

Uniwersytet Humanistycznospołeczny SWPS

Wydział Psychologii

**Opowieści o miłości a doświadczenia w bliskich  
związkach**

Anna Papińska

Praca doktorska napisana pod kierunkiem

Prof. Dr hab. Ewy Trzebińskiej i Dr Dariusza Kuncewicza

Warszawa 2023



## Podziękowania

*Pisanie niniejszej rozprawy przypadło w okresie trudnego czasu pandemii.*

*Chciałabym podziękować moim Promotorom: Pani Profesor Ewie Trzebińskiej za możliwość współpracy, wskazówki merytoryczne i serdeczność, której zawsze doświadczałam w kontakcie z Panią oraz Panu Doktorowi Dariuszowi Kuncewiczowi przede wszystkim za nakierowanie mnie na drogę naukową. Ponadto za nieocenioną pomoc merytoryczną, wsparcie emocjonalne, za niezliczone godziny konsultacji i gotowość do pomocy.*

*Pragnę podziękować także moim najbliższym: moim dzieciom - Tosi i Szymkowi, których najmłodsze lata zbiegły się z pisaniem tej pracy oraz mojemu mężowi Julianowi, który zastępował mnie w zabawie Psim Patrolem i od wielu lat dostarcza materiału do analizy satysfakcji z relacji romantycznej.*

*Szczególne podziękowania kieruję do Koła Naukowego i niesamowitych Kobiet, które były przy mnie, gdy podążałam tą wyboistą drogą.*

*Anna Papińska*



## Spis treści

Streszczenie.....	8
I. Wprowadzenie teoretyczne .....	16
1. Przywiązanie w związku jako konsekwencja wzorców więzi wytworzonych w dzieciństwie.....	16
1.1. Wzorce wczesnodziecięcych relacji – Wewnętrzne Modele Operacyjne (WMO).....	16
1.2. Stabilność wzorca więzi w toku życia.....	22
1.3. Behawioralne ujęcie wzorców więzi.....	26
2. Opowieści o związku.....	33
2.1. Pojęcie i modele narracji.....	33
2.2. Teoria miłości jako opowieści.....	38
2.3. Struktura opowieści o związku.....	41
2.4. Znaczenie opowieści o związku dla relacji romantycznej.....	43
3. Pozabezpieczne wzorce więzi a opowieści o związku.....	44
3.1. Narracyjna struktura wzorców więzi.....	44
3.2. „Lękowe” i „unikowe” opowieści o związku.....	47
4. Pozabezpieczne wzorce więzi i opowieści o związku jako predyktory jakości relacji.....	48
4.1. Jakość relacji.....	48
4.2. Pozabezpieczne wzorce więzi a satysfakcja z relacji.....	51
4.3. Opowieści o związku a satysfakcja z relacji.....	52

4.4. Opowieści o związku jako moderatory zależności między wzorcami więzi a satysfakcją ze związku.....	56
5. Problem badawczy.....	57
II. Badanie 1.....	60
1. Zmienne, pytania i hipotezy badawcze.....	63
2. Opracowanie narzędzia do badania opowieści o swoim związku.....	64
2.1. Badanie pilotażowe.....	67
3. Metoda.....	70
3.1. Uczestnicy.....	70
3.2. Procedura.....	70
3.3. Pomiar stylu przywiązania do partnera.....	71
3.4. Pomiar satysfakcji z relacji romantycznej.....	72
3.5. Pomiar opowieści o związku.....	72
4. Wyniki badania 1.....	73
5. Dyskusja wyników badania 1.....	101
III. Badanie 2.....	109
1. Założenia eksperymentu.....	109
2. Zmienne, pytania i hipotezy badawcze.....	112
3. Metoda.....	115
3.1. Uczestnicy.....	115
3.2. Procedura.....	116
3.3. Pomiar wzorca przywiązania do partnera.....	117

3.4. Pomiar afektu pozytywnego i negatywnego.....	117
3.5. Pomiar wpływu opowieści.....	118
3.6. Pomiar dodatkowych zmiennych.....	119
3.6.1. Jakość relacji romantycznej.....	119
3.6.2. Samoocena wspomnienia.....	119
4. Wyniki badania 2.....	120
4.1. Analizy wstępne.....	120
4.2. Analizy główne.....	130
4.3. Analizy dodatkowe.....	135
5. Dyskusja wyników badania 2.....	156
IV. Dyskusja ogólna.....	168
V. Ograniczenia badania.....	175
Literatura cytowana.....	179
Załączniki.....	200

## STRESZCZENIE

Głównym celem projektu było sprawdzenie, czy, a jeśli tak, jakie opowieści (historie) o swoim związku romantycznym moderują zależność między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a jej jakością. Nieliczne dane kliniczne (Salvatore i in. 2004) i empiryczne (Kuncewicz i Jaśkowska, 2018) dostarczają przesłanek, iż narracje o bliskich związkach mogą treściowo różnić się od rozwojowo wcześniejszych wzorców więzi, a ponadto modyfikować wpływ tych wzorców na jakość związku. Do tej pory nie podejmowano badań bezpośrednio ukierunkowanych na weryfikację tej teoretycznie i terapeutycznie obiecującej tezy.

Przeprowadzono dwa badania. W pierwszym badaniu, wykonanym w schemacie korelacyjnym, wzięło udział 309 osób: 170 kobiet i 139 mężczyzn. Na jego potrzeby wykorzystano autorskie narzędzie „Historie Miłosne” ujmujące strukturę i treść opowieści o aktualnie przeżywanej relacji miłosnej oraz kwestionariusze do pomiaru pozabezpiecznych wzorców więzi (lękowego i unikowego) w relacjach romantycznych (Experiences in Close Relationships Scale – Brennan, Clark i Shaver) i satysfakcji ze związku (Relationship Assessment Scale – Hendrick). W zgodzie z główną hipotezą wykazano, że opowieści o związku treściowo przeciwstawne do pozabezpiecznego wzorca więzi moderują negatywną zależność między tym wzorcem a satysfakcją ze związku: w przypadku lękowego wzorca kobiet i mężczyzn rolę takiego „bufora” pełniły opowieści, w których wyraźnie zaznaczyła się sprawczość głównego bohatera, w przypadku unikowego u kobiet – poddanie się inicjatywie partnera, zaś unikowego u mężczyzn – uważność na potrzeby partnerki.

Na bazie analizy treściowych podobieństw i różnic między „buforującymi” opowieściami wyodrębniono ich 4 typy. Każdy typ opowieści osnuty był wokół innego



dominującego motywu: 1. *Inicjatywy własnej*, 2. *Inicjatywy partnerki/partnera*, 3. *Stapiania się z partnerką/partnerem* i 4. *Ścierania się z partnerką/partnerem*. Celem badania drugiego przeprowadzonego w schemacie eksperymentalnym było sprawdzenie, czy i w jaki sposób wyodrębnione typy opowieści „buforujących” sprzyjają jakości związku w zależności od typu pozabezpiecznego wzorca więzi oraz od płci. W badaniu wzięło udział 310 kobiet i 347 mężczyzn losowo przydzielonych do czterech warunków różniących się typem „buforującej opowieści”. W każdym z nich osoby badane miały przypomnieć sobie ważne zdarzenie ze swojego związku, w którym kierowali się dominującym dla danego typu opowieści motywem, a następnie taką historię opisać. Zmienną zależną była zmiana nasilenia afektu pozytywnego i negatywnego mierzonego za pomocą skali SUPIN przed i po wygenerowaniu historii dotyczących zdarzeń ze związku. Następnie przeprowadzono kwestionariuszowy pomiar pozabezpiecznego wzorca więzi (ECR) oraz dodatkowych zmiennych: ogólnej oceny pozytywnych i negatywnych aspektów jakości relacji (Positive Negative – Relationship Quality – Rogge, Fincham, Crasta, Maniaci) oraz charakterystyk dotyczących opisywanych historii w tym częstości, z jaką mogły powtarzać się w ich związku, dobrego i złego sposobu kończenia się, pozytywnego i negatywnego wpływu na relację.

Wyniki analiz nie potwierdziły hipotez, w których przewidywano, że konstruowanie historii, w której partner podmiotu podejmuje inicjatywę, spowoduje korzystniejszą zmianę stanu afektywnego (wzrost pozytywnego, spadek negatywnego) u osób przywiązanych unikowo, niż u przywiązanych lękowo; nie potwierdziły także hipotezy, zgodnie z którą konstruowanie historii, w której podmiot stapia się z partnerem, spowoduje niekorzystną zmianę stanu afektywnego u osób z pozabezpiecznym wzorcem więzi; ani hipotezy traktującej, iż konstruowanie opowieści o ścieraniu się z partnerem spowoduje korzystniejszą zmianę stanu afektywnego u kobiet niż u mężczyzn.

Wyniki analiz dodatkowych pokazały istotne zależności pomiędzy nasileniem pozabezpiecznych wzorców więzi i opowieściami o związku a oceną ich wpływu na relację. Weryfikowano również zależności pomiędzy pozabezpiecznymi wzorcami więzi a pozytywnymi i negatywnymi aspektami jakości relacji, z uwzględnieniem powtarzalności i sposobu zakończenia typu historii (jako moderatorów). W grupie kobiet o większym nasileniu wzorca lękowego pozytywnej ocenie wpływu historii na relację sprzyjało osnucie jej wokół własnej inicjatywy, zaś ocenie negatywnej – osnucie wokół inicjatywy partnera. U kobiet o większym nasileniu wzorca unikowego negatywnej ocenie wpływu historii na relację sprzyjało osnucie jej wokół motywu ścierania się. Ponadto w przypadku kobiet o wyższym nasileniu obu pozabezpiecznych wzorców więzi, negatywna ocena relacji współwystępowała z powtarzalnością historii o podjęciu inicjatywy przez partnera. U mężczyzn z wyższym nasileniem wzorca unikowego negatywna ocena relacji z partnerką współwystępowała z powtarzalnością historii o inicjatywie własnej, natomiast u mężczyzn z wyższym nasileniem wzorca lękowego – z powtarzalnością historii o stąpieniu się z partnerką. Ponadto w przypadku mężczyzn z większym nasileniem obu pozabezpiecznych wzorców więzi negatywna ocena relacji współwystępowała z powtarzalnością historii o ścieraniu się oraz jej dobrym zakończeniem.

Podsumowując, wyniki badania 1 pozwoliły na wyodrębnienie narracji na temat związku, charakterystycznych dla pozabezpiecznych wzorców więzi oraz wyłonienie narracji, które mogą osłabiać negatywny wpływ pozabezpiecznych wzorców więzi na satysfakcję z relacji. Następnie z narracji tych wyłoniono 4 typy opowieści, które wykorzystano w badaniu eksperymentalnym. Wyniki obu przeprowadzonych badań wskazują, iż niektóre opowieści o swoim związku rzeczywiście mogą osłabiać negatywną zależność między pozabezpiecznym wzorcem więzi a jego jakością. W sposób względnie

najbardziej wyraźny prawidłowość ta wystąpiła w przypadku wzorca lękowego u kobiet – jakość ich związku zdaje się być lepsza, gdy konstruują opowieści, w których to one, a nie ich partner, przejmują inicjatywę. U mężczyzn niezależnie od typu pozabezpiecznego wzorca lepszej jakości związku zdaje się służyć konstruowanie opowieści, w których z partnerką konstruktywnie się ścierają.

## SUMMARY

The main aim of the dissertation was to examine whether and, if so, what stories about one's romantic relationship moderate the relationship between insecure attachment style and relationship quality. There is very few clinical (Salvatore et al., 2004) and empirical (Kuncewicz & Jaśkowska, 2018) data which suggest that narratives about close relationships may differ in content from earlier developmental attachment style and may modify the impact of these styles on relationship quality. To date, no studies have directly investigated this theoretically and therapeutically promising hypothesis.

Two studies were conducted. In the first study, using a correlational method, 309 participants, including 170 women and 139 men, completed the original tool 'Historie Miłosne' created by Anna Papińska and Dariusz Kuncewicz. That tool captured the structure and content of stories about their current romantic relationships, as well as measures of insecure attachment styles (anxious and avoidant) in romantic relationships (Experiences in Close Relationships Scale – Brennan, Clark, & Shaver) and relationship satisfaction (Relationship Assessment Scale – Hendrick). Consistently with the main hypothesis, it was found that stories about the relationships that were contrary to the insecure attachment style moderated the negative relationship between that style and relationship satisfaction. For women and men with an anxious style, such "buffering" stories involved clear agency on the part of the main character. While for women with an avoidant style, the stories involved submitting to the partner's initiative, and for men with an avoidant style, the stories involved attentiveness to the partner's needs.

Based on the analysis of similarities and differences in the content of the "buffering" stories, four types were identified, each centred around a different dominant motif: 1. Self-initiative, 2. Partner-initiative, 3. Merge/Blend with partner, and 4. Conflict

with partner. The aim of the second study, conducted with an experimental method, was to examine whether and how the identified types of "buffering" stories contribute to relationship quality depending on the type of insecure attachment style and gender. The study involved 310 women and 347 men randomly assigned to one of four aforementioned motifs differing in the type of "buffering" story. In each, participants were asked to recall an important event from their relationship, guided by the dominant motif for that type of story, and then describe that story. The dependent variable was the change in positive and negative affect measured using the SUPIN scale before and after generating stories about relationship events. Participants also completed measures of insecure attachment styles (ECR) and additional variables, including general ratings of positive and negative aspects of relationship quality (Positive Negative – Relationship Quality – Rogge, Fincham, Crasta & Maniaci), and characteristics of the stories, such as their frequency in the relationship, their good and bad endings, and their positive and negative influence on the relationship.

The results of the analyses did not confirm the hypotheses that postulated that constructing stories in which the subject's partner takes the initiative would result in a more favourable affective state change (increase in positive affect, decrease in negative affect) among avoidantly attached individuals than among anxiously attached individuals. The hypotheses that constructing stories in which the subject merges with the partner would result in an unfavourable affective state change among individuals with an insecure attachment style were also not confirmed; nor was the hypothesis that constructing stories about conflict with the partner would result in a more favourable affective state change among women than among men.

Additional analyses showed significant relationship between the intensity of insecure attachment styles and romantic relationship narratives, as well as their impact on

relationship evaluations. Relationship between insecure attachment patterns and positive and negative aspects of romantic relationship quality were also examined, with the repeatability and the type of the ending of the narrative (as moderators) taken into account. In women with higher levels of anxious attachment style, constructing narratives centred around their own initiative was associated with positive evaluations of the narrative's impact on the relationship, while constructing narratives centred around their partner's initiative was associated with negative evaluations. In women with higher levels of avoidant attachment style, constructing narratives centred around conflict was associated with negative evaluations of the narrative's impact on the relationship. Furthermore, in both men and women with higher levels of both insecure attachment styles, negative evaluations of the relationships were associated with the repeatability of narratives in which the partner took the initiative. Among men with higher levels of avoidant attachment style, negative evaluations of the relationship with their partner were associated with the repeatability of narratives in which they themselves took the initiative, while among men with higher levels of anxious attachment style, negative evaluations were associated with the repeatability of narratives in which they merged/blended with their partner. Additionally, among men with higher levels of both insecure attachment styles, negative evaluations of the relationship were associated with the repeatability of narratives centred around conflict, as well as their positive ending.

In summary, Study 1 allowed for the identification of relationship narratives that are characteristic of insecure attachment styles and the emergence of narratives that can mitigate the negative impact of such styles on romantic relationship satisfaction. Four types of narratives were then extracted from these narratives and used in the experimental study. The results of both studies indicate that certain relationship narratives can indeed weaken the negative relationship between insecure attachment style and romantic

relationship quality. This regularity was most pronounced in women with an anxious attachment style – the quality of their relationship appears to be better when they construct narratives in which they, rather than their partner, take the initiative. For men, regardless of the type of insecure attachment styles, constructing narratives in which they engage in constructive conflict with their partner appears to be associated with higher quality romantic relationships.

## I. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

### 1. Przywiązanie w związku jako konsekwencja wzorców więzi wytworzonych w dzieciństwie

#### 1.1. Wzorce wczesnodziecięcych relacji – Wewnętrzne Modele Operacyjne (WMO)

Teoria więzi jest jedną z kluczowych w psychologii rozwojowej i społecznej. Przez lata była rozwijana i zgłębiana przez badaczy. Na jej podstawie powstało wiele badań. W literaturze można spotkać różnicowanie na więź i przywiązanie, gdzie więź rozumiana jest w odniesieniu do biologicznych procesów, jakie zachodzą w relacji, natomiast przywiązanie ma silniejsze konotacje psychologiczne (Leckman i in., 2007). Ponieważ w analizie relacji pewne zazębianie się tych pojęć jest nieuniknione, na potrzeby tej pracy są one stosowane zamiennie.

Bowlby (1969; 1988) był pierwszym badaczem, który opisał teorię przywiązania charakteryzując ją jako relację więzi emocjonalnej rozwijającej się między niemowlętami a ich głównymi opiekunami – przeważnie matkami. Zakładał on istnienie pewnej biologicznie i ewolucyjnie warunkowanej potrzeby utrzymywania bliskości kluczowej dla rozwoju osobowości struktur psychicznych, które powstają poprzez kontekst relacji diadycznej dziecko – opiekun (tzw. figura przywiązania). Ta biologiczna potrzeba jest predyspozycją do tworzenia więzi, z którą przychodzimy na świat. Sam proces tworzenia więzi jest uniwersalny, przebiegający w taki sam sposób u wszystkich ludzi, bez względu na uwarunkowania kulturowe (Senator, 2010). Na bazie teorii Bowlby'ego w badaniach z wykorzystaniem Procedury Nieznanej Sytuacji (The Strange Situation Procedure) Mary Ainsworth (1978) zaobserwowała różne reakcje dzieci na oddalenie się rodzica. Na tej podstawie wyodrębniła trzy wzorce przywiązania kategoryzując je w bezpieczny, unikający i lękowy. Uważa się, że te wzorce behawioralne odkryte przez Ainsworth



powstają na bazie reprezentacji mentalnych siebie i głównego opiekuna w relacjach (Pietromonaco i Barrett, 2000). Pierwszy z nich, wzorzec więzi *bezpiecznej* (ufnej) charakteryzuje dzieci, które aktywnie poszukują bliskości i kontaktu z opiekunem, dążą do interakcji. Chętnie eksplorują otoczenie, ale jednocześnie starają się utrzymywać kontakt z opiekunem. Źródłem poczucia bezpieczeństwa jest dla nich fizyczna i emocjonalna bliskość. W przypadku przedłużającej się rozłąki tęsknią za opiekunem, a w sytuacji ponownego spotkania czerpią radość. Dzieci z bezpiecznym przywiązaniem tworzą wewnętrzny model operacyjny opiekuna jako osoby responsywnej, dostępnej fizycznie i emocjonalnie, bezpiecznej, wrażliwie i adekwatnie reagującej na sygnały. Tworzą również obraz siebie jako kochanego i godnego uwagi. Pozostałe dwa typy więzi wyodrębnione przez Ainsworth należą do wzorców pozabezpiecznych. *Unikające* przywiązanie to wzorzec wykształcony u dzieci, których rodzice mieli trudność z utrzymaniem bliskości względem nich, ale też generowali przekaz, że dziecko musi sobie radzić samo. Dzieci o tym wzorcu więzi przejawiają większe zainteresowanie eksplorowaniem otoczenia niż obecnością rodzica. Nie mają trudności z rozłąką i sprawiają wrażenie jakby powrót rodzica także był im obojętny. Można odnieść wrażenie, że dziecko unika kontaktu z opiekunem. Jakby to czy jest obecny czy nie, nie miało większego znaczenia. Wewnętrzny model roboczy (operacyjny) jest zbudowany jako model kogoś, kto nie zawsze reaguje na sygnały a tym samym nie zawsze jest dostępny i poleganie na nim jest niekomfortowe. Drugim z pozabezpiecznych typów więzi jest wzorzec *lękowy*. Dzieci o tym wzorcu przywiązania wolą pozostać blisko opiekuna niż eksplorować otoczenie. Silnie reagują na rozłąkę z opiekunem, a po powrocie ukojenie dziecka jest trudne: z jednej strony dążą do kontaktu, z drugiej opierają się przed kontaktem z rodzicem. Tworzą wewnętrzny model roboczy opiekuna jako osoby niedostępnej emocjonalnie i fizycznie, mało przewidywalnej. Dzieje się tak dlatego, że

opiekun wykazuje niską spójność w reagowaniu na sygnały dziecka, a jedynie te o większym natężeniu mają szansę na wywołanie u niego jakiejś reakcji. Idzie za tym przekonanie, że potrzeby nie zawsze mogą zostać zaspokojone, a głośne i wielokrotne dopominanie się może zwiększyć szanse na powodzenie (Senator, 2010).

Jak wspomniano wyżej wzorce opisanych relacji powstają na bazie wewnętrznych modeli operacyjnych (WMO). Bowlby (1988) założył, że wczesnodziecięce doświadczenia płynące z relacji z opiekunami ulegają uwewnętrznieniu, tworząc reprezentacje więzi w postaci wewnętrznych modeli operacyjnych, skryptów. Rozszerzając definicję Bowlby'ego, Bartholomew i Horowitz (1991) przedstawili WMO jako dwa wymiary: model *self* (model Ja) i model innych. Zaproponowana przez nich klasyfikacja stylów przywiązania bazuje na treściowej zawartości wewnętrznych modeli operacyjnych. Opiera się on na pozytywnym i negatywnym postrzeganiu siebie i innych osób w relacji. Baldwin (1992) uzupełnił tę tezę o pojęcie schematów relacyjnych, co zaowocowało społeczno-poznawczym ujęciem modeli przywiązania. Schematy relacji zostały określone jako struktury poznawcze, które reprezentują prawidłowości we wzorcach relacji interpersonalnych. Zawierają one dwa modele: siebie (*self*) i innych (*others*), a także skrypty dla oczekiwanego wzorca interakcji. Skrypty te powstają dzięki uogólnieniu powtarzających się zdarzeń płynących z doświadczeń interpersonalnych. Ich centralnym aspektem jest wiedza na temat dostępności i zdolności reagowania głównego opiekuna. Stanowią swojego rodzaju matrycę, struktury, które obejmują reprezentacje relacji interpersonalnych, a tym samym odpowiadają za umiejętność poruszania się w społecznym świecie jednostki (Marszał, 2015). Zakłada się, że modele przywiązania u osób dorosłych są rozszerzeniem modeli przywiązania z dzieciństwa, gdzie dziecięce modele i innych przyczyniają się do kształtowania modeli dorosłych (Bartholomew i Horowitz, 1991; Bartholomew i Shaver, 1998).

W WMO wyróżnia się dwa główne aspekty: treściowy i strukturalny. Treściowy aspekt WMO zakłada, że zawierają określone reprezentacje dotyczące figury przywiązania i siebie (Pietromonaco i Barrett, 2000). Wiedza ta generowana jest na podstawie zgromadzonych informacji płynących z doświadczeń interakcji w relacjach przywiązania. Pozwala ona na stawianie oczekiwań oraz przewidywanie pewnych zachowań w kontaktach (Daniel, 2009). Badacze Pierce i Lydon (2001) wskazują na hierarchiczną strukturę wewnętrznych modeli przywiązania, która pokazuje, że człowiek nie posiada jednego zestawu WMO siebie i innych, ale pewien zestaw modeli. Na wyższych poziomach obejmują one abstrakcyjne reguły lub założenia dotyczące relacji przywiązania, zaś na niższych poziomach informacje o konkretnych związkach i doświadczeniach w ramach tej relacji. Świadczy to o tym, że modele robocze są wieloaspektowymi reprezentacjami, w których informacja pochodząca z jednego poziomu nie musi być spójna z informacją z innego (Bretherton, 1990; Main, 1991; Pietromonaco i Barrett, 2000). Teoretycy przywiązania u osób dorosłych postrzegają wewnętrzne modele operacyjne jako struktury poznawczo-afektywne, obejmujące autobiograficzne, epizodyczne wspomnienia (konkretne wspomnienia konkretnych interakcji z figurami przywiązania), przekonania dotyczące siebie i partnerów, ogólną deklaracyjną wiedzę na temat relacji oraz proceduralną wiedzę na temat regulacji emocji i zachowań w bliskich związkach (Mikulincer i Shaver, 2018).

Badania społeczno-poznawcze nad opisaną strukturą *self* sugerują, że jest ona dynamiczna, wieloaspektowa i do pewnego stopnia zmienia się w zależności od kontekstu sytuacyjnego. Poza tym *self* obejmuje nie tylko pozytywne i negatywne uczucia jak w koncepcji Barhtolomew i Horowitz (1991), ale również szerszy zakres treści na temat siebie (Pietromonaco i Barrett, 2000). Dychotomizacja wewnętrznych reprezentacji na pozytywne i negatywne postrzeganie siebie i innych pozwala na ujęcie ich jako biegunów

dwóch dymensji: nasilenia lęku (pozytywny vs. negatywny model siebie) i unikania (pozytywny vs. negatywny model innych) (Adamczyk, 2012). Nawiązując do zaproponowanych przez Ainsworth stylów przywiązania, w tej dwuwymiarowej przestrzeni bezpieczny wzorzec więzi jest charakteryzowany przez niski lęk i niskie unikanie. Określa poczucie bezpieczeństwa oraz komfortu w bliskości i współzależności, a także poleganiu na innych i poszukiwaniu u nich wsparcia. Lękowy styl przywiązania można opisać przez wysoki poziom lęku. Dla osoby o lękowym stylu przywiązania charakterystyczne jest poczucie braku bezpieczeństwa, nasilonej potrzeby bliskości i otrzymywania uwagi. Ponadto obawa o relację i lęk przed odrzuceniem. W przypadku unikającego wzorca więzi mamy do czynienia z wysokim unikaniem (Mikulincer i in., 2003). W swojej koncepcji Bartholomew i Horowitz (1991) wyróżnili jeszcze styl oddalająco-unikający (wysoki poziom unikania i niski lęk) i lękowo-unikający (wysokie unikanie i wysoki lęk). Badania wykazują, że dymensionalne podejście lepiej od kategoryjnego pokazuje naturę przywiązania w dorosłości (Gallo i in., 2003). Ta mnogość podziałów, ich niespójność i dymensionalne podejście do WMO prowadzi nas do proponowanego obecnie w literaturze patrzenia na przywiązanie zarówno jako cechę jak i stan.

### **Globalny i specyficzny styl przywiązania**

Więź jako cecha, charakterystyka osobowości nazywana jest globalnym stylem przywiązania (Marszał, 2015). Rozumiana jest jako uogólnione odzwierciedlenie relacji z ważnymi osobami, jakie pojawiały się w toku życia osoby i jest ich globalnym rozumieniem (Fraley, 2007). Globalny styl przywiązania jest konceptualizowany na dwa sposoby: w modelu hierarchicznym i w modelu integracyjnym. Oba modele koncentrują się na reprezentacji wzorców więzi jako względnie trwałym elemencie osobowości, jednak model hierarchiczny zakłada, że globalny styl więzi kształtuje się we wczesnych

latach dziecięcych, a w późniejszych latach ulega wewnętrznemu zróżnicowaniu, przybierając postać zhierarchizowanej struktury sieci reprezentacji relacji z figurą przywiązania. Natomiast model integracyjny przyjmuje, że globalne przywiązanie jest wartością wypadkową wszystkich specyficznych więzi, jakie udało się wytworzyć jednostce w toku życia (Konieczny i Cierpiałkowska, 2020). Według badaczy Collins i Read (1994) dzieci na podstawie relacji z opiekunami, prawdopodobnie rozwijają bardziej uogólniony model reprezentacji bliskich relacji. Początkowo stosują ten globalny model w swoich percepcjach, oczekiwaniach i zachowaniach w związkach. Jednak w miarę gromadzenia różnorodnych informacji płynących z doświadczeń w konkretnych relacjach, których nie uwzględnia model globalny, tworzą modele specyficzne dla danej relacji. Dzięki temu bardziej szczegółowo uwzględniają szeroki zakres doświadczeń i wiedzy w relacjach społecznych.

Specyficzne przywiązanie dotyczy wzorca więzi dla konkretnej relacji (specyficzna reprezentacja siebie i specyficzna reprezentacja figury przywiązania). Jest więc zmienną zależną od relacji. Posiadanie wielu modeli relacji, zawierających informacje dla każdego związku, jest wysoce adaptacyjne dla jednostek (Pierce i Lydon, 2001). Badacze zakładają jednak pewną zgodność WMO w zakresie zbieżnych wzorców relacji. Może się tak dziać, ponieważ podobne relacje aktywują podobne reprezentacje (Marszał, 2015). Analizy podłużne w badaniach przeprowadzonych przez Pierce i Lydon (2001) wykazały, że modele specyficzne uogólniały się w miarę upływu czasu tworząc modele globalne, a także że modele globalne miały niewielki, ale istotny wpływ na kształtowanie specyficznych modeli w czasie.

Przywiązanie w dorosłości jest pochodną różnych doświadczeń wyniesionych ze związków (Baldwin i Fehr, 1995). Dokonując pomiaru w danym momencie, istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że w istocie badamy styl przywiązania odpowiadający

przywiązaniu w aktualnym związku albo ostatnich doświadczeń w relacji z aktualnym partnerem, które mogą być np. korzystne lub też nie. Niniejsze rozważania prowadzą nas do problematyki stabilności wzorca więzi w czasie.

## **1.2. Stabilność wzorca więzi w toku życia**

Liczne badania potwierdzają jak ważną rolę odgrywa relacja opiekun-dziecko w pierwszych latach życia i jakie konsekwencje dla zdrowia psychicznego niosą traumatyczne wczesnodziecięce doświadczenia relacyjne (Bartholomew i Horowitz, 1991; Bartholomew i Shaver, 1998). Iniewicz (2008) łączy zaburzenia więzi wczesnodziecięcej z powstawaniem symptomów zaburzeń. Poczucie braku bezpieczeństwa jest czynnikiem wpływającym na obniżenie kontroli emocji i impulsów, utrudnia refleksyjne myślenie i zmniejsza elastyczność poznawczą. Co więcej liczne badania wykazały także związki pomiędzy pozabezpiecznym przywiązaniem do opiekunów w dzieciństwie a różnorodnymi zaburzeniami psychopatologicznymi w dorosłości, np.: zaburzeniami osobowości (Trzebińska, 2008), zaburzeniami odżywiania (Tasca, 2019), PTSD (Ein-Dor i in., 2010), depresją (Wei i in., 2004), zespołem lęku uogólnionego (GAD) (Borkovec i in., 2004), atakami paniki (Krueger i Markon, 2011), zamartwianiem się i nietolerancją niepewności (Wright i in., 2017), zaburzeniami dysocjacyjnymi (Amos i in., 2011), zaburzeniami snu (Kajeepeta i in., 2015), zaburzeniami związanymi z uzależnieniami i nadużywaniem substancji psychoaktywnych (Edalati i Krank, 2016).

Badania pokazują również konsekwencje traumatycznych wczesnodziecięcych doświadczeń z opiekunem (w tym wpływ traumy relacyjnej) dla struktury i funkcji czynnościowych mózgu: zaburzenia lub kurczenie się hipokampa (Kim i in., 2015), zwiększone wydzielanie neurohormonów, nadmierna stymulacja ciała migdałowatego

(van der Kolk, 1996), zmiana rozwoju prawej półkuli mózgu (Schore, 2001). Tak głęboko zapisany wzorzec relacji z pierwszym opiekunem, zwany modelem prototypowym, może się wydawać trwały, trudny do zmiany w perspektywie życia. Ponadto badania neuroobrazowe Bartels i Zeki (2000) pokazują, że w przywiązaniu rodzicielskim i przywiązaniu do partnera aktywowane są te same obwody mózgowe.

Sam pomiar zmiennej przywiązania, jednej z najczęściej z wybieranych do badań, wzbudza kontrowersje. Jako główne zarzuty wymienia się trudności w pomiarze wzorca więzi, a także to, że liczne publikacje nie różnicują jakie przywiązanie badają: specyficzne czy globalne (Pierce i Lydon, 2001). Do niedawna badacze poddawali w wątpliwość również rzetelność badań nad przywiązaniem do opiekuna z uwagi na ich retrospektywny charakter (Fraley i Roisman, 2019). Obecnie istnieją badania podłużne, które pozwoliły zaobserwować związki między wzorcem więzi wykształconym w dzieciństwie a przywiązaniem w dorosłości (np. Salo i in., 2011; Zayas i in., 2011; Fraley, Roisman, Booth-LaForce i in., 2013; Chopik i in., 2014). Wyniki sugerują, że istnieją związki między różnymi aspektami opieki sprawowanej nad dziećmi i ich wzorcami więzi w wieku dorosłym. Jednak związki te są stosunkowo słabe, a sposób indeksowania zarówno wczesnych doświadczeń jak i późniejszych wyników w dalszym ciągu budzi wątpliwości (Fraley i Roisman, 2019). Niektórzy autorzy (Verhage i in., 2015; Duschinsky, 2020; Opie i in., 2020) sugerują, że we wcześniejszych latach kładziono nacisk na publikacje wykazujące stabilność wzorca więzi, podczas, gdy w ostatnim czasie spojrzenie na temat przywiązania stało się bardziej elastyczne. Obecnie mówi się o dwóch perspektywach: rewizjonistycznej - zakładającej, że wczesne reprezentacje przywiązania są rewidowane i aktualizowane w miarę nabywania nowych doświadczeń; druga perspektywa - prototypu wzorca więzi, zakłada, że wczesne reprezentacje więzi są zachowywane przez cały okres rozwoju, a ich wpływ na dynamikę przywiązania w

okresie życia jest stały (Fraley, 2002). Oba podejścia znajdują potwierdzenie w badaniach. Część badań wykazuje że pierwotne reprezentacje więzi mają silniejszy wpływ na zachowanie niż te, które zostały wykształcone w późniejszych okresach życia. Metaanalizy 55 źródeł wskazały, że dzieci doświadczające przemocy częściej rozwijają jeden z pozabezpiecznych wzorców więzi (Cyr i in., 2010). Dowodzi to, że wzorce przywiązania wykazują względną stabilność w dorosłości, ale do pewnego stopnia mogą być jednak modyfikowane, m.in. w wyniku znaczących zdarzeń życiowych czy nowych doświadczeń interpersonalnych. Przedstawiona koncepcja Bowlby'ego opisuje przywiązanie jako pewien wzór relacji, który został zbudowany na bazie kontaktów z pierwszoplanowym opiekunem. Choć wewnętrzne modele operacyjne wydają się być stałe, to jednak badania wykazują, że około 30% osób zmienia swój wzór więzi (Tryjarska, 2010). Dane z badań potwierdzają tezę, że fluktuacje wzorców przywiązania w ciągu życia nie są wyjątkiem, ale zjawiskiem normalnym (Pinquart i in., 2012). Style więzi mogą zmieniać się z ufnych na nieufne i w kierunku przeciwnym (Baldwin i Fehr, 1995; Kirkpatrick i Hazan, 1994; Lopez i Gormley, 2002). Dzięki analizie metaregresji stabilności przywiązania stwierdzono, że bezpieczny wzorzec więzi jest najbardziej stabilną organizacją przywiązania (Opie i in., 2020), jednak może się zmienić na jeden z pozabezpiecznych w odpowiedzi na traumatyczne doświadczenia, np. przemocy fizycznej, seksualnej, śmierci bliskiej osoby. Badania Kirkpatrick i Hazan (1994) dowodzą, że część osób, których małżeństwo się zakończyło zmienia swój styl przywiązania z bezpiecznego na nieufny. Jako możliwe wyjaśnienie podają nie tyle sam fakt uczestniczenia w traumatycznym wydarzeniu, ile szczególną wrażliwość emocjonalną. Jednym z czynników przyczyniających się do zmian wzorca więzi jest doświadczenie stresu psychospołecznego. Znaczące krótkoterminowe wahania wzorców przywiązania wiążące się z wystąpieniem stresujących wydarzeń oraz zmianami w



samopoczuciu i radzeniu sobie mogą wystąpić również u osób, których WMO charakteryzują się ogólną stabilnością długoterminową (np. Waters i in., 2000; Zhang i Labouvie-Vief, 2004).

Zmiana wzoru więzi z nieufnego na ufny związana jest z pozytywnymi relacjami małżeńskimi – poczuciem oddania, intymności i szczęścia (Devila i in., 1999). Dokumentując tę tezę badacze Crowell i in. (2002) wykazali, że 22% badanych zmieniło styl przywiązania z nieufnego (lękowego lub unikającego) na ufny, a co ciekawe modyfikacja ta częściej dotyczyła lękowego niż unikającego wzorca więzi. Wśród par, gdzie taka zmiana została dokonana, występowało istotnie więcej pozytywnych emocji: bliskości, szczęścia, namiętności i oddania. Można tu mówić o wpracowanej ufnej więzi. Zmiana wiąże się nie tylko z brakiem doświadczeń negatywnych, ale przede wszystkim z doświadczeniami płynącymi z bezpiecznej relacji partnerskiej; poczucia oddania, bliskości i intymności (Tryjarska, 2010).

Jak przedstawiono wyżej, stresujące doświadczenia mogą wpływać na stabilność wzorca więzi. Jedną z przyczyn może być rola stresorów relacyjnych (takich jak konflikt, brak wsparcia) w relacjach romantycznych. Modyfikacja wzorców przywiązania bezpośrednio zależy od konkretnej relacji. WMO może zmienić się w zależności od charakteru danego związku (Manthos, 2016). Badania dowodzące zmiany stylu więzi w związku w zależności od jakości relacji zostały przedstawione przez badaczy Davila i in. (1999). Potwierdzili oni, że na każdym etapie związku małżeńskiego satysfakcja z relacji partnerskiej ujemnie wpływała na lęk przed odrzuceniem, natomiast dodatnio na bliskość i zależność. W pierwszych dwóch latach trwania związku następuje raczej wzrost ufności, a zmiana ta wiąże się z poziomem satysfakcji z relacji.

Podsumowując, dotychczas zgromadzone dane empiryczne wskazują na umiarkowaną stałość przywiązania u dorosłych, a ich zmiana zależna jest w sposób szczególny od doświadczeń w związku. Te negatywne, traumatyzujące doświadczenia, które mogą zapoczątkować zmianę wzoru więzi z bezpiecznego na pozabezpieczny wiążą się z podwyższonym poziomem depresyjności, mniej przystosowawczymi strategiami radzenia sobie, mniej zaawansowanymi strategiami obronnymi, a także podwyższoną gotowością reagowania objawowego. W badaniach podkreślano prawdopodobieństwo istnienia zmiennych modeli *self* i innych u osoby, zgodnie z jej zmieniającymi się doświadczeniami w związkach (Baldwin, 1992). Te specyficzne, charakterystyczne dla relacji modele mogą się rozwijać w okresie dzieciństwa i dorosłości, gdy osoba nawiązuje nowe relacje, tworzy nowe związki. Tworzy wtedy także własną interpersonalną historią (Pierce i Lydon, 2001).

### **1.3. Behawioralne ujęcie wzorców więzi**

Przypuszcza się, że biologiczną funkcją systemu przywiązania jest ochrona jednostki przed niebezpieczeństwem. Ochrona ta zachodzi poprzez utrzymanie bliskości opiekunów. Zdaniem Bowlby'ego (1988) jest to wrodzona skłonność do poszukiwania i utrzymywania bliskości postaci przywiązania, która powstała w drodze ewolucji i ma na celu zapewnienie przetrwania gatunku. System behawioralny przywiązania jest najbardziej widoczny w okresie niemowlęcym i wczesnodziecięcym. Prawdopodobnie ma także największe znaczenie w tym czasie pod względem ewolucyjnym. Jednak Bowlby (1988) założył, że jest on aktywny w okresie całego życia. Przejawia się w myślach jednostki oraz zachowaniach wskazujących na poszukiwanie bliskości do postaci przywiązania. Twierdził, że nawet dorośli odnoszą korzyści z poszukiwania i otrzymywania opieki od innych osób. Szczególnie w sytuacji zagrożenia, cierpienia czy samotności. Według niego dojrzałą autonomię częściowo osiąga się dzięki internalizacji

pozytywnych relacji z figurami przywiązania (Mikulincer i Shaver, 2004). Bliskość i kontakt z responsywnymi, zaufanymi i wspierającymi postaciami przywiązania uznawane są za naturalne zjawisko, natomiast utrata takiej bliskości stanowi źródło niepokoju i dysfunkcji psychicznej. Mikulincer i Shaver (2016) uznają, że udane starania o bliskość i poczucie bezpieczeństwa są istotnymi elementami wszystkich satysfakcjonujących bliskich relacji, bez względu na wiek danej osoby.

Wspomniany system behawioralny przywiązania aktywowany jest w sytuacji poczucia zagrożenia. Kiedy czynnik zagrażający nie występuje, nie ma potrzeby szukania wsparcia u innych. Jednak aktywacja tendencji do szukania bliskości nie musi pojawiać się wyłącznie w celu ochrony, ale również w przypadku innych potrzeb, np. przynależność lub współżycie seksualne. Warto zauważyć, że system przywiązania reaguje także na bodźce, które nie są z natury niebezpieczne, jednak zwiększają prawdopodobieństwo zagrożenia. W kontekście przywiązania jest to oddzielenie lub utrata postaci przywiązania (Mikulincer i Shaver, 2016). Według Bowlby'ego (1988) występowanie źródeł zagrożenia przy jednoczesnym braku dostępności postaci przywiązania wzmacnia stres i wyzwala najwyższy poziom aktywacji systemu przywiązania. Warto zauważyć, że te same procesy zachodzą u osób dorosłych, jednak próg aktywacji systemu przywiązania jest przeważnie wyższy, niż w dzieciństwie. Zakłada się, że większość dorosłych rozwinęła umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresujących. Rozwinięcie zdolności samouspokajania się, regulowania emocji i myślenia symbolicznego pozwala dorosłym wyobrazić sobie, że są uspokajani przez figurę przywiązania lub odkładać w czasie poszukiwanie komfortu, gdy wsparcie to będzie dostępne (Mikulincer i Shaver, 2016).

## Podstawowa strategia systemu przywiązania

Jak już wspomniano wcześniej, podstawową i jednocześnie najbardziej naturalną strategią systemu behawioralnego przywiązania jest poszukiwanie bliskości, szczególnie gdy pojawia się potrzeba ochrony lub wsparcia (Bowlby, 1969). Na strategię tę składają się zachowania, których celem jest utrzymanie bliskości z postacią przywiązania. Wśród tych zachowań są sygnały, które mają za zadanie informować partnera o potrzebie przywrócenia lub utrzymania bliskości. Może to być jawne lub utajone okazywanie negatywnych emocji (np. gniewu, niepokoju, smutku), które wzywają partnera do udzielenia wsparcia. Kolejnym przykładem są zachowania prowadzące do zwiększenia kontaktu fizycznego lub emocjonalnego, a także wyraźne prośby o udzielenia wsparcia. Jednostka wybiera w sposób świadomy lub nieświadomy zachowanie, które jej zdaniem w danej sytuacji zapewni najwłaściwszy sposób uzyskania ochrony.

W okresie dzieciństwa strategie behawioralnego systemu przywiązania są w dużej mierze wrodzone. Przykładem tego jest płacz, kiedy dziecko jest przestraszone lub potrzebuje czegoś. Wraz z rozwojem, człowiek wchodzi w bardziej złożone relacje społeczne. System przywiązania musi stawać się coraz bardziej elastyczny i wrażliwy na kontekst. Dzieci, których opiekunowie byli responsywni i prawidłowo odzwierciedlali ich potrzeby, mają większe szanse na rozwinięcie umiejętności takich jak: właściwe wyrażanie emocji, komunikowanie swoich potrzeb i uczuć, mentalizowanie (zob.: Papińska, 2021). Dzięki temu mają większą szansę na zaspokojenie swoich potrzeb w przyszłych związkach. W dorosłości strategia przywiązania nie musi już polegać na aktywnym poszukiwaniu bliskości. Może obejmować aktywację mentalnych reprezentacji partnerów, którzy zapewniają wsparcie. Wzbudzenie tych umysłowych reprezentacji może dostarczać poczucia bezpieczeństwa, które pomaga osobie skutecznie radzić sobie z zagrożeniami. Tym samym, mentalne reprezentacje postaci przywiązania mogą stać się

symbolicznymi źródłami ochrony. Mentalne reprezentacje jaźni zawierają wbudowane cechy bezpieczeństwa zapewniające przywiązanie do postaci. Dzięki temu uspokajanie siebie przy ich pomocy i uspokajanie przez rzeczywiste postacie może być wymiennym sposobem regulowania cierpienia (Mikulincer i Shaver, 2004). Należy jednak wspomnieć, że w trudnych sytuacjach strategie te mogą nie być wystarczające. Nawet dorośli dysponujący bezpiecznym wzorcem więzi szukają bezpośredniej i rzeczywistej bliskości z postacią przywiązania (Mikulincer i Shaver, 2016).

### **Emocje w systemie przywiązania**

Według Bowlby'ego jednym z podstawowych elementów systemu przywiązania jest afekt. Pełni on funkcję komunikacyjną między dzieckiem i opiekunem. Jest nie tylko skutkiem działania wewnętrznych modeli operacyjnych, ale także podstawowym czynnikiem, który wpływa na organizację doświadczeń jednostki (Pietromonaco i Feldman-Barrett, 2000). Emocje jakie towarzyszą przywiązaniu są bardzo silne. W bezpiecznym wzorcu więzi są to radość oraz emocje składające się na uczucie miłości, w pozabezpiecznym - złość, smutek i lęk (Marszał, 2015). W przebiegu rozwoju więzi, bazując na reakcjach opiekuna, jednostka kształtuje wzorce zachowań relacyjnych, których celem jest utrzymanie poczucia bezpieczeństwa. Są to strategie regulacji emocji. Dotyczą sposobu, w jaki osoba radzi sobie z maksymalizowaniem pozytywnych i minimalizowaniem negatywnych stanów emocjonalnych. Według badań sposób wyrażania emocji i radzenia sobie z doświadczaniem negatywnych stanów emocjonalnych jest zależny od wzorca więzi oraz zawartości treściowej wewnętrznych modeli operacyjnych (Pietromonaco i Feldman-Barrett, 2000; Mikulincer i Shaver, 2008). Zdolność do utrzymywania równowagi emocjonalnej, przewaga emocji pozytywnych oraz umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami nawet w przypadku doświadczania silnego stresu jest charakterystyczna dla osób z bezpiecznego wzorca więzi (Marszał,

2015). Osoby te mają również tendencję do stosowania bardziej konstruktywnych i skutecznych strategii regulacji emocji. Pozostają otwarci na swoje emocje zachowując swobodę i precyzję w ich wyrażaniu oraz komunikowaniu. Mogą także doświadczać uczuć i emocji w pełni, bez zniekształceń (Mikulincer i Shaver, 2019). Wzorcom pozabezpiecznym w okresach, kiedy pojawia się wysokie napięcie, towarzyszy wysoki poziom odczuwanego dystresu. Osoby z taką charakterystyką więzi opisują stresujące wydarzenia jako bardziej zagrażające, niż te o bezpiecznym stylu przywiązania. Sytuacje stresujące podnoszą u nich poziom odczuwanych emocji o zabarwieniu negatywnym (Mikulincer i Shaver, 2008). Osoby o unikowym stylu przywiązania w ramach regulacji emocji próbują blokować lub hamować każdy stan emocjonalny, który wywołuje dystres. Dotyczy to głównie strachu, niepokoju, gniewu, smutku, wstydu i poczucia winy, ponieważ są to stany emocjonalne związane z zagrożeniami (Mikulincer i Shaver, 2019). Lękowo przywiązani natomiast przejawiają nadmierną czujność na fizjologiczne aspekty stanów emocjonalnych i zwiększone przypominanie sobie doświadczeń wiążących się z zagrożeniem. Ruminują także na temat rzeczywistych i potencjalnych zagrożeń, intensyfikują negatywne emocje (Mikulincer i Shaver, 2016).

### **Wyznaczony cel systemu przywiązania – aktywacja i dezaktywacja**

Jak już wspomniano wcześniej, celem systemu przywiązania jest utrzymanie poczucia bezpieczeństwa. W odpowiedzi na otoczenie dochodzi do wzbudzenia emocji a następnie typowego cyklu aktywacji i dezaktywacji systemu przywiązania. W przypadku wystąpienia realnego lub symbolicznego zagrożenia, przy jednoczesnym uznaniu postaci przywiązania za niewystarczająco dostępną i reagującą system przywiązania zostaje aktywowany. Motywuje osobę do przywrócenia poczucia bliskości z figurą przywiązania, czyli uruchamia pierwotne strategie przywiązania. Zaangażowane są zasoby emocjonalne i poznawcze jednostki. Podejmowane są wówczas strategie, których celem jest

dezaktywacja systemu przywiązania i powrót do względnej równowagi emocjonalnej. Cel zostaje osiągnięty, gdy potrzeba bliskości zostanie zaspokojona (Marszał, 2015).

Uruchamiane są strategie regulacji emocji związane z bezpieczną więzią, które mają związek ze specyficznymi wewnętrznymi modelami operacyjnymi. Stosowanie tych strategii prowadzi do obniżenia dyskomfortu i napięcia (Shaver i Fraley, 2008).

Mikulincer i Shaver (2016) zwracają uwagę, że aktywacja i dezaktywacja systemu przywiązania zachodzi cyklicznie: poczucie zagrożenia lub dystres, poszukiwanie ochrony i pocieszenia u figury przywiązania, doświadczenie obniżenia stresu i poczucia bezpieczeństwa, a następnie powrót do przerwanych zainteresowań i czynności. Jest to prototyp zarówno skutecznej regulacji emocji, jak i regulacji bliskości interpersonalnej. Świadomość, że istnieje możliwość poradzenia sobie z zagrożeniem i odczuwanym dystresem, a także roli partnera romantycznego w tym procesie, daje osobie pewien skrypt regulowania negatywnych emocji i utrzymania stabilizacji psychicznej. Jeśli relacja przywiązaniowa jest prawidłowa, osoba uczy się, że dystans i autonomia nie są zagrażające, ale zgodne z bliskością i poleganiem na innych.

### **Strategie wtórne systemu przywiązania – hiperaktywacja i dezaktywacja**

Nieadekwatne lub wybiórcze reakcje ze strony głównego opiekuna są sygnałem, że pierwotna strategia poszukiwania wsparcia zorientowana na radzenie sobie z doświadczoną frustracją jest nieefektywna i należy ją zastąpić strategią wtórną (Lewandowska i Gamian-Wilk, 2017). W sytuacji, gdy jednostka ocenia, że główny opiekun nie jest dostępny, zachodzi możliwość wystąpienia jednej z dwóch strategii zachowania: wzmożenie wysiłków poszukiwania bliskości (strategia hiperaktywacji) lub dezaktywacja systemu przywiązania (strategia dezaktywacji). Strategie te dotyczą uruchomienia emocji, procesów poznawczych (uwagi, pamięci), mechanizmów

obronnych, i odwołują się do dostępnych wewnętrznych modeli operacyjnych (Łoś, 2010). Shaver i Mikulincer (2002) zwracają uwagę na istnienie różnic indywidualnych w funkcjonowaniu osób dorosłych o odmiennych stylach przywiązania. Strategie hiperaktywacyjne są stosowane przez osoby osiągające stosunkowo wysokie wyniki w skali przywiązania lękowego. Przeważnie reagują one na stresujące wydarzenia intensywnie: rozmyślają, zmartwiają się. Reprezentacje ich postaci przywiązania są aktywowane nawet w przypadku wyobraźniowego zagrożenia (Mikulincer i in., 2003). Źródłem strategii hiperaktywacji są doświadczenia z relacji z nieuważnym, zajęтым sobą opiekunem. Nadmiernie wyolbrzymione reakcje, takie jak płacz czy domaganie się bliskości, podlegały nieregularnym wzmocnieniom. W efekcie, nawet najmniejsze sygnały związane z przywiązaniem i poczuciem odrzucenia są zagrażające. Jednostka stanowczo i usilnie wyraża własne potrzeby związane z niedostępnością figury przywiązania. W efekcie jest w stanie ciągłego poszukiwania bliskości i przejawia zachowania zależne (Mikulincer i Shaver, 2008). Hiperaktywacja w związkach romantycznych wiąże się ze zwiększoną częstotliwością prób zwrócenia na siebie uwagi, nieustannymi próbami podtrzymania kontaktu i zainteresowania, nadmierną czujnością na potencjalną zdradę czy porzucenie przez partnera (Mikulincer i Shaver, 2007). Podejmowane są również próby minimalizowania dystansu poprzez poznawcze i behawioralne zabiegi, jak np. zwracanie uwagi na podobieństwo do siebie, wywoływanie zaangażowania partnera (Mikulincer i in., 2003) oraz postrzeganie siebie jako bezradnego i niekompetentnego w regulacji emocji w celu zdobycia ochrony (Mikulincer i Florian, 1998).

Strategie dezaktywacji są charakterystyczne dla osób osiągających wysokie wyniki w skali przywiązania unikowego (Mikulincer i in., 2003). Są one pochodną relacji z emocjonalnie niedostępnym, wycofanym, odrzucającym opiekunem. Reakcją takiego



opiekuna na zachowania przywiązaniowe dziecka mogła być złość, dezaprobatą lub dystansowanie się (Marszał, 2015). Aby uniknąć takiej reakcji ze strony opiekuna i uniknąć frustracji oraz cierpienia związanego z jego niedostępnością, jednostka nauczyła się zaprzeczać potrzebom bliskości. Dezaktywacja związana jest z tłumieniem potrzeby przywiązania i prowadzi do zachowań mających na celu unikanie intymności i bliskości, a także dążenia do niezależności, samowystarczalności oraz maksymalizacji dystansu emocjonalnego i psychicznego od innych ludzi (Mikulincer i Shaver, 2007).

## **2. Opowieści o związku**

### **2.1. Pojęcie i modele narracji**

Okres około 4 roku życia, prócz formowania się WMO, jest także istotny pod względem kształtowania się narracji w teorii przedstawionej przez Salvatore i in. (2004). Badacze przedstawiają jedną z koncepcji narracji jako pięciopoziomowy model rozwoju narracji. Proponowany przez nich model ma pomóc w zrozumieniu sposobu, w jaki każdy poziom kształtuje się w umyśle, działa i wchodzi w interakcje z innymi poziomami, a także jakie zaburzenia natury psychicznej mogą na niego wpływać. Począwszy od poziomów podstawowych, gdzie istnieją proste zawiązki obrazów mentalnych, aż po bardziej złożone z rozbudowanymi historiami, w których bohaterowie wewnętrznego scenariusza wchodzi w interakcję i oddziałują na siebie wzajemnie. Siłą tego modelu jest szerokie wykorzystanie koncepcji poznawczych i neurobiologicznych, które dotyczą przetwarzania informacji w umyśle. Według modelu narracja jest podstawowym sposobem organizacji doświadczenia w umyśle. Proces powstawania narracji rozpoczyna się od odrębnych procesów neuronalnych, które w toku rozwoju dziecka sukcesywnie łączą się w sekwencje, co z kolei prowadzi do powstawania spójnych całości. Autorzy podzielili model na dwie fazy rozwoju następujące po sobie: faza form przednarracyjnych i faza form narracyjnych. W fazie przednarracyjnej jako pierwszy w całej hierarchii

ujawnia się poziom prenarracyjny, gdzie tworzą się pierwotne neuronalne wzorce aktywacji, powiązane z obiektem i stanami wewnętrznymi. Powiązania między zdarzeniami zewnętrznymi, aktualnym stanem organizmu i towarzyszącą temu emocją, łączą się w większe struktury określane jako mikroepizody. Te utrwalone ślady stają się budulcem pamięciowych obrazów przeżytych zdarzeń i gdy są aktywowane osoba ponownie przeżywa daną emocję, a sposób tego przeżycia bliski jest pierwotnemu doświadczeniu. Drugim poziomem z fazy przednarracyjnej jest poziom protonarracyjny. Zawiera formy organizacji narracyjnej, gdzie poszczególne mikroepizody zaczynają łączyć się w większe sekwencje. Produktami tej fazy są mikrosценariusze oraz obrazy umysłowe. Stworzenie spójnego doświadczenia umożliwiające jest przez połączenie subiektywnie przeżytego doświadczenia oraz sekwencji obrazów umysłowych. Według autorów znaczącą rolę w łączeniu mikroepizodów pełni afekt – spajane są cząsteczki podstawowe spójne afektywnie. Poza znacznikami emocjonalnymi, obrazy umysłowe spajane są także wspólnym, stosunkowo wąskim oknem czasowym, co w praktyce tworzy obrazy bezpośrednio po sobie następujące.

Kolejnym etapem rozwoju narracyjnego są „narracje rozszerzone” (Damasio, 1999), a więc narracje w ścisłym znaczeniu, dzięki którym nasze doświadczenie zyskuje na ciągłości i integracji. Ten poziom jest podobny do poprzedniego, ale ujmuje szerszy kontekst i dłuższą perspektywę czasową: łączy terażniejszość z doświadczeniami z przeszłości, a także przewidywaną przyszłością, które są częścią naszej autobiografii (Mancuso i Sarbin, 1983) i które identyfikujemy jako nasze z dowolnego punktu widzenia i w każdym momencie, gdy popatrzymy na nie z perspektywy. Rozszerzone formy narracji zawierają według modelu Salvatore i współpracowników trzy kolejne poziomy: poziom narracji proceduralnych nieświadomych, poziom narracji symbolicznych świadomych i poziom narracji werbalnych interaktywnych.

Poziom narracji proceduralnych nieświadomych obejmuje doświadczenia relacyjne z postaciami przywiązania. Są one zorganizowane w umyśle pod postacią skryptów dotyczących interakcji oraz interaktywnych procedur kierowania działaniami. Obrazy umysłowe utworzone na niższych poziomach łączą się w ciągi tworząc w ten sposób skrypty społeczne, czyli proceduralne struktury reprezentacji, które odnoszą się do interakcji społecznych. Dimaggio i Semerari (2001) umiejscawiają tę fazę rozwoju narracji w przedziale między trzecim a czwartym rokiem życia dziecka, a więc dokładnie tak samo jak kształtowanie wewnętrznych modeli operacyjnych w teorii Bowlby'ego. Wspomniane skrypty relacji społecznych kształtowane są poprzez wielokrotnie powtarzające się doświadczenia interakcji z ważnymi osobami – najczęściej pierwszoplanowo funkcję tę pełnią rodzice. Na bazie tych powtarzających się doświadczeń powstają uogólnienia, a w konsekwencji automatyczne sekwencje zachowań. Jednak ze względu na ich proceduralny charakter osoba nie ma świadomego dostępu do tych scenariuszy działania. Oznacza to, że może mieć poczucie niezrozumienia własnych reakcji i zachowań, nie rozumieć skąd się biorą. Warto zaznaczyć, że te kształtujące się skrypty są uogólnionymi procedurami interaktywnego działania i determinantem relacji interpersonalnych w późniejszym życiu (Stemplewska-Żakowicz i Zalewski, 2010). Wydaje się zatem, że istnieje ścisły związek między doświadczeniem przywiązania w dzieciństwie a stylem narracji w dorosłości (Holmes, 1999), co potwierdzają badania nad wzorcami przywiązania dorosłych (Hesse, 1999; Main i in., 1985).

