

Klaudia Wrona

ORCID 0009-0000-2077-0131

Akademia Podlaska w Białymstoku

Marek Jasiński

ORCID 0009-0009-2947-0616

Akademia Podlaska w Białymstoku

Katedra Psychologii

STYLE PRZYWIĄZANIA MAŁŻONKÓW A JAKOŚĆ KOMUNIKACJI MAŁŻEŃSKIEJ¹

Streszczenie

Celem artykułu jest zbadanie związku między stylami przywiązania małżonków a jakością ich komunikacji małżeńskiej. Teoria przywiązania Johna Bowlby'ego stanowiła podstawę teoretyczną pracy. W badaniu uczestniczyło pięćdziesiąt jeden par małżeńskich, które wypełniły kwestionariusz do oceny stylów przywiązaniowych w relacjach romantycznych oraz kwestionariusz do badania zachowań komunikacyjnych w małżeństwie. Analizowano zależności między bezpiecznym i pozabezpiecznymi stylami przywiązania a komunikacją wspierającą, zaangażowaną i deprecjonującą. Wyniki wykazały, że styl bezpieczny sprzyja stosowaniu komunikacji wspierającej i zaangażowanej, natomiast style pozabezpieczne częściej wiążą się z komunikacją deprecjonującą. Rezultaty potwierdzają znaczenie stylu przywiązania dla jakości relacji małżeńskich.

Słowa kluczowe: style przywiązania, komunikacja, wsparcie, zaangażowanie, deprecjacja, małżeństwo.

¹ Artykuł powstał w oparciu o badania przeprowadzone przez Klaudię Wrona w 2025 r. w ramach przygotowania pracy magisterskiej pod kierunkiem dra Marka Jasińskiego, prof. APwB w Akademii Podlaskiej w Białymstoku.

ATTACHMENT STYLES OF SPOUSES AND THE QUALITY OF MARITAL COMMUNICATION

Abstract

The aim of this article is to examine the relationship between spouses' attachment styles and the quality of their marital communication. John Bowlby's attachment theory provided the theoretical foundation for this study. The research involved fifty-one married couples who completed a questionnaire assessing attachment styles in romantic relationships and a questionnaire measuring communicative behaviors in marriage. The analysis focused on the associations between secure and insecure attachment styles and supportive, involved and hostile communication. The results showed that secure attachment styles promote the use of supportive and committed communication, while insecure attachment styles are more often associated with deprecating communication. The results confirm the importance of attachment style for the quality of marital relationships.

Keywords: attachment styles, communication, support, commitment, depreciation, marriage.

Wprowadzenie

Teoria przywiązania Johna Bowlby'ego podkreśla znaczenie wczesnych doświadczeń w kształtowaniu schematów relacyjnych, które wykazują dużą stabilność w ciągu życia i ujawniają się szczególnie w sytuacjach trudnych. Wpływają one na sposób regulowania emocji, interpretację sygnałów społecznych oraz jakość związków romantycznych, w tym małżeńskich. Mary Ainsworth definiowała więź uczuciową jako trwałe pragnienie bliskości z partnerem postrzeganym jako niezastąpiony (Bee, 2004). Przywiązanie rozumiane jest jako podstawowy model funkcjonowania w relacjach. Badania potwierdzają jego kluczową rolę w osiąganiu satysfakcji małżeńskiej (Plopa, 2019). Najważniejszym czynnikiem jakości związku pozostaje komunikacja interpersonalna – to ona pozwala rozwiązywać konflikty, zapobiegać im, budować bliskość

i wzmacniać więź. Prawidłowa komunikacja opiera się na wzajemnym zrozumieniu i szacunku, natomiast jej brak prowadzi do chaosu i wrogości. Niektórzy badacze uznają ją nawet za ważniejszą niż miłość. Styl komunikacji, kształtowany przez partnerów, może także modyfikować ich style przywiązania (Biel, 2013).

Rodzaje stylów przywiązaniowych

Podstawą koncepcji stylów przywiązania jest teoria Bowlby'ego oraz badania Ainsworth nad relacją matka–dziecko. W literaturze przedmiotu wyróżnia się trzy style: bezpieczny (ok. 60% dzieci), lękowo-ambiwalentny (ok. 15%) oraz unikowy (ok. 25%) (Płopa, 2006). Style pozabezpieczne powstają wskutek niespójnej opieki i kształtują odmienne wewnętrzne modele robocze, obejmujące obraz siebie, innych ludzi i relacji. Modele te zapewniają ciągłość między dzieciństwem a dorosłością i wpływają na funkcjonowanie w rolach rodzicielskich czy partnerskich. Cindy Hazan i Philip Shaver pokazali, że rozkład stylów w dorosłości jest podobny do tego z dzieciństwa, co sugeruje ich trwałość. Style różnią się sposobem przeżywania miłości: osoby o stylu bezpiecznym wykazują większe zaufanie, zdolność do bliskości i niższy poziom zazdrości, natomiast lękowo-ambiwalentne cechuje obsesyjna potrzeba więzi, skrajne emocje i intensywna zazdrość. Styl unikowy wiąże się z lękiem przed bliskością, trudnością w zaufaniu i mniejszą akceptacją niedoskonałości partnera (Płopa i Lorecka, 2019).

Komunikacja w małżeństwie

Komunikacja małżeńska jest dynamiczna i zmienia się wraz ze stażem – inne są jej formy na początku związku, a inne po wielu latach wspólnego życia. Obejmuje ona zarówno codzienne rozmowy, jak i dialog w sytuacjach intymnych czy konfliktowych. Rozumiana jest jako dwukierunkowy przepływ informacji i emocji, w którym partnerzy dążą do zrozumienia i porozumienia (Biel, 2013). Mieczysław

Plopa wyróżnia trzy jej wymiary: wsparcie (okazywanie troski, zainteresowania i szacunku), zaangażowanie (tworzenie bliskości, otwarte wyrażanie uczuć, przeciwdziałanie konfliktom) oraz deprecjację (agresja, dominacja, brak poszanowania godności partnera). Każdy z wymiarów obejmuje płaszczyzny werbalne, emocjonalne i działania. Dwa pierwsze wymiary sprzyjają stabilności i satysfakcji, trzeci natomiast niszczy więź i obniża jakość relacji (Pupin i Waldajmer, 2013).

