

SWPS UNIWERSYTET HUMANISTYCZNOSPÓŁECZNY

Ewa Zielony-Koryczan

854/ISD/2015

**Relacja samotności jako cechy z uległością oraz celami relacyjnymi w bliskiej relacji
romantycznej**

The relation of loneliness as a trait with compliance and relational goals
in a close relationship

Słowa kluczowe: bliskie związki, samotność, strategie utrzymywania bliskiej relacji,
uległość, cele relacyjne, bliskość

Promotor główny:
dr hab. Małgorzata Gamian-Wilk

WROCLAW 2022

Spis treści

1. WSTĘP.....	6
2. CZĘŚĆ TEORETYCZNA.....	13
BLISKIE ZWIĄZKI.....	13
Definiowanie związków romantycznych	15
Potrzeba przynależności a bycie w bliskich relacjach.....	19
Czynniki warunkujące satysfakcję z bliskich relacji romantycznych	21
PROCESY I STRATEGIE UTRZYMYWANIA BLISKICH RELACJI ROMANTYCZNYCH.....	27
Przejawy bliskości w relacji romantycznej	30
Cele relacyjne jako strategia utrzymywania bliskich relacji romantycznych.....	32
Uległość jako strategia utrzymywania bliskich relacji romantycznych	36
SAMOTNOŚĆ.....	44
Wzrost samotności współcześnie	52
Konsekwencje samotności.....	54
Czynniki sprzyjające zmniejszeniu poczucia samotności. Przeciwdziałanie samotności	56
Samotność jako cecha. Charakterystyka osoby samotnej.....	60
Poznawcze i emocjonalne funkcjonowanie osób samotnych	63
Kompetencje oraz funkcjonowanie społeczne osób samotnych.....	67
Samotność oraz jej konsekwencje w bliskich relacjach romantycznych.....	69
PROBLEMATYKA BADAŃ WŁASNYCH	76
HIPOTEZY BADAWCZE	80
3. BADANIE I.....	85
Metoda.....	86
Wyniki	89
Dyskusja	93
4. BADANIE II	96
Metoda.....	96
Wyniki	99
Dyskusja	102
5. BADANIE III.....	105
Metoda.....	105
Wyniki	108
Dyskusja	114

6. BADANIE IV	116
Metoda	116
Wyniki	118
Dyskusja	124
7. BADANIE V	130
Metoda	131
Wyniki	134
Dyskusja	140
8. BADANIE VI.....	144
Metoda	145
Wyniki	148
Dyskusja wyników	156
9. DYSKUSJA OGÓLNA.....	159
10. OGRANICZENIA.....	167
11. IMPLIKACJE PRAKTYCZNE	167
Literatura cytowana:.....	169
Aneks:.....	197

Streszczenie

Niniejsza rozprawa doktorska koncentruje się na zjawisku samotności, definiowanej jako subiektywne poczucie izolacji oraz niezaspokojenia potrzeb związanych z przynależnością i jakością tworzonej relacji interpersonalnych, a także jej skutków w odniesieniu do gotowości podejmowania strategii sprzyjających podtrzymywaniu związków romantycznych. Dotychczasowe badania wykazały, iż samotność jest jednym z kluczowych czynników ryzyka zaburzeń psychicznych, a także braku satysfakcji w bliskich relacjach romantycznych. Przeprowadzono pięć badań eksperymentalnych oraz jedno badanie podłużne. W czterech badaniach eksperymentalnych poczucie osamotnienia wzbudzano poprzez manipulację eksperymentalną. W piątym badaniu eksperymentalnym oraz w badaniu podłużnym mierzono samotność traktowaną jako cecha. Wykazano, że samotność zmniejsza gotowość do podejmowania strategii sprzyjających podtrzymywaniu relacji, takich jak uległość i gotowość do realizacji celów relacyjnych. Badania eksperymentalne wykazały także, że wzbudzenie poczucia samotności prowadzi do bardziej negatywnego antycypowania działań partnera związanych z uległością oraz motywacją do rozwoju związku. Wykazano również, że mechanizmem psychologicznym leżącym u podstaw relacji między doświadczeniem samotności, a brakiem motywacji do podtrzymywania związku jest sfrustrowana potrzeba bliskości. Przeprowadzone na diadach, przy zastosowaniu modelu APIM badanie podłużne potwierdziło uzyskany wzorzec wyników, wykazując istnienie efektu aktora w odniesieniu do relacji samotności z uległością, a także celów relacyjnych. Brak potwierdzenia efektów partnera w badaniu podłużnym wskazuje, że przewidywanie negatywnej motywacji partnera nie jest związane z rzeczywistym zachowaniem bliskiej osoby. Uzyskane rezultaty są spójne z wcześniejszymi doniesieniami wskazującymi na związek między samotnością, a bardziej pesymistycznym postrzeganiem rzeczywistości oraz relacji interpersonalnych.

Abstract

The thesis concerns loneliness, that is feelings of social pain and isolation encompassing reactions to unfulfilled intimate and social needs, and its implications on willingness to maintain and develop a close relationship. Prior research has shown that loneliness is a major risk factor for psychological disturbances and experiencing the lack of satisfaction in romantic relationships. Five experimental studies and one longitudinal study were conducted. In four experimental studies the feeling of loneliness was evoked by experimental manipulation. In the fifth experimental study and in the longitudinal study loneliness as a trait was measured. The results showed that loneliness decreases the tendency to use such close relationship maintaining strategies as compliance with partner's requests and the readiness to fulfil relational goals. Moreover, the experimental studies indicate that evoked feeling of loneliness leads to negative anticipation of partner's compliance and motivation to develop the relationship. The results have also revealed the psychological mechanism underlying the relationship between loneliness experience and the reluctance to maintain one's relationship. In four studies it has been found that the frustrated need for closeness mediates the relationship. The longitudinal study conducted among dyads, in the APIM paradigm, confirm the obtained pattern of results, indicating the actor effects of loneliness on compliance and on motivation to fulfil relational goals. Importantly, the lack of partner effects in longitudinal study suggests that the anticipation about negative partner's motivation is not related to real partners' behaviour. The present results are in line with previous findings showing the relationship between loneliness and hostile social cognition. The findings emphasize the need to take into account the impact of loneliness on daily couples functioning, especially in the case of undertaking relationship maintaining strategies (such as compliance).

1. WSTĘP

Współcześnie zjawisko samotności staje się przedmiotem coraz większego zainteresowania badaczy (por. Cacioppo i Patrick, 2008; Cacioppo, Cacioppo i Boomsma, 2014; Dahlberga, Agahia i Lennartsson, 2018; Dimas, Mwilambwe-Tshilobo i in., 2020; Gierveld i Fokkema, 2015; Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016; Hawkey i Cacioppo, 2010; Mund i Johnson, 2020). Problem samotności stopniowo zaczyna być stawiany obok chorób cywilizacyjnych, takich jak: otyłość, choroby układu krążenia, czy depresja (Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley i Thisted, 2006; Victor, 2021). Niesie bowiem za sobą szereg niezwykle negatywnych konsekwencji w ujęciu całościowego funkcjonowania człowieka, zarówno w sferze somatycznej, jak i psychicznej (Hawkley, Masi, Berry i Cacioppo, 2006; Wilson i in., 2007). Wskazuje się, iż szkodliwość skutków samotności porównać można do tych, które niesie za sobą otyłość, bądź wypalanie codziennie 15 papierosów (Holt-Lustad, Smith, Baker i in., 2015; Spreng, Dimas, Mwilambwe-Tshilobo i in., 2020). Osoby samotne żyją krócej (Goossens i in., 2015; Lauder, Sharkey i Mummery, 2003), śpią mniej efektywnie (Cacioppo i in., 2002), odczuwają niższy poziom jakości swojego życia (Jakubowska, 2004).

Pomimo rozwoju nowoczesnych technologii, dostępu do mediów społecznościowych oraz poczucia, iż w każdej chwili możemy nawiązać kontakt z osobami w dowolnym miejscu na ziemi, nigdy wcześniej ludzie nie czuli się równie samotni. Modyfikacja wzorca życia rodzinnego (Kornaszewska-Polak, 2016; Piotrowska, 2017), większa mobilność oraz nacisk na rozwój siebie i własnych kompetencji kosztem czasu, jaki dotychczas poświęcany był osobom z rodziny i najbliższego otoczenia sprzyja poczuciu izolacji i braku osadzenia w określonej grupie i miejscu (Dill i Anderson, 1999; Kornaszewska-Polak, 2016).

Chociaż w literaturze odnaleźć można coraz więcej publikacji poświęconych zjawisku samotności (Hawkey i Cacioppo, 2008, 2010, 2018; Kaleta i Mróz, 2012; Rokach, 2018),

wciąż stosunkowo niewiele jest doniesień dotyczących samotności w bliskich relacjach romantycznych, a także tego, jakie skutki w dłuższej perspektywie implikuje na trwałość, poziom zaspokojenia wzajemnych potrzeb, satysfakcji, czy też uległości względem partnera w codziennym życiu diady (Cacioppo i in., 2013; Mund i Johnson, 2020). Szczególnie brakuje publikacji dotyczących samotności w bliskiej relacji koncentrujących się na wzajemnej interakcji, jaka zachodzi pomiędzy partnerami w ujęciu ich indywidualnego poziomu samotności, a także skutków, jakie implikuje ona na codzienne funkcjonowanie diady (Cacioppo i in., 2013; Mund i Johnson, 2020; Rokach, 2018). Ponadto, w dostępnej literaturze odnaleźć można niewiele badań podłużnych dotyczących problematyki zjawiska samotności traktowanej jako cecha w kontekście bliskich relacji (Mund i Johnson, 2020; Mund, Lüdtkke i Neyer, 2020; Mund i Neyer, 2016; Qualter i in., 2015). Dotychczasowe, nieliczne, wyniki badań podłużnych wskazywały na relację pomiędzy samotnością każdego z partnerów a deklarowanym niższym poziomem satysfakcji ze związku (Mund i Johnson, 2020). Niemniej jednak, nie podejmowano dotychczas problemu weryfikacji tego, w jaki sposób samotność każdego z partnerów oddziałuje na zachodzące wewnątrz diady procesy, takie jak: gotowość do pogłębiania relacji czy spełniania próśb bliskiej osoby.

Większość badaczy koncentruje się na samotności będącej konsekwencją nie zaś przyczyną różnych mechanizmów i zachowań zachodzących wewnątrz diady (Rokach, 2018; Sha'ked, 2015). Mniej natomiast uwagi poświęca się samemu zjawisku samotności każdego z partnerów i ich funkcjonowaniu w obrębie diady. Wskazuje się natomiast, iż osoby samotne budują mniej zadowolające relacje interpersonalne (Ernst i Cacioppo, 1999; Wiseman, Mayseless i Sharabany, 2006), brak jednak doniesień, jakie są tego bezpośrednie przyczyny. Ważne jest poznanie sposobów wzajemnego odnoszenia się do siebie partnerów, a także zrozumienie, jakie osoby samotne stosują strategie służące budowaniu relacji. Niezwykle

istotne jest zatem poznanie przejawów wzajemnego oddziaływania na siebie w diadzie, które może odpowiadać za zaniżony poziom satysfakcji ze związku u osób samotnych.

Niezwykle istotne jest zweryfikowanie, w jaki sposób samotność w związku oddziałuje na motywację do podejmowania działań sprzyjających stałemu rozwojowi i podtrzymywaniu relacji. W niniejszej pracy skoncentrowano się na dwu przejawach strategii utrzymywania bliskiej relacji: na gotowości partnerów do wzajemnej uległości i na wypełnianiu celów relacyjnych w codziennym życiu. Wiadomo bowiem, iż ustępowanie sobie w drobnych, codziennych sytuacjach sprzyja budowaniu udanej, trwałej relacji romantycznej (Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015). Uległość, wbrew potocznym przekonaniom, jest pewnego rodzaju oznaką zaangażowania oraz dążenia do okazywania bliskiej osobie swojej gotowości do rozwoju relacji oraz zabiegania o dobrostan drugiej osoby (Dindia, 2000; Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015; Feeney, 2007).

W literaturze odnaleźć można badania związane ze zjawiskiem uległości (Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015; Gudjonsson, 2008; Suwalska-Barancewicz, 2016), celów relacyjnych (Elliot, Gable i Mapes, 2006; Gable, 2006; Gable i Impett, 2012; Moroń, 2017) satysfakcji (Cacioppo, Cacioppo, Gonzaga, Ogburn i VanderWeele, 2013; Chybicka, 2008; Gustavson, Røysamb, Borren, Torvik i Karevold, 2016; Janicka, 2006; Liberska i Suwalska, 2011), bądź samotności (Ernst i Cacioppo, 1999; Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016; Layden, Cacioppo i Cacioppo, 2018; Mrozińska, 2009; Mund i Johnson, 2020; Rokach, 2018; Sha'ked, Rokach, 2014) w związkach. Niemniej jednak, dotychczas nie łączono tych wątków, co powoduje istnienie luki w tym obszarze.

W ramach niniejszej rozprawy postanowiono pogłębić dotychczasową wiedzę związaną ze zjawiskiem samotności i zweryfikować, w jaki sposób oddziałuje ona na uległość oraz gotowość do rozwijania oraz podtrzymywania satysfakcjonującej relacji. Dotyczy to zarówno wzbudzenia poczucia samotności w diadzie, ale także samotności mierzonej jako cecha. Na

podstawie dotychczasowych doniesień przypuszczać można, iż tego typu predyspozycja przyczynia się do niższej gotowości do uległości, czy też realizowania szeregu działań mających na celu rozwój oraz budowanie satysfakcjonującego związku.

Dotychczasowe badania wskazują, iż partnerzy oddziałują na siebie wzajemnie, w ramach interakcji wewnątrz diady (Kelley i Thibaut, 1978; Kenny i Ledermann, 2010; Loeys i Molenberghs, 2013; Suwalska-Barancewicz, 2016). Można zatem przypuszczać, że poziom samotności każdego z partnerów oddziałuje na motywację do podejmowania działań sprzyjających budowaniu bliskości w relacji romantycznej. Jednakże w dotychczasowych badaniach brak jest rezultatów ukazujących, w jaki sposób odczuwana samotność oddziałuje na postrzeganie gotowości partnera do podejmowania działań nastawionych na podtrzymywanie relacji (Gable, 2006), jak również na motywację do spełniania próśb, jakie pojawiają się w ramach codziennej interakcji w diadzie. Wskazuje się, że osoby cechujące się wyższym poziomem samotności, w sposób bardziej krytyczny oceniają zarówno otaczający świat, jak i samego partnera i najbliższe osoby (De Jong Gierveld i Fokkema, 2015; Dołęga, 2003). Przewiduje się zatem, iż samotność będzie wiązać się z pesymistycznym antycypowaniem działań partnera. Brakuje dotychczas badań koncentrujących się bezpośrednio na tym, czy poczucie samotności przyczynia się do antycypowania niższej uległości oraz gotowości do rozwoju bliskiej relacji przez partnera. Postanowiono zatem określić powyższą relację w odniesieniu do bliskich relacji romantycznych.

W celu lepszego zrozumienia zjawiska samotności w ramach bliskiej relacji romantycznej przeprowadzono cykl pięciu badań eksperymentalnych oraz jedno badanie podłużne. Założeniem czterech pierwszych badań eksperymentalnych było określenie, w jaki sposób wzbudzenie poczucia samotności wiąże się zarówno z takimi przejawami utrzymywania bliskiej relacji jak gotowością do ulegania partnerowi i nastawienie na realizację celów relacyjnych (związanych z budowaniem relacji i unikaniem sytuacji

mogących ją niszczyć). Istotne było także określenie relacji samotności z antycypowaną uległością partnera i przewidywanie, czy partner będzie przejawiać motywację do realizacji określonych celów relacyjnych w związku (Gable, 2006; Gable i Gosnell, 2013; Gable i Impett, 2012; Moroń, 2017).

Ponadto, celem badań eksperymentalnych było nie tylko określenie przejawów wzajemnego odnoszenia się do siebie osób samotnych w bliskich związkach, ale również zbadanie mechanizmu leżącego u podstaw relacji między samotnością a uległością i celami relacyjnymi. Założono, że osoby samotne mogą przejawiać niższą gotowość do ulegania i budowania relacji jak również mogą oczekiwać, że ich partner będzie przejawiać niechęć do spełniania próśb i budowania relacji ze względu na odczuwaną niską bliskość do partnera. W tym celu w badaniach uwzględniono mediatory takie jak zaspokojenie potrzeby przynależności i włączenie partnera w strukturę Ja. Mechanizmy te traktowane są bowiem jako kluczowe czynniki sprzyjające budowaniu bliskości w ramach relacji romantycznej (Aron, Aron i Smollan, 1992; Regan, 2011; Rokach, 2018; Rys, 1999) mogą zatem pośredniczyć w relacji pomiędzy samotnością, a funkcjonowaniem w związku.

Badania wykazały, iż poczucie samotności w bliskiej relacji przyczynia się do niższej gotowości do spełniania próśb bliskiej osoby, ale także do antycypowania bardziej pesymistycznego podejścia ze strony partnera, zarówno w kwestii uległości, jak również gotowości do rozwoju i pogłębiania związku. Powyższe rezultaty umożliwiają częściowe wypełnienie luki w istniejących badaniach poprzez wskazanie, w jaki sposób samotność oddziałuje na postrzeganie bliskiej osoby oraz antycypowanie jej postaw, czy zachowań. Piąte badanie eksperymentalne wykazało, iż wysoka samotność traktowana jako cecha, podobnie jak samotność wzbudzana eksperymentalnie wiąże się z niższą gotowością do uległości bliskiej osobie. Co więcej, w warunku wzbudzonej niskiej bliskości to właśnie osoby samotne charakteryzowały się niższą gotowością do ulegania partnerowi.

W celu uzupełnienia i pogłębienia wyników badań eksperymentalnych przeprowadzono badanie podłużne, w którym uwzględniono poziom jednostkowy jak i funkcjonowanie wewnątrz diady. W tym celu zastosowano model APIM (*The actor-partner interdependence model*), który umożliwił przeanalizowanie wzajemnych zależności w bliskiej relacji romantycznej. Wykazano, że samotność jako cecha jednego partnera oddziałuje na odczuwany poziom samotności partnera. Partner osoby samotnej, w dłuższej perspektywie czasowej również deklaruje wyższy poziom samotności, co koresponduje z badaniami przeprowadzonymi przez Munda i Johnsona (2020). Wykazano także, iż kobiety o wyższym poziomie samotności wykazują niższą gotowość do uległości wobec partnera.

Przeprowadzone badania wykazały odmienną motywację do podejmowania strategii utrzymywania bliskiej relacji w zależności od poziomu samotności zarówno wzbudzonej jak i ujmowanej jako cecha. Osoby z natury samotne okazują się przejawiać niższą tendencję do stosowania takich strategii utrzymywania bliskich relacji jak uleganie i budowanie relacji. Osoby o wysokim poziomie samotności wykazują się niższą gotowością do spełniania próśb partnera i przejawiają niską tendencję do podejmowania zachowań związanych z celami relacyjnymi. Ponadto, zgodnie z przewidywaniami, manipulacja samotnością wiązała się z antycypowaniem, że bliska osoba wykazywać się będzie niższą uległością oraz gotowością do rozwoju i pogłębiania bliskiej relacji.