Następnym etapem rozwoju narracji jest poziom narracji symbolicznych, świadomych, który wytwarza kolejne struktury oparte na poprzednich, ale większe i wzbogacone o powtarzające się społeczne doświadczenia. Konstruowane tutaj narracje są świadome, ale nie są podobne do tych w wieku dorosłym. Posiadane już skrypty

interakcji międzyludzkich pozwalają na świadome budowanie świadomych oczekiwań co do zachowań własnych i innych ludzi. W tej fazie jest możliwy swobodny dostęp do zdarzeń z przeszłości, ale też możliwych wizji przyszłości. Tworzą się tu nowe rodzaje struktur narracyjnych: schematy własne i innych osób, schematy zachowań w odpowiedzi na różne interakcje, schematy ról społecznych, reprezentacje i normy grup, a nawet abstrakcyjne reprezentacje ideałów i wartości. Znaczącą rolę w tej fazie tworzenia narracji odgrywa repertuar kulturowy: mity, historie rodzinne, opowieści przekazywane z pokolenia na pokolenie, teksty kultury. Co więcej, opracowywane w tej fazie treści mogą być modyfikowane i rozważane w sposób świadomy. Jednostka może np. zdecydować się na rozpoczęcie relacji romantycznej, ponieważ widzi, że uczucia i zachowania, które się u niej pojawiają są pożądane społecznie. Z drugiej strony istnieje też ryzyko oddalenia się treści z poziomu narracji świadomych od tych z niższych poziomów, realnych doświadczeń osoby zapisanych w prostszych strukturach (Stemplewska-Żakowicz i Zalewski, 2010). Teza o możliwej kompatybilności i niekompatybilności narracji świadomych i nieświadomych daje to przestrzeń do rozważania nad możliwością wpływu narracji na wczesnodziecięce skrypty doświadczenia zapisane w niższych strukturach. Warto również zwrócić uwagę, że konstruowanie narracji w tej fazie odbywa się w analogiczny sposób jak w opisanych w dalszej części pracy Opowieściach o Miłości Sternberga. Można sądzić, że opowieści o miłości w formie narracji powstają właśnie w tej fazie jej rozwoju.

Ostatnim poziomem według modelu Salvatore i współpracowników jest poziom narracji werbalnych interaktywnych. Są to złożone narracje, które powstają w drodze wewnętrznego lub interaktywnego dialogu. Można je opisać w taki sposób, że różne postacie żyjące w naszym świecie mentalnym współdziałają między sobą, tworząc ciągły dialog, przyjmując wzajemne pozycje (dominujące / uległe, idealizowane / idealizujące) i

dzieląc poglądy na temat otaczającego świata (Hermans i Kempen, 1993). Efektem negocjacji pomiędzy wewnętrznymi perspektywami są złożone narracje odczuwane często jako powstałe na bazie własnego doświadczenia, w szerokim horyzoncie czasowym. Po zgeneralizowaniu doświadczenia wpływają na integrację tożsamości i rozwój osobisty.

Jak widać, wyższy poziom organizacji narracji oznacza jednocześnie jej większą złożoność narracji i mocniejsze zakorzenienie w świecie społecznym. Choć opisane wyżej poziomy narracyjnej strukturalizacji doświadczenia przyjmują hierarchiczną formę organizacji, to przetwarzanie informacji może przebiegać w obu kierunkach: zarówno od najniższych pięt do najwyższych, jak i w kierunku odwrotnym.

Podsumowując, opowiadanie historii jest jedną z podstawowych funkcji naszej psychiki. Każdy człowiek organizuje swoje doświadczenia w formie narracji, dzięki czemu nadaje znaczenie wydarzeniom, potrafi przewidywać prognozy rozwoju sytuacji, podejmować decyzje odnośnie do działań w relacjach oraz uspójniać własne doświadczenia (Salvatore i in., 2004). W ujęciu Trzebińskiego (2002) ludzkie myśli i treści wypowiedzi mają najczęściej formę narracji, a osadzone w kulturze idee świata i ludzkiego życia przyjmują postać opowieści. Narracje są formą rozumienia otaczającej rzeczywistości, zaś opowiadania - wynikiem interpretacji zdarzeń przez umysł. Są również szczególną formą komunikacji międzyludzkiej oraz poznawczego reprezentowania rzeczywistości. Otaczające nas zdarzenia i sytuacje rozumiemy jako historie, natomiast siebie i innych ludzi widzimy jako bohaterów tych opowieści. Relacje pomiędzy postaciami to wątki narracyjne bohaterów opowieści. Narracyjne konstruowanie rzeczywistości jest naturalne dla człowieka i ułatwia funkcjonowanie, natomiast brak możliwości narracyjnego strukturalizowania doświadczeń ma negatywne odbicie. Badania wykazują, że znalezienie „opowieści” niosącej zrozumienie dla

zachodzących w toku życia zmian, niepowodzeń czy zagrożeń jest podstawowym warunkiem adaptacji do stresu.

Badania jakościowe Warumzer (2013) pokazały, że nawet pytanie par o idealną randkę skutkuje nadaniem pewnego szablonu, a odpowiedzi respondentów układają się w pewne typy powtarzalnych historii. Historie te łączą kulturowo zdeterminowane wzorce. Ponadto narracje osób badanych na temat ich relacji i uczuć, jakimi darzą drugą osobę, wpisują się w ich biografie oraz historie ich związków. Opowieści te w pewnym stopniu łączą się z przywołanym sposobem kreowania własnej tożsamości (Giddens, 2007). Wzorce powstałych historii współlistnieją i dopełniają się tworząc szereg możliwości dostępnych w zależności od potrzeb i preferencji partnerów. Partnerzy mają także możliwość wyboru i kreowania biografii własnej, co jest istotne, ponieważ jednocześnie wpływa na budowanie narracji na temat związku (Warumzer, 2013).

Badania pokazują, że opowiadanie historii jest procesem często planowanym z wyprzedzeniem, ale też wspominanym po fakcie. Utworzone historie mogą być rekonstruowane czy modyfikowane, a także mogą odgrywać rolę w wyjaśnianiu aktualnych wydarzeń. Schemat funkcjonowania narracji obejmuje postacie określone bohaterami, którymi powodują pewne intencje (cele) i możliwe komplikacje w realizacji tych celów oraz szanse radzenia sobie z nimi (Trzebiński, 2002).

## **2.2. Teoria miłości jako opowieści**

Wielu badaczy na różne sposoby próbowało zdefiniować miłość i powiązane z nią czynniki. Jednym z nich był Robert Sternberg, który zaproponował najbardziej dziś znaną teorię - trójczynnиковą teorię miłości, rozumianą jako trójelementowy konstrukt, na który składa się intymność, namiętność i zaangażowanie. Każdy z tych elementów jest odzwierciedleniem innego aspektu miłości. Różne rodzaje miłości zawierają różny układ

tych komponentów. Mimo, iż teoria porządkuje rodzaje miłości jakich ludzie doświadczają, to w dalszym ciągu nie wyjaśnia, dlaczego ta relacja romantyczna rodzi się pomiędzy konkretnymi osobami, dlaczego tworzymy ją z tą osobą, a nie z kimś innym. W toku poszukiwań Sternberg (2001) adekwatnego modelu wyjaśniającego zauważył, że każdy związek niesie ze sobą pewną opowieść. Każdy uczestnik relacji romantycznej ma swoją własną opowieść o miłości. Czasem te opowieści partnerów diady na temat związku mogą się różnić, a kiedy te różnice są wyraźne, partnerzy wykazują mniejsze zadowolenie z relacji. Wraz z takim myśleniem o miłości powstała jej nowa teoria – teoria miłości jako opowieści. Zgodnie z jej głównym założeniem, interakcja naszych cech z otaczającym nas światem, prowadzi do sformułowania naszej opowieści o miłości, którą pragniemy realizować w naszym życiu w takim zakresie, jaki tylko jest możliwy. Potencjalny partner wpisuje się w tę historię w większym lub mniejszym stopniu. Chociaż tworzone opowieści są nasze, zdeterminowane poprzez nasze wcześniejsze doświadczenia życiowe, to kształtują się na bazie indywidualnych preferencji, sposobów rozumowania czy cech osobowościowych. Udział w tworzeniu naszej opowieści mają także historie zasłyszane od innych, bajki, filmy, rozmowy i obserwowane modele związków (Sternberg i Weis, 2007). Opowieść o miłości można więc rozumieć jako pewne wyobrażenie na temat związku miłosnego: jaki jest, lub jak powinien wyglądać. Warto podkreślić, że każdy może tworzyć nie jedną opowieść, lecz kilka, a możliwych opowieści jest nieskończenie wiele. Sternberg zaproponował klasyfikację, która odnosi się do wewnętrznych cech opowieści i według niego może pomóc w rozumieniu oczekiwań względem związku. Wyróżnił pięć typów opowieści: asymetryczne, o obiektach, symetryczne, narracyjne i gatunkowe.

Opowieści asymetryczne charakteryzuje stały element, którym są nierównorzędne, ale też uzupełniające się role partnerów związku.. W ramach tej grupy Sternberg wyłonił

sześć rodzajów opowieści. Są to: *Opowieść o nauczycielu i uczniu*, *Opowieść o poświęceniu*, *Opowieść o rządzeniu*, *Opowieść o policjancie i podejrzanym*, *Opowieść o pornografii*, *Opowieść o horrorze*.

Drugim wyróżnionych przez Sternberga typem są opowieści, w których kluczową rolę pełni obiekt. Można odnieść wrażenie, że konkretny partner się w nich nie liczy, a ma być jedynie środkiem do celu. Sam związek nie jest wartością i traktowany jest przedmiotowo. Wyróżniamy tu: *Opowieść o kolekcji*, *Opowieść o dziele sztuki*, *Opowieść o domu i ognisku domowym*, *Opowieść o rekonwalescencji*, *Opowieść o religii*, *Opowieść o grze*.

Następny typ opowieści to opowieści symetryczne, w których miłość jest traktowana jako jestestwo zmieniające się w zależności od postępowania partnerów, ich wspólnego dążenia do tworzenia lub zachowania relacji. Są to: *Opowieść o podróży*, *Opowieść o szyciu i dzierganiu*, *Opowieść o ogrodzie*, *Opowieść o interesach* i *Opowieść o uzależnieniu*.

Kolejnym typem są opowieści narracyjne, w skład których wchodzi: *Opowieść baśniowa*, *Opowieść historyczna*, *Opowieść naukowa* i *Opowieść o przepisach kulinarnych*. Osoby tworzące tego rodzaju historie są przekonane, że istnieje jakaś prawidłowość tekstowa, która zawiera zakazy i instrukcje co do postępowania w relacji partnerskiej.

Ostatnim, piątym typem są opowieści gatunkowe. Ich sednem jest tryb lub sposób życia partnerów, tworzących dany związek. Są to: *Opowieść wojenna*, *Opowieść teatralna*, *Opowieść humorystyczna*, *Opowieść tajemnicza*.



### 2.3. Struktura opowieści o związku

Opowieści o relacji romantycznej mają strukturę podobną do pozostałych historii. Występuje w niej główny bohater, partner/ka i mogą występować inne osoby. Historia ma początek, który zazwyczaj zaczyna się od randki czy zakochania i zakończenie, które nie zawsze może oznaczać zakończenie związku. Pomiędzy początkiem i końcem występują epizody, np. takie jak: zaręczyny, ślub, zdrada, pojawienie się dziecka, rozstanie. Charakterystyczna dla opowieści o związku jest relacja jaka zachodzi między bohaterami (Tokarska, 2013).

Na przestrzeni czasu opowieść romantyczna ewoluowała. Choć głównym wątkiem w dalszym ciągu jest spełnienie miłosne, to w różnych okresach historycznych nacisk kładziony był na inne elementy. Szczególnie wyraźna ta zmienność ujawnia się w romansach literackich. W starożytności miłość była postrzegana jako ogromna namiętność nadana przez bogów. Od pierwszego wejrzenia. Dotyczyła młodych ludzi, których pochodzenie często było przyczyną niespełnionej miłości. Rola bohaterów jest raczej bierna – są oni poddawani przeciwnościom losu, a ich głównym zadaniem jest unikanie zagrożenia. Rola fabuły jest dominująca i zmierza ku szczęśliwemu zakończeniu.

Kolejnym etapem w rozwoju opowieści miłosnych był okres romansów rycerskich. Charakterystyczna jest tu gloryfikacja męskiego piękna, odwagi, siły i szlachetności. Miłość jest tu bardziej wyniosła, często idealizowana i niemożliwa do spełnienia. Kobieta jest idealizowana, niemożliwa do zdobycia lub jest nagrodą za wyjątkowe czyny rycerza.

W literaturze baroku związek rzadko odgrywał już główną rolę, a miłość łączona była z fatum i nieuchronnością śmierci. Nie występowała już idealizacja kobiet ani samej relacji romantycznej. Na przełomie XVI-XVII wieku zarzucano romansom ich szkodliwe

działanie ze względu na osłabianie religijności czytelnika i rozbudzanie w nim grzesznych namiętności.

XVIII-XIX wiek przyniósł całkowitą odmianę względem średniowiecznego i renesansowego wzorca romansu, odcinając się od przygodowości i magii historii miłosnych. W tym okresie nastąpiło urealnienie opowieści poprzez osadzenie jej w czasie, miejscu i uszczegółowienie bohaterów. Kładziono nacisk na złożoność uczuć bohatera i towarzyszące mu emocje. Opowieść pełna była przeszkód stojących na drodze miłości: różnice pochodzenia, srogi ojciec, majątek. Sama miłość przedstawiana była jako tak silna, że często prowadziła bohaterów do chorób. Przez kolejne dwa stulecia w literaturze małżeństwo stało się dla kobiet priorytetowe, ale jednocześnie trudniejsze do osiągnięcia. Mężczyźni natomiast z jednej strony pozostali waleczni i mężni, z drugiej zaś przestali być opieszali w wyznawaniu swoich uczuć. W literaturze XIX wieku fabuła nie była już tak istotna. Najistotniejsze było przyznanie bohaterce prawa do przeżywania uczucia i wyznania go. Podkreślana były rola namiętności w życiu człowieka oraz połączenie doświadczenia miłości z poczuciem szczęścia. Miłość została sprowadzona do odczuć zmysłowych oraz wyakcentowano jej rolę dla psychiki.

Z początkiem XX wieku nastąpiło rozszerzenie schematów fabularnych i galerii stereotypów postaci. Historie ukształtowane są melodramatycznie, a największą rolę w nich odgrywają cierpienia nieszczęsnych kobiet prześladowanych przez uwodzicieli. Charakterystyczną, centralną cechą jest bohaterka przeżywająca wielką i jedyną miłość swego życia, która jednocześnie jest podstawową wartością. Tutaj również widoczny jest pewien schemat: bohaterkami są piękne i szlachetne kobiety wywodzące się ze zubożałych rodzin. Komplikacje, jakie się pojawiają, wiążą się przeważnie z przeszłością bohaterów, na przykład z niesłusznymi oskarżeniami o popełnienie lub faktycznym popełnieniem jakiegoś nieetycznego czynu, czy z istnieniem poprzedniego małżonka.

Finałem utworu jest zyskanie miłości bogatych i przystojnych ziemian lub oficerów. Miłość przewycięża bariery statusu, a dla bohaterów najistotniejsze jest „szlachectwo duszy”. Bohaterowie są przedstawiani w sposób spolaryzowany: absolutnie dobry i całkowicie zły. Miłość została wyidealizowana, pozbawiona realnych konfliktów (Martuszevska, 2014).

Na przestrzeni lat, za sprawą przemian społecznych, zmieniał się schemat opowieści miłosnych, sposób przedstawienia bohaterów i ich roli w historii, czy sama wizja związku. To co jednak pozostaje niezmiennie to elementy składowe, na które składają się: bohater, partner, uczucie, przeszkoda i zakończenie.

#### **2.4. Znaczenie opowieści o związku dla relacji romantycznej**

Według Sternberga ujęcie miłości jako opowieści, może odgrywać istotną rolę przy próbie wyjaśnienia relacji romantycznej w konkretnym związku. Może pomagać w odpowiedzi, dlaczego ludzie powielają schematy oraz błędy w bliskich relacjach. Zgodnie z teorią miłości jako opowieści kształtujemy otoczenie co najmniej w takim stopniu, w jakim otoczenie kształtuje nas (Sternberg, 2001). A zatem, wnosząc do rzeczywistości narracje pod postacią opowieści o miłości, częściowo kreujemy tę rzeczywistość, na którą następnie reagujemy. Charakterystyczne dla stworzonej przez nas opowieści, jest również to, że każde zdarzenie możemy interpretować indywidualnie tak, aby do tej opowieści pasowało. Jeżeli w naszej wiedzy dotyczącej partnera, jego osobowości, pragnień czy zachowań, występują pewne braki uzupełniamy je przy pomocy oczekiwań płynących ze sformułowanej przez nas opowieści (Kuncewicz i Jaśkowska, 2018).

Oczekujemy, że inni ludzie, którzy pojawiają się w naszym życiu będą w naszej historii pełnić określoną rolę. Występuje tu pewna zasada wzajemności, ponieważ my także jesteśmy postaciami w historii życia innych. W relacjach romantycznych, gdzie

spotykają się dwie osoby, spotykają się także dwie stojące za nimi historie. Mogą one zostać zachowane, ale pojawia się potrzeba podkreślenia pewnej części wspólnej. Te dwie osoby stają się postaciami w jednej historii o fabule ich wspólnego życia, którą tworzą razem. Jednak pomimo jednej, wspólnej opowieści każde z partnerów może inaczej postrzegać związek i zachodzące w nim zjawiska. Te różnice wynikają z indywidualnego sposobu doświadczania, który z kolei zależy jest od osobistych przekonań, interpretacji, a także własnych opowieści skonstruowanych na temat tego związku. To sprawia, że każdy z partnerów, choć uczestniczą oni w tych samych wydarzeniach, w inny sposób interpretuje i opracowuje doświadczenia. Bycie w związku wiąże się jednak z wypracowaniem wspólnej wersji opowieści o tej relacji (Kuncewicz, 2022). Może to być procesem trudnym. Narracje w związkach, zwłaszcza tych trwających wiele lat, czasem bywają sprzeczne i nie zawsze są logiczne. Na przykład spotykane w terapii par zubożałe opowieści, pozbawione odniesień do stanów emocjonalnych, podobnie jak same walki partnerów o to, która z opowieści jest prawdziwa, utrudniają poradzenie sobie z problemami (Chrzastowski, 2021). Mimo to, m.in. w trakcie terapii, dzięki wspomaganemu przez terapeutę dialogowi, partnerom/małżonkom udaje się wypracować opowieść o związku, która zarazem jest bardziej wspólna, jak i kompatybilna z ich historiami indywidualnymi.

### **3. Pozabezpieczne wzorce więzi a opowieści o związku**

#### **3.1. Narracyjna struktura wzorców więzi**

Każdy człowiek organizuje swoje doświadczenia w formie narracji, uzasadnień dla własnych i cudzych działań (Sarbin, 1986). Różne formy wiedzy posiadają strukturę narracyjną, na przykład historię, którą człowiek opowiada przyjacielowi o miłosnym spotkaniu, opis randki czy doświadczeń z minionego dnia. Istotne jest, że nawet sekwencja obrazów mentalnych, które umysł może jedynie rozpoznać, może być

postrzegana jako mikro-opowieść. Sarbin i Bruner (1986) w serii komentarzy do eksperymentów przeprowadzonych przez Michotte (1946/1963), zwracają uwagę, że umysł wykazuje tendencję do konstruowania narracji, które służą do umieszczenia najprostszych zdarzeń w sekwencji wywołującej skutek. Jako przykład podają sytuację, w której osoba, obserwując dwa poruszające się prostokąty, ma tendencję do udzielania wyjaśnień w formie narracyjnej (Salvatore i in., 2004).

Jak opisano wyżej wzorce więzi tworzone są na bazie wewnętrznej umysłowej reprezentacji relacji przywiązaniowej. Wewnętrzne modele operacyjne (WMO) są, dostępnymi w pamięci, strukturami mentalnymi wysyconymi afektem. Zawierają skrypty ze zgromadzoną wiedzą o sobie i innych osobach. Ta treściowa zawartość WMO różni się w zależności od doświadczeń osoby w relacjach (Marszał, 2015). Skryptowa natura wewnętrznych modeli operacyjnych sugeruje, że ich struktura jest narracyjna. To właśnie dzięki narracyjnej strukturze wzorców więzi można przedstawić zinternalizowany model siebie lub innych.

Liczne badania potwierdziły wpływ relacji z matką na rozwój narracji u dziecka co skłoniło badaczy do dalszego eksplorowania narracyjnych struktur więzi. Badania wykazały również, że styl narracji dziecka odzwierciedla strukturę i organizację wewnętrznych reprezentacji jego przeszłych doświadczeń (Kelly, 2015).

Kluczowy w rozumieniu otaczającego nas świata społecznego i zachodzących w nim interakcji jest sposób, w jaki postrzegamy innych i sposób, w jaki inni ludzie postrzegają nas. Szczególne znaczenie ten wzajemny sposób postrzegania ma w relacjach romantycznych, ponieważ jest podstawowym źródłem intymnej, bliskiej i satysfakcjonującej relacji (De La Ronde i Swann, 1998; Gill i Swann, 2004). Aby umożliwić innym zbudowanie przekonania na nasz temat, niezbędne jest skonstruowanie opisu siebie. Według Giddensa narracja ma kluczowe znaczenie w budowaniu własnej

tożsamości: osoba zadaje sobie pytania egzystencjalne, związane z kruchością subiektywnie konstruowanej przez nią biografii. Jednak tożsamość jednostki nie leży w jej zachowaniu ani w sposobie odbierania jej przez otoczenie, ale zależna jest od zdolności do podtrzymywania ciągłości nadanej i określonej narracji (Giddens, 2010).

Badania Main i współpracowników (1985) sugerują, że różne wzorce koherencji i współpracy w opowieści o doświadczeniach z figurami przywiązania z dzieciństwa znacząco przewidywały zdolność osoby do bycia postacią generującą bezpieczeństwo, a wzorce przywiązania niemowlęcia i opiekuna miały wyraźną narrację i dialogiczne następstwa w późniejszym dzieciństwie i dorosłości. Sarah Daniel (2009) zwróciła uwagę, że wzorce przywiązania u dzieci i stany umysłu osób dorosłych w odniesieniu do przywiązania są zjawiskami różniącymi się. Wskazuje to na umiarkowaną ciągłość rozwojową, którą należy wyjaśnić. Dlaczego doświadczenia płynące z relacji z głównymi opiekunami jako bezpieczną bazą w dzieciństwie miałyby być związane ze spójnością narracji w wieku dorosłym? I dlaczego doświadczenie odrzucenia przez opiekunów lub nieprzewidywalność ich responsywności w dzieciństwie miałyby być związane z niespójną narracyjną relacją doświadczeń z dzieciństwa w wieku dorosłym? Odpowiedzi na te pytania można upatrywać w strukturze rozwojowej narracji.

Main (2000) zasugerowała, że związek między doświadczeniami płynącymi z relacji przywiązania w dzieciństwie a wzorcami organizacji narracji i interakcji w życiu dorosłym wyłania się w wyniku wzorców uwagi i wpływa na regulacje, które dzieci przyswajają w odpowiedzi na otrzymywane style opieki. Twierdziła, że dla dziecka z bezpieczną więzią charakterystyczna jest elastyczność uwagi w stosunku do figury przywiązania oraz otwartość na wyrażanie potrzeb przywiązania. Ta elastyczność uwagi i gotowość do ponownej oceny potrzeb związanych z przywiązaniem są tym, co pozwala w

życiu dorosłym na spójne przedstawienie swoich doświadczeń związanych z przywiązaniem, a więc na zbudowanie spójnej narracji (Daniel, 2009).

Według Bowlby'ego 4 rok życia dziecka jest ważnym progiem rozwojowym przemian dotyczących funkcjonowania poznawczego. Mowa tu o uwewnętrznieniu relacji z opiekunem, a także zdolności do mentalizacji, która pozwala na możliwość wnioskowania o uczuciach i przekonaniach głównego opiekuna (Marszał, 2015). To właśnie nieświadome, pozostające poza zasięgiem świadomości, procesy psychiczne są kluczowe dla rozumienia funkcjonowania jednostki. W koncepcji przywiązania wewnętrzne modele operacyjne pełnią formę nieświadomych struktur wewnętrznych, determinujących funkcjonowanie (Marszał, 2015). Są to uwewnętrznione w postaci skryptów wzorce interakcji z głównym opiekunem. Fonagy i współpracownicy (2008) zwrócili uwagę na to, że w koncepcji przywiązania mechanizmy obronne powstają w wyniku prób radzenia sobie z konfliktem pomiędzy oczekiwaniami wobec opiekuna a realnie uzyskiwaną nieadekwatną do potrzeb odpowiedzią, lub całkowitym jej brakiem. Powstają one na bazie nieświadomych reprezentacji wewnętrznych, subiektywnych doświadczeń, na etapie presymbolicznym, czyli jeszcze przed rozwojem pamięci i innych funkcji poznawczych dziecka. W koncepcji przywiązania rozwój rozumiany jest jako nabywanie zdolności do symbolizacji oraz tworzenia spójnej, jednolitej narracji (Fonagy i in., 2008; Schier, 2008). Ta skryptowa natura wewnętrznych modeli operacyjnych wskazuje na ich narracyjną strukturę (Kuncewicz i Jaśkowska, 2018).

### **3.2. „Lękowe” i „unikowe” opowieści o związku**

Ponieważ opowieści o związku bazują na wykształconych wzorcach więzi powinny być treściowo w jakiś sposób do nich dopasowane (Kuncewicz, Jaśkowska, 2018).

Badania Hazan i Shaver (1987) dostarczają dowodów na różnice w postrzeganiu miłości

romantycznej przez osoby o różnych stylach przywiązania. Osoby o unikowym wzorcu więzi kwestionowały istnienie miłości deklarując, że uniesienia, silne emocje i romantyzm pojawiają się jedynie w filmach i literaturze, ale nie są obecne w realnym życiu. Zupełnie inaczej o miłości opowiadały osoby lękowo przywiązane. Przyznawały, że zakochanie się przychodzi im z łatwością, a swoje związki opisywały jako pełne namiętności, pasji i zazdrości o partnera.

Kuncewicz i Jaśkowska (2018) przeprowadzili badanie na temat zależności pomiędzy pozabezpiecznymi wzorcami więzi a opowieściami o miłości. Wyniki pokazały, że występują pewne charakterystyczne dla stylu przywiązania schematy wybieranych historii. Osoby lękowo przywiązane preferowały opowieści, w których główny bohater pomniejszały siebie i swoją rolę na rzecz partnera lub relacji, co jest spójne z ich hiperaktywną strategią poszukiwania bliskości lub wsparcia, nawet kosztem własnej autonomii. U osób z unikowym wzorcem więzi wybierane opowieści także były zgodne z ich strategią dezaktywacji więzi – główny bohater dystansował się bowiem do partnera kosztem intymności w relacji.

#### **4. Pozabezpieczne wzorce więzi i opowieści o związku jako predyktory jakości relacji**

##### **4.1. Jakość relacji**

Miłość, podobnie jak przywiązanie jest niezależna kulturowo. Dowody na jej istnienie stwierdzono w 87% kultur (Leckman i in., 2007). Dla większości ludzi relacja romantyczna jest najważniejszą relacją w dorosłym życiu (Collins i in., 2009). W literaturze przedmiotu brakuje spójności pojęciowej na temat jakości relacji romantycznej, co utrudnia operacjonalizację tego konstruktu. Mimo to, spojrzenie na jakość związku w perspektywie wielowymiarowej, pokazuje obszary wspólne



wskazywane przez badaczy: empatia wobec partnera, radzenie sobie w diadzie, satysfakcja seksualna. Wszystkie obszary przenikają się i razem pracują na ogólne zadowolenie z relacji partnerskiej (Rogge i in., 2016), co z kolei jest kluczowym elementem satysfakcji z życia. Badacze wskazują, że zadowolenie z relacji odnosi się do uczuć, myśli lub zachowań w relacji, które związane są z postawami seksualnymi, wyznawanymi uczuciami, zaangażowaniem i odkrywaniem się przed partnerem (Hendrick, 1988). Wyższy poziom satysfakcji z relacji wiąże się z niższym poziomem niestabilności i mniejszą częstością rozpadu związku (Gottman i Levenson, 1992). Liczne badania wykazują, że satysfakcja ze związku jest silnie związana z indywidualnym samopoczuciem zarówno psychicznym jak i fizycznym (np. Beach i in., 2003; Kiecolt-Glaser i in., 2005; Proulx i in., 2007). Identyfikując predyktory satysfakcji z relacji otrzymujemy, tym samym, ważne implikacje kliniczne nie tylko dla zdrowia relacyjnego, ale również dla zdrowia jednostki (Falconier i in., 2015).

Kilka innych badań wykazało, że jakość romantycznych związków jest znaczącym źródłem szczęścia (Diener i in., 2000; Kawamichi i in., 2016). Badania sugerują więc, że zadowolenie z relacji romantycznych powiązane jest z subiektywnym samopoczuciem oraz że jakość związku i zadowolenie z niego są związane z doświadczeniem szczęścia przez całe życie (Kamp Dush i Amato, 2005; Akdoğan i Çimşir, 2020; Reis i in., 2000). Z kolei, z subiektywnym szczęściem wiąże się nie tylko jakość i satysfakcja z relacji, ale również zaangażowanie w związek (Kamp Dush i Amato, 2005; La Greca i Harrison, 2005).

Badacze Falconier i współpracowników (2015) rozpatrywali zagadnienie stresu w relacji: w jaki sposób partnerzy komunikują o stresujących wydarzeniach, jak wspomagają się wzajemnie w radzeniu sobie lub oddelegowują to radzenie sobie w sytuacjach stresu. Okazało się, że wzajemne wspieranie się w rozwiązywaniu takich

wydarzeń było znaczącym pozytywnym czynnikiem prognostycznym satysfakcji z relacji, natomiast wrogie / ambiwalentne radzenie sobie, nadopiekuńczość i buforowanie ochronne były istotnymi negatywnymi predyktorami satysfakcji z relacji. Wyniki metaanalizy przeprowadzonej przez badaczy (Falconier i in., 2015), obejmującej 72 różne próby, wykazały, że różne formy radzenia sobie w diadzie (zarówno pozytywne, jak i negatywne radzenie sobie) silnie prognozują satysfakcję w związku niezależnie od płci, wieku, stażu związku, poziomu wykształcenia czy narodowości.

Kluczowym elementem odróżniającym związki romantyczne od pozostałych typów związków jest komponent seksualny (Beaudoin i in., 2020). Dowody z badań wskazują na silny pozytywny związek pomiędzy satysfakcją seksualną a satysfakcją z relacji (Byers, 2005; Beaudoin i in., 2020), a także odwrotnie: niezadowolenie z relacji wydaje się wpływać negatywnie na relacje seksualne (Fricker i Moore, 2002; Butzer i Campbell, 2008). Przywiązanie również wpływa na satysfakcję seksualną oraz na satysfakcję z relacji (Peloquin i in., 2014).

Wszystkie komponenty, które składają się na satysfakcję z relacji romantycznej lub jej brak, są czynnikiem wyzwalamym emocje. Nie ma wątpliwości co do tego, że w związkach mnóstwo jest sytuacji, w których dochodzi do pobudzenia emocjonalnego (Levenson i in., 2013). Pojawiają się emocje o zabarwieniu zarówno pozytywnym jak i negatywnym. Chociaż doświadczanie pozytywnego i negatywnego afektu jest ze sobą powiązane i prowadzi do globalnej oceny relacji, warto te dwa wymiary analizować rozłącznie. Umożliwia to bardziej precyzyjny wgląd w indywidualne różnice w doświadczaniu relacji (Rogge i in., 2017). Trudność w ocenie relacji w rozumieniu jednowymiarowym może pojawić się na przykład u osób z pozabezpiecznym wzorcem więzi. Osoby przywiązane lękowo z jednej strony doświadczają w stosunku do partnera uczuć pozytywnych i pragną się do niego zbliżyć, ale z drugiej – obawiają się tej

bliskości i odczuwają dystres emocjonalny. Osoby z unikowym wzorcem więzi mają z kolei utrudnione przeżywanie zarówno emocji pozytywnych jak i negatywnych. Dzięki rozdzieleniu wymiarów jakości związków możliwe jest uchwycenie tej ambiwalencji, a także mniejszej intensywności przeżywanych uczuć pozytywnych i negatywnych (Papińska i Kuncewicz, 2021).

#### **4.2. Pozabezpieczne wzorce więzi a satysfakcja z relacji**

Wiele źródeł identyfikuje styl przywiązania jako jeden z głównych predyktorów satysfakcji ze związku (Butzer i Campbell, 2008; Cann i in., 2008; Collins i Read, 1990; Feeney, 1999) jednocześnie przywiązanie i satysfakcja z relacji romantycznej są jednymi z najczęściej wybieranych do badań zmiennymi (Heller i in., 2004). Nie ma wątpliwości co do tego, że bezpieczne przywiązanie sprzyja satysfakcji z relacji partnerskiej.

Wspomaga realizację podstawowych potrzeb w związku, zwiększa wrażliwość na odczucia i zachowania partnera, a tym samym przyczynia się do wzrostu satysfakcji z relacji (La Guardia i in., 2000; Mikulincer i Nachshon, 1991; Grabill i Kerns, 2000).

Jakość romantycznych relacji wpływa z kolei na dobre samopoczucie (Proulx i in., 2007).

Badania przeprowadzone przez La Guardia i współpracowników (2000) wykazały, że realizacja podstawowych potrzeb w związku istotnie przewiduje bezpieczny styl przywiązania. Autorzy zauważają jednak, że zależność ta ma charakter dwukierunkowy.

Ludzie zgłaszają wyższy poziom przywiązania bezpiecznego w relacjach, w których spełniają swoje podstawowe potrzeby, a także mają możliwość zaspokojenia swoich potrzeb psychicznych z partnerami, do których są bezpiecznie przywiązani (La Guardia i in., 2000).

Z kolei pozabezpieczne wzorce więzi, lękowy i unikowy, współwystępują z niskim poziomem zaufania i satysfakcji ze związku oraz wiążą się z wyższym poziomem destrukcyjnych relacji z partnerem (Davis, 1988; Simpson, 1990; za: Cassidy i Shaver,

1999; Li i Chan, 2012). Interpretowanie interakcji z partnerem jako bardziej negatywnych prowadzi do obniżenia zaangażowania w związek i utrwalania się tej tendencji w czasie (Hadden, i in., 2014). Liczne badania potwierdziły, że zarówno lęk przed przywiązaniem, jak i unikanie go negatywnie korelują z poznawczymi, emocjonalnymi i behawioralnymi wskaźnikami jakości romantycznych relacji (Creasey i Hesson-McInnis, 2001; Feeney, 1999). Towarzyszące mało ufny wzorce więzi przekonania o braku stabilności relacji zaburza potrzebę poczucia bezpieczeństwa i obniża doświadczanie szczęścia (Treboux, i in., 2004). Partnerzy z pozabezpiecznych wzorców więzi zgłaszają także przewagę negatywnych emocji w związkach. Ich związki są mniej stabilne, charakteryzują się wyższym poziomem agresji werbalnej oraz wyższym wskaźnikiem niewierności (Miga i in., 2010; Beaulieu-Pelletier i in., 2011; Starks i Parsons, 2014).

Jednym z czynników różnicujących doświadczenia w związkach osób o lękowym i unikowym wzorcu więzi jest regulacja emocji. Przywiązanie lękowe wiąże się z silniejszym, a przywiązanie unikowe ze słabszym doświadczaniem i wyrażaniem emocji (Ben-Naim i in., 2013). Osoby o lękowym wzorcu więzi mają tendencję do zgłaszania przytłaczających, przesadnych reakcji na negatywne emocje. Natomiast osoby o unikowym wzorcu mają tendencję do minimalizowania negatywnych emocji i dystansowania się od nich.

### **4.3. Opowieści o związku a satysfakcja z relacji**

Narracje, które budują naszą tożsamość są poniekąd związane z naszymi doświadczeniami w relacjach miłosnych (Warumzer, 2013). Mężczyźni i kobiety mają odmienne, często sprzeczne sposoby doświadczania siebie w związku. W dążeniu do ich pogodzenia możemy obserwować, że związek staje się kontekstem do ekspresji indywidualizmu. Dlatego nie istnieje jeden, określony wzór idealnego związku, ale pojawiają się wciąż nowe modele bycia razem. Każda para określa swoją hierarchię

wartości, wyznacza granice zachowań własnych i otoczenia, organizuje i wyznacza wspólną przestrzeń, ale też obszary indywidualne każdego z partnerów, tak aby we wspólnej relacji zachować tożsamość partnerów, przy jednoczesnym tworzeniu tożsamości związku. Jeśli przyjrzymy się temu bliżej, zauważymy, że żaden związek nie jest taki sam jak inne. Bieńko (2009) napisała, że każdy związek jest owocem odrębnej, niepowtarzalnej historii, połączeniem dwóch historii życia, które łączą się w całość. W kontekście związku możemy tu mówić o opowieści o miłości.

Seksuolog John Money wysnuł tezę, że już w wieku kilkunastu lat człowiek ma określoną listę cech, których oczekuje od przyszłego partnera. Ten nieświadomy mentalny szablon nazywa „mapą miłości”. Twierdzi, że mapa miłości zaczyna rozwijać się u dzieci pomiędzy piątym a ósmym rokiem życia, a utrwała się w okresie dojrzewania. Badania przeprowadzone przez Bieńko (2008) pokazują, że partnerzy wnoszą do związku pewien scenariusz bycia razem. Opiera się on na wzorcach oczekiwań wobec siebie i wobec partnera. Każde z partnerów ma swój własny scenariusz. Pewną analogię widać w teorii miłości jako opowieści, gdzie partnerzy wchodzi w relację ze sobą z własną historią i wyobrażeniem odnośnie jej realizacji w związku. Partnerzy zgłaszają potrzebę bezpieczeństwa psychicznego, wzajemnego zaufania, wsparcia emocjonalnego. Chcą także dzielić wspólne przeżycia, być dla siebie towarzyszami życia i doskonalić się poprzez doświadczenia płynące ze związku. Pragną również trwałości więzi. Choć partnerzy mają wiele oczekiwań względem tworzonych relacji, pogląd na sposób realizacji tych zadań oraz role, jakie partnerzy mają pełnić w celu ich spełnienia, nie jest już taka oczywista (Bieńko, 2008). Za każdym związkiem stoi wynikowa indywidualnych wydarzeń, takich jak pierwsze spotkanie, pierwsze współżycie seksualne czy występujące zdarzenia losowe. Wszystkie te czynniki są elementami złożonego procesu prowadzącego do sytuacji, jaka aktualnie panuje w relacji. Wydarzenia te układają się w historię

związku. I tu znów satysfakcja ze związku wypływać może z obsadzenia w roli, jaką niesie za sobą opowieść o miłości każdego z partnerów.

W celu sprawdzenia, jakie opowieści o miłości pojawiają się najczęściej w bliskich relacjach partnerskich Sternberg, Hojjat i Barnes (2001) przeprowadzili badanie, wykorzystując opisane wyżej typy opowieści. Wyniki wykazały pewne różnice u mężczyzn i u kobiet, np. w grupie mężczyzn istotnie częściej pojawiały się opowieści o sztuce, pornografii i poświęceniu. Natomiast kobiety wskazywały opowieść o podróży. Niektóre typy opowieści wiązały się z obniżoną satysfakcją ze związku u osób badanych, które snuły te historie. Były to opowieści: o interesach, o grze, o humorze z roli komika, opowieść tajemnicza, o terapii z pozycji terapeuty i teatralna.

Badania Sternberga i współpracowników (2001) pokazały, że podobieństwo preferowanych opowieści o miłości w diadzie partnerskiej stanowi pozytywny, natomiast preferowanie niektórych, tzw. nieadaptacyjnych opowieści o miłości (np. o grze) negatywny predyktor satysfakcji ze związku. Wyniki badania Kuncewicza i Jaśkowskiej (2018) z użyciem tego samego narzędzia kwestionariuszowego zawierającego 26 opowieści o miłości pokazały po części odmienne rezultaty: satysfakcja ze związku korelowała dodatnio z preferowaniem niektórych opowieści adaptacyjnych (np. o ogrodzie) i nieadaptacyjnych (np. o uzależnieniu) oraz podobieństwem preferowanych opowieści o miłości, ale tylko w parach o krótszym stażu związku. Rozbieżność powyższych rezultatów może wynikać z różnic kulturowych – Sternberg (2001) podkreśla, iż te same opowieści o miłości w jednej kulturze mogą być społecznie akceptowane, a w innej odrzucane. Zastrzeżenia budzi również wykorzystany w obu badaniach kwestionariusz, w którym opowieści o miłości rozumiane są głównie w kategoriach przekonań i nie jest uwzględniona ich struktura narracyjna.

Niezależnie od jakości wykorzystanego narzędzia, w obu kulturach, amerykańskiej i polskiej, teza o znaczeniu podobieństwa opowieści o miłości partnerów dla jakości ich związku uzyskała wsparcie empiryczne. Jest ona zresztą zgodna z szerszym kontekstem badań nad teorią podobieństw. Na przykład Byrne i współpracownicy wykazali, że poziom żywionej sympatii względem drugiej osoby jest uzależniony od spostrzeganego podobieństwa wzajemnych postaw i wartości. Im większym podobieństwem charakteryzują się dane osoby, tym wyższy stopień sympatii można u nich zaobserwować (Byrne i Nelson, 1965). Kolejnych przesłanek argumentów na rzecz roli podobieństwa w związku dostarczają badania Cattella i współpracowników (1967). Porównali oni małżeństwa scharakteryzowane jako stabilne i niestabilne, analizując wpływ cech osobowości. W stabilnych związkach badania wykazały istotną przewagę korelacji pozytywnych w zakresie odpowiednich cech osobowości partnerów. Oznacza to, że podobne cechy osobowości nie tylko współwystępują z większą stabilnością związku, ale również wpływają na jego jakość (Cattell i Nesselroade, 1967). Na istotność podobieństwa u partnerów zwracał uwagę również Rostowski (1987), wskazując na kontekst ról przyjmowanych w diadzie. Pełnione przez partnerów role, jeśli są zgodne, wiążą się z poczuciem szczęścia w relacji romantycznej, natomiast jeśli nie są zgodne wpływają na subiektywnie odczuwane nieszczęście. Role muszą być zgodne, aby w diadzie rozwijał się proces wymiany ról, z którego oboje partnerzy będą czerpać korzyści. Istotne jest również, że w każdym związku role te są określone indywidualnie, a na ich formowanie wpływają czynniki takie jak cechy osobowości, doświadczenia osobiste czy akceptowane normy społeczne (Rostowski, 1987, za: Jäckel, 1980). Analogiczne do opisanych przez Rostowskiego ról w diadzie, są opisane przez Sternberga role (komplementarne lub symetryczne), jakie partnerzy przyjmują w historiach miłosnych.

#### **4.4. Opowieści o związku jako moderatory zależności między wzorcami więzi a satysfakcją ze związku**

Skryptowa natura wzorców więzi sugeruje, iż mają one strukturę jest narracyjną. Wewnętrzne modele operacyjne przywiązania w istocie są uogólnionymi, zapisanymi w umyśle scenariuszami powtarzających się doświadczeń w relacji z głównym opiekunem. Możemy przypuszczać, że opowieści o miłości jako późniejsze i bardziej złożone struktury narracyjne, niejako bazują na wykształconych w dzieciństwie wzorcach przywiązania. Powinny zatem być, przynajmniej w pewnym stopniu, do nich znaczeniowo dopasowane. Zgodnie z tym przypuszczeniem, osoby przywiązane w sposób pozabezpieczny, snułyby opowieści o miłości dezadaptacyjne, np. osoby o lękowym wzorze więzi – historie mające komponentę lękową, a przywiązane unikowo – historii, których główny bohater zachowuje dystans emocjonalny. Oznaczałoby to, że te historie, spójne z ich pozabezpiecznymi wewnętrznymi strukturami narracyjnymi, miałyby negatywny wpływ na przełamanie tych wzorców, utrwałyby je i nasilały negatywną zależność pomiędzy przywiązaniem a satysfakcją z relacji romantycznej. Jednak Salvatore wraz ze współpracownikami (2004) argumentują i podają przykład (pacjenta na poziomie skryptowym, proceduralnym przeżywającego bezradność i lęk, ale na poziomie narracji symbolicznych świadomych, odgrywającego rolę macho), zgodnie z którym treść adaptowanych narracji kulturowych nie zawsze jest zgodna z treściami ukształtowanymi we wcześniejszych poziomach rozwoju narracji. Taki sposób myślenia otwiera drogę do rozważania, czy jeśli osoby przywiązane w sposób pozabezpieczny adaptowałyby do swojego systemu znaczeń niezgodne z ich schematami więzi, „bezpieczne” opowieści (oparte na kulturowych wzorcach i/lub późniejszych doświadczeniach w bliskich relacjach), czy wówczas te opowieści, nie osłabiłyby negatywnego związku między wzorcami więzi a satysfakcją z relacji. Poparcia dla tej



tezy można szukać u samego Bowlby'ego (1969; 1988). Poszukiwanie bliskości postrzegał jako wrodzoną strategię regulacji afektu, a interakcja systemu przywiązania z konkretną historią doświadczeń przywiązaniowych skutkuje rozwojem innych, nowych strategii regulacji emocji (Mikulincer i in., 2003). Jak widać każda wykształcona więź ma swoją historię, w oparciu o którą powstała, ale też opowieść może wpływać na przywiązanie. Istotną rolę pełni tu figura przywiązania w dorosłości i specyficzne przywiązanie. Powstaje więc pytanie czy opowieści o miłości mogą wpływać na wzorce więzi?

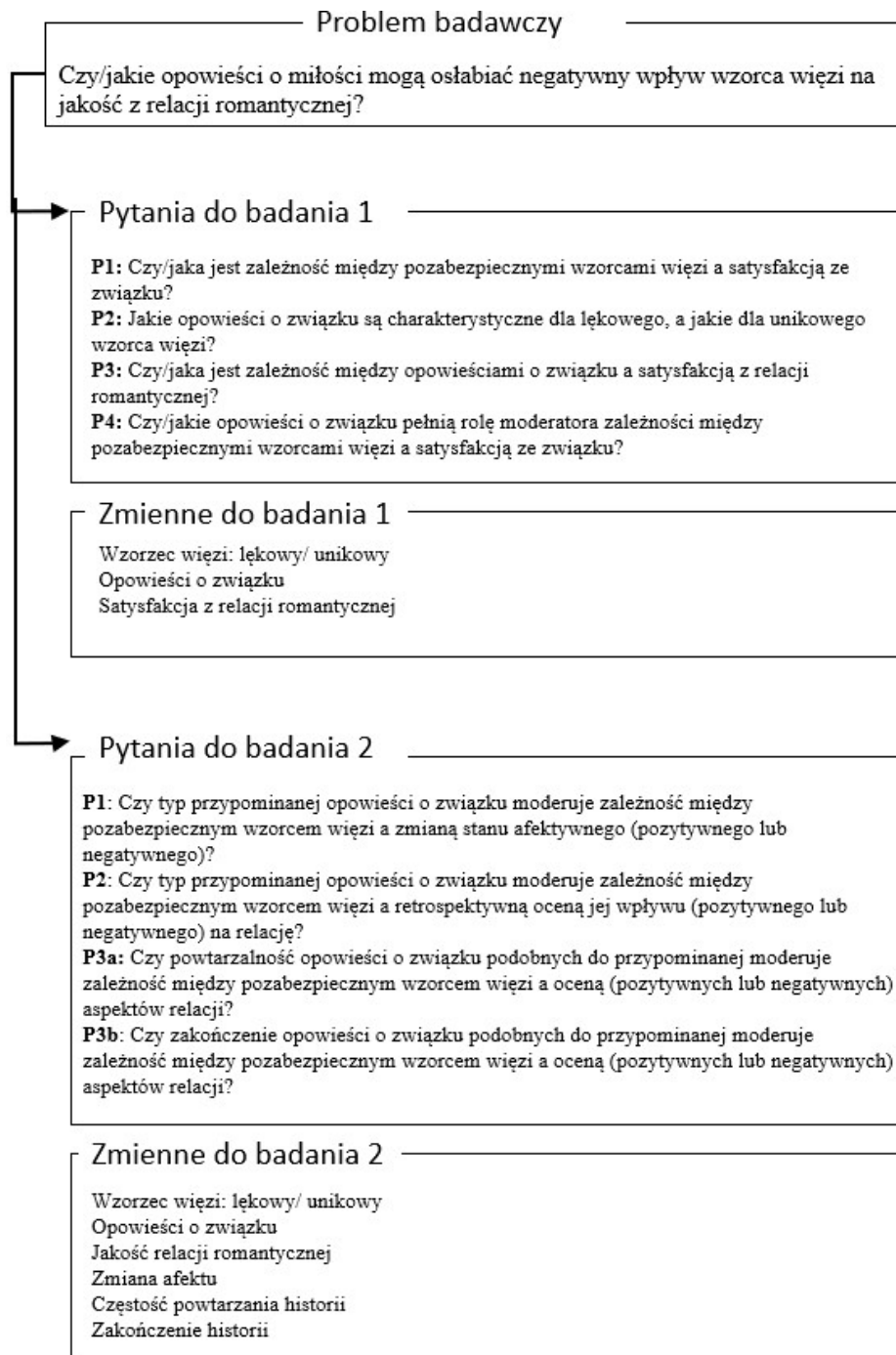
Badania Kuncewicza i Jaśkowskiej (2018) dostarczają dodatkowych przesłanek, że opowieści o miłości rzeczywiście mogą pełnić rolę moderatora zależności pomiędzy przywiązaniem pozabezpiecznym a satysfakcją z relacji romantycznej. Wyniki pokazały, że w grupie kobiet przywiązanych w sposób lękowy, pewne opowieści istotnie nasilały, a pewne osłabiały zależność pomiędzy przywiązaniem a satysfakcją ze związku. Zależność ta okazała się silniejsza w przypadku preferowania opowieści baśniowej, natomiast słabsza, gdy respondentki preferowały opowieści: o nauczycielu i uczniu (z pozycji nauczyciela), humorystyczną oraz tajemniczą.

## **5. Problem badawczy**

Na podstawie badań własnych będę starała się odpowiedzieć na pytanie główne (Czy/jakie opowieści o miłości mogą osłabiać negatywny wpływ wzorca więzi na jakość z relacji romantycznej?) oraz pytania dodatkowe o zależności między opowieściami o miłości a wzorcami więzi i satysfakcją ze związku. W pracy zostaną przedstawione dwa badania. W badaniu pierwszym (korelacyjnym) skupiono się na wyłonieniu opowieści o związku, jakie pojawiają się w relacjach romantycznych, określeniu zależności między tych opowieściami a pozabezpiecznymi wzorcami więzi (lękowym i unikowym) i

satysfakcją ze związku oraz przede wszystkim na sprawdzeniu czy wyłonione opowieści o związku mogą pełnić rolę moderatora między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a satysfakcją ze związku. Drugie badanie, eksperymentalne, zostało opracowane na bazie wyników analiz moderacyjnych w badaniu pierwszym, zwieńczonych wyłonieniem czterech typów „korzystnych” lub „niekorzystnych” opowieści o związku w zależności od wzorca więzi i płci. Wyłonione typy opowieści posłużyły do opracowania procedury eksperymentalnej, w ramach której osoby badane losowo podzielone na cztery grupy miały przypomnieć sobie i opisać historię ze swojego związku, odpowiadającą jednemu z czterech jej typów. W badaniu drugim przede wszystkim sprawdzano zmianę afektu pozytywnego i negatywnego pod wpływem przypominania sobie historii ze swojego związku w zależności od pozabezpiecznego wzorca więzi i płci. Wykorzystując dodatkowe parametry związane z przypominanymi sobie historiami (m.in. częstość powtarzania się historii danego typu, rodzaj jej zakończenia) wykonano szereg analiz dodatkowych, które pozwoliły zrozumieć moderacyjną funkcję opowieści o związku.

Przyporządkowanie pytań badawczych i zmiennych do dwóch przeprowadzonych badań zilustrowano na rysunku 1. Pełny opis problemów badawczych umieszczono we wprowadzeniu do obu badań w dalszej części pracy.



Rysunek 1. Model problemu głównego oraz pytań badawczych wraz ze zmiennymi.

## II. BADANIE 1

Głównym celem badania 1, przeprowadzonego w schemacie korelacyjnym, było wyłonienie opowieści (historii) o swoim związku, które mogłyby pełnić funkcję moderatora zależności między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a satysfakcją ze związku. W części teoretycznej pracy starałam się uzasadnić, iż taką funkcję będą w szczególności pełniły opowieści treściowo dopasowane lub przeciwstawne do określonego (lękowego lub unikowego) pozabezpiecznego wzorca więzi. Ponadto w niniejszym badaniu zamierzałam sprawdzić, czy/jakie wystąpią inne, bezpośrednio związane z powyższą hipotezą zależności między pozabezpiecznymi wzorcami więzi, opowieściami o związku i satysfakcją z relacji.

Do badania pierwszego postawiono cztery pytania badawcze. Po pierwsze: Czy/jaka jest zależność między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a satysfakcją ze związku? (P1) Jak wynika z części teoretycznej, wczesnodziecięce doświadczenia mają znaczący wpływ na postrzeganie siebie i innych ludzi. Jeśli w konsekwencji tych doświadczeń WMO prezentują negatywny obraz siebie i zagrażający dla jednostki obraz innych ludzi, to ma to realne przełożenie na funkcjonowanie w relacjach w dorosłości. Dlatego zasadne jest przyjęcie hipotezy, zgodnie z którą wystąpi negatywna zależność między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a satysfakcją ze związku (H1).

W dotychczasowych nielicznych badaniach nad opowieściami o miłości oraz ich powiązaniach z wzorcami więzi i jakością relacji romantycznej nie wykorzystywano narzędzia, które ujmowałoby strukturę narracyjną tych opowieści. Dlatego, wykorzystując taki właśnie rodzaj narzędzia, chciałabym się dowiedzieć jakie opowieści o związku są charakterystyczne dla lękowego, a jakie dla unikowego wzorca więzi (P2). W WMO obu tych wzorców postrzeganie siebie i postrzeganie innych różni się. W zależności od stylu przywiązania występuje przewaga strategii hiperaktywacji lub dezaktywacji w związku z oczekiwaniami od partnera romantycznego. Zachowania względem partnera tworzą pewien

obraz odczuć i funkcjonowania jednostki w relacji, który wydaje się być specyficzny w zależności od wzorca więzi. Przypuszczam że, opowieści o związku jako odwzorowanie tego funkcjonowania będą spójne znaczeniowo z modelem więzi (H2): opowieści o miłości osób o nasileniu lekowej więzi będą zawierały więcej motywów specyficznych dla WMO lękowego (H2a), natomiast o nasileniu unikowej – więcej motywów unikowego WMO.

Trzecie pytanie jest następujące: Czy/jaka jest zależność między opowieściami o związku a satysfakcją z relacji (P3)? Z punktu widzenia całości życia treść opowieści może wydawać się mniej istotna. Większe znaczenia ma natomiast jej rozstrzygnięcie, czyli to jak się kończy lub w jakim kierunku zmierza. Konstruowanie autonarracji sprawia, że kształtują one pewien sposób myślenia. Nie tyle samo doświadczenie jest istotne, co sposób jego opracowania. Oznacza to, że ten sposób kształtowania narracji jednocześnie kształtuje sposób postrzegania bliskich związków. Bohater może więc dążyć do zrealizowania opowieści, którą sam stworzył i dążyć do tego, aby rzeczywistość związku stopniowo dopasowywała się do opowieści. Jeśli skonstruowana opowieść mówi o trudnościach w związku, komplikacjach w relacjach z partnerem czy braku widoków na szczęśliwe wspólne życie, osoba będzie zmierzała do nieszczęśliwego zakończenia i tym samym niższej satysfakcji ze związku. Analogicznie schematy narracyjne o pozytywnej treści mogłyby inaczej kształtować rzeczywistość, podnosząc poziom satysfakcji z relacji. Sposób opracowania doświadczenia i postrzegania jakości związku jest jednak kwestią indywidualną, zależną od czynników temperamentalnych i wcześniejszych doświadczeń. Dotychczasowe nieliczne badania eksplorujące zależność między opowieściami o miłości a satysfakcją ze związku nie dostarczyły jednoznacznych rozstrzygnięć. Dlatego do niniejszego pytania nie postawiono hipotezy. Szacuje się jednak, że odpowiedź na pytanie dostarczy przesłanek do prowadzenia dalszych badań.

Schematy narracyjne sterują procesami rozumienia i podejmowania decyzji poprzez konstruowanie opowieści z napływających faktów. Schematy te są więc poznawczą procedurą czytania biegu zdarzeń w taki sposób, że rozumiane są one jako zakończone w czasie historii (Trzebiński, 2002). Ponieważ konstruowanie rzeczywistości poniekąd zależne jest nie tylko od własnych doświadczeń, ale także adaptacji tekstów kulturowych, mitów i zasłyszanych opowieści (Sternberg, 2010), należałoby zwrócić uwagę na nieustanną możliwość rozwoju człowieka i adaptacji nowych schematów narracyjnych w toku życia. Salvatore i współpracownicy (2004) twierdzą, że nie zawsze treść przyjmowanych narracji kulturowych odpowiada treści wcześniej wykształconych skryptów. Daje to podstawy do zastanowienia się nad możliwością adaptacji przez osoby z pozabezpieczną więzią, opowieści, które będą bardziej lub mniej do niej dopasowane. Dopasowanie vs. niedopasowanie treści opowieści do pozabezpiecznego wzorca więzi, może mieć określone konsekwencje dla funkcjonowania w bliskiej relacji, a tym samym wpływać na satysfakcję. Prowadzi to do kluczowej dla moich poszukiwań kwestii: Czy/jakie opowieści o związku pełnią rolę moderatora zależności między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a satysfakcją ze związku (P4)?

Ponieważ osoby z pozabezpiecznych wzorców więzi w badaniach wykazują niską satysfakcję z relacji, założono, że sama struktura narracyjna tych wzorców jest zbliżona treściowo do schematów adaptowanych przez nich opowieści. Przełamanie tego schematu i adaptacja innych narracji, bardziej treściowo dopasowanych do bezpiecznej więzi mogłaby pełnić buforującą rolę. Stąd przypuszczam, że opowieści o związku znaczeniowo „dopasowane” do pozabezpiecznego wzorca więzi będą nasilać, a znaczeniowo „przeciwstawne” – osłabiać jego negatywny „wpływ” na satysfakcję ze związku (H4).