Style przywiązania małżonków a jakość komunikacji małżeńskiej z perspektywy badań empirycznych

Badania dowodzą, że styl przywiązania istotnie wpływa na jakość komunikacji małżeńskiej. Osoby o stylu bezpiecznym charakteryzują się otwartością, umiejętność regulacji emocji i konstruktywne rozwiązywanie konfliktów. W sytuacjach spornych szukają porozumienia i są bardziej skłonne do współpracy. Styl unikowy wiąże się z unikaniem zarówno komunikacji werbalnej, jak i niewerbalnej, tłumieniem emocji i brakiem poszukiwania wsparcia. Styl lękowo-ambiwalentny łączy intensywną potrzebę bliskości z obawą przed jej utratą, co często komplikuje interakcje. Wyniki badań empirycznych wykazują, że pary złożone z osób bezpiecznych osiągają wyższy poziom zaangażowania i wsparcia, a ich relacje cechują się większą stabilnością niż w przypadku stylów pozabezpiecznych (Plopa, 2011).

Opis metody badawczej

Hipotezy badawcze

Celem badania było ustalenie związku między stylami przywiązania małżonków a jakością ich komunikacji małżeńskiej. Przyjęto następujące hipotezy:

H1: Osoby o stylu bezpiecznym będą charakteryzowały się bardziej zaangażowanym i wspierającym, a mniej deprecjonującym sposobem komunikacji niż osoby o stylach pozabezpiecznych.

H2: Osoby o stylu bezpiecznym będą oceniały swoich małżonków, jako bardziej zaangażowanych i wspierających, a mniej deprecjonujących w sposobie komunikacji niż osoby o stylach poza-bezpiecznych.

H3: Osoby o tych samych stylach przywiązania (np. oboje bezpieczni, oboje lękowi) będą oceniały sposób komunikacji w małżeństwie, jako bardziej zaangażowany i wspierający, a mniej deprecjonujący niż osoby o odmiennych stylach przywiązania.

Narzędzia badawcze

Do przeprowadzenia badania posłużono się Kwestionariuszem stylów przywiązaniowych (KSP) oraz Kwestionariuszem komunikacji małżeńskiej (KKM).

Kwestionariusz stylów przywiązaniowych z 2008 roku, opracowany przez Mieczysława Ploę, bazuje na idei autorstwa Cindy Hazan i Philipa Shavera, zakładającej istnienie trzech stylów przywiązania: bezpiecznego, lękowo-ambivalentnego oraz unikowego. Narzędzie to przeznaczone jest do badania stylów przywiązaniowych w relacjach partnerskich. Składa się ono z 24 pozycji. Każdemu z trzech wymiarów (stylów przywiązania) przypisano po 8 stwierdzeń, do których badany odnosi się, wybierając jedną z cyfr na siedmiopunktowej skali Likerta.

Kwestionariusz komunikacji małżeńskiej z 2008 roku, opracowany przez Marię Kaźmierczak i Mieczysława Ploę, służy badaniu zachowań komunikacyjnych w relacjach małżeńskich. Narzędzie występuje w dwóch wersjach: jedna umożliwia ocenę własnych zachowań komunikacyjnych, druga pozwala na ocenę zachowań komunikacyjnych partnera. Każda z wersji zawiera 30 pozycji, odnoszących się do trzech kluczowych wymiarów komunikacji: wsparcia (10 pozycji), zaangażowania (9 pozycji) oraz deprecjacji (11 pozycji). Każdy arkusz zawiera zestaw stwierdzeń, do których badany odnosi się, wybierając jedną z cyfr na pięciopunktowej skali Likerta.

Uzyskane wartości współczynników alfa Cronbacha wskazują na dobrą wewnętrzną spójność zastosowanych narzędzi badawczych, co zostało przedstawione w poniższej tabeli.

Tabela 1. Analiza rzetelności pomiaru (alfa Cronbacha)

Styl bezpieczny	0,80
Styl lękowo-ambiwalentny	0,82
Styl unikowy	0,80
Wsparcie – własne	0,87
Zaangażowanie – własne	0,72
Deprecjacja – własna	0,89
Wsparcie – ocena partnera	0,94
Zaangażowanie – ocena partnera	0,86
Deprecjacja – ocena partnera	0,92

Źródło: Opracowanie własne

Procedura badania

Badanie zostało zrealizowane w styczniu i lutym 2025 roku. Wszyscy uczestnicy badania wyrazili świadomą zgodę na udział w nim, a także zostali powiadomieni o anonimowości badania i o tym, jaki jest jego cel. Osoby badane miały za zadanie uzupełnić w metryczce informacje o swoim poziomie wykształcenia, płci i wieku. Badania były przeprowadzone w trybie stacjonarnym. Każdemu małżeństwu przekazano komplet sześciu kwestionariuszy do samodzielnego wypełnienia. Uczestników badania poinstruowano, aby nie konsultowali się ze sobą podczas udzielania odpowiedzi, a także upewnili się przed zwróceniem arkuszy, że odpowiedzieli na wszystkie pytania. Wypełnione kwestionariusze były zwracane osobie przeprowadzającej badanie w zaklejonej kopercie.

Osoby badane

Udział w badaniu wzięło 51 małżeństw, w tym 51 kobiet w wieku od 24 do 58 lat ($M = 35,14$; $SD = 9,43$), z których 18 miało wykształcenie średnie (35,3%) a 33 wykształcenie wyższe (64, 7%) oraz 51 mężczyzn w wieku od 25 do 59 lat ($M = 35,61$; $SD = 9,13$),

z których 28 miało wykształcenie średnie (54,9%) a 23 wykształcenie wyższe (45,1%). Badania zostały przeprowadzone na terenie województwa podlaskiego.