Przeprowadzony cykl badań jest innowacyjny z kilku względów. Uwzględniono w nim przejawy wzajemnego oddziaływania na siebie osób samotnych wewnątrz diady, do których zaliczają się uległość, a także gotowość do pogłębiania bliskiej relacji. Niezwykle istotnym czynnikiem jest także ujęcie w badaniach mechanizmów psychologicznych w relacji pomiędzy samotnością a gotowością do spełniania próśb partnera oraz nastawieniem do pogłębiania i rozwijania relacji. Dotyczy to takich przejawów bliskości z partnerem jak poczucie zaspokojenia potrzeby przynależności i gotowość do włączenia partnera w strukturę

Ja. Ponadto, nowatorskość przeprowadzonego cyklu badań wiąże się z zastosowaniem różnorodnej metodologii, umożliwiającej określenie zależności przyczynowo – skutkowej pomiędzy samotnością a wybranymi przejawami pogłębiania relacji oraz umożliwiającej spojrzenie na zależności między zmiennymi z perspektywy zarówno indywidualnej jak i diadycznej.

Pogłębienie wiedzy na temat samotności traktowanej jako cecha umożliwia lepsze zrozumienie procesów, jakie kierują osobami samotnymi podczas trwania w bliskiej relacji interpersonalnej. Przeprowadzony cykl badań daje nieco szerszy pogląd na to, jak osoby takie funkcjonują w codziennych sytuacjach w związku romantycznym. Kluczowe było skoncentrowanie się na sytuacjach związanych z codziennym funkcjonowaniem diady, a także zachodzącymi w niej interakcjami. Jest to temat niezwykle istotny w kontekście stałego wzrostu rozpadu bliskich relacji, zarówno formalnych, jak i nieformalnych. Być może bliższe poznanie oraz pogłębienie świadomości na temat tego zjawiska przyczyni się do lepszego zrozumienia mechanizmów działających wewnątrz diady. Kompleksowe zrozumienie tych procesów przyczyniać się może do przenoszenia tej wiedzy na płaszczyznę pracy terapeutycznej z parami, zmagającymi się z różnego rodzaju trudnościami.

2. CZĘŚĆ TEORETYCZNA

BLISKIE ZWIĄZKI

Interakcje z innymi zajmują niezwykle istotne miejsce w hierarchii potrzeb każdego człowieka, bez względu na wiek, płeć, czy też orientację seksualną (Doroszewicz, 2008; Janicka i Cieślak, 2020). Umożliwiają zaspokojenie wielu podstawowych potrzeb związanych między innymi z poczuciem przynależności (Baumeister i Leary, 1995; Bowlby, 1980; Deiner i Oishi, 2009; Doroszewicz, 2008; Holt-Lunstad i Bushman, 2009; Prusiński, 2017). Obecność innych ludzi oraz osadzenie w określonej grupie nadaje życiu człowieka kierunek oraz poczucie sensu (Prusiński, 2017).

Bliski związek definiuje się jako trwały, regularny kontakt co najmniej dwóch osób, które decydują się na niego dobrowolnie, czerpiąc z niego radość, satysfakcję oraz wzajemne wsparcie (Doroszewicz, 2008; Dwyer, 2005; Regan, 2011). Osoby w nim będące posiadają wytworzone wspólnie wzorce zachowań, wyznawane wartości, czy też wzajemnie respektowane normy oraz określone aktywności zmierzające do realizacji ustanowionych wspólnie celów. Wskazuje się na trzy kluczowe aspekty, które związek powinien spełnić, aby nazwać go bliską relacją (Regan, 2011). Pierwszym czynnikiem jest wzajemne oddziaływanie na siebie przez partnerów tworzących daną relację w ramach codziennego kontaktu. Dotyczy to zarówno zachowań, myśli, działań, a także uczuć. Drugim niezbędnym elementem jest wytworzenie unikalnego, typowego tylko dla tej relacji schematu wzajemnej interakcji, którego nie da się całkowicie przenieść na płaszczyznę relacji z innymi osobami. Dotyczy to posiadania typowych tylko dla tych osób form zachowań, postaw, czy reakcji na określone sytuacje, bądź wydarzenia. Ostatnim czynnikiem jest wytworzenie reprezentacji umysłowej dotyczącej danej bliskiej relacji, będącej konsekwencją kreowania wspólnych doświadczeń, przeżyć i schematów zachowań. Wzajemna znajomość swoich cech, przekonań, czy

wyznawanych wartości powoduje, iż partnerzy danej relacji z większą łatwością oraz bardziej adekwatnie potrafią reagować na określone sytuacje (Regan, 2011).

Trwanie w związku pozwala także zaspokoić potrzeby zarówno emocjonalne, jak również związane z rozwojem oraz funkcjonowaniem społecznym (Fehr, 1996; Szarota, 2014). Wiąże się także z bliskością, a więc subiektywnym poczuciem więzi, wzajemnej łączności i przywiązania, przy równoczesnym, wzajemnym oddziaływaniu na siebie tworzących go osób (Prusiński, 2015; Regan, 2011). Budowanie bliskich relacji sprzyja także poczuciu afiliacji, a także osadzenia w określonej grupie (Baumeister i Leary, 1995; Prusiński, 2017). Za jej koniec uznaje się całkowitą utratę satysfakcji, a docelowo chęć opuszczenia tworzonego dotychczas związku (Argyle, 1991).

W początkowym etapie życia interakcje te kształtują się na bazie relacji z najbliższymi opiekunami, rodziną (Dwyer, 2005; Liberska, 2014; Płopa, 2015; Rostowska, 2009), z czasem poszerzają się o pierwsze przyjaźnie (Fehr, 1996; Parker i Asher, 1993; Prusiński, 2017; Szarota, 2014; Weiss, 1967; Weiss, 1974), a w okresie wczesnej dorosłości dołączają do tego bliskie relacje romantyczne (Dwyer, 2005; Regan, 2011). Każda z tych relacji, poza zaspokojeniem potrzeby afiliacji, pełni dodatkowo inne funkcje, a także zaspokaja nieco inne potrzeby. Środowisko rodzinne odpowiada za proces socjalizacji, który w dłuższej perspektywie oddziałuje na kompetencje związane z tworzeniem relacji z innymi, a także z ich jakością. Warunkuje zatem w dużej mierze jakość funkcjonowania społecznego jednostki (Kaleta, 2011). Relacje przyjacielskie pełnią niezwykle istotną rolę w ujęciu rozwoju zarówno emocjonalnego jak i społecznego w życiu człowieka (Fehr, 1996; Szarota, 2014). Oddziałują istotnie na kreowaną przez człowieka tożsamość, umożliwiając równocześnie konfrontowanie swoich przekonań, postaw oraz wyznawanych wartości z bliskimi sobie osobami (Prusiński, 2017). W okresie dorosłości relacje z rodziną i przyjaciółmi wciąż odgrywają istotną rolę, jednak w dużej mierze ustępują one miejsca bliskim relacjom romantycznym (Dwyer, 2005).

Definiowanie związków romantycznych

Ostatnią, a równocześnie niezwykle istotną kategorią bliskich relacji są związki romantyczne, które w znaczący sposób oddziałują na odczuwany dobrostan jednostki (Cacioppo i in., 2013; Doroszewicz, 2008; Plopa, 2015; Regan, 2011; Rostowska, 2009). Dowodzi tego niezwykle mnoga liczba publikacji oraz badań poświęconych temu zagadnieniu (Cacioppo i in., 2013; Canary i Stafford, 1992; Doroszewicz, 2008; Dwyer, 2005; Hawkley i in., 2008; Rokach, 2018). Wskazuje się bowiem, iż trwanie w bliskiej relacji romantycznej sprzyja odczuwaniu wyższego poziomu całościowej satysfakcji z życia (Cacioppo, 2013; Dwyer, 2005; Doroszewicz, 2008; Eger i Maridal, 2015; Hawkley i in., 2008; Moroń, 2017; Rokach, 2018). Jednym z kluczowych czynników, który różnicuje bliskie relacje romantyczne od pozostałych form relacji jest pojawienie się w nich kontaktów seksualnych pomiędzy partnerami (Komorowska-Pudło, 2014; Kuczyńska, 1998; Sprecher i Cate, 2004). Jak wskazuje Rostowski (1987) nie sposób oddzielić seksualności od pozostałych aspektów bliskiej relacji romantycznej.

W literaturze stosowane są przez badaczy różne terminy definiujące bliskie relacje romantyczne. Odnaleźć można przede wszystkim pojęcia takie jak: bliski związek (Brunstein, Dangelmayer i Schultheiss, 1996; Doroszewicz, 2008; Kuczyńska, 1998; Regan, 2011), bliska relacja (Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015), bliska relacja romantyczna (Karbowa-Płowens, 2019), para (Korulczyk, 2018), związek intymny (Impett, Strachman, Finkel, i Gable, 2008; Ogolsky, 2007), związek (Doroszewicz, 2015), związek partnerski (Janicka, 2006; Jankowiak, 2007; Wróbel i Ledwoń, 2020), a także związek romantyczny (Karbowa, 2012; Kaźmierska, 2013). Pomimo odmiennych definicji terminy odnoszą się do tej samej formy relacji interpersonalnej. Niejednokrotnie stosowane są one zamiennie przez tych samych autorów, co świadczy o spójności w stosowaniu wyżej wymienionych pojęć.

Posiadanie partnera zaspokaja wiele podstawowych potrzeb człowieka, takich jak towarzystwo, wsparcie społeczne, bliskość, intymność (Moroń, 2017; Plopa, 2019), a także poczucie przynależności, samorealizacji oraz bezpieczeństwa (Ryś, 1999; Rokach, 2018). Warto jednak podkreślić, iż pojawienie się w związku trudności oraz konfliktów powoduje odwrotny efekt, a więc zwiększenie ryzyka pojawienia się problemów w sferze zdrowia fizycznego (Kiecolt-Glaser i in., 1996), a także pojawienia się między innymi objawów depresji (Choi i Marks, 2008; Moroń, 2017).

Miłość porównać można do procesu ulegającego nieustającym przemianom oraz rozwojowi. Związek romantyczny niesie za sobą odmienne oczekiwania, potrzeby, czy emocje w zależności od momentu, w jakim znajdują się aktualnie partnerzy (Wojciszke, 2013). W nawiązaniu do jednej z najpopularniejszych teorii miłości zaproponowanej przez Sternberga (1986; Regan, 2011; Wojciszke, 2013) wytypować można jej trzy składniki, a więc: namiętność, intymność, a także zaangażowanie. Namiętność skupia się przede wszystkim na fizyczności, a także pożądaniu. Jako proces wyjątkowo dynamiczny wzrasta szybko, ale równie szybko spada. Intymność natomiast cechuje się dużo niższą dynamiką poprzez powolny wzrost. Charakteryzuje się poczuciem zrozumienia, czułością, a także okazywanym przez partnerów wzajemnym wsparciem. Zaangażowanie w związku zaczyna wzrastać w momencie uświadomienia sobie uczuć względem bliskiej osoby. Cechuje się dążeniem do ciągłego rozwoju, a także stałego ulepszania relacji z partnerem. Zmiany proporcji pomiędzy poszczególnymi elementami miłości są zjawiskiem naturalnym, a modyfikacji ulegają wraz z czasem trwania związku. W nawiązaniu do tej koncepcji kluczową kwestią jest umiejętność partnerów polegająca na dostosowywaniu się do pojawiających się w sposób naturalny zmian. Jest to niezbędny warunek do tego, aby zachować odczuwaną ze związku satysfakcję (Regan, 2011; Wojciszke, 2013).

Rodzaje bliskich związków romantycznych

Na pewnym etapie związku, jako potwierdzenie łączącego partnerów uczucia, pojawia się w nich często dobrowolna ceremonia sformalizowania relacji, czyli zawarcie związku małżeńskiego. Traktowany jest on jako pewnego rodzaju wzajemna deklaracja oraz formalne potwierdzenie swoich uczuć (Dwyer, 2005; Regan, 2014). Niemniej jednak, w ostatnich dziesięcioleciach zaobserwować można wzrost alternatywnych dla małżeństwa form bliskich związków (Janicka, 2006; Janicka i Cieślak, 2020; Jankowiak i Waszyńska, 2011; Kline i in., 2004). Wynikają one przede wszystkim z zachodzących w ostatnich dziesięcioleciach zmian społeczno – ekonomicznych, które powodują, iż małżeństwo przestaje być jedyną akceptowalną formą relacji pomiędzy kobietą a mężczyzną (Brown, Manning i Payne, 2017; Dybowska, 2018; Kwak, 2005).

Bliskie relacje romantyczne podzielić można ze względu na stopień ich sformalizowania. Najprostszym rozróżnieniem jest tu małżeństwo i związki nieformalne, w skład których wchodzi między innymi: relacja typu living apart together oraz kohabitacja (Jankowiak, 2007; Jankowiak i Waszyńska, 2011; Kaniok, 2012; Kline i in., 2004; Kwak, 2005; Kwak, 2014; Szukalski, 2014; Manning, 2015; Thomson i Colella, 1992).

Pomimo szeregu zmian społeczno – ekonomicznych małżeństwo w dalszym ciągu pozostaje najbardziej popularną formą relacji pomiędzy kobietą i mężczyzną (Kwak, 2005; Kwak, 2014). Wskazuje się na szereg czynników, które powodują, iż ta forma bliskiej relacji gwarantuje partnerom najwyższy poziom jej trwałości, satysfakcji oraz zaspokojenia wzajemnych potrzeb (Liberska i Suwalska, 2011). Małżeństwo umożliwia wzajemne zaspokojenie potrzeb zarówno materialnych, jak i emocjonalnych, przyczyniając się do wzrostu dobrostanu partnerów (Janicka i Niebrzydowski, 1994; Kucharewicz, 2018).

Współcześnie małżeństwo w dalszym ciągu jest najczęściej wybieraną formą relacji romantycznej, niemniej jednak alternatywne dla małżeństwa formy związków nie są już

zjawiskiem zaskakującym, rzadko spotykanym (Brown, Manning i Payne, 2017; Janicka i Szymczak, 2019; Kwak, 2014; Zielony-Koryczan, 2020). Przykładem relacji nieformalnej może być relacja Living apart together, polegająca na tym, iż partnerzy tworzą bliski związek, jednak nie decydują się na wspólne mieszkanie oraz tworzenie gospodarstwa domowego (Jankowiak i Waszyńska, 2011). Najbardziej popularną formą związku nieformalnego jest kohabitacja, a więc tworzenie wspólnego gospodarstwa domowego przez osoby, które nie są w sformalizowanym związku. Oznacza to, iż partnerzy mieszkają razem, jednak ich relacja nie jest sformalizowana (Janicka, 2006; Janicka, 2008; Janicka i Cieślak, 2020; Janicka i Szymczak, 2019; Kwak, 2005; Manning, 2015; Regan, 2011; Szukalski, 2014). Wyróżnić można kohabitację, która pełni funkcję okresu przejściowego przed ostatecznym sformalizowaniem związku, a także kohabitację będącą stanem permanentnym, ponieważ partnerzy nie dążą do zawarcia związku małżeńskiego (Brown, 2003; Janicka i Cieślak, 2020; Janicka i Szymczak, 2019; Kwak, 2005; Manning, 2015). Niejednokrotnie wspólne mieszkanie przed zawarciem związku małżeńskiego traktowane jest jako *trial marriage*, definiowane jako próbne małżeństwo (Kline i in., 2004). Część badaczy wskazuje, że przedślubna kohabitacja zwiększa także ryzyko kryzysów, a docelowo rozpadu relacji (Kwak, 2005; Janicka, 2008). Wynikać to może między innymi z nieco bardziej liberalnego podejścia do życia osób, które podejmują decyzję o wspólnym zamieszkaniu przed ślubem, który w ich oczach nie jest czymś nierozzerwalnym w razie kiedy pojawią się trudności (Zielony-Koryczan, 2020).

Osoby tworzące relacje nieformalne niejednokrotnie argumentują, iż kluczowym, łączącym je czynnikiem jest przede wszystkim miłość i dobrowolność trwania w związku, nie zaś forma umowy, jaką jest w ich przekonaniu małżeństwo (Janicka, 2003). Warto odnotować, iż zdarza się, że wielokrotna kohabitacja wiąże się także z większym ryzykiem rozpadu bliskiej relacji. Wskazuje się bowiem, iż osoby, które co najmniej dwu lub

trzykrotnie tworzyły związek kohabitacyjny częściej decydują się na zakończenie kolejnej relacji. Dotyczy to 63% osób, które kohabitowały co najmniej dwa razy, natomiast aż 50% relacji kończy się w przeciągu roku w sytuacji, kiedy tworzący je partnerzy kohabitowali co najmniej trzy razy. Wiązać się to może między innymi z niższymi kosztami związanymi z ewentualnym rozpadem związku w porównaniu do związków formalnych (Qian i Lichter, 2008).

Potrzeba przynależności a bycie w bliskich relacjach

Budowanie oraz trwanie w bliskich relacjach zarówno rodzinnych, przyjacielskich, jak i romantycznych pozwala zaspokoić niezwykle istotną potrzebę, jaką jest dążenie do zaspokojenia poczucia afiliacji (Appelt, Brzezińska i Ziółkowska, 2008; Baumeister i Leary, 1995; Doroszewicz, 2008; Dwyer, 2005; Gere i MacDonald, 2010; Hazan i Shaver, 1994; Prusiński, 2017; Ryś, 1999; Sternberg, 1986). Poczucie przynależności do określonej grupy sprzyja odczuwanej w życiu satysfakcji (Dwyer, 2005). Zaspokojenie potrzeby przynależności traktowane jest jako przeciwieństwo samotności (Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016).

Trwanie w bliskich relacjach z innymi ludźmi umożliwia dodatkowo jednostce pozyskiwanie informacji, które sprzyjają poszerzeniu wiedzy o świecie oraz otaczających zjawiskach, relacjach, normach społecznych i zależnościach (Mandal, 2008). Umożliwia to kształtowanie oraz rozwijanie swojej tożsamości, ale także świadomości związanej z funkcjonowaniem społecznym. Interakcja z innymi powoduje, iż czujemy się bardziej wartościowymi, lepszymi osobami (Baumeister i Leary, 1995).

Reis i Gable (2003) wykazali, iż dające satysfakcję bliskie relacje są jednym z kluczowych predyktorów szczęścia i zadowolenia z życia. Wskazuje się również, iż satysfakcjonujące związki z innymi ludźmi sprzyjają wysokiej samoocenie, podczas gdy

izolacja społeczna negatywnie oddziałuje na ocenę i postrzeganie samego siebie (Reis i Gable, 2003).