## 1. Zmienne, pytania i hipotezy badawcze

Postawiono następujące pytania i hipotezy badawcze:

**Pytanie badawcze 1 (P1):** Czy/jaka jest zależność między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a satysfakcją ze związku?

**Hipoteza (H1):** Wystąpi negatywna zależność między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a satysfakcją ze związku.

**Pytanie badawcze 2 (P2):** Jakie opowieści o związku są charakterystyczne dla lękowego, a jakie dla unikowego wzorca więzi?

**Hipoteza 2 (H2):** Dla pozabezpiecznych wzorców więzi charakterystyczne będą opowieści o miłości spójne znaczeniowo z modelem więzi.

**H2a:** Opowieści o miłości osób o wyższym poziomie więzi lękowej, w porównaniu z osobami o jej niższym poziomie, będą zawierały więcej motywów specyficznych dla WMO lękowego.

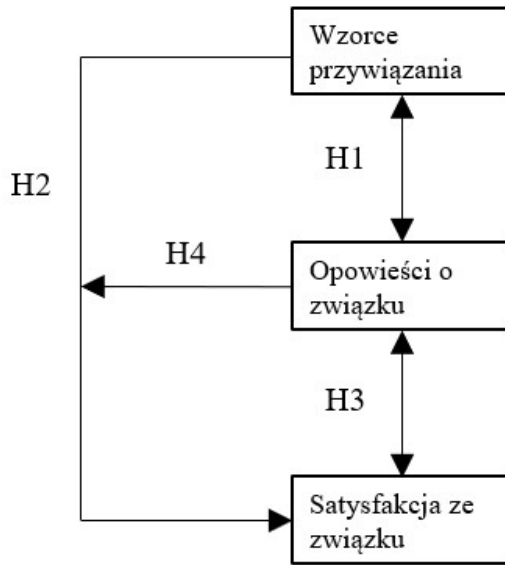
**H2b:** Opowieści o miłości osób o wyższym poziomie więzi unikowej, w porównaniu z osobami o jej niższym poziomie, będą zawierały więcej motywów specyficznych dla WMO unikowego.

**Pytanie badawcze 3 (P3):** Czy/jaka jest zależność między opowieściami o związku a satysfakcją z relacji romantycznej?

**Pytanie badawcze 4 (P4):** Czy/jakie opowieści o związku pełnią rolę moderatora zależności między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a satysfakcją ze związku?

**Hipoteza 4 (H4):** Opowieści o związku znaczeniowo „dopasowane” do pozabezpiecznego wzorca więzi będą nasilać, a znaczeniowo „przeciwstawne” – osłabiać jego negatywny „wpływ” na satysfakcję ze związku.

Rysunek 2 przedstawia model hipotez 1-4



Rysunek 2. Model hipotez 1-4 do badania 1.

## 2. Opracowanie narzędzia do badania opowieści o swoim związku – „Historie miłosne”

Aby sprawdzić jakie opowieści o swojej relacji z partnerem związku snują osoby w związku romantycznym, stworzono autorskie narzędzie do ich pomiaru: „Historie miłosne”. Jego autorami są Anna Papińska i Dariusz Kuncewicz. Celem było stworzenie narzędzia, która umożliwi rozpoznanie narracji, stwierdzeń, które są charakterystyczne dla danej relacji romantycznej z perspektywy osoby badanej, ale w sposób bardziej kategorialny, uniwersalny. Była to próba przejścia od jakościowej analizy narracji na temat związku, do możliwości podejścia ilościowego. Na bazie przytoczonej w części teoretycznej literatury założono, że indywidualną historię bohatera tworzyć będą bardziej uniwersalne narracje.

W początkowej fazie opracowywania narzędzia – analogicznie, jak w badaniach Sternberga (1996, 2001) – typy opowieści o miłości zostały wyodrębnione na podstawie



analiz wypowiedzi ustnych o związkach miłosnych oraz szerzej znanych współczesnych źródeł filmowych i literackich. Analizy treści dokonywali wspólnie dr Dariusz Kuncewicz i mgr Anna Papińska. Wypowiedzi monologowe pochodziły z analizy transkrypcji zebranych podczas seminariów magisterskich w latach 2015-2019, prowadzonych przez dra Dariusza Kuncewicza. W ten sposób przeanalizowano 131 monologów. Analizie podlegały także filmy i literatura o tematyce miłości, które w latach 2008-2017 zajmowały pierwsze 100 pozycji popularności w rankingach. Łącznie przeanalizowano 115 pozycji i podzielono je według powtarzających się schematów fabuły, gdzie główni bohaterowie pełnią w związku określone role. Początkowo podjęto próbę wyłonienia prototypowych historii. Okazało się jednak, że historie te, choć na pozór podobne różnią się szczegółami, które mogą być kluczowe dla rozwoju relacji. Ta mnogość i różnorodność szczegółów sprawiła, że kategoryzowanie opowieści, choć możliwe, mogłoby pomijać istotne elementy dla istnienia i satysfakcji w związku. Zwrócono jednak uwagę, że bez względu na rozwój historii, postawę bohaterów czy oczekiwania względem partnera i relacji, w opowieściach o związku powtarzają się pewne kluczowe stwierdzenia dotyczące początków znajomości, zwrotów, trudności i ich przezwyciężania, ról i przyszłości. Skłoniło to do refleksji, nie tyle nad tworzeniem prototypów opowieści, co zwróceniu uwagi, na te kluczowe, powtarzające się w narracjach stwierdzenia, charakterystyczne dla kolejnych etapów związku. W ten sposób wyodrębniono skrypty narracji. Następnie został dopracowany zapis prototypowych opowieści, które miały postać krótkich narracji - stwierdzeń. W początkowej fazie przygotowania narzędzia dwóch sędziów kompetentnych wyłoniło po 312 stwierdzeń dla kobiet i mężczyzn. W kolejnej fazie ich treść i struktura została skonsultowana z absolwentami filologii polskiej. Usunięto stwierdzenia, których treść była rozumiana w różny sposób, a te o zbliżonym znaczeniu zastąpiono jednym. Pogrupowano również niektóre stwierdzenia w taki sposób, aby treść była bardziej uniwersalna, np.: stwierdzenie „Pojawiło się dziecko” zastępuje stwierdzenia

„Adoptowaliśmy dziecko”, „Urodziło się dziecko”, a także „Dziecko z poprzedniego związku partnera”. Istotą treści jest fakt pojawienia się dziecka w relacji, a nie okoliczności. Celem ograniczenia ilości pozycji było zmniejszenie obciążenia poznawczego osób badanych, a także uniknięcie powtarzalności. W taki sposób wyodrębniono 261 narracji, na potrzeby badania nazwanych stwierdzeniami. Zostały one opracowane w dwóch wersjach: dla kobiet i dla mężczyzn, a ich treść w nieznacznym zakresie różni się. W trakcie analizy i przy wyodrębnianiu stwierdzeń zwrócono uwagę, że ich treść układa się w podgrupy, które dotyczą jakiejś kwestii, etapu relacji. Na tej podstawie przyporządkowano stwierdzenia do następujących kategorii OKOLICZNOŚCI SPOTKANIA, POCZĄTKI, PRZESZKODY, POKONYWANIE PRZESZKÓD, ROLE W ZWIĄZKU, WSPÓLNY / ODRĘBNY ŚWIAT, WZAJEMNA WAŻNOŚĆ, ROZWÓJ / REGRES / PRZYSZŁOŚĆ. W pierwszej kategorii znajdowały się 33 stwierdzenia opisujące okoliczności, w jakich partnerzy się spotkali. Opis ten dotyczył także ich samopoczucia emocjonalnego w tamtym okresie czasu, oczekiwań, a także w jaki sposób postrzegali potrzeby partnera. Druga podgrupa (POCZĄTKI) zawierała 34 stwierdzenia i opisywała początki związku: kto zainicjował kontakt, z jakim nastawieniem wchodził w tę relację oraz kontekst rodzinny. Kolejna kategoria (PRZESZKODY) to 41 sformułowań dotyczących tego, co utrudniało powstanie lub rozwój związku, zachowania własne i partnera. W kategorii nazwanej POKONYWANIE PRZESZKÓD zamieszczono 42 stwierdzenia opisujące w jaki sposób partnerzy radzą sobie z trudnościami w związku. Piąta grupa (41 pozycji) stanowiły narracje opisujące jakie role w związku pełni każdy z partnerów. W następnej kategorii (WSPÓLNY / ODRĘBNY ŚWIAT, WZAJEMNA WAŻNOŚĆ), stwierdzenia zostały podzielone na dwie grupy: WSPÓLNY / ODRĘBNY ŚWIAT (21), która powstała w oparciu o stopień autonomii bohaterów w relacji oraz WZAJEMNA WAŻNOŚĆ (17), gdzie można odnieść się do poczucia ważności dla partnera oraz jego znaczenie dla

osoby badanej. Ostatnią grupę stanowią stwierdzenia (31) zapraszające do refleksji nad związkiem, jego rozwojem i przyszłością.

Po uzyskaniu struktury i treści narzędzia wybrano sposób badania. Każdą z opisanych wyżej kategorii przyporządkowano do oddzielnej tablicy magnetycznej (o wymiarach 40 x 30 cm), co łącznie dało 7 tablic. Stwierdzenia zostały naklejone na paski magnetyczne i zamieszczone na tablicach. Taka forma umożliwiała szybki powrót do wybranego stwierdzenia, ponieważ wszystkie były w zasięgu wzroku. Dodatkowo do każdego zestawu dołączona została jedna pusta tablica o wymiarach 80 x 60 cm. Tablice nie były podpisywane ich nazwą grupy. Badani widzieli wyłącznie treść twierdzeń. Zbiór stwierdzeń na poszczególnych tablicach dla kobiet i mężczyzn znajduje się w załączniku nr 1.

## **2.1. Badanie pilotażowe**

Badanie pilotażowe miało dwa główne cele. Pierwszym było sprawdzenie możliwości praktycznego zastosowania narzędzia „Historie miłosne” pod kątem jasności przedstawionych treści (stwierdzeń). Drugim celem była weryfikacja możliwości przeprowadzenia badania właściwego. Ponieważ sama jego procedura wydawała się obciążająca z uwagi na ilość stwierdzeń w narzędziu „Historie miłosne”, a także znacznej ilości pozostałych kwestionariuszy, obawiano się obciążenia poznawczego uczestników. Testowano więc również ilość czasu potrzebną na wypełnienie badania.

Badanie pilotażowe przeprowadzono w czerwcu 2019 roku wśród studentów Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS w Warszawie. Badanie było dobrowolne, a za udział w badaniu studenci otrzymywali punkty ECTS. Informacja o badaniu została zamieszczona na plakatach w kampusie warszawskim Uniwersytetu SWPS oraz na Wirtualnej Uczelni. Badanie prowadziła osoba przeszkolona, która nie była związana z projektem, co miało na celu zapobiec wpływowi eksperymentatora na wyniki. Weryfikacji wyników

badania pilotażowego oraz zmian w narzędziu „Historie miłosne” dokonali jego autorzy: Anna Papińska i Dariusz Kuncewicz. Badanie pilotażowe i badanie właściwe uzyskały zgodę Komisji Etyki Uniwersytetu SWPS w Warszawie, nr 24/2019.

### **Metoda**

W badaniu pilotażowym badani uzupełniali ankietę socjodemograficzną zawierającą podstawowe informacje dotyczące osoby wypełniającej: wiek, płeć, rodzaj związku (formalny/ nieformalny), staż związku, miejsce zamieszkania oraz wykształcenie. Następnie zaznaczali na osi odczucia względem swojego związku w danej chwili. Ustosunkowywali się do następujących par odczuć: bliskość vs. dystans, radość vs. smutek, spokój vs. niepokój, zagrożenie vs. bezpieczeństwo, akceptacja vs. odrzucenie, szczęście vs. nieszczęście, niepewność vs. pewność, osamotnienie vs. więź. Pomiar tych odczuć był wykonywany dwukrotnie: przed pomiarem narracji dotyczących relacji oraz po nim. W kolejnym kroku respondenci otrzymywali 8 tablic: 7 z pogrupowanymi stwierdzeniami i 1 pustą. Sposób badania polegał na wybraniu przez osobę badaną stwierdzeń najlepiej pasujących do historii jego związku i przełożeniu ich na pustą tablicę. Nie było ograniczeń co do ilości stwierdzeń: z każdej tablicy badany mógł wybrać dowolną ilość lub nie wybrać żadnego. W kolejnym etapie badani zostali poproszeni o ułożenie chronologicznej narracji tak, aby tworzyły one historię. Badani mogli wracać do tablic i dobierać stwierdzenia, jeśli brakowało im elementu w układanej historii. Jeśli w trakcie układania historii dochodzili do wniosku, że jakieś stwierdzenie jednak nie pasuje, nie musieli go wykorzystywać. Całe badanie zajmowało od 25 do 35 minut. Na koniec respondenci zostali poproszeni o zaznaczenie na 5-cio stopniowej skali jak bardzo ułożona przez nich historia oddaje prawdziwą historię.

W badaniu udział wzięło 26 kobiet i 6 mężczyzn w wieku od 21 do 42 lat ( $M = 28,34$ ,  $SD = 5,49$ ), którzy aktualnie byli w związku romantycznym. Staż relacji u osób badanych

wahał się od 3 miesięcy do 19 lat. U 10 badanych związek był formalny (31,3%), natomiast u 22 nieformalny (68,8%).

Podczas badania dokonywany był zapis wybranych stwierdzeń, a następnie kolejny zapis po ułożeniu ich w historię.

### **Wnioski**

Badanie pilotażowe dostarczyło istotnych wniosków, na podstawie których doszło do modyfikacji ostatecznej formy metody badawczej. Autorzy narzędzia: Anna Papińska i Dariusz Kuncewicz dokonali analizy jakościowej badania pilotażowego. W pierwszym kroku oddzielnie weryfikowali wyniki każdego uczestnika, a następnie wspólnie podjęli dyskusję nad wnioskami. Analizie podlegały także informacje zwrotne zebrane od uczestników po zakończeniu badania. Ustalono, że rozumienie treści stwierdzeń nie sprawiało osobom badanym trudności. Nie zgłaszali uwag również co do ich formy. Deklarowali natomiast, że częściowo są one idealnie dopasowane do ich historii oraz związku i utożsamiają się z ich treścią, a częściowo zupełnie niezgodne, co wskazuje na ich trafne dopasowanie treściowe.

Pilotaż wykazał, że treść pierwszego i drugiego zapisu nieznacznie się różniła lub nie różniła wcale. Badani przeważnie wykorzystywali wszystkie wybrane stwierdzenia i nie dobierali nowych. Nie zmieniali również kolejności stwierdzeń, co oznaczało, że nie było potrzeby angażowania badanych w drugi etap, tj. układania historii. Być może sam schemat badania i kolejność tablic, w których stwierdzenia odpowiadają tematyce nazwy tablicy, w pewien sposób wymuszały układanie ich w postaci historii. Na tej podstawie w badaniu właściwym zrezygnowano z części badania, jaką miało być dodatkowe układanie historii, pozostając przy wybraniu stwierdzeń treściowo i znaczeniowo dopasowanych do aktualnej relacji romantycznej osoby badanej.

### **3. Metoda**

#### **3.1. Uczestnicy**

Badanie zostało przeprowadzone w Internecie za pośrednictwem firmy Research Park sp. z o.o. oraz za pośrednictwem strony internetowej stworzonej na potrzeby badania (annapapinska.pl). Dane były zbierane od czerwca do października 2019 r. Udział w badaniu był dobrowolny i wynagradzany finansowo. Respondenci zostali poinformowani o anonimowości oraz możliwości rezygnacji z udziału w dowolnym czasie. W badaniu wzięło udział 309 osób (170 kobiet i 139 mężczyzn) w wieku od 18 do 74 lat ( $M = 37,41$ ;  $SD = 12,41$ ). Wszyscy badani aktualnie byli w romantycznej relacji, a jej staż wahał się od kilku miesięcy do 50 lat ( $M = 11,05$ ;  $SD = 10,26$ ). Związek formalny zadeklarowało 64,6% badanych, natomiast nieformalny 35,4%. W badanej próbie 106 nie udzieliło odpowiedzi na pytanie odnośnie miejsca mieszkania i wykształcenia. Spośród udzielonych odpowiedzi 56,1% respondentów posiada wykształcenie wyższe, 41,5% - średnie, a 2,4% niższe niż średnie. 77,2% zamieszkiwało miasta, natomiast wieś 22,8%.

#### **3.2. Procedura**

Badanie zostało zaprojektowane w taki sposób, aby wypełnianie kolejnych kroków następowało w określonej kolejności, bez możliwości przejścia do przodu czy wrócenia do już zakończonych zadań. Osoby badane wypełniały ankietę socjodemograficzną zawierającą pytania takie jak: płeć, wiek, staż związku, wykształcenie, miejsce zamieszkania, następnie kwestionariusz dotyczący stylu przywiązania w relacjach romantycznych, kwestionariusz satysfakcji ze związku, pierwszy pomiar aktualnych odczuć w kontekście relacji romantycznej, opis zdarzenia/ historii, jaka wydarzyła się w związku, drugi pomiar aktualnych odczuć względem relacji oraz samoocenę wspomnienia.

### 3.3. Pomiar stylu przywiązania do partnera

Pozabezpieczne wzorce przywiązania do partnera były badane za pomocą Kwestionariusza Doświadczeń w Bliskich Związkach Partnerskich (Experiences in Close Relationship – polska wersja: ECR-PL) autorstwa K.A. Brennan, C.L. Clark i P.R. Shavera (1998) w polskiej adaptacji M. Stawskiej (2011). Narzędzie zawiera 36 pytań i dotyczy odczuć w relacji z partnerami. Badani zaznaczają adekwatność stwierdzeń do ich przeżyć i odczuć na skali siedmiostopniowej, gdzie 1 oznacza „Zdecydowanie nie zgadzam się”, a 7 „Zdecydowanie zgadzam się”. Narzędzie jest obecnie jednym z najczęściej używanych na świecie do pomiaru stylów przywiązania u osób dorosłych. Pozwala na ujęcie przywiązania na dwóch wymiarach: Niepokoju (lęku przed opuszczeniem) i Unikania (odczuwania dyskomfortu w bliskiej relacji). Według badań opisanie dorosłego stylu przywiązania za pomocą dwóch wymiarów pozwala na większą precyzyjność (Bartholomew, 1990; Bartholomew i Horowitz, 1991; Brennan i in., 1998). Wynik obliczany jest jako średnia arytmetyczna. Im wyższa wartość średnia na danej skali, tym większe nasilenie mierzonej zmiennej (lęku lub unikania). W kontekście kwestionariusza Unikanie odnosi się do stopnia w jakim jednostka stara się zachować autonomię w związku romantycznym pod względem intymności emocjonalnej (Ainsworth i in., 1978), ma ograniczone zaufanie względem dobrej woli partnera i podejmuje zachowania dezaktywujące system przywiązania. Niepokój (lęk) określa stopień w jakim osoba martwi się o dostępność i możliwość uzyskania wsparcia od partnera, przez co podejmuje strategie hiperaktywacyjne. Im niższe wyniki badany osiąga na obu skalach, tym większe prawdopodobieństwo bezpiecznego przywiązania (Shaver i Mikulincer, 2007). Zaletą kwestionariusza ECR jest możliwość uchwycenia przywiązania jako pewnego nasilenia lęku i unikania, wysoka trafność potwierdzona badaniami (Mikulincer i Shaver, 2003) i rzetelność narzędzia (współczynnik alfa Cronbacha dla Unikania 0,94 i dla Niepokoju 0,91) oraz powszechność użycia w międzynarodowych badaniach. Wadą jest

samoopisowy charakter oraz trudność w określeniu ogólnej tendencji do zachowań w relacjach, szczególnie w związkach o krótkim stażu, gdzie charakter relacji może determinować zachowanie. Kwestionariusz znajduje się w załączniku 2.

### **3.4. Pomiar satysfakcji z relacji romantycznej**

Satysfakcja ze związku była mierzona za pomocą kwestionariusza RAS (PL) Relationship Assessment Scale (RAS; Hendrick, 1988), polska adaptacja: Natora, (2011). Narzędzie zawiera 7 pytań dotyczących kluczowych aspektów globalnej oceny własnego związku, do których badani ustosunkowują się na 5-cio stopniowej skali odpowiedzi (1 = w ogóle/nigdy; 5 = bardzo często/bardzo dużo). Wyższy wynik ogólny reprezentuje wyższą satysfakcję ze związku. Rzetelność (Cronbach's  $\alpha$ ) angielskiej wersji RAS wahała się od 0,86 do 0,91 (Hendrick, 1986; Vaughn i Matyastick Baier, 1999), a polskiej od 0,89 do 0,92 (Papińska i Kuncewicz, 2021; Natora, 2011; Kuncewicz i Jaśkowska, 2018). Skala RAS (PL) jest narzędziem badającym poziom satysfakcji z relacji w sposób jednowymiarowy. Kwestionariusz znajduje się w załączniku nr 3.

### **3.5. Pomiar opowieści o związku**

W sposób analogiczny do metody przedstawionej w opisie badania pilotażowego, narzędzie „Historie miłosne” zostało stworzone w formie programu. Umożliwiło to przeprowadzenie badania za pomocą Internetu, co zwiększyło możliwości dotarcia do szerszej grupy respondentów. Elektroniczna wersja była odwzorowaniem wersji stacjonarnej narzędzia: każda strona była odwzorowaniem konkretnej tablicy ze stwierdzeniami. Badani zaznaczali wybrane stwierdzenie poprzez kliknięcie. Stwierdzenia, które zostały wybrane były podświetlane na inny kolor, aby ułatwić zadanie. Po wybraniu stwierdzeń z danej tablicy, osobie badanej wyświetlała się kolejna strona. Z każdej tablicy badani mogli wybrać dowolną ilość stwierdzeń lub nie wybrać ich wcale. Po przejściu przez wszystkie strony,



wyświetlało się pole ze wszystkimi stwierdzeniami wybranymi przez osobę badaną. Na tym etapie była możliwość ponownej weryfikacji i ewentualnie odrzucenia, lub cofnięcia się i dobrania stwierdzeń. Zebrane dane zapisywały się w bazie według kolejności wyboru.

#### 4. WYNIKI BADANIA 1

##### Statystyki opisowe dla testowanych zmiennych

Celem niniejszej pracy było, między innymi, zweryfikowanie zależności pomiędzy pozabezpiecznymi wzorcami więzi a satysfakcją ze związku (P1). Aby dokonać prawidłowej analizy w pierwszym kroku dokonano obliczenia statystyk opisowych dla zmiennych z uwzględnieniem podziału na płeć w celu kontroli zależności w podgrupach. Jak przedstawia tabela 1, test porównań rozkładu w badanej próbie z rozkładem normalnym Shapiro-Wilka wskazuje, że takie zmienne jak satysfakcja ze związku oraz przywiązanie do partnera (dla unikowego wzorca więzi) nie mają normalnego rozkładu w obu grupach badanych. Z uwagi jednak na stosunkowo duże grupy oraz nieprzekroczenie wskaźnika skośności powyżej wartości bezwzględnej równej 2 (George, Mallery, 2016), postanowiono uznać uzyskane rozkłady za normalne i zastosować parametryczne analizy korelacji dla przetestowania ogólnych związków między zmiennymi.

Tabela 1

*Podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych wraz z testem Shapiro-Wilka*

Płeć	Zmienna	<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 ( <i>N</i> = 170)	Satysfakcja ze związku	4,01	4,29	0,79	-1,35	1,80	1,14	5,00	0,88	<0,001
	Lękowe przywiązanie	4,17	4,18	1,26	-0,12	-0,25	1,00	7,00	0,99	0,424
	Unikające przywiązanie	4,33	4,24	0,76	0,11	6,50	1,00	7,00	0,86	<0,001
Mężczyźni ( <i>N</i> = 139)	Satysfakcja ze związku	4,08	4,14	0,68	-0,99	0,79	1,71	5,00	0,92	<0,001
	Lękowe przywiązanie	3,98	4,00	1,14	-0,29	-0,30	1,00	6,41	0,99	0,215
	Unikające przywiązanie	4,30	4,18	0,61	-0,37	7,37	1,00	6,59	0,87	<0,001

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

## Zależność pomiędzy wzorcami więzi a satysfakcją ze związku

W celu zweryfikowania zależności pomiędzy pozabezpiecznymi wzorcami więzi a satysfakcją ze związku wykonano analizę korelacji  $r$  Pearsona z wykorzystaniem jednostronnych testów istotności z uwagi na założenie kierunkowości związków.

Tabela 2

*Analiza korelacji pomiędzy pozabezpiecznymi wzorcami więzi a satysfakcją ze związku*

Zmienne	Przywiązanie Lękowe	Przywiązanie Unikające
<b>Ogółem</b>		
r Pearsona	-0,291	-0,478
istotność	<0,001	<0,001
<b>Kobiety</b>		
r Pearsona	-0,338	-0,459
istotność	<0,001	<0,001
<b>Mężczyźni</b>		
r Pearsona	-0,213	-0,509
istotność	0,006	<0,001

Jak przedstawia tabela 2, hipoteza H1 postulująca negatywną zależność między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a satysfakcją ze związku, została potwierdzona. W przypadku próby ogólnej stwierdzono istotny związek ujemny pomiędzy wzorcem lękowym w przywiązaniu do partnera ( $r = -0,291$ ;  $p < 0,001$ ), który wskazuje na dosyć słabą korelację z satysfakcją ze związku. Natomiast dla unikającego wzorca przywiązania do partnera korelacja z satysfakcją z relacji była umiarkowana ( $r = -0,478$ ;  $p < 0,001$ ).

Przywiązanie lękowe do partnera jest z kolei powiązane w podobnym stopniu z satysfakcją ze związku, zarówno u kobiet ( $r = -0,338; p < 0,001$ ), jak i mężczyzn ( $r = -0,213; p < 0,006$ ). Oznacza to, że występowanie wzorca lękowego w relacji partnerskiej wiąże się z niższą satysfakcją ze związku zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Silniejsza korelacja jest widoczna pomiędzy unikowym wzorcem więzi w przywiązaniu do partnera a satysfakcją ze związku choć u mężczyzn ( $r = -0,509; p < 0,001$ ) wynik ten jest wyższy niż u kobiet ( $r = -0,459; p < 0,001$ ). Przedstawione wyniki pokrywają się z wynikami innych badań nad przywiązaniem i satysfakcją z relacji, gdzie oba wzorce są predyktorem obniżonej satysfakcji z relacji romantycznej, przy czym silniejsze korelacje występują dla unikowego wzorca więzi.

W celu wykonania poniższych analiz w pierwszym kroku dokonano weryfikacji ilości osób wybierających dane stwierdzenie. Analizy przeprowadzono dla stwierdzeń, które zostały wybrane przez minimalną grupę 15 osób.

### **Opowieści o związku a pozabezpieczne wzorce więzi**

Aby sprawdzić jakie opowieści o związku są charakterystyczne dla konkretnych wzorców pozabezpiecznych więzi (lękowej i unikowej) w grupie kobiet i mężczyzn, wykorzystano testy nieparametryczne U Manna-Whitneya. Założono, że rozkład nie będzie normalny, więc odrzucono możliwość wykonania analiz przy pomocy testu t-Studenta dla prób niezależnych. Kobiety, które wybrały poszczególne stwierdzenia z „Historii miłosnych” zostały porównane z kobietami, które nie wybrały poszczególnych stwierdzeń pod względem nasilenia lęku i nasilenia unikania. Analogicznie mężczyźni, którzy wybrali poszczególne stwierdzenia zostali porównani z mężczyznami, którzy nie wybrali poszczególnych stwierdzeń, również pod względem nasilenia lęku i nasilenia unikania. Porównania przeprowadzono wyłącznie w odniesieniu do tych stwierdzeń, które wybrało minimum 15 osób badanych, tj. 15 kobiet lub 15 mężczyzn.

KOBIETY, które częściej przyznawały, że marzyły o miłości miały większe nasilenie lękowego wzorca więzi (niż te, które przyznawały rzadziej). Częściej też szukały bezpieczeństwa, chciały spotkać kogoś, kto ich nie skrzywdzi, ale partner, którego spotkały jednak nie był w ich typie. Stosunkowo częściej wskazywały, że większość obowiązków spadła na nie i że nie tak to sobie wyobrażały. Ugrzęzły w rutynie codzienności, uzależniły się od partnera, musiały pokonać wiele przeciwności losu. Przyznawały, że przechodziły w związku ciężki okres lub wciąż czegoś im w nim brakowało, przechodziły kryzys, miały poczucie, że ich związek się wypalił. Częściej radziły sobie z trudnościami w związku wybacząc. Szybko godziły się z partnerem, aby kłótnie nie trwały zbyt długo. Staraly się również nie prowokować do kłótni. Przyznawały, że wspólnie dali sobie szansę, a gdyby odpuściły ich związek by się rozpadł. Alternatywnie, częściej partner się dla nich zmienił lub one same przejmowały inicjatywę. Częściej przyznawały, że partner jest jak dzieciak, trochę mu matkują oraz że jak na niego nie nakrzyczą, to się nie ogarnie. Przyznawały również, że są chłodne w relacji z nim, starają się sprostać jego oczekiwaniom, a partner potrafi je wyhamować. Towarzyszy im poczucie, że one są tymi złymi, a partner tym dobrym. Częściej też przyznawały, że mają z partnerem wspólne poglądy na życie, stoją po ich stronie i zachowują jedność pomimo przeciwności, partner świata poza nimi nie widzi i wciąż się docierają. Ponadto częściej potwierdzały, że partner zmienił się na lepsze, wierzą, iż w przyszłości lepiej się im poukłada oraz że przed nimi ciężka droga, boją się, że to wszystko się skończy a partner się nimi rozczaruje.

Rzadziej natomiast zgadzały się, że łączy je z partnerem prawdziwa miłość, przy nim odnalazły swoje miejsce na ziemi, partner nie wyobraża sobie bez nich życia, daje im wszystko, co najlepsze. Rzadziej też przyznawały, że udało im się z partnerem dotrzeć, przeprosiły partnera, to on nadał sens ich życiu oraz był tą odnalezioną drugą połówką. Rzadziej również potwierdzały, że partner je doceniał, był atrakcyjną partią, szukał

bezpieczeństwa oraz że został zaakceptowany przez rodziców partnerki. Także rzadziej przyznawały, że partner jest bardziej zaradny niż one, jest ich towarzyszem życia, lekiem na całe zło, są bratnimi duszami, zawsze mogą na partnera liczyć, wiele rzeczy robią razem, nie kłócą się, łączy ich wychowanie dzieci i nie potrafią z partnerem żyć bez siebie. Rzadziej zgadzały się też z tym, że będą żyli długo i szczęśliwie oraz że będą razem, dopóki śmierć ich nie rozłączy.

MĘŻCZYŹNI, którzy częściej wskazywali, że początki ich relacji były trudne, pochłonął ich świat partnerki i brakowało im jej, mieli większe nasilenie lękowego wzorca więzi niż ci, którzy przyznawali rzadziej. Częściej także przyznawali, że dostrzegli swój błąd i że z czasem się do siebie przyzwyczaili, że ich miłość była silniejsza, nie kłócą się, przyciągają się jak dwa bieguny oraz że to partnerka planuje, a oni realizują.

Rzadziej natomiast przyznawali, że znaleźli swoją drugą połówkę, ich partnerka lub oni sami chcieli spotkać kogoś, kto ich nie skrzywdzi, chcieli się usamodzielnąć, partnerka ich doceniała, bała się być sama i była atrakcyjną partią. Rzadziej zgadzali się również, że są bratnimi duszami, łączy ich prawdziwa miłość, partnerka świata poza nimi nie widzi, zawsze mogą na nią liczyć, jest ich najlepszym przyjacielem, a także że im dłużej są ze sobą tym lepiej. Wyniki przedstawia tabela nr 3.

Tabela 3

*Istotne (oraz na poziomie tendencji statystycznej) zależności między wyborem stwierdzeń z puli „Okoliczności spotkania”, „Początki”, „Przeszkody”, „Pokonywanie przeszkód”, „Role”, „Wspólny/odrębny świat”, „Wzajemna ważność” i „Rozwój/regres/przyszłość” a nasileniem lękowego wzorca przywiązania w grupie kobiet i mężczyzn.*

L.p.	Twierdzenia	Przywiązanie lękowe	
		Kobiety	Mężczyźni
	1. OKOLICZNOŚCI		
7	Chciałam spotkać kogoś, kto mnie nie skrzywdzi/Chciałem spotkać kogoś, kto mnie nie skrzywdzi	(+)	-
8	Szybko się usamodzielniałam/Szybko się usamodzielniliśmy		-
11	Szukałam bezpieczeństwa/Szukałem bezpieczeństwa	(+)	
12	Marzyłam o miłości/Marzyłem o miłości	+	
19	Bał się być sam/Bała się być sama		(-)
24	Chciał spotkać kogoś, kto go nie skrzywdzi/Chciała spotkać kogoś, kto ją nie skrzywdzi		-

28	Szukał bezpieczeństwa/Szukała bezpieczeństwa	(-)	
	<b>2. POCZĄTKI</b>	Kobiety	Mężczyźni
8	Pochłonął mnie jego świat/Pochłonął mnie jej świat		(+)
11	Nie był w moim typie/Nie była w moim typie	+	
20	Był atrakcyjną partią/Była atrakcyjną partią	-	(-)
24	Doceniał mnie/Doceniała mnie	-	-
26	Nasze początki były trudne/Nasze początki były trudne		(+)
32	Moi rodzice zaakceptowali go/Moi rodzice zaakceptowali ją	(-)	
	<b>3. PRZESZKODY</b>	Kobiety	Mężczyźni
1	Mieliśmy ciężki okres w naszym związku/Mieliśmy ciężki okres w naszym związku	+	
4	Przechodziliśmy kryzys/Przechodziliśmy kryzys	(+)	
14	Wciąż mi czegoś brakowało/Wciąż mi czegoś brakowało	+	
28	Większość obowiązków domowych spadła na mnie/Większość obowiązków spadła na mnie	+++	
29	Ugrzęźliśmy w rutynie i codzienności/Ugrzęźliśmy w rutynie i codzienności	++	
32	Brakowało mi go/Brakowało mi jej		(+)
36	Uzależniłam się od niego/Uzależniłem się od niej	++	
38	Nasz związek się wypalił/Nasz związek się wypalił	(+)	
	<b>4. POKONYWANIE PRZESZKÓD</b>	Kobiety	Mężczyźni
6	Przeprosiłam go/Przeprosiłem ją	---	
9	Wybaczyłam mu/Wybaczyłem jej	+++	
11	Daliśmy sobie szansę/Daliśmy sobie szansę	(+)	
12	Musielśmy pokonać wiele przeciwności losu/Musielśmy pokonać wiele przeciwności losu	++	
16	Staralam się szybko godzić, aby kłótnie nie trwały długo/Staralem się szybko godzić, aby kłótnie nie trwały długo	++	
18	Dostrzegłam swój błąd/Dostrzegłem swój błąd		+
20	Przejęłam inicjatywę/Przejąłem inicjatywę	++	
21	Gdybym odpuściła, nasz związek by się rozpadł/Gdybym odpuścił, nasz związek by się rozpadł	(+)	
23	Staralam się nie sprowokować do kłótni/Staralem się nie sprowokować do kłótni	+	
27	Nasza miłość była silniejsza/Nasza miłość była silniejsza		(+)
31	Przyzwyczailiśmy się do siebie/Przyzwyczailiśmy się do siebie		+
32	On nadał sens mojemu życiu /Ona nadała sens mojemu życiu	-	
33	Znalazłam swoją połówkę/Znalazłem swoją połówkę	-	--
34	Dotarliśmy się/Dotarliśmy się	---	
35	Zmienił się dla mnie/Zmieniła się dla mnie	++	
38	Nie tak to sobie wyobrażałam/Nie tak to sobie wyobrazałem	+++	
	<b>5. ROLE</b>	Kobiety	Mężczyźni
1	Ja jestem tą złą a on jest tym dobrym/Ja jestem tym złym a ona jest tą dobrą	(+)	
2	On potrafi mnie wyhamować, uspokoić/Ona potrafi mnie wyhamować, uspokoić	+	
6	On planuje, ja realizuję/Ona planuje, ja realizuję		(+)
16	Staram się sprostać jego oczekiwaniom/Staram się sprostać jej oczekiwaniom	+	
18	Jest moim towarzyszem życia/Jest moją towarzyszką życia	-	
23	Jest bardziej zaradny niż ja/Jest bardziej zaradna, niż ja	--	
25	Jest moim lekiem na całe zło/Jest moim lekiem na całe zło	-	
27	Jest chłodny/Jest chłodna	+	
28	Jak na niego nie nakrzyczę, to się nie ogarnie/Jak na nią nie nakrzyczę, to się nie ogarnie	+	
31	Trochę mu matkuje/Trochę mi matkuje	++	

41	Dzieciak z niego/Dzieciak z niej	+++	
	<b>6. WSPÓLNY / ODREBNY ŚWIAT</b>	Kobiety	Mężczyźni
1	Jesteśmy bratnimi duszami/Jesteśmy bratnimi duszami	--	(-)
5	Wiele rzeczy robimy razem/Wiele rzeczy robimy razem	(-)	
7	Nie kłócimy się/Nie kłócimy się	(-)	(+)
9	Łączy nas prawdziwa miłość/Łączy nas prawdziwa miłość	---	(-)
10	Mamy wspólne poglądy na życie/Mamy wspólne poglądy na życie	+++	
11	Przyciągamy się jak dwa odległe bieguny/Przyciągamy się jak dwa odległe bieguny		(+)
12	Wciąż się docieramy/Wciąż się docieramy	+	
13	Zachowujemy jedność pomimo wszelkich przeciwności/Zachowujemy jedność pomimo wszelkich przeciwności	++	
15	Łączy nas wychowanie dzieci/Łączy nas wychowanie dzieci	(-)	
	<b>6. WZAJEMNA WAŻNOŚĆ</b>	Kobiety	Mężczyźni
24	Stoję po jego stronie/Stoję po jej stronie	+++	
25	Świata poza mną nie widzi/Świata poza mną nie widzi	++	(-)
28	Nie wyobraża sobie życia bez mnie/Nie wyobraża sobie życia bez mnie	---	
29	Zawsze mogę na niego liczyć/Zawsze mogę na nią liczyć	--	(-)
31	Nie potrafimy bez siebie żyć/Nie potrafimy bez siebie żyć	(-)	
32	Daje mi wszystko, co najlepsze/Daje mi wszystko, co najlepsze	---	
33	Daję mu wszystko, co najlepsze/Daję jej wszystko, co najlepsze	(-)	
34	Jest moim najlepszym przyjacielem /Jest moim najlepszym przyjacielem		(-)
36	Przy nim odnalazłam swoje miejsce na ziemi/Przy niej odnalazłem swoje miejsce na ziemi	---	
	<b>7. ROZWÓJ/ REGRES/ PRZYSZŁOŚĆ</b>	Kobiety	Mężczyźni
1	Im dłużej jesteśmy ze sobą, tym jest lepiej/Im dłużej jesteśmy ze sobą, tym lepiej		(-)
6	Zmienił się na lepsze/Zmieniła się na lepsze	+++	
17	Wierzę, że w przyszłości lepiej nam się poukłada/Wierzę, że w przyszłości lepiej nam się poukłada	+++	
18	Będziemy żyć długo i szczęśliwie/Będziemy żyć długo i szczęśliwie	--	
19	Będziemy razem, dopóki śmierć nas nie rozłączy/Będziemy razem, dopóki śmierć nas nie rozłączy	--	
20	Boję się, że to wszystko się skończy/Boję się, że to wszystko się skończy	++	
21	Boję się, że się mną rozczaruje/Boję się, że się mną rozczaruje	++	
27	Przed nami ciężka droga/Przed nami ciężka droga	+++	

*Uwaga!*

*zależności dodatnie: (+)  $p < 0,1$ ; +  $p < 0,05$ ; ++  $p < 0,01$ ; +++  $p < 0,001$ ;*

*zależności ujemne: (-)  $p < 0,1$ ; -  $p < 0,05$ ; --  $p < 0,01$ ; ---  $p < 0,001$ .*

KOBIETY, które częściej przyznawały, że zaczęło się od przyjaźni i bały się zaufać partnerowi, choć rzadziej, że spotkali się jako przeciwności, miały większe nasilenie unikowego wzorca więzi (niż te, które przyznawały rzadziej). Częściej też potwierdzały, że to one prowokowały kłótnie, wybaczyły partnerowi, partner ma w sobie więcej ciepła niż one oraz że starają się sprostać jego oczekiwaniom. częściej przyznawały, że mają z partnerem wspólne poglądy na życie i że przed nimi ciężka droga.

Rzadziej natomiast zgadzały się, że partner je przeprosił, były zazdrosne i że znalazły swoją drugą połówkę. Również rzadziej przyznawał, że to partner jest głową rodziny a one są szyć, że łączą ich te same pasje, wspólne rytuały, symbole, miejsca, do których lubią wracać. Rzadziej też uważały partnera za swojego towarzysza życia i przyznawały, że dają mu wszystko co najlepsze, chcą z nim spędzić resztę życia, połączyły ich podobne problemy i że odnalazły przy nim swoje miejsce na ziemi. Rzadziej potwierdzały też, partner daje im wszystko co najlepsze, że jako para będą żyć długo i szczęśliwie oraz że cokolwiek by partner nie zrobił i tak będą go kochać.

MEŻCZYŹNI, którzy częściej przyznawali, że partnerka ujęła ich swoją dobrocią i że przyzwyczaili się do siebie, mieli większe nasilenie unikowego wzorca więzi (niż ci, którzy przyznawali rzadziej). Częściej zgadzali się także, że razem z partnerką nie potrafią bez siebie żyć, nie kłócą się i będą żyć długo i szczęśliwie, a także że łączą ich te same pasje, starają się sprostać oczekiwaniom partnerki, partnerka nie wyobraża sobie życia bez nich oraz dają jej wszystko co najlepsze.

Rzadziej zgadzali się natomiast z tym, że oni są skryci a ich partnerka wylewna, że to ona twardo stąpa po ziemi i że wciąż się docierają, mieli ciche dni i wielu spraw by nie rozwiążali, gdyby nie partnerka. Wyniki przedstawia tabela nr 4.

Tabela 4

*Istotne (oraz na poziomie tendencji statystycznej) zależności między wyborem stwierdzeń z puli „Okoliczności spotkania”, „Początki”, „Przeszkody”, „Pokonywanie przeszkód”, „Role”, „Wspólny/odrębny świat”, „Wzajemna ważność” i „Rozwój/regres/przyszłość” a nasileniem unikowego wzorca przywiązania w grupie kobiet i mężczyzn.*

L.p.	Twierdzenia	Przywiązanie unikowe	
		Kobiety	Mężczyźni
<b>1. OKOLICZNOŚCI</b>			
<b>Brak istotnych statystycznie wyników</b>			
<b>2. POCZĄTKI</b>			
2	Ujął mnie swoją dobrocią/Ujęła mnie swoją dobrocią		(+)
3	Zaczęło się od przyjaźni/Zaczęło się od przyjaźni	(+)	
9	Bałam się mu zaufać/Bałam się jej zaufać	+	
29	Spotkaliśmy się jako przeciwności/Spotkaliśmy się jako przeciwności	--	
<b>3. PRZESZKODY</b>			
		Kobiety	Mężczyźni



21	Mieliśmy ciche dni/Ciche dni		(-)
33	Byłam zazdrosna/Byłem zazdrosny		(-)
	<b>4. POKONYWANIE PRZESZKÓD</b>	Kobiety	Mężczyźni
5	Przeprosił mnie/Przeprosiła mnie	--	
9	Wybaczyłam mu/Wybaczyłem jej	+	
22	Prowokowałam kłótnie/Prowokowałem kłótnie	(+)	
29	Wielu spraw bym nie rozwiązała, gdyby nie on/Wielu spraw bym nie rozwiązał, gdyby nie ona		(-)
31	Przyzwyczailiśmy się do siebie/Przyzwyczailiśmy się do siebie		(+)
33	Znalazłam swoją połówkę/Znalazłem swoją połówkę	(-)	
	<b>5. ROLE</b>	Kobiety	Mężczyźni
11	To on twardo stąpa po ziemi/To ona twardo stąpa po ziemi		(-)
16	Staram się sprostać jego oczekiwaniom/Staram się sprostać jej oczekiwaniom	+	(+)
18	Jest moim towarzyszem życia/Jest moją towarzyszką życia	-	
20	Ja skryta a on wylewny/Ja skryty a ona wylewna		-
26	Ma w sobie więcej ciepła niż ja/Ma w sobie więcej ciepła, niż ja	+	
38	On jest głową rodziny a ja jestem szyją/Jestem głową rodziny a ona jest szyją	-	
	<b>6. WSPÓLNY / ODRĘBNY ŚWIAT</b>	Kobiety	Mężczyźni
7	Nie kłócimy się/Nie kłócimy się		++
10	Mamy wspólne poglądy na życie/Mamy wspólne poglądy na życie	+	
12	Wciąż się docieramy/Wciąż się docieramy		(-)
19	Łączą nas te same pasje/Łączą nas te same pasje	---	+
20	Połączyły nas podobne problemy/Połączyły nas podobne problemy	-	
	<b>6. WZAJEMNA WAŻNOŚĆ</b>	Kobiety	Mężczyźni
28	Nie wyobraża sobie życia bez mnie/Nie wyobraża sobie życia bez mnie		(+)
31	Nie potrafimy bez siebie żyć/Nie potrafimy bez siebie żyć		++
32	Daje mi wszystko, co najlepsze/Daje mi wszystko, co najlepsze	(-)	
33	Daję mu wszystko, co najlepsze/Daję jej wszystko, co najlepsze	-	(+)
36	Przy nim odnalazłam swoje miejsce na ziemi/Przy niej odnalazłem swoje miejsce na ziemi	-	
37	Mamy takie nasze rytuały, symbole, miejsca, do których lubimy wracać/Mamy takie nasze rytuały, symbole, miejsca, do których lubimy wracać	---	
	<b>7. ROZWÓJ/ REGRES/ PRZYSZŁOŚĆ</b>	Kobiety	Mężczyźni
18	Będziemy żyć długo i szczęśliwie/Będziemy żyć długo i szczęśliwie	-	++
25	Chcę spędzić z nim resztę życia/Chcę spędzić z nią resztę życia	(-)	
27	Przed nami ciężka droga/Przed nami ciężka droga	(+)	
31	Co by nie zrobił i tak będę go kochać/Co by nie zrobiła, i tak będę ją kochać	-	

*Uwaga!*

*zależności dodatnie: (+)  $p < 0,1$ ; +  $p < 0,05$ ; ++  $p < 0,01$ ; +++  $p < 0,001$ ;*

*zależności ujemne: (-)  $p < 0,1$ ; -  $p < 0,05$ ; --  $p < 0,01$ ; ---  $p < 0,001$ .*

## **Porównanie opowieści o związku współwystępujących ze wzorcem lękowym vs.**

### **unikowym u kobiet**

W badaniu dało się wyodrębnić pewne stwierdzenia wybierane przez kobiety zarówno o wyższym nasileniu lękowego jak i unikowego wzorca więzi, choć istotność tych narracji różniła się. Zgodnie częściej (niż kobiety o niskim nasileniu lęku i unikania) potwierdzały, że

wybaczają partnerowi oraz że starają się sprostać jego oczekiwaniom. Przyznawały także, że mają wspólne z partnerem poglądy na życie, choć ich zdaniem jeszcze ciężka droga przed nimi. Rzadziej natomiast zgadzały się, że znalazły swoją drugą połówkę, partner jest ich towarzyszem życia i to przy nim odnalazły swoje miejsce na ziemi. Trudno było im się również zgodzić z tym, że dają partnerowi wszystko co najlepsze i same również otrzymują od partnera wszystko co najlepsze. Rzadziej też wyrażały przekonanie, że będą żyć razem długo i szczęśliwie. Wyniki przedstawia tabela nr 5.

Tabela 5

*Istotne (oraz na poziomie tendencji statystycznej) zależności między wyborem stwierdzeń z puli „Okoliczności spotkania”, „Początki”, „Przeszkody”, „Pokonywanie przeszkód”, „Role”, „Wspólny/odrębny świat”, „Wzajemna ważność” i „Rozwój/regres/przyszłość” a nasileniem lękowego i unikowego wzorca przywiązania w grupie kobiet.*

L.p.	Twierdzenia	Kobiety	
		Lęk	Unikanie
<b>1. OKOLICZNOŚCI</b>			
7	Chciałam spotkać kogoś, kto mnie nie skrzywdzi/Chciałem spotkać kogoś, kto mnie nie skrzywdzi	(+)	
11	Szukałam bezpieczeństwa/Szukałem bezpieczeństwa	(+)	
12	Marzyłam o miłości/Marzyłem o miłości	+	
28	Szukał bezpieczeństwa/Szukała bezpieczeństwa	(-)	
<b>2. POCZĄTKI</b>			
3	Zaczął się od przyjaźni/Zacząło się od przyjaźni		(+)
9	Bałam się mu zaufać/Bałem się jej zaufać		+
11	Nie był w moim typie/Nie była w moim typie	+	
20	Był atrakcyjną partią/Była atrakcyjną partią	-	
24	Doceniał mnie/Doceniała mnie	-	
29	Spotkaliśmy się jako przeciwności/Spotkaliśmy się jako przeciwności		---
32	Moi rodzice zaakceptowali go/Moi rodzice zaakceptowały ją	(-)	
<b>3. PRZESZKODY</b>			
1	Mieliśmy ciężki okres w naszym związku/Mieliśmy ciężki okres w naszym związku	+	
4	Przechodziliśmy kryzys/Przechodziliśmy kryzys	(+)	
14	Wciąż mi czegoś brakowało/Wciąż mi czegoś brakowało	+	
28	Większość obowiązków domowych spadła na mnie/Większość obowiązków spadła na mnie	+++	
29	Ugrzęźliśmy w rutynie i codzienności/Ugrzęźliśmy w rutynie i codzienności	++	
33	Byłam zazdrosna/Byłem zazdrosny		(-)
36	Uzależniłam się od niego/Uzależniłem się od niej	++	
38	Nasz związek się wypalił/Nasz związek się wypalił	(+)	
<b>4. POKONYWANIE PRZESZKÓD</b>			
5	Przeprosił mnie/Przeprosiła mnie		--
6	Przeprosiłam go/Przeprosiłem ją	---	
9	Wybaczyłam mu/Wybaczyłem jej	+++	+
11	Daliśmy sobie szansę/Daliśmy sobie szansę	(+)	

12	Musieliśmy pokonać wiele przeciwności losu/Musieliśmy pokonać wiele przeciwności losu	++	
16	Staralam się szybko godzić, aby kłótnie nie trwały długo/Staralem się szybko godzić, aby kłótnie nie trwały długo	++	
20	Przejęłam inicjatywę/Przejąłem inicjatywę	++	
21	Gdybym odpuściła, nasz związek by się rozpadł/Gdybym odpuścił, nasz związek by się rozpadł	(+)	
22	Prowokowałam kłótnie/Prowokowałem kłótnie		(+)
23	Staralam się nie sprowokować do kłótni/Staralem się nie sprowokować do kłótni	+	
32	On nadał sens mojemu życiu /Ona nadała sens mojemu życiu	-	
33	Znalazłam swoją połówkę/Znalazłem swoją połówkę	-	(-)
34	Dotarliśmy się/Dotarliśmy się	---	
35	Zmienił się dla mnie/Zmieniła się dla mnie	++	
38	Nie tak to sobie wyobrażałam/Nie tak to sobie wyobrażałem	+++	
	<b>5. ROLE</b>	<b>Lęk</b>	<b>Unikanie</b>
1	Ja jestem tą złą a on jest tym dobrym/Ja jestem tym złym a ona jest tą dobrą	(+)	
2	On potrafi mnie wyhamować, uspokoić/Ona potrafi mnie wyhamować, uspokoić	+	
16	Staram się sprościć jego oczekiwaniom/Staram się sprościć jej oczekiwaniom	+	+
18	Jest moim towarzyszem życia/Jest moją towarzyszką życia	-	-
23	Jest bardziej zaradny niż ja/Jest bardziej zaradna, niż ja	--	
25	Jest moim lekiem na całe zło/Jest moim lekiem na całe zło	-	
26	Ma w sobie więcej ciepła niż ja/Ma w sobie więcej ciepła, niż ja		+
27	Jest chłodny/Jest chłodna	+	
28	Jak na niego nie nakrzyczę, to się nie ogarnie/Jak na nią nie nakrzyczę, to się nie ogarnie	+	
31	Trochę mu matkuje/Trochę mi matkuje	++	
38	On jest głową rodziny a ja jestem szyją/Jestem głową rodziny a ona jest szyją		-
41	Dzieciak z niego/Dzieciak z niej	+++	
	<b>6. WSPÓLNY / ODRĘBNY ŚWIAT</b>	<b>Lęk</b>	<b>Unikanie</b>
1	Jesteśmy bratnimi duszami/Jesteśmy bratnimi duszami	--	
5	Wiele rzeczy robimy razem/Wiele rzeczy robimy razem	(-)	
7	Nie kłócimy się/Nie kłócimy się	(-)	
9	Łączy nas prawdziwa miłość/Łączy nas prawdziwa miłość	---	
10	Mamy wspólne poglądy na życie/Mamy wspólne poglądy na życie	+++	+
12	Wciąż się docieramy/Wciąż się docieramy	+	
13	Zachowujemy jedność pomimo wszelkich przeciwności/Zachowujemy jedność pomimo wszelkich przeciwności	++	
15	Łączy nas wychowanie dzieci/Łączy nas wychowanie dzieci	(-)	
19	Łączą nas te same pasje/Łączą nas te same pasje		---
20	Połączyły nas podobne problemy/Połączyły nas podobne problemy		-
	<b>6. WZAJEMNA WAŻNOŚĆ</b>	<b>Lęk</b>	<b>Unikanie</b>
24	Stoję po jego stronie/Stoję po jej stronie	+++	
25	Świata poza mną nie widzi/Świata poza mną nie widzi	++	
28	Nie wyobraża sobie życia beze mnie/Nie wyobraża sobie życia beze mnie	---	
29	Zawsze mogę na niego liczyć/Zawsze mogę na nią liczyć	--	
31	Nie potrafimy bez siebie żyć/Nie potrafimy bez siebie żyć	(-)	
32	Daje mi wszystko, co najlepsze/Daje mi wszystko, co najlepsze	---	(-)
33	Daję mu wszystko, co najlepsze/Daję jej wszystko, co najlepsze	(-)	-
36	Przy nim odnalazłam swoje miejsce na ziemi/Przy niej odnalazłem swoje miejsce na ziemi	---	-
37	Mamy takie nasze rytuały, symbole, miejsca, do których lubimy wracać/Mamy takie nasze rytuały, symbole, miejsca, do których lubimy wracać		---
	<b>7. ROZWÓJ/ REGRES/ PRZYSZŁOŚĆ</b>	<b>Lęk</b>	<b>Unikanie</b>
6	Zmienił się na lepsze/Zmieniła się na lepsze	+++	
17	Wierzę, że w przyszłości lepiej nam się poukłada/Wierzę, że w przyszłości lepiej nam się poukłada	+++	

18	Będziemy żyć długo i szczęśliwie/Będziemy żyć długo i szczęśliwie	--	-
19	Będziemy razem, dopóki śmierć nas nie rozłączy/Będziemy razem, dopóki śmierć nas nie rozłączy	--	
20	Boję się, że to wszystko się skończy/Boję się, że to wszystko się skończy	++	
21	Boję się, że się mną rozczaruje/Boję się, że się mną rozczaruje	++	
25	Chcę spędzić z nim resztę życia/Chcę spędzić z nią resztę życia		(-)
27	Przed nami ciężka droga/Przed nami ciężka droga	+++	(+)
31	Co by nie zrobił i tak będę go kochać/Co by nie zrobiła, i tak będę ją kochać		-

*Uwaga!*

*zależności dodatnie: (+)  $p < 0,1$ ; +  $p < 0,05$ ; ++  $p < 0,01$ ; +++  $p < 0,001$ ;*

*zależności ujemne: (-)  $p < 0,1$ ; -  $p < 0,05$ ; --  $p < 0,01$ ; ---  $p < 0,001$ .*

### **Porównanie opowieści o związku współwystępujących ze wzorcem lękowym vs. unikowym u mężczyzn**

Mężczyźni, którzy częściej przyznawali, że nie kłócą się z partnerką mieli wyższe nasilenie lękowego i unikowego wzorca więzi (niż mężczyźni, którzy przyznawali rzadziej), a także że przyzwyczaili się do siebie. Wyniki przedstawia tabela nr 6.

