>po zakończeniu związku nieformalnego</i>			
Lęk jako stan	31	23,55	23	32,83	234,00	0,032	-0,34
Lęk jako cecha	31	22,03	23	34,87	<b>187,00*</b>	<b>0,003</b>	<b>-0,48</b>
		<i>w związku małżeńskim</i>		<i>po rozwodzie</i>			
Lęk jako stan	54	48,68	36	40,74	800,50	0,158	0,18
Lęk jako cecha	54	47,94	36	41,83	840,00	0,277	0,14
		<i>w związku małżeńskim</i>		<i>po zakończeniu związku nieformalnego</i>			
Lęk jako stan	54	35,81	23	46,48	449,00	0,055	-0,28
Lęk jako cecha	54	34,03	23	50,67	<b>352,50*</b>	<b>0,003</b>	<b>-0,43</b>

Zmienne	<i>n</i>	<i>M</i> <sub>ranka</sub>	<i>n</i>	<i>M</i> <sub>ranka</sub>	<i>U</i>	<i>p</i>	<i>r</i> <sub>g</sub>
		<i>po rozwodzie</i>		<i>po zakończeniu związku nieformalnego</i>			
Lęk jako stan	36	25,08	23	37,70	<b>237,00*</b>	<b>0,006</b>	<b>-0,43</b>
Lęk jako cecha	36	24,40	23	38,76	<b>212,50*</b>	<b>0,002</b>	<b>-0,49</b>

\* Wynik istotny statystycznie  $p < 0,008$

Zgodnie z wynikami zawartymi w tabeli 11, istotne statystycznie wyniki uzyskano w następującym zakresie. W odniesieniu do lęku jako cechy, różnice ujawniły się pomiędzy kobietami w związku nieformalnym a kobietami po zakończeniu związku nieformalnego,  $U = 187,00$ ;  $p = 0,003$ , przy umiarkowanym efekcie,  $r_g = -0,48$ . Istotne różnice wystąpiły również między kobietami w związku małżeńskim a kobietami po zakończeniu związku nieformalnego,  $U = 352,50$ ;  $p = 0,003$ , efekt umiarkowany,  $r_g = -0,43$ , oraz między kobietami po rozwodzie a kobietami po zakończeniu związku nieformalnego,  $U = 212,50$ ;  $p = 0,002$ , również z umiarkowanym efektem,  $r_g = -0,49$ . W odniesieniu do lęku jako stanu, istotna różnica ujawniła się jedynie między kobietami po rozwodzie a kobietami po zakończeniu związku nieformalnego,  $U = 237,00$ ;  $p = 0,006$ , przy umiarkowanym efekcie,  $r_g = -0,43$ .

Uzyskane rezultaty wskazują, że kobiety po zakończeniu związku nieformalnego charakteryzują się istotnie wyższym poziomem lęku jako cechy w porównaniu z kobietami pozostającymi w związku nieformalnym, małżeńskim oraz z kobietami po rozwodzie. Dodatkowo, w zakresie lęku jako stanu, kobiety po zakończeniu związku nieformalnego uzyskały istotnie wyższe wyniki niż kobiety po zakończeniu związku sformalizowanego.

Na podstawie powyższych wyników można wnioskować, że kobiety po zakończeniu związku nieformalnego cechują się silniej nasilonymi tendencjami do reagowania lękiem w sytuacjach obiektywnie niezagrażających oraz większą podatnością na przeżywanie lęku w sposób nieproporcjonalnie silny w stosunku do rzeczywistego poziomu zagrożenia. Dodatkowo, wykazują one wyższą wrażliwość na bodźce zewnętrzne wywołujące lęk oraz większą zmienność intensywności doświadczanego lęku, zależnie od rodzaju i siły czynników sytuacyjnych, w porównaniu do kobiet po zakończeniu związku sformalizowanego.

#### 4. OBRAZ SAMOOCENY BADANYCH KOBIET W ZALEŻNOŚCI OD DOŚWIADCZEŃ RELACYJNYCH

Niniejszy podrozdział prezentuje wyjaśnienia różnic między kobietami po rozwodzie lub rozstaniu, a kobietami w związku w zakresie poziomu samooceny. W celu analizy wykonano test Kruskala-Wallisa. Uzyskane wyniki zostały zaprezentowane w tabeli 12.

**Tabela 12**  
Poziom samooceny wśród uczestniczek badania

Zmienne	W związku nieformalnym		W związku małżeńskim		Po rozwodzie		Po zakończeniu związku nieformalnego		H	df	p	$\epsilon^2$
	<i>n</i>	<i>M</i> <sub>ranga</sub>	<i>n</i>	<i>M</i> <sub>ranga</sub>	<i>n</i>	<i>M</i> <sub>ranga</sub>	<i>n</i>	<i>M</i> <sub>ranga</sub>				
Samooceana	31	77,87	54	75,95	36	79,83	23	45,67	11,55	3	0,009	0,08

Zgodnie z wynikami przedstawionymi w tabeli 13, istotne statystycznie różnice w zakresie poziomu samooceny ujawniły się w dwóch porównaniach: pomiędzy kobietami w związku nieformalnym a kobietami po zakończeniu związku nieformalnego ( $U = 182,00$ ;  $p = 0,002$ ), gdzie efekt był umiarkowany ( $r_g = -0,50$ ), oraz pomiędzy kobietami w związku małżeńskim a kobietami po zakończeniu związku nieformalnego ( $U = 283,50$ ;  $p = 0,006$ ), z umiarkowanym efektem ( $r_g = -0,44$ ). Wyniki te wskazują, że kobiety, które zakończyły związek nieformalny, charakteryzują się istotnie niższym poziomem samooceny w porównaniu do kobiet pozostających w związkach – zarówno nieformalnych, jak i małżeńskich. W badanej grupie kobiet po zakończeniu związku nieformalnego można zatem zauważyć wyraźnie obniżoną pozytywną postawę wobec siebie, mniejsze przekonanie o własnej wartości oraz większą skłonność do negatywnej samooceny. Z kolei kobiety pozostające w związkach wykazują wyższy poziom akceptacji siebie, pewności co do własnych możliwości oraz poczucia bycia wartościowymi osobami, co może stanowić czynnik chroniący przed negatywnymi skutkami emocjonalnymi i społecznymi.

Tabela 13

Analiza porównań wielokrotnych dotyczących poziomu samooceny wśród badanych kobiet

Zmienna	<i>n</i>	<i>M</i> <sub>ranga</sub>	<i>n</i>	<i>M</i> <sub>ranga</sub>	<i>U</i>	<i>p</i>	<i>r</i> <sub>g</sub>
Samoocena	<i>w związku nieformalnym</i>		<i>w związku małżeńskim</i>				
	31	43,76	54	42,56	813,50	0,830	0,03
	<i>w związku nieformalnym</i>		<i>po rozwodzie</i>				
	31	33,65	36	34,31	547,00	0,890	-0,02
	<i>w związku nieformalnym</i>		<i>po zakończeniu związku nieformalnego</i>				
	31	32,47	23	20,80	<b>202,50*</b>	<b>0,007</b>	<b>0,43</b>
	<i>w związku małżeńskim</i>		<i>po rozwodzie</i>				
	54	44,36	36	47,21	910,50	0,612	-0,06
<i>w związku małżeńskim</i>		<i>po zakończeniu związku nieformalnego</i>					
54	44,03	23	27,20	<b>349,50*</b>	<b>0,002</b>	<b>0,44</b>	
<i>po rozwodzie</i>		<i>po zakończeniu związku nieformalnego</i>					
36	35,32	23	21,67	<b>222,50*</b>	<b>0,003</b>	<b>0,46</b>	

\* Wynik istotny statystycznie  $p < 0,008$ 

Zgodnie z wynikami przedstawionymi w tabeli 13, istotne statystycznie różnice w poziomie samooceny ujawniły się w trzech porównaniach. Pierwsza istotna różnica wystąpiła pomiędzy kobietami w związku nieformalnym a kobietami po zakończeniu związku nieformalnego ( $U = 202,50$ ;  $p = 0,007$ ), przy czym efekt tej różnicy był umiarkowany ( $r_g = 0,43$ ). Druga istotna różnica została odnotowana pomiędzy kobietami w związku małżeńskim a kobietami po zakończeniu związku nieformalnego ( $U = 349,50$ ;  $p = 0,002$ ), również z umiarkowanym efektem ( $r_g = 0,44$ ). Trzecia istotna różnica wystąpiła pomiędzy kobietami po rozwodzie a kobietami po zakończeniu związku nieformalnego ( $U = 222,50$ ;  $p = 0,003$ ), gdzie efekt również był umiarkowany ( $r_g = 0,46$ ).

Na podstawie tych wyników można jednoznacznie stwierdzić, że kobiety, które zakończyły związek nieformalny, charakteryzują się istotnie niższym poziomem samooceny w porównaniu do kobiet w związku nieformalnym, małżeńskim oraz po rozwodzie. Oznacza to, że respondentki z tej grupy wykazują wyraźnie mniej pozytywną postawę wobec własnego Ja, mają mniejsze przekonanie o własnej wartości oraz rzadziej postrzegają siebie jako osoby wystarczająco dobre. Natomiast kobiety pozostające w związkach oraz kobiety po rozwodzie prezentują

bardziej pozytywny obraz siebie, cechują się wyższym poziomem samoakceptacji, pewności co do własnych możliwości oraz silniejszym poczuciem bycia wartościową osobą. Różnice te mogą wskazywać na znaczenie rodzaju zakończonej relacji oraz statusu aktualnego związku dla funkcjonowania psychicznego i emocjonalnego kobiet.

## 5. Zależności między stylami przywiązania a poziomem lęku i samooceny

W tabeli 14 zaprezentowano wyniki analizy korelacji rho Spearmana przeprowadzonej w grupie kobiet pozostających w związku nieformalnym. Celem tej analizy było określenie siły oraz kierunku zależności między stylami przywiązania (bezpiecznym, lękowo-ambivalentnym, unikowym) a poziomem lęku (jako cecha i jako stan) oraz poziomem samooceny. Jej wyniki prezentują tabele 14-17. Każdą korelację porównano między grupami i pogrubieniem zaznaczono te najsilniejsze spośród grup kobiet.