Wyniki badań

W celu weryfikacji postawionych pytań badawczych oraz hipotez badawczych wykonano analizy statystyczne przy użyciu pakietu IBM SPSS – analizy podstawowych statystyk opisowych wraz z testem Shapiro-Wilka, testy *U* Manna-Whitney’a oraz analizy korelacji rangowej rho Spearmana. Za poziom istotności uznano klasyczny próg $\alpha = 0,05$.

Podstawowe statystyki opisowe oraz testy normalności rozkładu badanych zmiennych ilościowych

W pierwszym kroku policzono zestaw podstawowych statystyk opisowych badanych zmiennych ilościowych wraz z testami Shapiro-Wilka, weryfikującymi normalności rozkładów tych zmiennych. Analizy wykonano oddzielnie w grupie kobiet i mężczyzn, a także dla wskaźników odmienności poziomu stylów przywiązania między małżonkami. Jak pokazuje tabela 2, odnotowano rozkład zbliżony do rozkładu Gaussa jedynie dla poziomu oceny własnego zaangażowania i własnej deprecjacji mężczyzn. Dla pozostałych postaw odnotowano rozkłady odmienne od rozkładu normalnego – wskazuje na to istotny statystycznie wynik testu Shapiro-Wilka. Dla znacznej części zmiennych odnotowano duże wartości skośności i kurtozy, wskazujące na znaczącą asymetrię analizowanych rozkładów. Z tego względu dalsze analizy wykonano przy użyciu testów nieparametrycznych.

Tabela 2. Podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych ilościowych

	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>	<i>Sk.</i>	<i>Kurt.</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
Kobiety									
Styl bezpieczny	48,37	51	7,10	-1,67	3,04	23	56	0,84	<0,001
Styl lękowo-ambiwalentny	20,63	16	9,91	0,95	-0,09	8	45	0,88	<0,001
Styl unikowy	13,41	12	5,60	1,64	3,33	8	35	0,84	<0,001
Wsparcie – własne	44,06	45	4,25	-0,87	0,23	33	50	0,93	0,003
Zaangażowanie – własne	33,29	33	4,53	-0,95	1,52	18	40	0,94	0,011
Deprecjacja – własna	22,14	21	5,60	0,65	-0,07	11	36	0,95	0,025
Wsparcie – ocena partnera	41,08	42	7,68	-1,56	3,61	14	50	0,87	<0,001
Zaangażowanie – ocena partnera	32,86	34	5,96	-0,83	0,86	17	43	0,94	0,016
Deprecjacja – ocena partnera	20,55	18	7,68	1,71	4,06	11	50	0,86	<0,001
Mężczyźni									
Styl bezpieczny	46,43	48	7,59	-1,23	1,90	21	56	0,91	<0,001
Styl lękowo-ambiwalentny	19,65	17	8,26	1,02	0,47	9	43	0,91	<0,001
Styl unikowy	14,67	11	7,92	1,80	3,19	8	41	0,79	<0,001
Wsparcie – własne	42,49	44	5,61	-0,83	0,67	24	50	0,92	0,002
Zaangażowanie – własne	33,35	33	4,56	0,01	-0,27	23	44	0,99	0,931
Deprecjacja – własna	21,29	21	6,63	0,53	-0,30	11	36	0,96	0,061
Wsparcie – ocena partnerki	41,14	43	7,61	-1,72	3,61	14	50	0,85	<0,001
Zaangażowanie – ocena partnerki	31,45	32	6,28	-0,85	1,26	13	44	0,94	0,016
Deprecjacja – ocena partnerki	22,18	20	7,66	1,46	1,66	14	46	0,83	<0,001

Różnica między małżonkami (wartość bezwzględna)

Różnica w poziomie stylu bezpiecznego	6,45	4	6,13	1,94	4,66	0	31	0,81	<0,001
Różnica w poziomie stylu lękowo-ambiwalentnego	5,96	5	5,18	1,19	0,88	0	21	0,87	<0,001
Różnica w poziomie stylu unikowego	6	4	6,34	1,41	1,28	0	25	0,82	<0,001

Adnotacja: *M* – średnia; *Me* – mediana; *SD* – odchylenie standardowe; *Sk.* – skośność; *Kurt.* – kurtოza; *Min* i *Maks.* – najniższa i najwyższa wartość rozkładu; *W* – wynik testu Shapiro-Wilka; *p* – istotność

Źródło: Opracowanie własne

Poziom stylów przywiązania a ocena jakości komunikacji małżeńskiej

W kolejnym kroku zbadano, czy poziom stylów przywiązania jest powiązany z poziomem oceny jakości komunikacji małżeńskiej. Wykonano serię analiz korelacji rangowej rho Spearmana. W pierwszej kolejności wykonano analizę dla grupy kobiet (żon), w której odnotowano czternaście korelacji istotnych statystycznie, co pokazuje tabela 3. Poziom bezpiecznego stylu przywiązania badanych kobiet korelował dodatnio z oceną wsparcia i zaangażowania własnego i partnera w związek oraz ujemnie z poziomem oceny deprecjacji ze strony partnera. Oznacza to, że im wyższy był poziom bezpiecznego stylu przywiązania małżonek, tym lepiej oceniały one komunikację w związku w wymiarze wsparcia i zaangażowania tak własnego, jak i swojego małżonka, i wskazywały na niższy poziom deprecjacji ze strony partnera. Siła korelacji odnotowanej dla deprecjacji ze strony partnera była niska, dla wsparcia własnego i zaangażowania partnera umiarkowanie duża, zaś pozostałe dwie korelacje cechowały się dużą siłą. Poziom lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązania korelował ujemnie z oceną wsparcia własnego i małżonka oraz zaangażowaniem ze strony małżonka. Korelacja odnotowana dla wymiaru własnego wsparcia była niska, pozostałe

dwa związki cechowały się umiarkowanie dużą siłą. Z kolei poziom unikowego stylu przywiązania korelował ujemnie z oceną wsparcia i zaangażowania własnego i partnera w związek oraz dodatnio z poziomem oceny deprecjacji własnej i partnera. Korelacja odnotowana dla wymiaru deprecjacji własnej była niska, dla wsparcia ze strony partnera duża, zaś pozostałe korelacje cechowały się umiarkowanie dużą siłą. Pozostałe, niewymienione powyżej związki nie były natomiast istotne statystycznie.