Tabela 6

*Istotne (oraz na poziomie tendencji statystycznej) zależności między wyborem stwierdzeń z puli „Okoliczności spotkania”, „Początki”, „Przeszkody”, „Pokonywanie przeszkód”, „Role”, „Wspólny/odrębny świat”, „Wzajemna ważność” i „Rozwój/regres/przyszłość” a nasileniem lękowego i unikowego wzorca przywiązania w grupie mężczyzn.*

L.p.	Twierdzenia	Mężczyźni	
		Lęk	Unikanie
<b>1. OKOLICZNOŚCI</b>			
7	Chciałam spotkać kogoś, kto mnie nie skrzywdzi/Chciałem spotkać kogoś, kto mnie nie skrzywdzi	-	
8	Szybko się usamodzielniałam/Szybko się usamodzielnilem	-	
19	Bał się być sam/Bała się być sama	(-)	
24	Chciał spotkać kogoś, kto go nie skrzywdzi/Chciała spotkać kogoś, kto ją nie skrzywdzi	-	
<b>2. POCZĄTKI</b>			
2	Ujął mnie swoją dobrocią/Ujęła mnie swoją dobrocią		(+)
8	Pochłonął mnie jego świat/Pochłonął mnie jej świat	(+)	
20	Był atrakcyjną partią/Była atrakcyjną partią	(-)	
24	Doceniał mnie/Doceniała mnie	-	
26	Nasze początki były trudne/Nasze początki były trudne	(+)	
<b>3. PRZESZKODY</b>			
21	Mieliśmy ciche dni/Ciche dni		(-)
32	Brakowało mi go/Brakowało mi jej	(+)	
<b>4. POKONYWANIE PRZESZKÓD</b>			
18	Dostrzegłam swój błąd/Dostrzegłem swój błąd	+	
27	Nasza miłość była silniejsza/Nasza miłość była silniejsza	(+)	
29	Wielu spraw bym nie rozwiązała, gdyby nie on/Wielu spraw bym nie rozwiązał, gdyby nie ona		(-)

31	Przyzwyczailiśmy się do siebie/Przyzwyczailiśmy się do siebie	+	(+)
33	Znalazłam swoją połówkę/Znalazłem swoją połówkę	--	
	<b>5. ROLE</b>	Lęk	Unikanie
6	On planuje, ja realizuję/Ona planuje, ja realizuję	(+)	
11	To on twardo stąpa po ziemi/To ona twardo stąpa po ziemi		(-)
16	Staram się sprostać jego oczekiwaniom/Staram się sprostać jej oczekiwaniom		(+)
20	Ja skryta a on wylewny/Ja skryty a ona wylewna		-
	<b>6. WSPÓLNY / ODRĘBNY ŚWIAT</b>	Lęk	Unikanie
1	Jesteśmy bratnimi duszami/Jesteśmy bratnimi duszami	(-)	
7	Nie kłócimy się/Nie kłócimy się	(+)	++
9	Łączy nas prawdziwa miłość/Łączy nas prawdziwa miłość	(-)	
11	Przyciągamy się jak dwa odległe bieguny/Przyciągamy się jak dwa odległe bieguny	(+)	
12	Wciąż się docieramy/Wciąż się docieramy		(-)
19	Łączą nas te same pasje/Łączą nas te same pasje		+
	<b>6. WZAJEMNA WAŻNOŚĆ</b>	Lęk	Unikanie
25	Świata poza mną nie widzi/Świata poza mną nie widzi	(-)	
28	Nie wyobraża sobie życia beze mnie/Nie wyobraża sobie życia beze mnie		(+)
29	Zawsze mogę na niego liczyć/Zawsze mogę na nią liczyć	(-)	
31	Nie potrafimy bez siebie żyć/Nie potrafimy bez siebie żyć		++
33	Daję mu wszystko, co najlepsze/Daję jej wszystko, co najlepsze		(+)
34	Jest moim najlepszym przyjacielem/Jest moim najlepszym przyjacielem	(-)	
	<b>7. ROZWÓJ/ REGRES/ PRZYSZŁOŚĆ</b>	Lęk	Unikanie
1	Im dłużej jesteśmy ze sobą, tym jest lepiej/Im dłużej jesteśmy ze sobą, tym lepiej	(-)	
18	Będziemy żyć długo i szczęśliwie/Będziemy żyć długo i szczęśliwie		++

*Uwaga!*

*zależności dodatnie: (+)  $p < 0,1$ ; +  $p < 0,05$ ; ++  $p < 0,01$ ; +++  $p < 0,001$ ;*

*zależności ujemne: (-)  $p < 0,1$ ; -  $p < 0,05$ ; --  $p < 0,01$ ; ---  $p < 0,001$ .*

### **Opowieści o związku a satysfakcja ze związku**

Aby sprawdzić czy i w jakich stwierdzeniach występuje zależność z wyższym lub niższym poziomem satysfakcji ze związku w grupie kobiet i mężczyzn, wykorzystano analizę eksploracyjną przy pomocy nieparametrycznego testu U Manna-Whitneya. Założono, że rozkład nie będzie normalny, więc odrzucono możliwość wykorzystania testy t-studenta dla prób niezależnych. Kobiety, które wybrały poszczególne stwierdzenia zostały porównane z kobietami, które nie wybrały poszczególnych stwierdzeń pod względem nasilenia satysfakcji z relacji. Analogicznie mężczyźni, którzy wybrali poszczególne stwierdzenia zostali porównani z mężczyznami, którzy nie wybrali poszczególnych stwierdzeń, również pod względem nasilenia satysfakcji. Porównania przeprowadzono wyłącznie w odniesieniu do tych stwierdzeń, które wybrało minimum 15 osób badanych, tj. 15 kobiet lub 15 mężczyzn.

KOBIETY, które częściej przyznawały, że były poharatane przez poprzedni związek oraz że szukały bezpieczeństwa, miały większe nasilenie satysfakcji ze związku (w porównaniu do kobiet, które przyznawały rzadziej). Częściej też potwierdzały, że bezpieczeństwa szukał również ich partner oraz że same nie szukały księcia na białym koniu. Zgadzały się także, że partner ujął je swoją dobrocią, ich relacja od początku przebiegała bardzo intensywnie, partner był ciepły, wyrozumiały, serdeczny, doceniał je oraz że czuły się przy nim wyjątkowo. Częściej zgadzały się, że poprzedni związek partnera kładł się cieniem na ich obecnym, partner je przeprosił, postanowiły zawalczyć o związek i znalazły swoją drugą połówkę. Ponadto przyznawały, że partner nigdy ich nie zawiódł, dogadują się we wszystkim, zbliża ich opieka nad zwierzętami, mają swoje rytuały, miejsca, do których lubią wracać. Częściej potwierdzały też, że z partnerem łączą ich te same pasje i połączyły podobne problemy. Przyznawały, że dają partnerowi wszystko co najlepsze, on wskoczyłby za nim w ogień, mają poczucie, że partner kocha je nad życie i że przy nim odnalazły swoje miejsce na ziemi, ich miłość przewycięży wszystko, co by partner nie zrobił i tak będą go kochać. Częściej też przyznawały, że partner jest ich motywacją, bardzo dba o dom, ich związek jest partnerski, ale to one mają ostatnie zdanie, partner wskoczyłby za nimi w ogień, z czasem odkryli, że łączy ich coś więcej oraz że upodobnili się do siebie.

Rzadziej natomiast zgadzały się z tym, że partner miał za sobą bagaż doświadczeń oraz że spotkali się jako przeciwieństwa, a ich rodziny wyznają różne wartości. Rzadziej zgadzały się z tym, że wciąż im czegoś brakowało, partner je zranił i że w końcu im się poukłada.

MEŹCZYŹNI, którzy częściej przyznawali, że szukali bezpieczeństwa oraz że partnerka ich doceniała, mieli większe nasilenie satysfakcji ze związku (w porównaniu do mężczyzn, którzy przyznawali rzadziej). Rzadziej natomiast przyznawali, że jako para nie potrafią bez siebie żyć, partnerka jest ich motywacją oraz że stoją po jej stronie. Rzadziej

zgadzali się także z tym, że ona była atrakcyjną partią, to oni noszą spodnie w tym związku, nie kłócą się, połączyły ich podobne problemy, są jak stare dobre małżeństwo, dają jej wszystko co najlepsze, mają takie swoje rytuały, symbole, miejsca, do których lubią wracać, a także że boją się, że ją tracą. Wyniki przedstawia tabela nr 7.

Tabela 7

*Istotne (oraz na poziomie tendencji statystycznej) zależności między wyborem stwierdzeń z puli „Okoliczności spotkania”, „Początki”, „Przeszkody”, „Pokonywanie przeszkód”, „Role”, „Wspólny/odrębny świat”, „Wzajemna ważność” i „Rozwój/regres/przyszłość” a nasileniem satysfakcji ze związku w grupie kobiet i mężczyzn.*

L.p.	Twierdzenia	Satysfakcja ze związku	
		Kobiety	Mężczyźni
<b>1. OKOLICZNOŚCI</b>			
4	Nie szukałam rycerza na białym koniu/Nie szukałem księżniczki	(+)	
11	Szukałam bezpieczeństwa/Szukałem bezpieczeństwa	++	(+)
28	Szukał bezpieczeństwa/Szukała bezpieczeństwa	+	
30	Był poharatany przez poprzedni związek/Była poharatana przez poprzedni związek	++	
32	Miał za sobą багаż doświadczeń/Miała za sobą багаż doświadczeń	-	
<b>2. POCZĄTKI</b>			
2	Ujął mnie swoją dobrocią/Ujęła mnie swoją dobrocią	(+)	
20	Był atrakcyjną partią/Była atrakcyjną partią		(-)
21	Od początku nasza relacja przebiegała bardzo intensywnie/Od początku nasza relacja przebiegała bardzo intensywnie	+	
23	Był ciepły, wyrozumiały, serdeczny/Była ciepła, wyrozumiała, serdeczna	+	
24	Doceniał mnie/Doceniała mnie	+	(+)
29	Spotkaliśmy się jako przeciwności/Spotkaliśmy się jako przeciwności	-	
31	Nasze rodziny wyznają inne wartości/Nasze rodziny wyznają inne wartości	(-)	
32	Moi rodzice zaakceptowali go/Moi rodzice zaakceptowali ją		
33	Czułam się przy nim wyjątkowa/Czułem się przy niej wyjątkowy	+	
<b>3. PRZESZKODY</b>			
9	Zranił mnie/Zraniła mnie	(-)	
10	Jego poprzedni związek kładł się cieniem na naszym/Jej poprzedni związek kładł się cieniem na naszym	+	
14	Wciąż mi czegoś brakowało/Wciąż mi czegoś brakowało	--	
<b>4. POKONYWANIE PRZESZKÓD</b>			
5	Przeprosił mnie/Przeprosiła mnie	++	
14	Postanowiłam zawalczyć o związek /Postanowiłem zawalczyć o związek	+	
33	Znalazłam swoją połówkę/Znalazłem swoją połówkę	+	
<b>5. ROLE</b>			
7	On jest moją motywacją/Ona jest moją motywacją	(+)	--
22	On bardzo dba o dom/Ona bardzo dba o dom	(+)	
24	On miał trudne dzieciństwo/Ona miała trudne dzieciństwo	-	
32	To ja noszę spodnie w tym związku/To ja noszę spodnie w tym związku		(-)
34	To ja mam ostatnie zdanie/To ja mam ostatnie zdanie	(+)	
40	Nasz związek jest partnerski/Nasz związek jest partnerski	(+)	
<b>6. WSPÓLNY / ODREBNY ŚWIAT</b>			
2	Żyjemy obok siebie/Żyjemy obok siebie	-	

4	Żyjemy na odległość/Żyjemy na odległość	-	
7	Nie kłócimy się/Nie kłócimy się		(-)
8	Dogadujemy się we wszystkim/Dogadujemy się we wszystkim	++	
16	Zbliża nas opieka nad zwierzętami/Zbliża nas opieka nad zwierzętami	++	
19	Łączą nas te same pasje/Łączą nas te same pasje	+	
20	Połączyły nas podobne problemy/Połączyły nas podobne problemy	+	(-)
21	Stare dobre małżeństwo/Stare dobre małżeństwo		(-)
	<b>6. WZAJEMNA WAŻNOŚĆ</b>	Kobiety	Mężczyźni
22	Wskoczyłabym za nim w ogień/Wskoczyłbym za nią w ogień	+	
24	Stoję po jego stronie/Stoję po jej stronie		-
26	Kocha mnie nad życie/Kocha mnie nad życie	+	
27	Wskoczyłyby z mną w ogień/Wskoczyłaby za mną w ogień	(+)	
31	Nie potrafimy bez siebie żyć/Nie potrafimy bez siebie żyć		---
33	Daję mu wszystko, co najlepsze/Daję jej wszystko, co najlepsze	++	(-)
36	Przy nim odnalazłam swoje miejsce na ziemi/Przy niej odnalazłem swoje miejsce na ziemi	+	
37	Mamy takie nasze rytuały, symbole, miejsca, do których lubimy wracać/Mamy takie nasze rytuały, symbole, miejsca, do których lubimy wracać	++	(-)
38	Nigdy mnie nie zawiódł/Nigdy mnie nie zawiódła	+++	
	<b>7. ROZWÓJ/ REGRES/ PRZYSZŁOŚĆ</b>	Kobiety	Mężczyźni
2	Z czasem odkryliśmy, że łączy nas coś więcej/Z czasem odkryliśmy, że łączy nas coś więcej	(+)	
3	Z czasem upodobnił się do siebie/Z czasem upodobnił się do siebie	(+)	
16	Boję się, że go stracę/Boję się, że ją stracę		(-)
24	Nasza miłość przewycięży wszystko/Nasza miłość przewycięży wszystko	+	
26	W końcu nam się poukłada/W końcu nam się poukłada	--	
31	Co by nie zrobił i tak będę go kochać/Co by nie zrobiła, i tak będę ją kochać	+	

*Uwaga!*

*zależności dodatnie: (+)  $p < 0,1$ ; +  $p < 0,05$ ; ++  $p < 0,01$ ; +++  $p < 0,001$ ;*

*zależności ujemne: (-)  $p < 0,1$ ; -  $p < 0,05$ ; --  $p < 0,01$ ; ---  $p < 0,001$ .*

## **Opowieści o związku jako moderatory zależności między pozabezpiecznymi wzorcami**

### **więzi a satysfakcją ze związku**

Aby zweryfikować czy opowieści o związku mogą pełnić rolę moderatora między lękowym i unikowym wzorcem więzi a satysfakcją z relacji romantycznej, wykonano testy nieparametryczne rho-Spearmana oraz test istotności różnic między współczynnikami korelacji z-Fishera.

U KOBIEC negatywna zależność między lękowym wzorcem przywiązania a satysfakcją ze związku słabła, jeśli jednocześnie przyznawały, że spotkały partnera, który był poharatany przez poprzedni związek, szybko się usamodzielniły lub usamodzielnił się ich partner oraz że ich związek zaczął się od przyjaźni. Ponadto negatywna zależność słabła, jeśli przyznawały, że partner nadwyrężył ich zaufanie, musiały pokonać wiele przeciwności losu,



dotarli się, ich miłość okazała się silniejsza i kiedy partner wziął się za siebie. Negatywna zależność słabła również wtedy, gdy potwierdzały, iż to one planują a ich partner realizuje oraz że to one trzymają to wszystko w kupie. Słabła także, gdy przyznawały, że zachowują jedność pomimo wszelkich przeciwności, z czasem one i ich partner upodobnili się do siebie, są jak stare dobre małżeństwo i co więcej – połączyły ich wspólne problemy, stoją po stronie partnera, chcą spędzić z nim resztę życia, wierzą, że ich miłość przezwycięży wszystko.

Negatywna zależność między lękowym wzorcem przywiązania a satysfakcją ze związku nasilała się, gdy kobiety potwierdzały, że zostały pochłonięte przez świat partnera, to one przeprosiły partnera i prowokowały kłótnie. Nasilała się również, gdy kobiety potwierdzały, że to partner jest ich motywacją i lekiem na całe zło oraz że mają wspólne poglądy na życie.

U MĘŻCZYŹN negatywna zależność między lękowym wzorcem więzi a satysfakcją ze związku słabła, jeśli przyznawali, że partnerka jest ich towarzyszką życia, nigdy ich nie zawiodła, oni są skryci a partnerka wylewna oraz że mają takie swoje rytuały, miejsca, symbole, do których lubią wracać. Nasilała się natomiast, gdy przyznawali, że szukali bezpieczeństwa, starali się szybko godzić, aby kłótnie nie trwały zbyt długo oraz gdy to partnerka była bardziej zaradna i twardo stąpała po ziemi. Ponadto nasilała się, gdy przyznawali, że wierzą, iż w końcu im się poukłada. Wyniki znajdują się w tabeli nr 8.

Tabela 8

*Istotne (oraz na poziomie tendencji statystycznej) zależności między wyborem stwierdzeń z puli „Okoliczności spotkania”, „Początki”, „Przeszkody”, „Pokonywanie przeszkód”, „Role”, „Wspólny/odrębny świat”, „Wzajemna ważność” i „Rozwój/regres/przyszłość” w zakresie korelacji lękowego wzorca przywiązania i satysfakcji ze związku w grupie kobiet i mężczyzn.*

l.p.	Twierdzenia	Przywiązanie lękowe	
		Kobiety	Mężczyźni
	1. OKOLICZNOŚCI		
8	Szybko się usamodzielniałam/Szybko się usamodzielniałem	↑	
11	Szukałam bezpieczeństwa/Szukałem bezpieczeństwa		(↓)
25	Szybko się usamodzielniał/Szybko się usamodzielniała	↑	
30	Był poharatany przez poprzedni związek/Była poharatana przez poprzedni związek	↑ ↑ ↑	

	2. POCZĄTKI	Kobiety	Mężczyźni
3	Zaczęło się od przyjaźni/Zaczęło się od przyjaźni	↑	
8	Pochłonął mnie jego świat /Pochłonął mnie jej świat	↓	
	3. PRZESZKODY	Kobiety	Mężczyźni
5	Nadwyreżył moje zaufanie/Nadwyreżyła moje zaufanie	↑↑	
	4. POKONYWANIE PRZESZKÓD	Kobiety	Mężczyźni
4	Wziął się za siebie/Wzięła się za siebie	(↑)	
6	Przeprosiłam go/Przeprosiłem ją	↓	
12	Musielśmy pokonać wiele przeciwności losu/Musielśmy pokonać wiele przeciwności losu	↑↑	
16	Staralam się szybko godzić, aby kłótnie nie trwały długo/Staralem się szybko godzić, aby kłótnie nie trwały długo		(↓)
22	Prowokowałam kłótnie/Prowokowałem kłótnie	(↓)	
27	Nasza miłość była silniejsza/Nasza miłość była silniejsza	↑	
34	Dotarliśmy się/Dotarliśmy się	↑↑	
	5. ROLE	Kobiety	Mężczyźni
5	Ja planuję, on realizuje/Ja planuję, ona realizuje	↑↑	
7	On jest moją motywacją/Ona jest moją motywacją	↓	
11	To on twardo stąpa po ziemi/To ona twardo stąpa po ziemi		(↓)
18	Jest moim towarzyszem życia/Jest moją towarzyszką życia		↑
20	Ja skryta a on wylewny/Ja skryty a ona wylewna		↑
21	Trzymam to wszystko w kupie/Trzymam to wszystko w kupie	↑↑	
23	Jest bardziej zaradny niż ja/Jest bardziej zaradna, niż ja		(↓)
25	Jest moim lekiem na całe zło/Jest moim lekiem na całe zło	(↓)	
	6. WSPÓLNY ODREBNY ŚWIAT	Kobiety	Mężczyźni
10	Mamy wspólne poglądy na życie/Mamy wspólne poglądy na życie	↓	
13	Zachowujemy jedność pomimo wszelkich przeciwności/Zachowujemy jedność pomimo wszelkich przeciwności	↑↑	
20	Połączyły nas podobne problemy/Połączyły nas podobne problemy	↑	
21	Stare dobre małżeństwo/Stare dobre małżeństwo	↑↑	
	6. WZAJEMNA WAŻNOŚĆ	Kobiety	Mężczyźni
24	Stoję po jego stronie/Stoję po jej stronie	↑	
37	Mamy takie nasze rytuały, symbole, miejsca, do których lubimy wracać/Mamy takie nasze rytuały, symbole, miejsca, do których lubimy wracać		↑
38	Nigdy mnie nie zawiódł/Nigdy mnie nie zawiódła		↑
	7. ROZWÓJ/REGRES/PRZYSZŁOŚĆ	Kobiety	Mężczyźni
3	Z czasem upodobnił się do siebie/Z czasem upodobnił się do siebie	↑↑	
24	Nasza miłość przewycięży wszystko/Nasza miłość przewycięży wszystko	↑	
25	Chcę spędzić z nim resztę życia/Chcę spędzić z nią resztę życia	↑	
26	W końcu nam się pouklada/W końcu nam się pouklada		(↓)

*Uwaga!*

wybór danego stwierdzenia (vs. niewybranie go) współwystępujący z osłabieniem negatywnej zależności między lękowym wzorcem przywiązaniem a satysfakcją ze związku oznaczono: (↑)  $p < 0,1$ ; ↑  $p < 0,05$ ; ↑↑  $p < 0,01$ ; ↑↑↑  $p < 0,001$ ;

wybór danego stwierdzenia (vs. niewybranie go) współwystępujący ze wzmocnieniem negatywnej zależności między lękowym wzorcem przywiązaniem a satysfakcją ze związku oznaczono: (↓)  $p < 0,1$ ; ↓  $p < 0,05$ ; ↓↓  $p < 0,01$ ; ↓↓↓  $p < 0,001$ ;

U KBIET negatywna zależność między unikowym wzorcem przywiązania a satysfakcją ze związku słabła, jeśli przyznawały, że ich relacja zaczęła się od przyjaźni,

partner je zdobył, a także był ciepły, wyrozumiały, serdeczny, akceptował takimi jakie są. Słabła również, gdy zgadzały się z tym, że partner marzył o miłości; że to była sielanka; oraz że ich rodzice go zaakceptowali. Negatywna zależność słabła również, gdy kobiety przyznawały, że miały w związku ciężki okres, pewne zdarzenie pokrzyżowało ich plany, kiedy, w ich ocenie, żyły z partnerem jak pies z kotem, a także, gdy potraktowały związek jak wyzwanie życiowe i przejęły inicjatywę. Słabła też wtedy, kiedy partnerzy musieli pokonać wiele przeciwności losu, partner wziął się za siebie, ich miłość była silniejsza, zbliżyli się do siebie, dotarli się oraz kiedy przyznawały, że wielu spraw by nie rozwiązały, gdyby nie partner. Ponadto negatywna zależność słabła także, gdy kobiety zgadzały się z tym, że ich związek jest jak stare dobre małżeństwo i razem z partnerem wciąż się docierają. Gdy również przyznawały, że chcą ze swoim partnerem spędzić resztę życia, z czasem odkryli, że łączy ich coś więcej, upodobnili się do siebie, stoją po jego stronie, partner zmienił się na lepsze oraz gdy wierzyły, że w przyszłości lepiej im się poukłada. Słabła również, kiedy przyznawały, że to one planują a partner realizuje, chętnie oddają mu pałeczkę, ich związek jest partnerski, mają wspólne poglądy na życie, łączą ich te same pasje, partner nie wyobraża sobie życia bez nich, zawsze mogą na niego liczyć i będą razem dopóki śmierć ich nie rozłączy.

Negatywna zależność między unikowym wzorcem przywiązania a satysfakcją ze związku nasilała się natomiast, kiedy kobiety deklarowały, że partner wyciągnął je z dołka, gdy przyznawały, że ich relacja od początku przebiegała bardzo intensywnie i nauczyły się odpuszczać partnerowi. Nasilała się również, kiedy przyznawały, że czasem rozważają, jak wyglądałby ich związek z kimś innym.

U MĘŻCZYŹN negatywna zależność między unikowym wzorcem więzi a satysfakcją ze związku słabła, gdy przyznawali, że szybko się usamodzielnili, ich partnerka marzyła o miłości, potrzebowała wsparcia. Zależność ta słabła również, kiedy zgadzali się, że mieli w

związku ciche dni oraz, razem z partnerką nie potrafią bez siebie żyć, przezwyciężyli kryzys, partnerka poświęciła się dla nich, jest bardziej zaradna niż oni i łączy ich wychowanie dzieci. Nasilała się natomiast, kiedy potwierdzali, że szukali bezpieczeństwa i akceptacji, partnerki akceptowały ich takimi, jacy są, partnerka się w nich zakochała, czuli się przy niej wyjątkowi, a także, gdy przyznawali, że boją się, że się nimi rozczaruje. Nasilała się również, kiedy przyznawali, że od początku ich relacja przebiegała bardzo intensywnie, partnerka bardzo dba o dom i zawsze mogą na nią liczyć. Wyniki przedstawia tabela nr 9.

Tabela 9

*Istotne (oraz na poziomie tendencji statystycznej) zależności między wyborem stwierdzeń z puli „Okoliczności spotkania”, „Początki”, „Przeszkody”, „Pokonywanie przeszkód”, „Role”, „Wspólny/odrębny świat”, „Wzajemna ważność” i „Rozwój/regres/przyszłość” w zakresie korelacji unikowego wzorca przywiązania i satysfakcji ze związku w grupie kobiet i mężczyzn.*

l.p.	Twierdzenia	Przywiązanie unikowe	
		Kobiety	Mężczyźni
<b>1. OKOLICZNOŚCI</b>			
8	Szybko się usamodzielniłam/Szybko się usamodzielniłem		↑
9	Szukałam akceptacji/Szukałem akceptacji		(↓)
11	Szukałam bezpieczeństwa/Szukałem bezpieczeństwa		↓
29	Marzył o miłości/Marzyła o miłości	(↑)	(↑)
33	Potrzebował wsparcia/Potrzebowała wsparcia		(↑)
<b>2. POCZĄTKI</b>			
3	Zaczął się od przyjaźni/Zacząło się od przyjaźni	↑↑	
4	Wyciągnął mnie z dołka/Wyciągnęła mnie z dołka	↓↓	
13	To była sielanka/To była sielanka	(↑)	
16	Zdobyl mnie/Zdobyla mnie	↑	
19	Zakochał się we mnie/Zakochała się we mnie		(↓)
21	Od początku nasza relacja przebiegała bardzo intensywnie/Od początku nasza relacja przebiegała bardzo intensywnie	↓	(↓)
22	Poświęcił się dla mnie /Poświęciła dla mnie		(↑)
23	Był ciepły, wyrozumiały, serdeczny/Była ciepła, wyrozumiała, serdeczna	↑	
32	Moi rodzice zaakceptowali go/Moi rodzice zaakceptowali ją	(↑)	
33	Czułam się przy nim wyjątkowa/Czułem się przy niej wyjątkowy		(↓)
34	Akceptował mnie taką, jaka jestem/Akceptowała mnie takim, jakim jestem	(↑)	↓
<b>3. PRZESZKODY</b>			
1	Mieliśmy ciężki okres w naszym związku/Mieliśmy ciężki okres w naszym związku	(↑)	
2	Pewne zdarzenie pokrzyżowało nasze plany/Pewne zdarzenie pokrzyżowało nasze plany	↑↑	
3	Żyliśmy ze sobą jak pies z kotem/Żyliśmy ze sobą jak pies z kotem	↑	
21	Mieliśmy ciche dni/Mieliśmy ciche dni		↑
<b>4. POKONYWANIE PRZESZKÓD</b>			
4	Wziął się za siebie/Wzięła się za siebie	↑	
12	Musieliśmy pokonać wiele przeciwności losu/Musieliśmy pokonać wiele przeciwności losu	↑	

13	Potraktowałam związek jak wyzwanie życiowe/Potraktowałam związek jak wyzwanie życiowe	↑↑	
20	Przejęłam inicjatywę/Przejąłem inicjatywę	↑↑	
25	Przezwyciężyliśmy kryzys/Przezwyciężyliśmy kryzys		(↑)
26	Nauczyłam się mu odpuszczać/Nauczyłem się jej odpuszczać	(↓)	
27	Nasza miłość była silniejsza/Nasza miłość była silniejsza	↑	
28	Zbliżyliśmy się do siebie/Zbliżyliśmy się do siebie	↑	
29	Wielu spraw bym nie rozwiązała, gdyby nie on/Wielu spraw bym nie rozwiązał, gdyby nie ona	↑	
34	Dotarliśmy się/Dotarliśmy się	↑	
	<b>5. ROLE</b>	<b>Kobiety</b>	<b>Mężczyźni</b>
5	Ja planuję, on realizuje/Ja planuję, ona realizuje	(↑)	
12	Chętnie oddaję mu pałeczkę/Chętnie oddaję jej pałeczkę	(↑)	
22	On bardzo dba o dom/Ona bardzo dba o dom		(↓)
23	Jest bardziej zaradny niż ja/Jest bardziej zaradna, niż ja		(↑)
40	Nasz związek jest partnerski/Nasz związek jest partnerski	(↑)	
	<b>6. WSPÓLNY ODRĘBNY ŚWIAT</b>	<b>Kobiety</b>	<b>Mężczyźni</b>
10	Mamy wspólne poglądy na życie/Mamy wspólne poglądy na życie	(↑)	
12	Wciąż się docieramy/Wciąż się docieramy	↑	
15	Łączy nas wychowanie dzieci/Łączy nas wychowanie dzieci		(↑)
19	Łączą nas te same pasje/Łączą nas te same pasje	(↑)	
21	Stare dobre małżeństwo/Stare dobre małżeństwo	↑↑	
	<b>6. WZAJEMNA WAŻNOŚĆ</b>	<b>Kobiety</b>	<b>Mężczyźni</b>
24	Stoję po jego stronie/Stoję po jej stronie	↑	
28	Nie wyobraża sobie życia bez mnie/Nie wyobraża sobie życia bez mnie	(↑)	
29	Zawsze mogę na niego liczyć/Zawsze mogę na nią liczyć	(↑)	(↓)
31	Nie potrafimy bez siebie żyć/Nie potrafimy bez siebie żyć		↑
	<b>7. ROZWÓJ/REGRES/PRZYSZŁOŚĆ</b>	<b>Kobiety</b>	<b>Mężczyźni</b>
2	Z czasem odkryliśmy, że łączy nas coś więcej/Z czasem odkryliśmy, że łączy nas coś więcej	↑	
3	Z czasem upodobnił się do siebie/Z czasem upodobnił się do siebie	↑	
6	Zmienił się na lepsze/Zmieniła się na lepsze	↑	
17	Wierzę, że w przyszłości lepiej nam się poukłada/Wierzę, że w przyszłości lepiej nam się poukłada	↑	
19	Będziemy razem, dopóki śmierć nas nie rozłączy/Będziemy razem, dopóki śmierć nas nie rozłączy	(↑)	
21	Boję się, że się mną rozczaruje/Boję się, że się mną rozczaruje		↓
23	Czasem rozważam, jak wyglądałby mój związek z kimś innym/Czasem rozważam, jak wyglądałby mój związek z kimś innym	(↓)	
25	Chcę spędzić z nim resztę życia/Chcę spędzić z nią resztę życia	↑↑	

*Uwaga!*

wybór danego stwierdzenia (vs. nie wybranie go) współwystępujący z osłabieniem negatywnej zależności między unikiem wzorcem przywiązaniem a satysfakcją ze związku oznaczono: (↑)  $p < 0,1$ ; ↑  $p < 0,05$ ; ↑↑  $p < 0,01$ ; ↑↑↑  $p < 0,001$ ;

wybór danego stwierdzenia (vs. nie wybranie go) współwystępujący z wzmocnieniem negatywnej zależności między unikiem wzorcem przywiązaniem a satysfakcją ze związku oznaczono: (↓)  $p < 0,1$ ; ↓  $p < 0,05$ ; ↓↓  $p < 0,01$ ; ↓↓↓  $p < 0,001$ ;

## Porównanie „korzystnych” opowieści o związku współwystępujących ze wzorcem lękowym vs. unikowym u kobiet

W tabeli nr 10 zestawiono wszystkie stwierdzenia, które okazały się pełnić rolę moderatora negatywnego „wpływu” zarówno wzorca lękowego jak i unikowego na satysfakcję ze związku u kobiet.

Tabela 10  
*Stwierdzenia składające się na „korzystną” opowieść o związku w przypadku obu pozabezpiecznych wzorców więzi u kobiet*

1. Okoliczności; 2. Początki; 3. Przeszkody; 4. Pokonywanie przeszkód; 5. Role; 6. Wspólny/odrębny świat; 7. wzajemna ważność; 8. Rozwój/regres/przyszłość		
Twierdzenia	Wzorec lękowy	Wzorec unikowy
2.3. Zaczęło się od przyjaźni	↑	↑↑
4.4. Wziął się za siebie	(↑)	↑
4.12. Musieliśmy pokonać wiele przeciwności losu	↑↑	↑
4.27. Nasza miłość była silniejsza	↑	↑
4.34. Dotarliśmy się	↑↑	↑
5.5. Ja planuję, on realizuje	↑↑	(↑)
6.21. Stare dobre małżeństwo	↑	↑
7.24. Stoję po jego stronie	↑↑	↑↑
8.25. Chcę spędzić z nim resztę życia	↑	↑↑

*Uwaga!*

*wybór danego stwierdzenia (vs. niewybranie go) współwystępujący z osłabieniem negatywnej zależności między wzorcem przywiązaniem a satysfakcją ze związku oznaczono: (↑) p < 0,1; ↑ p < 0,05; ↑↑ p < 0,01; ↑↑↑ p < 0,001; wybór danego stwierdzenia (vs. nie wybranie go) współwystępujący ze wzmocnieniem negatywnej zależności między wzorcem przywiązaniem a satysfakcją ze związku oznaczono: (↓) p < 0,1; ↓ p < 0,05; ↓↓ p < 0,01; ↓↓↓ p < 0,001*

„Korzystna” w przypadku kobiet opowieść o związku, tzn. łagodząca negatywny wpływ pozabezpiecznego wzorca więzi bez względu na jego typ (lękowy lub unikowy) to opowieść, w której relacja zaczyna się od przyjaźni, (tw. 2.3), a nie namiętności. Też taka, w której partnerzy razem mierzą się z wieloma przeciwnościami losu, zmagają się ze sobą, wciąż jednak kochają się, co sprawia, że z czasem przewyciężają trudności, docierają się, ich miłość rośnie w siłę i są jak stare dobre małżeństwo (tw. 4.12; 4.27; 4.34; 6.21). Na poziomie codziennego funkcjonowania we wspólnym gospodarstwie domowym, to ona pełni rolę głównego decydenta, on zaś realizuje jej plany (tw. 5.5). Na poziomie fundamentalnych wyborów, jest to jednak opowieść o wzajemnym angażowaniu się obojga w relację,

odpowiedzialności za nią. Wyraźny jest aktywny udział obojga: on, jak trzeba, bierze się za siebie (tw. 4.4.), ona zaś decyduje się stać po jego stronie i spędzić z nim resztę życia (tw. 7.24; 8.25).

W tabeli nr 11 zestawiono wszystkie stwierdzenia, które okazały się pełnić rolę moderatora negatywnego „wpływu” tylko wzorca lękowego (a nie unikowego) oraz tylko unikowego (a nie lękowego) na satysfakcję ze związku u kobiet.

Tabela 11

*Stwierdzenia składające się na „korzystną” opowieść o związku w przypadku lękowego wzorca więzi vs. unikowego u kobiet.*

Twierdzenia – wzorzec lękowy	Twierdzenia – wzorzec unikowy
1. Okoliczności; 2. Początki	
1.8. Szybko się usamodzielniałam ↑ 1.25. Szybko się usamodzielniał ↑ 1.30. Był poharatany przez poprzedni związek ↑↑↑	1.29. Marzył o miłości (↑) 2.13. To była sielanka (↑) 2.16. Zdobył mnie ↑
2.8. Pochłonał mnie jego świat ↓	2.23. Był ciepły, wyrozumiały, serdeczny ↑ 2.32. Moi rodzice zaakceptowali go (↑) 2.34. Akceptował mnie taką, jaka jestem (↑)
	2.4. Wyciągnął mnie z dołka ↓↓ 2.21. Od początku nasza relacja przebiegała bardzo ↓ Intensywnie
3. Przeszkody; 4. Pokonywanie przeszkód; 5. Role	
3.5. Nadwyrężył moje zaufanie ↑↑ 5.21. Trzymam to wszystko w kupie ↑↑	3.1. Mieliśmy ciężki okres w naszym związku (↑) 3.2. Pewne zdarzenie pokrzyżowało nasze plany ↑↑ 3.3. Żyliśmy ze sobą jak pies z kotem ↑
4.22. Prowokowałam kłótnie (↓) 4.6. Przeprosiłam go ↓ 5.7. On jest moją motywacją ↓ 5.25. Jest moim lekiem na całe zło (↓)	4.13. Potraktowałam związek jak wyzwanie życiowe ↑↑ 4.20. Przejęłam inicjatywę ↑↑ 4.28. Zbliżyliśmy się do siebie ↑ 4.29. Wielu spraw bym nie rozwiązała, gdyby nie on ↑ 5.12. Chętnie oddaję mu pałeczkę (↑) 5.40. Nasz związek jest partnerski (↑)
	4.26. Nauczyłam się mu odpuszczać (↓)
6. Wspólny/odrębny świat; 7. Wzajemna ważność; 8. Rozwój/regres/przyszłość	
6.13. Zachowujemy jedność pomimo wszelkich przeciwności ↑↑ 6.20. Połączyły nas podobne problemy ↑ 8.3. Z czasem upodobniliśmy się do siebie ↑↑ 8.24. Nasza miłość przewycięży wszystko ↑	6.10. Mamy wspólne poglądy na życie (↑) 6.12. Wciąż się docieramy ↑ 6.19. Łączą nas te same pasje (↑) 7.28. Nie wyobraża sobie życia bez mnie (↑) 7.29. Zawsze mogę na niego liczyć (↑)
6.10. Mamy wspólne poglądy na życie ↓	8.2. Z czasem odkryliśmy, że łączy nas coś więcej ↑ 8.6. Zmienił się na lepsze ↑ 8.17. Wierzę, że w przyszłości lepiej nam się poukłada ↑

	8.19. Będziemy razem, dopóki śmierć nas nie rozłączy (↑)
	8.23. Czasem rozważam, jak wyglądałby mój związek z kimś innym (↓)

*Uwaga!*

*wybór danego stwierdzenia (vs. nie wybranie go) współwystępujący z osłabieniem negatywnej zależności między wzorcem przywiązaniem a satysfakcją ze związku oznaczono: (↑) p < 0,1; ↑ p < 0,05; ↑↑ p < 0,01; ↑↑↑ p < 0,001; wybór danego stwierdzenia (vs. nie wybranie go) współwystępujący ze wzmocnieniem negatywnej zależności między wzorcem przywiązaniem a satysfakcją ze związku oznaczono: (↓) p < 0,1; ↓ p < 0,05; ↓↓ p < 0,01; ↓↓↓ p < 0,001*

„Korzystna”, specyficzna dla lękowego wzorca więzi u kobiet opowieść o związku to opowieść, której bohaterami są samodzielne podmioty (tw. 1.8; 1.25). Bohaterkę nie pochłania świat partnera (tw. 2.8), oboje nie mają też wspólnych poglądów na życie (tw. 6.10) i dopiero z czasem upodobniają się do siebie (tw. 8.3). Tym zaś, co ich łączy, są podobne problemy (tw. 6.20) i przeciwności losu, pomimo, których zachowują jedność (tw. 6.13), a także miłość, która ma przezwyciężyć wszystko (tw. 8.24). Bohaterka nie prowokuje kłótni (tw. 4.22). To raczej z partnerem są problemy; na etapie poznawania się okazuje się, że jest poharatany przez poprzedni związek (tw. 1.30) lub potem nadwyręża zaufanie bohaterki (tw. 3.5). Być może w obu przypadkach w tle jest inna kobieta lub możliwa nielojalność partnera, co sprzyja wzmocnieniu zabiegów o utrzymanie relacji. Bohaterka ogarnia ją więc i trzyma to wszystko w kupie (tw. 5.21). Czyli to raczej partner mógłby „podłączać się” pod motywację bohaterki, przepraszać ją, traktować jak lek na całe zło, niż odwrotnie (tw. 4.6, 5.7; 5.25).

„Korzystna”, specyficzna dla unikowego wzorca więzi u kobiet opowieść o związku rozpoczyna się od tego, jak partner bardzo stara się o bohaterkę: marzy o miłości, zdobywa ją, jest ciepły, wyrozumiały, serdeczny, akceptuje taką jaką jest, uzyskuje akceptację jej rodziców (tw. 1.29, 2.16; 2.23; 2.32; 2.34). Można mówić o swego rodzaju sielance (tw. 2.13), jednak nie odznacza się ona ani intensywnością (tw. 2.21) ani asymetrią relacji – partner jest raczej partnerem, niż opiekunem wyciągającym bohaterkę z dołka (tw. 2.4; 5.40). Bohaterka na wczesnym etapie związku, ale też generalnie, widzi, że jest po prostu dla partnera bardzo ważna – nie wyobraża on sobie bez niej życia (tw. 7.28). Mimo to, na



dalszym etapie związku jest dużo trudniej. Bohaterka i jej partner przeżywają ciężki okres, pewne zdarzenie krzyżuje ich plany (tw. 3.1; 3.2), żyją ze sobą jak pies z kotem (tw. 3.3.).

Możliwe są dwa dalsze uzupełniające się scenariusze. Bohaterka traktuje związek jak wyzwanie życiowe, przejmuje inicjatywę (tw. 4.13; 4.20) i docieranie się obojga trwa właściwie ciągle (tw. 6.12). Alternatywnie uczy się partnerowi odpuszczać i chętnie oddaje mu pałeczkę (tw. 5.12; 4.26). Docenia partnera, gdyż bez niego nie rozwiązałyby wielu spraw, zmienia się on na lepsze i zawsze może na niego liczyć (tw. 4.29; 7.29; 8.6). Generalnie partnerzy stopniowo się do siebie zbliżają (tw. 4.28). Łączą ich wspólne pasje i poglądy na życie, a z czasem coś więcej (tw. 6.10; 6.19; 8.2). Bohaterka wierzy, że będą ze sobą, dopóki śmierć ich nie rozłączy (tw. 8.19) i raczej wierzy, że w przyszłości lepiej się im poukłada (tw. 8.17), niż rozważa, jak mogłoby wyglądać związek z kimś innym (tw. 8.23).

Powyższe charakterystyki pokazują, iż w przypadku kobiet jedna z kluczowych różnic między „korzystnymi” dla wzorca lękowego opowieściami o związku a „korzystnymi” dla wzorca unikowego dotyczy *podejmowania inicjatywy* oraz *poddawania się jej*. Dla kobiet „lękowych”, w porównaniu z „unikającymi” korzystniejsze są opowieści, w których to bohaterka, a nie jej partner, podejmuje inicjatywę w związku. To ona trzyma bowiem wszystko w kupie, ogarnia więc problemy partnera, i to ona raczej, a nie partner, motywuje lub jest lekiem na całe zło (tw. 1.30; 3.5; 5.21; 4.5; 5.7; 5.25). Z kolei dla kobiet „unikowych”, w porównaniu z „lękowymi”, korzystniejsze są opowieści, w których inicjatywę podejmuje partner. To partner bowiem stara się, zabiega, zdobywa, uzyskuje akceptację rodziców, a bohaterka też chętniej oddaje mu pałeczkę i mu odpuszcza (tw. 1.29, 2.16; 2.23; 2.32; 2.34; 5.12; 4.26).

Kolejna kluczowa różnica odnosi się do *utożsamiania się z partnerem*. W przypadku kobiet „lękowych” korzystniejsze okazały się być opowieści, w których bohaterkę raczej nie pochłania świat partnera, nie utożsamia się ona z jego poglądami, i nie od razu do niego się

upodobnia (tw. 2.8; 6.10; 8.3). Natomiast w korzystnych opowieściach kobiet „unikowych” utożsamianie się z partnerem odgrywa bardziej pozytywną rolę – istotne są wspólne poglądy na życie, te same pasje, „połączenie” z partnerem aż do śmierci (tw. 4.28; 6.10; 6.19; 8.2; 8.19; 8.23).

Trzecia kluczowa różnica dotyczy *spierania się*. W opowieści korzystnej dla wzorca lękowego bohaterka nie prowokuje kłótni i pomimo przeciwności losu stara się zachowywać jedność z partnerem (4.22; 6.13). Tymczasem w przypadku opowieści korzystnej dla wzorca unikowego bohaterka i jej partner żyją jak pies z kotem i wciąż się docierają (tw. 3.3; 6.12).

### **Porównanie „korzystnych” opowieści o związku współwystępujących ze wzorcem lękowym vs. unikowym u mężczyzn**

W tabeli nr 12 zestawiono wszystkie stwierdzenia, które okazały się pełnić rolę moderatora negatywnego „wpływu” zarówno wzorca lękowego jak i unikowego na satysfakcję ze związku u mężczyzn.

Tabela 12

*Stwierdzenia składające się na opowieść „korzystną” w przypadku obu pozabezpiecznych wzorców więzi u mężczyzn*

1. Okoliczności; 2. Początki; 3. Przeszkody; 4. Pokonywanie przeszkód; 5. Role; 6. Wspólny/odrębny świat; 7. wzajemna ważność; 8. Rozwój/regres/przyszłość		
Twierdzenia	Wzorec lękowy	Wzorec unikowy
1.11. Szukałem bezpieczeństwa	(↓)	↓

*Uwaga!*

*wybór danego stwierdzenia (vs. niewybranie go) współwystępujący z osłabieniem negatywnej zależności między wzorcem przywiązaniem a satysfakcją ze związku oznaczono: (↑) p < 0,1; ↑ p < 0,05; ↑↑ p < 0,01; ↑↑↑ p < 0,001; wybór danego stwierdzenia (vs. nie wybranie go) współwystępujący ze wzmocnieniem negatywnej zależności między wzorcem przywiązaniem a satysfakcją ze związku oznaczono: (↓) p < 0,1; ↓ p < 0,05; ↓↓ p < 0,01; ↓↓↓ p < 0,001*

„Korzystna” w przypadku mężczyzn opowieść o związku, tzn. łagodząca negatywny wpływ pozabezpiecznego wzorca więzi bez względu na jego typ (lękowy lub unikowy) to

opowieść, w której nie szukają oni w relacji z partnerką bezpieczeństwa (tw. 1.11). Innymi słowy, nie szukają w nim – z pozycji dziecka – ochrony, oparcia.

W tabeli nr 13 przedstawiono stwierdzenia, które okazały się pełnić rolę moderatora negatywnego wpływu pozabezpiecznych wzorców więzi na satysfakcję z relacji w grupie mężczyzn.

Tabela 13  
Stwierdzenia składające się na opowieść „korzystną” w przypadku lękowego wzorca więzi vs. unikowego u mężczyzn.

Twierdzenia – wzorec lękowy	Twierdzenia – wzorec unikowy
1. Okoliczności; 2. Początki	
	1.8. Szybko się usamodzielnilem ↑ 1.29. Marzyła o miłości (↑) 1.33. Potrzebowała wsparcia (↑) 2.22. Poświęciła się dla mnie (↑)
	1.9. Szukałem akceptacji (↓) 2.19. Zakochała się we mnie (↓) 2.21. Od początku nasza relacja przebiegała bardzo intensywnie (↓) 2.33. Czulem się przy niej wyjątkowy (↓) 2.34. Akceptowała mnie takim, jakim jestem ↓
3. Przeszkody; 4. Pokonywanie przeszkód; 5. Role	
5.18. Jest moją towarzyszką życia ↑ 5.20. Ja skryty a ona wylewna ↑	3.21. Mieliśmy ciche dni ↑ 4.25. Przewycięzyliśmy kryzys (↑)
4.16. Staralem się szybko godzić, aby kłótnie nie trwały długo (↓) 5.11. To ona twardo stąpa po ziemi (↓) 5.23 Jest bardziej zaradna niż ja (↓)	5.23. Jest bardziej zaradna niż ja (↑) 5.22. Ona bardzo dba o dom (↓)
6. Wspólny/odrębny świat; 7. Wzajemna ważność; 8. Rozwój/regres/przyszłość	
7.37. Mamy takie nasze rytuały, symbole, miejsca, do których lubimy wracać ↑ 7.38. Nigdy mnie nie zawiodła ↑	6.15. Łączy nas wychowanie dzieci (↑) 7.31. Nie potrafimy bez siebie żyć ↑ 7.29. Zawsze mogę na nią liczyć (↓)
8.26. W końcu nam się poukłada (↓)	8.23. Boję się, że się mną rozczaruje (↓)

*Uwaga!*

wybór danego stwierdzenia (vs. niewybranie go) współwystępujący z osłabieniem negatywnej zależności między wzorcem przywiązaniem a satysfakcją ze związku oznaczono: (↑)  $p < 0,1$ ; ↑  $p < 0,05$ ; ↑↑  $p < 0,01$ ; ↑↑↑  $p < 0,001$ ; wybór danego stwierdzenia (vs. nie wybranie go) współwystępujący z wzmocnieniem negatywnej zależności między wzorcem przywiązaniem a satysfakcją ze związku oznaczono: (↓)  $p < 0,1$ ; ↓  $p < 0,05$ ; ↓↓  $p < 0,01$ ; ↓↓↓  $p < 0,001$

„Korzystna” specyficzna dla lękowego wzorca więzi u mężczyzn opowieść o związku jest opowieścią, w której bohater nie opiera się na twardo stąpającej po ziemi i bardziej

zaradnej partnerce (tw. 5.11; 5.23). Nie stara się też szybko godzić, aby kłótnie nie trwały zbyt długo (tw. 4.16). Przeciwnie, nie będąc wylewnym, tak jak partnerka (tw. 5.20) bierze odpowiedzialność za ich relację, nie licząc, że jakoś w końcu się im poukłada (tw. 7.38). Traktuje partnerkę nie jak opiekunkę, ale niezawodną towarzyszkę życia (tw. 5.18; 7.38), z którą dzieli wspólny świat rytuałów, symboli, miejsc, do których oboje lubią wracać (tw. 7.37).

„Korzystna” specyficzna dla unikowego wzorca więzi u mężczyzn opowieść o związku to opowieść, w której bohater wchodzi w relację z zaradną partnerką już usamodzielniony (tw. 1.8; 5.23). Sam początek tej relacji nie jest zbyt intensywny (tw. 2.21). Bohater zauważa pragnienia partnerki; jej potrzebę wsparcia i marzenia o miłości (tw. 1.29; 3.33). Również partnerka angażuje się w relację, co może wyglądać jako poświęcanie się (tw. 2.22). Oboje stają się dla siebie na tyle ważni, że nie potrafią bez siebie żyć (tw. 7.31), zachowują jednak partnerski charakter relacji. Partnerka nie adoruje bowiem partnera, który mógłby przez to się czuć wyjątkowy (tw. 2.33), nie zakochuje się w nim pierwsza (tw. 2.19), nie akceptuje bezwarunkowo jak matka (tw. 2.34) i niekoniecznie bardzo dba o dom (tw. 5.22). Również bohater nie wchodzi w rolę szukającego akceptacji czy też liczącego na wsparcie dziecka, które boi się, że partnerka się nim rozczaruje (tw. 1.9; 7.29; 8.23). W przezwyciężeniu kryzysu w związku zdają się pomagać raczej ciche dni niż intensywne kłótnie (tw. 2.21; 4.25; 3.21), w zbliżaniu się zaś do siebie – wychowanie dzieci (tw. 6.15).

Niniejsze charakterystyki sugerują, że również w przypadku mężczyzn kluczowe różnice między „korzystnymi” dla wzorca lękowego opowieściami o związku a „korzystnymi” dla wzorca unikowego dotyczą *s pierania się*. Bohater opowieści korzystnej dla mężczyzn „lękowych” nie stara się szybko godzić, aby kłótnie nie trwały zbyt długo (tw. 4.16). Z kolei dla bohatera opowieści korzystnej dla mężczyzn „unikowych” bardziej istotne okazują się być ciche dni niż intensywne kłótnie (tw. 2.21; 4.25).

Podobnie jak w grupie kobiet, można zaobserwować różnicę dotyczącą *podejmowania inicjatywy* lub *poddawania się jej*. Bohater opowieści korzystnej dla mężczyzn „lękowych” nie liczy, że jakoś w związku się im poukłada i raczej bierze odpowiedzialność w swoje ręce, niż opiera się na zaradnej i twardo stąpającej po ziemi partnerce (tw. 7.38. 5.11; 5.23). Tymczasem w opowieści korzystnej dla mężczyzn „unikowych” to partnerka jest bardziej zaradna, niż bohater i to ona jest bardziej skłonna się dla niego poświęcać (tw. 2.22; 5.23).

Kolejna, choć bardziej subtelna różnica odnosi się do *utożsamiania się z partnerką*. Bohater opowieści korzystnej dla mężczyzn „lękowych” dzieli z partnerką świat rytuałów, symboli i miejsc, do których, oboje lubią wracać (tw. 7.37), czyli w pewien sposób utożsamia się zarówno z tym, co jest ważne dla niego jak i partnerki. Nie „zlewa się” z nią jednak, nie podporządkowuje się w kłótniach jej oczekiwaniom, a partnerka raczej mu towarzyszy w życiu niż go prowadzi (tw. 5.18; 4.16; 5.23). W przypadku opowieści korzystnej dla mężczyzn „unikowych” bohater w większym stopniu koncentruje się na pragnieniach partnerki, niż własnych; zauważa, że to partnerka potrzebuje wsparcia, marzy o miłości (tw. 1.29; 3.33), sam zaś nie szuka u niej akceptacji i nie czuje się w jej towarzystwie wyjątkowy (tw. 1.9; 2.33; 2.34).

## 5. DYSKUSJA WYNIKÓW BADANIA 1

Celem badania było zweryfikowanie zależności pomiędzy pozabezpiecznymi wzorcami więzi, rozumianymi jako nasilenie lęku i unikania w relacji, a satysfakcją z relacji (P1), a także sprawdzenie, jakie opowieści o związku są charakterystyczne dla poszczególnych wzorców więzi (P2); czy występuje zależność między opowieściami o związku a satysfakcją z niego (P3) oraz, przede wszystkim czy opowieści o związku mogą moderować zależność między pozabezpiecznym przywiązaniem a satysfakcją z relacji romantycznej (P4).

Badanie dostarczyło odpowiedzi na pytanie badawcze 1 i potwierdziło hipotezę 1 (wystąpi negatywna zależność między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a satysfakcją ze związku). Wyniki pokazały, że zarówno u kobiet jak i mężczyzn wystąpił negatywny związek między lękowym stylem przywiązania do partnera a z satysfakcją z relacji. Wyniki te są spójne ze specyfiką lękowego wzorca więzi, na którą składa się lęk przed odrzuceniem, obawa o akceptację partnera i podejmowane strategie hiperaktywacji w celu zatrzymania go, a także z wynikami przeprowadzonych do tej pory badań (np.: Li i Chan, 2012; Mikulincer i Shaver, 2018). Osoby lękowo przywiązane częściej podkreślają relacyjne zagrożenia i straty (Mikulincer i Shaver, 2018). Są mniej pewne możliwości stworzenia udanego związku niż osoby o bezpiecznej więzi i mają bardziej dysfunkcjonalne przekonania dotyczące relacji, m.in. takie jak to, że ich zachowanie w związkach może być destrukcyjne (Mohr, Crook-Lyon, Kolchakian, 2010). Mają także tendencję do postrzegania związków jako nierównych, a partnerów jako nie wnoszących do nich tyle, ile ich zdaniem powinni (Grau i Doll, 2003). W badaniach Gere i wsp. (2013) przywiązanie lękowe wiązało się z silną percepcją zagrożeń związanych z relacją, co z kolei w różny sposób przyczyniło się do niższych poziomów satysfakcji z relacji i wzmożonych nakładów inwestycji w nie. Wydaje się więc, że wzmożone postrzeganie zagrożeń w relacjach romantycznych sprzyja ambiwalentnej postawie osób o lękowym wzorcu więzi do zaangażowania, jednocześnie obniżając poczucie satysfakcji z relacji i zwiększając nakłady inwestowania w związek (Mikulincer i Shaver, 2018). Skłonność osób o lękowym wzorcu więzi do zaspokajania potrzeb bezpieczeństwa przejawia się w nadmiernym szukaniu pociechy u romantycznego partnera. Dotychczasowe badania wykazują więc spójność z wynikami uzyskanymi w niniejszej pracy: im więcej lęku w przywiązaniu do partnera tym niższa satysfakcja z relacji romantycznej.

Podobnie jak informują wyniki metaanaliz (np. Li i Chan, 2012; Candel i Turliuc, 2019), również w tym badaniu stwierdzono istotny statystycznie negatywny związek

między unikającym wzorcem więzi a zadowoleniem ze związku. Dotychczasowe wyniki badań wykazują, że satysfakcja z relacji u osób o unikowym wzorcu więzi jest obniżona, podobnie jak u osób o lękowym wzorcu więzi. Korelacje wykazują związki negatywne o nasileniu średnim lub silnym. W powyższym badaniu wyniki dla kobiet i mężczyzn były zbliżone. Analizując skrypty przywiązaniowe osób o unikowym wzorcu więzi wynik badania wydaje się spójny z ich możliwą reakcją emocjonalną na treść kwestionariusza dotyczącego satysfakcji ze związku. Przywiązani unikowo odrzucają koncepcję miłości romantycznej i trudniej wchodzi w relacje (Mikulincer, Shaver, 2018). Starają się zachować dystans do partnera. Relacjonują wyższy poziom kontroli emocjonalnej i niższy ekspresji w kontaktach z partnerem (Dillow, Goodboy i Bolkan, 2014). Badania (Gere i in., 2013) wykazały również, że osoby o nasileniu unikania rzadziej dostrzegają korzyści płynące z relacji. Wzorec ten jest związany z niższym postrzeganiem nagród w związkach, co z kolei prowadzi do mniejszego zaangażowania. Może to oznaczać, że nie mają oczekiwań względem relacji i partnera, odcinają się emocjonalnie od niego i własnych potrzeb stosując dobrze im znaną strategię dezaktywacji.

Drugie pytanie badawcze dotyczyło opowieści o związku, które są charakterystyczne dla pozabezpiecznych wzorców więzi: oddzielnie dla lękowego i unikowego. Jak wykazano w części teoretycznej, skryptowa natura przywiązania pokazuje pewną strukturę narracji dla każdego wzorca odmienną. Lęk o bliskość w relacji, potrzeba uzyskania opieki od innych i obawa przed odrzuceniem jest główną treścią u osób lękowo przywiązanych. Z kolei nadmierna potrzeba autonomii, trudności w poleganiu na innych i dystans - u osób przywiązanych unikowo. Zakładano więc, że twierdzenia wybierane przez osoby z danym wzorcem więzi będą treściowo tożsame ze skryptem przywiązania. Wnioski te powstały na bazie wyników badania Kuncewicz i Jaśkowskiej (2018), zgodnie z którymi, do osób z nasileniem unikowego wzorca więzi najlepiej dopasowane były opowieści o tematyce

dystansu do partnera kosztem intymności. Wydaje się to być spójne ze specyfiką unikowego wzorca przywiązania, gdzie charakterystyczna jest dezaktywacja potrzeby więzi i dążenie do autonomii (Mikulincer i Shaver 2007). Kuncewicz i Jaśkowska (2018) opierając się na pięciopoziomowym modelu narracji Salvatore i współpracowników (2004) stwierdzili, że opowieści, w których postawa rywalizująca względem partnera lub odbieranie go jako niedostępnej postaci, mogą być preferowane, ponieważ stanowią najbliższe kulturowo odpowiedniki uprzednio rozwiniętego unikowego skryptu więzi. Jest on tematycznie wzbogacany i umacniany. Szczególnie widoczne jest to u mężczyzn, którzy preferowali opowieści, w których ich role z partnerką w związku nie miały pozycji równorzędnej, a sama charakterystyka unikowego wzorca więzi wiąże się z wysoce nieefektywnym poszukiwaniem wsparcia. Pragnąc go, jednocześnie podejmują działania, aby go nie otrzymać unikając zależności od partnerki i pilnując by nie weszła w rolę. Podobnie w przedstawionym badaniu stwierdzenia wybierane przez mężczyzn z unikowego wzorca więzi wskazują na trudność w przyznaniu zależności od partnerki, choć jednocześnie wykazują wiarę w trwałość relacji. U kobiet unikowo przywiązanych taka wiara już nie występowała. Zdradzały wiele niepewności w przyszłość relacji i jakość związku, jakby związek ten mógł w każdej chwili się zakończyć, podkreślają trudną drogę tej relacji, co także jest zgodne z teoretycznym zarysem unikowego wzorca więzi. Podobnie jak mężczyźni, kobiety unikowe w narracjach wybierały podkreślenie swojej autonomii, niechętnie oddając partnerowi rolę głowy rodziny, co może być przejawem lęku przed byciem zależną. W odróżnieniu od mężczyzn, kobiety nie zauważały również tego, co ich z partnerem łączy.