**Tabela 14**

Powiązania stylów przywiązania z poziomem samooceny oraz lęku u kobiet w relacjach nieformalnych

Korelacje - w związku nieformalnym		Styl bezpieczny	Styl lękowo-ambivalentny	Styl unikowy
Samoocena	$r_s$	0,40*	-0,48**	-0,47**
	$p$	0,026	0,007	0,009
Lęk jako stan	$r_s$	-0,47**	0,64***	0,62***
	$p$	0,008	<0,001	<0,001
Lęk jako cecha	$r_s$	-0,37*	<b>0,70***</b>	0,54**
	$p$	0,040	<0,001	0,002

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

W tabeli 14 zaprezentowano wyniki analizy korelacji rho Spearmana przeprowadzonej w grupie kobiet pozostających w związku nieformalnym. Celem tej analizy było określenie siły oraz kierunku zależności między stylami przywiązania (bezpiecznym, lękowo-ambivalentnym, unikowym) a poziomem lęku (jako cecha i jako stan) oraz poziomem samooceny. Zgodnie z wynikami, wszystkie

analizowane zmienne korelowały ze sobą w sposób istotny statystycznie, przy czym obserwowano zarówno zależności dodatnie, jak i ujemne.

Styl bezpieczny korelował umiarkowanie dodatnio z poziomem samooceny ( $p < 0,05$ ), co oznacza, że im bardziej relacja charakteryzowała się bezpieczeństwem emocjonalnym, zaufaniem i stabilnością, tym wyższa była samoocena badanych kobiet. Jednocześnie styl ten wykazywał umiarkowaną, ujemną korelację z poziomem lęku jako stanu ( $p < 0,01$ ) oraz lęku jako cechy ( $p < 0,05$ ), co wskazuje na to, że kobiety cechujące się większym poczuciem bezpieczeństwa w relacji doświadczały niższego poziomu lęku zarówno w danym momencie, jak i jako trwałej dyspozycji.

Styl lękowo-ambiwalentny wykazywał umiarkowaną, ujemną korelację z poziomem samooceny ( $p < 0,01$ ), co sugeruje, że wyższy poziom niepokoju o trwałość relacji wiązał się z niższą oceną własnej wartości. Ponadto, ten styl przywiązania silnie korelował dodatnio z lękiem jako stanem ( $p < 0,001$ ) oraz lękiem jako cechą ( $p < 0,001$ ), co oznacza, że kobiety wykazujące tendencję do nadmiernego zaangażowania i obaw o relację charakteryzowały się wyższym poziomem lęku zarówno sytuacyjnego, jak i trwałego. Należy podkreślić, że najsilniejsza korelacja w całej grupie dotyczyła związku między stylem lękowo-ambiwalentnym a lękiem jako cechą.

Styl unikowy korelował umiarkowanie ujemnie z samooceną ( $p < 0,01$ ), a także silnie dodatnio z lękiem jako stanem ( $p < 0,001$ ) i lękiem jako cechą ( $p < 0,01$ ). Oznacza to, że kobiety wykazujące tendencję do dystansowania się emocjonalnego i unikania bliskości miały niższą samoocenę oraz były bardziej podatne na doświadczanie lęku, zarówno w odpowiedzi na bieżące sytuacje, jak i jako stała cecha osobowości.

Na podstawie tych wyników można stwierdzić, że im wyższy był poziom bezpiecznego przywiązania, tym bardziej pozytywna była postawa wobec własnego Ja oraz mniejsze nasilenie lęku. Z kolei wysoki poziom stylu lękowo-ambiwalentnego i unikowego wiązał się z niższą samooceną oraz większym nasileniem lęku. Zależność między stylem lękowo-ambiwalentnym a lękiem jako cechą była w tej grupie najsilniejsza, co może świadczyć o szczególnej roli niepokoju o relację w kształtowaniu długotrwałej podatności na lęk.

**Tabela 15**

Zależności pomiędzy stylami przywiązania a poziomem samooceny i lęku w grupie kobiet pozostających w związkach małżeńskich

Korelacje - w związku małżeńskim		Styl bezpieczny	Styl lękowo- ambiwalentny	Styl unikowy
Samoocena	$r_s$	<b>0,51<sup>***</sup></b>	-0,56 <sup>***</sup>	<b>-0,50<sup>***</sup></b>
	$p$	<0,001	<0,001	<0,001
Lęk jako stan	$r_s$	-0,37 <sup>**</sup>	0,55 <sup>***</sup>	0,45 <sup>**</sup>
	$p$	0,005	<0,001	0,001
Lęk jako cecha	$r_s$	-0,33 <sup>*</sup>	0,60 <sup>***</sup>	0,41 <sup>**</sup>
	$p$	0,015	<0,001	0,002

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

W tabeli 15 zaprezentowano wyniki analizy korelacji rho Spearmana przeprowadzonej w grupie kobiet pozostających w związku małżeńskim. Celem tej analizy było określenie siły oraz kierunku zależności między stylami przywiązania (bezpiecznym, lękowo-ambiwalentnym, unikowym) a poziomem lęku (jako cecha i jako stan) oraz poziomem samooceny.

Zgodnie z przedstawionymi wynikami, wszystkie analizowane zmienne korelowały ze sobą w sposób istotny statystycznie, zarówno dodatnio, jak i ujemnie. Styl bezpieczny korelował silnie dodatnio z samooceną ( $p < 0,001$ ), co oznacza, że im bardziej kobieta doświadczała emocjonalnego bezpieczeństwa, bliskości i zaufania w relacji, tym wyższe było jej poczucie własnej wartości. Jednocześnie styl ten wykazywał umiarkowaną, ujemną korelację z lękiem jako stanem ( $p < 0,01$ ) oraz lękiem jako cechą ( $p < 0,05$ ), wskazując na to, że kobiety o bezpiecznym stylu przywiązania były mniej podatne na odczuwanie lęku, zarówno doraźnego, jak i uogólnionego.

Styl lękowo-ambiwalentny wykazywał silną, ujemną korelację z poziomem samooceny ( $p < 0,001$ ) oraz silną dodatnią korelację z lękiem jako stanem ( $p < 0,001$ ) i lękiem jako cechą ( $p < 0,001$ ). Oznacza to, że im bardziej kobieta przejawiała niepokój o trwałość relacji, tym niższa była jej samoocena i tym wyższy był jej poziom lęku sytuacyjnego oraz dyspozycyjnego.

Styl unikowy również silnie korelował ujemnie z poziomem samooceny ( $p < 0,001$ ), a ponadto umiarkowanie dodatnio z lękiem jako stanem ( $p < 0,01$ ) i jako cechą ( $p < 0,01$ ). Wyniki te wskazują, że kobiety unikające bliskości i emocjonalnego zaangażowania miały niższą samoocenę oraz były bardziej podatne na odczuwanie lęku.



Należy zauważyć, że w tej grupie kobiet wystąpiły najsilniejsze zależności pomiędzy stylem bezpiecznym a samooceną oraz stylem unikowym a samooceną – relacje te były silniejsze niż w pozostałych analizowanych grupach. Świadczy to o tym, że dla kobiet pozostających w związku małżeńskim istotnym predyktorem samooceny była jakość więzi z partnerem – im więcej emocjonalnego bezpieczeństwa i bliskości, tym wyższe było poczucie własnej wartości, natomiast im większe unikanie bliskości, tym niższa samoocena.

W tabeli 16 przedstawiono korelacje w grupie kobiet po rozwodzie.

**Tabela 16**

Analiza współzależności stylów przywiązania, poziomu samooceny i lęku w podgrupie kobiet będących w relacjach nieformalnych

Korelacje - po rozwodzie		Styl bezpieczny	Styl lękowo-ambiwalentny	Styl unikowy
Samoocena	$r_s$	0,37*	<b>-0,59***</b>	-0,48**
	$p$	0,026	<0,001	0,003
Lęk jako stan	$r_s$	<b>-0,63***</b>	<b>0,72***</b>	<b>0,78***</b>
	$p$	<0,001	<0,001	<0,001
Lęk jako cecha	$r_s$	<b>-0,60***</b>	0,65***	<b>0,68***</b>
	$p$	<0,001	<0,001	<0,001

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

W tabeli 16 zaprezentowano wyniki analizy korelacji rho Spearmana przeprowadzonej w grupie kobiet po rozwodzie. Celem tej analizy było określenie siły oraz kierunku zależności pomiędzy stylami przywiązania (bezpiecznym, lękowo-ambiwalentnym, unikowym), a poziomem lęku (jako cecha i jako stan) oraz poziomem samooceny.

Zgodnie z wynikami zawartymi w tabeli 16, wszystkie analizowane pary zmiennych korelowały ze sobą w sposób istotny statystycznie, zarówno dodatnio, jak i ujemnie. Styl bezpieczny korelował umiarkowanie dodatnio z poziomem samooceny ( $p < 0,05$ ), natomiast silnie ujemnie z lękiem jako stanem ( $p < 0,001$ ) i lękiem jako cechą ( $p < 0,001$ ). Oznacza to, że im bardziej kobiety po rozwodzie doświadczały bliskości, zaufania i emocjonalnego bezpieczeństwa w relacji, tym wyższa była ich samoocena, a jednocześnie niższa podatność na odczuwanie lęku sytuacyjnego i dyspozycyjnego.

Styl lękowo-ambiwalentny wykazywał silną ujemną korelację z samooceną ( $p < 0,001$ ) oraz silne dodatnie korelacje z lękiem jako stanem ( $p < 0,001$ ) i lękiem jako cechą ( $p < 0,001$ ). Styl unikowy korelował umiarkowanie ujemnie z samooceną ( $p < 0,01$ ), a jednocześnie silnie dodatnio z lękiem jako stanem ( $p < 0,001$ ) i lękiem jako cechą ( $p < 0,001$ ). W grupie kobiet po rozwodzie zaobserwowano największą liczbę korelacji o dużym nasileniu, co odróżnia tę grupę od pozostałych.