Nawiązywanie relacji interpersonalnych sprzyja lepszemu funkcjonowaniu oraz zdrowiu. Wykazano między innymi, że wsparcie ze strony najbliższego otoczenia oddziałuje korzystnie na redukcję poziomu kortyzolu we krwi, a także funkcjonowanie układu autoimmunologicznego (Uchino, Cacioppo i Kiecold-Glazer, 1996).

Wydawać by się mogło, iż współcześnie dominującą potrzebą wśród ludzi może być ciągle dążenie do zdobywania i poszerzenia dóbr materialnych i szeroko pojęty konsumpcjonizm. Coraz większy nacisk kładzie się także na indywidualizm i dążenie do samorozwoju (Kornaszewska-Polak, 2016). Okazuje się jednak, że to trwałe, dające poczucie przynależności relacje z innymi ludźmi wciąż wskazywane są jako kluczowe potrzeby (Deiner i Oishi, 2009; Doroszewicz, 2008; Holt-Lunstad i Bushman, 2009; Prusiński, 2017). Wskazuje się, iż szczęśliwe, pełne satysfakcji relacje zaliczają się do kluczowych czynników warunkujących szeroko pojęte szczęście. Sprzyja to poczuciu spełnienia, które przekłada się na lepsze funkcjonowanie jednostki (Reis i Gable, 2003). Bliskie relacje oddziałują zarówno na poziom satysfakcji z życia jak i na stan zdrowia osób pozostających w związku (Doroszewicz, 2015).

Trwanie w bliskich, zaspokajających potrzeby relacjach interpersonalnych, jest także jednym z kluczowych czynników redukujących poczucie samotności (Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016; Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016; Layden, Cacioppo i Cacioppo, 2018), która współcześnie staje się coraz powszechniejszym zjawiskiem (Dahlberga, Agahia i Lennartsson, 2018; Dimas, Mwilambwe-Tshilobo i in., 2020; Piotowska, 2017).

Czynniki warunkujące satysfakcję z bliskich relacji romantycznych

Pojęcie satysfakcji doczekało się w literaturze naukowej szeregu odmiennych definicji. Posiada jednak spójne elementy, które odnaleźć można w opisach większości badaczy (Doroszewicz, 2008; Doroszewicz, 2015; Dwyer, 2005; Plopa, 2006; Reis i Gable, 2003; Regan, 2011). Satysfakcja definiowana jest jako subiektywnie postrzegane zadowolenie oraz wysoka jakość z określonego obszaru życia. Dodatkowo, w kontekście bliskich relacji romantycznych niejednokrotnie używana jest zamiennie z jakością małżeństwa, poziomem dopasowania partnerów, czy też zadowoleniem ze związku (Cereniewicz, 2008; Doroszewicz, 2008; Janicka, 2006; Regan, 2011). Plopa (2006) wskazuje, iż satysfakcja ze związku jest subiektywnie postrzeganym zadowoleniem z trwania z relacji, która daje poczucie szczęścia, spełnienia oraz zaspokojenia potrzeby bliskości. Definicja zaproponowana przez Plopę (2006) wiąże się dodatkowo z kilkoma wymiarami: intymnością, podobieństwem partnerów do siebie, samorealizacją partnerów w relacji oraz rozczarowaniem, traktowanym jako poczucie porażki związanej z zawarciem związku oraz roli, jaką należy w nim pełnić.

Wskazać można szereg czynników sprzyjających budowaniu oraz trwaniu w satysfakcjonującej relacji romantycznej. Jako jeden z nich wskazuje się zbliżony poziom zaangażowania w związek (Wojciszke, 2013). Dla partnerów niezwykle istotne jest poczucie, iż otrzymują przynajmniej tyle samo, ile wkładają w swoją relację. Jeżeli natomiast dochodzi do dysproporcji na korzyść jednego z partnerów, odnotować można wzrost frustracji, poczucia braku sprawiedliwości, a także spadek satysfakcji u osoby, która otrzymuje mniej (Wojciszke, 2013).

O satysfakcji z bliskiej relacji romantycznej decyduje zatem zabieganie o stałą przewagę doświadczeń pozytywnych nad negatywnymi wewnątrz diady. Wskazuje się, iż niezbędnymi jest pięć korzystnych sytuacji, aby anulować jedno negatywne i niekorzystne dla związku wydarzenie (Gottmann, Markman i Notarius, 2000). „Szczęśliwe małżeństwo, (to

takie) w którym istnieje przewaga przeżyć dodatnich nad ujemnymi” (Janicka, Niebrzydowski, 1994, s. 28). Przełożyć to można zarówno na płaszczyznę związków formalnych, jak i nieformalnych. Bez wątpienia nie da się uniknąć sytuacji problematycznych i konfliktowych w życiu codziennym. Niemniej jednak, istotne jest, aby dążyć do stałej przewagi emocji oraz sytuacji pozytywnych nad negatywnymi. Wiąże się to z zaproponowanym przez Rusbult (1983) Inwestycyjnym Modelem Zaangażowania (*Investment Model*), który wyjaśnia, w jaki sposób zainwestowany wysiłek i chęć pozostania w relacji wzmacnia satysfakcję, a obniżenie wysiłku i rozważanie relacji alternatywnych pogarsza satysfakcję z bliskiej relacji. Okazuje się bowiem, iż poczucie zainwestowania dużej ilości zasobów wzbudza także zaangażowanie w podtrzymywanie swojego związku, ze względu na poniesione już koszty, co równocześnie potęguje odczuwaną satysfakcję (Rusbult, 1980; Rusbult, Johnson i Morrow, 1986; Rusbult, Martz i Agnew, 1998). Oznacza to, iż sam fakt poniesionych na rzecz relacji romantycznej kosztów przyczyniać się będzie do samopodtrzymywania związku przy równoczesnym przekonaniu o słuszności swojego postępowania (Wojciszke, 2013). Dodatkowo, regularne zapewnienia partnera o swoim zaangażowaniu sprzyja odczuwanej ze związku satysfakcji (Ogolsky, 2007). Istotny jest także fakt, że im więcej partnerzy zainwestują w swój związek, tym mniej uwagi zwracają na alternatywne rozwiązania, a więc na budowanie nowych relacji z innym, potencjalnym kandydatem (Rusbult, 1980; Rusbult, Johnson i Morrow, 1986).

Powodzenie oraz satysfakcja ze związku uzależniona jest od czynników oddziałujących już na początku formowania się relacji, czyli od metody doboru, jakimi ludzie kierują się przy poszukiwaniu partnera. Okazuje się bowiem, iż jednym z najważniejszych predyktorów satysfakcji z bliskiej relacji w ujęciu społeczno – demograficznym jest homogamia społeczna (Domański, Przybysz, 2007; Regan, 2011). Polega ona na wyborze partnera o jak najbardziej zbliżonym do naszego pochodzeniu, narodowości, religii, poziomie

wykształcenia, wykonywanego zawodu, bądź wyznawanych wartościach. Istotną kwestią są także rodziny, z których wywodzą się partnerzy, ponieważ warunkuje to poniekąd postawy, które przeniesione zostaną do budowanego w dorosłości bliskiego związku oraz relacji z innymi (Domański, Przybysz, 2007). Podobne podejście do planowania czasu wolnego, bądź zarządzania finansami przyczyniają się do odczuwanego z relacji zadowolenia (Domański i Przybysz, 2007).

Ponadto, na kolejnych etapach budowania bliskiej relacji istotną rolę pełnią zbieżne ze sobą cechy osobowości partnerów. Pary, które znacząco różnią się na tej płaszczyźnie częściej deklarują niższy poziom zadowolenia ze związku, a także większe nasilenie sytuacji konfliktowych (Rostowski, 1987). Bardziej satysfakcjonujące są również te relacje, w których zaobserwować można wzajemną empatię budujących ją osób. Wiąże się to z wyższym poziomem otwartości na bieżące wspieranie swojego partnera, a także bycie responsywnym wobec jego potrzeb, czy oczekiwań. Jeżeli partnerze nie obserwują podobnej zależności, spada automatycznie poziom zadowolenia ze związku (Jabłońska, 2011).

Jako jeden z kluczowych czynników warunkujących trwałą i satysfakcjonującą związek uznawane są kompetencje komunikacyjne partnerów. Istotne jest przyjęcie otwartej, pełnej empatii postawy wobec drugiej osoby, nawet jeżeli początkowo cele i pragnienia są zdecydowanie odmienne (Rostowska, 2001; Beisert, Liberska i Matuszewska, 2003; Regan, 2011). Okazywanie sobie wzajemnego ciepła oraz próby zrozumienia punktu widzenia drugiej osoby przyczynia się do wzrostu poczucia intymności oraz pogłębiania bliskiej relacji (Regan, 2011).

Wyróżnia się dwie formy komunikacji w związku: partnerską i niepartnerską. Pierwsza z nich bazuje na szacunku, szczerości, wrażliwości, otwartości na zrozumienie potrzeb i pragnień bliskiej osoby. Niepartnerska natomiast wiąże się z pełną koncentracją na

swoich potrzebach, oczekiwaniach i korzyściach, przy równoczesnym pomijaniu opinii, czy też uczuć drugiej osoby (Rostowska, 2001).

Wskazuje się także, że istotną rolę w satysfakcjonującej komunikacji odgrywiają zarówno komunikaty werbalne, jak i niewerbalne. Przejawiają się one w aktywnym słuchaniu, a więc utrzymywaniu kontaktu wzrokowego, odpowiedniego dystansu pomiędzy partnerami, postawie ciała, czy też potakiwaniu. Tego typu aktywności wzbudzają przekonanie, iż bliska osoba jest aktywnie zaangażowana w proces komunikacyjny (Prager, 2000).

Podczas budowania odpowiedniej komunikacji pomiędzy partnerami, należy pamiętać o tym, iż istotną rolę odgrywa zarówno umiejętność udzielania wsparcia, ale także proszenia partnera o pomoc (Cunningham i Barbee, 2000). Tego typu interakcje dzielą się na komunikaty bezpośrednie i pośrednie, a także na werbalne i niewerbalne. Bezpośredni komunikat werbalny wiąże się z jawnym proszeniem o pomoc poprzez przedstawienie swojego położenia i formy pomocy, jaka jest w danym momencie potrzebna. Pośredni komunikat werbalny polega na powoływaniu się na trudną sytuację, omawianiu jej w sposób ogólny, ale bez jasnego sformułowania prosby o udzielenie wsparcia. Bezpośredni komunikat niewerbalny ukazuje problem i potrzebę otrzymania wsparcia poprzez zachowania, takie jak utrzymywanie kontaktu wzrokowego, zdenerwowanie, czy też płacz. Pośredni komunikat niewerbalny jest najtrudniejszy do interpretacji, wyraża się poprzez zachowania i gesty mające za zadanie ukazanie trudnego położenia osoby potrzebującej pomocy, która jednak nie zwraca się wprost (Cunningham i Barbee, 2000).

Relacja oparta na jasnej, nastawionej na dialog komunikacji cechuje się wyższym poziomem zadowolenia niż w przypadku partnerów, którzy nie wyrażają bezpośrednio swoich potrzeb, obaw, czy też oczekiwań względem drugiej osoby (Burleson, Metts i Kirch, 2000). Odpowiedni poziom komunikacji, a także chęci oraz gotowość do współpracy w walce z trudnościami przyczynia się do satysfakcji z bliskiej relacji.

Na wzajemną satysfakcję oddziałuje także stosunkowo prosta aktywność, jaką jest zapewnianie partnera o uczuciach, jakimi się go darzy. Istotne jest także, codzienne docenianie bliskiej osoby. Nie chodzi tu wyłącznie o większe sprawy i osiągnięcia. Liczy się natomiast dostrzeżenie tego, co pozytywne w partnerze. Sprzyja to odczuwaniu zadowolenia zarówno przez partnera, który otrzymuje komplement, jak i przez osobę doceniającą (Algoe i in., 2010). Jest to istotne w kontekście relacji budowanych przez osoby samotne, które mają tendencje do pomijania tego, co pozytywne, koncentrując się na tym, co nie spełnia ich oczekiwań, zarówno w otaczającym świecie, jak i relacjach interpersonalnych (Dołęga, 2003; Wrótniak, 2020).

W kontekście udanego związku pamiętać należy także o poziomie intymności, która stanowi jeden z trzech składników miłości według typologii zaproponowanej przez Sternberga (1986). Jej obecność sprzyja poczuciu bliskości, a także zadowolenia z możliwości spędzania wspólnie czasu. Związki, w której obecna jest intymność cechują się wzajemnym szacunkiem, a także poczuciem, iż w razie trudności partner będzie przy nas obecny, udzielając nam wsparcia (Wojciszke, 2013).

Poziom satysfakcji ze związku zależy także od poziomu jego sformalizowania. Jak wskazuje Janicka (2008), kohabitujące pary kłócą się istotnie częściej od małżeństw. Małżonkowie odczuwają wyższy poziom intymności, a dodatkowo posiadają lepszą jakość komunikacji. Pary formalne cechują się wyższym poziomem zaangażowania, namiętności oraz satysfakcji ze swojego związku (Liberska, Suwalska, 2011; Kucharewicz, 2018). W przypadku satysfakcji z małżeństwa, należy zwrócić uwagę na fakt, czy partnerzy mieszkali ze sobą przed sformalizowaniem swojej relacji. Okazuje się bowiem, iż przedślubna kohabitacja obniżyć może jakość późniejszego związku małżeńskiego (Janicka, 2008).

Poza miłością, wielowymiarowym podobieństwem partnerów, poczuciem więzi oraz intymności, niezwykle istotną rolę w budowaniu satysfakcjonującego związku jest także

pożycie seksualne (Buss, 2014; Janicka i Cieślak, 2020; Komorowska-Pudło, 2014; Plopa, 2006; Rostowski, 1987; Żak-Łykus i Nawrat, 2013). Aktywność seksualną traktuje się także jako zachowanie wiążące (Kuczyńska, 1998) oraz jeden z czynników sprzyjających utrzymywaniu bliskiego związku (Dindia, 2000; Sprecher i Cate, 2004). Zadowolająca aktywność seksualna pozwala partnerom zaspokajać równocześnie potrzebę bliskości, intymności, zwiększając poczucie satysfakcji ze związku (Janicka, 2006). Sprzyja także stabilności w bliskiej relacji romantycznej (Sprecher i Cate, 2004).

Gustavson i współpracownicy (2016) przeprowadzili badanie podłużne na grupie 239 par heteroseksualnych w celu określenia jakości relacji a poziomu odczuwanej satysfakcji z życia na przestrzeni trzech lat. Weryfikowano także w jaki sposób poziom zadowolenia z życia jednego z partnerów przekłada się na przestrzeni lat na satysfakcję z życia drugiej osoby. Wykazano, iż zadowolenie ze związku oddziałuje na satysfakcję z życia i na odwrót: satysfakcja z życia związana jest bezpośrednio z satysfakcją ze związku. Wyniki wskazują także że w perspektywie trzech lat poziom zadowolenia jednego z partnerów oddziaływał na jego poziom także u drugiej osoby. Powyższe wyniki sugerują, iż ogólny poziom zadowolenia z życia przyczyniać się może do wzrostu zarówno jakości relacji deklarowanej przez obydwu partnerów, jak również do wzrostu zadowolenia z życia drugiej osoby (Gustavson i in., 2016).

W kontekście satysfakcji, a co za tym idzie trwałości bliskich relacji romantycznych warto przytoczyć badanie przeprowadzone przez Johna Cacioppo i współpracowników (2013). Zebrali dane od 19131 osób, które zawarły związek małżeński pomiędzy 2005 a 2012 roku, aby określić, w jaki sposób rozpowszechnienie dostępu do Internetu, a także rozwoju portali społecznościowych i randkowych oddziałuje na poziom satysfakcji oraz trwałości w zależności od okoliczności nawiązania relacji pomiędzy partnerami. Wykazali, iż ponad jedna trzecia małżeństw w Stanach Zjednoczonych poznaje się on-line. Najczęściej wskazywanym miejscem w sieci okazały się portale randkowe. Okazuje się także, iż związki, które

rozpoczynają się od znajomości wirtualnej cechują się nieco wyższą satysfakcją, a także trwałością w porównaniu do tradycyjnie zawieranych małżeństw. Samo miejsce poznania się partnerów jest wyłącznie jednym z czynników warunkujących jego trwałość i satysfakcję. Warto odnotować, iż badane małżeństwa cechowały się także stosunkowo niskim stażem, co może oddziaływać na rezultaty. Niemniej jednak, jest to zależność pokazująca, iż relacje zawierane on-line nie odbiegają swoją jakością od tradycyjnych, a wręcz cechują się wyższą spójnością wewnętrzną (Cacioppo i in., 2013).

W kontekście pojęcia satysfakcji w bliskiej relacji, pamiętać należy, iż nie jest ona czymś danym parom raz na zawsze. W sytuacji, kiedy partnerzy nie dbają o stałe pogłębianie oraz rozwijanie swojego związku może dojść do jej stopniowego spadku. Wraz z trwaniem relacji satysfakcja ulega modyfikacjom i przekształceniom. Istotne jest zatem ciągle dążenie do pogłębiania, rozwoju oraz zaangażowania w swój związek (Wojciszke, 2013). Najwyższy poziom satysfakcji odnotować można w środkowych fazach związku, do których według typologii zaproponowanej przez Wojciszke (2013), zaliczyć można romantyczne początki, związek kompletny, a także związek przyjacielski. Wiąże się to z wysokim poziomem intymności, który cechuje powyższe etapy.

PROCESY I STRATEGIE UTRZYMYWANIA BLISKICH RELACJI ROMANTYCZNYCH

Omawiając aspekty związane z bliskimi relacjami romantycznymi, warto zastanowić się, jakie postawy oraz aktywności podejmowane przez partnerów sprzyjają stabilizacji, trwaniu i podtrzymywaniu bliskich relacji na satysfakcjonującym poziomie.

Jedną z najbardziej popularnych koncepcji związanych z zagadnieniem utrzymywania relacji jest ta, skonstruowana w odniesieniu do Teorii Wymiany Społecznej, którą zaproponowali Braiker i Kelley (1979). Zakłada, iż rolą partnerów tworzących bliską relację powinno być podejmowanie prób zmierzających do utrzymywania przewagi zysków nad

kosztami związanymi z utrzymywaniem związku. Pozytywny bilans uzyskuje się poprzez komunikację nastawioną na otwarte omawianie pojawiających się na bieżąco problemów i konfliktów. Dodatkowo, niezwykle istotna jest empatyczna postawa wobec uczuć i emocji partnera, także stałe dążenie do eliminowania zagrażających związkowi sytuacji (Braiker i Kelley, 1979). W momencie zaburzenia tego balansu na korzyść kosztów związanych z utrzymaniem związku, spodziewać się można spadku satysfakcji, zaangażowania, a docelowo także wzrostu ryzyka rozpadu relacji (Doroszewicz, Gamian-Wilk i Zielony-Koryczan, 2020; Ogolsky, 2007).