Z kolei dla lękowego wzorca więzi w badaniu Kuncewicza i Jaśkowskiej (2018) preferowane opowieści łączą się z podejmowanymi strategiami hiperaktywacji, gdzie utrzymanie partnera za wszelką cenę stanowi nadrzędną wartość. Poszukiwanie wsparcia i bliskości następuje kosztem własnej autonomii. Tematyka tych opowieści dotyczyła



poniższania siebie na rzecz partnera lub samej relacji. Jedną z takich strategii mających odzwierciedlenie w opowieściach o związku jest nadmierne obdarowywanie partnera z oczekiwaniem zaangażowania w relację. Jest to wymuszona forma bazująca na poczuciu winy. Podobnie kobiety lękowo przywiązane zapraszały do swojego życia mężczyznę w roli mentora, umacniając jego pozycję w związku, zwiększając poczucie wartości i tym samym minimalizując ryzyko opuszczenia. Skrypty wzorca lękowego opierają się na asymetrii ról w relacji i lęku przed odrzuceniem, co także uwidocznili moje badanie. Kobiety odrzucały powszechnie obecną w literaturze i kinematografii ideę namiętnego romansu. Wchodziły w związki przyjacielskie, z niskimi oczekiwaniami. Następnie związki te nieoczekiwanie przeradzały się w miłość. Widoczna jest także chęć zaangażowania na całe życie oraz akcentowanie roli obu partnerów w rozwoju związku. Kobiety przyjmowały także rolę opiekunek partnera matkując mu. Mimo wchodzenia w związki z niskimi oczekiwaniami, jednocześnie pojawiał się pewien rodzaj idealizacji, po czym spotykały się z rzeczywistością, co przynosiło rozczarowanie. Dotyczyło to głównie podziału obowiązków w związku. W ich narracjach pojawiał się lęk o wzajemne rozczarowanie sobą z partnerem i lęk o przyszłość relacji, przy jednoczesnej życzeniowej wierze w idylliczną wspólną przyszłość, co także jest zgodne ze skryptową naturą więzi lękowej. Mężczyźni o lękowym wzorcu więzi rzadziej przyznawali, że szybko się usamodzielnili oraz pomijali potrzebę wejścia w związek, w którym chcieliby czuć się bezpiecznie. Nie zauważali także takiej potrzeby u swojej partnerki. Jakby potrzeba bycia w relacji była silniejsza niż lęk przed skrzywdzeniem. Jednocześnie przyznawali się do tęsknoty za partnerką oraz swoim zaangażowaniu w jej świat. Dostrzegali swoje błędy jednocześnie potwierdzając, że ich miłość była silniejsza niż przeciwności. Przyznawali także, że choć przyzwyczaili się do siebie z partnerką to nie czują, żeby była ona ich drugą połówką. Wybrane przez mężczyzn o lękowym wzorcu więzi narracje są spójne z jego charakterystyką. Pokazują pragnienie akceptacji i bycia w relacji przy jednoczesnym

lęku przed odrzuceniem. Ciągłe chcą od partnera więcej i szukają potwierdzenia miłości, jeśli tego nie dostają – dewaluują związek. Są w stanie zrezygnować z siebie na rzecz relacji. Jak wykazuje analiza przeprowadzonego badania, hipoteza 2 została potwierdzona: osoby o określonym wzorcu więzi wybierają narracje znaczeniowo zgodne ze skryptami przywiązania.

W celu udzielenia odpowiedzi na pytanie badawcze 3 (P3): Czy/jaka jest zależność między opowieściami o związku a zadowoleniem z relacji analizowano związki pomiędzy poszczególnymi stwierdzeniami a poziomem satysfakcji. Badanie to, choć oparte na wynikach badań Sternberga (2007) oraz Kunczewicza i Jaśkowskiej (2018) różni się. W obu przytoczonych badaniach respondentami były pary i badano wpływ opowieści o miłości na satysfakcję w kontekście kompatybilności opowieści w związku. Badania te odnosiły się do rozstrzygnięć historii, ale nie ujmowały narracyjnej struktury tej opowieści. W prezentowanym badaniu narracyjność opowieści jest pierwszoplanowa. Ponieważ badani sami tworzyli swoją historię z wybranych stwierdzeń, mogli nadać jej bardziej indywidualne znaczenie. Nie musieli dopasowywać swoich doświadczeń do stworzonej już historii, ale to ich doświadczenia niejako tę historię ukształtowały. Pozwoliło to na lepsze przyjrzenie się jakie konkretnie treści ułożonych historii wiążą się z jakością relacji. Badanie wykazało, że istnieją pewne ogólne, wspólne dla obu płci treści, które łączą się z satysfakcją ze związku. Kobiety i mężczyźni, którzy deklarowali podwyższony jej poziom wybierali stwierdzenia o charakterze poczucia akceptacji i wsparcia oraz zakochania. Marzyli o stworzeniu wspaniałej rodziny, czuli się docenieni i wyjątkowi. Wchodzili w związek wolni od lęku przed samotnością. Mieli poczucie, że partner jest ich drugą połówką i nadał sens ich życiu. Postrzegali łączącą ich miłość jako wyjątkowo silną. Rzadziej przyznawali, że mieli doła, ugrzęźli w rutynie codzienności oraz że ich związek by się rozpadł, gdyby odpuścili. Określali siebie jako zasobowych do pokonywania przeszkód i wyrażają chęć wspólnej przyszłości i

rozwoju związku. To, co różni kobiety i mężczyzn w osiąganiu zadowolenia ze związku to podział obowiązków. Kobiety nie chcą pełnić roli opiekunek swoich partnerów, ale szukają mężczyzny samodzielnego. Nie sprzyja satysfakcji z relacji, kiedy są kurami domowymi i wykonują większość obowiązków, a także kiedy są ograniczane przez partnera. Z kolei mężczyźni deklarujący wysoki poziom satysfakcji z relacji podkreślali wagę wzajemność. Wchodzili w związki z przyjaciółkami jednocześnie marząc o wspierającej rodzinie. Łączyli się z kobietami, które również takie pragnienie wyrażały, a także były wyrozumiałe i serdeczne. Cenią również, kiedy partnerka potrafi ich wyhamować.

Istotne w kontekście dalszych badań było dostarczenie odpowiedzi na ostatnie pytanie badawcze (P4): Czy/jakie opowieści o związku pełnią rolę moderatora zależności między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a satysfakcją ze związku? Zakładano, że opowieści o związku znaczeniowo dopasowane do pozabezpiecznego wzorca więzi będą nasilać, a znaczeniowo przeciwstawne – osłabiać jego negatywny wpływ na satysfakcję ze związku (H4). Wyniki badania 1 potwierdziły tę hipotezę. Specyficzne opowieści o miłości, charakterystyczne dla kobiet o lękowej więzi pokazują, że nie służy im, kiedy „zlewają się z partnerem”. Korzystna dla nich jest autonomia i sprawczość własna. Są to motywy przeciwstawne do WMO występujących w lękowym wzorcu więzi, gdzie poprzez strategie hiperaktywacji, pojawia się skłonność do zalewania partnera swoimi potrzebami, bycie taką, jaką partner chce i rezygnacja z siebie. Kobiety lękowe dewaluuja także poprzednie związki partnera, czego celem jest podkreślenie wyjątkowości aktualnej relacji. Podobne wyniki uzyskała Carter (2013) w badaniach jakościowych.

Wyniki dla kobiet o unikowej więzi pokazują, że względnie korzystne dla ich związku jest poddawanie się inicjatywie partnera i akcentowanie wspólnych obszarów, co znów przeciwstawne jest do WMO więzi unikowej. Zmniejszanie autonomii własnej na rzecz partnera i relacji zwiększa satysfakcję z relacji.

Co ciekawe, bez względu na rodzaj pozabezpiecznej więzi, rolę moderatora między przywiązaniem a satysfakcją z relacji pełni przekonanie, że związek ten jest trwały i para będzie razem na zawsze.

Z kolei u mężczyzn wątki opowieści o miłości moderujące wpływ pozabezpiecznego wzorca więzi na satysfakcję ze związku związane są ze sprawczością po ich stronie, a także z motywami nie szukania oparcia na partnerce oraz dawania im go ze swojej strony. Być może wpływ na taki wynik badania może mieć kulturowy rys roli mężczyzny jako silnego i pełniącego rolę podpory (Dudek, 2011). Specyficzne opowieści o miłości, charakterystyczne dla mężczyzn o lękowym wzorcu więzi, podobnie jak w przypadku kobiet, pokazują, że nie służą im, kiedy większa sprawczość jest po stronie partnerki. Korzystny dla satysfakcji ze związku jest natomiast aspekt wspólnej odpowiedzialności za związek. Z kolei w przypadku mężczyzn z unikowym wzorcem więzi korzystne dla ich związku jest zwracanie uwagi na potrzeby partnerki i branie odpowiedzialności za związek.

Przedstawione wyniki sugerują, że przeciwstawne do wzorca więzi opowieści o związku, zaadaptowane do własnego systemu znaczeń, mogą uelastyczniać sztywne (rozwojowo bardziej pierwotne) wzorce więzi i tym samym osłabiać ich negatywny wpływ na satysfakcję z relacji.

### III. BADANIE 2

Celem badania 2 było udzielenie odpowiedzi na główne pytanie badawcze: Czy historie miłosne mogą pełnić rolę moderatora między pozabezpiecznym wzorcem więzi a jakością relacji romantycznej? Jest to zagadnienie wieloaspektowe wymagające szerszego ujęcia jakości związku, różnych właściwości samych historii miłosnych. Z tego powodu w badaniu wykorzystano szerszy zestaw zmiennych zależnych składających się na „jakość związku” oraz niezależnych (potencjalnych moderatorów) składających się na „opowieść o związku”. Badanie zostało przeprowadzone w schemacie eksperymentalnym. Jednak mając na uwadze obszerność badania i dysponując danymi, przeprowadzono dodatkowe analizy, które opisano w dalszej części rozdziału.

#### 1. Założenia eksperymentu

Koncepcja poziomów rozwoju narracji (Salvadore i wsp, 2014), wyniki badania Jaśkowskiej i Kuncewicz (2018), a także wyniki 1 badania sugerują, że historia związku w pewnym stopniu może układać się zgodnie z określonym wzorcem pozabezpiecznego przywiązania. Wyniki badania 1 sugerują również, że jeśli historia ta układa się w określony sposób, może moderować/osłabiać negatywną zależność między pozabezpiecznym wzorcem więzi a zadowoleniem ze związku. W badaniu 1 udało się wyłonić cztery „korzystne” – w zależności od płci lub typu wzorca więzi – typy opowieści o związku: 1. Podejmowanie inicjatywy, 2. Poddawanie się inicjatywie; 3. Stاپanie się z partnerem; 4. Spieranie się z partnerem.

Niniejsze cztery wzorce historii można rozpatrywać na dwóch wymiarach swego rodzaju przeciwieństw: (1) inicjatywa własna vs. inicjatywa partnera/ki; (2) stاپanie się z partnerem/ką vs. spieranie się z partnerem/ką. Pierwszy wymiar dotyczy tego, który z bohaterów podejmuje inicjatywę: główny bohater czy jego partner; drugi wymiar zaś –

sposobu bycia z partnerem zorientowanego, albo na poddawaniu się potrzebom partnera/relacji albo na walczeniu o swoje.

Celem badania 2 jest sprawdzenie czy występuje korzystny wpływ czterech wymienionych wyżej typów opowieści o związku z uwzględnieniem typu pozabezpiecznego wzorca przywiązania i płci. Czy pewne opowieści o związku, wyłonione na podstawie wyników pierwszego badania korelacyjnego, rzeczywiście mogą mieć korzystny wpływ na relację romantyczną? Założenie stojące u podstaw niniejszego badania jest takie, że na opowieść o związku składają się mniejsze elementy (wątki, epizody czy też serie pojedynczych zdarzeń i ich interpretacje), które odgrywają w niej kluczową rolę, stanowią niejako jej oś. Jeśli przyjmiemy to założenie, niekoniecznie musimy badać całą opowieść o związku – w sensie od jego początku aż do czasu obecnego i spodziewanej przyszłości. Możemy koncentrować się tylko na kluczowych dla dotychczasowej historii związku fragmentach, które mogłyby decydować o jej „korzystnym” wpływie. Stąd pomysł na procedurę badania. Osoby badane tworzyły narrację poprzez przypomnienie sobie i opisanie takiego epizodu ze swojej relacji, który w swej tematyce i strukturze narracyjnej odzwierciedlał przewodni temat i strukturę narracyjną „korzystnych” opowieści wyłonionych we wcześniejszym badaniu. Struktura narracyjna wspomnień została wymuszona – badani opisywali określony rodzaj zdarzeń w relacji z partnerem uwzględniając ich porządek czasowy, przyczynowo-skutkowy oraz własną ocenę. Jeśli wyłonione wcześniej potencjalnie „korzystne” opowieści rzeczywiście dla osób z określonym wzorcem pozabezpiecznego przywiązania są korzystne, kluczowe przypominane sobie ich fragmenty w ocenie osób badanych, również powinny być korzystne. Innymi słowy, rozstrzygnięcia tych kluczowych epizodów w relacji musiałyby się skończyć raczej pozytywnie niż negatywnie. Także chwilowe uczucia, które mogłyby towarzyszyć przypominaniu sobie tych epizodów powinny mieć raczej wydźwięk pozytywny, niż negatywny. Dlatego, że przypominane i opisywane

zdarzenia ostatecznie przyczyniały się do budowania lepszej relacji. Należy jednak mieć na uwadze, że podstawowe doświadczenia w bliskich relacjach, a tym bardziej w relacjach tworzonych przez osoby z pozabezpiecznym wzorcem więzi, mogą być mierzone precyzyjniej, jeśli uwzględnimy w nich oba aspekty: pozytywny i negatywny jako odrębne wymiary, a nie tylko jeden wymiar o krańcu negatywnym i pozytywnym (Fincham i Linfield, 1997; Papińska i Kuncewicz, 2021). Dlatego też, w tym badaniu ocena wpływu przypominania sobie i opisywania potencjalnie korzystnych fragmentów opowieści o związku uwzględnia zarówno wymiar pozytywny, jak i negatywny.

Ocena wpływu tych mini-opowieści o związku na jakość relacji ma charakter zarówno bezpośredni, retrospektywny (badani sami oceniają zmianę, wpływ opisywanych zdarzeń na relację z partnerem) jak i pośredni, zakotwiczony w aktualności (sprawdzono zmianę stanu afektywnego u badanych wskutek formułowania opowieści o tych zdarzeniach).

Zarysowany tu został sens badawczy przypominania sobie kluczowych wątków korzystnych opowieści o związku. Należy jeszcze wspomnieć o sensie kliniczno-terapeutycznym. Identyfikacja we własnej historii związku „korzystnych” epizodów określonego typu, nawet, specyficznych dla takiego a nie innego pozabezpiecznego wzorca więzi, nawet jeśli byłyby one stosunkowo rzadkie, może sprzyjać ich rozwijaniu w trakcie terapii. Czyli sprzyjać rozwijaniu relacji z partnerem, a tym samym dalszej historii związku w oparciu właśnie o te zasoby. Mogą być one na tyle rzadkie, że ich dotychczasowy korzystny wpływ na relację jest ograniczony. Z drugiej strony dla osób z określonym wzorcem pozabezpiecznej więzi nie są czymś zupełnie obcym i można się do nich odwołać. Wydobycie ich i rozwijanie (uczynienie istotnym przedmiotem pracy terapeutycznej: eksploracji, dialogu terapeutycznego, interpretacji, treningu w relacjach poza terapią) może realnie osłabiać niekorzystny wpływ pozabezpiecznych wzorców więzi na bliskie relacje romantyczne. Niniejsze badanie ma pomóc w zidentyfikowaniu tych kluczowych korzystnych mikro-

opowieści jako swego rodzaju ogólnych wzorców/ map, dzięki którym terapeuta może dokładniej, szybciej identyfikować „korzystne”, specyficzne dla pacjenta z pozabezpiecznym wzorcem więzi, historie. Jak pokazały wyniki badania 1, rola tych historii, które z nich mogą być „korzystne” (albo „niekorzystne”) dla jakości związku zależy od typu pozabezpiecznej więzi (lękowa vs. unikowa) oraz płci.

## **2. Zmienne, pytania i hipotezy badawcze**

Zestawienie wykorzystanych w badaniu 2 zmiennych:

### **Zmienna niezależna:**

#### **ZN 1: Pozabezpieczne wzorce więzi w relacji romantycznej**

- typ pozabezpiecznego wzorca więzi (lękowy, unikowy)
- nasilenie pozabezpiecznego wzorca więzi (lękowy, unikowy)

#### **ZN 2/ moderator: opowieść o związku**

- typ przypominanej opowieści o związku (inicjatywa własna vs. partnera; stapianie się z partnerem vs. ścieranie)
- częstość powtarzania (bardzo rzadka – bardzo częsta) opowieści o związku podobnych do przypominanej (inicjatywa własna, inicjatywa partnera, stapianie się, ścieranie się)
- zakończenie (bardzo złe – bardzo dobre) opowieści o związku podobnych do przypominanej



### **Zmienna zależna (ZZ): jakość związku**

- zmiana stanu afektywnego (pozytywnego, negatywnego) po przypominaniu sobie opowieści o związku

- retrospektywna ocena wpływu (pozytywnego, negatywnego) przypominanej opowieści o związku na relację

- ocena (negatywna, pozytywna) jakości relacji

### **Zmienne uboczne kontrolowane:**

- płeć (K, M)

- osobista ważność historii (w ogóle nie ważna – bardzo ważna)

### **Schemat eksperymentalny:**

**Pytanie badawcze 1a:** Czy typ przypominanej opowieści o związku *inicjatywa własna* vs. *partnera* moderuje zależność między pozabezpiecznym wzorcem więzi a zmianą stanu afektywnego (pozytywnego lub negatywnego)?

**Pytanie badawcze 1b:** Czy typ przypominanej opowieści o związku *stapianie się z partnerem* vs. *ścieranie z nim* moderuje zależność między pozabezpiecznym wzorcem więzi a zmianą stanu afektywnego (pozytywnego lub negatywnego)?

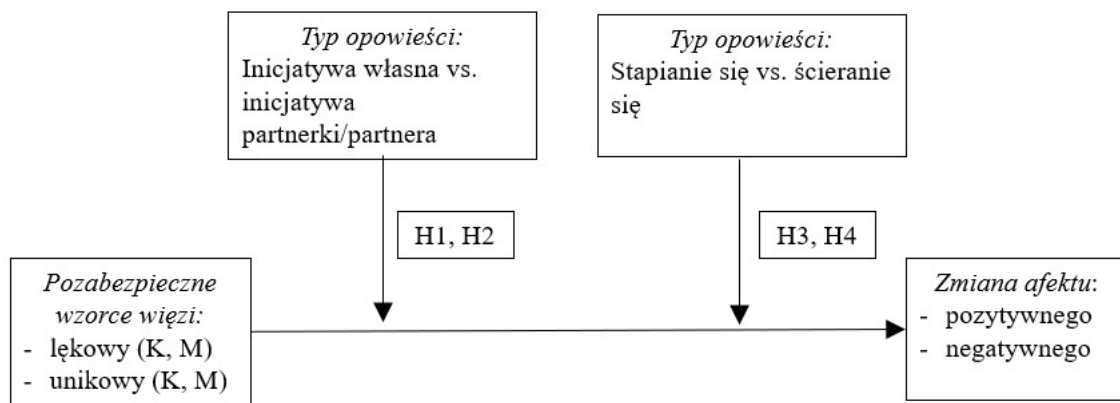
Zgodnie z ustaleniami badania 1, zaproponowano 4 hipotezy:

**Hipoteza 1:** Przypominanie sobie opowieści z historii własnego związku, w których podmiot podejmuje inicjatywę a jego partner się jej poddaje, spowoduje korzystniejszą zmianę stanu emocjonalnego u kobiet niż u mężczyzn.

**Hipoteza 2:** Przypominanie sobie opowieści z historii własnego związku, w której partner podmiotu podejmuje inicjatywę a podmiot się jej podaje, spowoduje korzystniejszą zmianę stanu emocjonalnego u osób przywiązanych unikowo, niż u przywiązanych lękowo.

**Hipoteza 3:** Przypominanie sobie opowieści z historii własnego związku, w której podmiot stapia się z partnerem, spowoduje niekorzystną zmianę stanu emocjonalnego u: a) kobiet z pozabezpiecznym wzorcem więzi; b) mężczyzn z pozabezpiecznym wzorcem więzi.

**Hipoteza 4:** Przypominanie sobie opowieści z historii własnego związku, w której podmiot ściera się z partnerem, spowoduje korzystniejszą zmianę stanu emocjonalnego u kobiet niż u mężczyzn. Rysunek 3 przedstawia model hipotez 1-4 do badania 2.



Rysunek 3. Model hipotezy 1, 2, 3 i 4 do badania 2.

*Analizy dodatkowe:*

**Pytanie badawcze 2a:** Czy typ przypominanej opowieści o związku *inicjatywa własna vs. partnera* moderuje zależność między pozabezpiecznym wzorcem więzi a retrospektywną oceną jej wpływu (pozytywnego lub negatywnego) na relację?

**Pytanie badawcze 2b:** Czy typ przypominanej opowieści o związku *stapianie się* vs. *ścieranie* moderuje zależność między pozabezpiecznym wzorcem więzi a retrospektywną oceną jej wpływu (pozytywnego lub negatywnego) na relację?

**Pytanie badawcze 3a:** Czy powtarzalność opowieści o związku podobnych do przypominanej moderuje zależność między pozabezpiecznym wzorcem więzi a oceną (pozytywnych lub negatywnych) aspektów relacji?

**Pytanie badawcze 3b:** Czy zakończenie opowieści o związku podobnych do przypominanej moderuje zależność między pozabezpiecznym wzorcem więzi a oceną (pozytywnych lub negatywnych) aspektów relacji?

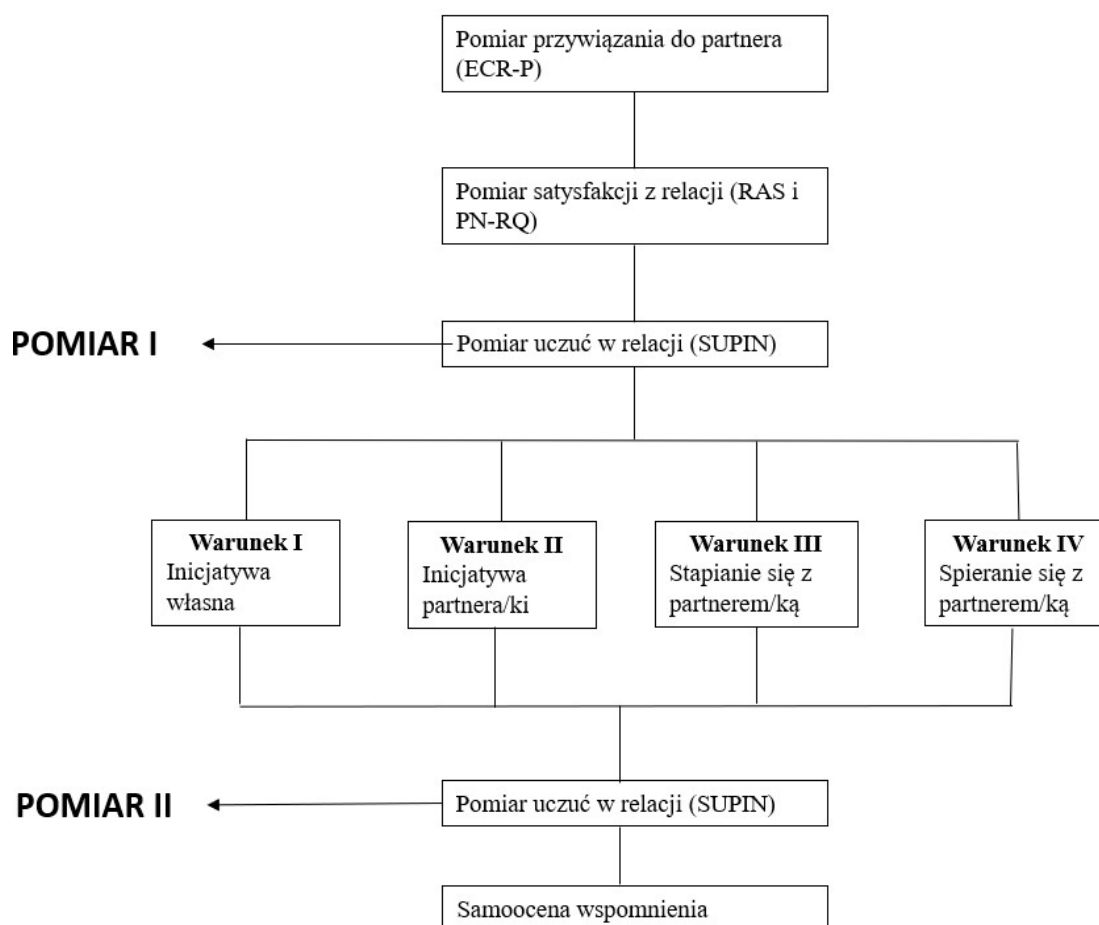
### 3. Metoda

#### 3.1. Uczestnicy

Badanie zostało przeprowadzone w Internecie za pośrednictwem firmy Research Park sp. z o.o. Komisja ds. Etyki Badań Naukowych Wydziału Psychologii Uniwersytetu SWPS w Warszawie pozytywnie zaopiniowała wniosek (nr opinii: 30/2021). Dane były zbierane w okresie maj – czerwiec 2021 r. Badani otrzymywali wynagrodzenie finansowe. Udział w badaniu był dobrowolny a respondenci zostali poinformowani o anonimowości oraz możliwości rezygnacji z udziału. W badaniu wzięło udział 657 osób (310 kobiet i 347 mężczyzn) jednak z uwagi na braki danych do analizy wykorzystano wyniki uzyskane od 584 osób (280 kobiet i 304 mężczyzn) w wieku od 18 do 70 lat ( $M = 35,34$ ;  $SD = 13,33$ ). Wszyscy badani aktualnie byli w romantycznej relacji, a jej staż wahał się od kilku miesięcy do 46 lat ( $M = 9,26$ ;  $SD = 9,39$ ). Związek formalny zadeklarowało 52,1% ( $N = 304$ ) badanych, natomiast nieformalny 47,9% ( $N = 280$ ). 43,3% ( $N = 253$ ) respondentów posiada wykształcenie wyższe, 51,7% ( $N = 302$ ) - średnie, a 5,0% ( $N = 29$ ) niższe niż średnie. 77,2% ( $N = 451$ ) zamieszkiwało miasta, natomiast wieś 22,8% ( $N = 133$ ).

### 3.2. Procedura

Badanie zostało zaprojektowane w taki sposób, aby wypełnianie kolejnych kroków następowało w określonej kolejności, bez możliwości przejścia do przodu czy wrócenia do już zakończonych zadań. Osoby badane wypełniały ankietę socjodemograficzną zawierającą pytania takie jak: płeć, wiek, staż związku, wykształcenie, miejsce zamieszkania, następnie kwestionariusz dotyczący stylu przywiązania w relacjach romantycznych, kwestionariusz satysfakcji ze związku, pierwszy pomiar aktualnych odczuć w kontekście relacji romantycznej, opis zdarzenia/ historii, jaka wydarzyła się w związku, drugi pomiar aktualnych odczuć względem relacji oraz samoocenę wspomnienia. Schemat badania obrazuje rysunek 4.



Rysunek 4. Schemat badania eksperymentalnego.

### **3.3. Pomiar wzorca przywiązania do partnera**

Przywiązanie do partnera jako ogólna tendencja do zachowań w relacjach romantycznych, było badane za pomocą kwestionariusza Kwestionariusz Doświadczenia w Bliskich Związkach Partnerskich (Experiences in Close Relationship – polska wersja: ECR-PL) autorstwa K.A. Brennan, C.L. Clark i P.R. Shavera (1998) w polskiej adaptacji M. Stawskiej (2011). Narzędzie zostało opisane w metodzie badania 1.

### **3.4. Pomiar afektu pozytywnego i negatywnego**

Do pomiaru afektu wykorzystano kwestionariusz SUPIN – S30 (Skala Uczuć Pozytywnych i Negatywnych polska adaptacja skali PANAS autorstwa D. Waltson i L.A. Clark) w polskiej wersji językowej Piotra Brzozowskiego (2010). Narzędzie zawiera 30 emocji i uczuć. Za pomocą 5-cio stopniowej skali badani określają adekwatność podanych stwierdzeń do ich odczuć w chwili wypełniania. Kwestionariusz pozwala na wyodrębnienie nasilenia pozytywnych i negatywnych odczuć. Im wyższe wartości osoba badana podaje w jednostkowych uczuciach wchodzących w skład danej skali (pozytywnej lub negatywnej), tym wyższy wynik końcowy otrzymuje. Badani zostali poproszeni o wypełnienie kwestionariusza w kontekście swojego związku. Kwestionariusz był wypełniany dwukrotnie: przed manipulacją i po manipulacji, aby ustalić, czy nastąpiły różnice w afekcie.

### **3.5. Pomiar wpływu opowieści**

Aby sprawdzić wpływ opowieści na relację badani zostali losowo przydzieleni do jednego z czterech warunków:

1. *Inicjatywa własna* – historia, która wydarzyła się w aktualnej relacji, gdzie to osoba badana podjęła inicjatywę do działania, a partner/partnerka poddał/a się jej;

2. *Inicjatywa partnera/partnerki* – historia, która wydarzyła się w aktualnej relacji, gdzie to partner/partnerka osoby badanej przejęła inicjatywę, a osoba badana poddała się jej;

3. *Stapianie się z partnerem/partnerką* – historia, która wydarzyła się w aktualnej relacji, gdzie osoba badana została pochłonięta przez świat partnera/partnerki, a istotne dla niej były jedynie potrzeby i pragnienia partnera/partnerki;

4. *Spieranie się* - historia, która wydarzyła się w aktualnej relacji, gdzie partnerzy mieli odmienne zdania, a osoba badana nie odpuszczała; wolała dłużej spierać się, kłócić z partnerem/ partnerką, niż się wycofać.

Osoba badana konstruowała narrację na temat zdarzenia, jakie wystąpiło w jej związku. Została poproszona o przypomnienie sobie sytuacji w swoim aktualnym związku, w zależności od warunku, który został jej przydzielony, a następnie poproszona o opisanie krótko według schematu: (1) Co wtedy działo się w jej związku? (2) Co/jak zrobiła? (3) Jak zareagował partner? (4) Jak to wpłynęło na ich relację? Osoby badane nie były informowane do jakiego warunku zostały przydzielone. Otrzymały jedynie instrukcję (Załącznik nr 4).

### **3.6. Pomiar dodatkowych zmiennych**

#### **3.6.1. Jakość relacji romantycznej**

Satysfakcja z relacji romantycznej była mierzona za pomocą narzędzia PN-RQ (PL) Positive-Negative Relationship Quality Scale (PN-RQ; Rogge, Fincham, Crasta, Maniaci, 2016), w polskiej adaptacji Papińskiej i Kuncewicza (2021), który pokazuje związek jako wypadkową skali uczuć pozytywnych i negatywnych. Narzędzie tworzą 2 podskale zawierające po 8 określeń pozytywnych i negatywnych opisujących związek. Badani zaznaczają, w jakim stopniu określenia te dotyczą doświadczeń w ich związku na sześciostopniowej skali od 0 („zdecydowanie nieprawdziwe”) do 5 („zdecydowanie

prawdziwe”). Im wyższy wynik uzyskany na skali uczuć pozytywnych, tym większe nasilenie uczuć pozytywnych w relacji. Analogicznie w przypadku skali negatywnych: im wyższy wynik uzyskany, tym większe nasilenie uczuć negatywnych. Współczynniki rzetelności ( $\alpha$ -Cronbacha) w trzech badaniach autorów PN-RQ (Rogge et al., 2016) dla podskali pozytywnej wahał się od 0,94 do 0,96, natomiast dla podskali negatywnej od 0,84 do 0,95. Zbliżone współczynniki rzetelności uzyskali autorzy polskiej wersji narzędzia: dla podskali pozytywnej wyniósł 0,95 dla negatywnej 0,97 (Papińska, Kuncewicz, 2021) (Załącznik nr 5).

### **3.6.2. Samoocena wspomnienia**

W celu określenia częstości występowania podobnych do przypominanej historii w związku badani wypełniali kwestionariusz zawierający 6 pytań i na 7 stopniowej skali odnosili się do swoich subiektywnych odczuć (im mniej osoba badana zgadzała się z danym stwierdzeniem, tym niższą wartość wybierała). Pytania dotyczyły stopnia trudności przypomnienia sobie historii, ważności kwestii, której dotyczyła historia, stopień pozytywnego i negatywnego wpływu historii na relację, częstości występowania podobnych historii w związku oraz jak zazwyczaj się kończą (Załącznik nr 6). Kwestionariusz pozwolił na pomiar – w ocenie osób badanych – częstości powtarzania się danego typu historii w relacji oraz pozytywnego lub negatywnego wpływu opisywanej historii na związek. Były to zmienne niezależne wykorzystane do analiz dodatkowych. Im wyższy wynik uzyskany na skali częstości powtarzania się historii danego typu, tym częściej występuje w związku osoby badanej. Im wyższy wynik uzyskany na skali wpływu opisywanej historii na relację, tym większy wpływ historia, którą przypominali sobie badani, miała na ich związek.

## **4. Wyniki badania 2**

### **4.1. Analizy wstępne**

Analizy przeprowadzono osobno w grupie kobiet i mężczyzn. Do analiz włączono wyniki osób, które osobistą ważność historii oceniły na raczej ważną (5/7 w skali od 1 do 7), ważną (6/7) lub bardzo ważną dla nich (7/7). Korzystano z programu SPSS IBM w wersji 27.0.

Statystyki opisowe dla analizowanych zmiennych przedstawia tabela 14.



Tabela 14

*Statystyki opisowe dla analizowanych zmiennych otrzymane w grupie kobiet i w grupie mężczyzn*

Zmienne	Kobiety						Mężczyźni						U	p
	M	SD	S	K	K-S	p	M	SD	S	K	K-S	p		
<b>Lęk</b>	<b>4,07</b>	<b>1,16</b>	<b>-0,19</b>	<b>-0,46</b>	<b>0,07</b>	<b>0,008</b>	<b>3,87</b>	<b>1,13</b>	<b>0,00</b>	<b>-0,46</b>	<b>0,05</b>	<b>0,200</b>	<b>28131,50</b>	<b>0,039</b>
Unikanie	2,51	1,08	0,68	-0,55	0,12	0,001	2,59	1,00	0,26	-1,01	0,08	0,001	29362,50	0,192
<b>Hist_przypomn</b>	<b>5,48</b>	<b>1,47</b>	<b>-0,71</b>	<b>-0,13</b>	<b>0,21</b>	<b>0,001</b>	<b>5,25</b>	<b>1,37</b>	<b>-0,54</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,001</b>	<b>27994,00</b>	<b>0,027</b>
<b>Hist_ważna</b>	<b>6,07</b>	<b>1,06</b>	<b>-0,74</b>	<b>-0,79</b>	<b>0,29</b>	<b>0,001</b>	<b>5,59</b>	<b>1,18</b>	<b>-0,06</b>	<b>-1,50</b>	<b>0,21</b>	<b>0,001</b>	<b>24421,50</b>	<b>0,001</b>
Hist_powt	3,38	1,77	0,16	-0,91	0,15	0,001	3,61	1,72	0,06	-0,94	0,13	0,001	29023,50	0,124
Hist_koniec	5,42	1,56	-0,94	0,37	0,20	0,001	5,39	1,31	-0,83	1,00	0,17	0,001	29864,50	0,306
Poz. wpływ na relację	5,25	1,92	-0,94	-0,20	0,21	0,001	5,46	1,43	-0,90	0,78	0,17	0,001	31393,00	0,955
Neg. wpływ na relację	2,78	1,98	0,82	-0,62	0,23	0,001	2,91	1,93	0,73	-0,70	0,22	0,001	29758,50	0,274
Afekt poz. pomiar I	50,86	14,39	-0,58	-0,32	0,08	0,001	52,59	11,66	-0,54	0,11	0,07	0,004	30114,00	0,399
Afekt neg. pomiar I	25,76	12,77	1,56	2,00	0,20	0,001	25,29	11,54	1,32	0,93	0,20	0,001	31466,00	0,992
Afekt poz. pomiar II	51,82	15,50	-0,50	-0,56	0,08	0,001	54,10	12,03	-0,60	0,28	0,09	0,001	29612,00	0,249
Afekt neg. pomiar II	24,47	12,74	1,64	2,24	0,23	0,001	24,58	12,43	1,54	1,49	0,22	0,001	30509,50	0,545
Średnia ocena relacji poz.	2,58	1,14	-0,65	-0,60	0,14	0,001	2,60	0,97	-0,34	-0,63	0,09	0,001	30551,00	0,566
<b>Średnia ocena relacji neg.</b>	<b>0,35</b>	<b>0,82</b>	<b>2,99</b>	<b>8,46</b>	<b>0,35</b>	<b>0,001</b>	<b>0,25</b>	<b>0,66</b>	<b>3,57</b>	<b>14,21</b>	<b>0,37</b>	<b>0,001</b>	<b>28922,50</b>	<b>0,057</b>

*M* – wartość średnia; *SD* – odchylenie standardowe; *S* – miara skośności; *K* – miara kurtozy; *K-S* – wartość testu Kołmogorowa-Smirnowa; *U* – wartość testu U Manna-Whitneya; *p* – istotność statystyczna

Stwierdzono, że rozkłady wszystkich analizowanych zmiennych, z wyjątkiem nasilenia lęku w grupie mężczyzn odbiegały od rozkładu normalnego. Stwierdzono również, że nasilenie przywiązania lękowego, wyniki na skalach Hist\_przypomn, Hist\_ważna i nasilenie uczuć negatywnych były istotnie statystycznie wyższe w grupie kobiet niż w grupie mężczyzn.

W tabeli 15 przedstawiono współczynniki korelacji *rho* Spearmana pomiędzy nasileniem stylu lękowego a wymiarami opowieści i jakości związku w grupie kobiet i mężczyzn. Zestawienie uzupełniono wartościami testu istotności statystycznej różnic pomiędzy współczynnikami korelacji w formie transformacji Fishera.

Tabela 15

*Współczynniki korelacji pomiędzy nasileniem stylu lękowego a wymiarami opowieści i jakości związku w grupie kobiet i mężczyzn*

Zmienne	Kobiety	Mężczyźni	Z	p
<b>Hist_przypomn</b>	-0,049	-0,065	0,18	0,393
<b>Hist_ważna</b>	-0,133*	-0,040	-1,04	0,231
Hist_powt	0,152*	0,137*	0,17	0,393
Hist_koniec	-0,261***	-0,273***	0,14	0,395
Poz. wpływ na relację	-0,175**	-0,159**	-0,18	0,392
Neg. wpływ na relację	0,174**	0,225***	-0,59	0,335
Afekt poz. pomiar I	-0,312***	-0,168**	-1,70	0,093
Afekt neg. pomiar I	0,492***	0,557***	-1,00	0,242
Afekt poz. pomiar II	-0,282***	-0,164**	-1,38	0,153
Afekt neg. pomiar II	0,465***	0,543***	-1,17	0,202
Ocena relacji poz.	-0,357***	-0,336***	-0,27	0,385
Ocena relacji neg.	0,344***	0,321***	0,29	0,383

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; Z – wartość transformacji Fishera; p – istotność statystyczna

Nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic pomiędzy współczynnikami korelacji otrzymanymi w grupie kobiet i współczynnikami korelacji otrzymanymi w grupie mężczyzn.

W tabeli 16 przedstawiono współczynniki korelacji *rho* Spearmana pomiędzy nasileniem stylu unikowego a wymiarami opowieści i jakości związku w grupie kobiet i mężczyzn. Zestawienie uzupełniono wartościami testu istotności statystycznej różnic pomiędzy współczynnikami korelacji w formie transformacji Fishera.

Tabela 16

*Współczynniki korelacji pomiędzy nasileniem stylu unikowego a wymiarami opowieści i jakości związku w grupie kobiet i mężczyzn*

Zmienne	Kobiety	Mężczyźni	Z	p
<b>Hist_przypomn</b>	<b>-0,070</b>	<b>-0,345<sup>***</sup></b>	<b>3,22</b>	<b>0,002</b>
<b>Hist_ważna</b>	<b>-0,208<sup>**</sup></b>	<b>-0,382<sup>***</sup></b>	<b>2,13</b>	<b>0,041</b>
Hist_powt	0,183 <sup>**</sup>	0,216 <sup>***</sup>	-0,38	0,371
Hist_koniec	-0,464 <sup>***</sup>	-0,495 <sup>***</sup>	0,45	0,361
Poz. wpływ na relację	-0,409 <sup>***</sup>	-0,315 <sup>***</sup>	-1,21	0,193
Neg. wpływ na relację	0,313 <sup>***</sup>	0,332 <sup>***</sup>	-0,24	0,388
Afekt poz. pomiar I	-0,505 <sup>***</sup>	-0,546 <sup>***</sup>	0,63	0,327
Afekt neg. pomiar I	0,583 <sup>***</sup>	0,567 <sup>***</sup>	0,27	0,385
Afekt poz. pomiar II	-0,491 <sup>***</sup>	-0,507 <sup>***</sup>	0,24	0,388
Afekt neg. pomiar II	0,562 <sup>***</sup>	0,504 <sup>***</sup>	0,90	0,265
Ocena relacji poz.	-0,583 <sup>***</sup>	-0,528 <sup>***</sup>	-0,89	0,269
Ocena relacji neg.	0,491 <sup>***</sup>	0,364 <sup>***</sup>	1,74	0,089

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; Z – wartość transformacji Fishera; p – istotność statystyczna

Stwierdzono, że istotna statystycznie ujemna korelacja pomiędzy nasileniem stylu unikowego a wynikami na skali Hist\_przypomn występowała tylko w grupie mężczyzn,

natomiast istotna statystycznie ujemna korelacja pomiędzy nasileniem stylu unikowego a wynikami na skali Hist\_ważna była istotnie statystycznie silniejsza w grupie mężczyzn niż w grupie kobiet.

### Zależności pomiędzy analizowanymi zmiennymi

Aby sprawdzić zależności występujące pomiędzy analizowanymi zmiennymi w grupie kobiet i mężczyzn obliczono współczynniki korelacji rho Spearmana z zastosowaniem istotności dwustronnej. W tabeli 17 przedstawiono wyniki analiz korelacji w grupie kobiet.

Tabela 17

#### Analizy korelacji rho Spearmana w grupie kobiet

zmienne	Wzorzec lękowy	Wzorzec unikowy	Powt. historii	Koniec historii	Ocena poz.	Ocena neg.	Wpływ poz.
Powtarzalność historii	0,152**	0,183**	-	-	-	-	-
Koniec historii	-0,261***	-0,464***	-0,196***	-	-	-	-
Ocena pozytywna	-0,357***	-0,583***	-0,177**	0,503***	-	-	-
Ocena negatywna	0,344***	0,491***	0,219**	-0,484***	-0,648***	-	-
Wpływ pozytywny	-0,175**	-0,409***	-0,200**	0,590**	0,405***	-0,438***	-
Wpływ negatywny	0,174**	0,313***	0,169**	-0,535***	-0,352***	0,374***	-0,581***

\*\*\*  $p < 0,001$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$ ; (\*)  $p < 0,1$

Analizy korelacji rho Spearmana wykazały, że w grupie kobiet oba pozabezpieczne wzorce więzi korelowały dodatnio z powtarzaniem historii, negatywną oceną jakości relacji i negatywnym wpływem analizowanych typów opowieści na relację. Ujemną korelację stwierdzono pomiędzy pozabezpiecznymi wzorcami więzi a sposobem zakończenia historii, pozytywną oceną jakości relacji i pozytywnym wpływem.

Powtarzanie historii korelowało dodatnio z oceną negatywną i jej negatywnym wpływem na związek, natomiast ujemnie ze sposobem zakończenia opowieści, oceną pozytywną oraz pozytywnym wpływem. Stwierdzono także korelację dodatnią pomiędzy kończeniem historii a oceną pozytywną i pozytywnym wpływem oraz ujemną z negatywną oceną jakości relacji i negatywnym wpływem.

Pozytywna ocena jakości relacji korelowała dodatnio z pozytywnym wpływem opowieści, a ujemnie z negatywnym i negatywną oceną. Negatywna ocena jakości relacji korelowała również ujemnie z pozytywnym wpływem. Stwierdzono również ujemną korelację pomiędzy pozytywnym a negatywnym wpływem historii na związek.

Tabela 18 przedstawia wyniki korelacji w grupie mężczyzn.

Tabela 18

*Analizy korelacji rho Spearmana w grupie mężczyzn*

zmienne	Wzorzec lękowy	Wzorzec unikowy	Powt. historii	Koniec historii	Ocena poz.	Ocena neg.	Wpływ poz.
Powtarzalność historii	0,137*	0,216***	-	-	-	-	-
Koniec historii	-0,273***	-0,495***	-0,135*	-	-	-	-
Ocena pozytywna	-0,336***	-0,528***	-0,101	0,550***	-	-	-
Ocena negatywna	0,321***	0,364***	0,092	-0,375***	-0,505***	-	-
Wpływ pozytywny	-0,159**	-0,315***	-0,035	0,598***	0,327***	-0,243***	-
Wpływ negatywny	0,225***	0,332***	0,252***	-0,405***	-0,216***	0,261***	-0,435***

\*\*\*  $p < 0,001$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$ ; (\*)  $p < 0,1$

Analizy korelacji rho Spearmana wykazały, że w grupie mężczyzn oba pozabezpieczne wzorce więzi korelowały dodatnio z powtarzalnością historii, oceną negatywną jakości relacji oraz negatywnym wpływem wszystkich czterech typów historii na związek. Ujemnie korelowały natomiast z zakończeniem historii, oceną pozytywną jakości relacji i pozytywnym wpływem wymienionych historii na relację. Powtarzanie się historii korelowało dodatnio negatywnym wpływem historii na relację, natomiast ujemnie z zakończeniem historii. Sposób zakończenia historii korelował dodatnio z oceną pozytywną jakości relacji i pozytywnym wpływem historii, zaś ujemnie z negatywną oceną jakości relacji i negatywnym wpływem historii na relację.

Ocena pozytywna jakości relacji korelowała dodatnio także z wpływem pozytywnym historii oraz ujemnie z oceną negatywną i negatywnym wpływem. Ocena negatywna

korelowała dodatnio z negatywnym wpływem, a ujemnie z pozytywnym. Wpływ pozytywny historii na związek korelował ujemnie z wpływem negatywnym.

Wyniki korelacji dla poszczególnych typów opowieści przedstawiono zbiorczo jako podsumowanie korelacji w podziale na kobiety i mężczyzn w tabeli 19. Wyniki szczegółowe znajdują się w załączniku 7.

Tabela 19

*Zbiorcze wyniki korelacji rho Spearmana dla poszczególnych typów opowieści w grupie kobiet i mężczyzn*

	Inicjatywa własna				Inicjatywa partnera/ki				Stapianie się				Ścieranie się			
	Lęk		Unikanie		Lęk		Unikanie		Lęk		Unikanie		Lęk		Unikanie	
	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M
<i>Powtarzanie</i>					+		+		+					++	(+)	++
<i>Koniec</i>			---	---	-	--	--	---	-	-	---	--		--	--	---
<i>Ocena pozytywna</i>	--		---	---	---	---	---	---	---	---	---	---		---	---	---
<i>Ocena negatywna</i>	+		+++	+	+++	++	+++	+++	+++	++	+++	+++		+++	++	+++
<i>Wpływ pozytywny</i>			---	--	-		--	---	-		-	--		(+)	---	---
<i>Wpływ negatywny</i>			+	++	+	+	+	+++	+	+	+	+		+	+++	++
Suma	2	0	5	5	6	4	6	5	6	4	5	5	0	6	6	6

*K* – kobiety; *M* – mężczyźni; + korelacja dodatnia; - korelacja ujemna; +++  $p < 0,001$ ; ++  $p < 0,01$ ; +  $p < 0,05$ ; (+)  $p < 0,1$ ; ---  $p < 0,001$ ; --  $p < 0,01$ ; -  $p < 0,05$ ; (˘)  $p < 0,1$

Analizy korelacji *rho Spearmana* wykazały, że w warunku *Inicjatywa własna*, bez względu na płeć, nie zachodzą istotne statystycznie korelacje pomiędzy powtarzania historii a pozabezpiecznymi wzorcami więzi. Istotnych statystycznie korelacji nie stwierdzono także w grupie mężczyzn o nasileniu lękowego wzorca więzi. W grupie kobiet zachodziły korelacje ujemne z oceną pozytywną oraz dodatnie z oceną negatywną związku, jednak w przypadku kobiet o nasileniu unikowego wzorca więzi korelacja ta była silniejsza niż dla lękowego wzorca. Ponadto w grupie kobiet z nasileniem unikowego wzorca więzi stwierdzono także ujemną korelację ze sposobem zakończenia historii i pozytywnym wpływem historii na relację, zaś dodatnie z negatywnym wpływem. Z kolei w grupie mężczyzn z nasileniem unikowego wzorca więzi, podobnie jak u kobiet, dodatnie korelacje stwierdzono z oceną negatywną związku i negatywnym wpływem historii na relację, natomiast ujemne – ze sposobem zakończenia historii, oceną pozytywną związku i pozytywnym wpływem na relację.

W warunku *Inicjatywa partnera* powtarzanie historii istotnie dodatnio korelowało jedynie w przypadku kobiet dla obu typów pozabezpiecznych wzorców więzi. U mężczyzn zależność ta nie występowała. W grupie kobiet z pozabezpiecznym przywiązaniem stwierdzono istotną statystycznie, dodatnią korelację z negatywną oceną związku oraz negatywnym wpływem historii na relację. Ujemne korelacje zachodziły natomiast z zakończeniem historii, oceną pozytywną związku i pozytywnym wpływem na relację. Podobnie dla mężczyzn, korelację dodatnią stwierdzono z negatywną oceną związku i negatywnym wpływem (korelacja o większej sile w grupie mężczyzn z nasilonym poziomem unikania), zaś ujemną ze sposobem zakończenia historii, oceną pozytywną związku i w przypadku mężczyzn o nasileniu unikowego wzorca więzi, z pozytywnym wpływem historii na relację. Dla mężczyzn o nasileniu lękowego wzorca więzi zależność ta nie była istotna.



Dla warunku *Stapiania się z partnerem*, powtarzanie historii istotnie koreluje dodatnio jedynie w grupie kobiet o nasileniu lękowego wzorca więzi. Ponadto w grupie kobiet z nasileniem jednego z pozabezpiecznych wzorców więzi stwierdzono istotne statystycznie, dodatnie korelacje z oceną negatywną związku i negatywnym wpływem historii na relację. Ujemne korelacje stwierdzono ze sposobem zakończenia historii (przy czym korelacja o większej sile zachodziła w przypadku kobiet z nasileniem unikowego wzorca więzi, z oceną pozytywną związku i pozytywnym wpływem historii na relację. W grupie mężczyzn stwierdzono istotne statystycznie, dodatnie korelacje z oceną negatywną związku (silniejsza korelacja z nasileniem unikania) oraz z negatywnym wpływem historii na relację. Ujemne korelacje wystąpiły w grupie mężczyzn ze sposobem zakończenia historii (silniejsza korelacja w przypadku mężczyzn z nasileniem unikowego wzorca więzi), oceną pozytywną związku i w przypadku mężczyzn o nasilonym poziomie unikania, z pozytywnym wpływem na relację.

W przypadku czwartego warunku - *Ścierania się z partnerem* – w grupie kobiet o nasileniu lękowego wzorca więzi nie stwierdzono istotnych statystycznie korelacji. Powtarzanie się historii korelowało dodatnio u mężczyzn z pozabezpiecznymi wzorcami więzi oraz na poziomie zbliżonym do istotności korelacja zachodziła w grupie kobiet z nasileniem unikowego wzorca więzi. W grupie kobiet o nasileniu unikowego wzorca stwierdzono istotne statystycznie, dodatnie korelacje z negatywną oceną związku i negatywnym wpływem historii na relację. Ujemne korelacje zachodziły natomiast ze sposobem zakończenia historii, oceną pozytywną związku i pozytywnym wpływem historii na relację. Z kolei w grupie mężczyzn stwierdzono istotne statystycznie, dodatnie korelacje z oceną negatywną związku i negatywnym wpływem historii na relację, a także dla mężczyzn z nasileniem lękowego wzorca więzi, na poziomie zbliżonym do istotności tendencyjnej z pozytywnym wpływem opowieści. Korelacje ujemne zachodziły u mężczyzn z nasileniem obu badanych typów pozabezpiecznego przywiązania ze sposobem zakończenia historii,

oceną pozytywną związku oraz dla mężczyzn z nasilonym wzorcem unikania – z wpływem pozytywnym historii na relację.

## 4.2. Analizy główne

### **Pozabezpieczne wzorce więzi i typ opowieści a jej wpływ na stan afektywny**

Zależności pomiędzy nasileniem stylów przywiązania osób badanych i typem opowieści w podziale na: *inicjatywa własna vs. inicjatywa partnera/ki* oraz *utożsamianie się z partnerem/ką vs. spieranie się* a nasileniem afektu pozytywnego i negatywnego analizowano za pomocą analizy moderacji w oparciu o makro Process Hayes (2018). Jako zmienne wyjaśniające analizowano kolejno nasilenie stylu lękowego i unikowego, jako moderatory typ opowieści w podziale na: *inicjatywa własna vs. inicjatywa partnera/ki* oraz *utożsamianie się z partnerem/ką vs. spieranie się*. Jako zmienne wyjaśniane analizowano kolejno nasilenie afektu pozytywnego i nasilenie afektu negatywnego w drugim pomiarze, przy czym odpowiednio nasilenie afektu pozytywnego lub nasilenie afektu negatywnego w pierwszym pomiarze było włączone do modelu jako zmienna kontrolowana. Dzięki temu otrzymane zależności można interpretować jako zależności dotyczące wielkości różnicy pomiędzy pierwszym i drugim pomiarem w zakresie nasilenia afektu pozytywnego i w zakresie nasilenia afektu negatywnego. Analizy przeprowadzono oddzielnie w grupie kobiet i oddzielnie w grupie mężczyzn. Wyniki analizy w grupie kobiet przedstawiono w tabeli 20.

Tabela 20

*Wyniki analizy moderacji dotyczącej zależności pomiędzy nasileniem stylów przywiązania osób badanych i typem opowieści a nasileniem afektu pozytywnego i negatywnego w grupie kobiet*

Zmienne	Zmienna wyjaśniana	Beta	P	R <sup>2</sup>	
kontrolowana	Afekt poz. I	Afekt poz. II	0,97; 1,12	0,001	0,882
moderator	Inicjatywa własna vs. partnera		-11,24; 3,78	0,280	
wyjaśniające	St. lękowy		-4,19; 1,26	0,290	
	interakcja		-0,70; 2,86	0,235	
kontrolowana	Afekt poz. I	Afekt poz. II	0,84; 1,82	0,001	0,798
moderator	Stapianie się vs. ścieranie		-10,74; 9,04	0,865	
wyjaśniające	St. lękowy		-8,30; 6,90	0,856	
	interakcja		-2,05; 2,40	0,878	
kontrolowana	Afekt poz. I	Afekt poz. II	0,96; 1,13	0,001	0,881
moderator	Inicjatywa własna vs. partnera		-6,31; 3,27	0,530	
wyjaśniające	St. unikowy		-3,57; 2,00	0,577	
	interakcja		-1,06; 2,52	0,422	
kontrolowana	Afekt poz. I	Afekt poz. II	0,79; 0,99	0,001	0,805
moderator	Stapianie się vs. ścieranie		-7,06; 6,29	0,909	
wyjaśniające	St. Unikowy		-10,11; 6,80	0,699	
	Interakcja		-2,34; 2,52	0,943	
kontrolowana	Afekt neg. I	Afekt neg. II	0,84; 0,98	0,001	0,873
moderator	Inicjatywa własna vs. partnera		-10,90; 1,20	0,115	
wyjaśniające	St. Lękowy		-4,60; 0,10	0,060	
	Interakcja		<b>-0,12; 2,18</b>	<b>0,031</b>	
kontrolowana	Afekt neg. I	Afekt neg. II	0,87; 1,03	0,001	0,865
moderator	Stapianie się vs. ścieranie		-6,93; 6,48	0,947	
wyjaśniające	St. Lękowy		-6,87; 3,53	0,526	

	Interakcja		-1,05; 1,98	0,541	
kontrolowana	Afekt neg. I	Afekt neg. II	0,86; 1,01	0,001	0,871
moderator	Inicjatywa własna vs. partnera		-5,52; 2,66	0,490	
wyjaśniające	St. Unikowy		-4,43; 0,20	0,073	
	Interakcja		-0,31; 2,74	0,118	
kontrolowana	Afekt neg. I	Afekt neg. II	0,82; 1,01	0,001	0,866
moderator	Stapianie się vs. ścieranie		-4,51; 4,63	0,979	
wyjaśniające	St. unikowy		-7,70; 3,99	0,531	
	interakcja		-1,00; 2,31	0,435	

*Beta* – 95% przedziały ufności dla standaryzowanych współczynników regresji; *p* – istotność

statystyczna;  $R^2$  – współczynnik determinacji; Afekt poz. I – pierwszy pomiar afektu pozytywnego; Afekt poz. II – drugi pomiar afektu pozytywnego, Afekt neg. I – pierwszy pomiar afektu negatywnego; Afekt neg. II – drugi pomiar afektu negatywnego.

Stwierdzono, że nasilenie afektu pozytywnego w I pomiarze było dodatnio powiązane z nasileniem afektu pozytywnego w II pomiarze a nasilenie afektu negatywnego w I pomiarze było powiązane dodatnio z nasileniem afektu negatywnego w II pomiarze.

Stwierdzono, że im większe nasilenie stylu lękowego tym mniejszy wzrost nasilenia afektu w II pomiarze w stosunku do poziomu afektu negatywnego w I pomiarze. Otrzymano istotny statystycznie efekt interakcyjny pomiędzy warunkiem (w podziale na inicjatywa własna vs. inicjatywa partnera) a nasileniem stylu lękowego w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano afekt negatywny. Jednak analiza efektów prostych wykazała, że zależność pomiędzy nasileniem stylu lękowego a afektem negatywnym była na poziomie zbliżonym do istotności statystycznej. W warunku inicjatywa własna wynik nie wykazał istotności statystycznej,  $B=-0,61$  95%CI[-1,71; 0,49],  $p>0,1$ , natomiast w warunku inicjatywy partnera wynik był na poziomie zbliżonym do istotności statystycznej,  $B=1,03$  95%CI[-0,12; 2,18],  $p<0,1$ . Istotność statystyczną interakcji należy w tym wypadku wiązać z różnicą w zakresie znaków otrzymanych współczynników regresji – ujemnym w warunku

inicjatywa własna i dodatnim w przypadku warunku inicjatywy partnera, które jednak w obu przypadkach były nieistotne statystycznie.