Na podstawie powyższych wyników można wnioskować, że u kobiet po rozwodzie im większe było poczucie bliskości i bezpieczeństwa w relacji, tym wyższa była ich samoocena i niższy poziom lęku. Im natomiast wyższy był poziom niepokoju o trwałość relacji, tym niższa była samoocena, a wyższy poziom lęku, zarówno sytuacyjnego, jak i cechowego. Podobnie, unikanie bliskości z partnerem wiązało się z niższą samooceną oraz większą wrażliwością na bodźce generujące lęk. W tej grupie kobiet najsilniejsze zależności dotyczyły relacji pomiędzy bezpiecznym i unikowym stylem przywiązania a lękiem jako stanem i cechą, oraz pomiędzy stylem lękowo-ambiwalentnym a samooceną i lękiem jako stanem. Uzyskane wyniki sugerują, że w przypadku kobiet po rozwodzie zmienność poziomu lęku i samooceny może być istotnym predyktorem charakterystycznych wzorców przywiązania. Zmiana statusu relacyjnego – zakończenie związku sformalizowanego – może przyczynić się do silniejszego powiązania emocjonalnych komponentów relacyjnych z oceną siebie i tendencją do doświadczania lęku.

W tabeli 17 przedstawiono korelacje w grupie kobiet po zakończeniu związku nieformalnego.

**Tabela 17**

Zależności między stylami przywiązania a poziomem samooceny i lęku u kobiet po zakończeniu relacji niesformalizowanej

Korelacje - po zakończeniu związku nieformalnego		Styl bezpieczny	Styl lękowo-ambiwalentny	Styl unikowy
Samoocena	$r_s$	0,33	-0,04	-0,22
	$p$	0,125	0,848	0,310
Lęk jako stan	$r_s$	-0,36	0,05	0,11
	$p$	0,093	0,806	0,629
Lęk jako cecha	$r_s$	-0,46*	0,41	0,29
	$p$	0,029	0,053	0,185

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

W tabeli 17 zaprezentowano wyniki analizy korelacji rho Spearmana przeprowadzonej w grupie kobiet po zakończeniu związku nieformalnego. Zgodnie z wynikami, w grupie kobiet po zakończeniu związku nieformalnego ujawniła się jedynie jedna istotna statystycznie korelacja. Dotyczyła ona zależności pomiędzy stylem bezpiecznym a lękiem jako cechą ( $p < 0,05$ ) i miała umiarkowaną siłę ujemną. Oznacza to, że im bardziej kobiety z tej grupy doświadczały bliskości, zaufania i emocjonalnego bezpieczeństwa w relacji, tym mniejsza była ich skłonność do reagowania lękiem w sytuacjach, które obiektywnie nie stanowiły zagrożenia.

Brak istotnych korelacji pomiędzy pozostałymi parami zmiennych oraz brak jakiegokolwiek najsilniejszej korelacji w tej grupie na tle pozostałych grup badanych kobiet, może świadczyć o tym, że w przypadku kobiet po zakończeniu związku nieformalnego zależności pomiędzy zmiennymi były słabsze, mniej stabilne i mniej wyraziste. Może to sugerować osłabioną strukturę wewnętrznych zależności między stylem przywiązania, samooceną a lękiem w tej grupie kobiet, wynikającą z doświadczenia relacyjnego niepowodzenia bez sformalizowanego kontekstu związku. Wskazana umiarkowana zależność pomiędzy bliskim, pełnym zaufaniem kontaktem a niższym poziomem lęku cechowego, choć statystycznie istotna, nie wyróżnia się na tle pozostałych grup kobiet, co dodatkowo potwierdza ograniczoną siłę relacji analizowanych zmiennych w tej podgrupie.

## **6. Style przywiązania, poziom samooceny i lęku a liczba przebytych związków**

W celu przeanalizowania zależności pomiędzy stylami przywiązania do partnera, poziomem lęku, samooceną a liczbą dotychczasowych związków u kobiet po rozwodzie lub rozstaniu oraz u kobiet będących aktualnie w związku, przeprowadzono analizę korelacji rho Spearmana. Analiza ta miała na celu określenie, czy i w jakim stopniu liczba związków w życiu kobiet wiąże się z charakterystycznymi wzorcami przywiązania, poziomem odczuwanego lęku (zarówno jako cecha, jak i jako stan) oraz samooceną. Wyniki przeprowadzonej analizy zostały zestawione w tabeli 18.

Tabela 18  
Analiza powiązań liczby wcześniejszych relacji z poziomem lęku, samooceny oraz dominującym stylem przywiązania u kobiet

Korelacje			Bezp	L-a	Unik	SES	L-stan	L-cecha
Liczba dotychczasowych związków	W związku nieformalnym	$r_s$	0,01	0,05	-0,11	0,30	-0,01	-0,20
		$p$	0,969	0,807	0,547	0,096	0,957	0,288
	W związku małżeńskim	$r_s$	0,00	-0,03	-0,13	0,14	-0,04	-0,06
		$p$	0,977	0,804	0,365	0,310	0,799	0,666
	Po rozwodzie	$r_s$	0,21	-0,33*	-0,26	0,13	-0,34*	-0,25
		$p$	0,208	0,047	0,129	0,456	0,041	0,146
	Po zakończe- niu związku nieformalnego	$r_s$	-0,07	-0,12	0,08	0,17	0,03	0,10
		$p$	0,734	0,584	0,704	0,427	0,902	0,636

*Adnotacja.* Bezp - styl bezpieczny, L-a - styl lękowo-ambiwalentny, Unik - styl unikowy, SES - samoocena, L - stan - lęk jako stan, L-cecha - lęk jako cecha

Zgodnie z tabelą 18, ujawniono dwa istotne statystycznie wyniki, które wystąpiły wyłącznie w grupie kobiet po rozwodzie. Pierwszy z nich dotyczył umiarkowanej ujemnej korelacji pomiędzy stylem lękowo-ambiwalentnym a liczbą dotychczasowych związków ( $p < 0,05$ ). Drugi wynik odnosił się do umiarkowanej ujemnej korelacji pomiędzy lękiem jako stanem a liczbą dotychczasowych związków ( $p < 0,05$ ). W pozostałych grupach, jak również w odniesieniu do innych par zmiennych, nie stwierdzono istotnych statystycznie zależności.

Na podstawie uzyskanych wyników można wnioskować, że kobiety po rozwodzie, które deklarowały większą liczbę związków, wykazywały niższy poziom niepokoju o trwałość relacji, a także były mniej podatne na działanie bodźców zewnętrznych wywołujących lęk. Charakteryzowały się również mniejszą zmiennością poziomu lęku w zależności od sytuacji zagrożenia, co może świadczyć o ich większej odporności emocjonalnej w kontekście relacji partnerskich.

## 7. Wpływ stażu aktualnego związku na style przywiązania, poziom lęku i samooceny

Niniejszy podrozdział prezentuje analizę wyników dotyczących zależności pomiędzy stylami przywiązania do partnera, poziomem lęku, samooceny a stażem aktualnego związku wśród kobiet. W tym celu przeprowadzono analizę korelacji rho Spearmana, której celem było określenie siły oraz kierunku zależności pomiędzy wskazanymi zmiennymi psychologicznymi a długością trwania związku. Wyniki przeprowadzonej analizy zaprezentowano w tabeli 19.

Tabela 19

Style przywiązania, samoocena i lęk a staż aktualnego związku u badanych kobiet

Korelacje			Bezp	L-a	Unik	SES	L-stan	L-cecha
Staż aktualnego związku	W związku nieformalnym	$r_s$	-0,33	0,00	0,20	-0,27	0,11	0,18
		$p$	0,072	0,994	0,281	0,149	0,561	0,328
	W związku małżeńskim	$r_s$	0,08	-0,05	0,09	0,05	-0,12	-0,10
		$p$	0,564	0,726	0,501	0,732	0,409	0,462
	Po rozwodzie	$r_s$	-0,20	0,49	0,11	-0,04	0,06	0,24
		$p$	0,466	0,066	0,709	0,887	0,842	0,390
	Po zakończeniu związku nieformalnego	$r_s$	0,26	0,06	-0,31	0,01	-0,24	-0,36
		$p$	0,382	0,835	0,304	0,985	0,439	0,223

*Adnotacja.* Bezp - styl bezpieczny, L-a - styl lękowo-ambiwalentny, Unik - styl unikowy, SES - samoocena, L - stan - lęk jako stan, L-cecha - lęk jako cecha

Zgodnie z wynikami przedstawionymi w tabeli 19, w żadnej z analizowanych grup kobiet nie ujawniono istotnych statystycznie korelacji pomiędzy stażem aktualnego związku a poziomem stylów przywiązania, poziomem lęku (zarówno jako stanu, jak i cechy) oraz samooceną.

Na podstawie powyższych rezultatów można wnioskować, iż długość trwania relacji nie była czynnikiem różnicującym nasilenie takich cech, jak bliskość i uczuciowość relacji z partnerem, niepokój o trwałość związku, skłonność do unikania bliskości, sposób postrzegania siebie, wrażliwość na bodźce wywołujące lęk, zmienność poziomu lęku oraz skłonność do reagowania lękiem w sytuacjach obiektywnie niezagrażających. Oznacza to, że niezależnie od długości trwania związku, badane kobiety mogły przejawiać zarówno wysokie, jak i niskie nasilenie analizowanych cech psychologicznych. Jednocześnie może to świadczyć o względnej trwałości tych cech w czasie trwania relacji, co sugeruje, iż nie podlegają one istotnym zmianom jedynie w wyniku upływu czasu w związku.

## 8. Podsumowanie analizy statystycznej i omówienie wyników w kontekście hipotez badawczych

Uzyskane wyniki badania wskazują na istotne powiązania pomiędzy doświadczeniem rozstania a stylem przywiązania, poziomem samooceny oraz nasileniem lęku u kobiet. Powiązania te odnoszą się bezpośrednio do hipotez sformułowanych w części metodologicznej niniejszego opracowania.

Hipoteza 1 zakładała, że kobiety po zakończeniu związku nieformalnego będą cechować się podwyższonym poziomem stylu lękowo-ambiwalentnego w porównaniu do pozostałych grup kobiet. Przeprowadzone analizy statystyczne potwierdziły tę hipotezę. Wyniki jednoznacznie wskazały, że kobiety po zakończeniu związku nieformalnego osiągnęły najwyższy poziom stylu lękowo-ambiwalentnego, który istotnie różnił się od poziomu tego stylu w grupie kobiet pozostających w związku nieformalnym, małżeńskim oraz po rozwodzie. Należy podkreślić, że w zakresie pozostałych stylów przywiązania (bezpiecznego i unikowego) nie uzyskano istotnych statystycznie różnic, co dodatkowo akcentuje wyjątkowość stylu lękowo-ambiwalentnego w kontekście zakończenia relacji nieformalnej (zob. tabela 8, 9).