Tabela 3. Związek pomiędzy poziomem stylów przywiązania a jakością komunikacji małżeńskiej badanych kobiet

	Styl bezpieczny	Styl lękowo-ambiwalentny	Styl unikowy
Wsparcie – własne	0,41**	-0,28*	-0,39**
Zaangażowanie – własne	0,50***	-0,23	-0,46***
Deprecjacja – własna	-0,23	0,22	0,28*
Wsparcie – ocena partnera	0,59***	-0,35*	-0,64***
Zaangażowanie – ocena partnera	0,48***	-0,33*	-0,46***
Deprecjacja – ocena partnera	-0,28*	0,25	0,31*

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

Źródło: Opracowanie własne

Analogiczne analizy przeprowadzono dla grupy mężczyzn (małżonków). Jak widać w tabeli 4 odnotowano piętnaście korelacji istotnych statystycznie. Poziom bezpiecznego stylu przywiązania badanych mężczyzn korelował dodatnio z oceną wsparcia i zaangażowania własnego i partnerki w związek. Siła korelacji odnotowanej dla zaangażowania własnego była duża, pozostałe trzy związki cechowały się umiarkowanie dużą siłą. Poziom lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązania korelował ujemnie z oceną wsparcia własnego i małżonki oraz zaangażowaniem własnym oraz dodatnio z oceną deprecjacji ze strony własnej i małżonki.

Korelacja odnotowana dla wymiaru własnego zaangażowania oraz wsparcia ze strony partnerki była umiarkowanie silna, pozostałe związki cechowały się dużą siłą. Z kolei poziom unikowego stylu przywiązania korelował ujemnie z oceną wsparcia i zaangażowania własnego i partnerki w związek oraz dodatnio z poziomem oceny deprecjacji własnej i partnerki. Korelacja odnotowana dla wymiaru zaangażowania własnego oraz wsparcia ze strony partnerki była duża, zaś pozostałe korelacje cechowały się umiarkowanie dużą siłą. Pozostałe, niewymienione powyżej związki nie były istotne statystycznie.

Tabela 4. Związek pomiędzy poziomem stylów przywiązania a jakością komunikacji małżeńskiej badanych mężczyzn

	Styl bezpieczny	Styl lękowo-ambiwalentny	Styl unikowy
Wsparcie – własne	0,41**	-0,52***	-0,45***
Zaangażowanie – własne	0,52***	-0,45***	-0,55***
Deprecjacja – własna	-0,08	0,62***	0,31*
Wsparcie – ocena partnerki	0,49***	-0,30*	-0,53***
Zaangażowanie – ocena partnerki	0,40**	-0,25	-0,37**
Deprecjacja – ocena partnerki	-0,16	0,55***	0,49***

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

Źródło: Opracowanie własne

Dodatkowo, badanych przypisano do grup o dominującym stylu przywiązania – bezpiecznym lub pozabezpiecznym (lękowo-ambiwalentnym bądź unikowym). Wyniki surowe przeliczono zgodnie z normami na wyniki stenowe i na tej podstawie przypisano wyniki badanych osób do określonej grupy o dominującym stylu przywiązania. Osoby, u których odnotowano taki sam poziom bezpiecznego i pozabezpiecznego stylu przywiązania nie były brane pod uwagę w dalszych analizach, gdyż nie notowano u nich dominującego stylu przywiązania. W badanej próbie notowano skrajną przewagę osób o dominującym bezpiecznym stylu przywiązania.

Niemniej, porównano następnie wyniki w zakresie oceny komunikacji małżeńskiej w tak utworzonych grupach przy użyciu testów *U* Manna-Whitney'a.

Najpierw analizy wykonano w grupie kobiet, w której wszystkie różnice były istotne statystycznie, co pokazuje tabela 5. Kobiety o dominującym bezpiecznym stylu przywiązania cechowały się wyższym poziomem oceny wsparcia i zaangażowania własnego i partnera oraz niższym poziomem deprecjacji własnej i partnera. Siła odnotowanego efektu, mierzona współczynnikiem *r*, była duża dla wymiaru wsparcia i deprecjacji partnera i umiarkowanie duża dla pozostałych wymiarów. Wyniki zestawiono dodatkowo w formie grafiki na rysunku 1.

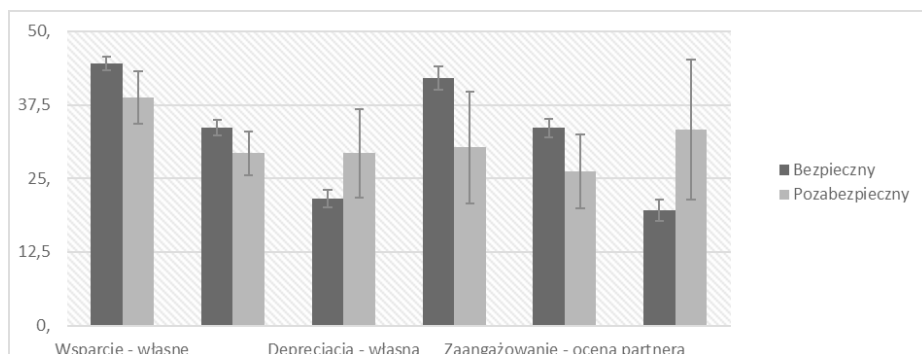
Tabela 5. Porównanie jakości komunikacji małżeńskiej kobiet o określonym stylu przywiązania