Stwierdzono również, że im większe nasilenie unikowego stylu przywiązania, tym mniejszy wzrost afektu negatywnego w II pomiarze w stosunku do nasilenia afektu negatywnego w I pomiarze.

W tabeli 21 przedstawiono wyniki otrzymane w analizie przeprowadzonej wyłącznie w grupie mężczyzn.

Tabela 21

*Wyniki analizy moderacji dotyczącej zależności pomiędzy nasileniem stylów przywiązania osób badanych i typem opowieści a nasileniem afektu pozytywnego i negatywnego w grupie mężczyzn*

Zmienne	Zmienna wyjaśniana	Beta	p	R <sup>2</sup>
kontrolowana Afekt poz. I	Afekt poz. II	0,76; 0,97	0,001	0,726
moderator Inicjatywa własna vs. partnerki		-10,49; 7,98	0,788	
wyjaśniające St. lękowy		-3,44; 3,37	0,985	
interakcja		-2,17; 2,35	0,936	
kontrolowana Afekt poz. I	Afekt poz. II	0,89; 1,04	0,001	0,832
moderator stąpienie się vs. ścieranie		-6,98; 4,78	0,724	
wyjaśniające St. lękowy		-6,19; 4,26	0,715	
interakcja		-1,25; 1,64	0,787	
kontrolowana Afekt poz. I	Afekt poz. II	0,73; 0,95	0,001	0,730
moderator Inicjatywa własna vs. partnerki		-5,53; 9,03	0,635	
wyjaśniające St. Unikowy		-3,16; 4,88	0,671	
interakcja		-3,63; 1,52	0,419	
kontrolowana Afekt poz. I	Afekt poz. II	0,88; 1,05	0,001	0,832

moderator	Stapianie się vs. ścieranie		-3,13; 5,69	0,567	
wyjaśniające	St. unikowy		-3,70; 8,11	0,461	
	interakcja		-2,24; 0,10	0,450	
kontrolowana	Afekt neg. I	Afekt neg. II	0,80; 1,03	0,001	0,757
moderator	Inicjatywa własna vs. partnerki		-5,94; 12,64	0,476	
wyjaśniające	St. lękowy		-1,69; 4,97	0,332	
	interakcja		-3,11; 1,46	0,478	
kontrolowana	Afekt neg. I	Afekt neg. II	0,79; 1,00	0,001	0,740
moderator	stapianie się vs. ścieranie		-8,02; 6,75	0,865	
wyjaśniające	St. lękowy		-8,15; 5,27	0,672	
	interakcja		-1,23; 2,45	0,515	
kontrolowana	Afekt neg. I	Afekt neg. II	0,77; 1,01	0,001	0,758
moderator	Inicjatywa własna vs. partnerki		-9,21; 5,11	0,571	
wyjaśniające	St. unikowy		-4,48; 3,33	0,771	
	interakcja		-1,57; 3,52	0,450	
kontrolowana	Afekt neg. I	Afekt neg. II	0,79; 1,01	0,001	0,751
moderator	stapianie się vs. ścieranie		-10,85; 0,28	0,062	
wyjaśniające	St. unikowy		-17,06; -1,99	0,014	
	interakcja		<b>0,74; 4,82</b>	<b>0,008</b>	

*Beta* – 95% przedziały ufności dla standaryzowanych współczynników regresji; *p* – istotność statystyczna; *R*<sup>2</sup> – współczynnik determinacji

W grupie mężczyzn otrzymano istotny statystycznie efekt interakcyjny pomiędzy warunkiem (w podziale na stapianie się vs. ścieranie się z partnerką) a nasileniem unikowego stylu przywiązania w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano afekt negatywny. W warunku ścieranie się z partnerką stwierdzono istotność statystyczną,  $B=1,60$  95%CI[0,23; 2,98],  $p<0,05$ , natomiast w warunku stapiania się z partnerką wynik nie wykazał istotności statystycznej,  $B=-1,18$  95%CI[-2,93; 0,58],  $p>0,1$ . W warunku ścieranie się z partnerką zależność pomiędzy nasileniem unikowego wzorca więzi a wzrostem afektu

negatywnego jest dodatnia, a w warunkach stapiania się z partnerką zależności tej nie stwierdzono. Przyrost afektu negatywnego w drugim pomiarze był większy w przypadku ścierania się z partnerką.

### 4.3. Analizy dodatkowe

#### Pozabezpieczne wzorce więzi i typ opowieści a retrospektywna ocena jej wpływu na relację

Tabela 22

*Wyniki analizy moderacji dotyczącej zależności pomiędzy nasileniem stylów przywiązania osób badanych i typem opowieści a ocenami pozytywnego i negatywnego wpływu opowieści w grupie kobiet*

Zmienne	Zmienna wyjaśniana	Beta	p	R <sup>2</sup>	
moderator	inicjatywa własna vs. partnera	Wpływ poz.	0,09; 4,72	0,042	0,059
wyjaśniające	St. lękowy		-0,38; 1,39	0,261	
	interakcja		<b>-1,09; 0,05</b>	<b>0,074</b>	
moderator	stapianie się vs. ścieranie	Wpływ poz.	-5,52; -0,09	0,043	0,126
wyjaśniające	St. lękowy		-3,65; 0,50	0,136	
	interakcja		-0,22; 1,00	0,209	
moderator	inicjatywa własna vs. partnera	Wpływ poz.	-0,91; 1,89	0,488	0,232
wyjaśniające	St. unikowy		-1,39; 0,17	0,126	
	interakcja		-0,65; 0,40	0,647	
moderator	stapianie się vs. ścieranie	Wpływ poz.	-0,36; 2,96	0,124	0,306
wyjaśniające	St. unikowy		0,45; 4,68	0,017	
	Interakcja		<b>-1,56; -0,35</b>	<b>0,002</b>	
moderator	inicjatywa własna vs. partnera	Wpływ neg.	-6,03; -1,19	0,004	0,071
wyjaśniające	St. lękowy		-2,07; -0,23	0,015	
	Interakcja		<b>0,28; 1,47</b>	<b>0,005</b>	

moderator	stapianie się vs. ścieranie	Wpływ neg.	-0,94; 4,47	0,199	0,140
wyjaśniające	St. lękowy		-1,01; 3,14	0,311	
	Interakcja		-0,80; 0,42	0,547	
moderator	inicjatywa własna vs. partnera	Wpływ neg.	-2,41; 0,78	0,315	0,099
wyjaśniające	St. unikowy		-0,79; 0,99	0,828	
	Interakcja		-0,30; 0,90	0,321	
moderator	utożsamianie się vs. ścieranie	Wpływ neg.	-1,44; 2,03	0,736	0,256
wyjaśniające	St. Unikowy		-2,35; 2,05	0,891	
	Interakcja		-0,35; 0,91	0,378	

*Beta* – 95% przedziały ufności dla standaryzowanych współczynników regresji; *p* – istotność statystyczna; *R*<sup>2</sup> – współczynnik determinacji

Stwierdzono, że w grupie kobiet ocena wpływu pozytywnego była istotnie statystycznie wyższa w warunku typu opowieści, w której partner podejmuje inicjatywę. Otrzymano efekt interakcyjny zbliżony do poziomu istotności statystycznej pomiędzy warunkiem (w podziale na inicjatywa własna vs. inicjatywa partnera) a nasileniem stylu lękowego w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano wpływ pozytywny. W warunku inicjatywa własna wynik nie wykazał istotności statystycznej,  $B=-0,01$  95%CI[-0,40; 0,38],  $p>0,1$ , natomiast w warunku inicjatywy partnera wynik okazał się istotny statystycznie,  $B=-0,53$  95%CI[-0,95; -0,12],  $p<0,05$ . W warunku inicjatywy partnera zależność pomiędzy nasileniem stylu lękowego a oceną wpływu pozytywnego była ujemna. W warunku inicjatywy własnej nie stwierdzono zależności pomiędzy stylem lękowym a oceną wpływu pozytywnego.

Otrzymano także istotny statystycznie efekt interakcyjny pomiędzy warunkiem (w podziale na stapianie się vs ścieranie się z partnerem) a nasileniem stylu unikowego w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano wpływ pozytywny. W warunku stapiania się wynik nie wykazał istotności statystycznej,  $B=-0,30$  95%CI[-0,72; 0,11],  $p>0,1$ , natomiast w warunku ścierania się z partnerem wynik okazał się istotny statystycznie,  $B=-1,26$  95%CI[-1,70; -0,82],  $p<0,001$ . W warunku ścierania się z partnerem zależność pomiędzy



nasileniem stylu unikowego a oceną wpływu pozytywnego była ujemna. W warunku stapiania się nie stwierdzono zależności pomiędzy stylem unikowym a oceną wpływu pozytywnego.

Ponadto stwierdzono również istotny statystycznie efekt interakcyjny pomiędzy warunkiem (w podziale na inicjatywa własna vs inicjatywa partnera) a nasileniem stylu lękowego w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano wpływ negatywny. W warunku inicjatywy własnej wynik nie wykazał istotności statystycznej,  $B=-0,28$  95%CI[-0,69; 0,13],  $p>0,1$ , natomiast w warunku inicjatywy partnera wynik okazał się istotny statystycznie,  $B=0,59$  95%CI[0,16; 1,02],  $p<0,01$ . W warunku inicjatywa partnera zależność pomiędzy nasileniem stylu lękowego a oceną wpływu negatywnego była dodatnia. W warunku inicjatywy własnej nie stwierdzono zależności pomiędzy stylem lękowym a oceną wpływu pozytywnego.

Tabela 23

*Wyniki analizy moderacji dotyczącej zależności pomiędzy nasileniem stylów przywiązania osób badanych i typem opowieści a ocenami pozytywnego i negatywnego wpływu opowieści w grupie mężczyzn*

Zmienne	Zmienna wyjaśniana	Beta	p	R <sup>2</sup>	
moderator	inicjatywa własna vs. partnerki	Wpływ poz.	-2,38; 1,66	0,722	0,034
wyjaśniające	St. lękowy		-1,13; 0,38	0,316	
	interakcja		-0,39; 0,60	0,684	
moderator	stapianie się vs. ścieranie	Wpływ poz.	-2,20; 0,79	0,355	0,224
wyjaśniające	St. Lękowy		-1,00; 1,70	0,611	
	interakcja		-0,52; 0,23	0,438	
moderator	Inicjatywa własna vs. partnerki	Wpływ poz.	-1,23; 1,80	0,713	0,146
wyjaśniające	St. unikowy		-1,14; 0,51	0,457	
	interakcja		-0,72; 0,35	0,502	

moderator	stapianie się vs. ścieranie	Wpływ poz.	-2,19; 0,03	0,058	0,272
wyjaśniające	St. unikowy		-1,56; 1,44	0,940	
	interakcja		-0,49; 0,32	0,680	
moderator	inicjatywa własna vs. partnerki	Wpływ neg.	-3,68; 1,62	0,444	0,040
wyjaśniające	St. lękowy		-0,91; 1,05	0,881	
	interakcja		-0,56; 0,74	0,785	
moderator	stapianie się vs. ścieranie	Wpływ neg.	-2,79; 1,56	0,575	0,138
wyjaśniające	St. lękowy		-2,95; 0,99	0,328	
	interakcja		-0,14; 0,94	0,149	
moderator	inicjatywa własna vs. partnerki	Wpływ neg.	-2,63; 1,31	0,510	0,167
wyjaśniające	St. unikowy		-0,46; 1,68	0,262	
	interakcja		-0,60; 0,80	0,778	
moderator	stapianie się vs. ścieranie	Wpływ neg.	-0,98; 2,40	0,409	0,121
wyjaśniające	St. unikowy		-2,15; 2,40	0,915	
	interakcja		-0,52; 0,72	0,754	

*Beta* – 95% przedziały ufności dla standaryzowanych współczynników regresji; *p* – istotność statystyczna; *R*<sup>2</sup> – współczynnik determinacji

W grupie mężczyzn pomiędzy warunkami (w podziale na inicjatywa własna vs. inicjatywa partnerki i stapianie się z partnerką vs. ścieranie się) a nasileniem pozabezpiecznych wzorców więzi w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano wpływ opowieści nie stwierdzono istotnych statystycznie efektów interakcyjnych.

### **Określony typ opowieści a związek między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a jakością relacji**

Zależności pomiędzy nasileniem stylów przywiązania osób badanych i typem opowieści w podziale na inicjatywa własna, inicjatywa partnera/ki, stapianie się z partnerem/ką i ścieranie się a ocenami pozytywnych i negatywnych uczuć w relacji również

analizowano z pomocą analizy moderacji w oparciu o makro Process Hayesa. Jako zmienne wyjaśniające analizowano kolejno nasilenie stylu lękowego i unikowego, jako moderatory powtarzanie historii i jej zakończenie, w podziale na wymienione wyżej typy opowieści. Jako zmienne wyjaśniane analizowano kolejno ocenę pozytywnych i ocenę negatywnych uczuć w związku. Wyniki analizy przedstawiono w tabelach od 24 do 31.

### Opowieść o inicjatywie własnej

W tabeli 18 przedstawiono wyniki otrzymane w analizie przeprowadzonej wyłącznie w grupie kobiet.

Tabela 24

*Podsumowanie wyników analiz z uwzględnieniem powtarzalności i zakończenia opowieści o inicjatywie własnej jako moderatorów zależności między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a pozytywnymi i negatywnymi aspektami jakości relacji w grupie kobiet*

Zmienne	Zmienna wyjaśniana	Beta	p	R <sup>2</sup>	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena pozytywna	-0,42; 0,70	0,628	0,100
wyjaśniające	St. lękowy		-0,62; 0,43	0,718	
	interakcja		-0,19; 0,08	0,384	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena pozytywna	-0,48; 0,11	0,215	0,411
wyjaśniające	St. unikowy		-1,25; -0,43	0,001	
	interakcja		-0,06; 0,16	0,339	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena negatywna	-0,72; 0,28	0,386	0,142
wyjaśniające	St. lękowy		-0,57; 0,36	0,659	
	interakcja		-0,02; 0,21	0,117	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena negatywna	-0,16; 0,40	0,396	0,349
wyjaśniające	St. unikowy		0,12; 0,91	0,011	

	interakcja		-0,10; 0,11	0,943	
moderator	Zakończenie historii	Ocena pozytywna	0,15; 1,16	0,012	0,461
wyjaśniające	St. lękowy		-0,66; 0,60	0,921	
	interakcja		-0,14; 0,09	0,662	
moderator	Zakończenie historii	Ocena pozytywna	0,30; 0,92	0,001	0,584
wyjaśniające	St. unikowy		-0,59; 0,45	0,777	
	interakcja		-0,18; 0,02	0,135	
moderator	Zakończenie historii	Ocena negatywna	-0,69; 0,23	0,328	0,458
wyjaśniające	St. lękowy		-0,13; 1,02	0,128	
	Interakcja		-0,17; 0,04	0,209	
moderator	Zakończenie historii	Ocena negatywna	-0,57; 0,04	0,085	0,522
wyjaśniające	St. unikowy		0,05; 1,06	0,031	
	Interakcja		-0,15; 0,05	0,300	

*Beta* – 95% przedziały ufności dla standaryzowanych współczynników regresji; *p* – istotność statystyczna; *R*<sup>2</sup> – współczynnik determinacji

W grupie kobiet w warunku inicjatywa własna pomiędzy powtarzaniem historii a nasileniem pozabezpiecznych wzorców więzi w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę jakości relacji nie stwierdzono istotnych statystycznie efektów interakcyjnych. Nie stwierdzono także istotnych statystycznie efektów interakcyjnych pomiędzy zakończeniem historii a nasileniem pozabezpiecznych wzorców więzi w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę jakości relacji.

W tabeli 25 przedstawiono wyniki otrzymane w analizie przeprowadzonej wyłącznie w grupie mężczyzn.

Tabela 25

*Podsumowanie wyników analiz z uwzględnieniem powtarzalności i zakończenia opowieści o inicjatywie własnej jako moderatorów zależności między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a pozytywnymi i negatywnymi aspektami jakości relacji w grupie mężczyzn*

Zmienne	Zmienna wyjaśniana	Beta	p	R <sup>2</sup>	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena pozytywna	-0,66; 0,21	0,305	0,034
wyjaśniające	St. lękowy		-0,86; 0,18	0,196	
	interakcja		-0,06; 0,17	0,335	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena pozytywna	-0,12; 0,60	0,185	0,208
wyjaśniające	St. unikowy		-0,71; 0,49	0,717	
	interakcja		-0,22; 0,05	0,209	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena negatywna	0,02; 0,59	0,038	0,098
wyjaśniające	St. lękowy		-0,14; 0,55	0,240	
	interakcja		-0,14; 0,01	0,101	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena negatywna	-0,43; 0,07	0,156	0,164
wyjaśniające	St. unikowy		-0,64; 0,21	0,309	
	interakcja		<b>0,00; 0,19</b>	<b>0,046</b>	
moderator	Zakończenie historii	Ocena pozytywna	0,05; 0,85	0,027	0,472
wyjaśniające	St. lękowy		-0,74; 0,46	0,642	
	interakcja		-0,10; 0,12	0,877	
moderator	Zakończenie historii	Ocena pozytywna	0,36; 1,30	0,001	0,499
wyjaśniające	St. unikowy		-0,25; 1,36	0,173	
	interakcja		<b>-0,27; 0,02</b>	<b>0,082</b>	
moderator	Zakończenie historii	Ocena negatywna	-1,02; -0,48	0,001	0,468
wyjaśniające	St. Lękowy		-1,20; -0,38	0,001	
	Interakcja		<b>0,06; 0,22</b>	<b>0,001</b>	
moderator	Zakończenie historii	Ocena negatywna	-0,02; 0,64	0,068	0,461
wyjaśniające	St. Unikowy		0,45; 1,59	0,001	

Interakcja

-0,29; -0,09

0,001

---

*Beta* – 95% przedziały ufności dla standaryzowanych współczynników regresji; *p* – istotność statystyczna; *R*<sup>2</sup> – współczynnik determinacji

W grupie mężczyzn w warunku podjęcia inicjatywy własnej otrzymano istotny statystycznie efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu unikowego a częstością powtarzania historii w związku w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę uczuć negatywnych w relacji. Otrzymano także istotny statystycznie efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu lękowego a zakończeniem historii w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę uczuć negatywnych w relacji. Stwierdzono również istotny statystycznie efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu unikowego a zakończeniem historii w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę uczuć negatywnych w relacji. Otrzymano także zbliżony do istotności statystycznej efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu unikowego a zakończeniem historii w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę uczuć pozytywnych w relacji.

W analizie efektów prostych stwierdzono, że dodatnia zależność pomiędzy nasileniem stylu unikowego a oceną uczuć negatywnych w związku zachodziła w warunku inicjatywy własnej, kiedy historia powtarzała się częściej niż średnia w grupie badanych mężczyzn (tj. na poziomie +1 SD) lub na poziomie średniej (wynik zbliżony do istotności statystycznej),  $B=0,36$  95%CI=[0,11; 0,61],  $p<0,01$ ,  $B=0,17$  95%CI=[-0,01; 0,34],  $p<0,1$ . Zależność ta przestawała być istotna, gdy historia powtarzała się rzadziej niż średnia (tj. na poziomie -1 SD),  $B=-0,12$  95%CI=[-0,46; 0,22],  $p>0,1$ . W analizie efektów prostych stwierdzono także, że ujemna zależność pomiędzy nasileniem stylu lękowego a oceną uczuć negatywnych w związku zachodziła w warunku inicjatywy własnej, kiedy koniec historii był oceniany mniej pozytywnie niż średnia w grupie mężczyzn,  $B=-0,23$  95%CI=[-0,37; -0,08],  $p<0,001$ , natomiast w sytuacji, gdy koniec historii był oceniany bardziej pozytywnie niż średnia w

grupie mężczyzn, zależność ta była dodatnia,  $B=0,20$  95%CI=[0,01; 0,38],  $p<0,01$ . W sytuacji kiedy zmienna była oceniana na poziomie średnim analiza efektów prostych nie wykazywała istotnych statystycznie zależności pomiędzy zmiennymi,  $B=-0,08$  95%CI=[-0,20; 0,03],  $p>0,1$ . Również za pomocą analizy efektów prostych stwierdzono, że dodatnia zależność pomiędzy nasileniem stylu unikowego a oceną negatywną jakości relacji zachodziła, w sytuacji kiedy koniec historii był oceniany mniej pozytywnie niż średnia w grupie mężczyzn,  $B=0,27$  95%CI=[0,06; 0,49],  $p>0,05$ , natomiast w sytuacji gdy koniec historii był oceniany bardziej pozytywnie niż średnia w grupie mężczyzn, zależność ta była ujemna,  $B=-0,29$  95%CI=[-0,51; -0,07],  $p>0,05$ . W sytuacji, kiedy zmienna była oceniana na poziomie średnim analiza efektów prostych nie wykazywała istotnych statystycznie zależności pomiędzy zmiennymi,  $B=0,09$  95%CI=[-0,08; 0,25],  $p>0,1$ .

### Opowieść o inicjatywie partnera

W tabeli 26 przedstawiono wyniki otrzymane w analizie przeprowadzonej wyłącznie w grupie kobiet.

Tabela 26

*Podsumowanie wyników analiz z uwzględnieniem powtarzalności i zakończenia opowieści o inicjatywie partnera jako moderatorów zależności między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a pozytywnymi i negatywnymi aspektami jakości relacji w grupie kobiet*

Zmienne	Zmienna wyjaśniana	Beta	p	R <sup>2</sup>	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena pozytywna	-0,08; 0,78	0,113	0,329
wyjaśniające	St. lękowy		-0,60; 0,26	0,436	
	interakcja		-0,20; 0,02	0,107	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena pozytywna	-0,13; 0,40	0,308	0,372
wyjaśniające	St. unikowy		-0,85; 0,09	0,109	
	interakcja		-0,16; 0,06	0,352	

moderator	Powtarzalność historii	Ocena negatywna	-0,64; -0,19	0,001	0,464
wyjaśniające	St. lękowy		-0,47; -0,02	0,033	
	interakcja		<b>0,07; 0,19</b>	<b>0,001</b>	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena negatywna	-0,36; -0,09	0,001	0,526
wyjaśniające	St. unikowy		-0,48; -0,01	0,040	
	interakcja		<b>0,08; 0,18</b>	<b>0,001</b>	
moderator	Zakończenie historii	Ocena pozytywna	-0,40; 0,42	0,961	0,436
wyjaśniające	St. lękowy		-1,16; -0,12	0,016	
	interakcja		-0,04; 0,14	0,283	
moderator	Zakończenie historii	Ocena pozytywna	-0,06; 0,49	0,127	0,436
wyjaśniające	St. unikowy		-0,88; 0,13	0,141	
	interakcja		-0,11; 0,08	0,770	
moderator	Zakończenie historii	Ocena negatywna	0,04; 0,51	0,021	0,435
wyjaśniające	St. lękowy		0,38; 0,98	0,001	
	Interakcja		<b>-0,15; -0,04</b>	<b>0,001</b>	
moderator	Zakończenie historii	Ocena negatywna	0,02; 0,33	0,032	0,472
wyjaśniające	St. unikowy		0,43; 1,00	0,001	
	Interakcja		<b>-0,15; -0,04</b>	<b>0,005</b>	

*Beta* – 95% przedziały ufności dla standaryzowanych współczynników regresji; *p* – istotność statystyczna; *R*<sup>2</sup> – współczynnik determinacji

W grupie kobiet w warunku podjęcia inicjatywy przez partnera otrzymano istotny statystycznie efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu lękowego a częstością powtarzania historii w związku w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę uczuć negatywnych w relacji. Otrzymano również istotny statystycznie efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu unikowego a częstością powtarzania historii w związku w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę uczuć negatywnych w relacji. Stwierdzono także istotny statystycznie efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu lękowego a sposobem zakończenia historii w modelu, w którym jako



zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę uczuć negatywnych w relacji. Otrzymano również istotny statystycznie efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu unikowego a sposobem zakończenia historii w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę uczuć negatywnych w relacji.

W analizie efektów prostych stwierdzono, że dodatnia zależność pomiędzy nasileniem stylu lękowego a oceną uczuć negatywnych w związku zachodziła w warunku podjęcia inicjatywy przez partnera, kiedy powtarzanie historii występowało na poziomie średniej i częściej niż średnia w grupie kobiet (tj. na poziomie +1 SD),  $B=0,27$  95%CI=[0,17; 0,37],  $p<0,001$ ,  $B=0,40$  95%CI=[0,27; 0,53],  $p<0,001$ . Natomiast w sytuacji, gdy historia powtarzała się rzadziej niż średnia w grupie kobiet (tj. na poziomie -1 SD), zależność ta przestawała być istotna,  $B=-0,11$  95%CI=[-0,29; 0,06],  $p>0,1$ . Stwierdzono również, że dodatnia zależność pomiędzy nasileniem stylu unikowego a oceną uczuć negatywnych w związku zachodziła w warunku podjęcia inicjatywy przez partnera, kiedy powtarzanie historii występowało na poziomie średniej i częściej niż średnia w badanej grupie kobiet,  $B=0,27$  95%CI=[0,17; 0,38],  $p<0,001$ ,  $B=0,41$  95%CI=[0,29; 0,52],  $p<0,001$ . Natomiast w sytuacji, gdy historia powtarzała się rzadziej niż średnia w grupie kobiet, zależność ta przestawała być istotna,  $B=0,22$  95%CI=[-0,31; 0,07],  $p>0,1$ . Ponadto stwierdzono, że dodatnia zależność pomiędzy nasileniem stylu lękowego a oceną uczuć negatywnych w związku zachodziła w warunku podjęcia inicjatywy przez partnera, kiedy zakończenie historii było oceniane mniej pozytywnie niż średnia w badanej grupie kobiet i na poziomie średniej,  $B=0,30$  95%CI=[0,18; 0,42],  $p<0,001$ ,  $B=0,11$  95%CI=[0,00; 0,23],  $p<0,01$ . Natomiast, jeżeli ocena zakończenia historii była bardziej pozytywna niż średnia w grupie kobiet, to zależność ta przestawała być istotna,  $B=0,02$  95%CI=[-0,12; 0,16],  $p>0,1$ .

Stwierdzono również, że dodatnia zależność pomiędzy nasileniem stylu unikowego a oceną uczuć negatywnych w związku zachodziła w warunku podjęcia inicjatywy przez

partnera, kiedy ocena zakończenia historii w grupie badanych kobiet była poniżej oraz na poziomie średniej,  $B=0,33$  95%CI=[0,21; 0,46],  $p<0,001$ ,  $B=0,14$  95%CI=[0,01; 0,27],  $p<0,01$ . Natomiast jeżeli ocena zakończenia historii była bardziej pozytywna niż średnia w grupie kobiet to zależność ta przedstawiała być istotna,  $B=0,04$  95%CI=[-0,11; 0,20],  $p>0,1$ .

W tabeli 27 przedstawiono wyniki otrzymane w analizie przeprowadzonej wyłącznie w grupie mężczyzn.

Tabela 27

*Podsumowanie wyników analiz z uwzględnieniem powtarzalności i zakończenia opowieści o inicjatywie partnerki jako moderatorów zależności między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a pozytywnymi i negatywnymi aspektami jakości relacji w grupie mężczyzn*

Zmienne	Zmienna wyjaśniana	Beta	p	R <sup>2</sup>	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena pozytywna	-0,87; 0,07	0,090	0,279
wyjaśniające	St. lękowy		-1,07; -0,18	0,007	
	interakcja		-0,04; 0,18	0,206	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena pozytywna	-0,46; 0,14	0,286	0,462
wyjaśniające	St. unikowy		-1,21; -0,30	0,002	
	interakcja		-0,08; 0,15	0,546	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena negatywna	-0,27; 0,25	0,940	0,189
wyjaśniające	St. lękowy		-0,14; 0,37	0,367	
	interakcja		-0,05; 0,08	0,609	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena negatywna	-0,13; 0,26	0,509	0,174
wyjaśniające	St. unikowy		-0,09; 0,51	0,172	
	interakcja		-0,08; 0,07	0,857	
moderator	Zakończenie historii	Ocena pozytywna	0,39; 1,69	0,002	0,459
wyjaśniające	St. lękowy		-0,16; 1,52	0,112	
	interakcja		<b>-0,31; -0,02</b>	<b>0,027</b>	
moderator	Zakończenie historii	Ocena pozytywna	-0,01; 0,97	0,052	0,491

wyjaśniające	St. unikowy		-0,80; 0,99	0,834	
	interakcja		-0,26; 0,05	0,163	
moderator	Zakończenie historii	Ocena negatywna	-0,64; 0,19	0,286	0,201
wyjaśniające	St. lękowy		-0,59; 0,51	0,886	
	Interakcja		-0,06; 0,13	0,495	
moderator	Zakończenie historii	Ocena negatywna	-0,29; 0,38	0,776	0,167
wyjaśniające	St. unikowy		-0,26; 0,95	0,256	
	Interakcja		-0,14; 0,07	0,487	

*Beta* – 95% przedziały ufności dla standaryzowanych współczynników regresji; *p* – istotność statystyczna; *R*<sup>2</sup> – współczynnik determinacji

W grupie mężczyzn w warunku podjęcia inicjatywy przez partnerkę otrzymano istotny statystycznie efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu lękowego a zakończeniem historii, w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę uczuć pozytywnych w relacji.

W analizie efektów prostych stwierdzono, że ujemna zależność pomiędzy nasileniem stylu lękowego a oceną uczuć pozytywnych w związku zachodziła w warunku podjęcia inicjatywy przez partnerkę, kiedy zakończenie historii było oceniane bardziej pozytywnie niż średnia w grupie mężczyzn (tj. na poziomie +1 SD),  $B=-0,49$  95%CI=[-0,78; -0,19],  $p<0,01$ . Nie stwierdzono istotności statystycznej w sytuacji gdy zakończenie historii było ocenione na poziomie średniej lub mniej pozytywnie niż średnia w badanej grupie mężczyzn (tj. na poziomie -1 SD),  $B=-0,15$  95%CI=[-0,38; 0,07],  $p>0,1$ ;  $B=0,01$  95%CI=[-0,30; 0,32],  $p>0,1$ .

### **Opowieść o stapianiu się z partnerem**

W tabeli 28 przedstawiono wyniki otrzymane dla typu opowieści o stapianiu się z partnerem w analizie przeprowadzonej wyłącznie w grupie kobiet.

Tabela 28

*Podsumowanie wyników analiz z uwzględnieniem powtarzalności i zakończenia opowieści o stapianiu się z partnerem jako moderatorów zależności między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a pozytywnymi i negatywnymi aspektami jakości relacji w grupie kobiet.*

Zmienne	Zmienna wyjaśniana	Beta	p	R <sup>2</sup>	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena pozytywna	-0,26; 0,68	0,370	0,212
wyjaśniające	St. lękowy		-0,51; 0,28	0,574	
	interakcja		-0,16; 0,04	0,228	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena pozytywna	-0,40; 0,32	0,823	0,270
wyjaśniające	St. unikowy		-0,86; 0,12	0,124	
	interakcja		-0,16; 0,10	0,663	
moderator	Powtarzanie historii	Ocena negatywna	-0,25; 0,40	0,630	0,120
wyjaśniające	St. lękowy		-0,41; 0,50	0,095	
	interakcja		-0,08; 0,05	0,647	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena negatywna	-0,44; 0,06	0,135	0,139
wyjaśniające	St. unikowy		-0,47; 0,21	0,445	
	interakcja		<b>-0,00; 0,18</b>	<b>0,052</b>	
moderator	Zakończenie historii	Ocena pozytywna	-0,76; 0,50	0,681	0,290
wyjaśniające	St. lękowy		-1,37; 0,08	0,079	
	interakcja		-0,05; 0,20	0,251	
moderator	Zakończenie historii	Ocena pozytywna	-0,26; 0,79	0,314	0,300
wyjaśniające	St. unikowy		-1,25; 0,82	0,680	
	interakcja		-0,19; 0,15	0,777	
moderator	Zakończenie historii	Ocena negatywna	-0,40; 0,51	0,819	0,135
wyjaśniające	St. lękowy		-0,24; 0,80	0,289	
	Interakcja		-0,11; 0,07	0,618	
moderator	Zakończenie historii	Ocena negatywna	-0,58; 0,19	0,317	0,097
wyjaśniające	St. unikowy		-0,89; 0,64	0,742	

Interakcja -0,08; 0,17 0,494

*Beta* – 95% przedziały ufności dla standaryzowanych współczynników regresji; *p* – istotność statystyczna; *R*<sup>2</sup> – współczynnik determinacji

W grupie kobiet w warunku stapiania się z partnerem otrzymano zbliżony do istotności statystycznej efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu unikowego a powtarzaniem historii w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę uczuć negatywnych w relacji.

W analizie efektów prostych stwierdzono, że dodatnia zależność pomiędzy nasileniem stylu unikowego a oceną uczuć negatywnych w związku zachodziła w warunku stapiania się z partnerem, kiedy historia powtarzała się częściej niż średnia w grupie kobiet (tj. na poziomie +1 SD) i na poziomie średniej (ocena na 3 i 5). Wyniki te jednak były na poziomie zbliżonym do istotności statystycznej,  $B=0,14$  95%CI=[-0,02; 0,30],  $p<0,1$ ,  $B=0,32$  95%CI=[0,10; 0,55],  $p<0,1$ . Nie stwierdzono natomiast zależności, gdy historia powtarzała się rzadziej niż średnia w badanej grupie (tj. na poziomie -1 SD),  $B=-0,04$  95%CI=[-0,31; 0,22],  $p>0,1$ .

W tabeli 29 przedstawiono wyniki otrzymane dla typu opowieści o stapianiu się z partnerką w analizie przeprowadzonej wyłącznie w grupie mężczyzn.

Tabela 29

*Podsumowanie wyników analiz z uwzględnieniem powtarzalności i zakończenia opowieści o stapianiu się z partnerką jako moderatorów zależności między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a pozytywnymi i negatywnymi aspektami jakości relacji w grupie mężczyzn.*

Zmienne	Zmienna wyjaśniana	Beta	p	R <sup>2</sup>	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena pozytywna	-0,21; 0,75	0,270	0,120
wyjaśniające	St. lękowy		-0,56; 0,49	0,889	
	interakcja		-0,19; 0,07	0,335	

moderator	Powtarzalność historii	Ocena pozytywna	-0,40; 0,38	0,970	0,279
wyjaśniające	St. unikowy		-1,13; -0,08	0,024	
	interakcja		-0,12; 0,17	0,706	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena negatywna	-0,35; 0,05	0,145	0,206
wyjaśniające	St. lękowy		-0,27; 0,17	0,649	
	interakcja		<b>-0,00; 0,10</b>	<b>0,065</b>	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena negatywna	-0,28; 0,08	0,290	0,205
wyjaśniające	St. unikowy		-0,23; 0,26	0,928	
	interakcja		-0,02; 0,11	0,147	
moderator	Zakończenie historii	Ocena pozytywna	-0,65; 1,04	0,651	0,315
wyjaśniające	St. lękowy		-1,60; 0,77	0,484	
	interakcja		-0,16; 0,24	0,667	
moderator	Zakończenie historii	Ocena pozytywna	-0,33; 0,61	0,565	0,451
wyjaśniające	St. unikowy		-1,99; 0,20	0,106	
	interakcja		-0,10; 0,27	0,370	
moderator	Zakończenie historii	Ocena negatywna	-0,16; 0,66	0,229	0,181
wyjaśniające	St. lękowy		-0,04; 1,10	0,069	
	Interakcja		-0,16; 0,03	0,162	
moderator	Zakończenie historii	Ocena negatywna	-0,08; 0,42	0,168	0,218
wyjaśniające	St. unikowy		0,09; 1,25	0,024	
	Interakcja		<b>-0,18; 0,01</b>	<b>0,078</b>	

*Beta* – 95% przedziały ufności dla standaryzowanych współczynników regresji; *p* – istotność statystyczna; *R*<sup>2</sup> – współczynnik determinacji

W grupie mężczyzn w warunkach stapienia się z partnerką otrzymano zbliżony do istotności statystycznej efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu lękowego a powtarzaniem historii w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę uczuć negatywnych w relacji. Stwierdzono także zbliżony do istotności statystycznej efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu unikowego a zakończeniem historii w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę uczuć negatywnych w relacji.

W analizie efektów prostych stwierdzono, że dodatnia zależność pomiędzy nasileniem stylu lękowego a oceną uczuć negatywnych w związku zachodziła w warunku stapania się z partnerką, kiedy historia powtarzała się na poziomie średniej i częściej niż średnia (tj. na poziomie +1 SD) w grupie badanych mężczyzn (ocena na 4 i 5),  $B=0,15$  95%CI=[0,60; 0,25],  $p<0,01$ ,  $B=0,20$  95%CI=[0,09; 0,32],  $p<0,001$ . Nie stwierdzono zależności, gdy historia powtarzała się rzadziej niż średnia w grupie (tj. na poziomie -1 SD),  $B=0,05$  95%CI=[-0,09; 0,18],  $p>0,1$ . Stwierdzono również, że dodatnia zależność pomiędzy nasileniem stylu unikowego a oceną uczuć negatywnych w związku zachodziła w warunku stapania się z partnerką, kiedy ocena zakończenia historii w grupie badanych mężczyzn była bardziej pozytywna niż średnia (tj. na poziomie +1 SD),  $B=0,24$  95%CI=[0,10; 0,38],  $p<0,001$ , oraz na poziomie zbliżonym do istotności statystycznej, kiedy ocena zakończenia historii była na poziomie średniej (ocena na 5 i 6),  $B=0,16$  95%CI=[0,05; 0,27],  $p<0,1$ . Nie stwierdzono zależności, gdy zakończenie historii było oceniane mniej pozytywnie niż średnia w badanej grupie mężczyzn (tj. na poziomie -1 SD),  $B=0,07$  95%CI=[-0,08; 0,22],  $p>0,1$ .

### Opowieść o ścieraniu się z partnerem

W tabeli 30 przedstawiono wyniki otrzymane dla typu opowieści o ścieraniu się z partnerem w analizie przeprowadzonej wyłącznie w grupie kobiet.

Tabela 30

*Podsumowanie wyników analiz z uwzględnieniem powtarzalności i zakończenia opowieści o ścieraniu się z partnerem jako moderatorów zależności między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a pozytywnymi i negatywnymi aspektami jakości relacji w grupie kobiet.*

Zmiennie	Zmienna wyjaśniana	Beta	p	R <sup>2</sup>
moderator	Powtarzalność historii	-0,66; 0,66	0,997	0,153
wyjaśniające	St. lękowy	-0,72; 0,46	0,657	

	interakcja		-0,20; 0,10	0,521	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena pozytywna	-0,36; 0,33	0,936	0,461
wyjaśniające	St. unikowy		-1,29; -0,02	0,044	
	interakcja		-0,16; 0,11	0,708	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena negatywna	-0,52; 0,14	0,255	0,187
wyjaśniające	St. lękowy		-0,45; 0,14	0,305	
	interakcja		<b>-0,00; 0,15</b>	<b>0,061</b>	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena negatywna	-0,31; 0,12	0,393	0,239
wyjaśniające	St. unikowy		-0,52; 0,25	0,489	
	interakcja		<b>-0,01; 0,16</b>	<b>0,076</b>	
moderator	Zakończenie historii	Ocena pozytywna	0,06; 1,83	0,036	0,252
wyjaśniające	St. lękowy		-0,52; 1,43	0,353	
	interakcja		-0,32; 0,05	0,152	
moderator	Zakończenie historii	Ocena pozytywna	-0,32; 0,54	0,600	0,469
wyjaśniające	St. unikowy		-1,49; 0,01	0,053	
	interakcja		-0,16; 0,17	0,941	
moderator	Zakończenie historii	Ocena negatywna	-0,33; 0,64	0,516	0,164
wyjaśniające	St. lękowy		-0,16; 0,91	0,163	
	Interakcja		-0,16; 0,34	0,207	
moderator	Zakończenie historii	Ocena negatywna	-0,10; 0,42	0,231	0,255
wyjaśniające	St. unikowy		0,16; 1,08	0,009	
	Interakcja		<b>-0,21; -0,01</b>	<b>0,034</b>	

*Beta* – 95% przedziały ufności dla standaryzowanych współczynników regresji; *p* – istotność statystyczna; *R*<sup>2</sup> – współczynnik determinacji

W grupie kobiet w warunku ścierania się z partnerem otrzymano istotny statystycznie efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu unikowego a zakończeniem historii w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę uczuć negatywnych w relacji.

Otrzymano także zbliżony do istotności statystycznej efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu lękowego a powtarzaniem historii w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą



analizowano ocenę uczuć negatywnych w relacji. Stwierdzono również zbliżony do istotności statystycznej efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu unikowego a powtarzaniem historii w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę uczuć negatywnych w relacji.

W analizie efektów prostych stwierdzono, że dodatnia zależność pomiędzy nasileniem stylu unikowego a oceną uczuć negatywnych w związku zachodziła w warunku ścierania się z partnerem wyłącznie, kiedy zakończenie historii było oceniane mniej pozytywnie niż średnia w badanej grupie kobiet (tj. na poziomie -1 SD),  $B=0,29$  95%CI=[0,08; 0,50],  $p<0,01$ . Nie stwierdzono istotnej statystycznie zależności w sytuacji, gdy zakończenie historii było ocenione na poziomie średniej lub bardziej pozytywnie niż średnia (tj. na poziomie +1 SD),  $B=0,07$  95%CI=[-0,12; 0,26],  $p>0,1$ ;  $B=-0,15$  95%CI=[-0,48; 0,18],  $p>0,1$ . W analizie efektów prostych stwierdzono również, że dodatnia zależność pomiędzy nasileniem stylu lękowego a oceną uczuć negatywnych w związku zachodziła w warunku ścierania się z partnerem, kiedy historia powtarzała się częściej niż średnia w grupie badanych kobiet (ocena na 5),  $B=0,21$  95%CI=[0,00; 0,41],  $p<0,05$ . Nie stwierdzono istotnej statystycznie zależności, gdy historia powtarzała się na poziomie średniej, lub rzadziej niż średnia w badanej grupie (tj. na poziomie -1 SD,  $B=0,13$  95%CI=[-0,03; 0,30],  $p>0,1$ ;  $B=-0,08$  95%CI=[-0,32; 0,16],  $p>0,1$ . Ponadto stwierdzono, że dodatnia zależność pomiędzy nasileniem stylu unikowego a oceną uczuć negatywnych w związku zachodziła w warunku ścierania się z partnerem, kiedy historia powtarzała się na poziomie średniej i częściej niż średnia w grupie badanych kobiet (ocena na 4 i 5),  $B=0,17$  95%CI=[0,01; 0,33],  $p<0,05$ ,  $B=0,24$  95%CI=[0,07; 0,42],  $p<0,01$ . Nie stwierdzono istotnej statystycznie zależności, gdy historia powtarzała się rzadziej niż średnia w badanej grupie,  $B=-0,06$  95%CI=[-0,37; 0,26],  $p>0,1$ .

W tabeli 31 przedstawiono wyniki otrzymane dla typu opowieści o ścieraniu się z partnerką w analizie przeprowadzonej wyłącznie w grupie mężczyzn.

Tabela 31

*Podsumowanie wyników analiz z uwzględnieniem powtarzalności i zakończenia opowieści o ścieraniu się z partnerką jako moderatorów zależności między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a pozytywnymi i negatywnymi aspektami jakości relacji w grupie mężczyzn.*

Zmienne	Zmienna wyjaśniana	Beta	p	R <sup>2</sup>	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena pozytywna	-0,85; 0,00	0,053	0,174
wyjaśniające	St. lękowy		-1,00; -0,25	0,001	
	interakcja		<b>0,00; 0,21</b>	<b>0,049</b>	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena pozytywna	-0,66; -0,06	0,019	0,315
wyjaśniające	St. unikowy		-1,41; -0,52	0,001	
	interakcja		<b>0,03; 0,26</b>	<b>0,014</b>	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena negatywna	-0,92; -0,15	0,007	0,194
wyjaśniające	St. lękowy		-0,63; 0,04	0,088	
	interakcja		<b>0,06; 0,24</b>	<b>0,002</b>	
moderator	Powtarzalność historii	Ocena negatywna	-0,42; 0,20	0,493	0,106
wyjaśniające	St. unikowy		-0,54; 0,39	0,744	
	interakcja		-0,05; 0,19	0,226	
moderator	Zakończenie historii	Ocena pozytywna	0,00; 0,85	0,050	0,254
wyjaśniające	St. lękowy		-0,55; 0,57	0,975	
	interakcja		-0,14; 0,06	0,446	
moderator	Zakończenie historii	Ocena pozytywna	-0,15; 0,61	0,224	0,310
wyjaśniające	St. unikowy		-0,96; 0,46	0,485	
	interakcja		-0,15; 0,12	0,803	
moderator	Zakończenie historii	Ocena negatywna	0,22; 0,98	0,002	0,268
wyjaśniające	St. lękowy		0,66; 1,68	0,001	
	Interakcja		<b>-0,28; -0,10</b>	<b>0,001</b>	
moderator	Zakończenie historii	Ocena negatywna	-0,39; 0,40	0,974	0,103
wyjaśniające	St. unikowy		-0,34; 1,14	0,282	

---

*Beta* – 95% przedziały ufności dla standaryzowanych współczynników regresji; *p* – istotność statystyczna; *R*<sup>2</sup> – współczynnik determinacji

W grupie mężczyzn w warunkach ścierania się z partnerką otrzymano istotny statystycznie efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu lękowego a powtarzaniem się historii w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę uczuć pozytywnych w relacji. Otrzymano także istotny statystycznie efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu unikowego a powtarzaniem historii w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę uczuć pozytywnych w relacji. Stwierdzono również istotny statystycznie efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu lękowego a powtarzaniem historii w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę uczuć negatywnych w relacji oraz istotny statystycznie efekt interakcyjny pomiędzy nasileniem stylu lękowego a zakończeniem historii w modelu, w którym jako zmienną wyjaśnianą analizowano ocenę uczuć negatywnych w relacji.

W analizie efektów prostych stwierdzono, że ujemna zależność pomiędzy nasileniem stylu lękowego a oceną uczuć pozytywnych w związku zachodziła w warunkach ścierania się z partnerką, kiedy historia powtarzała się rzadziej niż średnia w badanej grupie (tj. na poziomie -1 SD) lub na poziomie średniej (ocena na 2 i 3),  $B = -0,42$  95%CI=[-0,63; -0,20],  $p < 0,001$ ,  $B = -0,31$  95%CI=[-0,49; -0,14],  $p < 0,001$ . Nie stwierdzono istotności statystycznej w sytuacji, gdy historia powtarzała się częściej niż na poziomie średniej (tj. na poziomie +1 SD),  $B = -0,11$  95%CI=[-0,35; 0,14],  $p > 0,1$ . Stwierdzono także, że ujemna zależność pomiędzy nasileniem stylu unikowego a oceną uczuć pozytywnych w związku zachodziła w warunkach ścierania się z partnerką, kiedy historia powtarzała się rzadziej niż średnia w grupie badanych mężczyzn, średnio, a także częściej niż średnia (ocena na 2, 3 i 5),  $B = -0,67$  95%CI=[-0,92; -0,43],  $p < 0,001$ .  $B = -0,53$  95%CI=[-0,70; -0,35],  $p < 0,001$ ,  $B = -0,23$  95%CI=[-0,47; -0,00],  $p < 0,05$ .

Zależność ta była jednak silniejsza im rzadziej historia się powtarzała. Ponadto stwierdzono, że dodatnia zależność pomiędzy nasileniem stylu lękowym a oceną uczuć negatywnych w związku zachodziła w warunku ścierania się z partnerką, kiedy historia powtarzała się częściej niż średnia w grupie badanych mężczyzn (ocena na 5),  $B=0,45$  95%CI=[0,22; 0,67],  $p<0,001$ . Kiedy historia powtarzała się zgodnie ze średnią w badanej grupie, istotność tej zależności była na poziomie tendencji,  $B=0,15$  95%CI=[-0,00; 0,30],  $p<0,1$ , natomiast przestawała być istotna, kiedy powtarzała się rzadziej niż średnia w grupie mężczyzn,  $B=0,00$  95%CI=[-0,19; 0,19],  $p>0,1$ . Stwierdzono również, że dodatnia zależność pomiędzy nasileniem stylu lękowym a oceną uczuć negatywnych w związku zachodziła w warunku ścierania się z partnerką, kiedy koniec historii był oceniany mniej pozytywnie niż średnia w grupie mężczyzn lub równie pozytywnie (ocena na 4 i 5),  $B=0,41$  95%CI=[0,22; 0,59],  $p<0,001$ ,  $B=0,22$  95%CI=[0,07; 0,36],  $p<0,01$ . Nie stwierdzono natomiast istotnej statystycznej zależności kiedy koniec historii oceniany był bardziej pozytywnie niż średnia w grupie mężczyzn,  $B=-0,16$  95%CI=[-0,38; 0,05],  $p>0,1$ .

## **5. Dyskusja wyników badania 2**

### **Dyskusja wyników analiz wstępnych**

Wyniki analiz wstępnych pokazały, że zarówno w grupie kobiet jak i mężczyzn, pozabezpieczne przywiązanie wiąże się z nasileniem negatywnej i obniżeniem pozytywnej oceny jakości relacji. Wyrażna jest także tendencja do powtarzania historii o podobnym scenariuszu, a historie te kończą się niekorzystnie dla rozwoju relacji. Kobiety były jednak bardziej wrażliwe na powtarzanie historii niż mężczyźni. Podczas gdy częstość powtarzania łączyła się u nich ze wzrostem negatywnej oceny jakości relacji i obniżeniem pozytywnej, dla mężczyzn nie miało to znaczenia. Wraz ze wzrostem częstości powtarzania kobiety wykazywały również zmniejszanie pozytywnego wpływu historii na relację, co również nie pojawiało się u mężczyzn. Jak wykazano w części teoretycznej unikowy i lękowy wzorzec

więzi jest predyktorem do doświadczania negatywnych uczuć w relacji, czego potwierdzeniem są otrzymane wyniki. Wnioskować można, że sztywność w relacjach powodowana WMO sprawia, że osoby o pozabezpiecznych wzorcach więzi powtarzają stale te same, znane im doświadczenia i choć efekty tego nie są satysfakcjonujące, trudno im przełamać te znane im schematy. Z kolei mężczyźni zdawali się nie rozróżniać wpływu powtarzalności historii na ocenę jakości relacji. Jedynie łączyli ją z negatywnym wpływem na związek. Tak jakby trudno było im dostrzegać poszczególne czynniki wpływające na jakość relacji, ale byli w stanie zobaczyć ogólną konsekwencję. Być może jest to związane z kobiecą skłonnością do analizowania szczegółów i większą zdolnością do odczuwania wachlarzu emocji (Velotti i in., 2015).

### **Dyskusja wyników badania eksperymentalnego**

Celem badania eksperymentalnego było udzielenie odpowiedzi na pytanie czy poszczególne typy opowieści bazujące na skryptach charakterystycznych dla pozabezpiecznych wzorców więzi mogą nasilać lub osłabiać negatywną zależność między przywiązaniem w relacji a oceną jakości związku romantycznego.

Do pytania badawczego 1 postawiono dwie hipotezy: hipoteza 1 postulująca, że przypominanie sobie opowieści z historii własnego związku, w których podmiot podejmuje inicjatywę a jego partner się jej podaje, spowoduje korzystniejszą zmianę stanu emocjonalnego u kobiet niż u mężczyzn oraz hipotezę 2: przypominanie sobie opowieści z historii własnego związku, w której partner podmiotu podejmuje inicjatywę a podmiot się jej podaje, spowoduje korzystniejszą zmianę stanu emocjonalnego u osób przywiązanych unikowo, niż u przywiązanych lękowo. W odniesieniu do hipotezy 1 można stwierdzić, że została ona częściowo potwierdzona, choć niebezpośrednio. U kobiet z nasileniem lękowego wzorca więzi wzrastał afekt negatywny, kiedy to partner podejmował inicjatywę. Oznacza to,

że poddawanie się inicjatywie partnera zdecydowanie nie służy kobietom. U mężczyzn zależność taka nie wystąpiła. Nie została także potwierdzona hipoteza 2. Dla unikowego wzorca więzi nie stwierdzono istotnych interakcji pomiędzy podejmowaniem inicjatywy a zmianą afektu. Osoby o unikającym wzorcu więzi jako, że nie miały odzwierciedlanych w dzieciństwie uczuć mogą mieć trudności z rozpoznaniem własnych emocji (Marszał, 2015). Afekt może być dla nich rozpoznawalny jedynie wtedy, gdy jest na wysokim poziomie. Podjęcie inicjatywy może nie być na tyle zagrażające dla relacji, aby wiązało się z istotną zmianą afektu. Zwłaszcza w kontekście przypominania sobie historii. Zakładać można, że nawet jeśli kiedyś doświadczenie to wzbudziło afekt, tendencja do dezaktywacji w unikowym wzorcu więzi skutecznie obniżyła emocjonalne przeżycie i w sytuacji przypominania sobie historii nie ma już możliwości takiego wzbudzenia.

Drugie pytanie dla schematu eksperymentalnego dotyczyło moderującej roli warunku stąpienia się vs. ścierania się z partnerem/ką między wzorcem więzi a zmianą stanu afektywnego. Testowano dwie hipotezy:

**Hipoteza 3:** Przypominanie sobie opowieści z historii własnego związku, w której podmiot stapia się z partnerem, spowoduje niekorzystną zmianę stanu emocjonalnego u: a) kobiet z pozabezpiecznym wzorcem więzi; b) mężczyzn z pozabezpiecznym wzorcem więzi.

**Hipoteza 4:** Przypominanie sobie opowieści z historii własnego związku, w której podmiot ściera się z partnerem, spowoduje korzystniejszą zmianę stanu emocjonalnego u kobiet niż u mężczyzn.

Postawione na bazie badania 1 hipotezy nie zostały potwierdzone w niniejszym badaniu. Istotna zmiana stanu emocjonalnego wystąpiła tylko w obrębie warunku stąpienia się vs. ścierania się z partnerką w grupie mężczyzn. Im większe było nasilenie unikowego wzorca więzi u mężczyzn, tym większy przyrost negatywnego afektu po przypominaniu sobie historii o ścieraniu się z partnerką – analogiczna zależność nie wystąpiła po przypominaniu sobie

historii o stapianiu się z nią. Można więc wnioskować, że historie o stapianiu się z partnerką jest jednak korzystniejsze dla tej grupy niż ścieranie się z nią. Oznaczałoby to, że skupianie się na świecie partnerki, jej potrzebach i pragnieniach w przypadku części mężczyzn o wyższym nasileniu wzorca unikowego może mieć korzystny wpływ na relację.

Podsumowując wyniki badania eksperymentalnego zauważyć można, że w odniesieniu do kobiet afekt negatywny wzrastał w sytuacji przypominania sobie historii własnego związku o tematyce podjęcia inicjatywy przez partnera. Efekt ten występował jedynie w przypadku kobiet z nasileniem lękowego wzorca więzi. Oznaczać to może, że opowieści o miłości, w których kobiety z WMO o treści lękowej, zależnej od partnera, postępują zgodnie z wypracowanymi, charakterystycznymi dla tej więzi mechanizmami, wzmacniają tę strukturę wzorca. Nie jest to jednak korzystne dla relacji. Można wnioskować, że korzystniejsze jest przyjęcie treści przeciwstawnych do wzorca więzi. Opowieści znaczeniowo przeciwstawne do wzorca więzi, w których kobiety podejmowały inicjatywę własną nie wiązały się ze wzrostem afektu negatywnego. Oznaczać to może, że kobietom z nasileniem lękowego wzorca więzi służy uelastycznianie WMO i postępowanie zgodnie z narracjami o tematyce przeciwnej do treści WMO. Zaznaczyć jednak należy, że uzyskany tu wynik jest na poziomie zbliżonym do istotności statystycznej, a więc może być wskazówką do prowadzenia dalszych badań.

Drugi istotny wynik wystąpił w grupie mężczyzn z nasileniem unikowego wzorca więzi. Przypominanie sobie opowieści o ścieraniu się z partnerką powodowało przyrost uczuć negatywnych. Charakterystyczne dla treści unikowego WMO oddalanie się od partnerki, własna autonomia i zaznaczanie granic kosztem utraty bliskości z nią nie sprzyjały mężczyznom. Historie w których wbrew wzorcowi więzi zbliżali się do partnerki, zostawiając przestrzeń na jej potrzeby i niejako uelastyczniając własne mechanizmy, sprawiały że afekt negatywny nie wzrastał.

## Dyskusja wyników analiz dodatkowych

Badanie miało także dostarczyć odpowiedzi czy typy przypominanych opowieści o związku inicjatywa własna vs. partnera i stąpienie się vs. ścieranie moderują zależność między pozabezpiecznym wzorcem więzi a retrospektywną oceną jej wpływu (pozytywnego lub negatywnego) na relację. Zależności okazały się być istotne jedynie w grupie kobiet, co może wskazywać na różnice płciowe w przetwarzaniu afektu. Kobiety zgłaszają większą świadomość emocji niż mężczyźni (Barrett i in., 2000), a ich wyrażanie uznają za oznakę intymności. Tego rodzaju intymność jest przez kobiety bardziej pożądana w związkach (Monin i in., 2009). W grupie kobiet z wyższym nasileniem lękowego wzorca więzi wpływ na relację wystąpił jedynie w przypadku typu opowieści o własnej inicjatywie (pozytywny wpływ dla typu podjęcia inicjatywy własnej, zaś negatywny dla typu inicjatywy podjętej przez partnera). Im większe nasilenie przywiązania lękowego w przypadku odtworzenia historii o inicjatywie partnera, tym słabszy wpływ pozytywny. W przypadku podjęcia inicjatywy własnej taki związek nie wystąpił. Analogicznie, deklaracja negatywnego wpływu opowieści na relację występowała w sytuacji przypomnienia historii o inicjatywie partnera. Wspomnienie historii o podjęciu inicjatywy własnej nie miało negatywnego wpływu na związek. Grupa tych wyników wskazywać może, że dla kobiet z wyższym nasileniem lękowego wzorca więzi podjęcie inicjatywy własnej, niezgodne ze skrytem tego wzorca (lękową niepewnością, liczeniem na wsparcie partnera), osłabia negatywny wpływ wzorca więzi na satysfakcję z relacji romantycznej.