Uzyskane rezultaty są zgodne z wynikami wcześniejszych badań przeprowadzonych przez Mandal i Latusek (2014), którzy wykazali, że osoby doświadczające rozstań cechują się obniżonym poziomem stylu bezpiecznego oraz podwyższonym nasileniem stylu unikowego i lękowo-ambiwalentnego. Choć w badaniu własnym nie wykazano istotnych różnic w zakresie stylów bezpiecznego i unikowego, to zbieżność wyników dotyczących stylu lękowo-ambiwalentnego pozwala na uznanie hipotezy za trafną.

Uzasadnienia uzyskanych rezultatów dostarczają także analizy podłużne Wallina (2011), który udokumentował, że zgodność stylu przywiązania w dzieciństwie i dorosłości sięga od 68% do ponad 80%, co potwierdza względną stabilność tej cechy. W kontekście niniejszych wyników należy zatem przyjąć, że wysoki poziom stylu lękowo-ambiwalentnego u badanych kobiet nie był jedynie konsekwencją rozstania, lecz raczej stałą dyspozycją ukształtowaną na bazie wczesnodziecięcych doświadczeń przywiązaniowych. Zgodnie z tą perspektywą, styl przywiązania stanowi predyktor dalszego funkcjonowania w relacjach, a nie jedynie reaktywną odpowiedź na kryzys relacyjny.

W kontekście powyższego warto również odnieść się do badań Kirkpatricka i Davisa (1994), którzy analizując jakość relacji małżeńskich, wykazali, że kobiety charakteryzujące się stylem lękowo-ambiwalentnym częściej doświadczały konfliktów w związku, niższego poziomu zaangażowania partnera, ograniczonego poczucia bliskości oraz niższej satysfakcji relacyjnej. Może to sugerować, że kobiety uczestniczące w badaniu własnym, które odznaczały się najwyższym poziomem stylu lękowo-ambiwalentnego, mogły również doświadczać opisanych trudności, co w efekcie mogło przyczynić się do zakończenia relacji partnerskiej. W tym kontekście styl lękowo-ambiwalentny może stanowić jeden z czynników ryzyka rozpadu związku.

Dodatkowego uzasadnienia dostarczają badania Heshmatiego i współpracowników (2022), którzy wykazali, że osoby o lękowym stylu przywiązania wykazują zwiększoną intensywność przeżywanej żałoby po zakończeniu relacji. W odniesieniu do badanych kobiet można przyjąć, że wyższy poziom stylu lękowo-ambivalentnego wiąże się z trudnościami adaptacyjnymi po rozstaniu oraz z większym obciążeniem emocjonalnym. Kobiety te mogą odczuwać silniejszy lęk przed porzuceniem w kolejnych relacjach, co w efekcie może prowadzić do utrwalenia wzorców lękowych i zwiększenia trudności w budowaniu satysfakcjonujących relacji partnerskich. W efekcie powstaje swego rodzaju mechanizm błędnego koła, w którym doświadczenie rozstania wzmacnia lękowy wzorzec przywiązania, co z kolei utrudnia adaptację i rozwój przyszłych relacji.

Z kolei Eisma i współpracownicy (2022) udokumentowali, że styl lękowy jest czynnikiem sprzyjającym silniejszemu doświadczaniu dystresu po rozstaniu. Potwierdza to przypuszczenie, że kobiety po zakończeniu relacji nieformalnej, prezentujące wysoki poziom stylu lękowo-ambivalentnego, mogą silniej przeżywać stratę i mieć większe trudności w odzyskaniu emocjonalnej równowagi. Wyniki te pozostają w pełnej zgodzie z rezultatami analiz przeprowadzonych w ramach niniejszego badania.

Hipoteza 2 zakładała, że kobiety po zakończeniu związku nieformalnego charakteryzują się podwyższonym poziomem lęku jako cechy, w porównaniu do pozostałych grup kobiet. Przeprowadzone analizy potwierdziły tę hipotezę. Najwyższy poziom lęku jako cechy wystąpił w grupie kobiet po zakończeniu związku nieformalnego i różnił się istotnie statystycznie od wyników uzyskanych przez kobiety pozostające w związku nieformalnym, małżeńskim oraz po rozwodzie. Wskazuje to na silniejszą tendencję do reagowania lękiem w sytuacjach obiektywnie niezagrażających u kobiet, które doświadczyły zakończenia relacji niesformalizowanej.

Dodatkowo, w tej samej grupie kobiet ujawniono istotnie wyższy poziom lęku jako stanu w porównaniu do kobiet będących w związku nieformalnym, co również zasługuje na uwagę. Wynik ten może sugerować, że zakończenie związku wiąże się nie tylko z ogólną predyspozycją do przeżywania lęku, ale także z aktualnym stanem emocjonalnym kobiet, który może być silnie związany z doświadczanym kryzysem relacyjnym. Lęk jako stan odzwierciedla bieżące przeżywanie napięcia i niepokoju, co może być bezpośrednią konsekwencją przeżywanego rozstania. Tym samym, różnice między kobietami po rozstaniu a kobietami pozostającymi w związku mogą być rozumiane nie tylko w kategoriach dyspozycji, lecz również jako przejaw aktualnego przeżycia emocjonalnego.

Można przypuszczać, że kobiety odznaczające się wysokim poziomem lęku jako cechy mogą wykazywać tendencję do przenoszenia swoich lękowych reakcji na sytuacje relacyjne, interpretując zachowania partnera jako potencjalnie zagrażające lub budzące niepokój. W dłuższej perspektywie może to prowadzić do nasilenia konfliktów, pogorszenia komunikacji, osłabienia zaufania, a w konsekwencji – do zakończenia związku. W przypadku relacji niesformalizowanych, które nie są zabezpieczone instytucjonalnie, takie napięcia mogą być trudniejsze do przezwyciężenia, co może tłumaczyć wyższy poziom lęku wśród kobiet po zakończeniu związku nieformalnego. Można przypuszczać, że silne przeżywanie lęku, podejrzliwość wobec partnera, brak zaufania lub zwiększone napięcie emocjonalne mogły wpływać na trudności w relacji, a tym samym na jej rozpad. Pytania te pozostają otwarte i zasługują na dalszą eksplorację w kolejnych badaniach (zob. tabela 10, 11).

Wyniki niniejszego badania znajdują potwierdzenie w pracach Mandal i Latuska (2014), którzy również wykazali, że osoby po rozstaniu z partnerem cechują się wyższym poziomem lęku jako cechy. Z kolei wyniki badań Arany i współpracowników (2024) wskazują, że lęk jako cecha, w połączeniu z ruminacjami, może przyczynić się do głębszego przeżywania żalu po rozstaniu. To pozwala sądzić, że podwyższony poziom lęku jako cechy może nie tylko wpływać na przebieg relacji, ale również na sposób przeżywania jej zakończenia.

Warto również wspomnieć o wynikach badań Jarończyk-Urbaś (2015), która w kontekście kobiet pozostających w relacji przemocowej wykazała, że poziom lęku nie miał istotnego wpływu na czas podjęcia decyzji o rozstaniu. Choć sytuacja ta różni się istotnie od warunków badania własnego, warto rozważyć te rezultaty jako punkt wyjścia do przyszłych eksploracji, uwzględniających różnorodne uwarunkowania psychologiczne i społeczne wpływające na dynamikę rozstań.

Hipoteza 3 zakładała, że kobiety po zakończeniu związku nieformalnego charakteryzują się obniżonym poziomem samooceny w porównaniu do pozostałych grup kobiet. Przeprowadzone analizy potwierdziły tę hipotezę. Kobiety, które doświadczyły zakończenia relacji niesformalizowanej, uzyskały istotnie niższe wyniki w zakresie samooceny niż kobiety pozostające w związkach (zarówno nieformalnym, jak i małżeńskim) oraz kobiety po rozwodzie. Wyniki te świadczą o niższym poziomie pozytywnej postawy wobec własnego Ja, mniejszym poczuciu własnej wartości oraz ograniczonym przekonaniu o byciu wystarczająco dobrą w grupie kobiet po rozstaniu w porównaniu do pozostałych badanych.

Utrata związku, zwłaszcza niesformalizowanego, może mieć wpływ na obniżenie poczucia własnej wartości – relacje partnerskie, szczególnie bliskie i intymne,



są bowiem jednym z kluczowych źródeł samooceny i afirmacji. W przypadku zakończenia takiej relacji kobiety mogą doświadczyć poczucia porażki, odrzucenia lub niskiej sprawczości, co może przełożyć się na ich niższą samoocenę. Choć nie można jednoznacznie ustalić, czy niższy poziom samooceny był skutkiem, czy też przyczyną rozstania, z uwagi na korelacyjny charakter badania, to jednak wyniki te wskazują na wyraźny związek pomiędzy tymi zmiennymi (por. tabela 12, 13).

Wyniki badań własnych znajdują jedynie częściowe potwierdzenie w literaturze przedmiotu. W badaniu przeprowadzonym przez Zhang i Chen (2017) nie wykazano istotnych zależności między poziomem samooceny a doświadczeniem rozstania. Autorzy ci nie stwierdzili związku między samooceną a czasem, jaki upłynął od zakończenia relacji, długością trwania związku czy poziomem satysfakcji z relacji. Podobne rezultaty przedstawili O'Sullivan i współpracownicy (2019), którzy również nie odnotowali różnic w poziomie samooceny między osobami, które niedawno się rozstały, a osobami, które takiego doświadczenia nie miały. Ich badania wykazały natomiast, że osoby będące w związku charakteryzują się wyższym poziomem samooceny niż osoby samotne, a kobiety mają niższą samoocenę niż mężczyźni.

Z kolei badania Perilloux i Bussa (2008) sugerują, że obniżony poziom samooceny może być konsekwencją odrzucenia przez partnera. Wskazali oni, że osoby, które zostały porzucone, doświadczają spadku samooceny, podczas gdy osoby podejmujące decyzję o zakończeniu relacji nie odczuwają tego spadku w takim samym stopniu. Możliwe zatem, że istotne różnice w samoocenie ujawnione w badaniu własnym wynikają z tego, że kobiety po zakończeniu związku nieformalnego częściej były stroną porzuconą, a nie inicjatorką rozstania. Należy jednak zaznaczyć, że w badaniu własnym nie analizowano tego, kto był inicjatorem zakończenia związku, co stanowi ograniczenie interpretacyjne.