	Bezpieczny (<i>n</i> = 46)		Pozabezpieczny (<i>n</i> = 4)		<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>				
Wsparcie – własne	44,46	3,98	38,75	4,57	27,0	-2,33	0,020	0,33
Zaangażowanie – własne	33,61	4,49	29,25	3,86	36,0	-2,01	0,044	0,28
Deprecjacja – własna	21,57	5,11	29,25	7,63	37,0	-1,97	0,048	0,28
Wsparcie – ocena partnera	42,07	6,90	30,25	9,74	17,0	-2,69	0,007	0,38
Zaangażowanie – ocena partnera	33,57	5,62	26,25	6,40	29,5	-2,24	0,025	0,32
Deprecjacja – ocena partnera	19,52	6,33	33,25	12,15	20,5	-2,57	0,010	0,36

Adnotacja: *M* – średnia; *SD* – odchylenie standardowe; *U* – wynik testu *U* Manna-Whitneya; *Z* – wynik wystandaryzowany; *p* – istotność; *r* – współczynnik siły efektu

Źródło: Opracowanie własne

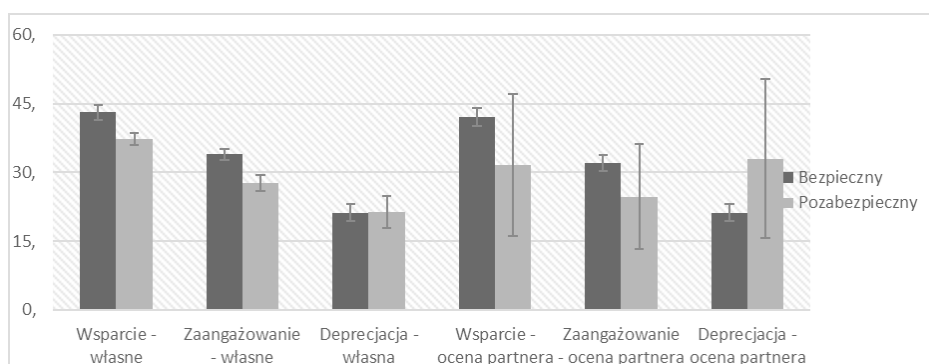
Rysunek 1. Wykres słupkowy prezentujący średnią i 95% przedziały ufności dla wymiarów jakości komunikacji małżeńskiej kobiet o określonym stylu przywiązania



Źródło: Opracowanie własne.

Analogiczne analizy wykonano w grupie mężczyzn. Dane w tabeli 6 wskazują na dwie różnice istotne statystycznie. Mężczyźni o dominującym bezpiecznym stylu przywiązania cechowali się wyższym poziomem oceny wsparcia i zaangażowania własnego. Siła obu tych efektów była umiarkowanie duża. Wyniki przedstawiono dodatkowo w formie graficznej na rysunku 2.

Rysunek 2. Wykres słupkowy prezentujący średnią i 95% przedziały ufności dla wymiarów jakości komunikacji małżeńskiej kobiet o określonym stylu przywiązania



Źródło: Opracowanie własne

Tabela 6. Porównanie jakości komunikacji małżeńskiej mężczyzn o określonym stylu przywiązania

	Bezpieczny (<i>n</i> = 46)		Pozabezpieczny (<i>n</i> = 3)		<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>				
Wsparcie – własne	43,09	5,54	37,33	1,15	21,5	-1,99	0,047	0,28
Zaangażowanie – własne	33,91	4,36	27,67	1,53	12,0	-2,38	0,017	0,34
Deprecjacja – własna	21,17	6,54	21,33	3,06	62,0	-0,29	0,770	0,04
Wsparcie – ocena partnera	42,00	6,90	31,67	13,65	30,5	-1,61	0,108	0,23
Zaangażowanie – ocena partnera	31,98	5,95	24,67	10,12	30,0	-1,63	0,103	0,23
Deprecjacja – ocena partnera	21,24	6,62	33,00	15,39	39,0	-1,26	0,209	0,18

Adnotacja: *M* – średnia; *SD* – odchylenie standardowe; *U* – wynik testu U Manna-Whitneya; *Z* – wynik wystandaryzowany; *p* – istotność; *r* – współczynnik siły efektu

Źródło: Opracowanie własne

Uzyskane wyniki pozwoliły na weryfikację postawionych hipotez badawczych. Hipoteza pierwsza, w ramach której zakładano, że osoby o stylu bezpiecznym będą charakteryzowały się bardziej zaangażowanym i wspierającym, a mniej deprecjonującym sposobem komunikacji niż osoby o stylach pozabezpiecznych, została w znacznej części potwierdzona – jedynie dla aspektu deprecjacji w grupie mężczyzn nie odnotowano zakładanej różnicy istotnej statystycznie. Hipoteza druga, w ramach której zakładano, że osoby o stylu bezpiecznym będą oceniały swoich małżonków, jako bardziej zaangażowanych i wspierających, a mniej deprecjonujących w sposobie komunikacji niż osoby o stylach pozabezpiecznych, została częściowo potwierdzona – zakładane różnice odnotowano w grupie kobiet, ale nie w grupie mężczyzn.

Spójność stylów przywiązania małżonków a ocena jakości komunikacji małżeńskiej

W kolejnym kroku zbadano, czy spójność stylów przywiązania jest powiązana z poziomem oceny jakości komunikacji małżeńskiej. Obliczono wskaźniki zróżnicowania poziomu stylów przywiązania mężów i żon w parach. Obliczono wartość bezwzględną, obrazującą różnicę w nasileniu stylów, niezależnie od tego, czy to mąż, czy żona bardziej przejawiali dany styl. Tak więc wartość 0 oznaczała pełną spójność, zaś im wyższy był wynik, tym większa była rozbieżność między małżonkami. Następnie wykonano serię analiz korelacji rangowej rho Spearmana.