Stafford i Canary (1992) zaproponowali jedną z najistotniejszych koncepcji związanych z procesem utrzymywania bliskiego związku. Wskazali strategie, do których zaliczyć można przede wszystkim: prawidłową komunikację, radosne i optymistyczne nastawienie, umiejętne okazywanie swojego zaangażowania oraz otwartość na drugą osobę. Istotnym czynnikiem jest tu również wspólne spędzanie czasu, regularny kontakt ze wspólnymi znajomymi, ale także umiejętność dzielenia się obowiązkami i bieżącymi zadaniami. Ważną rolę odgrywają równocześnie wytworzone przez parę ich własne zwyczaje, rytuały oraz intymne komunikaty. Dokonano także podziału na działania zarówno intencjonalne, jak i nieświadomione w toku codziennych interakcji z bliską osobą. Okazuje się, iż w większości są to zachowania automatyczne, rutynowe, nie zaś podejmowane jako świadoma strategia zmierzająca do podtrzymywania uczucia łączącego z partnerem (Stafford i Canary, 1992).

Podobną typologią związaną z utrzymywaniem bliskiej relacji romantycznej jest ta, zaproponowana przez Ayres (1983). Zakłada ona, iż kluczową rolę w podtrzymywaniu bliskiej relacji odgrywają trzy obszary. Zaliczają się do nich otwarte, jawne wyrażanie swoich potrzeb, dbanie o zachowanie balansu oraz unikanie zmian w związku. Podejmowanie tego

typu aktywności sprzyja stałemu pogłębianiu oraz rozwijaniu uczucia łączącego partnerów (Dindia, 2000).

W nawiązaniu do wyników badań skupiających się na zagadnieniu utrzymywania bliskich związków wskazuje się, że kluczowe jest wspólne realizowanie codziennych obowiązków, a także umiejętne oraz regularne okazywanie swojego zaangażowania w relację. Wskazuje się, że to kobiety deklarują większą gotowość do podejmowania tego typu aktywności w życiu codziennym, które wyrażają poprzez empatyczne, przyjacielskie nastawienie do partnera, a także otwartość na rozmowę oraz potrzeby drugiej osoby (Dindia, 2000).

Przytoczone powyżej typologie związane z utrzymywaniem bliskich relacji nieco się od siebie różnią, niemniej jednak, wykazać można kilka wspólnych obszarów, które sprzyjają rozwijaniu oraz podtrzymywaniu uczucia łączącego z partnerem. Bez wątpienia kluczową rolę odgrywa tu prawidłowa, empatyczna komunikacja, a także otwartość na partnera, jego uczucia i potrzeby (Braiker i Kelley, 1979; Dindia, 2000; Stanford i Canary, 1992). Istotnym czynnikiem jest również umiejętność współdziałania oraz partnerskiego podziału w ramach codziennych obowiązków i zadań, co wzmacnia poczucie zaangażowania w związek. Pomimo pojawiających się na co dzień trudności i konfliktów niezwykle ważne jest zachowywanie dodatniego bilansu na korzyść zysków związanych z pozostawaniem w bliskiej relacji, co dodatkowo wzmacnia dążenie do pozostania w bliskiej relacji oraz przyczynia się do wzrostu zaangażowania w uczucie łączące partnerów (Braiker i Kelley, 1979; Dindia, 2000; Stanford i Canary, 1992; Wojciszke, 2014).

Przejawy bliskości w relacji romantycznej

Omawiając aspekty związane z funkcjonowaniem w relacjach, istotne wydaje się odniesienie również do pojęcia bliskości. Wiąże się ona przede wszystkim z relacjami, które trwale oddziałują na jednostkę, nie zaś z mało znaczącymi, epizodycznymi interakcjami z innymi ludźmi (Regan, 2011). Istotną rolę w bliskości odgrywa także wzajemność oddziaływania na siebie osób, które tworzą daną relację (Ryś, Greszta i Grabarczyk, 2019). Wiąże się ona z poczuciem więzi emocjonalnej, pogłębia się wraz z rozwojem relacji, zarówno romantycznej, jak i przyjacielskiej (Prusiński, 2015; Ryś, Greszta i Grabarczyk, 2019). Wskazuje się także, iż bliskość jest procesem, a więc jest zjawiskiem dynamicznym, które może ulegać modyfikacjom w konsekwencji różnych sytuacji i doświadczeń partnerów (Ben – Ari i Lavee, 2007; Ryś, Greszta i Grabarczyk, 2019).

W zaproponowanej przez siebie typologii Ryś (1994; za: Ryś, Greszta i Grabarczyk, 2019) wyróżnia trzy typy bliskości: emocjonalną, działaniową, a także intelektualną. Pierwsza wiąże się z wzajemną troską, czułością oraz dbałością o drugą osobę. Bliskość działaniowa odnosi się do współpracy partnerów, związanej z codziennym funkcjonowaniem, a także rozwiązywaniem pojawiających się na co dzień trudności. Bliskość intelektualna wiąże się natomiast ze zbliżonym sposobem myślenia, a także spójnością w wyznawanych wartościach, bądź przekonaniach (Ryś, 1994; za: Ryś, Greszta i Grabarczyk, 2019).

Innym rozróżnieniem rodzajów bliskości są dwa jej wymiary: behawioralna (*Behaviorally Close Relationships*) i subiektywna (*Subjectively Close Relationships*). Pierwszy z nich odwołuje się do behawioralnej bliskości, a więc do bezpośrednich interakcji oraz współzależności pomiędzy partnerami danej relacji. W ujęciu tym kluczowe jest, aby wzajemne oddziaływanie na siebie partnerów było regularne, silne, dotyczyło wielu aspektów

codziennego funkcjonowania, nie wybranych jego elementów, a także aby bezpośrednie interakcje były długotrwałe, nie zaś epizodyczne (Kelley i in., 2002; za: Regan, 2011).

Drugi wymiar, związany jest natomiast z subiektywnym, wysokim poczuciem wzajemnej więzi, zrozumienia i przywiązania (Regan, 2011). Bliskość ta przejawia się poprzez włączanie reprezentacji bliskiej osoby w strukturę Ja (Aron, Aron i Smollan, 1992). Istotnym czynnikiem sprzyjającym tworzeniu oraz utrzymywaniu bliskości i satysfakcji ze związku jest wzajemne włączanie różnych aspektów partnera w obręb własnej struktury Ja (Aron, Aron i Smollan, 1992; Aron i McLaughlin-Volpe, 2001; Mashek, Aron i Boncimino, 2003). Zjawisko to wiąże się z poszerzaniem swojego Ja poprzez wzbogacanie o doświadczenia, określone postawy, role społeczne, czy też schematy działań bliskiej osoby. Oznacza to, iż ludzie przejmują różne zasoby, postawy i przekonania reprezentowane przez drugiego człowieka, traktując je w pewnym momencie jako swoje własne (Aron i McLaughlin-Volpe, 2001; Aron, McLaughlin-Volpe, Mashek, Lewandowski, Wright i Aron, 2004). Koncepcja włączenia partnera w strukturę swojego ja jest bezpośrednim nawiązaniem do teorii poszerzonego Ja *Self-expansion* (Aron, Lewandowski, Mashek i Aron, 2013). W odniesieniu do bliskiej relacji wykazano, iż partnerzy mają połączone ze sobą reprezentacje samego siebie, ale także drugiej osoby. Powoduje to zbliżoną percepcję dotyczącą otaczającego świata oraz istotnych kwestii związanych z codziennym funkcjonowaniem (Mashek, Aron i Boncimino, 2003). Wzajemne włączanie struktury Ja przyczynia się do większej łatwości w codziennej komunikacji oraz w wypracowywaniu sposobów rozwiązywania trudnych sytuacji, co dodatkowo sprzyja tworzeniu satysfakcjonującej relacji romantycznej (Aron, Lewandowski, Mashek i Aron, 2013, Doroszewicz, Gamian-Wilk i Zielony-Koryczan, 2020).

W niniejszej rozprawie koncentruję się na włączeniu partnera w strukturę Ja a także poziomie zaspokojenia potrzeby przynależności jako przejawach bliskości. Zarówno

zaspokojenie potrzeby przynależności jak i włączanie partnera w strukturę Ja definiują bliskość, a zatem istotę bliskiej relacji romantycznej. W dalszej części pracy wskażę, że te przejawy bliskości mogą tłumaczyć relację pomiędzy poziomem samotności a funkcjonowaniem w bliskiej relacji romantycznej.

Cele relacyjne jako strategia utrzymywania bliskich relacji romantycznych

Motywacją do wywierania wpływu w interakcjach międzyludzkich jest bez wątpienia chęć osiągnięcia określonego rezultatu (Doroszewicz, 2008). Dotyczy to zarówno relacji przyjacielskich, zawodowych, jak i bliskich związków romantycznych (Doroszewicz i Zielony-Koryczan, 2020). Gable (2006) stworzyła hierarchiczną koncepcję motywacji, która zawiera w sobie cele dążeniowe (*Approach social motivation*) oraz cele unikowe (*Avoidance social motivation*). Ogólna motywacja sprzyja podjęciu określonych aktywności, mających za zadanie realizację wybranych zadań, podczas gdy cele nadają im określony kierunek (Doroszewicz, 2012; Gable, 2006; Gable i Gosnell, 2013, Gable i Impett, 2012).

Cele dążeniowe wiążą się bezpośrednio z podejmowaniem działań zmierzających do osiągnięcia określonego rezultatu, nagród a więc z aktywną postawą. Cele unikowe związane są natomiast z pewnego rodzaju wycofaniem, mającym na celu uniknięcie pewnych sytuacji i zdarzeń, które mogłyby zagrozić dobrostanowi jednostki (Gable, 2006; Gable i Gosnell, 2013). Oznacza to, iż jednostki dążą do uzyskiwania przede wszystkim pozytywnych wzmocnień, przy równoczesnym unikaniu wzmocnień negatywnych (Moroń, 2017). Wiążą się one także z próbą zaspokojenia potrzeby przynależności poprzez realizowanie zachowań sprzyjających afiliacji, przy równoczesnym unikaniu działań mogących spowodować odrzucenie przez otoczenie. Należy jednak podkreślić, iż cele dążeniowe oraz unikowe nie są swoimi przeciwieństwami. Traktowane są jako dwa odmienne, niezależne od siebie procesy,

których obecność w odniesieniu do relacji interpersonalnej prowadzić może do innych rezultatów. Oznacza to także, że na podstawie nastawienia na realizację celów dążeńiowych przez jednostkę, nie można automatycznie przewidzieć jej gotowości do realizacji celów unikowych i na odwrót (Gable i Impett, 2012).

Powyższe działania nawiązują do zaproponowanej przez Graya (1987) koncepcji związanej z systemem aktywującym (BAS) i hamującym (BIS). BAS, a więc system aktywujący, sprzyja podejmowaniu prób w celu osiągnięcia założonych celów, co przyczynia się do wzrostu satysfakcji i dobrostanu jednostki. BIS, czyli system hamujący ma za zadanie zatrzymywanie i blokowanie różnego rodzaju niekorzystnych działań i okoliczności, które mogłyby spowodować niekorzystne skutki dla jednostki. Pełni pewnego rodzaju funkcję ochronną, wiążąc się równocześnie z emocjami, takimi jak lęk oraz frustracja (Doroszewicz, 2012; Gray, 1987; Włodarczyk, 2012).

Gable (2006) przeprowadziła na grupie studentów cykl badań, mających za zadanie określenie motywacji do realizacji celów dążeńiowych bądź unikowych na płaszczyźnie relacji przyjacielskich. Weryfikowały one, w jaki sposób nastawienie na określone cele oddziałuje na poziom odczuwanej samotności, satysfakcji oraz zaspokojenie potrzeby przynależności. Wykazano, iż realizacja celów unikowych wiąże się z wyższym poziomem odczuwanej samotności, podczas gdy realizacja celów dążeńiowych sprzyja wyższemu poziomowi odczuwanej satysfakcji z życia (Gable, 2006). Uzyskane rezultaty przenieść można także na płaszczyznę bliskich związków romantycznych, gdzie realizacja celów prorozwojowych przyczyniać się będzie do większego zadowolenia, przy niższym poziomie odczuwanej samotności.

W odniesieniu do bliskich związków romantycznych przyjmuje się, iż cele dążeńiowe przyczyniają się do zabiegania o stały rozwój, pogłębianie bliskości oraz relacji z partnerem, tak aby łączące ich uczucie stawało się coraz silniejsze. Partnerzy podejmują szereg działań

sprzyjających budowaniu udanego związku, który zapewnia poczucie bliskości, zaspokojenie potrzeby przynależności, a także zadowolenia z tworzonej z drugą osobą relacji (Gable, 2006). Przyjmują aktywną postawę, której głównym założeniem jest osiągnięcie coraz lepszych rezultatów w odniesieniu do budowanej z drugą osobą relacji (Gable i Impett, 2012).

Cele unikowe wiążą się zaś z pewnego rodzaju wycofaniem oraz unikaniem wydarzeń, sytuacji, zachowań i emocji mogących zaszkodzić trwałości relacji, bądź zmusić partnerów do skonfrontowania się z napotkanymi trudnościami (Gable i Impett, 2012; Włodarczyk, 2012). Należy jednak podkreślić, iż unikowa motywacja nie jest tożsama z biernością, bądź brakiem zaangażowania w relację. Postawa ta motywowana jest często obawą przed zranieniem, odrzuceniem i utratą uczuć ze strony partnera (Gable i Impett, 2012). Osoby cechujące się realizacją celów unikowych przyjmują taką strategię w celu ochrony swojego dobrostanu a także z obawy przed narażeniem się na gniew ze strony bliskiej osoby (Gable, 2006).

W jednym z przeprowadzonych przez siebie badań Gable (2006) poprosiła osoby badane o sporządzenie listy trzech celów związanych z obszarem bliskiego związku, a także po trzy cele w odniesieniu do pozostałych relacji interpersonalnych. Zostały one później odpowiednio zaklasyfikowane jako dążeniowe, bądź unikowe. Wykazano, iż osiem tygodni później osoby nastawione głównie na motywację dążeniową deklarowały wyższy poziomem zadowolenia z interakcji społecznych, przy równocześnie niższym poziomie odczuwanej samotności w porównaniu do osób o motywacji unikowej (Gable i Impett, 2012). Rezultaty te były także punktem wyjścia do skonstruowania przez Elliot, Gable i Mapes (2006) narzędzia służącego do pomiaru celów relacyjnych w odniesieniu do relacji interpersonalnych.

Wskazuje się także, iż partnerzy, którzy realizują przede wszystkim cele dążeniowe zauważają znacznie więcej korzystnych i nagradzających sytuacji względem partnerów, którzy skupiają się przede wszystkim na unikaniu. Strategia unikowa powoduje większą koncentrację na negatywnych aspektach bliskiej relacji, przyczyniając się do stopniowego

spadku odczuwanej satysfakcji, co w konsekwencji obniża również jej trwałość. Postawa związana z realizacją celów unikowych wiąże się także z wyższym poziomem samotności (Gable, 2006; Weigel, Weiser i Lalasz, 2017). Okazuje się także, iż motywacja związana z dążeniem oddziałuje pozytywnie na wyższy poziom pożądanego seksualnego, a także wrażliwości na potrzeby bliskiej osoby, podczas gdy realizacja celów unikowych powoduje spadek zadowolenia z relacji zarówno osoby o motywacji unikowej, jak i jej partnera (Impett, Strachman, Finkel i Gable, 2008; za: Moroń, 2017). Wskazuje się również, iż nastawienie na realizację celów dążeniowych, a więc zmierzających do podtrzymywania związku jest wyższe u osób wykazujących się wyższym nasileniem bliskości, jak również poznawczej współzależności (Agnew, Van Lange, Rusbult i Langston, 1998; za: Moroń, 2017).

Polska badaczka, Włodarczyk (2012) postanowiła przyjrzeć się zjawisku celów relacyjnych w bliskich związkach romantycznych. Wykazała, iż nastawienie na realizację celów dążeniowych sprzyja odczuwanej ze związku satysfakcji, podczas gdy cele unikowe wiązały się z większą częstotliwością odczuwania negatywnych emocji. Okazało się także, że chęć pogłębiania relacji spada wraz z czasem jej trwania. Najwyższe dążenie do ciągłego rozwijania związku obserwuje się w początkowych fazach jego trwania, kiedy partnerzy żyją jeszcze w relacji niesformalizowanej. Niższy wskaźnik nastawienia na realizację celów dążeniowych obserwuje się u małżeństw będących nie dłużej niż pięć lat po ślubie, najniższy natomiast u par, których staż małżeński przekracza sześć lat (Włodarczyk, 2012).

Moroń (2017) przeprowadził badanie, w którym wykazał szereg interesujących zależności związanych z modelem motywacji dążenia i unikania w kontekście regulacji zachowań w bliskiej relacji romantycznej. Otrzymane rezultaty sugerują, że tym, co motywuje do realizacji celów dążeniowych jest przede wszystkim wysoka samoocena ujmowana jako postrzeganie samego siebie jako osobę kompetentną, a także o wysokiej

samoakceptacji. Istotną rolę odgrywa również poczucie zaufania, bliskości oraz poczucie władzy w związku.

Badanie przeprowadzone przez Doroszewicz i Zielony-Koryczan (2020) wykazało w grupie kobiet (bez względu na poziom sformalizowania relacji) pozytywną korelację pomiędzy poziomem odczuwanej ze związku satysfakcji a nastawieniem na realizację zarówno celów dążeńiowych, jak i unikowych. Oznacza to, iż kobiety zadowolone ze swojej relacji unikają zagrażających sytuacji, które mogłyby zaburzyć jakość, a docelowo trwałość relacji. Równocześnie podejmują działania mające na celu stałe pogłębianie oraz ulepszenie swojego związku. Wykazano także, iż kobiety nastawione na realizację celów unikowych, rzadziej korzystają z niekorzystnych dla związku twardych taktyk wpływu wobec swojego partnera. W grupie mężczyzn nastawionych na realizację celów dążeńiowych wykazano także większą gotowość do stosowania przede wszystkim miękkich i pośrednich taktyk wpływu społecznego wobec bliskiej osoby. Uczestnikami badania były pary o stosunkowo krótkim stażu, który wynosił około sześć lat. Pozwala to sądzić, iż początkowy okres bliskiej relacji wiąże się przede wszystkim z motywacją do stałego rozwoju oraz pogłębiania uczucia łączącego partnerów, bez względu na stopień sformalizowania związku (Doroszewicz i Zielony-Koryczan, 2020).

Uległość jako strategia utrzymywania bliskich relacji romantycznych

Funkcjonowanie człowieka osadzone jest w szeroko pojętych interakcjach z innymi, które bez wątpienia prowadzą do zaspokojenia wielu potrzeb, takich jak poczucie przynależności (Cialdini i Goldstein, 2004), a także wzajemnego oddziaływania na siebie członków określonych grup. Stała interakcja z innymi umożliwia kształtowanie swojej

tożsamości i szeroko pojętego postrzegania świata i obowiązujących w nim norm (Aronson i in., 2004; Prusiński, 2017).