Warto w tym kontekście odwołać się również do ustaleń zawartych w opracowaniach dotyczących decyzji kobiet o rozstaniu. Wskazuje się bowiem, że kobiety rzadziej decydują się na zakończenie związku, nawet jeśli są z niego niezadowolone, z uwagi na czynniki ekonomiczne, sytuację dzieci, brak wsparcia społecznego czy uzależnienie finansowe (Hills i in., 1976; Jalovaara, 2003; Szlendak, 2011; za: Paprzycka i Mianowska, 2019). Może to sugerować, że rozstanie, szczególnie niesformalizowane, często nie jest przez nie inicjowane, co dodatkowo potęguje poczucie odrzucenia, braku kontroli nad sytuacją oraz może wpływać na obniżenie samooceny.

Uzyskane wyniki wskazują zatem na potrzebę dalszych badań nad rolą czynników relacyjnych i intrapsychicznych w procesie obniżania samooceny

w następstwie rozstania, zwłaszcza w kontekście relacji niesformalizowanych.

Hipoteza 4 zakładała, że im wyższy poziom stylu bezpiecznego, tym wyższa samoocena, a jednocześnie niższy poziom lęku zarówno jako cechy, jak i stanu, w każdej grupie kobiet. Hipoteza ta nie została w pełni potwierdzona. Choć kierunek korelacji okazał się zgodny z przewidywaniami – wyższy poziom stylu bezpiecznego wiązał się z wyższą samooceną i niższym poziomem lęku – to jednak nie zaobserwowano tych zależności we wszystkich analizowanych grupach. W grupie kobiet po zakończeniu związku nieformalnego ujawniono jedynie jedną istotną zależność – umiarkowaną, ujemną korelację między stylem bezpiecznym a lękiem jako cechą. Pozostałe korelacje w tej grupie nie były statystycznie istotne. Natomiast w grupach kobiet po rozwodzie, w związku małżeńskim i w związku nieformalnym ujawniono wszystkie korelacje zgodne z hipotezą – wyższy poziom stylu bezpiecznego wiązał się tam z wyższą samooceną oraz niższym nasileniem lęku jako stanu i jako cechy (por. tabele 14–17).

Wyniki te wskazują, że w większości analizowanych grup kobiet styl bezpieczny odgrywa istotną, pozytywną rolę w zakresie funkcjonowania psychicznego. Kobiety charakteryzujące się wysokim poziomem stylu bezpiecznego wykazują wyższe poczucie własnej wartości oraz mniejszą skłonność do przeżywania lęku – zarówno jako doraźnego stanu, jak i trwałej dyspozycji. Styl bezpieczny, ugruntowany w doświadczeniu bliskości, zaufania i emocjonalnego wsparcia, sprzyja lepszemu funkcjonowaniu psychicznemu, ponieważ relacja z partnerem staje się źródłem oparcia i afirmacji. Tego typu relacje interpersonalne mogą przyczyniać się do utrwalenia pozytywnego obrazu siebie, co z kolei chroni przed nadmiernym lękiem i niepewnością.

Z kolei w przypadku stylów pozabezpiecznych – lękowo-ambivalentnego i unikowego – typowe są relacyjne wzorce oparte na niepokoju, wycofaniu, braku zaufania oraz wysokim poziomie emocjonalnej zależności. Kobiety prezentujące te style częściej doświadczają trudności w relacjach z partnerem, co może przekładać się na niższą samoocenę oraz wyższy poziom lęku. Obawy związane z relacją, niezaspokojone potrzeby emocjonalne i trudności komunikacyjne mogą prowadzić do braku poczucia bezpieczeństwa i zwiększonej podatności na lęk. Styl przywiązania odzwierciedla więc nie tylko sposób funkcjonowania w relacji, ale także sposób postrzegania siebie i reagowania emocjonalnego na sytuacje społeczne.

Warto podkreślić, że najsilniejsze korelacje w zakresie analizowanej hipotezy ujawniły się w grupie kobiet po rozwodzie. To właśnie w tej grupie zależności pomiędzy stylem bezpiecznym a lękiem oraz samooceną były najbardziej wyraźne. Może to świadczyć o szczególnej roli, jaką styl przywiązania odgrywa w procesie

przystosowania się do życia po rozpadzie związku sformalizowanego. Z jednej strony, silniejszy styl bezpieczny mógł chronić przed destabilizacją emocjonalną, z drugiej – poziom samooceny i lęku był bardziej podatny na wpływ jakości relacji z partnerem.

Wyniki badania własnego pozostają spójne z ustaleniami innych autorów. Çağlayan i Körük (2022) wykazali, że niska samoocena sprzyja zarówno lękowemu, jak i unikającemu stylowi przywiązania. Z kolei Martinez i in. (2021) wskazali, że niska samoocena istotnie koreluje z nasileniem stylu lękowego, choć nie stwierdzili zależności między samooceną a stylem unikowym. Dziubańska (2020) z kolei potwierdziła, że style lękowo-ambiwalentny i unikowy są predyktorami nasilenia objawów lękowych i depresyjnych. Wreszcie, wyniki badań Küçükparlaka i in. (2021) ujawniły dodatnie korelacje pomiędzy stylem unikowym a lękiem jako stan, a także pomiędzy stylami lękowymi a lękiem jako cecha. Wyniki te częściowo pokrywają się z rezultatami badania własnego, wzmacniając ich interpretację.

Chociaż hipoteza 4 nie została potwierdzona w sposób pełny, to kierunek zaobserwowanych zależności potwierdza teoretyczne założenia teorii przywiązania i wskazuje na istotną rolę stylu bezpiecznego w kształtowaniu poziomu lęku oraz samooceny, zwłaszcza w grupie kobiet po rozwodzie.

Hipoteza 5 zakładała, że im większa liczba dotychczasowych związków, tym niższy poziom stylu bezpiecznego i samooceny, a wyższy poziom stylu lękowo-ambiwalentnego, unikowego oraz lęku jako stan i jako cecha w każdej grupie kobiet. Hipoteza ta nie została potwierdzona. W analizie korelacji rho Spearmana ujawniono jedynie dwie istotne statystycznie zależności i obie wystąpiły w grupie kobiet po rozwodzie – pomiędzy liczbą dotychczasowych związków a stylem lękowo-ambiwalentnym oraz liczbą związków a lękiem jako stan (tabela 18). W obu przypadkach zależności miały charakter umiarkowanie ujemny, co oznacza, że im większą liczbę związków deklarowały kobiety po rozwodzie, tym niższy był ich poziom niepokoju o trwałość relacji oraz mniejsza była wrażliwość na bodźce zewnętrzne powodujące lęk. W pozostałych grupach kobiet nie odnotowano istotnych statystycznie korelacji między liczbą związków a pozostałymi zmiennymi.

Wyniki te świadczą o tym, że liczba związków nie była istotnym predyktorem stylów przywiązania, poziomu lęku czy samooceny w większości badanych grup. Możliwe jest, że liczba związków sama w sobie nie determinuje jakości funkcjonowania emocjonalnego, a istotniejsze są inne zmienne – np. jakość wcześniejszych relacji, sposób ich zakończenia, doświadczenia emocjonalne w ich

trakcie lub indywidualne predyspozycje psychologiczne.

W świetle literatury przedmiotu uzyskane wyniki są częściowo zgodne, a częściowo odmienne. W badaniu Liberskiej i Suwalskiej (2011) liczba związków była związana zarówno z relacjami, jak i z komunikacją w aktualnym związku. Badaczki wskazywały, że większa liczba związków wiązała się z niższym poziomem intymności, namiętności oraz zaangażowania w bieżącej relacji. Wyniki te mogą mieć związek ze stylem przywiązania, który – jak się przypuszcza – odzwierciedla jakość relacji emocjonalnych. Jednakże, w badaniu własnym stwierdzono odwrotny kierunek zależności – większa liczba związków wiązała się z niższym poziomem stylu lękowo-ambivalentnego. Różnice te mogą wynikać z odmiennych metod badawczych oraz różnych operacjonalizacji analizowanych konstruktorów. Badanie własne skupiało się na aspektach wewnętrznych – stylach przywiązania i lęku – a nie na bezpośredniej ocenie relacji partnerskiej czy komunikacji.

Inne badania, autorstwa Bartnik i Cichowskiej (2015), wykazały dodatnią zależność pomiędzy liczbą partnerów seksualnych a samooceną i satysfakcją z życia – im więcej partnerów deklarowali badani, tym lepiej oceniali siebie oraz swoje życie. Tych zależności nie potwierdzono w badaniu własnym – liczba związków nie była istotnie związana z poziomem samooceny. Może to wynikać z różnic w zakresie populacji (kobiety w różnych etapach relacji vs. ogólna próba) oraz z faktu, że partnerstwo seksualne nie zawsze oznacza trwały związek emocjonalny, co mogłoby wpływać na samoocenę w odmienny sposób.

Z kolei w badaniu Kowalskiego i Zalewskiej-Łunkiewicz (2018) nie wykazano związku pomiędzy liczbą partnerów seksualnych a lękiem, choć odnotowano istotne zależności między liczbą partnerów a cechami temperamentalnymi: wyższą nieśmiałością i neurotyzmem oraz niższą ekstrawersją. Autorzy uznali te cechy za komponenty lęku społecznego. Z perspektywy badania własnego można powiedzieć, że uzyskana zależność pomiędzy lękiem jako stanem a liczbą związków w grupie kobiet po rozwodzie częściowo wpisuje się w powyższe ustalenia – lęk może mieć znaczenie w kontekście podejmowania relacji i ich liczby, jednak nie jest to zależność jednoznaczna i uniwersalna dla wszystkich grup kobiet.

Uzyskane dane nie potwierdzają hipotezy 5. Liczba związków nie okazała się zmienną istotnie związaną z poziomem samooceny ani z większością stylów przywiązania czy lęku. Jedynie w grupie kobiet po rozwodzie odnotowano negatywne korelacje liczby związków z poziomem stylu lękowo-ambivalentnego oraz lęku jako stanu, co może wskazywać na ich większe doświadczenie w relacjach i lepszą adaptację emocjonalną w wyniku przeżytych związków.