Najpierw wykonano analizę dla grupy kobiet (żon). Jak widać w tabeli 7 odnotowano osiem korelacji istotnych statystycznie.

Tabela 7. Związek pomiędzy rozbieżnością stylów przywiązania między partnerami w związku a oceną jakości komunikacji małżeńskiej badanych kobiet

	Styl bezpieczny	Styl lękowo-ambiwalentny	Styl unikowy
Wsparcie – własne	-0,24	-0,22	-0,38**
Zaangażowanie – własne	-0,11	-0,19	-0,39**
Deprecjacja – własna	0,14	0,14	0,30*
Wsparcie – ocena partnera	-0,23	-0,35*	-0,36**
Zaangażowanie – ocena partnera	-0,22	-0,29*	-0,37**
Deprecjacja – ocena partnera	0,11	0,16	0,32*

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

Źródło: Opracowanie własne

Rozbieżność w poziomie lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązania korelowała ujemnie z oceną wsparcia i zaangażowania małżonka. Tak więc większa dysproporcja w poziomie stylu lękowo-ambiwalentnego wiązała się z niższą oceną wsparcia i za-

angażowania partnera. Pierwsza z tych korelacji była umiarkowanie silna, druga zaś słaba. Z kolei poziom dysproporcji unikowego stylu przywiązania korelował ujemnie z oceną wsparcia i zaangażowania własnego i partnera w związek oraz dodatnio z poziomem oceny deprecjacji własnej i partnera. Wszystkie te korelacje były umiarkowanie silne. Pozostałe, niewymienione powyżej związki nie były natomiast istotne statystycznie.

Następnie analogiczne analizy wykonano dla grupy mężczyzn (małżonków). Jak widać w tabeli 8 odnotowano pięć korelacji istotnych statystycznie. Poziom dysproporcji w zakresie unikowego stylu przywiązania korelował ujemnie z oceną wsparcia i zaangażowania własnego i partnerki w związek oraz dodatnio z poziomem oceny deprecjacji własnej. Ostatnia z tych korelacji była słaba, pozostałe cechowały się umiarkowanie dużą siłą. Pozostałe, niewymienione powyżej związki nie były natomiast istotne statystycznie.

Tabela 8. Związek pomiędzy rozbieżnością stylów przywiązania między partnerami a oceną jakości komunikacji małżeńskiej badanych mężczyzn

	Styl bezpieczny	Styl lękowo-ambiwalentny	Styl unikowy
Wsparcie – własne	-0,03	-0,18	-0,39**
Zaangażowanie – własne	-0,18	-0,21	-0,37**
Deprecjacja – własna	-0,11	0,16	0,29*
Wsparcie – ocena partnerki	-0,14	-0,20	-0,36**
Zaangażowanie – ocena partnerki	-0,04	-0,06	-0,30*
Deprecjacja – ocena partnerki	-0,04	0,20	0,20

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

Źródło: Opracowanie własne

Dodatkowo, na podstawie opracowanych na potrzeby wcześniejszego rozdziału dominujących stylów przywiązania małżonków stworzono grupy, dla których notowano w parze taki sam dominujący styl przywiązania. Tak więc osoby przypisywano do grupy o takim

samym dominującym stylu przywiązania (niezależnie, czy był to styl bezpieczny czy pozabezpieczny, przy czym tylko jedna para miała dominujący pozabezpieczny styl przywiązania dla obu partnerów) bądź o różnym dominującym stylu przywiązania. W przypadku, gdy jeden z małżonków nie miał dominującego stylu przywiązania, para była przypisywana do drugiej ze wspomnianych grup. Następnie porównano oceny komunikacji małżeńskiej w tak utworzonych grupach przy użyciu testów *U* Manna-Whitney’a.

Jak widać w tabeli 9 w grupie kobiet odnotowano cztery różnice istotne statystycznie.

Tabela 9. Porównanie oceny jakości komunikacji małżeńskiej kobiet z par o takim samym bądź odmiennym dominującym stylu przywiązania partnerów

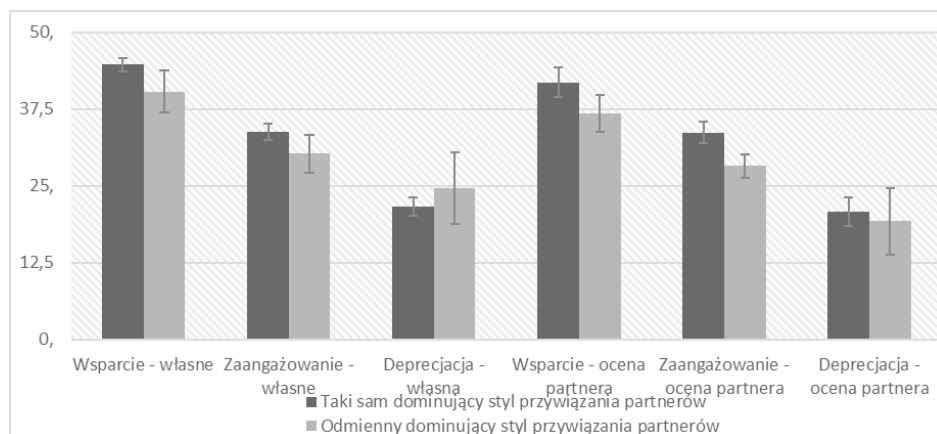
	Taki sam dominujący styl przywiązania partnerów (<i>n</i> = 43)		Odmienny dominujący styl przywiązania partnerów (<i>n</i> = 8)		<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>				
Wsparcie – własne	44,74	3,80	40,38	4,90	79,5	-2,41	0,016	0,34
Zaangażowanie – własne	33,86	4,36	30,25	4,46	96,5	-1,96	0,050	0,28
Deprecjacja – własna	21,67	4,94	24,63	8,35	121,5	-1,31	0,189	0,18
Wsparcie – ocena partnera	41,88	7,93	36,75	4,30	70,0	-2,65	0,008	0,37
Zaangażowanie – ocena partnera	33,72	6,02	28,25	2,76	52,5	-3,10	0,002	0,43
Deprecjacja – ocena partnera	20,79	7,72	19,25	7,89	147,5	-0,64	0,524	0,09