Z kolei w grupie kobiet z wyższym nasileniem unikowego wzorca więzi wpływ odnotowano w przypadku typów opowieści o stąpieniu vs. ścieraniu się: im większe nasilenie unikowego wzorca więzi w przypadku odtwarzania historii o ścieraniu się z partnerem, tym mniejszy wpływ pozytywny na relację. Pozwala to wnioskować, że ścieranie się z partnerem jednak nie służy kobietom o unikowym wzorcu więzi. Warto podkreślić, że w badaniu



wyraźnie widać, że opowieści, które mają wpływ na relację są treściowo przeciwstawne do wzorca więzi, co w przypadku obu pozabezpiecznych stylów przywiązania może świadczyć o buforującej roli narracji na temat własnego związku na odczuwaną z niego satysfakcję.

Kolejnym elementem badania było sprawdzenie czy powtarzalność historii o podobnym znaczeniu moderuje zależność między pozabezpiecznym wzorcem więzi a oceną (pozytywnych lub negatywnych) aspektów relacji (pytanie nr P3a). Okazało się, że w grupie kobiet powtarzalność opowieści o podjęciu inicjatywy przez partnera istotnie wiąże się z negatywną oceną relacji dla obu analizowanych pozabezpiecznych wzorców więzi. Można zatem wnioskować, że oddanie inicjatywy partnerowi nie sprzyja kobietom bez względu na to czy ich WMO są zdominowane nasileniem lęku czy unikania. Im częściej kobiety o wyższym nasileniu pozabezpiecznego przywiązania tę inicjatywę oddają, tym większe nasilenie negatywnych uczuć w relacji.

Większa powtarzalność historii o tematyce stapiania się z partnerem wpływała negatywnie na ocenę jakości związku w przypadku kobiet z wyższym nasileniem unikowego wzorca więzi, co pozostaje spójne z charakterystyką tego wzorca – zbyt duże zbliżanie się psychiczne do partnera, „roztapianie się” w jego świecie może nasilać niepewność i poczucie zagrożenia „ja”. Z drugiej strony, im częściej kobiety doświadczały historii, w których ścierały się z partnerem, tym bardziej negatywnie oceniały relację z nim.

Podsumowując, w przypadku pozabezpiecznego wzorca więzi u kobiet (tak lękowego, jak i unikowego), niekorzystne dla związku jest zbyt częste powtarzanie się historii o inicjatywie partnera (2 z 11 efektów) i ścieraniu się (2 z 11 efektów). Względnie bardziej korzystne dla ich relacji są historie, w których dążą do zachowania własnej sprawczości bez konieczności ścierania się z partnerem. Być może dla kształtu tych wyników nie bez znaczenia pozostają historyczne doświadczenia braku równości płci w Polsce, gdzie do lat 20-

tych XIX wieku w patriarchalnym świecie kobietom przypisywano jedynie funkcję matek i żon (Niewiadomska-Cudak, 2013). Współczesny model społeczno-kulturowy ról płciowych jest już zdecydowanie inny. Kobiety nie muszą tak, jak kiedyś walczyć o swoją sprawczość, autonomię i niezależność, i pewnie relacje z partnerem utrzymane w tej właśnie współczesnej konwencji są przez nie odbierane korzystniej.

Z kolei w grupie mężczyzn częstość powtarzania historii o podjęciu inicjatywy własnej wpływa na jakość relacji jedynie wśród tych z wyższym nasileniem unikowego wzorca więzi. Im częściej powtarza się historia, w której podejmują inicjatywę tym bardziej negatywnie oceniają związek. Charakterystyczne dla skryptu unikania dążenie do autonomii nie jest tu korzystne dla relacji. Również niekorzystna okazała się powtarzalność historii o stapianiu się z partnerką w przypadku mężczyzn z wyższym nasileniem lękowego wzorca więzi. Im częściej się powtarzała w relacji, tym wyższa jej negatywna ocena.

Podporządkowywanie się potrzebom i pragnieniom partnerki (bez uwzględniania własnych), spójne treściowo ze skrytem lękowego wzorca więzi, wpływa negatywnie na relację.

Wnioskować można, że relacji służy nie tylko uważność na partnerkę, ale także na potrzeby własne. Mężczyźni o nasileniu lęku w WMO przesadnie stapiając się z partnerką mogą zatracać swoją tożsamość. Sprzyjać może to wchodzeniu w rolę potrzebującego opieki i wsparcia, kobiety zaś, jak wynika z badania 1, takiej roli nie chcą pełnić w stosunku do partnerów życiowych. Zdaje się, że choć z jednej strony oczekuje się od mężczyzny uważności na kobietę, delikatności i wrażliwości, to z drugiej ma on pozostać rozsądnym i pewnym siebie. Optymalna jest zatem integracja uczuciowego bieguna (dojrzały kochanek, serdeczny przyjaciel) i wojownika-bohatera (ojciec konsekwentny w decyzjach, mądry doradca) (Dudek, 2011).

Intersująca zależność pokazała się w przypadku powtarzalności historii o ścieraniu się z partnerką u mężczyzn niezależnie od typu pozabezpiecznego wzorca więzi. Im częściej się

powtarzała wśród mężczyzn z wyższym nasileniem tak unikowego, jak i lękowego wzorca więzi tym względnie bardziej pozytywna była ocena jakości związku. Obie uzyskane zależności sugerują, że choć powszechnie przyjmuje się obraz mężczyzny, który woli milczeć niż wyrażać uczucia (Beck, 2020; Flynn i in., 2010), to jednak dyskusja z partnerką niesie za sobą pozytywne skutki dla związku. Konflikty w relacji są zjawiskiem naturalnym, a jej jakość zależy od umiejętności ich rozwiązywania (Beck, 2020; Gottman, 1999). Chęć podjęcia dyskusji, zmierzenia się z problemem, a nie wycofywanie się interpretować tu można jako zaangażowanie w relację.

Kolejnym aspektem testowania roli określonego typu historii na relację tworzoną przez osoby z pozabezpiecznym wzorcem więzi było jej zakończenie (P3b). W grupie kobiet o wyższym nasileniu lękowego i unikowego wzorca więzi, jeśli partner podejmował inicjatywę to historia musiała się kończyć bardzo dobrze, żeby nie łączyła się z negatywną oceną związku. W obu wzorcach pozabezpiecznych występuje trudność z zaufaniem względem innych osób (Mikulincer i Shaver, 2016). Być może historia, w której kobieta oddaje inicjatywę nie kończy się bardzo, a jedynie umiarkowanie dobrze, dostarcza przesłanek do utrwalenia skryptu więzi pozabezpiecznej, który mówi, że nie można polegać na innych. Zakończenie historii u kobiet okazało się być ważne także wtedy, gdy była osnuta wokół ścierania się z partnerem. Buforujący efekt opowieści o ścieraniu się z partnerem zachodził w przypadku kobiet o wyższym nasileniu unikowego wzorca więzi tylko w przypadku, kiedy historia kończy się dobrze. Może to świadczyć o nagradzającym doświadczeniu przełamania mechanizmów działania, które wywodzą się z treści unikowego WMO. Jeśli kobieta, wychodząc ze strefy komfortu, zamiast wycofywać się z relacji podejmie dyskusję z partnerem i historia ta zakończy się niekorzystnie, to może to zostać odebrane jako wzmocnienie, że nie warto podejmować podobnych inicjatyw. W sytuacji,

kiedy historia zakończy się korzystnie, wzmocnienie jest pozytywne, co z kolei może zachęcać do rozmowy z partnerem.

Wyniki badania dostarczyły także przesłanek, aby sądzić, że historie osnute wokół inicjatywy własnej są szczególnie ważne w grupie mężczyzn. W przypadku wyższego nasilenia lękowego wzorca więzi, paradoksalnie, im lepiej taka historia się kończyła, tym bardziej negatywna była ocena związku. Analogicznie, w przypadku mężczyzn o większym nasileniu stylu unikowego – im lepiej historia o podejmowaniu inicjatywy się kończyła, tym mniej pozytywna ocena związku (zależność ta nie była istotna, kiedy zakończenie historii było mniej pozytywne). Jakkolwiek, pozytywne zakończenie historii o własnej inicjatywie sprzyjało mniej negatywnej ocenie związku.

W badaniu pojawił się także zaskakujący wynik mówiący o tym, że im większe nasilenie unikowego wzorca więzi u mężczyzn, u których historie o stapianiu się z partnerką kończyły się lepiej (niż średnia grupy), tym bardziej negatywna ocena relacji z partnerką – jednak, gdy historie kończyły się gorzej (niż średnia grupy), tym mniej negatywna była ocena tej relacji. Poniekąd stoi on w sprzeczności z pozostałymi wynikami otrzymanymi w tej grupie, jednak jest zgodny ze specyfiką unikowego wzorca więzi. W kontekście poprzednich wyników wyjaśnienia można szukać w zbyt inwazyjnym założeniu opowieści o stapianiu się dla skryptów unikowych. Gdyby spojrzeć na wymiar opowieści stapianie – spieranie się jako kontinuum, wydaje się, że mniej zagrażające jest rzadsze spieranie się z partnerką, odpuszczanie i stopniowe oddawanie pola, niż stapianie się z nią.

W przedstawionym badaniu analizy moderacji wykazały także, że zdecydowaną większość efektów interakcyjnych między pozabezpiecznymi wzorcami więzi a opowieściami o związku (21 z 22) uzyskano w odniesieniu do negatywnych, a nie pozytywnych, wymiarów jakości związku, tj. negatywnego (a nie pozytywnego) afektu, negatywnego (a nie

pozytywnego) wpływu odtwarzanych historii na relację z partnerem, negatywnej (a nie pozytywnej) oceny tej relacji. Badania (zob. Baker i in., 2014) pokazują, że doświadczanie negatywnych emocji w związkach, takich jak gniew z powodu zachowań partnera, lęk przed odrzuceniem, zazdrość motywowana obawami przed niewiernością, poczucie samotności i braku wsparcia ze strony partnera towarzyszą każdej relacji. Ich główną funkcją jest informacja o braku satysfakcji oraz „motywacja do zmiany, uzyskania równowagi w związku (Hiller i in., 2009; Baker i McNulty, 2011). Ponieważ dla pozabezpiecznych wzorców więzi charakterystyczna jest nadmierna detekcja na takie zachowania to wnioskować można, że te negatywne odczucia są wiodące. Niektórzy badacze wskazują na różnice w wyrażaniu emocji w zależności od płci. Kobiety odnoszą więcej korzyści w wyrażaniu negatywnych emocji (Monin i in., 2009), natomiast mężczyźni przejawiają większą skłonność do ich tłumienia (Flynn i in., 2010). Może to wskazywać na kluczową rolę nie tyle płci, co nasilenia lęku/unikania w odbiorze związku.

### **Podsumowanie**

Podsumowując, w przypadku lękowego wzorca więzi u mężczyzn rola opowieści o ścieraniu się z partnerką była ambiwalentna (korzystno-niekorzystna): gdy często się powtarzała, mężczyźni oceniali związek względnie pozytywniej na skali pozytywności, ale zarazem bardziej negatywnie na skali negatywności. Ponadto oceniali swój związek bardziej negatywnie, gdy historia kończyła się gorzej (3 z 6 efektów). W badaniu wystąpił także niejednorodny efekt opowieści dotyczących inicjatywy w związku: korzystniejsza okazała się opowieść, zarówno o inicjatywie własnej, jak i partnerki wtedy, gdy kończyła się gorzej, a nie lepiej (2 z 6 efektów). Zgodnie ze specyfiką lękowego wzorca więzi spodziewać się można, że konfrontacja z partnerką wzmacnia lęk przed odrzuceniem (np.: Pietromonaco i Feldman-Barrett, 2000; Shaver i Mikulincer, 2002). Jeśli zatem wbrew charakterystyce wzorca nie ulegali naciskom w związku, ale zaznaczali swoje granice i wyrażali potrzeby to z jednej

strony mogła pojawiać się ulga i satysfakcja, z drugiej zaś strach przed konsekwencjami. Kiedy już podejmowali próbę konfrontacji i kończyła się ona niekorzystnie to obawa przed odrzuceniem i poniesiona porażka wzmagały negatywne odczucia. Zgodnie z koncepcją wyuczonej bezradności (Seligman i Maier, 1967) człowiek doświadcza na przestrzeni życia sytuacji, w których pozbawiony jest kontroli. Zachodzi wtedy specyficzny proces uczenia się: nie ma możliwości dostrzeżenia powiązań między własnymi zachowaniami i ich wpływem na wydarzenia. Doświadczenia te wpływają na zmianę postawy człowieka względem pojawiających się sytuacji, a także jego nastawienie do podejmowania następnych wyzwań. Wydaje się, że brak kontroli nad responsywnością głównego opiekuna w dzieciństwie mogą wpływać na wykształcenie się deficytów motywacyjnych w późniejszych dorosłych bliskich relacjach.

W przypadku unikowego wzorca więzi u mężczyzn opowieść o ścieraniu się była dla związku niekorzystna: w przeciwieństwie do opowieści o stapianiu się oraz wtedy, gdy powtarzała się zbyt często (2 z 5 efektów). Można więc wnioskować, że dystansowanie się od bliskiej osoby charakterystyczne dla unikowego WMO (np.: Bowlby, 1988; Pietromonaco i Barrett, 2000), choć jest naturalną reakcją obronną, nie wpływa korzystnie na relację. Z drugiej strony trwałe, trudne do zmiany wzorce reagowania sprawiają, że zbyt ścieranie się z partnerką mogłoby być zagrażające. Nadzieję może zatem dawać fakt, że zbyt częste ścieranie się z partnerką wywołuje dyskomfort w relacji, co torowałoby drogę do uwrażliwiania mężczyzn z nasileniem unikowego wzorca więzi na obecność partnerki w ich życiu emocjonalnym. Spójny z tym jest także kolejny wniosek płynący z badania: opowieść o własnej inicjatywie była dla związku niekorzystna, gdy powtarzała się częściej, jednak nie wtedy, gdy kończyła się dobrze (2 z 5 efektów). Oddawanie pola partnerce i rzadsze podejmowanie inicjatywy własnej jest bardziej korzystne dla relacji. Jednak w sytuacji, gdy już tę inicjatywę podejmują to historia musi się kończyć bardzo dobrze, aby mniej negatywnie

oceniali relację. Być może samo powstrzymanie się od podjęcia działań i podjęcie próby polegania na drugiej osobie jest wystarczająco obciążające. Poczucie własnej sprawczości jest wówczas ważne, aby zachować wyobrażenie posiadania wpływu na sytuację.

W przypadku lękowego wzorca więzi u kobiet najmniej korzystną dla związku była opowieść o inicjatywie partnera: w przeciwieństwie do opowieści o inicjatywie własnej; w sytuacji, gdy często się powtarzała lub gorzej kończyła (5 z 6 efektów). Z kolei opowieść o inicjatywie własnej była dla związku bardziej korzystna (buforowała negatywny „wpływ” lękowego wzorca więzi), niż opowieść o inicjatywie partnera (3 z 6 efektów). W przypadku unikowego wzorca więzi u kobiet najmniej korzystną dla związku była opowieść o ścieraniu się: w przeciwieństwie do opowieści o stapianiu się; gdy często się powtarzała lub gorzej kończyła (3 z 5 efektów). Opowieść o stapianiu się była dla związku bardziej korzystna (buforowała negatywny „wpływ” unikowego wzorca więzi), niż opowieść o ścieraniu się, jednak nie wtedy, gdy powtarzała się często (łącznie 2 z 5 efektów).

#### IV. DYSKUSJA OGÓLNA

Badania w przedstawionej pracy pozwalają lepiej poznać naturę historii snutyh przez osoby będące w związkach romantycznych. Pokazują na czym polega specyfika opowieści osób o lękowym i unikowym wzorcu więzi; jaki wpływ mogą mieć narracje o bliskiej relacji na jej jakość, niezależnie i w zależności od typu pozabezpiecznego wzorca więzi. Badania są nowatorskie, z użyciem nowego narzędzia ujmującego zarówno treść, jak i strukturę opowieści o związku.

Kluczowe rezultaty badania 1 pokazują, że osoby o lękowym stylu przywiązania obojga płci identyfikowały się z opowieściami o związku, w których partnerzy nie byli zawsze responsywni, one same zaś bały się odrzucenia i miały zachwiane poczucie bezpieczeństwa w relacji. Dla kobiet i mężczyzn z większym nasileniem unikowego wzorca więzi bardziej specyficzne okazały się opowieści osnute wokół tematu autonomii. Głównym bohaterkom i bohaterom opowieści trudno było przyznać się do zależności w związku romantycznym. Co zaskakujące, unikowi mężczyźni w przeciwieństwie do unikowych kobiet w swoich opowieściach podkreślali nadzieję na trwałość relacji, a także łatwiej było im wskazać obszary, które łączą ich z partnerką. Wskazywać to może na odzwierciedloną w opowieściach większą potrzebę niezależności u kobiet, co spójne jest z wynikami badania drugiego. Wyniki prezentowały bowiem pewien wzorzec nie tyle charakterystyczny dla unikowego przywiązania, ile przeciwstawienia się społecznej roli nadawanej kobiecie. Niektórzy badacze twierdzą, że funkcjonowanie emocjonalne w związkach oparte jest na stereotypach płciowych (Hess i in., 2000). Kobiety opisywane są jako zapewniające wsparcie emocjonalne innym i jednocześnie szukające emocjonalnego wsparcia u innych (Debrot i in., 2012). Ten kulturowy wzorzec kobiety przedstawianej jako słabszej, podporządkowanej i mniej zaradnej jest sprzeczny z wynikami moich badań. Być może, w przypadku kobiet przywiązanych unikowo, w przeciwieństwie do unikowych mężczyzn, obserwować można



cichy sprzeciw wobec patriarchy. Podobnie powszechny obraz kobiety marzącej o wielkiej romantycznej miłości również w badaniu tym nie został odzwierciedlony w narracjach o związku. Pokazywały one raczej, że kobiety bez względu na wzorzec więzi, nie marzą o miłości, ale wchodzi w związki z rozsądkiem i rozwagą.

Analizując związki między wzorcami więzi a jakością relacji w kontekście historii snuty na jej temat zauważyć można, że mężczyznom służą opowieści, w których biorą odpowiedzialności za relację bez względu na to, którym z pozabezpiecznych wzorców więzi dysponują. Społeczne postrzeganie mężczyzny jako „głowy rodziny” (Deaux i Lewis, 1984) zdaje się być obecnie wypieranie w kontekście zwiększającej się niezależności kobiet. Odejście od patriarchy i branie odpowiedzialności również w rozumieniu emocjonalnym, zwracanie uwagi na partnerkę i potrzeby pojawiające się w związku służą poprawie jakości relacji. Prowadzi to do wniosku, że nie tyle sam pozabezpieczny wzorzec przywiązania, co być może, zbyt mocno „potwierdzające” go narracje, generujące brak elastyczności i otwartości na partnera mogą być czynnikami zagrażającymi relacji.

Wyniki pokazały również, że dla satysfakcji ze związku ma znaczenie - w zależności od rodzaju pozabezpiecznego wzorca więzi - jak często powtarzają się w nim historie określonego typu. W przypadku kobiet z lękowym wzorcem więzi, jeśli historia zbudowana wokół inicjatywy partnera powtarzała się umiarkowanie często lub często, nasilała się również negatywna ocena jakości związku. Zależność ta nie występowała, jeśli tego rodzaju historia powtarzała się bardzo rzadko. Podobnie u kobiet o unikowym wzorcu więzi: im częściej powtarza się historia, w której partner podejmuje inicjatywę, tym silniejsza zależność między przywiązaniem unikowym a negatywną oceną związku. Pokazuje to, że dla kobiet z WMO o treści lękowej korzystne jest, kiedy wbrew skryptowi więzi, nie opierają się na partnerze i nie poddają się jego inicjatywie (por. Senator, 2010). Natomiast w przypadku kobiet z WMO o treści unikowej, gdzie poleganie na innych jest trudne (Bartholomew i

Horowitz, 1991), powtarzające się często oddawanie inicjatywy partnerowi, zgodnie ze skryptem więzi, nie jest korzystne.

Nieco inaczej wyniki prezentują się w grupie mężczyzn. W przypadku mężczyzn z unikowym wzorcem więzi, jeśli historia z podjęciem inicjatywy własnej powtarza się w ich związkach dosyć często lub często, nasila się negatywna ocena jakości relacji. Zależność ta nie występuje, jeśli historia zbudowana wokół podejmowania inicjatywy powtarza się bardzo rzadko. Wbrew treści unikowego wzorca więzi (lęk przed zależnością) stosunkowo korzystniejsza dla jakości relacji jest sytuacja, gdy mężczyźni oddają inicjatywę partnerce, podczas gdy sami wolą pozostać bierni.

Moderacyjny efekt opowieści o związku można zauważyć także w przypadku mężczyzn z lękowym wzorcem więzi: jeśli historia o ścieraniu się z partnerką powtarza się w ich relacji dosyć często, nasila się negatywna ocena jakości relacji. Zależność ta nie występuje, kiedy historia powtarza się rzadko. Oznaczać to może, że obawiający się odrzucenia lękowo przywiązani mężczyźni mogą tolerować pewien stopień niepokoju w relacji z partnerką, ale jedynie w sytuacji rzadkich spięć. Analogicznie, jeśli historia o ścieraniu się z partnerką powtarza się rzadko, pozytywna ocena jakości związku słabnie. Zależność ta nie występuje, kiedy historia powtarza się często. Z jednej strony spieranie się z partnerką, niezgadanie się z nią i stanie przy swoich przekonaniach służy mężczyznom z lękowym wzorcem więzi, z drugiej zaś zbyt częste wychodzenie z charakterystycznych dla lęku schematów może wzbudzać strach przed odrzuceniem. Jak opisano w części teoretycznej WMO są trwałymi, trudnymi do zmiany wzorcami (Bartholomew i Shaver, 1998). Zbyt gwałtowna próba zmiany ich postępowania wbrew wypracowanym schematom może być tak zagrażająca, że aż niemożliwa w realizacji. Wyniki moich badań pokazują, że delikatne, bezpieczne testowanie nowych granic, sprzeczne treściowo z wzorcem pozabezpiecznej więzi może być owocne.

Równie istotnym czynnikiem zadowolenia z relacji okazał się sposób, w jaki opowieści o związku się kończą. W przypadku kobiet o lękowym wzorcu więzi, jeśli historia, w której partner podejmuje inicjatywę kończy się dość dobrze lub dobrze, nasila się negatywna ocena relacji. Zależność ta nie występuje, kiedy historia kończy się bardzo dobrze. W przypadku kobiet o unikowym wzorcu więzi, jeśli historia o inicjatywie partnera kończy się umiarkowanie lub dobrze, nasila się negatywna ocena związku. Zależność ta nie występuje dopiero wtedy, gdy historia osnuta wokół inicjatywy partnera kończy się bardzo dobrze. Może to oznaczać, że zaburzone poczucie bezpieczeństwa wiążące się z koniecznością polegania na innych u kobiet z unikowym WMO (Mikulincer i in., 2003), jest buforowane, kiedy partner podejmujący inicjatywę w zdecydowanej ilości sytuacji sprawdzi się i nie zawiedzie. Podobnie, choć nie aż tak skrajnie jest w przypadku historii o ścieraniu się z partnerem. Jeżeli kończy się, w przypadku kobiet o unikowym wzorcu więzi, raczej negatywnie, współwystępuje z negatywną oceną związku. Ale jeśli zakończenie historii o ścieraniu się jest raczej pozytywne, nie dochodzi do negatywnej oceny relacji.

Z kolei u mężczyzn dysponujących WMO o treści lękowej, jeśli historia, w której podejmują inicjatywę własną kończy się umiarkowanie dobrze, słabnie negatywna ocena związku, natomiast jeśli kończy się bardzo dobrze – nasila się. Jeśli historia osnuta wokół podjęcia inicjatywy przez partnerkę kończy się bardzo dobrze, wiąże się z osłabieniem pozytywnej oceny w związku. Zależność ta nie występuje, jeśli historia ta kończy się umiarkowanie lub dobrze. Ten wynik wskazuje na charakterystyczną dla lękowego wzorca więzi ambiwalencję: z jednej strony sprawczość własna jest pożądana, ale kiedy okazuje się, że bohater radzi sobie zbyt dobrze powstaje ryzyko opuszczenia, odebrania opieki i uwagi, o którą tak zabiega. Z drugiej strony w przypadku nasilenia lęku przywiązaniowego, mężczyznom łatwiej jest akceptować sprawczość partnerki na umiarkowanym poziomie. Charakterystyczne dla lęku idealizowanie partnerki (Shaver i Brennan, 1992) zostaje tu

osłabione, czego korzyścią może być odejście od dewaluowania siebie w relacji. Analogicznie w przypadku historii zbudowanej wokół motywu ścierania się z partnerką – jeśli kończy się umiarkowanie lub dość dobrze, wiąże się to z nasileniem negatywnej oceny relacji. Zależność ta nie występuje, jeżeli historia kończy się bardzo dobrze. Oznaczać to może, że – w przypadku mężczyzn przywiązanych lękowo – wyraźnie pozytywne zakończenie historii, w której dochodzi do spięć między partnerami, sprzyja równowadze i poczucie bezpieczeństwa w relacji. Konstruktywne ścieranie się z partnerką, które kończy się jednoznacznie pozytywnie, motywuje mężczyzn do wyrażania siebie obniżając lęk i napięcie w relacji powodowane niepewnością. Wynik ten jest spójny z badaniami Gotmanna (2007): umiejętność rozwiązywania konfliktów w związku wzmacnia go, zbliża do siebie partnerów.

W przypadku zaś historii osnutej wokół motywu podjęcia inicjatywy własnej uzyskano odmienne zależności dla mężczyzn o lękowym i unikowym WMO. W odniesieniu do mężczyzn „unikowych” umiarkowanie dobre zakończenie tego rodzaju historii wiąże się z nasileniem negatywnej oceny związku, natomiast bardzo dobre – z jej osłabieniem. U mężczyzn o unikowym wzorcu więzi skrypty WMO mówiące o konieczności polegania wyłącznie na sobie (Senator, 2010) sprzyjają wycofywaniu się z relacji i niepodejmowaniu w niej inicjatywy. Próby wyjścia poza utrwalony wzorzec więzi, związane z braniem inicjatywy w swoje ręce niekoniecznie muszą być do końca udane, choćby dlatego, że zgodnie z tym wzorcem, będą służyć bardziej zabezpieczeniu własnej odrębności, niezależności a nie trosce o relację – i przez to sprzyjać jej negatywnej ocenie. Jest prawdopodobne, że zdecydowanie udane próby podejmowania inicjatywy są w większym stopniu pochodną wyjścia poza schemat unikowy i wiążą się już z inicjatywą ukierunkowaną bardziej na związek, troską o relację, co w efekcie może też sprzyjać jej korzystniejszej ocenie.

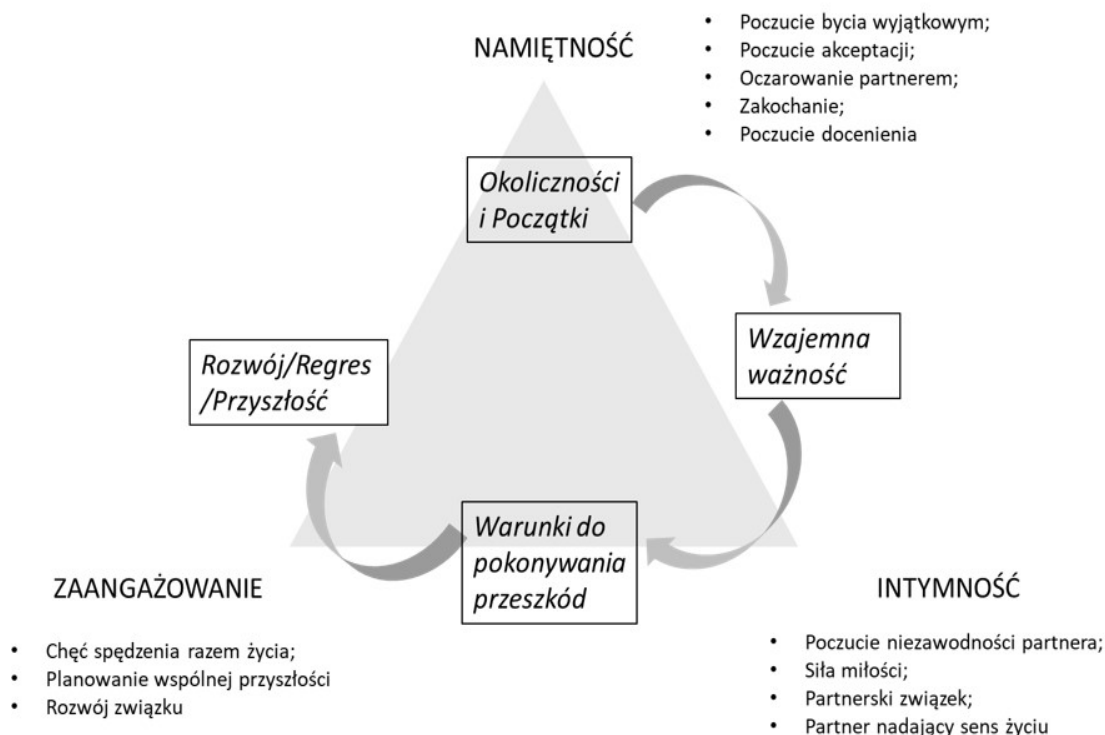
Z kolei, kiedy mężczyźni z większym nasileniem lęku podejmowali inicjatywę i historia ta kończyła się mniej pozytywnie, to wiązało się to z osłabieniem oceny negatywnej

relacji. Natomiast gdy zakończenie było bardziej pozytywne ocena negatywna związku wzrastała. Nasuwa się tu wniosek, że podjęcie inicjatywy z nie dość dobrym skutkiem prowadzi do wzmocnienia zależności mężczyzn od partnerki – wzmocnia schematy płynące z lękowego WMO i paradoksalnie daje chwiejne bezpieczeństwo sprzyjające osłabieniu negatywnej oceny relacji. Jednak, kiedy historia kończy się bardziej pozytywnie, w pewien sposób ten lękowy wzorzec neguje – sprawczość, poleganie na sobie, a niekoniecznie na partnerce, jej inicjatywie i opiece, okazuje się, że jest możliwe. Być może udane doświadczenie własnej sprawczości w przypadku mężczyzn z WMO lękowym wiąże się jednocześnie ze nasileniem zagrożenia utraty bezpieczeństwa, które miałyby oferować relacja z partnerką, a tym samym z jej bardziej negatywną oceną.

Uogólniając, badanie 2 pokazuje, że wzbudzanie lub realizowanie określonych opowieści/historii, treściowo przeciwstawnych do pozabezpiecznego wzorca więzi powoduje pewne mikro-zmiany w ocenie relacji z partnerem lub partnerką. Sugeruje to, że opowieści te mogą do pewnego stopnia kompensować negatywny wpływ pozabezpiecznego przywiązania na jakość związku. Jakkolwiek wpływ ten może być obwarowany dodatkowymi czynnikami, takim jak np. powtarzalność opowieści i sposób ich zakończenia.

Warto również wspomnieć, że będąca podstawą moich badań, teoria opowieści o miłości autorstwa Roberta Sternberga (2010) powstała na bazie kategorialnego ujęcia trójczynnikowej teorii miłości. W prezentowanym badaniu 1, choć nie było to jego założeniem, poszczególne kategorie opowieści o związku okazały się być dobrym uzupełnieniem teorii trójczynnikowej, a stwierdzenia składające się na te kategorie, znaczeniowo dopasowane są do wierzchołków(czynników) trójkąta miłości w rozumieniu autora teorii. I tak, czynnikowi *Namiętność* odpowiadają kategorie „Okoliczności” i „Początki”, gdzie partnerzy dopiero się poznają, towarzyszą im emocje związane z odkrywaniem siebie nawzajem i wspólnych doświadczeń. Następnie pojawia się w związku

„Wzajemna Ważność”, będąca efektem wspólnych początków. Pokazuje to jakie potrzeby są zaspakajane w relacji i czy wybrany partner rokuje do tworzenia bliższego związku. Dzięki rozpoznaniu etapu wzajemnej ważności rodzi się *Intymność* - drugi kluczowy czynnik Miłości – która wzmacnia związki i scala emocjonalnie. Stwarza „Warunki do pokonywania przeszkód” i prowadzi do zwiększenia *Zaangażowania* partnerów, czyli ostatniego z trzech istotnych czynników Miłości. Kolejnym etapem wynikającym z zaangażowania jest „Wspólna przyszłość” i jej „Rozwój” (albo „Regres” jeśli wspólne zaangażowanie w pokonywanie przeszkód okazało się niewystarczające). Narzędzie „Historie Miłosne” może być użyteczne w rozpoznawaniu, na jakim etapie swojej historii znajduje się związek i dokąd zmierza, ale też – pośrednio – czynników (wymiarów) miłości, których pojawienie się na danym etapie historii związku może być szczególnie kluczowe. Rysunek 5 przedstawia graficzne połączenie teorii trójczynnikowej Sternberga i kategorii narzędzia „Historie Miłosne”.



Rysunek 5. Graficzne odwzorowanie kategorii z narzędzia „Historie miłosne” w połączeniu z Trójczynnikiem Teorią Sternberga.

## V. OGRANICZENIA BADANIA

Choć oba badania dostarczyły nowych przesłanek do wyjaśniania jakości relacji osób przywiązanych pozabezpiecznie dzięki uwzględnieniu narracji o związku, należy również zwrócić uwagę na ich ograniczenia. Po pierwsze choć starano się mocno zindywidualizować pomiar historii o związku, należy pamiętać, że wyznaczone przez model badań ilościowych ramy zawsze będą te historie upraszczać, pozbawiać interpretacyjnych niuansów, względem możliwości, jakie dają swobodne wypowiedzi osób badanych w badaniach jakościowych. W badaniu 1 wyłoniono wątki opowieści o związku o potencjalnie korzystnym i niekorzystnym wpływie na satysfakcję ze związku w grupie kobiet i mężczyzn o wyższym nasileniu pozabezpiecznych wzorców więzi. Ograniczeniem badania była określona możliwość wyboru stwierdzeń składających się na te opowieści. Choć wydaje się, że ich

znaczna ilość pozwalała na identyfikację dość rozbudowanych opowieści, autorka pracy ma jednak świadomość, że mogły w bliskich relacjach romantycznych występować pewne kluczowe wątki, których nie udało się zawrzeć przy pomocy narzędzia „Historie miłosne”. Należy również podkreślić nie uwzględnione w obu badaniach znaczenie odbioru relacji przez partnera osoby badanej.

W badaniu 2 wykorzystano procedurę przypominania sobie ważnych dla osoby badanej mikro-historii (epizodów) z relacji z partnerem. Należy mieć na uwadze, iż dzięki tej procedurze testowano rolę zaledwie czterech wyłonionych z badania 1, typów opowieści jako potencjalnych moderatorów negatywnego wpływu pozabezpiecznych wzorców więzi na jakość związku. Z pewnością ich liczba jest większa. W kolejnym analogicznym badaniu należałoby rozszerzyć ilość możliwych typów opowieści o związku. Zastrzeżenia może budzić także stosunkowo duża strukturalizacja procedury odtwarzania wspomnień z relacji romantycznej. Badani mieli opisywać swoje historie zgodnie ze schematem czterech pytań wymuszających interakcyjno-refleksyjny charakter opisu, który – choć ujednolicił warunki badania – niekoniecznie odzwierciedlał faktyczną naturę wspomnień oraz poziom ich opracowania u osoby badanej.

Kolejnym ograniczeniem jest brak uwzględnienia w analizach stażu związku i wieku badanych. Włączenie tych zmiennych demograficznych znacznie skomplikowałoby i tak złożone już analizy. Wzbogaciłoby jednak wyniki o możliwość wyeksponowania treści charakterystycznych dla konkretnego etapu związku, wieku osoby badanej oraz związanych z nimi zadań rozwojowych. Badanie nie uwzględnia również faktu, czy aktualny związek jest pierwszym, czy kolejnym już związkiem respondenta, co zdaje się istotnie wpływać choćby na szereg oczekiwań w stosunku do partnera i przebieg opowieści o relacji z nim.

Istotne dla wyników jest też, nie wzięte pod uwagę w niniejszym badaniu, zróżnicowanie WMO wyjściowego. Jak przytoczono w części teoretycznej możliwe jest



wytworzenie specyficznego, dedykowanego konkretnej relacji wzorca przywiązania (Pierce i Lydon, 2001). Zakładać można, że osoby, które mają zasób w postaci specyficznego, bardziej bezpiecznego WMO mogą mieć większą łatwość w adaptacji do zmiany WMO globalnego pod wpływem narracji. Mają bowiem w swoich WMO doświadczenia bezpiecznego wzorca i mogą łatwiej podążać za tym śladem pamięciowym. W moim badaniu sprawdzano nasilenie stylu przywiązania, ale nie tworzone analiz, które by różnicowały większe bądź mniejsze nasilenie lęku i unikania.

Warto zauważyć, że czas przeprowadzania badań zbiegł się z okresem pandemii Covid-19. Liczne konsekwencje emocjonalne tego czasu również mogły wpłynąć na wyniki niniejszych badań. Początkowo badania zaplanowano z uwzględnieniem kontaktu bezpośredniego, jednak pandemia uniemożliwiła przeprowadzenie ich w tej formie i zebranie dodatkowych danych, które mogłyby pomóc w pogłębieniu interpretacji wyników. Z drugiej strony dzięki wersji on-line udało się dotrzeć do dużej grupy respondentów.

### **Implikacje kliniczne i kierunki dalszych badań**

Uzyskane wyniki mają wartość nie tylko z badawczego punktu widzenia, ale również z uwagi na implikacje kliniczne. Wykorzystanie narracji o związku zarówno w terapii indywidualnej jak i par, w których osoby dysponują którymś z pozabezpiecznych wzorców więzi może polegać między innymi na rozpoznawaniu i „wyłuskiwaniu” w dialogu terapeutycznym tych epizodów, które w niniejszych badaniach zostały zidentyfikowane jako korzystne dla danego wzorca więzi. Następnie wspieranie ich, aby w relacji z partnerem powtarzały się częściej lub/i takie modyfikowanie, które będzie sprzyjać ich korzystnym zakończeniom.

W dalszych badaniach, warto uwzględnić (oprócz kontekstu diadycznego, stażu i wieku osób badanych) także znaczenie współczesnych narracji dotyczących społecznych ról kobiet i mężczyzn oraz mniej lub bardziej elastycznej postawy osób badanych do tych

narracji. Część wyników moich badań choć nie formułowałam takich przewidywań, sugeruje, iż właśnie od specyfiki narracji społeczno-kulturowych oraz identyfikowania się z nimi może zależeć „usztynianie się” bądź „uleastycznienie” pozabezpiecznych wzorców więzi osób będących w związkach, a tym samym ich jakość.

Jak pokazuje przedstawione nowatorskie badanie, opowieści o miłości mogą osłabiać negatywny wpływ wzorca więzi na jakość związku. Opowieści te, a właściwie motywy jakie w nich występują mają inne znaczenie dla kobiet a inne dla mężczyzn. W dalszych badaniach warto eksplorować opowieści o związkach i określić jakie inne, charakterystyczne dla relacji romantycznych wątki mogą wpływać na zadowolenie.

Przyszłe badania mogłyby również skupiać się na weryfikacji umiejętności konstruowania autonarracji przez osoby badane. Godne uwagi byłoby sprawdzenie w jakim stopniu spójne są te miłosne wątki autobiograficzne.

Wartościowe wydaje się także przeprowadzenie podobnych badań w parach. Już samo zróżnicowanie par, w których partnerzy dysponują tymi samymi lub różnymi wzorcami pozabezpiecznej więzi wprowadza istotne dla wyników okoliczności (zob. np. Mikulincer i Shaver, 2016). Jednym z interesujących aspektów analizy par byłoby też sprawdzenie, czy/w jakim stopniu zgodność między partnerami w zakresie różnych wątków opowieści o ich związku, rzutuje na jego jakość.

## Literatura cytowana

Adameczyk, K. (2012). Właściwości psychometryczne polskiej wersji językowej skali do pomiaru stylu przywiązania w dorosłości the Revised Adult Attachment Scale (RAAS).

*Przegląd Psychologiczny*, 55(3), 253-269.

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

Akdoğan, R., & Çimşir, E. (2020). Does insight lead to happiness through providing satisfaction in romantic relationships? *The Social Science Journal*, 1–11.

<https://doi.org/10.1080/03623319.2020.1773125>

Amos, J., Furber, G., & Segal, L. (2011). Understanding maltreating mothers: a synthesis of relational trauma, attachment disorganization, structural dissociation of the personality, and experiential avoidance. *Journal of Trauma & Dissociation*, 12(5), 495-509.

<https://doi.org/10.1080/15299732.2011.593259>

Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (1997). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. ZYSK.

Baker, L. R., & McNulty, J.K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 853–873. <https://doi.org/10.1037/a0021884>

Baker, L.T., McNulty, J.K., & Overall, N.C. (2014). *When negative emotions benefit relationships*. In W.G. Parrott Eds., *The Positive Side of Negative Emotions* (pp. 101- 125). Guilford.

- Baldwin, M. W. (1992). Relational schemas and the processing of social information. *Psychological Bulletin*, 112(3), 461–484. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.3.461>
- Baldwin, M. W., & Fehr, B. (1995). On the instability of attachment style ratings. *Personal Relationships*, 2(3), 247–261. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00090.x>
- Barrett, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personal and Social Psychology Bulletin*, 26, 1027–1035.
- Bartels, A., & Zeki, S. (2000). The neural basis of romantic love. *NeuroReport: For Rapid Communication of Neuroscience Research*, 11(17), 3829–3834. <https://doi.org/10.1097/00001756-200011270-00046>
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147–178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- 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* (pp. 25–45). The Guilford Press.
- Beach, S. R. H., Katz, J., Kim, S., & Brody, G. H. (2003). Prospective Effects of Marital Satisfaction on Depressive Symptoms in Established Marriages: A Dyadic Model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(3), 355–371. <http://dx.doi.org/10.1177/0265407503020003005>

Beaulieu-Pelletier, G., Philippe, F. L., Lecours, S., & Couture, S. (2011). The role of attachment avoidance in extradyadic sex. *Attachment & Human Development*, 13(3), 293–313. <http://doi.org/10.1080/14616734.2011.562419>

Beaudoin, J., Bouizegarene, N., Fortin, A., Philippe, F. L., & Vallerand, R. J. (2020). The role of sexual passion in romantic relationship functioning: A dyadic analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 026540752097219. <https://doi:10.1177/0265407520972191>

Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13(3), 506–519. <https://doi.org/10.1037/a0031473>

Bieńko, M. (2008). Współczesne skrypty bycia razem. Zamierzony i realizowany projekt scenariuszy ról małżeńskich. *Młodość a rodzina. Roczniki Socjologii Rodziny*, XIX.

Bochner, A., Ellis, C. & Tillmann-Healy, L. (2000). Relationships as Stories: Accounts, Storied Lives, Evocative Narratives. In K. Dindia & S. Duck, Eds., *Communication and Personal Relationships* (pp.307-324). John Wiley & Sons.

Borkovec, T., Alcaine, O., & Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In R. Heimberg, C. Turk, & D. Mennin, Eds., *Generalized anxiety disorder: advances in research and practice* (pp 77-108). Guilford Press.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. The Hogarth Press.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Routledge.

Bretherton, I. (1990). Communication patterns, internal working models, and the intergenerational transmission of attachment relationships. *Infant Mental Health Journal*,

11(3), 237–252. [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(199023\)11:3<237::AID-IMHJ2280110306>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1097-0355(199023)11:3<237::AID-IMHJ2280110306>3.0.CO;2-X)

Brody, L. R., Hall, J. A. (2005). Płeć, emocje i ekspresja, W M. Lewis i J. M. Haviland-Jones (Red.), *Psychologia emocji* (s. 431-445). GWP.

Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15(1), 141–154. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x>

Byers, E. S. (2005). Relationship Satisfaction and Sexual Satisfaction: A Longitudinal Study of Individuals in Long-Term Relationships. *Journal of Sex Research*, 42(2), 113–118. <https://doi.org/10.1080/00224490509552264>

Byrne, D., & Clore, G. L. (1970). A reinforcement model of evaluative responses. *Personality: An International Journal*, 1(2), 103–128.

Byrne, D., & Nelson, D. (1965). Attraction as a linear function of proportion of positive reinforcements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(6), 659–663. <https://doi.org/10.1037/h0022073>

Campbell, L., Simpson, J. A., Kashy, D. A., & Rholes, W. S. (2001). Attachment orientations, dependence, and behavior in a stressful situation: An application of the actor–partner interdependence model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(6), 821–843. <https://doi.org/10.1177/0265407501186005>

Candel, O.-S., & Turliuc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147, 190–199. <https://doi:10.1016/j.paid.2019.04.037>

Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., & Calhoun, L. G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 22(2), 131–146.

<https://doi.org/10.1002/per.666>

Cattell, R. B., & Nesselroade, J. R. (1967). Likeness and completeness theories examined by Sixteen Personality Factor measures on stably and unstably married couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7(4, Pt.1), 351–361. <https://doi.org/10.1037/h0025248>

Cassidy, J., & Shaver, P. R. (1999). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. The Guilford Press.

Chopik, W. J., Moors, A. C., & Edelstein, R. S. (2014). Maternal nurturance predicts declines in attachment avoidance in emerging adulthood. *Journal of Research in Personality*, 53, 47-53.

Chrzęstowski, S. (2021). *Narracyjna terapia więzi. Przewodnik psychoterapeuty*. PWN.

Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 631–652.

Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. In K. Bartholomew & D. Perlman, Eds., *Advances in personal relationships* (pp. 53-90). Jessica Kingsley.

Creasey, G., & Hesson-McInnis, M. (2001). Affective responses, cognitive appraisals, and conflict tactics in late adolescent romantic relationships: Associations with attachment orientations. *Journal of Counseling Psychology*, 48(1), 85–96. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.1.85>

Crowell, J.A., Treboux, D., & Waters, E. (2002). Stability of attachment representation: The transition to marriage. *Developmental Psychology, 38*(4), 467–479.

Cyr, C., Euser, E., M., Bakermans-Kranenburg, M., J., & IJzendoorn van, M., H. (2010). Attachment security and disorganization in maltreating and high-risk families: A series of meta-analyses. *Developmental Psychology, 22*(1), 87–108.

Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. Harcourt College Publishers.

Daniel, S. (2009). The developmental roots of narrative expression in therapy: Contributions from attachment theory and research. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 46*(3), 301-316. <https://doi.org/10.1037/a0016082>

Davila, J., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(5), 783–802. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.5.783>

Deaux, K., & Lewis, L. (1984). The structure of gender stereotypes. Interrelationship among components and gender label. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*, 991-1004.

De La Ronde, C., & Swann, W. B., Jr. (1998). Partner verification: Restoring shattered images of our intimates. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(2), 374–382. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.374>

Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 31*(4), 419–436. <https://doi.org/10.1177/0022022100031004001>



Dillow, M., Goodboy, A. & Bolkan, S. (2014) Attachment and the Expression of Affection in Romantic Relationships: The Mediating Role of Romantic Love. *Communication Reports*, 27(2), 102-115, DOI: 10.1080/08934215.2014.900096

Dudek, Z. (2011). Kobiecość I męskość jako kompleksy psychiczne i wyobrażenia archetypowe. W B. Bartosz (Red.), *Wymiary kobiecości i męskości*, (s. 85-108). ENETEIA

Duschinsky, R. (2020). *Cornerstones of attachment research*. Oxford University Press

Edalati, H., & Krank, M. D. (2016). Childhood Maltreatment and Development of Substance Use Disorders. *Trauma, Violence, & Abuse*, 17(5), 454–467.

<https://doi.org/10.1177/1524838015584370>

Ein-Dor, T., Doron, G., Solomon, Z., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). Together in pain: Attachment-related dyadic processes and posttraumatic stress disorder. *Journal of Counseling Psychology*, 57(3), 317–327. <https://doi.org/10.1037/a0019500>

Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28–46.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002>

Feeney, J. A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver, Eds., *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 355–377). The Guilford Press.

Fraley, R. C. (2007). A Connectionist Approach to the Organization and Continuity of Working Models of Attachment. *Journal of Personality*, 75(6), 1157–1180.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00471.x>

Fraley, R. C., Roisman, G. I., Booth-LaForce, C., Owen, M. T., & Holland, A. S. (2013). Interpersonal and genetic origins of adult attachment styles: A longitudinal study from infancy to early adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*(5), 817–838.

<https://doi.org/10.1037/a0031435>

Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2019). The development of adult attachment styles: four lessons. *Current Opinion in Psychology, 25*, 26–30.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.008>

Fricker, J., & Moore, S. (2002). Relationship satisfaction: The role of love styles and attachment styles. *Current Research in Social Psychology, 7*(11), 182-204.

Fonagy, P. (2001). *Attachment Theory and Psychoanalysis*. Other Press.

Gallo, L. C., Smith, T. W., & Ruiz, J. M. (2003). An interpersonal analysis of adult attachment style: Circumplex descriptions, recalled developmental experiences, self-representations, and interpersonal functioning in adulthood. *Journal of Personality, 71*(2), 141-181.

Fonagy, P., Gergely, G., & Target, M. (2008). Psychoanalytic constructs and attachment theory and research. In J. Cassidy P.R. & Shaver, Eds., *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 783-810). Guilford Press.

Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2008). Attachment theory and its place in contemporary personality theory and research. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin, Eds., *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 518–541). The Guilford Press.

George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.

Gere, J., MacDonald, G., Joel, S., Spielmann, S. S., & Impett, E. A. (2013). The independent contributions of social reward and threat perceptions to romantic commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(6), 961–977. <https://doi.org/10.1037/a0033874>

Giddens, A. (2007). *Przemiany intymności. Seksualność, miłość i erotyzm we współczesnych społeczeństwach*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Giddens, A. (2010). *Nowoczesność i tożsamość: „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Gill, M. J., & Swann, W. B., Jr. (2004). On What It Means to Know Someone: A Matter of Pragmatics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(3), 405–418.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.3.405>

Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Media Rodzina

Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>

Grabill, C. M., & Kerns, K. A. (2000). Attachment style and intimacy in friendship. *Personal Relationships*, 7(4), 363–378. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00022.x>

Grau, I., & Doll, J. (2003). Effects of attachment styles on the experience of equity in heterosexual couples relationships. *Experimental Psychology*, 50(4), 298–310.

<https://doi.org/10.1026/1618-3169.50.4.298>

Hadden, B. W., Smith, C. V., & Webster, G. D. (2014). Relationship Duration Moderates Associations Between Attachment and Relationship Quality. *Personality and Social Psychology Review*, 18(1), 42–58. <https://doi.org/10.1177/1088868313501885>

<https://doi.org/10.1177/1088868313501885>

Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The Role of Person Versus Situation in Life Satisfaction: A Critical Examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574–600.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.574>

Hendrick, S. S. (1988). The relationship assessment scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(1), 137-142. <https://doi.org/10.1177/0265407598151009>

Hesse, E. (1999). The adult attachment interview: Historical and current perspectives. In J. Cassidy & P. R. Shaver, Eds., *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 395–433). The Guilford Press.

Hermans, H. J. M., & Kempen, H. J. G. (1993). *The dialogical self: Meaning as movement*. Academic Press.

Hiller, M. L., Narevic, E., Webster, J. M., Rosen, P., Staton, M., Leukefeld, C. & Kayo, R. (2009). Problem severity and motivation for treatment in incarcerated substance abusers. *Substance use & Misuse*, 44, 28-41.

Holmes, J. (1999). Defensive and creative uses of narrative in psychotherapy: An attachment perspective. In G. Roberts & J. Holmes, Eds., *Healing stories: Narrative in psychiatry and psychotherapy* (pp. 191-209). Oxford University Press.

Iniewicz, G. (2008). Zaburzenia emocjonalne u dzieci i młodzieży z perspektywy teorii przywiązania. *Psychiatria Polska*, 27(5), 671–682.

Kajeepeta, S., Gelaye, B., Jackson, C. L., & Williams, M. A. (2015). Adverse childhood experiences are associated with adult sleep disorders: a systematic review. *Sleep Medicine*, 16(3), 320–330. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2014.12.013>

Kaleta, K. (2015). Satysfakcja z małżeństwa a kryzys w wartościowaniu u kobiet. Mediująca rola zróżnicowania Ja. *Psychologia Rozwojowa*, 20(3), 63-75.

Kamp Dush, C. M., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607–627.  
<https://doi.org/10.1177/0265407505056438>

Kawamichi, H., Sugawara, S. K., Hamano, Y. H., Makita, K., Matsunaga, M., Tanabe, H. C., Ogino, Y., Saito, S., & Sadato, N. (2016). Being in a Romantic Relationship Is Associated with Reduced Gray Matter Density in Striatum and Increased Subjective Happiness. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01763>

Kelly, K. R. (2015). Insecure attachment representations and child personal narrative structure: implications for delayed discourse in preschool-age children. *Attachment & Human Development*, 17(5), 448–471. <http://doi.org/10.1080/14616734.2015.1076011>

Kiecolt-Glaser, J. K., Loving, T. J., Stowell, J. R., Malarkey, W. B., Lemeshow, S., Dickinson, S. L., & Glaser, R. (2005). Hostile Marital Interactions, Proinflammatory Cytokine Production, and Wound Healing. *Archives of General Psychiatry*, 62(12), 1377.  
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.12.1377>

Kim, E. J., Pellman, B., & Kim, J. J. (2015). Stress effects on the hippocampus: a critical review. *Learning & Memory*, 22(9), 411–416. <https://doi.org/10.1101/lm.037291.114>

Kirkpatrick, L. A., & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1(2), 123-142. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00058.x>

Konieczny, P. & Cierpiałkowska, L. (2020). Pozytywne i negatywne doświadczenia życiowe a zmiany wewnętrznych modeli przywiązania – badania porównawcze. *Psychiatria Polska*, 193, 1-20. <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/127457>

Kotowska, I. (2009). Zmiany modelu rodziny a zmiany aktywności zawodowej kobiet w Europie, [w:] I.E. Kotowska (red.), *Strukturalne i kulturowe uwarunkowania aktywności zawodowej kobiet w Polsce*. Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.

Królikowska, S. (2011). Rola stereotypów płci w kształtowaniu postaw kobiet i mężczyzn wobec zdrowia. *Nowiny Lekarskie*, 80(5), 387-393.

Krueger R.F., & Markon K.E. (2011). A dimensional-spectrum model of psychopathology: Progress and opportunities. *Archives of General Psychiatry*, 68(1), 10–11.

Kuncewicz, D., & Jaśkowska, K. (2018). Mało bezpieczne wzorce więzi i opowieści o miłości, a satysfakcja ze związku. *Annales*, 31(2), 313-329.

Kuncewicz, D. (2022). *Opowieści o miłości. Między modelem a tajemnicą*. Oficyna Naukowa

La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent Peer Relations, Friendships, and Romantic Relationships: Do They Predict Social Anxiety and Depression? *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 34(1), 49–61. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3401\\_5](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3401_5)

La Guardia, J.G., Ryan, R.M., Couchman, C.E., & Deci, E.L. (2000). Within-Person Variation in Security of Attachment: A Self-Determination Theory Perspective on Attachment, Need Fulfillment, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367>

Lackman, J. F., Hrdy, S. B., Keeverne, E. B., & Carter, C. S. (2007). Behawioralny model przywiązania i tworzenia więzi. In R. Sternberg, K. Weis, Eds., *Nowa psychologia miłości* (pp. 177-222). Moderator.

Li, T., & Chan, D. K-S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406-419. <http://dx.doi.org/10.1002/ejsp.1842>

Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S., & Seider, B. J. (2013). Emotion regulation in couples. In J. J. Gross, Eds., *Handbook of emotion regulation* (pp. 267-283). The Guilford Press.

Lewandowska, M., Gamian-Wilk, M. (2017). Rola bezpiecznego stylu przywiązania w kształtowaniu się uległości we wczesnym dzieciństwie. *Psychologia Wychowawcza*, 53(11), 151-163. <http://doi.org/10.5604/01.3001.0010.5512>

Lopez, F. G., & Gormley, B. (2002). Stability and change in adult attachment style over the first-year college transition: Relations to self-confidence, coping, and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 49(3), 355–364. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.49.3.355>

Łopacka-Sęczyk, E., & Machaj, A. (2009). Cechy atrakcyjnego partnera w percepcji młodych dorosłych. *Przegląd Terapeutyczny*, 6–7.

Łoś, Z. (2010). Dyskusyjnie o klasyfikacji i pomiarze wzorców przywiązania. *Psychologia Rozwojowa*, 15(2), 61-75.

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

Main, M. (1991). Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring, and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) model of attachment: Findings and directions for future research. In C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, & P. Marris, Eds., *Attachment across the life cycle* (pp. 127–159). Tavistock/Routledge.

Main, M. (2000). The Organized Categories of Infant, Child, and Adult Attachment: Flexible Vs. Inflexible Attention Under Attachment-Related Stress. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48(4), 1055–1096.  
<https://doi.org/10.1177/00030651000480041801>

Mancuso, J., & Sarbin, T.R. (1983). The Self-Narrative in the Enactment of Roles. In T.R. Sarbin, & C. Schiebe, Eds., *Studies of Social Identity*. Praeger Press.

Manthos, M. (2016). Global and specific attachment patterns in romantic relationships: distinct and interactional functions. *Electronic Theses and Dissertations*, Paper 2554.  
<https://doi.org/10.18297/etd/2554>

Marszał, M. (2015). *Mentalizacja w kontekście przywiązania. Zdolność do rozumienia siebie i innych u osób z osobowością borderline*. Difin.

Martuszevska, A. (2014). *Architektonika literackiego romansu*. Sensus.

Miga, E. M., Hare, A., Allen, J. P., & Manning, N. (2010). The relation of insecure attachment states of mind and romantic attachment styles to adolescent aggression in romantic relationships. *Attachment & Human Development*, 12(5), 463–481.

<https://doi.org/10.1080/14616734.2010.501971>

Mikulincer, M., & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 321–331. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.321>



Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson & W. S. Rholes, Eds., *Attachment theory and close relationships* (pp. 143–165). New York: Guilford Press.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77–102. <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2004). Security-Based Self-Representations in Adulthood: Contents and Processes. In W. S. Rholes & J. A. Simpson, Eds., *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 159–195). Guilford Publications.

Mikulincer, M., & Shaver, P. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139–156.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2018). *Attachment in adulthood. Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>

Mohr, J., Crook-Lyon, R., & Kolchakian, M. R. (2010). Love imagined: Working models of future romantic attachment in emerging adults: Erratum. *Personal Relationships*, 17(4), 1. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01331.x>

Monin, J. K., Martire, L. M., Schulz, R., & Clark, M. S. (2009). Willingness to express emotion to caregiving spouses. *Emotion*, 9(1), 101–106.

Niewiadomska-Cudak, M. (2013). Walka o prawa wyborcze kobiet w Polsce. *Pedagogika Rodziny*, 3(1), 55-64.