Hipoteza 6 zakładała, że im dłuższy staż aktualnego związku, tym wyższy poziom stylu bezpiecznego i samooceny, a niższy poziom stylu lękowo-ambivalentnego, unikowego oraz lęku jako stan i jako cecha w każdej grupie kobiet. Hipoteza ta nie została potwierdzona. W analizie korelacji rho Spearmana nie ujawniono żadnych istotnych statystycznie zależności pomiędzy stażem aktualnego związku a poziomem stylów przywiązania, samooceny oraz lęku – zarówno jako stanu, jak i cechy – w żadnej z analizowanych grup kobiet (tabela 19).

Uzyskane rezultaty oznaczają, że długość trwania związku nie była zmienną różnicującą jakość relacji emocjonalnej z partnerem, poziomu zaufania, zaangażowania czy unikania bliskości. Nie wpływała także na sposób, w jaki kobiety oceniały siebie ani na ich tendencję do przeżywania lęku. W świetle tych wyników można wnioskować, że nasilenie stylów przywiązania, samooceny i poziomu lęku nie zmienia się istotnie w zależności od tego, jak długo trwa relacja z partnerem. Oznacza to, że kobiety zarówno w krótkich, jak i wieloletnich związkach mogą przejawiać podobne nasilenie cech psychologicznych, takich jak bezpieczeństwo emocjonalne, lękowość, unikanie bliskości, pozytywna lub negatywna postawa wobec siebie i skłonność do odczuwania lęku.

W kontekście badań innych autorów, wyniki te nie znajdują pełnego potwierdzenia. Badanie autorstwa Umemura i in. (2018) wykazało, że wraz z długością trwania związku romantycznego poziom przywiązania lękowego i unikowego spadał, co sugeruje, że długotrwała relacja może sprzyjać większemu poczuciu bezpieczeństwa i stabilizacji emocjonalnej. W badaniu własnym takie zależności nie zostały jednak potwierdzone, co może świadczyć o odmienności próby badawczej, charakterystyce relacji, indywidualnych różnicach psychologicznych uczestniczek, bądź też innych czynnikach wpływających na dynamikę związku, które nie zostały uwzględnione w obecnym badaniu.

W literaturze brakuje także jednoznacznych danych dotyczących wpływu stażu związku na poziom samooceny oraz lęku. Można przypuszczać, że te cechy psychologiczne mogą być bardziej związane z jakością relacji, doświadczanym wsparciem emocjonalnym i wzorcami komunikacyjnymi, niż z samym czasem jej trwania. Tym samym, brak istotnych zależności w badaniu własnym może potwierdzać hipotezę o względnej trwałości i niezależności stylów przywiązania, samooceny oraz poziomu lęku wobec czynnika, jakim jest długość relacji.

Uzyskane wyniki empiryczne w znacznej mierze potwierdziły założone hipotezy badawcze, wskazując na istotne psychologiczne konsekwencje doświadczenia rozstania, zwłaszcza w przypadku relacji niesformalizowanych. Styl lękowo-ambivalentny, poziom lęku oraz samoocena okazały się zmiennymi szczególnie

wrażliwymi na zakończenie związku, a styl bezpieczny pełnił funkcję ochronną w różnych kontekstach relacyjnych. Wyniki te potwierdzają teoretyczne założenia teorii przywiązania i wskazują na potrzebę dalszych badań uwzględniających zarówno zmienne intrapsychiczne, jak i kontekst relacyjny i społeczny, w którym funkcjonują kobiety doświadczające rozstania.



## ZAKOŃCZENIE

Przeprowadzone badania własne, wpisujące się w założenia publikacji *Zmienność stylów przywiązania, lęku i samooceny u kobiet w kontekście doświadczeń relacyjnych*, pozwalają na wieloaspektową i pogłębioną analizę funkcjonowania psychicznego kobiet pozostających w związkach oraz kobiet po rozstaniu. Wyniki empiryczne jednoznacznie potwierdzają, że zakończenie relacji niesformalizowanej wiąże się z wyraźnie wyższym nasileniem stylu lękowo-ambiwalentnego oraz poziomu lęku jako cechy, a także z niższym poziomem samooceny, w porównaniu do kobiet będących w związkach – zarówno małżeńskich, jak i nieformalnych – oraz kobiet po rozwodzie. Wyniki te potwierdzają istotność stylu przywiązania i lęku jako dyspozycji psychicznych dla zdolności do utrzymywania relacji interpersonalnych, a także dla sposobu przeżywania ich zakończenia, co znajduje odzwierciedlenie w ustaleniach wcześniejszych badań (Heshmati i in., 2022; Eisma i in., 2022; Arana i in., 2024).

Niższy poziom samooceny obserwowany wśród kobiet po rozstaniu może stanowić psychologiczną konsekwencję doświadczonego odrzucenia, choć – zgodnie z analizami Perilloux i Bussa (2008) – możliwa jest również odwrotna zależność. Niska samoocena mogła w niektórych przypadkach stanowić czynnik podatności na zakończenie relacji. W kontekście zmiennych psychologicznych, styl bezpieczny okazał się mieć znaczenie ochronne – sprzyjał wyższej samoocenie oraz obniżonemu poziomowi lęku zarówno jako stanu, jak i cechy. Natomiast style lękowy i unikowy były powiązane z gorszym funkcjonowaniem emocjonalnym. Co istotne, najbardziej wyraziste korelacje wystąpiły w grupie kobiet po rozwodzie, co może świadczyć o specyficznych mechanizmach adaptacyjnych obecnych po zakończeniu związków sformalizowanych. Jednocześnie brak istotnych zależności między stażem aktualnego związku a poziomem badanych zmiennych sugeruje, że czynniki jakościowe relacji mają większe znaczenie niż jej czas trwania.



Wyniki badania stanowią istotny wkład w literaturę przedmiotu, wzmacniając rozumienie związków między przywiązaniem, lękiem i samooceną w kontekście relacji romantycznych. Uwzględnienie zmiennej liczby wcześniejszych związków pokazało, że u kobiet po rozwodzie większe doświadczenie relacyjne może być czynnikiem sprzyjającym lepszej adaptacji emocjonalnej, objawiającej się niższym poziomem lęku i stylu lękowo-ambiwalentnego. Z drugiej strony, ograniczenia metodologiczne – w tym nierównoliczność grup oraz mniejsza liczba uczestniczek po zakończeniu relacji niesformalizowanej – ograniczają możliwość generalizacji wyników. W przyszłości celowe byłoby zastosowanie metod mieszanych oraz replikacja badań na większej, zróżnicowanej próbie, co umożliwiłoby bardziej precyzyjne modelowanie zależności pomiędzy analizowanymi zmiennymi.

Z perspektywy teoretycznej, uzyskane wyniki potwierdzają założenia teorii przywiązania, wskazując, że wzorce emocjonalne ukształtowane na wczesnych etapach rozwoju pozostają względnie stabilne i istotnie determinują jakość relacji interpersonalnych w dorosłości. Od strony aplikacyjnej, wyniki mogą zostać wykorzystane w praktyce psychoterapeutycznej i edukacyjnej – m.in. poprzez opracowywanie programów wsparcia dla kobiet przeżywających rozstanie, ukierunkowanych na wzmacnianie samooceny, rozwijanie umiejętności komunikacyjnych oraz pracę nad lękowymi wzorcami relacyjnymi. Należy podkreślić, że przeciwdziałanie utrwalaniu się niekorzystnych stylów przywiązania wymaga podejścia długofalowego i zintegrowanego – uwzględniającego zarówno zasoby jednostki, jak i jej doświadczenia relacyjne.

Zakończenie relacji – zwłaszcza niesformalizowanej – może stanowić moment krytyczny dla tożsamości, poczucia własnej wartości i zdolności do budowania kolejnych więzi. Dlatego konieczne jest ukierunkowanie działań wspierających na wzmacnianie zasobów psychicznych kobiet oraz promowanie stylu bezpiecznego jako wzorca adaptacyjnego. W świetle uzyskanych wyników, profilaktyka problemów emocjonalnych powinna uwzględniać nie tylko doraźne interwencje, ale także długoterminowe strategie wzmacniające odporność psychiczną, zdolność do tworzenia satysfakcjonujących relacji oraz pozytywny obraz siebie. Tylko wówczas możliwe będzie przerwanie potencjalnego mechanizmu błędnego koła, w którym lękowe przywiązanie, niska samoocena i wysoki poziom lęku przyczyniają się do rozpadu relacji, a jego konsekwencje wzmacniają te same dyspozycje.

Wyniki przeprowadzonych analiz pozwalają nie tylko zrozumieć psychologiczne mechanizmy towarzyszące kobietom w różnych fazach relacyjnych,

ale także rzucają światło na znaczenie stylów przywiązania, poziomu lęku oraz samooceny jako kluczowych czynników warunkujących jakość związków i ich stabilność. Analizowane zmienne nie funkcjonują w izolacji, lecz tworzą złożony układ zależności, którego rozpoznanie może mieć istotne znaczenie zarówno w kontekście teoretycznym, jak i praktycznym. Z perspektywy badań psychologicznych podjęty temat okazuje się szczególnie aktualny – uwzględnia bowiem rosnącą dynamikę przemian relacyjnych, spadek liczby trwałych związków, wzrost liczby separacji oraz indywidualne zróżnicowanie w radzeniu sobie z emocjonalnymi konsekwencjami rozstań. Współczesne związki, zwłaszcza niesformalizowane, niosą ze sobą zarówno szansę na bliskość, jak i większe ryzyko niestabilności, co wymaga pogłębionej refleksji nad czynnikami wspierającymi zdolność jednostki do budowania więzi oraz utrzymywania dobrostanu psychicznego w obliczu ich rozpadu.

Zasadniczym wnioskiem płynącym z przeprowadzonych badań jest to, że kobiety po rozstaniu – szczególnie z relacji niesformalizowanej – stanowią grupę, która może być narażona na obniżony poziom samooceny, nasilone reakcje lękowe oraz wzmożone poczucie niepewności relacyjnej. Wskazuje to na potrzebę tworzenia adekwatnych form wsparcia psychologicznego, które nie tylko pomagają jednostce poradzić sobie z przeżywaną stratą, lecz także umożliwiają przeformułowanie negatywnych przekonań o sobie oraz innych. Proces ten może być szczególnie skuteczny, jeśli oparty będzie na wzmacnianiu stylu bezpiecznego, rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych, a także kształtowaniu realistycznych oczekiwań wobec siebie i partnera.