Adnotacja: *M* – średnia; *SD* – odchylenie standardowe; *U* – wynik testu *U* Manna-Whitneya; *Z* – wynik wystandaryzowany; *p* – istotność; *r* – współczynnik siły efektu

Źródło: Opracowanie własne

Kobiety z par, w których oboje partnerzy cechowali się takim samym dominującym stylem przywiązania cechowały się wyższym poziomem oceny wsparcia i zaangażowania własnego i partnera. Siła odnotowanego efektu, mierzona współczynnikiem r , była duża dla wymiaru wsparcia i zaangażowania partnera i umiarkowanie duża dla oceny własnego wsparcia i zaangażowania. Dla oceny deprecjacji własnej i partnera nie odnotowano różnic istotnych statystycznie. Wyniki zestawiono dodatkowo w formie graficznej na rysunku 3.

Rysunek 3. Wykres słupkowy prezentujący średnią i 95% przedziały ufności dla wymiarów oceny jakości komunikacji małżeńskiej kobiet z par o takim samym bądź odmiennym dominującym stylu przywiązania partnerów



Źródło: Opracowanie własne

Analogiczne analizy wykonano w grupie mężczyzn. Jak widać w tabeli 10 odnotowano dwie różnice istotne statystycznie. Mężczyźni z par, w których oboje partnerzy cechowali się takim samym dominującym stylem przywiązania, charakteryzowali się wyższym poziomem oceny wsparcia i zaangażowania własnego. Siła obu odnotowanych efektów była umiarkowanie duża. Pozostałe różnice nie były istotne statystycznie. Wyniki zestawiono dodatkowo w formie graficznej na rysunku 4.

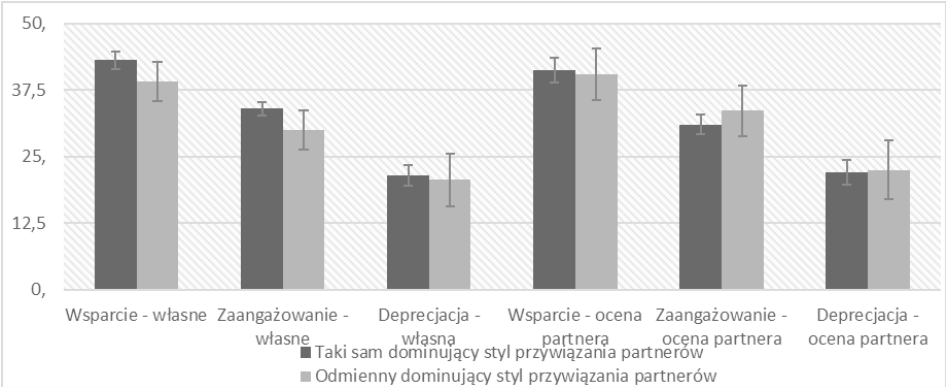
Tabela 10. Porównanie oceny jakości komunikacji małżeńskiej mężczyzn z par o takim samym bądź odmiennym dominującym stylu przywiązania partnerów

	Taki sam dominujący styl przywiązania partnerów (n = 43)		Odmienny dominujący styl przywiązania partnerów (n = 8)		U	Z	p	r
	M	SD	M	SD				
Wsparcie – własne	43,12	5,49	39,13	5,36	95,0	-2,00	0,045	0,28
Zaangażowanie – własne	33,98	4,19	30,00	5,29	93,5	-2,04	0,041	0,29
Deprecjacja – własna	21,42	6,62	20,63	7,11	156,5	-0,40	0,688	0,06
Wsparcie – ocena partnera	41,26	7,79	40,50	7,03	157,0	-0,39	0,697	0,05
Zaangażowanie – ocena partnera	31,05	6,16	33,63	6,89	150,0	-0,57	0,568	0,08
Deprecjacja – ocena partnera	22,12	7,72	22,50	7,89	164,5	-0,19	0,846	0,03

Adnotacja: M – średnia; SD – odchylenie standardowe; U – wynik testu U Manna-Whitneya; Z – wynik wystandaryzowany; p – istotność; r – współczynnik siły efektu

Źródło: Opracowanie własne

Rysunek 4. Wykres słupkowy prezentujący średnią i 95% przedziały ufności dla wymiarów oceny jakości komunikacji małżeńskiej mężczyzn z par o takim samym bądź odmiennym dominującym stylu przywiązania partnerów



Źródło: Opracowanie własne

Uzyskane wyniki pozwoliły na weryfikację trzeciej z postawionych hipotez badawczych, w ramach której zakładano, że osoby o tych samych stylach przywiązania (np. oboje bezpieczni, oboje lękowi) będą oceniały sposób komunikacji w małżeństwie, jako bardziej zaangażowany i wspierający, a mniej deprecjonujący niż osoby o odmiennych stylach przywiązania. Została ona częściowo potwierdzona – w grupie kobiet odnotowano zakładane różnice w zakresie wsparcia i zaangażowania własnego i partnera, zaś w grupie mężczyzn jedynie dla wsparcia i zaangażowania własnego.

Dyskusja wyników

Badanie miało na celu określenie związku między stylami przywiązania małżonków a jakością ich komunikacji. Wyniki wykazały, że zdecydowana większość badanych charakteryzowała się bezpiecznym stylem przywiązania, co jest zgodne z wcześniejszymi doniesieniami naukowymi Hazan i Shavera (Plopa i Lorecka, 2019). Styl ten okazał się dominującym wzorcem w relacjach romantycznych.