Olesiński, P. (2013). Rozwojowe ujęcie Trójczynnikowej Teorii Miłości Roberta Sternberga – trójwarstwowa miłość. *Psychologia Rozwojowa*, 18(2), 9-18.

Opie, J. E., McIntosh, J. E., Esler, T. B., Duschinsky, R., George, C., Schore, A., Kothe, E., Tan, E. S., Greenwood, C. J., & Olsson, C. A. (2020). Early childhood attachment stability and change: a meta-analysis. *Attachment & Human Development*, 1–34.

<https://doi.org/10.1080/14616734.2020.1800769>

Papińska, A. (2021). Mentalizacja jako czynnik ochronny pomiędzy pozabezpiecznym przywiązaniem a rozwojem zaburzeń psychopatologicznych. *Psychologia Rozwojowa*, 26(1), 9-20. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.21.001.14115>

Papińska, A. & Kuncewicz, D.S. (2021). A Polish Adaptation and Validation of the Positive–Negative Relationship Quality (PN-RQ) Scale. *Roczniki Psychologiczne*, 24(2), 1-19.

<https://doi.org/10.18290/rpsych21242-5>

Peloquin, K., Brassard, A., Lafontaine, M.F., & Shaver, P.R. (2014). Sexuality examined through the lens of attachment theory: Attachment, caregiving, and sexual satisfaction.

*Journal of Sex Research*, 51(5), 561-576. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.757281>

Pierce, T., & Lydon, J. E. (2001). Global and specific relational models in the experience of social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(4), 613–631.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.4.613>

Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4(2), 155–

175. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.155>

Pinquart, M., Feussner, C., & Ahnert, L. (2013). Meta-analytic evidence for stability in attachments from infancy to early adulthood. *Attachment & Human Development, 15*(2), 189–218. <https://doi.org/10.1080/14616734.2013.746257>

Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family, 69*(3), 576–593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>

Reis, H. T., Collins, W. A., & Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin, 126*(6), 844–872. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.6.844>

Rogge, R. D., Fincham, F. D., Crasta, D., & Maniaci, M. R. (2017). Positive and negative evaluation of relationships: Development and validation of the Positive–Negative Relationship Quality (PN-RQ) scale. *Psychological Assessment, 29*(8), 1028–1043. <https://doi.org/10.1037/pas0000392>

Rostowski, J. (1987). *Zarys psychologii małżeństwa: psychologiczne uwarunkowania dobrego związku małżeńskiego*. PWN

Salo, J., Jokela, M., Lehtimäki, T., & Keltikangas-Järvinen, L. (2011). Serotonin receptor 2A gene moderates the effect of childhood maternal nurturance on adulthood social attachment. *Genes Brain and Behavior, 10*, 702-709.

Salvatore, G., Dimaggio, G.A., & Semerari, A. (2004). A model of narrative development: Implications for understanding psychopathology and guiding therapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 77*, 231-254.

Sarbin, T. R. (1986). The narrative as a root metaphor for psychology. In T. R. Sarbin, Eds., *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (pp. 3–21). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.

Schier, K. (2008). Johna Bowlby'ego teoria przywiązania i psychoanaliza – historia rodzinna. In B. Józefik & G. Iniewicz, Eds., *Koncepcja przywiązania. Od teorii do praktyki klinicznej* (pp. 35-51). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Schore, A. N. (2001). The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 201–269.

[https://doi.org/10.1002/1097-0355\(200101/04\)22:1<201::AID-IMHJ8>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1097-0355(200101/04)22:1<201::AID-IMHJ8>3.0.CO;2-9)

Seligman, M. E., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/h0024514>

Senator, D. (2010). Wież w rodzinie a ryzyko zaburzeń rozwoju emocjonalnego dzieci i młodzieży. In B. Tryjarska, Eds., *Bliskość w rodzinie. Więzi w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości* (pp. 43-61). Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Shaver, P. R., & Brennan, K. A. (1992). Attachment styles and the "Big Five" personality traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes.

*Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(5), 536–545.

<https://doi.org/10.1177/0146167292185003>

Starks, T. J., & Parsons, J. T. (2014). Adult attachment among partnered gay men: Patterns and associations with sexual relationship quality. *Archives of Sexual Behavior*, 43(1), 107–117. <https://doi.org/10.1007/s10508-013-0224-8>

Stemplewska-Żakowicz, K., & Zalewski, B. (2010). Czym jest dobra narracja? Struktura narracji z perspektywy. In M. Staś-Romanowska, B. Bartosz, M. Żurko, Eds., *Badania narracyjne w psychologii*. ENETEIA.

Sternberg, R. J. (2001). *Miłość jest opowieścią*. Dom Wydawniczy Rebis.

Sternberg, R. J., Hojjat, M., & Barnes, M. L. (2001). Empirical tests of aspects of a theory of love as a story. *European Journal of Personality*, 15(3), 199–218.

<https://doi.org/10.1002/per.405>

Sternberg, R. J., & Weis, K. (2007). *Nowa psychologia miłości*. Moderator.

Szczygieł, D. (2007). Zdolniejsze kobiety czy mniej zmotywowani mężczyźni? Różnice między płciami w zróżnicowaniu i złożoności werbalizacji emocji. *Psychologia, Edukacja i Społeczeństwo*, 4, 1, 47-66.

Tasca, G. A. (2019). Attachment and eating disorders: a research update. *Current Opinion in Psychology*, 25, 59–64. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.03.003>

Tokarska, U. (2013). Narracyjne ujęcie fenomenu miłości Roberta Sternberga w profilaktyce psychologicznej. *Ruch Psychologiczny*, 1, 5-24.

Tran, S., & Simpson, J. A. (2009). Pro-relationship maintenance behaviors: The joint roles of attachment and commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 685–698.

Treboux, D., Crowell, J. A., & Waters, E. (2004). When "New" Meets "Old": Configurations of Adult Attachment Representations and Their Implications for Marital

Functioning. *Developmental Psychology*, 40(2), 295–314. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.2.295>

Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna. Psychologia wobec współczesności. Zdrowie, patologie, psychoprophylaktyka*. Wyd. Akademickie i Profesjonalne.

Trzebiński, J. (2002). Autonarracje nadają kształt życiu. In J. Trzebiński, Eds., *Narracja jako sposób rozumienia świata* (pp. 43-80). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Trzebiński, J., & Zięba, M. (2006). Narracyjne rozumienie innego człowieka a jakość więzi społecznych. *Psychologia Jakości Życia*, 5(2), 143-160.

Van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C., Weisaeth, L. (1996). *Traumatic Stress: the effects of overwhelming experience on mind, body and society*. Guilford Press.

Velotti, P., D'Aguanno, M., de Campora, G., Di Francescantonio, S., Garofalo, C., Giromini, L., Petrocchi, C., Terrasi, M., & Zavattini, G. C. (2015). Gender moderates the relationship between attachment insecurities and emotion dysregulation. *South African Journal of Psychology*, 46(2), 191–202. <https://doi.org/10.1177/0081246315604582>

Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., BakermansKranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2015). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337–366. <https://doi.org/10.1037/bul0000038>

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

Waters, E., Hamilton, C., & Weinfield, N. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General introduction. *Child Development*, 71, 678–683.

Warumzer, E. (2013). Wzór idealnej randki a współczesne dążenie do doskonałego związku. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Sociologica*, 2,100-116.

Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D.W., & Abraham, W.T. (2004). Maladaptive Perfectionism as a Mediator and Moderator Between Adult Attachment and Depressive Mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2),201–212.

Wright, C. J., Clark, G. I., Rock, A. J., & Coventry, W. L. (2017). Intolerance of uncertainty mediates the relationship between adult attachment and worry. *Personality and Individual Differences*, 112, 97–102. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.039>

Zayas, V., Mischel, W., Shoda, Y., & Aber, J. L. (2011). Roots of adult attachment: Maternal caregiving at 18 months predicts adult attachment to peers and partners. *Social Psychological and Personality Science*, 2, 289-297.

Zhang, F., & Labouvie-Vief, G. (2004). Stability and fluctuation in adult attachment style over a 6-year period. *Attachment & Human Development*, 6(4), 419- 437.

<https://doi.org/10.1080/1461673042000303127>

## ZAŁĄCZNIKI

### Załącznik 1

#### Narzędzie „Historie miłosne”

Tablica 1		
Lp	ONA - OKOLICZNOŚCI SPOTKANIA	ON - OKOLICZNOŚCI SPOTKANIA
1	Bałam się być sama	Bałem się być sam
2	Marzyłam o rycerzu na białym koniu	Marzyłem o księżniczce
3	Chciałam się odciąć od swojej rodziny	Chciałem się odciąć od swojej rodziny
4	Nie szukałam rycerza na białym koniu	Nie szukałem księżniczki
5	Uciekałam od przeszłości	Uciekałem od przeszłości
6	Byłam na życiowym zakręcie	Byłem na życiowym zakręcie
7	Chciałam spotkać kogoś, kto mnie nie skrzywdzi	Chciałem spotkać kogoś, kto mnie nie skrzywdzi
8	Szybko się usamodzielniałam	Szybko się usamodzielniałem
9	Szukałam akceptacji	Szukałem akceptacji
10	Marzyłam o stworzeniu wspaniałej rodziny	Marzyłem o stworzeniu wspaniałej rodziny
11	Szukałam bezpieczeństwa	Szukałem bezpieczeństwa
12	Marzyłam o miłości	Marzyłem o miłości
13	Byłam poharatana przez poprzedni związek	Byłem poharatany przez poprzedni związek
14	Nie chciałam, aby mój związek wyglądał tak jak związek rodziców	Nie chciałem, aby mój związek wyglądał tak jak związek rodziców
15	Nie chciałam, aby mój partner był taki jak mój ojciec	Nie chciałem, aby moja partnerka była taka jak moja matka
16	Nie chciałam w swoim związku powtórzyć błędów matki	Nie chciałem w swoim związku powtórzyć błędów ojca
17	Miałam za sobą багаż doświadczeń	Miałem za sobą багаż doświadczeń
18	Potrzebowałam wsparcia	Potrzebowałem wsparcia
19	Bał się być sam	Bała się być sama
20	Marzył o księżniczce	Marzyła o rycerzu na białym koniu
21	Chciał się odciąć od swojej rodziny	Chciała się odciąć od swojej rodziny
22	Uciekał od przeszłości	Uciekała od przeszłości
23	Był na życiowym zakręcie	Była na życiowym zakręcie
24	Chciał spotkać kogoś, kto go nie skrzywdzi	Chciała spotkać kogoś, kto ją nie skrzywdzi
25	Szybko się usamodzielniał	Szybko się usamodzielniała
26	Szukał akceptacji	Szukała akceptacji
27	Marzył o stworzeniu wspaniałej rodziny	Marzyła o stworzeniu wspaniałej rodziny
28	Szukał bezpieczeństwa	Szukała bezpieczeństwa
29	Marzył o miłości	Marzyła o miłości
30	Był poharatany przez poprzedni związek	Była poharatana przez poprzedni związek
31	Nie chciał, abym była podobna do jego matki	Nie chciała, abym był podobny do jej ojca
32	Miał za sobą багаż doświadczeń	Miała za sobą багаż doświadczeń
33	Potrzebował wsparcia	Potrzebowała wsparcia
Tablica 2		
	ONA - POCZĄTKI	ON - POCZĄTKI
1	Miało być bez zobowiązań	Miało być bez zobowiązań
2	Ujął mnie swoją dobrocią	Ujęła mnie swoją dobrocią
3	Zaczął się od przyjaźni	Zaczął się od przyjaźni
4	Wyciągnął mnie z dołka	Wyciągnęła mnie z dołka
5	Zabiegał o mnie	Zabiegała o mnie
6	Zabiegałam o niego	Zabiegałem o nią
7	Samo tak wyszło	Samo tak wyszło
8	Pochłonął mnie jego świat	Pochłonął mnie jej świat
9	Bałam się mu zaufać	Bałem się jej zaufać
10	To była miłość od pierwszego wejrzenia	To była miłość od pierwszego wejrzenia
11	Nie był w moim typie	Nie była w moim typie
12	Byliśmy z dwóch różnych światów	Byliśmy z dwóch różnych światów
13	To była sielanka	To była sielanka
14	Świetnie się bawiliśmy	Świetnie się bawiliśmy
15	Zdobyłam go	Zdobyłem ją



16	Zdobyl mnie	Zdobyla mnie
17	Oczarowal mnie	Oczarowala mnie
18	Zakochalam sie w nim	Zakochalem sie w niej
19	Zakochał się we mnie	Zakochała się we mnie
20	Był atrakcyjną partią	Była atrakcyjną partią
21	Od początku nasza relacja przebiegała bardzo intensywnie	Od początku nasza relacja przebiegała bardzo intensywnie
22	Poświęcił się dla mnie	Poświęciła dla mnie
23	Był ciepły, wyrozumiały, serdeczny	Była ciepła, wyrozumiała, serdeczna
24	Doceniał mnie	Doceniała mnie
25	Był moim wielkim wsparciem	Była moim wielkim wsparciem
26	Nasze początki były trudne	Nasze początki były trudne
27	Nie było jakiegoś żaru, ognia	Nie było jakiegoś żaru, ognia
28	Ciężko nam było się do siebie dopasować	Ciężko nam było się do siebie dopasować
29	Spotkaliśmy się jako przeciwieństwa	Spotkaliśmy się jako przeciwieństwa
30	Nie spodobał się moim rodzicom	Nie spodobała się moim rodzicom
31	Nasze rodziny wyznają inne wartości	Nasze rodziny wyznają inne wartości
32	Moi rodzice zaakceptowali go	Moi rodzice zaakceptowali ją
33	Czułam się przy nim wyjątkowa	Czułem się przy niej wyjątkowy
34	Akceptował mnie taką, jaka jestem	Akceptowała mnie takim, jakim jestem

Tablica 3

	ONA - PRZESZKODY	ON - PRZESZKODY
1	Mieliśmy ciężki okres w naszym związku	Mieliśmy ciężki okres w naszym związku
2	Pewne zdarzenie pokrzyżowało nasze plany	Pewne zdarzenie pokrzyżowało nasze plany
3	Żyliśmy ze sobą jak pies z kotem	Żyliśmy ze sobą jak pies z kotem
4	Przechodziliśmy kryzys	Przechodziliśmy kryzys
5	Nadwyrężył moje zaufanie	Nadwyrężyła moje zaufanie
6	Zdradził mnie	Zdradziła mnie
7	Zawiodłam go	Zawiodłem ją
8	Ściągał mnie w dół	Ściągała mnie w dół
9	Zranił mnie	Zraniła mnie
10	Jego poprzedni związek kładł się cieniem na naszym	Jej poprzedni związek kładł się cieniem na naszym
11	Mój poprzedni związek kładł się cieniem na naszym	Mój poprzedni związek kładł się cieniem na naszym
12	Zostawił mnie	Zostawiła mnie
13	Oszukał mnie	Oszukała mnie
14	Wciąż mi czegoś brakowało	Wciąż mi czegoś brakowało
15	Zmieniła się jego sytuacja zawodowa	Zmieniła się jej sytuacja zawodowa
16	Zmieniła się moja sytuacja zawodowa	Zmieniła się moja sytuacja zawodowa
17	Nie rozumiał moich potrzeb	Nie rozumiała moich potrzeb
18	Jego często nie było	Jej często nie było
19	Wplątałam się w romans	Wplątałem się w romans
20	Uciekł w pracę	Uciekła w pracę
21	Mieliśmy ciche dni	Ciche dni
22	Miałam doła	Miałem doła
23	Coś we mnie pękło	Coś we mnie pękło
24	Ciężko nam było zbudować dobrą relację	Ciężko nam było zbudować dobrą relację
25	Nie mogłam mu dać tego, o czym marzył	Nie mogłem jej dać tego, o czym marzyła
26	Znalazłam się w pułapce	Znalazłem się w pułapce
27	Zostawiłam go	Zostawiłem ją
28	Większość obowiązków domowych spadła na mnie	Większość obowiązków spadła na mnie
29	Ugrzęźliśmy w rutynie i codzienności	Ugrzęźliśmy w rutynie i codzienności
30	Związek był dla mnie próbą sił, mocowaniem się ze sobą	Związek był dla mnie próbą sił, mocowaniem się ze sobą
31	Dzieci okazały się dla niego ważniejsze niż ja	Dzieci okazały się dla niej ważniejsze niż ja
32	Brakowało mi go	Brakowało mi jej
33	Byłam zazdrosna	Byłem zazdrosny
34	Byłam na niego wściekła	Byłem na nią wkurwiony
35	Uzależnił się ode mnie	Uzależniła się ode mnie
36	Uzależniłam się od niego	Uzależniłem się od niej
37	Ograniczał mnie	Ograniczała mnie
38	Nasz związek się wypalił	Nasz związek się wypalił

39	Przestało mi na nim zależeć	Przestało mi na niej zależeć
40	Przestało mu na mnie zależeć	Przestało jej na nim zależeć
41	Oglądał się za innymi kobietami	Oglądała się za innymi mężczyznami

**Tablica 4**

	<b>ONA - POKONYWANIE PRZESZKÓD</b>	<b>ON - POKONYWANIE PRZESZKÓD</b>
1	Dla dobra związku zrezygnowałam z siebie	Dla dobra związku zrezygnowałem z siebie
2	Przeczekiwaliśmy konflikty aż do następnej kłótni	Przeczekiwaliśmy konflikty aż do następnej kłótni
3	Staralam się go odzyskać	Staralem się ją odzyskać
4	Wziął się za siebie	Wzięła się za siebie
5	Przeprosił mnie	Przeprosiła mnie
6	Przeprosiłam go	Przeprosiłem ją
7	Poszliśmy na kompromis	Poszliśmy na kompromis
8	Staralam się go lepiej zrozumieć	Staralem się ją lepiej zrozumieć
9	Wybaczyłam mu	Wybaczyłem jej
10	Wybaczył mi	Wybaczyła mi
11	Daliśmy sobie szansę	Daliśmy sobie szansę
12	Musieliśmy pokonać wiele przeciwności losu	Musieliśmy pokonać wiele przeciwności losu
13	Potraktowałam związek jak wyzwanie życiowe	Potraktowałem związek jak wyzwanie życiowe
14	Postanowiłam zawalczyć o związek	Postanowiłem zawalczyć o związek
15	Zawarliśmy układ	Zawarliśmy układ
16	Staralam się szybko godzić, aby kłótnie nie trwały długo	Staralem się szybko godzić, aby kłótnie nie trwały długo
17	Nie chciałam widzieć złych rzeczy w naszym związku	Nie chciałem widzieć złych rzeczy w naszym związku
18	Dostrzegłam swój błąd	Dostrzegłem swój błąd
19	Pogodziłam się z losem	Pogodziłem się z losem
20	Przejęłam inicjatywę	Przejąłem inicjatywę
21	Gdybym odpuściła, nasz związek by się rozpadł	Gdybym odpuścił, nasz związek by się rozpadł
22	Prowokowałam kłótnie	Prowokowałem kłótnie
23	Staralam się nie sprowokować do kłótni	Staralem się nie sprowokować do kłótni
24	To był taki teatr, udawanie	To był taki teatr, udawanie
25	Przezwyciężyliśmy kryzys	Przezwyciężyliśmy kryzys
26	Nauczyłam się mu odpuszczać	Nauczyłem się jej odpuszczać
27	Nasza miłość była silniejsza	Nasza miłość była silniejsza
28	Zbliżyliśmy się do siebie	Zbliżyliśmy się do siebie
29	Wielu spraw bym nie rozwiązała, gdyby nie on	Wielu spraw bym nie rozwiązał, gdyby nie ona
30	Oczekiwałam, że zrekompensuje mi tamten okres	Oczekiwałem, że zrekompensuje mi tamten okres
31	Przyzwyczajaliśmy się do siebie	Przyzwyczajaliśmy się do siebie
32	On nadał sens mojemu życiu	Ona nadała sens mojemu życiu
33	Znalazłam swoją połówkę	Znalazłem swoją połówkę
34	Dotarliśmy się	Dotarliśmy się
35	Zmienił się dla mnie	Zmieniła się dla mnie
36	Zmieniłam się dla niego	Zmieniłem się dla niej
37	On zmienił moje podejście do życia	Ona zmieniła moje podejście do życia
38	Nie tak to sobie wyobrażałam	Nie tak to sobie wyobrazałem
39	Szału nie było	Szału nie było
40	Załamalam się	Załamalem się
41	Moje wyobrażenia o związku rozminęły się z rzeczywistością	Moje wyobrażenia o związku rozminęły się z rzeczywistością
42	Pojawiło się dziecko	Pojawiło się dziecko

**Tablica 5**

	<b>ONA - ROLE</b>	<b>ON - ROLE</b>
1	Ja jestem tą złą a on jest tym dobrym	Ja jestem tym złym a ona jest tą dobrą
2	On potrafi mnie wyhamować, uspokoić	Ona potrafi mnie wyhamować, uspokoić
3	Uczę go, jak ma postępować	Uczę ją, jak ma postępować
4	Jestem motorem związku	Jestem motorem związku
5	Ja planuję, on realizuje	Ja planuję, ona realizuje
6	On planuje, ja realizuję	Ona planuje, ja realizuję
7	On jest moją motywacją	Ona jest moją motywacją
8	On mnie ogarnia	Ona mnie ogarnia
9	Jego problemy wypełniają nasz związek	Jej problemy wypełniają nasz związek
10	On to taki synek mamusi	Ona to taka córeczka tatusia

11	To on twardo stąpa po ziemi	To ona twardo stąpa po ziemi
12	Chętnie oddaję mu pałeczkę	Chętnie oddaję jej pałeczkę
13	Uwiesza się na mnie	Uwiesza się na mnie
14	Uwieszam się na nim	Uwieszam się na niej
15	To on gra pierwsze skrzypce	To ona gra pierwsze skrzypce
16	Staram się sprostować jego oczekiwaniom	Staram się sprostować jej oczekiwaniom
17	Pokazuję mu okno na świat	Pokazuję jej okno na świat
18	Jest moim towarzyszem życia	Jest moją towarzyszką życia
19	On skryty a ja wylewna	Ona skryta a ja wylewny
20	Ja skryta a on wylewny	Ja skryty a ona wylewna
21	Trzymam to wszystko w kupie	Trzymam to wszystko w kupie
22	On bardzo dba o dom	Ona bardzo dba o dom
23	Jest bardziej zaradny niż ja	Jest bardziej zaradna niż ja
24	On miał trudne dzieciństwo	Ona miała trudne dzieciństwo
25	Jest moim lekiem na całe zło	Jest moim lekiem na całe zło
26	Ma w sobie więcej ciepła niż ja	Ma w sobie więcej ciepła niż ja
27	Jest chłodny	Jest chłodna
28	Jak na niego nie nakręcę, to się nie ogarnie	Jak na nią nie nakręcę, to się nie ogarnie
29	Jestem kurą domową	Jest kurą domową
30	Jest pantoflarzem	Jestem pantoflarzem
31	Trochę mu matkuje	Trochę mi matkuje
32	To ja noszę spodnie w tym związku	To ja noszę spodnie w tym związku
33	Próbuję go zmienić na swoją modłę	Próbuję ją zmienić na swoją modłę
34	To ja mam ostatnie zdanie	To ja mam ostatnie zdanie
35	To on ma ostatnie zdanie	To ona ma ostatnie zdanie
36	Jest trochę takim Piotrusiem Panem	Jestem trochę takim Piotrusiem Panem
37	Ma trochę z takiego macho	Mam trochę z takiego macho
38	On jest głową rodziny a ja jestem szyją	Jestem głową rodziny a ona jest szyją
39	On chciałby patriarchy	Ona chciałaby matriarchy
40	Nasz związek jest partnerski	Nasz związek jest partnerski
41	Dzieciak z niego	Dzieciak z niej
<b>Tablica 6</b>		
<b>WSPÓLNY / ODRĘBNY ŚWIAT</b>		<b>WSPÓLNY / ODRĘBNY ŚWIAT</b>
1	Jesteśmy bratnimi duszami	Jesteśmy bratnimi duszami
2	Żyjemy obok siebie	Żyjemy obok siebie
3	Jesteśmy z dwóch różnych światów	Jesteśmy z dwóch różnych światów
4	Żyjemy na odległość	Żyjemy na odległość
5	Wiele rzeczy robimy razem	Wiele rzeczy robimy razem
6	Nie mamy ze sobą wiele wspólnego	Nie mamy ze sobą wiele wspólnego
7	Nie kłócimy się	Nie kłócimy się
8	Dogadujemy się we wszystkim	Dogadujemy się we wszystkim
9	Łączy nas prawdziwa miłość	Łączy nas prawdziwa miłość
10	Mamy wspólne poglądy na życie	Mamy wspólne poglądy na życie
11	Przyciągamy się jak dwa odległe bieguny	Przyciągamy się jak dwa odległe bieguny
12	Wciąż się docieramy	Wciąż się docieramy
13	Zachowujemy jedność pomimo wszelkich przeciwności	Zachowujemy jedność pomimo wszelkich przeciwności
14	Nie możemy żyć ze sobą ani bez siebie	Nie możemy żyć ze sobą ani bez siebie
15	Łączy nas wychowanie dzieci	Łączy nas wychowanie dzieci
16	Zbliża nas opieka nad zwierzętami	Zbliża nas opieka nad zwierzętami
17	Bóg nas jednoczy i umacnia	Bóg nas jednoczy i umacnia
18	Łączy nas praca	Łączy nas praca
19	Łączą nas te same pasje	Łączą nas te same pasje
20	Połączyły nas podobne problemy	Połączyły nas podobne problemy
21	Stare dobre małżeństwo	Stare dobre małżeństwo
<b>WZAJEMNA WAŻNOŚĆ</b>		<b>WZAJEMNA WAŻNOŚĆ</b>
22	Wskoczyłabym za nim w ogień	Wskoczyłbym za nią w ogień
23	Nie wyobrażam sobie życia bez niego	Nie wyobrażam sobie życia bez niej
24	Stoję po jego stronie	Stoję po jej stronie
25	Świata poza mną nie widzi	Świata poza mną nie widzi
26	Kocha mnie nad życie	Kocha mnie nad życie

27	Wskoczyłby z mną w ogień	Wskoczyłaby za mną w ogień
28	Nie wyobraża sobie życia beze mnie	Nie wyobraża sobie życia beze mnie
29	Zawsze mogę na niego liczyć	Zawsze mogę na nią liczyć
30	Zawsze może na mnie liczyć	Zawsze może na mnie liczyć
31	Nie potrafimy bez siebie żyć	Nie potrafimy bez siebie żyć
32	Daje mi wszystko, co najlepsze	Daje mi wszystko, co najlepsze
33	Daję mu wszystko, co najlepsze	Daję jej wszystko, co najlepsze
34	Jest moim najlepszym przyjacielem	Jest moim najlepszym przyjacielem
35	Wciąż mnie pociąga	Wciąż mnie pociąga
36	Przy nim odnalazłam swoje miejsce na ziemi	Przy niej odnalazłem swoje miejsce na ziemi
37	Mamy takie nasze rytuały, symbole, miejsca, do których lubimy wracać	Mamy takie nasze rytuały, symbole, miejsca, do których lubimy wracać
38	Nigdy mnie nie zawiodł	Nigdy mnie nie zawiodła

Tablica 7

	ROZWÓJ/ REGRES/ PRZYSZŁOŚĆ	ROZWÓJ/ REGRES/ PRZYSZŁOŚĆ
1	Im dłużej jesteśmy ze sobą, tym jest lepiej	Im dłużej jesteśmy ze sobą, tym lepiej
2	Z czasem odkryliśmy, że łączy nas coś więcej	Z czasem odkryliśmy, że łączy nas coś więcej
3	Z czasem upodobniliśmy się do siebie	Z czasem upodobniliśmy się do siebie
4	Stopniowo się we mnie zakochał	Stopniowo się we mnie zakochała
5	Rozstaliśmy się i wróciliśmy do siebie	Rozstaliśmy się i wróciliśmy do siebie
6	Zmienił się na lepsze	Zmieniła się na lepsze
7	Od nienawiści do miłości	Od nienawiści do miłości
8	Im dłużej jesteśmy ze sobą, tym gorzej	Im dłużej jesteśmy ze sobą, tym gorzej
9	Następował stopniowy rozłam	Następował stopniowy rozłam
10	Problem wciąż narastał	Problem wciąż narastał
11	Odchodziliśmy i wracaliśmy do siebie	Odchodziliśmy i wracaliśmy do siebie
12	Zmienił się na gorsze	Zmienił się na gorsze
13	Nic się nie zmieniało, wciąż w kółko to samo	Nic się nie zmieniało, wciąż w kółko to samo
14	Od miłości do nienawiści	Od miłości do nienawiści
15	Wolę nie myśleć o naszej przyszłości	Wolę nie myśleć o naszej przyszłości
16	Boję się, że go stracę	Boję się, że ją stracę
17	Wierzę, że w przyszłości lepiej nam się poukłada	Wierzę, że w przyszłości lepiej nam się poukłada
18	Będziemy żyć długo i szczęśliwie	Będziemy żyć długo i szczęśliwie
19	Będziemy razem, dopóki śmierć nas nie rozłączy	Będziemy razem, dopóki śmierć nas nie rozłączy
20	Boję się, że to wszystko się skończy	Boję się, że to wszystko się skończy
21	Boję się, że się mną rozczaruje	Boję się, że się mną rozczaruje
22	Boję się, że się nim rozczaruję	Boję się, że się nią rozczaruję
23	Czasem rozważam, jak wyglądałby mój związek z kimś innym	Czasem rozważam, jak wyglądałby mój związek z kimś innym
24	Nasza miłość przewycięży wszystko	Nasza miłość przewycięży wszystko
25	Chcę spędzić z nim resztę życia	Chcę spędzić z nią resztę życia
26	W końcu nam się poukłada	W końcu nam się poukłada
27	Przed nami ciężka droga	Przed nami ciężka droga
28	Szału nie będzie	Szału nie będzie
29	Jeszcze nam się łoży	Jeszcze nam się łoży
30	Nasz związek może nie przetrwać	Nasz związek może nie przetrwać
31	Co by nie zrobił i tak będę go kochać	Co by nie zrobiła i tak będę ją kochać

## Załącznik 2

### Kwestionariusz ECR(P)

**ECR:** Poniższe twierdzenia dotyczą tego, jak czujesz się w bliskich związkach romantycznych. Interesuje nas to, jak na ogół doświadczasz takich relacji, a nie tylko to, co dzieje się w Twojej aktualnej relacji. Oceń każde z poniższych twierdzeń od 1 do 36 wskazując, w jakim stopniu się z nim zgadzasz lub nie zgadzasz. Wpisz odpowiednią cyfrę od 1 do 7 na linii przed każdym z 36 twierdzeń, używając poniższej skali:

- | 1                               | 2                               | 3                         | 4                      | 5                         | 6                           | 7                           |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Zdecydowanie<br>nie zgadzam się | Umiarkowanie<br>nie zgadzam się | Minimalnie<br>nie zgadzam | Neutralne/<br>mieszane | Minimalnie<br>się zgadzam | Umiarkowanie<br>zgadzam się | Zdecydowanie<br>zgadzam się |
- \_\_\_ 1. Wolę nie pokazywać partnerowi/partnerce jak czuję się w głębi ducha.
- \_\_\_ 2. Martwię się, że zostanę odrzucona/y lub porzucona/y.
- \_\_\_ 3. Bycie blisko z partnerami/partnerkami jest dla mnie komfortowe.
- \_\_\_ 4. Martwię się bardzo o moje związki.
- \_\_\_ 5. Kiedy tylko mój partner/partnerka zaczyna zbliżać się do mnie, zauważam, że się wycofuję.
- \_\_\_ 6. Martwię się, że moi partnerzy/partnerki nie będą troszczyć się o mnie tak jak ja o nich/o nie.
- \_\_\_ 7. Czuję się niekomfortowo, kiedy mój partner/partnerka chce być bardzo blisko.
- \_\_\_ 8. Często martwię się, że stracę mojego partnera/partnerkę.
- \_\_\_ 9. Otwieranie się przed moimi partnerami/partnerkami nie jest dla mnie komfortowe.
- \_\_\_ 10. Często pragnę żeby uczucia mojego partnera/partnerki do mnie były równie silne jak moje uczucia do niego/niej.
- \_\_\_ 11. Chcę zbliżyć się do mojego partnera/partnerki, ale ciągle się powstrzymuję.
- \_\_\_ 12. Często chcę być bardzo blisko z partnerami/partnerkami, i to ich/je czasem odstrasza.
- \_\_\_ 13. Jestem nerwowy kiedy partnerzy/partnerki zbyt blisko się do mnie zbliżają.
- \_\_\_ 14. Martwię się, że będę samotny/a.
- \_\_\_ 15. Czuję się swobodnie, dzieląc się moimi osobistymi myślami i odczuciami z moim partnerem/partnerką.
- \_\_\_ 16. Moje pragnienie by być bardzo blisko czasem odstrasza ludzi.
- \_\_\_ 17. Staram się unikać zbyt bliskiego zbliżania się do mojego partnera/partnerki.
- \_\_\_ 18. Potrzebuję wielu zapewnień, że jestem kochana/kochany przez mojego partnera/partnerkę.
- \_\_\_ 19. Stosunkowo łatwo mi zbliżyć się do mojego partnera/partnerki.
- \_\_\_ 20. Czasami czuję, że zmuszam moich partnerów/partnerki do tego, by okazywali mi więcej uczuć i zaangażowania.
- \_\_\_ 21. Trudno mi pozwolić sobie na bycie zależnym od partnerów/partnerek.
- \_\_\_ 22. Nie martwię się zbyt często, że zostanę porzucona/y.
- \_\_\_ 23. Wolę nie być zbyt blisko z moimi partnerami/partnerkami.
- \_\_\_ 24. Jeśli nie mogę sprawić by mój partner/partnerka okazał/a mi wystarczające zainteresowania, smucę się lub złościę.

- \_\_\_25. Mówię mojemu partnerowi/partnerce dosłownie o wszystkim.
- \_\_\_26. Sądzę, że moi partnerzy/partnerki nie chcą być tak blisko jak ja bym tego chciał/a.
- \_\_\_27. Zwykle rozmawiam o moich problemach i troskach z moim partnerem/partnerką.
- \_\_\_28. Kiedy nie jestem zaangażowana/y w związek, czuję się nieco niespokojna/y i niepewna/y.
- \_\_\_29. Poleganie na moich partnerach/partnerkach jest dla mnie komfortowe.
- \_\_\_30. Jestem sfrustrowany/a kiedy mojego partnera/partnerki nie ma w pobliżu tak dużo jak bym chciał/a.
- \_\_\_31. Nie mam nic przeciwko proszeniu moich partnerów/partnerek o pocieszenie, radę czy pomoc.
- \_\_\_32. Czuję się sfrustrowany/a kiedy partnerki/partnerzy nie są dostępni kiedy ich potrzebuję.
- \_\_\_33. Pomaga mi zwrócić się w potrzebie do mojego partnera/partnerki.
- \_\_\_34. Kiedy partnerzy odnoszą się do mnie z dezaprobatą, czuję się naprawdę źle ze sobą.
- \_\_\_35. Zwracam się do mojego partnera w wielu sprawach, w tym po pocieszenie i otuchę.
- \_\_\_36. Mam za złe, kiedy mój partner/partnerka spędza czas z dala ode mnie.

## Załącznik 3

### Kwestionariusz RAS(PL)

#### RAS(PL)

Otocz kółkiem wybraną przez siebie odpowiedź

**1. Jak bardzo Twój partner / Twoja partnerka zaspokajają Twoje potrzeby ?**

1-----2-----3-----4-----5  
w ogóle      w małym      umiarko-      w dużym      w bardzo  
stopniu      wanie      stopniu      dużym stopniu

**2. Jak bardzo, ogólnie rzecz biorąc, jesteś zadowolony/a ze swojego związku ?**

1-----2-----3-----4-----5  
w ogóle      w małym      umiarko-      w dużym      w bardzo  
stopniu      wanie      stopniu      dużym stopniu

**3. Jaki jest Twój związek w porównaniu z większością innych związków?**

1-----2-----3-----4-----5  
dużo      nieco      taki      nieco      dużo  
gorszy      gorszy      sam      lepszy      lepszy

**4. Jak często żalujesz, że wszedłeś / wszedłaś w ten związek ?**

1-----2-----3-----4-----5  
nigdy      rzadko      od czasu      często      bardzo  
do czasu      często

**5. W jakim stopniu związek ten spełnił Twoje początkowe oczekiwania ?**

1-----2-----3-----4-----5  
w ogóle      w małym      umiarko-      w dużym      w bardzo  
stopniu      wanie      stopniu      dużym stopniu

**6. Jak bardzo kochasz swojego partnera / swoją partnerkę?**

1-----2-----3-----4-----5  
w ogóle      w małym      umiarko-      w dużym      w bardzo  
stopniu      wanie      stopniu      dużym stopniu

**7. Jak dużo problemów jest w Twoim związku ?**

1-----2-----3-----4-----5  
w ogóle      mało      ani mało      dużo      bardzo  
ani dużo      dużo

## Załącznik 4

Pomiar wpływu opowieści – 4 wyodrębnione warunki

### Warunek I (inicjatywa własna)

Prosimy Cię, przypomnij sobie ważną sytuację lub zdarzenie w Waszej relacji, gdy **w pewnej dotyczącej Was sprawie podjąłeś/aś inicjatywę, a partner/ka się jej poddał/a**. Opisz krótko tę historię, wykorzystując poniższy schemat pytań:

1. Co wtedy działo się w Waszym związku?
2. Co/jak zrobiłeś/aś?
3. Jak zareagował/a partner/ka?
4. Jak to wpłynęło na Waszą relację?

### Warunek II (inicjatywa partnerki)

Prosimy Cię, przypomnij sobie ważną sytuację lub zdarzenie w Waszej relacji, gdy **w pewnej dotyczącej Was sprawie partner/ka podjął/podjęła inicjatywę, a Ty się jej poddałeś/aś**. Opisz krótko tę historię, wykorzystując poniższy schemat pytań:

1. Co wtedy działo się w Waszym związku?
2. Co/jak zrobił/a partner/ka?
3. Jak Ty zareagowałeś/aś?
4. Jak to wpłynęło na Waszą relację?

### Warunek III (stapianie się z partnerką)

Prosimy Cię, przypomnij sobie ważną sytuację lub zdarzenie w Waszej relacji, gdy **tak pochłonął Cię świat partnera/ki, że istotne dla Ciebie były przede wszystkim jego/jej potrzeby i pragnienia**. Opisz krótko tę historię, wykorzystując poniższy schemat pytań:

1. Co wtedy działo się w Waszym związku?
2. Co/jak zrobiłeś/aś?
3. Jak zareagował/a partner/ka?
4. Jak to wpłynęło na Waszą relację?

### Warunek IV (spieranie się)

Prosimy Cię, przypomnij sobie ważną sytuację lub zdarzenie w Waszej relacji, gdy **mieliście odmienne zdania, a Ty nie odpuszczałeś/aś; wolałeś/aś z partnerem/ partnerką dłużej spierać się, klócić, niż się wycofać**. Opisz krótko tę historię, wykorzystując poniższy schemat pytań:



1. Co wtedy działo się w Waszym związku?
2. Co/jak zrobiłeś/aś?
3. Jak zareagował/a partner/ka?
4. Jak to wpłynęło na Waszą relację?

## Załącznik 5

Kwestionariusz PN-RQ(PL)

### Pozytywno-Negatywna skala jakości związku (PN-RQ PL)

#### (Pozytywna subskala)

Biorąc pod uwagę tylko pozytywne cechy twojego związku i ignorując negatywne, oceń swój związek według następujących stwierdzeń:

Mój związek jest:

	Wcale nieprawdziwe	W niewielkim stopniu prawdziwe	Trochę prawdziwe	W większości prawdziwe	Bardzo prawdziwe	Całowicie prawdziwe
Przyjemny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sympatyczny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Silny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Żywy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zabawny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pełny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energetyzujący	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ekscytujący	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### (Negatywna subskala)

Biorąc pod uwagę tylko negatywne cechy twojego związku i ignorując pozytywne, oceń swój związek według następujących stwierdzeń:

Mój związek jest:

	Wcale nieprawdziwe	W niewielkim stopniu prawdziwe	Trochę prawdziwe	W większości prawdziwe	Bardzo prawdziwe	Całowicie prawdziwe
Nieszczęśliwy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zły	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pusty	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martwy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nieprzyjemny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nudny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Słaby	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zniechęcający	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Załącznik 6

### Samooocena wspomnienia

#### Samooocena wspomnienia

Prosimy o odpowiedź na poniższe pytania zaznaczając na osi odpowiednią cyfrę:

1. Czy łatwo było Ci *przypomnieć* sobie tę historię?

*prawie w ogóle jej nie pamiętam* 1 2 3 4 5 6 7 *wspominam ją bardzo żywo*

2. Jak *ważna* dla Ciebie była sprawa, której dotyczy ta historia?

*w ogóle nie ważna* 1 2 3 4 5 6 7 *bardzo ważna*

3. W jakim stopniu historia ta miała *pozytywny* wpływ na Waszą relację?

*w żadnym* 1 2 3 4 5 6 7 *w ogromnym*

4. W jakim stopniu historia ta miała *negatywny* wpływ na Waszą relację?

*w żadnym* 1 2 3 4 5 6 7 *w ogromnym*

5. Jak często w Waszym związku zdarzają się historie *podobne* do tej, którą opisałeś/aś?

*bardzo rzadko* 1 2 3 4 5 6 7 *bardzo często*

6. Jak zwykle kończą się dla Was historie *podobne* do tej, którą opisałeś/aś?

*bardzo źle* 1 2 3 4 5 6 7 *bardzo dobrze*

## Załącznik 7

Wyniki korelacji dla poszczególnych typów opowieści

Tabela 19a

Analizy korelacji rho Spearmana w grupie kobiet dla typu opowieści Inicjatywa własna

zmienna	Wzorzec lękowy	Wzorzec unikowy	Powt. historii	Koniec historii	Ocena poz.	Ocena neg.	Wpływ poz.
Powtarzanie historii	0,032	0,151	-	-	-	-	-
Koniec historii	-0,186	-0,472***	-0,267*	-	-	-	-
Ocena pozytywna	-0,297*	-0,608***	-0,116	0,637***	-	-	-
Ocena negatywna	0,257*	0,564***	0,132	-0,565***	-0,751***	-	-
Wpływ pozytywny	0,025	-0,401***	-0,135	0,597***	0,371**	-0,390***	-
Wpływ negatywny	-0,193	0,160	0,160	-0,446***	-0,205(*)	0,218(*)	-0,480***

\*\*\*  $p < 0,001$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$ ; (\*)  $p < 0,1$

Analizy korelacji rho Speamana wykazały, że w grupie kobiet w przypadku podjęcia inicjatywy własnej powtarzanie historii wiązało się ujemnie z jej zakończeniem. Lękowy wzorzec więzi korelował ujemnie z oceną pozytywną jakości relacji a dodatnio z negatywną. Więź unikowa korelowała ujemnie ze sposobem zakończenia historii, oceną pozytywną relacji i pozytywnym wpływem historii na relację, natomiast dodatnio z oceną negatywną jakości relacji.

Sposób zakończenia historii o podjęciu inicjatywy własnej korelował również ujemnie z negatywnym wpływem tej historii na relacje i negatywną oceną jakości relacji, zaś dodatnio z oceną pozytywną i pozytywnym wpływem. Stwierdzono także ujemną korelację pomiędzy oceną negatywną i pozytywną jakości relacji oraz pomiędzy pozytywnym i negatywnym wpływem historii. Wpływ pozytywny korelował natomiast dodatnio z oceną pozytywną.

Tabela 19b

Analizy korelacji rho Spearmana w grupie kobiet dla typu opowieści Inicjatywa partnera

zmienna	Wzorzec lękowy	Wzorzec unikowy	Powt. historii	Koniec historii	Ocena poz.	Ocena neg.	Wpływ poz.
Powtarzanie historii	0,241(*)	0,273*	-	-	-	-	-
Koniec historii	-0,327**	-0,412***	-0,096	-	-	-	-
Ocena pozytywna	-0,571***	-0,541***	-0,112	0,495***	-	-	-
Ocena negatywna	0,592***	0,433***	0,255*	-0,451***	-0,505***	-	-
Wpływ pozytywny	-0,351**	-0,390***	-0,130	0,583***	0,435***	-0,508***	-

Wpływ negatywny	0,302*	0,302*	0,060	-0,587***	-0,410***	0,468***	-0,505***
-----------------	--------	--------	-------	-----------	-----------	----------	-----------

\*\*\*  $p < 0,001$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$ ; (\*)  $p < 0,1$

W przypadku typu opowieści o podjęciu inicjatywy przez partnera, w grupie kobiet oba pozabezpieczne wzorce więzi korelowały dodatnio z powtarzaniem historii (dla lękowego wzorca więzi istotność na poziomie tendencji), oceną negatywną relacji i negatywnym wpływem, zaś ujemnie z zakończeniem historii, oceną pozytywną i pozytywnym wpływem tej opowieści na relację.

Stwierdzono także dodatnią korelację pomiędzy sposobem zakończenia historii a oceną pozytywną jakości relacji i pozytywnym wpływem oraz ujemną z oceną negatywną i negatywnym wpływem. Ocena pozytywna jakości relacji korelowała ujemnie z oceną negatywną i negatywnym wpływem, a dodatnio z wpływem pozytywnym. Z kolei ocena negatywna relacji, ujemnie z wpływem pozytywnym, a dodatnio z negatywnym. Stwierdzono także korelację ujemną pomiędzy pozytywnym i negatywnym wpływem opowieści o inicjatywie partnera na relację. Powtarzanie historii korelowało dodatnio z oceną negatywną jakości relacji.

Tabela 19c

*Analizy korelacji rhoSpearmana w grupie kobiet dla typu opowieści Stapianie się*

zmienna	Wzorzec lękowy	Wzorzec unikowy	Powt. historii	Koniec historii	Ocena poz.	Ocena neg.	Wpływ poz.
Powtarzanie historii	0,301*	0,063	-	-	-	-	-
Koniec historii	-0,330**	-0,497***	-0,192	-	-	-	-
Ocena pozytywna	-0,388**	-0,504***	-0,152	0,393***	-	-	-
Ocena negatywna	0,457***	0,484***	0,141	-0,369***	-0,651***	-	-
Wpływ pozytywny	-0,245(*)	-0,259*	-0,153	0,531***	0,366**	-0,381**	-
Wpływ negatywny	0,296*	0,322**	0,145	-0,522***	-0,340**	0,353**	-0,626***

\*\*\*  $p < 0,001$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$ ; (\*)  $p < 0,1$

W przypadku opowieści o stapianiu się z partnerem oba wzorce więzi pozabezpiecznych korelowały ujemnie z zakończeniem historii, oceną pozytywną jakości

relacji i pozytywnym wpływem (dla lękowego wzorca więzi istotność na poziomie tendencji statystycznej), natomiast dodatnio z oceną negatywną jakości relacji i negatywnym wpływem opowieści na związek. Dodatkowo lękowy wzorzec więzi korelował dodatnio z powtarzaniem historii, zaś dla unikowego wzorca takiej zależności nie stwierdzono.

Sposób zakończenia opowieści korelował dodatnio z oceną pozytywną jakości relacji i jej pozytywnym wpływem, a ujemnie z oceną negatywną relacji i negatywnym wpływem. Stwierdzono również dodatnią korelację pomiędzy oceną pozytywną jakości relacji a pozytywnym wpływem oraz ujemną z oceną negatywną relacji i negatywnym wpływem. Ocena negatywna jakości relacji korelowała ujemnie z pozytywnym wpływem, a dodatnio z negatywnym wpływem opowieści o stapianiu się z partnerem. Również wpływ negatywny korelował ujemnie z wpływem pozytywnym.

Tabela 19d

*Analizy korelacji rhoSpearmana w grupie kobiet dla typu opowieści Ścieranie się*

zmienna	Wzorzec lękowy	Wzorzec unikowy	Powt. historii	Koniec historii	Ocena poz.	Ocena neg.	Wpływ poz.
Powtarzanie historii	-0,064	0,263 <sup>(*)</sup>	-	-	-	-	-
Koniec historii	-0,121	-0,440 <sup>***</sup>	-0,207	-	-	-	-
Ocena pozytywna	-0,216	-0,633 <sup>***</sup>	-0,280 <sup>*</sup>	0,458 <sup>***</sup>	-	-	-
Ocena negatywna	0,074	0,433 <sup>***</sup>	0,370 <sup>**</sup>	-0,530 <sup>***</sup>	-0,650 <sup>***</sup>	-	-
Wpływ pozytywny	0,026	-0,628 <sup>***</sup>	-0,331 <sup>*</sup>	0,599 <sup>***</sup>	0,515 <sup>***</sup>	-0,565 <sup>***</sup>	-
Wpływ negatywny	0,159	0,548 <sup>***</sup>	0,321 <sup>*</sup>	-0,546 <sup>***</sup>	-0,576 <sup>***</sup>	0,652 <sup>***</sup>	-0,714 <sup>***</sup>

\*\*\*  $p < 0,001$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$ ; (\*)  $p < 0,1$

W przypadku historii o ścieraniu się z partnerem nie stwierdzono istotnych statystycznie korelacji dla lękowego wzorca więzi, natomiast unikowy wzorzec korelował ujemnie z zakończeniem opowieści, oceną pozytywną relacji i pozytywnym wpływem, zaś dodatnio z oceną negatywną i negatywnym wpływem, a także na poziomie zbliżonym do istotności, z powtarzaniem się historii.

Stwierdzono dodatnią korelację pomiędzy powtarzaniem historii a oceną negatywną i negatywnym wpływem na związek oraz ujemną pomiędzy powtarzaniem historii a oceną pozytywną relacji i pozytywnym wpływem. Sposób zakończenia historii o ścieraniu się z partnerem korelował dodatnio z oceną pozytywną jakości relacji i pozytywnym wpływem oraz ujemnie z negatywną oceną jakości relacji i negatywnym wpływem.

Ocena pozytywna relacji korelowała ujemnie z oceną negatywną i negatywnym wpływem, a dodatnio z wpływem pozytywnym. Z kolei ocena negatywna, dodatnio z negatywnym wpływem, a ujemnie z pozytywnym. Również jak w przypadku poprzednich typów historii wpływ pozytywny korelował ujemnie z wpływem negatywnym.

Tabela 19e

*Analizy korelacji rhoSpearmana w grupie mężczyzn dla typu opowieści Inicjatywa własna*

zmienne	Wzorzec lękowy	Wzorzec unikowy	Powt. historii	Koniec historii	Ocena poz.	Ocena neg.	Wpływ poz.
Powtarzanie historii	-0,006	0,198	-	-	-	-	-
Koniec historii	-0,135	-0,497***	-0,052	-	-	-	-
Ocena pozytywna	-0,197	-0,418***	0,023	0,678***	-	-	-
Ocena negatywna	0,080	0,170	-0,004	-0,471***	-0,387**	-	-
Wpływ pozytywny	-0,226(*)	-0,319*	0,035	0,668***	0,467***	-0,284*	-
Wpływ negatywny	0,126	0,374**	0,320*	-0,337**	-0,183	0,295*	-0,331**

\*\*\*  $p < 0,001$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$ ; (\*)  $p < 0,1$

W grupie mężczyzn, przypadku opowieści o podjęciu inicjatywy własnej, analizy korelacji nie wykazały istotności pomiędzy analizowanymi zmiennymi a lękowym wzorcem więzi. Jedynie w przypadku pozytywnego wpływu na relację otrzymano zbliżoną do istotności korelację ujemną. Unikowy wzorzec więzi korelował ujemnie ze sposobem zakończenia historii o inicjatywie własnej, pozytywną oceną jakości relacji i jej pozytywnym wpływie na relację. Dodatnie korelacje stwierdzono pomiędzy unikowym przywiązaniem a oceną negatywną relacji i negatywnym wpływem opowieści na związek. Powtarzanie się historii korelowało jedynie z negatywnym wpływem (korelacja dodatnia). Sposób

zakończenia historii korelował dodatnio z oceną pozytywną jakości relacji i wpływem pozytywnym, zaś ujemnie z oceną negatywną oraz negatywnym wpływem opowieści na związek.

Ocena pozytywna korelowała również ujemnie z oceną negatywną, a dodatnio z pozytywnym wpływem na relację. Natomiast ocena negatywna dodatnio z negatywnym wpływem, a ujemnie z pozytywnym. Wpływ pozytywny historii o podjęciu inicjatywy własnej korelował ujemnie z wpływem negatywnym.

Tabela 19f

*Analizy korelacji rhoSpearmana w grupie mężczyzn dla typu opowieści Inicjatywa partnerki*

zmienne	Wzorzec lękowy	Wzorzec unikowy	Powt. historii	Koniec historii	Ocena poz.	Ocena neg.	Wpływ poz.
Powtarzanie historii	0,197	0,196	-	-	-	-	-
Koniec historii	-0,406**	-0,681***	-0,097	-	-	-	-
Ocena pozytywna	-0,444***	-0,646***	-0,261(*)	0,562***	-	-	-
Ocena negatywna	0,409**	0,426**	0,247(*)	-0,389**	-0,696***	-	-
Wpływ pozytywny	-0,162	-0,468***	-0,070	0,732***	0,420**	-0,250(*)	-
Wpływ negatywny	0,235(*)	0,457***	0,074	-0,462***	-0,217	0,095	-0,463***

\*\*\*  $p < 0,001$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$ ; (\*)  $p < 0,1$

W grupie mężczyzn, przypadku opowieści o podjęciu inicjatywy przez partnerkę, w obu wzorcach pozabezpieczonej więzi, analizy korelacji wykazały istotną, dodatnią zależność z oceną negatywną jakości relacji i negatywnym wpływem opowieści na relację (dla wzorca lękowego wartość zbliżona do istotności statystycznej). Ujemną zależność stwierdzono dla sposobu zakończenia historii i oceny pozytywnej relacji. Dla unikowego wzorca więzi wystąpiła także ujemna korelacja z pozytywnym wpływem historii na relację, natomiast nie stwierdzono takiej zależności dla lękowego wzorca więzi. Powtarzanie historii korelowało na poziomie zbliżonym do istotności statystycznej, dodatnio z oceną negatywną jakości relacji oraz ujemnie z pozytywną.



Sposób zakończenia historii o podjęciu inicjatywy przez partnerkę korelował dodatnio także z oceną pozytywną jakości relacji i pozytywnym wpływem opowieści na związek oraz ujemnie z oceną negatywną i negatywnym wpływem. Stwierdzono również ujemną korelację pomiędzy oceną pozytywną i negatywną jakości relacji. Pozytywny wpływ korelował dodatnio z oceną pozytywną relacji i negatywnie, na poziomie tendencji z oceną negatywną. Ujemna korelacja wystąpiła także pomiędzy wpływem pozytywnym i negatywnym.

Tabela 19g

*Analizy korelacji rhoSpearmana w grupie mężczyzn dla typu opowieści Stapianie się*

zmienne	Wzorzec lękowy	Wzorzec unikowy	Powt. historii	Koniec historii	Ocena poz.	Ocena neg.	Wpływ poz.
Powtarzanie historii	0,018	0,102	-	-	-	-	-
Koniec historii	-0,255(*)	-0,343**	-0,062	-	-	-	-
Ocena pozytywna	-0,320*	-0,502***	0,088	0,563***	-	-	-
Ocena negatywna	0,349**	0,452***	-0,032	-0,372**	-0,439***	-	-
Wpływ pozytywny	-0,059	-0,268*	-0,122	0,352***	0,405**	-0,296*	-
Wpływ negatywny	0,183	0,174	0,232(*)	-0,151	-0,196	0,248(*)	-0,194

\*\*\*  $p < 0,001$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$ ; (\*)  $p < 0,1$

W przypadku opowieści o stapianiu się z partnerką, w grupie badanych mężczyzn stwierdzono ujemną korelację pomiędzy pozabezpiecznymi wzorcami więzi a sposobem zakończenia historii (dla lękowego wzorca więzi poziom zbliżony do istotności statystycznej), oceną pozytywną jakości relacji oraz dla unikowego wzorca więzi, z pozytywnym wpływem historii na relację. Pozabezpieczne wzorce więzi korelowały natomiast dodatnio z oceną negatywną jakości relacji. Podobnie jak w przypadku poprzednich typów opowieści, również w przypadku stapiania się z partnerką stwierdzono dodatnią korelację pomiędzy sposobem zakończenia historii a oceną pozytywną jakości relacji i pozytywnym wpływem, a ujemną z oceną negatywną jakości relacji. Nie stwierdzono natomiast występującej wcześniej istotnej korelacji pomiędzy zakończeniem historii a jej negatywnym wpływem na związek.

Ocena pozytywna jakości relacji korelowała ujemnie z oceną negatywną, zaś dodatnio z wpływem pozytywnym. Ocena negatywna jakości relacji korelowała ujemnie z

pozytywnym wpływem i dodatnio (na poziomie zbliżonym do istotności statystycznej) z negatywnym wpływem. Negatywny wpływ historii korelował także dodatnio, na poziomie tendencji z powtarzaniem historii.

Tabela 19h

*Analizy korelacji rhoSpearmana w grupie mężczyzn dla typu opowieści Ścieranie się*

zmienne	Wzorzec lękowy	Wzorzec unikowy	Powt. historii	Koniec historii	Ocena poz.	Ocena neg.	Wpływ poz.
Powtarzanie historii	0,315**	0,250*	-	-	-	-	-
Koniec historii	-0,309**	-0,522***	-0,303**	-	-	-	-
Ocena pozytywna	-0,356***	-0,550***	-0,191(*)	0,489***	-	-	-
Ocena negatywna	0,459***	0,417***	0,124	-0,276**	-0,536***	-	-
Wpływ pozytywny	-0,167	-0,346***	-0,122	0,575***	0,331**	-0,146	-
Wpływ negatywny	0,365***	0,335***	0,374***	-0,573***	-0,354***	0,310**	-0,516***

\*\*\*  $p < 0,001$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$ ; (\*)  $p < 0,1$

W przypadku opowieści o ścieraniu się z partnerką, w grupie mężczyzn stwierdzono dodatnią korelację pomiędzy pozabezpiecznymi wzorcami więzi a powtarzaniem się historii, oceną negatywną jakości relacji i jej negatywnym wpływem na relację. Ujemna korelacja wystąpiła pomiędzy pozabezpiecznymi wzorcami więzi a zakończeniem historii, oceną pozytywną jakości relacji i dla unikowego wzorca więzi, z pozytywnym wpływem. Powtarzanie historii korelowało ujemnie z jej zakończeniem oraz na poziomie zbliżonym do istotności statystycznej z oceną pozytywną, natomiast dodatnio z negatywnym wpływem opowieści na relację.

Sposób zakończenia historii korelował dodatnio również z oceną pozytywną i pozytywnym wpływem, zaś ujemnie z oceną negatywną i negatywnym wpływem. Pozytywny wpływ korelował również ujemnie z negatywnym wpływem opowieści na relację.