Publikacja *Zmienność stylów przywiązania, lęku i samooceny u kobiet w kontekście doświadczeń relacyjnych* ukazuje, że powrót do równowagi po zakończeniu relacji partnerskiej nie jest jedynie kwestią czasu, ale również zasobów psychicznych, stylu funkcjonowania interpersonalnego oraz wcześniejszych doświadczeń. Ostateczny obraz funkcjonowania kobiet po rozstaniu to efekt nakładających się czynników indywidualnych, relacyjnych i społecznych, które warto badać dalej – z wykorzystaniem ujęcia podłużnego, modeli wyjaśniających oraz pogłębionych metod jakościowych. Tylko wówczas możliwe będzie pełniejsze zrozumienie, jak kobiety przeżywają zakończenie związku i jakie mechanizmy psychologiczne pozwalają im odbudować poczucie bezpieczeństwa, sprawczości i nadziei na przyszłość.



## BIBLIOGRAFIA

- Afram, A., & Kashdan, T. B. (2015). Coping with rejection concerns in romantic relationships: An experimental investigation of social anxiety and risk regulation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(3), 151–156. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.04.003>
- Ainsworth, M., & Baker, C. D. (1982). Effects of illumination changes on infant monkey contacts with surrogates. *The Psychological Record*, 32(4), 513–518. <https://doi.org/10.1007/BF03394809>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment. A psychological study of the strange situation. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Ainsworth, M., & Witting, B. A. (1969). Attachment and the exploratory behaviour of one-year-olds in a strange situation. W: B. M. Foss (red.), *Determinants of infant behaviour*. IV, 113-136, London: Methuen.
- Alkozei, A., Creswell, C., Cooper, P. J., & Allen, J. J. B. (2015). Autonomic arousal in childhood anxiety disorders: Associations with state anxiety and social anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders*, 175, 25–33. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.11.056>
- American Psychiatric Association. (2003). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.4324/9780429473678>
- Arana, F. G., Rice, K. G., & Aiello, M. (2024). A cross-cultural look at the role of rumination in the relationship between trait anxiety and romantic breakup distress. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 8(1), Article 100376. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2023.100376>

- Baerends, G. P., & Baerends, J. M. (1950). *An introduction to the study of ethology*. Cambridge University Press.
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press. <https://doi.org/10.1002/smi.941>
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge? In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (25–45). The Guilford Press.
- 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.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147–178.
- Bartnik, A., & Cichowska, A. (2015). Psychospołeczne następstwa wczesnej inicjacji seksualnej. *Przegląd seksuologiczny*, 1, 2-6.
- Bauer, J. (2008). *Empatia. Co potrafią lustrzane neurony*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Beesdo-Baum, K., Knappe, S., Fehm, L., Höfler, M., Lieb, R., Hofmann, S. G., et al. (2012). The natural course of social anxiety disorder among adolescents and young adults. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 126(6), 411–425. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2012.01886.x>
- Belsky, J. (1999). Interactional and contextual determinants of attachment security. W: J. Cassidy, P. R. Shaver (red.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical application*, 249-264. New York: The Guilford Press.
- Belsky, J., Rosenberger, K., & Crnic, K. (1995). The origins of attachment security: „Classical” and contextual determinants. W: S. Goldberg, R. Muir, J. Kerr (red.), *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives*, 153-183, Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie* (M. Sułkowska, Trans.). Wydawnictwo PWN. (Original work published 1982)
- Bowlby, J. (2000a). *Attaccamento e perdita*. Vol. II: *La separazione dalla madre: Angoscia e rabbia*. Torino: Bollati Boringhieri.

- Bowlby, J. (1999). *Attaccamento e perdita. Vol. I: L'attaccamento alla madre*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Bowlby, J. (2000b). *Attaccamento e perdita. Vol. III: La perdita della madre: Tristezza e depressione*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Bowlby, J. (1989). *Una base sicura: Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Bowlby, J. (1982). *Costruzione e rottura dei legami affettivi*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: vol 3: Loss: sadness and depression*. New York: Basic Books Inc Publishers.
- Bretherton, I. (1991). 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>
- Brumariu, L. E., & Kerns, K. A. (2008). Mother–child attachment and social anxiety symptoms in middle childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(5), 393–402. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.06.002>
- Brzezińska, A. (1973). Struktura obrazu własnej osoby i jego wpływ na zachowanie. *Kwartalnik Pedagogiczny*, 3, 87–97.
- Çağlayan, Z., & Körük, S. (2022). The predictive role of self-esteem, attachment styles, and family of origin functions in explaining conflict resolution in romantic relationships. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 9(3), 557–568. <https://doi.org/10.33200/ijcer.1061932>
- Cassidy, J., & Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research. *Child Development*, 65(4), 971–997. <https://doi.org/10.2307/1131298>
- Coyne, G. (2003). An investigation of coping skills and quality of life among single sole supporting mothers. *International Journal of Anthropology*, 18(3), 127–138. <https://doi.org/10.1007/bf02447541>

Cutrona, C. E., & Suhr, J. A. (1994). Social support communication in the context of marriage: An analysis of couples' supportive interactions. In B. R. Burleson, T. L. Albrecht, & I. G. Sarason (Eds.), *Communication of social support: Messages, interactions, relationships, and community* (pp. 113–135). Sage Publications.

Diamond, L. M., & Hazan, C. (2000). Attachment styles and emotional behavior in a marital conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4), 491–513. [As cited in: Rostowski, J. (2003). *Więzi w rodzinie: Więź emocjonalna między rodzicami a dziećmi oraz między rodzeństwem*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.]

Doron, J., Thomas-Ollivier, V., Vachon, H., & Fortes-Bourbousson, M. (2013). Relationships between cognitive coping, self-esteem, anxiety and depression: A cluster-analysis approach. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 515–520. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.04.017>

Dziubańska, R. (2020). *Style przywiązania a nasilenie objawów depresyjnych i lękowych w grupie młodych dorosłych* [Unpublished master's thesis]. Uniwersytet Jagielloński.

Dzwonkowska, I., Lachowicz-Tabaczek, K., & Łaguna, M. (2008). Samoocena i jej pomiar – SES. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.

Eisma, M. C., Tónus, D., & de Jong, P. J. (2022). Desired attachment and breakup distress relate to automatic approach of the ex-partner. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 75, Article 101713. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2021.101713>

Finnegan, R. A., Hodges, E. V. E., & Perry, D. G. (1996). Preoccupied and avoidant coping during middle childhood. *Child Development*, 67(4), 1318. <https://doi.org/10.2307/1131702>

Fonagy, P. (2001). *Attachment theory and psychoanalysis*. Other Press.

Gabriel, B., Beach, S. R. H., & Bodenmann, G. (2010). Depression, marital satisfaction and communication in couples: Investigating gender differences. *Behavior Therapy*, 41(3), 313–314.

Garcia-Lopez, L. J., Díaz-Castela, M. M., Muela-Martinez, J. A., & Espinosa-Fernandez, L. (2014). Can parent training for parents with high levels of expressed

- emotion have a positive effect on their child's social anxiety improvement? *Journal of Anxiety Disorders*, 28(8), 812–822. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.09.001>
- Gasiul, H. (2001). *W poszukiwaniu podstaw rozwoju ja emocjonalnego*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Gawda, B., & Czubak, K. (2012). Style przywiązania a cechy zaburzeń osobowości. *Studia Psychologica*, 12(2), 37–54.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2012). *Psychologia i życie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ghahvehchi, F., Fathi Ashtiani, A., & Azad Fallah, P. (2012). [The relationship between meta cognitive beliefs and students' test anxiety coping styles, given the role of ambivalent attachment (in Persian)]. *Research in Psychological Health*, 6(3), 12–18.
- Greco, L. A., & Morris, T. L. (2005). Factors influencing the link between social anxiety and peer acceptance: Contributions of social skills and close friendships during middle childhood. *Behavior Therapy*, 36(2), 197–205. [https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(05\)80068-1](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(05)80068-1)
- Grzesiuk, L. (1979). *Style komunikacji interpersonalnej*. Warszawa: Wydawnictwo UW.
- Harlow, H. F., Dodsworth, R. O., & Harlow, M. K. (1965). Total social isolation in monkeys. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 54(1), 90–97.
- Harlow, H. F. (1962a). Development of affection in primates. In *Roots of behavior* (157–166). New York: Harper & Row.
- Harlow, H. F. (1962b). The development of learning in the rhesus monkey. In S. S. Stevens (Ed.), *Handbook of experimental psychology* (pp. 885–894). New York: Wiley.
- Harlow, H. F., & Zimmermann, R. R. (1958). The development of affective responsiveness in infant monkeys. *Proceedings of the American Philosophical Society*, 102, 501–509.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1–22.



- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Heshmati, R., Zemestani, M., & Vujanovic, A. (2022). Associations of childhood maltreatment and attachment styles with romantic breakup grief severity: The role of emotional suppression. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(13–14), 1–22. <https://doi.org/10.1177/0886260521997438>
- Hess, E. H. (1959a). In *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 7, pp. 44–77). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Hess, E. H. (1958). Imprinting in animals. *Scientific American*, 198(3), 81–90.
- Hess, E. H. (1959b). Imprinting. *Science*, 130(3373), 133–141. <https://doi.org/10.1126/science.130.3373.133>
- Haydon, K. C., Collins, W. A., Salvatore, J. E., Simpson, J. A., & Roisman, G. I. (2012). Shared and distinctive origins and correlates of adult attachment representations: The developmental organization of romantic functioning. *Child Development*, 83, 1689–1702. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01801.x>
- Jarończyk-Urbaś, B. (2015). Przemoc domowa: Decyzje kobiet o rozstaniu z mężem-sprawcą. *Pedagogika Społeczna*, 4(58), 117–130.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1075–1092.
- Kashdan, T. B., Farmer, A. S., Adams, L. M., Ferssizidis, P., McKnight, P. E., & Nezlek, J. B. (2013). Distinguishing healthy adults from people with social anxiety disorder: Evidence for the value of experiential avoidance and positive emotions in everyday social interactions. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(3), 645–655. <https://doi.org/10.1037/a0032733>
- Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502–512.
- Klinghammer, E., & Hess, E. H. (1964). Imprinting in an altricial bird: The blond ring dove. *Science*, 146, 265–266.