Uzyskane wyniki w dużej mierze potwierdzają wcześniejsze ustalenia o znaczeniu stylu przywiązania dla komunikacji. Zgodnie z pierwszą hipotezą „osoby bezpieczne” cechowały się bardziej wspierającym i zaangażowanym, a mniej deprecjonującym sposobem komunikacji niż „osoby pozabezpieczne” (z wyjątkiem mężów w obszarze deprecjacji). Wyniki te korespondują z badaniami Mary Fitzpatrick, Joyce Fey, Chrisa Segrina i Janet Schiff, wskazującymi, że styl bezpieczny sprzyja wzajemnej, wspierającej komunikacji i ogranicza wycofywanie się. Druga hipoteza – choć potwierdzona jedynie częściowo, w grupie żon – znajduje odzwierciedlenie w ich badaniach, podkreślających, że bezpieczny styl przywiązania sprzyja wzajemności i wsparciu w relacjach. Dodatkowo, uzyskane wyniki są spójne z wcześniejszymi doniesieniami wskazującymi, że osoby o stylu bezpiecznym częściej angażują się w relację i są bardziej skłonne do podejmowania zobowiązań wobec partnera (Suwalska-Barancewicz, 2016). Wyniki niniej-

szych badań częściowo korespondują również z badaniami wskazującymi na niższe kompetencje komunikacyjne u osób o stylach pozabezpiecznych. Co więcej, fakt, że osoby o bezpiecznym stylu częściej stosują konstruktywne strategie komunikacyjne w sytuacjach trudnych, może wyjaśniać ich bardziej pozytywny sposób porozumiewania się w relacjach, co również zostało zaobserwowane w niniejszym badaniu (Plopa, 2019). Częściowe potwierdzenie hipotezy dotyczącej oceny partnera, zaobserwowane wyłącznie w grupie żon, może sugerować istnienie różnic płciowych w postrzeganiu komunikacji, co stanowi interesujący kierunek do dalszych analiz.

Wyniki niniejszych badań częściowo korespondują z ustaleniami Marilyn Senchak i Kennetha Leonarda, którzy wykazali, że zgodność bezpiecznego stylu przywiązania jest korzystna dla jakości relacji (Suwalska-Barancewicz, 2016). Wyniki uzyskane w przeprowadzonych badaniach sugerują, że pary o zgodnych stylach – niezależnie od tego, czy są one bezpieczne, czy pozabezpieczne – mogą postrzegać komunikację jako bardziej wspierającą i zaangażowaną niż pary o odmiennych stylach przywiązania. Dodatkowo, badanie wniosło nowe dane, ujawniając różnice płciowe w percepcji komunikacji. Kobiety oceniając jakość komunikacji, wydają się uwzględniać w większym stopniu zachowania zarówno swoje, jak i partnera, podczas gdy u mężczyzn zgodność stylów dotyczyła jedynie postrzegania własnego wsparcia i zaangażowania w relację.

Podsumowanie i wnioski

Wyniki badań w dużym stopniu potwierdziły postawione hipotezy, choć żadna nie została potwierdzona w pełni. Jednym z kluczowych ograniczeń była niewielka liczba osób o dominującym pozabezpiecznym stylu przywiązania, co mogło istotnie wpłynąć na wyniki, obniżając poziom istotności statystycznej. Inne czynniki, takie jak duża rozbieżność wieku badanych, staż związku, posiadanie dzieci oraz jednorodność próby pod względem wykształ-

cenia (wyłącznie osoby z wykształceniem średnim lub wyższym), również mogły mieć wpływ na rezultaty. W dalszych badaniach warto uwzględnić większą i bardziej zróżnicowaną próbę, biorąc pod uwagę powyższe. Przykładowo, wyższe wykształcenie badanych mogło bowiem sprzyjać lepszym kompetencjom komunikacyjnym, co mogło ograniczyć możliwości generalizacji wyników. Inną kwestią jest to, że sposób komunikacji w związku może być kształtowany także przez inne zmienne, takie jak wcześniejsze doświadczenia relacyjne, czy wyniesiony z domu rodzinnego styl komunikacji.

Podsumowując, mimo ograniczeń, badanie dostarczyło cennych danych na temat związków między stylami przywiązania małżonków a jakością ich komunikacji małżeńskiej. Wyniki wskazują na znaczenie zarówno stylu, jak i zgodności przywiązaniowej partnerów oraz na możliwe różnice płciowe w postrzeganiu komunikacji. Wnioski te mogą być szczególnie pomocne i przydatne w terapii par oraz stanowią dobry punkt wyjścia do dalszych, pogłębionych badań. Przyszłe eksplorowanie tego tematu warto poszerzyć o weryfikację hipotez odnoszących się do związku pomiędzy rozbieżnością stylów przywiązania między partnerami w małżeństwie a oceną jakości komunikacji małżeńskiej badanych osób.

Bibliografia

- Bee, H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Wydawnictwo Zyska i S-ka.
- Biel, S. (2013). Komunikacja małżeńska kluczem wychowania do dialogu – sprawozdanie z badań. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 3(29), 33-56.
- Plopa, M. (2019). O wrodzonej potrzebie doświadczania podmiotowości i miłości: perspektywa teorii przywiązania. *Studia Elbląskie*, 20, 485-501.
- Plopa, M. (2011). *Psychologia rodziny: teoria i badania*. Wydawnictwo Impuls.
- Plopa, M. (2006). *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Wydawnictwo Impuls.

- Plopa, M., Lorecka, K. (2019). Style przywiązaniowe a jakość relacji w bliskich związkach. *Przegląd Psychologiczny*, 62(4), 551-565.
- Pupin, Z., Waldmayer, J. (2014). Komunikacyjne zachowania w małżeństwie z perspektywy własnej i partnera. *Family Forum*, 3, 187-200.
- Suwalska-Barancewicz, D. K. (2016). Przywiązanie w dorosłości a jakość funkcjonowania w bliskim związku emocjonalnym w świetle wybranych wyników badań. *Psychologia Rozwojowa*, 21(2), 41-52. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.16.009.5087>.