Zjawisko uległości określa się jako modyfikację swojego zachowania wskutek prośby osoby, której na tym zależy. Istotne jest to, iż prośba przekazywana jest wprost (Kenrick, Neuberg i Cialdini, 2002). Definiowana jest także jako skłonność jednostki do ustępowania i realizowania czyjejś prośby, bądź sugestii w celu uzyskania natychmiastowego wzmocnienia instrumentalnego (Gudjonsson, 2003). Uległość wiąże się nieodzownie z dwoma kluczowymi aspektami: z chęcią zadowolenia i sprawienia przyjemności drugiej osobie, a także z chęcią uniknięcia kłótni, bądź konfrontacji (Gudjonsson, 1989). Zachowania związane z uległością sprzyjają zaspokojeniu potrzeb związanych z podtrzymywaniem pozytywnej samooceny, poczuciu słuszności, a także przynależności (Cialdini i Goldstein, 2004).

Według rezultatów uzyskanych przez Gudjonssona (2008) wytypować można dwie kategorie uległości, w zależności od stopnia zażyłości pomiędzy proszącym a ulegającym. Zaliczają się do nich z jednej strony osoby bliskie, jak na przykład partner, najbliższa rodzina, czy przyjaciele, z drugiej zaś osoby obce, jak na przykład sprzedawca w sklepie, bądź agent ubezpieczeniowy.

Część badaczy definiuje uległość jako dwa wymiary (Gudjonsson, 2008). Pierwszym z nich jest uległość rozumiana jako cecha, a więc pewnego rodzaju predyspozycja do bycia podatnym na reakcje wobec stosowania wobec nich próśb, bądź nakazów. Uległość definiowaną jako cecha traktować można jako predyspozycję i skłonność do wycofywania się z podejmowania decyzji, a także gotowość do podporządkowywania się innym. Drugim wymiarem jest natomiast uległość będąca behawioralną reakcją na określoną sytuację, w której ustąpienie jest najlepszą strategią (Gudjonsson, 2008).

Uległość związana jest także w istotny sposób z wzajemnością, która uznawana jest za jedną z taktyk wpływu społecznego (Doroszewicz i Sijko, 2008). Oznacza to, iż ulegając komuś ludzie mają nadzieję, że w przyszłości osoba ta odwzajemni się tym samym, w sytuacji kiedy będą potrzebowali osiągnąć określony cel. Przekonanie i wiara w to, że pojawi się możliwość „odzyskania” swojego wkładu powoduje, że ludzie z większą gotowością są skłonni ulegać jako pierwsi, rozpoczynając tym samym wzajemną zależność z drugą osobą (Cialdini, 2019). Wzajemność powiązana jest z trzema kategoriami zobowiązań społecznych. Zaliczają się do nich: uleganie osobom, z którymi chce się nawiązać, bądź podtrzymać dobre relacje, przyjmowania tego, co otrzymuje się od innych, a także z „zapłatą”, a więc rewanżem wobec osób, które spełniły prośby w przeszłości (Mauss, 1954; za: Sundie i in., 2012).

Niejednokrotnie uległość utożsamiana jest ze słabością, poddańczością, bądź byciem na gorszej pozycji w określonym związku interpersonalnym. Wiązać się może także z obawą przed karą, polegającą chociażby na odrzuceniu, czy też utracie partnera. Niemniej jednak, wskazuje się, iż tego typu zachowaniem cechują się osoby o pozabezpiecznych stylach przywiązania, które ulegają partnerowi wbrew swojej woli, czując jednocześnie, iż nie mają innej możliwości, aby nie utracić uczuć ukochanej osoby (Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015). Do podobnych wniosków doszedł Gudjonsson i współpracownicy (2008) na podstawie badania na grupie 377 ciężarnych kobiet. Okazało się, iż uległość była najsilniej skorelowana z lękowo – ambiwalentnym stylem przywiązania, podczas gdy osoby o bezpiecznej formie przywiązania cechowały się niższym jej poziomem.

Uległość, ujmowana jako spełnianie próśb drugiej osoby, na płaszczyźnie bliskich relacji romantycznych wiąże się z określonymi celami (Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015). Postrzegać ją można jako zachowanie będące konsekwencją codziennej komunikacji, a równocześnie będące pewnego rodzaju poświęceniem się na rzecz dobra i trwałości związku. Uległość w bliskiej relacji wynika z współzależności (Kelley i Thibaut, 1978), polegającej na

dwustronnym wywieraniu na siebie wpływu przez partnerów bliskiego związku. Oznacza to, iż partnerzy z jednej strony oddziałują na bliską osobę, z drugiej zaś, sami zostają poddawani wpływom, tak więc jest to wzajemna interakcja (Plopa, 2005).

W ramach codziennych sytuacji partnerzy uczą się, co jest ważne dla bliskiej osoby, a także w czym warto jej ustąpić, aby przyczynić się do poczucia partnerstwa i pogłębiania łączącego ich uczucia (Doroszewicz, 2008; Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015). Okazuje się także, iż uleganie partnerowi w bliskiej relacji romantycznej traktowane jest jako jedna ze strategii mająca na celu podtrzymywanie związku (Gottman i Silver, 2014), a także naprawę go jeżeli zajdzie taka konieczność (Dindia i Baxter, 2005; Gamian-Wilk i Lewandowska, 2017).

Częstym pytaniem pojawiającym się w kontekście uległości w bliskich relacjach romantycznych jest różnicowanie jej poziomu ze względu na płeć. Intuicyjnie wydawać by się mogło, iż to kobiety cechują się jej wyższym natężeniem jako pewnego rodzaju oznaka bycia „słabszą” i bardziej podporządkowaną. W tym celu przeprowadzono szereg badań, aby wykazać różnice pomiędzy kobietami a mężczyznami. Niemniej jednak, wciąż brakuje wyników wskazujących na jednoznaczne różnice w uległości w zależności od płci (Tokarska, 2010; Tomasik, 2010; Podstawka, 2012; za: Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015).

W odniesieniu do uległości w bliskich relacjach, warto odwołać się także do koncepcji Paradoксу zależności (*Dependency Paradox*) zaproponowanego przez Feeney (2007). Zakłada on, iż zaakceptowanie zależności od bliskiej osoby w sytuacjach wymagających pomocy sprzyja większej niezależności, autonomii, a także samowystarczalności. Początkowo wydawać się to może sprzeczne w założeniu koncepcji, niemniej jednak wykazano, iż posiadanie poczucia wsparcia ze strony bliskiej osoby sprzyja lepszemu funkcjonowaniu. Innymi słowy: posiadając „bezpieczną przystań” w postaci wspierającego, kochającego partnera sprzyja wzrostowi pewności siebie, gotowości i chęci do podejmowania nowych

aktywności, samorozwoju i pogłębiania swojej niezależności. Poczucie wsparcia ze strony bliskiej osoby motywuje do realizacji marzeń i założonych celów (Feeney, 2007; Karbowa, 2012b).

Podczas przeprowadzanego w laboratorium badania proszono uczestników, aby porozmawiali ze swoim partnerem o swoich planach, które chcieliby zrealizować. W sytuacji, kiedy druga osoba wykazywała się wspierającą postawą automatycznie poprawiał się nastrój partnera mówiącego o swoich celach. Wzrastała także wiara w swoje możliwości w osiągnięcie ich. Jeżeli partner zapewniał o swojej gotowości w sytuacji, kiedy druga osoba potrzebowałaby wsparcia – wykazywała się ona większą odwagą do realizacji swoich planów. Badanie to pokazuje, iż świadomość wsparcia i możliwości skorzystania z pomocy bliskiej osoby, która cechuje się responsywnością sprzyja gotowości do pogłębiania swojej niezależności poprzez realizację nowych celów i zadań. Samowystarczalność i niezależność budowana jest poprzez umiejętność korzystania ze wsparcia bliskiej osoby i uległość (Feeney, 2007).

Powszechnie uważa się, iż korzystanie z pomocy oraz bycie uległym, zależnym od kogoś innego jest oznaką pewnego rodzaju słabości oraz braku umiejętności odpowiedzialności za samego siebie. Przede wszystkim w kulturze zachodniej wiąże się to także z postrzeganiem takiej osoby jako mało zaradnej i niesamodzielnej. Przeprowadzone przez Feeney (2007) badania wskazują jednak, iż bez względu na wiek i rodzaj relacji to umiejętność ulegania oraz bazowania na wsparciu bliskiej osoby przyczynia się do kształtowania swojej tożsamości i niezależności.

Według funkcjonujących w społeczeństwie potocznych przekonań wydawać by się mogło, iż wysoki poziom uległości wiązać się będzie z niskim poziomem odczuwanej ze związku satysfakcji. W rzeczywistości, uległość w konsekwencji reakcji na prośbę sformułowaną wprost, bądź przy pomocy stosowania miękkich taktyk wpływu społecznego

nie przyczynia się do spadku jakości bliskiej relacji. Większą frustrację powodują sytuacje, w których jeden z partnerów podejmuje próby osiągnięcia pewnych rezultatów przy zastosowaniu twardych taktyk, takich jak na przykład awantura, ciche dni, czy deprecjacja bliskiej osoby (Doroszewicz, 2008). Takie sytuacje bez wątpienia nie przyczyniają się do budowania trwałego i satysfakcjonującego związku (Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015). Niemniej jednak, uległość polegająca na spełnianiu odpowiednio sformułowanych prośb jest oznaką bliskości, szacunku, a także chęci do zaspokajania potrzeb partnera, a więc budowania z nim trwałej relacji (Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015; Feeney, 2007; Gottman i Silver, 2014). Spełnianie prośb bliskiej osoby, a także gotowość do realizacji jej potrzeb przyczyniają się do lepszego samopoczucia każdego z partnerów (Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015).

W kontekście omawiania czynników związanych z uległością warto odwołać się do cech osobowości. Gudjonsson i współpracownicy (2004) postanowili zweryfikować, w jaki sposób nasza osobowość wiąże się z poziomem uległości w kontaktach interpersonalnych. W tym celu przebadano trzy grupy: więźniów, studentów, a także uczniów. Wykazano, iż ekstrawersja skorelowana jest ujemnie z uległością, podczas gdy neurotyczność wiąże się z wyższym poziomem uległości. Prawdopodobnie osoby o wyższym poziomie neurotyczności ulegają w obawie przed utratą akceptacji ze strony otoczenia, podczas gdy osoby o wysokim poziomie ekstrawersji cechują się niższym lękiem przed utratą akceptacji i poczucia przynależności do określonej grupy (Gudjonsson i in., 2004).

Podobne rezultaty wskazała polska badaczka, która zajęła się tematyką cech osobowości i uległości w bliskich relacjach romantycznych. Okazuje się bowiem, iż osoby z wyższym nasileniem neurotyczności cechują się równocześnie większą podatnością na pośrednie oraz twarde taktyki wpływu społecznego. W przypadku osób o większym nasileniu ekstrawersji odnotowuje się natomiast niższy poziom uległości na metody manipulacyjne (Matyga, 2013; za: Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015).

Wskazuje się, że czynniki chroniące przed uległością na pośrednie oraz twarde taktyki wpływu społecznego to: wysoka samoocena, bezpieczny styl przywiązania, a także ekstrawersja. Niezwykle istotne są także odpowiednie postawy rodzicielskie, cechujące się akceptacją, dawaniem swobody, a także brak nadmiernego ingerowania oraz pozostawienie dziecku odpowiedniej swobody (Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015; Plopa, 2005; Suwalska-Barancewicz, 2016).

Do interesujących wniosków w kontekście uległości w bliskich relacjach romantycznych doszły polskie badaczki: Doroszewicz oraz Gamian-Wilk (2015). Wykazały między innymi, iż znacząca większość uczestników badania deklaruje, że w codziennym życiu bardzo często ulega prośbom ze strony partnera. Najlepiej odbierane są prośby formułowane bezpośrednio, pozbawione dodatkowych manipulacji. Interesujące jest to, że spełnianie czyichś prośb sprzyja samowzmacnianiu, odczuwaniu przewagi emocji pozytywnych nad negatywnymi, a więc przynosi korzyści zarówno dla proszącego, jak i dla osoby, która wykazuje się uległością. Nieco inaczej wygląda to w przypadku stosowania przez partnerów manipulacji przy pomocy twardych taktyk wpływu społecznego, które przyczyniają się do odczuwania w relacji frustracji oraz samotności. Tego typu metody nie sprzyjają także satysfakcji, zadowoleniu z relacji, czy też zaufaniu. Wnioski płynące z przeprowadzonych badań sugerują, iż uległość jest konsekwencją proszenia, a tego uległość dowodzi bliskości, a także otwartości na potrzeby bliskiej osoby (Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015).

Na podstawie przeprowadzonych badań Doroszewicz i Gamian-Wilk (2015) wytypowały cztery rodzaje reakcji będących konsekwencją prośby partnera, z uwzględnieniem tego, w jaki sposób została ona sformułowana. Uległość konstruktywna jest formą uległości związaną najczęściej z osobami o bezpiecznym stylu przywiązania. Polega na spełnianiu prośb sformułowanych przy pomocy taktyk miękkich, przy równoczesnym

odmawianiu, jeżeli partner stosuje taktyki twarde lub pośrednie. Uległość empatyczna jest bezpośrednio związana ze stosowaniem miękkich taktyk wpływu, a także z nastawieniem na potrzeby bliskiej osoby. Zazwyczaj wiąże się ona z osobami charakteryzującymi się wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej. Uległość destrukcyjna pojawić się może przede wszystkim u osób o pozabezpiecznym stylu przywiązania, które ulegają w obawie przed utratą partnera stosującego wobec nich twarde, bądź pośrednie taktyki wpływu społecznego. Odmowa pojawia się przede wszystkim u osób o wysokim poziomie samooceny, które reagują w ten sposób na próby manipulacji przez partnera stosującego twarde lub pośrednie metody wpływu społecznego.

W odniesieniu do uległości oraz czynników związanych z jej jakością, warto odwołać się także do taktyk wpływu społecznego, a także konsekwencji, jakie nieść mogą w ramach bliskiej relacji. Taktyki wpływu społecznego stosowane są jako metoda mająca za zadanie przekonanie partnera do uległości. Pojawiają się one przede wszystkim w sytuacjach, kiedy pojawia się rozbieżność pomiędzy potrzebami, czy też opiniami partnerów, którzy chcą postawić na swoim, osiągnąć określony cel (Doroszewicz, 2015). Osoby tworzące związek decydują się na stosowanie taktyk wpływu zarówno w sytuacji, kiedy zwykła prośba okazuje się nieskuteczna, jak również w sytuacji, kiedy zakładają, że prosty komunikat okaże się mało skuteczny (Doroszewicz i Sijko, 2008; Doroszewicz, 2015; Mandal, 2014).

Uległość traktowana jako reakcja na prośbę partnera / partnerki jest jednym z czynników sprzyjających podtrzymywaniu bliskości w ramach bliskiej relacji romantycznej (Gottman i Silver, 2014). Wzajemna uległość sprzyja poczuciu bliskości, wzajemnego wsparcia, szacunku i zaangażowania (Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015; Feeney, 2007).

Przytoczone powyżej rezultaty badań ukazują, iż zarówno cele relacyjne (Elliot, Gable i Mapes, 2006; Gable, 2006; Gable i Impett, 2012) jak i uległość (Doroszewicz i Gamian-

Wilk, 2015; Gottman i Silver, 2014; Feeney, 2007) traktować można jako strategie sprzyjające podtrzymywaniu bliskości (Moroń, 2017), satysfakcji (Gable, 2005; Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015), a także rozwijania i podtrzymywania bliskiej relacji romantycznej. Podejmowanie tego typu działań interpretować można jako przejawy dobrze funkcjonującego związku, bazującego na wzajemnej bliskości, partnerstwie i dążeniu do stałego rozwoju i pogłębiania relacji (Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015; Feeney, 2007). Partnerzy wykazujący się tego typu celowymi zachowaniami deklarują wyższy poziom satysfakcji ze związku, przy równoczesnym lepszym postrzeganiu samego siebie (Gable i Impett, 2012). Równocześnie sprzyja to trwałości, a także jakości tworzonej bliskiej relacji romantycznej.

Powyższe doniesienia dotyczą strategii oraz działań, jakie podejmują partnerzy pozostający w pozytywnie funkcjonującym związku. Badania nad samotnością wskazują jednak, że osoby samotne nie budują satysfakcjonujących relacji. Ważnym problemem jest zatem przyjrzenie się temu, czy poczucie samotności wiąże z gotowością do podejmowania aktywności mających na celu budowanie relacji.

SAMOTNOŚĆ

Samotność definiowana jest jako doświadczanie subiektywnego poczucia głębokiej pustki, odrzucenia, bezsensu oraz szeroko pojętej utraty kontroli nad swoim życiem (Abdellaoui, 2018; Cacioppo i Patrick, 2008; Cacioppo i Hawkley, 2009; Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016; Hawkley i Cacioppo, 2010; Limarutti, Maier i Mir, 2021; Segrin, Burke i Badger, 2016; Rokach, 1990; Weiss, 1973). Perlman i Peplau (1981) charakteryzują ją jako dyskomfort, który pojawia się w życiu człowieka, w momencie kiedy tworzone sieci społeczne stają się niedostateczne, zarówno w ujęciu ich jakości jak i ilości. Innymi słowy: samotność jest niepożądanym stanem, który charakteryzuje się także poczuciem utraty lub

braku satysfakcjonujących relacji interpersonalnych, który przyczynia się do całościowego pogorszenia postrzeganej jakości życia (Gierveld, 1998; Kaleta i Mróz, 2012; Spreng, Dimas, Mwilambwe-Tshilobo i in., 2020). Samotność określana jest także mianem subiektywnej izolacji społecznej (Okruszek i in., 2021). Traktowana jest jako rozbieżność pomiędzy oczekiwaną a doświadczaną przez jednostkę jakością relacji interpersonalnych, których aktualnie doświadczą. Oznacza to, iż jednostka posiadać może rozbudowaną sieć relacji interpersonalnych, niemniej jednak czuć się samotna, bowiem nie spełniają one stawianych im oczekiwań (Cacioppo i Patrick, 2008; Layden, Cacioppo i Cacioppo, 2018; Karbowa, 2012; Mund i Johnson, 2020; Okruszek i in., 2021).

Przyjmuje się, iż samotność traktowana jest jako przeciwieństwo poczucia przynależności i osadzenia w określonych relacjach społecznych (Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016). W tym kontekście ujmowana jest jako pewnego rodzaju adaptacyjny sygnał wskazujący na konieczność odbudowania już istniejących, bądź wzbogacenia kontaktów interpersonalnych jednostki (Layden, Cacioppo i Cacioppo, 2018; Segrin, Burke i Badger, 2016). Często wskazuje się, iż samotność jest społecznym odpowiednikiem chronicznej, wyjątkowo bolesnej choroby (Cacioppo i in., 2006; Cacioppo, Cacioppo i Boomsma, 2014; Weiss, 1973), bólu, pragnienia oraz głodu (Hawkey i Cacioppo, 2010). Ilustruje to, jak niezwykle istotne dla prawidłowego funkcjonowania jednostki jest zaspokojenie poczucia afiliacji (Aaron i in., 1991; Dwyer, 2005) oraz posiadanie dającej satysfakcję i wsparcie sieci społecznej.