- Kowalski, D., & Zalewska-Łunkiewicz, K. (2018). Osobowościowe korelaty fobii społecznej a satysfakcja seksualna – badania wstępne. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 18(4), 364–372. <https://doi.org/10.15557/PiPK.2018.0044>
- Küçükparlak, İ., Karaş, H., Kaşer, M., & Yildirim, E. A. (2021). The relationship of theory of mind and attachment characteristics with disease severity in social anxiety disorder. *Archives of Neuropsychiatry*, 58, 63–67. <https://doi.org/10.29399/npa.27169>
- Lechner, L., Bolman, C., & van Dalen, A. (2006). Definite involuntary childlessness: Associations between coping, social support and psychological distress. *Human Reproduction*, 22(1), 288–294. <https://doi.org/10.1093/humrep/del327>
- Levin, J., & Arluke, A. (2013). Are people more disturbed by animal or human suffering? Assessing the influence of victim's species and age on empathy. *Conference Papers – American Sociological Association*, 12, 1–12.
- Liberska, H., & Suwalska, D. (2011). Styl przywiązania a relacje partnerskie we wczesnej dorosłości. *Psychologia Rozwojowa*, 16(1), 25–39.
- Lombardo, M. V., Chakrabarti, B., Bullmore, E. T., Wheelwright, S. J., Sadek, S. A., Suckling, J., MRC AIMS Consortium, & Baron-Cohen, S. (2010). Shared neural circuits for mentalizing about the self and others. *Cognitive Neuroscience*, 22(7), 1623–1635.
- Lorenz, K. (1983a). *Psy, ludzie i uczucia*. Warszawa: PIW.
- Lorenz, K. (1983b). *Rozmowy ze zwierzętami. Nawet ryby mają głos*. Warszawa: W.A.B.
- Lorenz, K. (1950). The comparative method in studying innate behavior patterns. In *Symposia of the Society for Experimental Biology: Physiological Mechanisms in Animal Behavior* (Vol. 4, pp. 221–254).
- Lorenz, K. (1935). Der Kumpan in der Umwelt des Vogels. Der Artgenosse als auslösendes Moment sozialer Verhaltensweisen. *Journal für Ornithologie*, 83, 137–215.
- Lukrecjusz. (1957). *O naturze wszechrzeczy*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Łąguna, M., Lachowicz-Tabaczek, K., & Dzwonkowska, I. (2007). Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody. *Psychologia Społeczna*, 2(4), 164–176.

- Mandal, E., & Latusek, A. (2014). Attachment styles and anxiety of rejecters in intimate relationships. *Current Issues in Personality Psychology*, 2(4), 185–195. <https://doi.org/10.5114/cipp.2014.47809>
- 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.
- Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of a new, insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton & M. V. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (95–124). Norwood, NJ: Ablex.
- Marchwicki, P. P. (2006). Teoria przywiązania J. Bowlby'ego. *Seminare*, 23, 265–383.
- Martinez, A. P., Agostini, M., Al-Suhibani, A., & Bentall, R. P. (2021). Mistrust and negative self-esteem: Two paths from attachment styles to paranoia. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94, 391–406. <https://doi.org/10.1111/papt.12314>
- Mychailyszyn, M. P., Méndez, J. L., & Kendall, P. C. (2010). School functioning in youth with and without anxiety disorders: Comparisons by diagnosis and comorbidity. *School Psychology Review*, 39(1), 106–121.
- Niebrzydowski, L. (1995). *Psychologia wychowawcza i społeczna*. Zielona Góra: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej im. Tadeusza Kotarbińskiego.
- Öhman, A. (2018). Fear and anxiety: Overlaps and dissociations. In *Handbook of emotions* (pp. 709–729). <https://doi.org/10.1002/smi.941>
- O'Sullivan, L. F., Hughes, K., Talbot, F., & Fuller, R. (2019). Plenty of fish in the ocean: How do traits reflecting resiliency moderate adjustment after experiencing a romantic breakup in emerging adulthood? *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 949–962. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00985-5>
- Öztürk, A., & Mutlu, T. (2010). The relationship between attachment style, subjective well-being, happiness and social anxiety among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, 1772–1776. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.398>

- Paprzycka, E., & Mianowska, E. (2019). Płeć i związki intymne – strukturalne uwarunkowania trwałości pary intymnej. *Dyskursy Młodych Andragogów*, 20, 441–455. <https://doi.org/10.34768/dma.vi20.38>
- Parade, S. H., Leerkes, E. M., & Blankson, A. N. (2009). Attachment to parents, social anxiety, and close relationships of female students over the transition to college. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(2), 127–137. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9396-x>
- Perilloux, C., & Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1), 164–181.
- Piaget, J. (1966a). *Psychologia dziecka*. Warszawa: PWN.
- Piaget, J. (1966b). *Studia z psychologii dziecka*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Piaget, J. (1972a). *Strukturalizm*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Piaget, J. (1972b). *The psychology of the child*. New York: Basic Books.
- Plopa, M. (2005). *Psychologia rodziny: Teoria i badania*. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Plopa, M. (2006). Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP). In M. Plopa, Więzy w małżeństwie i rodzinie. *Metody badań* (pp. 267–321). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Poresky, R. H., & Hendrix, C. (1988). Young children's companion animal bonding and adults' pet attitudes: A retrospective review. *Psychological Reports*, 412–425.
- Ranta, K., Kaltiala-Heino, R., Fröjd, S., & Marttunen, M. (2012). Peer victimization and social phobia: A follow-up study among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(4), 533–544. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0583-9>
- Rembowski, J. (1986). *Rodzina w świetle psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.
- Reykowski, J. (1970). „Obraz własnej osoby” jako mechanizm regulujący postępowanie. *Kwartalnik Pedagogiczny*, 3, 45–57.
- Rostowski, J. (1987). *Zarys psychologii małżeństwa*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Rostowski, J. (2003a). Styl przywiązania a kształtowanie się związków interpersonalnych w rodzinie. In I. Janicka & T. Rostowska (Eds.), *Psychologia w służbie rodziny* (pp. 19–31). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Rostowski, J. (2003b). *Więzi w rodzinie: Więź emocjonalna między rodzicami a dziećmi oraz między rodzeństwem*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.

Roy-Byrne, P. P., Davidson, K. W., Kessler, R. C., Asmundson, G. J., Goodwin, R. D., Kubzansky, L., & Laden, S. K. (2008). Anxiety disorders and comorbid medical illness. *Focus*, 6(4), 467–485. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2007.12.006>

Rutter, M. (1983). Statistical and personal interactions: Facets and perspectives. In D. Magnusson & V. L. Allen (Eds.), *Human development: An interactional perspective* (pp. 295–319). New York: Academic Press.

Schaffer, H. R. (2007). *Psychologia dziecka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Sęk, H. (1991). Psychologiczna prewencja jako obszar badań i zastosowań. In H. Sęk (Ed.), *Zagadnienia psychologii prewencji* (pp. 7–38). Poznań: Wydawnictwo UAM.

Shaver, P. R., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. In R. J. Sternberg & M. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 68–99). New Haven: Yale University Press.

Sroufe, L. A., & Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Child Development*, 48(4), 1184–1199. <https://doi.org/10.2307/1128475>

Suveg, C., & Zeman, J. (2004). Emotion regulation in children with anxiety disorders. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33(4), 750–759. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3304\\_10](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3304_10)

Umemura, T., Lacinová, L., Kotrcová, K., & Fraley, R. C. (2018). Similarities and differences regarding changes in attachment preferences and attachment styles in relation to romantic relationship length: Longitudinal and concurrent analyses. *Attachment & Human Development*, 20(2), 135–159. <https://doi.org/10.1080/14616734.2017.138348>

- Van den Boom, D. (1990). Preventive intervention and the quality of mother-infant interaction and infant exploration in irritable infants. In W. Koops (Ed.), *Developmental psychology behind the dike* (pp. 249–270). Amsterdam: Eburon.
- Van IJzendoorn, M. H., Juffer, M., & Duyvesteyn, M. (1995). Breaking the intergenerational cycle of insecure attachment: A review of the effects of attachment-based interventions on maternal sensitivity and infant security. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 36, 225–248.
- Vertue, F. M. (2003). From adaptive emotion to dysfunction: An attachment perspective on social anxiety disorder. *Personality and Social Psychology Review*, 7(2), 170–191. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0702\\_170-191](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0702_170-191)
- Wallin, D. J. (2011). *Przywiązanie w psychoterapii*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>
- Wrześniewski, K., Sosnowski, T., Jaworowska, A., & Fecenec, D. (2006). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI. Polska adaptacja STAI. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Wrześniewski, K., & Sosnowski, T. (1987). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL). Polska adaptacja STAI. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Zhang, J. W., & Chen, S. (2017). Self-compassion promotes positive adjustment for people who attribute responsibility of a romantic breakup to themselves. *Self and Identity*, 16(6), 732–759. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1305985>
- Zuroff, D. C., & Fitzpatrick, D. K. (1995). Depressive personality styles: Implications for adult attachment. *Personality and Individual Differences*, 18(2), 253–265. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00136-g](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00136-g)

Monografia pt. Zmienność stylów przywiązania, lęku i samooceny u kobiet w kontekście doświadczeń relacyjnych koncentruje się na psychologicznej analizie związków pomiędzy stylem przywiązania do partnera, poziomem lęku oraz samooceny u kobiet pozostających w związkach oraz u kobiet po zakończeniu relacji. Analizie poddano także znaczenie zmiennych kontekstowych, takich jak liczba przebytych związków oraz staż obecnej relacji, w odniesieniu do poziomu przywiązania, lęku i wartościowania siebie. Podjęta problematyka wpisuje się w nurt badań nad psychologicznymi uwarunkowaniami zdrowia psychicznego, odporności emocjonalnej i jakości funkcjonowania interpersonalnego.

Oryginalność badania przejawia się w przyjętej perspektywie porównawczej – uwzględniającej kobiety na różnych etapach życia relacyjnego – co umożliwiła identyfikację wzorców psychologicznych sprzyjających adaptacji bądź nasilających ryzyko trudności emocjonalnych po rozstaniu. Publikacja dostarcza wartościowego materiału dla praktyków psychologii klinicznej, psychoterapii oraz poradnictwa rodzinnego, może być również przydatna studentom psychologii, pedagogiki i nauk społecznych, zainteresowanym współczesną problematyką relacji emocjonalnych, zdrowia psychicznego i tożsamości.