Istotnym czynnikiem związanym z pojęciem samotności jest także bolesne, subiektywne poczucie izolacji społecznej oraz przekonanie o zbyt ubogiej ilości ludzi w najbliższym otoczeniu (Hawkey i Cacioppo, 2010). Niejednokrotnie posiadane relacje interpersonalne postrzegane są jako niewystarczająco wartościowe, co dodatkowo potęguje uczucie osamotnienia (Pinquart i Sorensen, 2003; za: Hawkey i in., 2008; Henrich i Gullone,

2006; za: Lodder, 2008). Wheeler, Reis i Nezlek (1983) na podstawie badania przeprowadzonego metodą dzienniczkową wykazali, iż dla ludzi poczucie mało wartościowych, niezadowolających relacji interpersonalnych było kluczowym predyktorem poczucia samotności.

Należy jednak podkreślić, iż subiektywne poczucie izolacji (Hawkey i Cacioppo, 2010) nie jest jednoznaczne z rzeczywistą izolacją społeczną (Skibińska, 2017), bądź marginalizacją (Nowak, 2012). W przeciwieństwie do samotności, izolacja wiąże się z realnym zerwaniem, bądź znacznym utrudnieniem kontaktu pomiędzy jednostką a otaczającym ją światem (Skibińska, 2017). Realnym wykluczeniem z interakcji społecznych może być także ostracyzm, definiowany jest jako wykluczanie, odrzucanie, czy też ignorowanie drugiego człowieka (Williams, 2007). Wyrażany może być w sposób jawny, bezpośredni, na przykład poprzez zastosowanie bojkotu towarzyskiego. Ostracyzm eksponowany może być także w sposób bardziej subtelny, niejednoznaczny, poprzez brak nawiązywania kontaktu wzrokowego, milczenie, brak odpowiedzi na wiadomości mailowe, sms-owe, bądź celowe niedopuszczanie kogoś do słowa (Doroszewicz, 2008; Madeja-Bień i Gamian-Wilk, 2017). Tutaj także dochodzi do rzeczywistych działań, z jakimi może zetknąć się wykluczana jednostka, nie zaś do subiektywnej interpretacji związanej z jakością tworzonych relacji interpersonalnych.

Samotność nie jest więc w pełni zależna od ilości osób w otoczeniu. Jest ona raczej konsekwencją jakości tworzonych relacji interpersonalnych (Cacioppo i Patrick, 2008; Layden, Cacioppo i Cacioppo, 2018; Karbowa, 2012; Mund i Johnson, 2020). Traktowana jest jako subiektywny stan emocjonalny, który ciężko jest jednoznacznie zmierzyć, bowiem w dużej mierze zależy od subiektywnego postrzegania pewnych procesów i sytuacji przez jednostkę (Weiss, 1989). Poczucie samotności zależne jest także w dużej mierze od oczekiwań i standardów jednostki względem osób z najbliższego otoczenia, a więc jest

związane z indywidualnymi predyspozycjami (Giervald, Tilburg i Dykstra, 2016; Kaleta i Mróz, 2012).

Według typologii zaproponowanej przez Weissa (1973) samotność podzielić można na społeczną oraz emocjonalną (Olson i Wong, 2001; Russel, Rose i Yurko, 1984; Wasilewska-Ostrowska, 2013; Weiss, 1973). Klasyfikacja ta zakłada, iż samotność emocjonalna wiąże się z rozbieżnością pomiędzy oczekiwaniami a aktualnym stanem swojej sieci kontaktów interpersonalnych. Przyczynia się do postrzegania swojego otoczenia jako takiego, które nie zaspokaja potrzeb psychicznych związanych z posiadaniem satysfakcjonującej, spełniającej potrzebę afiliacji sieci społecznej. W rzeczywistości osoba taka posiadać może wiele osób w swoim otoczeniu, wciąż jednak cierpiąc z powodu niezaspokojenia swoich potrzeb psychicznych i oczekiwań względem najbliższego otoczenia (Cacioppo i Patrick, 2008; Karbowa, 2012; Layden, Cacioppo i Cacioppo, 2018).

Samotność społeczną scharakteryzować można jako brak lub utratę bliskiej, intymnej więzi z bliską osobą, z którą tworzymy na przykład relację romantyczną (Weiss, 2006; Zaifman i Hazan, 2008; Sha'ked, Rokach, 2014). Wiąże się ona z rzeczywistą izolacją od ludzi oraz utratą więzi społecznych (Dubas, 2000). Wskaźnikami umożliwiającymi weryfikację rzeczywistego osamotnienia jest między innymi określenie ilości osób w najbliższej sieci społecznej takiej osoby, a także ilości aktywności społecznych, w jakie jest się zaangażowanym. Za wskaźnik przyjmuje się także posiadanie partnera w ramach bliskiej relacji romantycznej (Wilson i in., 2007). Przyjmuje się, że wraz ze wzrostem sieci społecznej, znacząco spada ryzyko odczuwania samotności (Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016).

Samotność emocjonalna traktowana jest jako zdecydowanie bardziej bolesna i skomplikowana niż samotność społeczna (Weiss, 1973). Można posiadać ograniczony krąg znajomych przy równoczesnym braku poczucia samotności, bądź też cierpieć z jej powodu,

mając relatywnie rozbudowaną sieć społeczną (Peplau i Perlman, 1981). Każdy człowiek doświadcza czasami samotności, jednak wynika ona nie z konkretnych okoliczności, a z indywidualnego sposobu odbioru oraz ich interpretacji (Rubinstein, Shaver i Peplau, 1979). Wszystko w tej sytuacji zależne jest od percepcji oraz subiektywnej oceny jakości tworzonych przez jednostkę relacji interpersonalnych (Pinquart i Sorensen, 2003).

Dołęga (2003) wskazuje także na istnienie samotności egzystencjalnej, a więc całościowej, krytycznej oceny swojego życia. Związana jest ona także z brakiem akceptacji oraz negatywnym nastawieniem do obowiązujących powszechnie norm i wartości, jakie obowiązują w społeczeństwie (Wrótniak, 2020). Osoba doświadczająca samotności egzystencjalnej wykazuje się także negatywnym postrzeganiem świata oraz otaczających ludzi. Cechuje się silnym poczuciem izolacji oraz odrzucenia przez otoczenie (Dołęga, 2003).

W ujęciu ewolucyjnym poczucie izolacji i wykluczenia pełni funkcję wewnętrznego motywatora, którego zadaniem jest zmobilizowanie jednostki do odbudowania swojej sieci społecznej (Layden, Cacioppo i Cacioppo, 2018; Segrin, Burke i Badger, 2016). Odczuwany z jej powodu dyskomfort powinien motywować oraz przyczyniać się do podjęcia prób nawiązania interakcji z innymi ludźmi. Dotyczy to zarówno nawiązywania nowych relacji, jak i odbudowywania tych, które już istnieją. W przeszłości bowiem, utrzymywanie bliskich kontaktów z innymi, a także wspólne działanie w określonym celu było czynnikiem niezbędnym, aby przetrwać (Cacioppo, Cacioppo i Boomsma, 2014).

Większość ludzi przynajmniej raz doświadczyła w swoim życiu uczucia samotności (Perlman i Peplau, 1981) bądź doświadcza jej epizodycznie (Victor, 2021). Wskazuje się, iż około 10 - 20% ludzi deklaruje permanentne odczuwanie samotności, braku obecności bliskich osób, poczucie wykluczenia oraz izolacji od innych (Dimas, Mwilambwe-Tshilobo i in., 2020).

W Wielkiej Brytanii przeprowadzono badania na seniorach, mające na celu określenie, w jakich porach dnia, bądź momentach osoby starsze czują się najbardziej samotne. Badani zdecydowanie częściej samotni czuli się w tygodniu, dotyczyło to 47% osób badanych, podczas gdy w weekend poczucie samotności dotyka wyłącznie 30% osób. W okresie świątecznym poczucie osamotnienia deklarowało wyłącznie 7% starszych ludzi, co wiąże się bezpośrednio z częstszym kontaktem ze znaczącymi osobami w tych dniach. Okazuje się także, że najwyższy poziom samotności deklarowano w godzinach wieczornych (67%), rzadziej rano (14%), podczas gdy popołudniu samotność doskwierała zaledwie 10% osób badanych (Victor i Yang, 2012).

Wbrew potocznemu przekonaniu, z samotnością nie zmagają się jednak wyłącznie ludzie starsi, którzy doświadczają wykluczenia, bądź poczucia opuszczenia przez najbliższych. Jest to zjawisko obecne także w grupie młodych dorosłych (Limarutti, Maier i Mir, 2021), którzy są na etapie kształtowania swojej tożsamości i wizji siebie (Jakubowska, 2004; Jakuta, 2012; Ostrowska-Wasilewska, 2018). Okres ten wiąże się z niezwykle dynamicznym rozwojem i zmianami, które zmuszają przejście odpowiedzialności za samego siebie. Do tego niezbędne jest poczucie przynależności, bliskości, miłości oraz wsparcia ze strony najbliższego otoczenia. Stąd też duża część młodych dorosłych zмага się z poczuciem samotności, bowiem nie znajdują odpowiedniej przestrzeni do rozwoju (Rokach i Neto, 2000).

Badanie przeprowadzone w Holandii i Wielkiej Brytanii wykazało, iż niewielki poziom samotności odczuwa około 20% dorosłych kobiet i mężczyzn, podczas gdy wysoki poziom samotności deklaruje 8-10% osób badanych (Gierveld i Fokkema, 2015). Wskazuje się, że niemal 80% osób poniżej 18 roku życia, a także 40% w wieku powyżej 65 roku życia czuje się niejednokrotnie samotna. Badania przeprowadzone w Europie wykazały, iż 21% osób z grupy wiekowej 20-34 lata deklaruje, iż czuje się samotna (Limarutti, Maier i Mir,

2021). W Stanach Zjednoczonych przeprowadzono badanie na grupie 4885 osób badanych w grupie wiekowej 10 – 97 lat. Wykazano, iż najwyższy wzrost poziomu samotności odnotowuje się w wieku 19 lat, później ulega on stopniowemu spadkowi (Shovestul, Han, Germinie i Dodell-Feder, 2020).

Samotność ma charakter uniwersalny, odczuwana jest zarówno we wcześniejszych, jak i późniejszych momentach życia. Nie jest przypisana wyłącznie do określonej grupy wiekowej, przecząc równocześnie potocznemu przekonaniu, iż obecna jest wyłącznie wśród osób starszych (Hawkey i Cacioppo, 2010; Limarutti, Maier i Mir, 2021 ; Mółka, 2012; Wasilewska-Ostrowska, 2013).

Wskazuje się także, iż do zwiększenia ryzyka samotności przyczynia się posiadanie relacji wyłącznie ze swoimi krewnymi. Osoby posiadające w swoim otoczeniu bardziej rozbudowane więzi, zarówno z członkami rodziny, jak i przyjaciółmi wykazują się niższą tendencją do odczuwania samotności (Giervald, Tilburg i Dykstra, 2016).

Samotność koreluje ujemnie z poczuciem szczęścia (Sha'ked i Rokach, 2014), a także satysfakcją z życia (Riggio, Watring i Throckmorton, 1993; za: Sha'ked i Rokach, 2014). Badania przeprowadzone przez Dahlberga, Agahia i Lennartsson (2018) wykazały, iż z samotnością silniej korelują czynniki społeczne i zdrowotne niż demograficzne, do których zaliczyć można chociażby poziom wykształcenia bądź status ekonomiczny. Oznacza to, iż niższemu poziomowi samotności sprzyja posiadanie bliskich osób zapewniających wsparcie niż odpowiedniego statusu materialnego, wykształcenia, czy też pochodzenia. Dowodzi to po raz kolejny, jak istotną rolę w życiu człowieka pełnią trwałe, zaspokajające potrzebę przynależności relacje interpersonalne (Dwyer, 2005).

Wolf (1995) zaproponowała koncepcję dzielącą samotność na trzy odrębne fazy. Pierwsza z nich definiowana jest jako *Samotność chwilowa*. Pojawia się w odpowiedzi na sytuacje oraz okoliczności zewnętrzne, przyczyniające się do izolacji oraz braku kontaktu z

najbliższymi osobami. Zaliczyć można do tego zmianę pracy, szkoły, bądź miejsca zamieszkania. Uczucie samotności nie jest tu długotrwałe, a dodatkowo motywuje do podjęcia działań mających na celu uzyskanie kontaktu z otoczeniem (Wrótniak, 2020). Faza druga (*Stopniowego odsuwania*) wiąże się z przedłużającą się samotnością oraz bezpośrednio z utratą poczucia zaufania zarówno do otoczenia, jak i do siebie samego. Osoba doświadczająca samotności zmienia także swój sposób zachowania oraz wyrażania się, stopniowo dystansując się, przestając zabiegać o kontakt z otoczeniem. Faza trzecia (*Chronicznej samotności*), wiąże się z utratą kontaktu z otoczeniem, przy równoczesnej utracie wiary w to, że cokolwiek może się jeszcze zmienić. Osoba znajdująca się w tej fazie traci stopniowo kompetencje związane z budowaniem oraz utrzymywaniem relacji interpersonalnych, staje się wyobcowana, izoluje się od otoczenia (Wasilewska-Ostrowska, 2018). Przyczynia się to do wzrostu frustracji, samotności oraz poczucia niemożności wyjścia z obecnej sytuacji (Wolf, 1995; Wrótniak, 2020).

Pozytywna samotność (*Solitude*)

W większości publikacji oraz wynikach badań odnaleźć można koncentrację przede wszystkim na niekorzystnym obrazie oraz skutkach, jakie niesie za sobą samotność. Niemniej jednak, wskazuje się także na zjawisko nazywane *pozytywną samotnością* (Goossens i in., 2009; Ochnik, 2016; Rokach, 2018; Wrótniak, 2020). Wiąże się ona z czerpaniem satysfakcji i radości z przebywania w odosobnieniu, a także czerpaniu korzyści w tej sytuacji. Samotność pozytywna wiąże się z koncentracją na samym sobie, co nie jest odbierane równocześnie jako poczucie izolacji i wyobcowania.

Niejednokrotnie wskazuje się, iż pozytywna, a więc samotność z wyboru niesie za sobą szereg pozytywnych skutków. Zaliczyć można do nich chociażby możliwość skupienia

się na samorozwoju, a także szeroko pojętym procesie twórczym. Daje także możliwość wyciszenia, głębszej refleksji, dokładniejszego wglądu oraz zastanowienia się nad swoim życiem i wyznawanymi wartościami (Wasilewska-Ostrowska, 2018). Samotność taka sprzyja także aktywności twórczej oraz duchowej (Mółka, 2012). Dodatkowo, niesie za sobą spokój, ukojenie oraz wewnętrzną harmonię i satysfakcję (Gajda, 1997; za: Ochnik, 2016).

Wzrost samotności współcześnie

Współcześnie zjawisko samotności staje się coraz częściej wymienianym czynnikiem obniżającym postrzeganą jakość życia (Jakubowska, 2004; Lauder, Sharkey i Mummery, 2003). Wskazuje się, iż nieśmiałość, samotność oraz depresja to trzy kluczowe problemy psychiczne, z jakimi zmagają się społeczeństwa Stanów Zjednoczonych, co przenieść można także na pozostałe społeczeństwa (Dill i Anderson, 1999). Zapobieganie, a także dążenie do eliminowania, bądź łagodzenia skutków samotności oraz poczucia izolacji jest niezwykle istotnym wyzwaniem dla obszaru zdrowia publicznego (Lauder, Sharkey i Mummery, 2003; Okruszek i in., 2021). Pomimo rozwoju cywilizacji, a także dostępu do nowoczesnych technologii, które umożliwiają kontakt z ludźmi z niemalże każdego zakątka świata ludzie czują się coraz bardziej samotni. Okazuje się więc, iż względnie rozbudowane sieci znajomych chociażby na portalach społecznościowych, czy forach tematycznych nie są gwarancją zaspokojenia potrzeb związanych z poczuciem przynależności oraz zmniejszaniem poczucia samotności (Nowland i in., 2018; Wasilewska-Ostrowska, 2018).

Wskazuje się, iż do zwiększenia poczucia samotności przyczynia się między innymi modyfikacja wzorca życia rodzinnego. Przejawia się to chociażby w zmniejszeniu liczby posiadanych przez parę dzieci. Życie rodzinne nie jest już jedynym aspektem funkcjonowania jednostki (Liberska, 2014; Piotrowska, 2017). Familiocentryzm ustępuje miejsca

indywidualnemu rozwojowi partnerów, a także zaspokajaniu ich potrzeby samorealizacji (Kornaszewska-Polak, 2016). Osoby pozostające w związku podejmują decyzje w oparciu o swoje indywidualne potrzeby, czy doświadczenia, nie zaś wyłącznie na podstawie opinii drugiej osoby (Kwak, 2015; Dybowska, 2018). Partnerzy coraz więcej czasu poświęcają realizacji swoich pasji i zainteresowań. Więcej uwagi poświęca się na rozwój „ja”, a nie „my” ujmowane jako rodzina (Dill i Anderson, 1999). Ciągły rozwój oraz koncentracja przede wszystkim na swoich potrzebach, nie zaś wyłącznie skupienie na życiu rodziny staje się czymś coraz bardziej powszechnym. Dodatkowo, w ostatnich dziesięcioleciach obserwuje się wzrost wskaźnika liczby rozpadających się związków oraz rozwodów (Beisert, Liberska i Matuszewska, 2001; Piotowska, 2017). Powoduje to, iż coraz więcej dzieci poniżej osiemnastego roku życia wychowywanych jest przez jednego z rodziców (Cacioppo i Hawkey, 2005). Zwiększa się także dystans geograficzny pomiędzy członkami rodziny, którzy coraz częściej decydują się na relokację z miejsca pochodzenia. Coraz rzadziej obserwuje się sytuacje, gdzie cała rodzina skupiona jest w jednym miejscu (Dahlberga, Agahia i Lennartsson, 2018; Dill i Anderson, 1999). Czynniki te powodują, iż człowiek czuje się mniej osadzony w określonym otoczeniu, które zapewniałoby mu poczucie stałości i wsparcia.

Wydawać by się mogło, iż skutki uboczne samotności wiążą się przede wszystkim ze sferą psychiczną człowieka. Niemniej jednak szereg badań (np. Cacioppo i in., 2002; Cacioppo i in., 2006; Holt-Lustad, Smith i Baker i in., 2015; Spreng, Dimas, Mwilambwe-Tshilobo i in., 2020; Hawkey, Masi, Berry i Cacioppo, 2006; Hawkey i Cacioppo, 2010; Wilson i in., 2007) wskazuje na to, że oddziałuje ona negatywnie na niemalże wszystkie sfery funkcjonowania jednostki.

Konsekwencje samotności

Zjawisko samotności wiąże się bezpośrednio z negatywnymi skutkami zarówno w sferze somatycznej, jak i psychicznej (Cacioppo, Russel, Rose i Yurko, 1984; Cacioppo i Hawkey, 2010; Cacioppo i Boomsma, 2014; Hawkey, Preacher i Cacioppo, 2010; Mund i in., 2020; Piejka i in., 2021; Segrin, Burke i Badger, 2016). Podłużne badania przeprowadzone między innymi przez Hawkey i Cacioppo (2010) wykazały, iż samotność jest predyktorem szybszego starzenia się organizmu, większej zachorowalności, a docelowo śmiertelności wśród ludzi (Goossens i in., 2015; Lauder, Sharkey i Mummery, 2003). Konsekwencje zdrowotne związane z odczuwaniem samotności porównuje się do palenia dziennie 15 papierosów, bądź z zagrożeniem porównywalnym do tego, jakie niesie za sobą otyłość (Abdellaoui i in., 2018; Holt-Lustad i in., 2015; Spreng, Dimas, Mwilambwe-Tshilobo i in., 2020; Wrótniak, 2020).

Najczęściej wskazywane skutki somatyczne samotności to: częstsze schorzenia sercowo-naczyniowe, wyższe ciśnienie krwi, wyższy poziom cholesterolu we krwi, zaburzeniami układu odpornościowego (Holt-Lunstad, 2015), hormonalnego (Mund i in., 2020), a także większe ryzyko nadwagi będące konsekwencją prowadzenia mniej higienicznego trybu życia. Wyższy poziom samotności przyczynia się do podejmowania mniejszej ilości aktywności fizycznej (Mund i Neyer, 2016). Okazuje się także, iż poczucie osamotnienia sprzyja szybszemu pogarszaniu się funkcji poznawczych (Hawkey, Masi, Berry i Cacioppo, 2006; Lara i in., 2019; Wilson i in., 2007). Wskazuje się, iż wyższa samotność powiązana jest z całościowym, gorszym funkcjonowaniem poznawczym w starszym wieku (Boss, Kang i Branson, 2015).

Do współwystępowania z samotnością zaliczają się również problemy ze snem a także jego gorsza jakość (Cacioppo i in., 2002), wzrost ryzyka zapadnięcia na chorobę Alzheimer'a (Spreng, Dimas, Mwilambwe-Tshilobo i in., 2020), zaburzenia osobowości, spadek poczucia

kontroli i psychozy (Blai, 1989). Dodatkowo, stałe poczucie samotności związane jest z częstszymi myślami oraz próbami samobójczymi (Blai, 1989; Chang i in., 2017; Draper, 1995; Karbowa, 2012), nadużywaniem substancji psychoaktywnych oraz zaburzeniami odżywiania (Karbowa, 2012). Schinka, Van Dulmen, Bossarte i Swahn (2012; za: Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016) wykazali, iż wyższy poziom samotności w wieku 10-12 lat skorelowany jest z jej wysokim poziomem w wieku lat 15, co dodatkowo przekłada się na wzrost myśli, a docelowo także prób samobójczych.

Cacioppo i współpracownicy (2006) przeprowadzili dwa badania na grupie osób w średnim wieku, mające na celu określenie, czy samotność jest czynnikiem ryzyka wystąpienia depresji. Wyniki potwierdziły, iż wyższy poziom samotności jest istotnie powiązany z objawami depresyjnymi, bez względu na płeć, wiek, status społeczny, czy też pochodzenie osób badanych. Wyższy poziom odczuwanej samotności przyczynia się także do nasilenia się objawów depresji (Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley i Thisted, 2006).

Okazuje się także, iż sen osób samotnych charakteryzuje się gorszą jakością niż w przypadku osób niesamotnych (Cacioppo i in., 2002). Jest to poniekąd błędne koło, gdyż złej jakości sen, a w konsekwencji pogorszenie się codziennego funkcjonowania potęguje dodatkowo odczuwaną samotność (Lauder, Sharkey i Mummery, 2003; Hawkley i Cacioppo, 2010). Doświadczające samotności osoby zmagają się częściej z problemami z odżywianiem, nadwagą, a także z nadużywaniem substancji psychoaktywnych (Ernst i Cacioppo, 1999; za: Karbowa, 2012).

Przytoczone powyżej przykłady oraz wyniki przeprowadzonych dotychczas badań obrazują, jak szerokie i destrukcyjne dla człowieka konsekwencje niesie za sobą samotność oraz jak niezwykle istotne są satysfakcjonujące, zaspokajające potrzeby psychiczne, trwałe relacje interpersonalne.

Czynniki sprzyjające zmniejszeniu poczucia samotności. Przeciwdziałanie samotności

Poczucie samotności może okazać się w przypadku jednostki stanem przejściowym, bądź permanentnym (Cacioppo, Hawkley i Berntson, 2003; Rokach, 2011; Rubinstein, Shaver i Peplau, 1979). Może być ona postrzegana jako samotność zarówno emocjonalna, jak i społeczna (Ochnik, 2016; Rokach, 2011; Weiss, 1973). Niemniej jednak, wskazuje się, iż każdy człowiek doświadcza czasami samotności (Rokach, 2011). Bez względu na przyczynę wskazuje się na szereg metod walki z odczuwaną samotnością. Pomimo tego, że niemalże każdy człowiek doświadcza samotności, sposób jej odbioru nie jest jednakowy. W zależności od indywidualnych cech i predyspozycji postrzegana jest ona w nieco inny sposób, a więc interwencje mające na celu jej zmniejszenie powinny uwzględniać różnice indywidualne (Rokach, 2018).

Do jednego z kluczowych czynników sprzyjających zmniejszeniu poczucia samotności zalicza się satysfakcjonujący związek małżeński (Hawkley, Hughes, Waite, Masi, Thisted i Cacioppo, 2008). Oczywiście odnieść to można na płaszczyznę zarówno związków formalnych, jak i nieformalnych, a także relacji przyjacielskich (Kosowski i Mróz, 2020). Istotna jest natomiast jakość tworzonej przez partnerów relacji, która redukuje samotność, przy równoczesnym zaspokojeniu potrzeb, takich jak poczucie przynależności, czy też bliskość. Trwanie w nieszczęśliwym bliskim związku, który nie zaspokaja podstawowych potrzeb daje odwrotny efekt, a więc potęguje poczucie samotności (Segrin, Burke i Badger, 2016).

Grupa osób starszych w badaniu przeprowadzonym przez Pikułę (2015) wskazuje, iż w redukcji poczucia samotności bardzo istotne okazują się dla nich satysfakcjonujące relacje z rodziną, a także z sąsiadami. Tego typu interakcje przyczyniają się do zredukowania odczuwanej samotności i izolacji społecznej. Osoby mające w swoim otoczeniu wsparcie w postaci bliskich osób, chętniej podejmują prozdrowotne aktywności w porównaniu do osób

samotnych (Kaleta i Mróz, 2012). Wsparcie ze strony rodziny przyczynia się do podejmowania szeroko pojętych działań prozdrowotnych. Korelują one dodatnio z pozytywnym nastawieniem psychicznym, a także podejmowaniem zdrowych nawyków żywieniowych (Kaleta i Mróz, 2012). Bliskość oraz przywiązanie do przyjaciół przyczynia się natomiast do dbania o dobrostan psychiczny. Okazuje się także, iż osoby odczuwające samotność wykazują niższą gotowość do dbania o swoje zdrowie (Kaleta i Mróz, 2012). Brak wsparcia społecznego wiąże się z niższą aktywnością fizyczną osób odczuwających samotność, a także z gorszym odżywianiem się, co sprzyja pogorszeniu się stanu zdrowia oraz zwiększa ryzyko różnego rodzaju chorób, a docelowo ryzyko śmierci (Kaleta i Mróz, 2012).

W przypadku osób starszych wskazuje się także, iż zaangażowanie w różnego rodzaju aktywności powoduje spadek postrzeganej samotności (Dąbrowska, 2011; Szyszkowski, 2013). Rozwiązanie to można przenieść także na pozostałe grupy wiekowe. Podejmowanie różnego rodzaju aktywności, a także nabywanie nowych kompetencji sprzyja poczuciu sensu w życiu, planowaniu, a także dążeniu do realizacji postawionych sobie celów. Sprzyja dodatkowo zaspokojeniu poczucia przynależności, a jak wiadomo, afiliacja stanowi istotny czynnik warunkujący odczuwaną z życia satysfakcję (Mandal, 2008).

Badania przeprowadzone przez Conwell, Bowen i Van Orden (2014) wykazały, iż posiadanie zwierząt domowych łagodzi odczuwanie samotności w przypadku osób żyjących samotnie, a także przyczynia się do wyższego poziomu deklarowanej jakości życia. Właściciele zwierząt o 36% rzadziej deklarowali poczucie osamotnienia względem osób nie posiadających w swoim otoczeniu zwierząt domowych. Interesujące rezultaty uzyskali także Epley, Waytz, Akalis i Cacioppo (2008), którzy wykazali, iż osoby odczuwające chroniczną samotność mają większą tendencję do antropomorfizacji zwierząt domowych, a więc przypisywania im ludzkich cech.

Jako czynnik zmniejszający poczucie samotności wymienia się religię. Wskazuje się bowiem, iż 85% populacji deklaruje, iż wyznaje jakąś religię (Rokach, 2018). Relacja z bogiem, poparta modlitwą oraz innymi praktykami może dodatkowo wzmacniać poczucie przynależności do określonej grupy, co przyczynia się do spadku osamotnienia (Cacioppo i Patrick, 2009; Rote, Hill i Ellison, 2013). Propagowane przez religię wartości dawać mogą poczucie sensu, a także ułatwiać funkcjonowanie według jasno określonych norm i zasad (Rokach i Brock, 1998; Rokach i Chin, 2012).

Omawiając sposoby przeciwdziałania samotności, warto odwołać się także do pojęcia *Social snacking* (Gardner, Pickett i Knowles, 2005). Polega on na podejmowaniu działań, będących pewnego rodzaju zastępczą formą pełnowymiarowych interakcji międzyludzkich w sytuacji, kiedy nie są one dostępne dla jednostki. Jest to strategia mająca na celu zaspokojenie poczucia przynależności w momentach, kiedy bezpośrednie kontakty społeczne wiążą się z ryzykiem, trudnościami, bądź nie są aktualnie możliwe (Gardner, Pickett i Knowles, 2005). Przykładem takich zachowań może być mówienie do samego siebie, śpiewanie, czy też oglądanie telewizji. Pełnią one zatem rolę substytutu realnych interakcji społecznych (Jonason, Webster i Lindsey, 2008).

Wskazuje się, iż między innymi czynności takie jak malowanie oraz czytanie w momencie odczuwania samotności przyczyniają się do jej zmniejszenia. Pomocne może okazać się także zaangażowanie się w wolontariat oraz różnego rodzaju inicjatywy obywatelskie. Poczucie sensu oraz przynależności do określonej grupy przyczynia się do zredukowania poczucia samotności (Cacioppo i Patrick, 2009).

Rokach i Brock (1998) zaproponowały koncepcję ukazującą strategię radzenia sobie z odczuwaną samotnością. Poza czynnikami, takimi jak refleksja, akceptacja, czy samorozwój, autorki wskazują, iż kluczową rolę odgrywa poszukiwanie wsparcia, a także koncentracja na relacjach interpersonalnych, które poprzez zaspokojenie potrzeby afiliacji przyczyniają się do

redukowania poczucia samotności. Poczucie wsparcia oraz osadzenia w określonej grupie przyczynia się do wzrostu zadowolenia z życia, co skutkuje bardziej satysfakcjonującymi relacjami z innymi. Przekonanie o byciu ważnym dla otoczenia sprzyjać może lepszemu funkcjonowaniu (Rokach i Brock, 1998).

Jako istotne metody zmierzające do zmniejszenia poczucia samotności wskazuje się także na wzmacnianie oraz rozwijanie kompetencji społecznych, zwiększanie możliwości wchodzenia oraz zacieśniania więzi w interakcjach międzyludzkich, a także zapewnianie wsparcia społecznego. Dodatkowo, istotną rolę pełni tu kwestia nieprawidłowego poznania społecznego, którym cechują się niejednokrotnie osoby samotne. Polega ono na interpretowaniu świata zewnętrznego jako bardziej zagrażającego. Bardziej pesymistyczne, katastroficzne odbieranie otaczających bodźców przyczynia się do nieadekwatnego interpretowania określonych sytuacji związanych zarówno z postrzeganiem samotności, jak i otaczającej rzeczywistości dotyczącej interakcji społecznych (Gierveld i Fokkema, 2015).

Na podstawie doświadczeń badaczy z różnych krajów wskazuje się, iż niezwykle istotne jest dopasowanie odpowiedniej interwencji mającej na celu redukcję samotności do grupy docelowej. Tym, co jednak łączy wszystkie podejścia są działania mające na celu z jednej strony poprawę jakości, bądź pozyskanie nowych relacji interpersonalnych, z drugiej zaś dostosowanie oczekiwań względem ewentualnych relacji na poziom możliwy do realizacji. Oznacza to przeformułowanie nadmiernych wymagań wobec potencjalnych osób, z którymi jednostka miałaby wchodzić w interakcje. Niezwykle istotne jest także to, aby osoby zagrożone, bądź już doświadczające samotności były jej świadome. Ważna jest także motywacja oraz gotowość do podjęcia działań, mających na celu redukcję poczucia osamotnienia (Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016).

Na podstawie przytoczonych wyników badań zakładać można, iż zmniejszeniu poczucia samotności sprzyjają aktywności nadające poczucie celu i sensu życiu, a także

relacje interpersonalne, zaspokajające potrzebę przynależności (Rokach i Brock, 1998; Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016, Rokach, 2018).

Samotność jako cecha. Charakterystyka osoby samotnej

Niejednokrotnie samotność może być wywoływana poprzez szereg zewnętrznych czynników sytuacyjnych, jednak dla części osób jest ona pewnego rodzaju stałą predyspozycją (Segrin, Burke i Badger, 2016). Na kształtowanie samotności oddziałują zarówno predyspozycje i czynniki genetyczne, różnice indywidualne, jak i szereg czynników środowiskowych (Karbowa, 2012; Goossens, Roekel, Verhagen, Cacioppo, Cacioppo, Maes i Boomsma, 2015). Różne osoby w odmienny sposób odczuwają oraz interpretują samotność. Określone sytuacje wzbudzają odmienne odczucia w zależności od indywidualnych predyspozycji. To, co dla jednej osoby wiąże się z ogromnym dyskomfortem i poczuciem osamotnienia, dla innej może być w pełni akceptowalne, nie wzbudzające negatywnych skutków, a nawet sprzyjające działaniom rozwojowym (Rubinstein, Shaver, Peplau, 1979). Tendencja ta jest stała, utrzymująca się po wykluczeniu różnego rodzaju okoliczności i sytuacji mogących wzbudzać odczuwaną samotność (Karbowa, 2012; Mund i in., 2020; Segrin, Burke i Badger, 2016).

Wskazuje się, iż indywidualne skłonności do odczuwania samotności są w pewnym stopniu dziedziczne (Abdellaoui, Nivard, Hottenga, Fedko, Verweij, Baselmans i Cacioppo, 2018; Goossens i in., 2015). Badania przeprowadzone na rodzinach i bliźniętach wskazują, iż odziedziczalność wynosi 26% - 58% u dzieci, podczas gdy na grupie dorosłych wskazuje się 37% uwarunkowania genetycznego w kwestii poczucia samotności (Abdellaouil i in., 2018). Inne badania sugerują, iż dziedziczenie tendencji do odczuwania określonego poziomu osamotnienia oscyluje pomiędzy 37% do 48% (Segrin, Burke i Badger, 2016). Istotna jest

także świadomość, że samotność jest z jednej strony dziedziczna, równocześnie będąc konsekwencją uczenia społecznego, jakie zachodzi wewnątrz systemu rodzinnego (Segrin, Burke i Badger, 2016). Genetyka jest zatem wyłącznie jednym z wielu czynników, które przyczyniają się do różnic indywidualnych w odczuwanym poziomie samotności (Kendler, 2012).

Omawiając pojęcie samotności traktowanej jako cecha, istotne jest także odniesienie się do kwestii związanych z jej pomiarem. Badania koncentrujące się na funkcjonowaniu osób samotnych prowadzi się z zastosowaniem różnych paradygmatów badawczych. Badacze koncentrują się z jednej strony na badaniach korelacyjnych, w których przeprowadza się kwestionariuszowy pomiar poziomu samotności traktowanej jako cecha. Często jednak uzupełniają je badaniami eksperymentalnymi, w których poprzez manipulację wzbudzają stan samotności (Cacioppo i in., 2006; Poerio, Totterdell, Emerson i Miles, 2016; Zhou, Sedikides, Wildschut i Gao, 2008).

Zdecydowana większość badań poświęconych samotności koncentruje się na jej predyktorach oraz konsekwencjach (Goossens i in., 2015; Hawkley i Cacioppo, 2010), niewiele jednak uwagi poświęca się jej stałości w czasie (Mund i in., 2020). Przeprowadzona przez Munda i współpracowników (2020) metaanaliza badań podłużnych wykazała, iż samotność jest na przestrzeni życia stosunkowo stabilna. Natężenie tej cechy porównywalne jest do odwróconej litery U, gdzie na jej szczycie znajduje się okres dojrzewania, na dole zaś dzieciństwo oraz średnia dorosłość. Ponownie wzrasta w okresie później dorosłości. Jej dynamika ulega modyfikacjom w zależności od grupy wiekowej, jednak traktowana jest jako stosunkowo stała predyspozycja (Mund i in., 2020).

Dodatkowo, osoby o wyższym poziomie odczuwanej samotności wspominają swoich rodziców jako osoby niegodne zaufania, odległe oraz mało przyjazne (Rubinstein, Shaver i Peplau, 1979). Podobne założenia prezentuje Rokach (2018), która wskazuje, iż zaburzone

doświadczenia z rodzicami oraz najbliższymi osobami przekładać się mogą w sposób negatywny na funkcjonowanie jednostki w okresie dorosłości. Należy wziąć jednak pod uwagę prawdopodobieństwo, iż osoby samotne w odmienny sposób mogą interpretować relację z innymi, co przyczyniać się może do bardziej krytycznej oceny doświadczeń z okresu dzieciństwa.

Z poziomem odczuwanej samotności wiążą się często cechy, takie jak: kompetencje społeczne, wyższy poziom neurotyczności, lęku, nieśmiałości oraz obawy przed negatywną oceną, pesymizm, introwersja, czy też poziom samooceny (Brennan i Shaver, 1995; Cacioppo i Hawkley, 2009; Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016; Hawkley i in., 2008; Plopa 2015). Dodatkowo, wiązać się może także z niższą ugodowością i sumiennością, a także wykształconym w dzieciństwie stylem przywiązania (Cacioppo i Hawkley, 2009). Predyspozycja do samotności oraz neurotyczność są jednak odrębnymi konstruktami, chociaż wskazuje się, iż mogą być one ze sobą powiązane w odniesieniu do całościowego funkcjonowania jednostki (Abdellaoui, 2018; Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016; Mund i Neyer, 2016). Badanie podłużne przeprowadzone przez Mund i Neyer, (2016) wykazało między innymi, iż neurotyczność jest predyktorem rozwoju samotności. Analogiczną relację wykazano w odniesieniu do samotności, która w dłuższej perspektywie czasowej jest predyktorem rozwoju neurotyczności, niższej ekstrawersji i sumienności (Cacioppo i Hawkley, 2009). Wskazuje się, że konstrukty związane z osobowością są dynamiczne, a więc mogą ulegać częściowym modyfikacjom na przestrzeni życia (Mund i Neyer, 2016).

Zdarza się także, iż samotność utożsamiana jest z cechami Wielkiej Piątki, takimi jak neurotyczność, bądź z nastrojami depresyjnymi i otrzymywaniem niskiego wsparcia społecznego (Cacioppo i Hawkley, 2009). Należy jednak wyraźnie podkreślić, iż pomimo częściowo wspólnych aspektów, szczególnie z cechami emocjonalnego funkcjonowania samotność jest odrębnym konstruktym, który charakteryzuje się specyficznymi dla siebie

schematami działania, również w odniesieniu do bliskich relacji interpersonalnych (Cacioppo i Hawkley, 2009). Osoby samotne cechują się charakterystycznym dla siebie sposobem działania, który przejawia się specyficznym funkcjonowaniem poznawczym, emocjonalnym, a także społecznym (Cacioppo i Patrick, 2009; Goossens i in., 2015; Preece i in., 2021; Rokach i Neto, 2000; Rotenberg, 1994).

Poznawcze i emocjonalne funkcjonowanie osób samotnych

Osoby o predyspozycji do odczuwania wyższego poziomu samotności charakteryzują się nieco innym funkcjonowaniem w sferze poznawczej oraz emocjonalnej (Cacioppo i Patrick, 2009; Goossens i in., 2015; Preece i in., 2021; Rokach i Neto, 2000; Wilson i in., 2007). Samotność oddziałuje na funkcjonowanie poznawcze człowieka, co przejawia się między innymi tym, w jaki sposób postrzega on swoje relacje interpersonalne: ich jakość oraz zaspokojenie swoich potrzeb i oczekiwań względem związków z innymi ludźmi (Peplau i Perlman, 1982). Dotyczy to także odmiennych emocji, jakie w osobach samotnych wzbudzają określone sytuacje i zachowania w relacjach interpersonalnych (Cacioppo i Patrick, 2009).

W interakcjach społecznych osoby samotne reagują nieadekwatnie na trudne sytuacje, skupiając się na negatywnym ich wydźwięku, podczas gdy sytuacje pozytywne są przez te osoby mniej dostrzegane, w pewien sposób pomijane (Cacioppo i in., 2008). Takie reakcje przyczyniają się do tego, iż osoby samotne nie są oceniane jako atrakcyjni kandydaci do budowania relacji interpersonalnych, zarówno na płaszczyźnie koleżeńskiej, jak i romantycznej (Goossens i in., 2015; Karbowa 2012; Wiseman, Maysel, Sharabany, 2006). W ujęciu psychologii ewolucyjnej, wskazuje się, iż osoby nie będące z natury samotne cechują się lepszym zdrowiem zarówno psychicznym, jak i fizycznym. Postrzegane są także

jako bardziej inteligentne oraz atrakcyjniejsze fizycznie niż osoby samotne (Cacioppo, Hawkley i Berntson, 2003).

W kontekście funkcjonowania emocjonalnego osób samotnych warto wspomnieć o popularnej teorii zaproponowanej przez Hawkey i Cacioppo (2010) nazwanej *Self-reinforcing Loneliness Loop* – SRL. Wiąże się ona z przyjęciem postawy, że świat jest nieprzyjazny, zagrażający, a otaczający ludzie mają przede wszystkim złe intencje w stosunku do jednostki. Osoby samotne odczuwają emocjonalną izolację, a ogromną część swojego czasu poświęcają na poszukiwanie sygnałów świadczących o zagrażającym charakterze otoczenia, aby potwierdzić swoje przekonania. Tego typu izolacja oraz postawa przenoszone mogą być także na płaszczyznę bliskich związków romantycznych. Negatywne atrybucje przekładać się mogą na doszukiwanie się w partnerze przede wszystkim złych, uderzających w dobro jednostki intencji, a także na poszukiwaniu zachowań potwierdzających tę teorię. Z pewnością nie przyczynia się to do budowania trwałej więzi oraz pogłębiania bliskiej relacji (Sha'ked i Rokach, 2014).

Jako niezwykle niekorzystną konsekwencję samotności wymienia się także wzrost niepokoju oraz obawy przed negatywną oceną ze strony innych ludzi (Cacioppo i Hawkley, 2009). Okazuje się także, iż osoby samotne wiele sytuacji interpretują jako zagrażające, co dodatkowo sprzyja stałemu zmaganiu się z wyższym poziomem stresu, który przyczynia się do nadmiernej aktywacji osi: podwzgórze – przysadka – nadnercza. Reakcja ta z kolei sprzyja zaburzeniom regulacji wielu zachodzących w organizmie procesów, związanych z regulacją snu, stresu oksydacyjnego, a także układu odpornościowego (Cacioppo i in., 2015; Cacioppo i Hawkley, 2009; Hawkley i Cacioppo, 2010). W konsekwencji ekspozycja na permanentne działanie stresu i wiążących się z nim niekorzystnych procesów sprzyjających również szybszemu starzeniu powoduje, iż osoby samotne żyją krócej (Goossens i in., 2015). Osoby samotne, w związku z ograniczoną ilością zadowalających, bliskich relacji otrzymują niższe

wsparcie społeczne w kwestii radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, co dodatkowo przyczynia się do wzrostu odczuwanego stresu w życiu (Tu i Zhang, 2020). Długotrwały stres przyczynia się do pogorszenia się umiejętności radzenia sobie z wymagającymi zadaniami (Tu i Zhang, 2020).

Osoby samotne mają tendencję do większego wycofania, ale także przejawiają niższy poziom ufności wobec innych ludzi. Dodatkowo, antycypują oni, iż osoby z otoczenia wykazują się niższym poziomem zaufania i otwartości do dzielenia się informacjami wobec nich. Oznacza to, że z jednej strony sami nie wykazują się ufnością, ale także zakładają, iż inni przyjmują analogiczną postawę (Rotenberg, 1994). Bez wątpienia nie sprzyja to tworzeniu satysfakcjonujących relacji interpersonalnych (Cacioppo i Patrick, 2008).

Wskazuje się także, iż samotność przyczynia się do zmiany percepcji w kwestii sytuacji trudnych i konfliktowych (Cacioppo i Patrick, 2009). Okazuje się, iż osoby samotne dostrzegają trudności tam, gdzie nie są one zauważane przez osoby o niższym poziomie samotności. Dodatkowo, cechują się one niższymi kompetencjami w kwestii interpretacji sygnałów płynących z mowy ciała oraz mimiki twarzy osób, z którymi wchodzi w interakcję (Cacioppo i Patrick, 2009). Osoby samotne mają tendencję do negatywnego postrzegania rzeczywistości (Rokach i Neto, 2000).

Samotność przyczynia się do postrzegania świata zewnętrznego oraz otaczających ludzi jako źródła zagrożenia (Cacioppo i Hawkley, 2009). Permanentne poczucie izolacji przyczynia się dodatkowo do pogorszenia umiejętności związanych z regulacją emocji. Wynika to również z zaangażowania dużej ilości zasobów w czujność wobec bieżącego zagrożenia ze strony otoczenia, co ogranicza w pewien sposób zasoby związane z kompetencjami emocjonalnymi (Cacioppo i Hawkley, 2009; Hawkley i Cacioppo, 2010; Wols, Scholte i Qualter, 2015). Wskazuje się, iż osoby samotne cechować się mogą niższym poziomem inteligencji emocjonalnej (Siedler i Waligórska, 2020; Wols, Scholte i Qualter,

2015). Odmienne funkcjonowanie w obszarze poznawczym powoduje, iż osoby samotne mają tendencję do postrzegania, ale także wyrażania większej ilości negatywnych emocji. Przyczynia się to do bardziej negatywnej, pesymistycznej oceny zarówno siebie, jak i otaczającego świata (Zhao, Tan, Wang i Gao, 2019).

Preece i współpracownicy (2021) przeprowadzili badanie, którego celem było zweryfikowanie związku pomiędzy samotnością a kompetencjami związanymi z regulacją emocji. Okazało się, iż w ujęciu poznawczym wyższy poziom samotności korelował z częstszym obwinianiem zarówno siebie, jak i innych, ruminacjami, ale także niższą gotowością do wtórnej oceny poznawczej, a więc zweryfikowania dostępnych zasobów w celu rozwiązania określonych trudności, z jakimi zetknęła się jednostka. W ujęciu behawioralnym osoby o wyższym poziomie samotności częściej tłumią ekspresję swoich emocji, równocześnie częściej odrzucając oferowane im wsparcie społeczne. Dodatkowo, rzadziej podejmują działania mające na celu uzyskanie zewnętrznego wsparcia społecznego (Preece i in., 2021). Wyniki te są niezwykle pomocne w lepszym rozumieniu funkcjonowania emocjonalnego osób samotnych, również w odniesieniu do relacji interpersonalnych.

Istnieją także badania oraz metaanalizy (Lara i in., 2019) sugerujące istnienie relacji pomiędzy samotnością a zwiększonym ryzykiem pojawienia się demencji w starszym wieku (Lara i in., 2019; Kuiper i in., 2015; Wilson i in., 2007), a także pogorszeniem funkcji poznawczych (Boss, Kang i Branson, 2015; Lara i in., 2019). Niemniej jednak, dokładny mechanizm tej interakcji nie jest w dalszym ciągu znany, konieczne jest zweryfikowanie przyczyn, a także zrozumienie zachodzących procesów (Boss i in., 2015; Lara i in., 2019). Dodatkowo, nie wszyscy badacze wykazują istotną relację pomiędzy zjawiskiem samotności a pogorszeniem funkcji poznawczych (por. Victor, 2021; Wang, Hunter, Fleming i Brayne, 2020). Rozbieżności te mogą wynikać ze stosowania odmiennych metod badawczych. Jest to mimo wszystko istotna informacja w kontekście zjawiska samotności, jej destrukcyjnego

wpływu, a także odmiennego funkcjonowania poznawczego osób charakteryzowanych jako samotne (Lara i in., 2019).

Kompetencje oraz funkcjonowanie społeczne osób samotnych

Kompetencje społeczne definiowane są jako umiejętność do budowania oraz wchodzenia w relacje interpersonalne w sposób odbierany jako pozytywny, korzystny dla partnerów interakcji (Monnier, 2015). Riggio (1986) zaproponował typologię umożliwiającą określenie indywidualnego profilu kompetencji społecznych. Zalicza do niej: wrażliwość emocjonalną (umiejętność prawidłowej interpretacji sygnałów niewerbalnych ze strony otaczających ludzi), ekspresywność emocjonalną (umiejętna ekspresja emocjonalna podczas interakcji międzyludzkich, dotyczy ona także sygnałów niewerbalnych, obrazujących aktualne emocje), kontrolę emocjonalną (umiejętna kontrola nad własnymi reakcjami emocjonalnymi, również pozawerbalnymi), ekspresywność społeczną (umiejętność wchodzenia w szeroko pojęte interakcje społeczne), wrażliwość społeczną (umiejętność rozumienia oraz odpowiedniej interpretacji komunikatów werbalnych ze strony otoczenia), kontrolę społeczną (adekwatne wchodzenie w określone role społeczne, a także umiejętność dostosowania się do określonych sytuacji w ramach interakcji z innymi ludźmi). Wskazuje się, iż niski poziom kompetencji społecznych przyczynia się do większych trudności zarówno w rozwijaniu, jak i utrzymywaniu relacji interpersonalnych, co powoduje poczucie odrzucenia i osamotnienia (Ernst i Cacioppo, 1999).

Wei, Russel i Zakalik (2005) wykazali, iż subiektywne poczucie osamotnienia koreluje ujemnie z kompetencjami społecznymi, które bez wątpienia stanowią niezwykle istotny czynnik warunkujący jakość tworzonych relacji interpersonalnych. Ponadto, osoby cechujące się wysokim poziomem odczuwanej samotności przypisują sobie deficyty w

posiadanych kompetencjach społecznych (Lodder i in., 2006). Taka postawa, związana dodatkowo z niskim poziomem samooceny przyczyniają się do mniejszej atrakcyjności w kontaktach z innymi ludźmi. Osoby takie oceniane są jako mniej wartościowe, co nie sprzyja nawiązywaniu głębszej relacji oraz spędzaniu czasu w ich towarzystwie (Karbowa, 2012; Wiseman, Mayselless i Sharabany, 2006). Osoby samotne rzadziej traktowane są jako przyjaciele innych, jednak warto zaznaczyć, iż one również mają tendencję to rzadszego określania innych mianem swoich kolegów, przyjaciół i bliskich osób (Cacioppo i in., 2009).

Interesujących rezultatów dostarczyli także polscy badacze (Okruszek i in., 2021), którzy przyjrzeni się zjawisku zarówno obiektywnej izolacji społecznej, jak również samotności, a więc subiektywnemu poczuciu izolacji w relacji ze społecznymi zdolnościami poznawczymi. Badanie zostało przeprowadzone na grupie 252 zdrowych osób, co jest istotne, biorąc pod uwagę, iż wiele rezultatów bazuje na opisie przypadków klinicznych. Wykazano między innymi bezpośrednią relację pomiędzy gorszymi zdolnościami poznawczymi w kontekście społecznym a obiektywną izolacją osób badanych. Nie wykazano natomiast analogicznej zależności w przypadku subiektywnego poczucia izolacji (Okruszek i in., 2021).

Współcześnie Internet oraz social media stanowią niezwykle istotny, a także powszechny element życia większości osób, bez względu na wiek, płeć, czy też miejsce zamieszkania. Wskazuje się, iż około 30% populacji świata korzysta z Internetu (Deters i Mehl, 2012). Obecnie osoba pozbawiona bezpośredniego kontaktu z innymi ludźmi, zaczyna poszukiwać go w sieci (Wasilewska-Ostrowska, 2018). Taka forma interakcji stanowi pewnego rodzaju substytut dla relacji rzeczywistych, co przyczyniać się może do zaspokojenia potrzeby afiliacji, przy równoczesnym wzroście samooceny. W dłuższej perspektywie rozwiązanie to sprzyja jednak uzależnieniu od Internetu (Wasilewska-Ostrowska, 2018). Wykazano także istotną korelację pomiędzy uzależnieniem od Internetu a samotnością emocjonalną wśród nastolatków (Tabak i Zawadzka, 2017).

Jak sugeruje Nowland i współpracownicy (2018), omawiając relację pomiędzy korzystaniem z mediów społecznościowych a samotnością, warto przyjrzeć się temu obszarowi w dwóch ujęciach. Zaproponowali oni model teoretyczny, który zakłada, iż relacja pomiędzy samotnością a korzystaniem z Internetu jest dwukierunkowa i dynamiczna. Jeżeli ludzie korzystają z Internetu w celu nawiązywania, podtrzymywania oraz pogłębiania relacji już istniejących to poziom samotności ulega zredukowaniu. Taka forma interakcji nie niesie za sobą negatywnych konsekwencji. Jeżeli jednak używany jest on w celu pewnego rodzaju ucieczki od „ból społeczny” (*social pain*), który nie spełnia oczekiwań i potrzeb, to poziom odczuwanej samotności pogłębia się. Samotność determinuje także to, w jaki sposób ludzie korzystać będą ze świata wirtualnego. Okazuje się bowiem, iż osoby samotne preferują spędzanie czasu w sieci zamiast poświęcać go na realnym kontakcie ze znajomymi i przyjaciółmi. Odrzucają świat offline na rzecz aktywności on-line (Nowland i in., 2018).

Przytoczone powyższej rezultaty ukazują, iż funkcjonowanie emocjonalne i poznawcze a także posiadane kompetencje społeczne (Lodder i in., 2006; Wei, Russel i Zakalik, 2005) osób samotnych przyczyniają się do odmiennego postrzegania otaczającej rzeczywistości. Oddziałuje to na jakość budowanych relacji interpersonalnych, które cechują się niższą trwałością, a także postrzeganą jakością (Ernst i Cacioppo, 1999). Przenieść to można również na płaszczyznę tworzonych przez osoby samotne bliskich relacji romantycznych.

Samotność oraz jej konsekwencje w bliskich relacjach romantycznych

Bliskie relacje romantyczne odgrywają niezwykle istotną rolę w życiu człowieka dorosłego. Posiadanie w swoim otoczeniu bliskich osób, mogących udzielać nam wsparcia w razie trudnych sytuacji jest czynnikiem, który chroni nas przed poczuciem zagubienia,

wykluczenia, czy też osamotnienia (Layden, Cacioppo i Cacioppo, 2018). Przy uwzględnianiu ochronnej funkcji, jaką niesie za sobą posiadanie partnera istotny jest nie poziom sformalizowania związku, zaś jego jakość oraz zaangażowanie ze strony tworzących go osób. Nie wykazuje się przewagi małżeństwa względem związku kohabitacyjnego w zapobieganiu poczucia osamotnienia (Finch, 2007; za: Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016). Trwanie w satysfakcjonującej bliskiej relacji jest źródłem zmniejszającym ryzyko zachorowalności na wiele chorób, a także śmiertelności względem osób mieszkających w pojedynkę, bądź nieposiadających bliskiej osoby (Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016).

O ile odnaleźć można przewagę argumentów wskazujących, iż bliskie relacje romantyczne i małżeństwo chronią przed poczuciem osamotnienia (Cacioppo i Hawkley, 2009; Rokach, 2018), zaspokajając równocześnie szereg podstawowych potrzeb człowieka, odnaleźć można także teorie, które ukazują związki z nieco innej perspektywy. Wskazuje się bowiem, iż zdarza się, że trwanie w związku – zwłaszcza w drugiej połowie życia – przyczyniać się może do poczucia izolacji od otoczenia, będąc równocześnie skazanym przede wszystkim na interakcję ze swoim partnerem, bez odpowiednio częstych interakcji z innymi osobami (Altergott, 1985; za: Stevens i Westhof, 2006).

Wyniki dotychczasowych badań sugerują, iż samotność w bliskich relacjach romantycznych ma charakter wielowymiarowy. Jako kluczowe czynniki wskazuje się niedostosowanie do ról społecznych oraz kwestie błędnego doboru małżeńskiego (Kotlarska-Michalska, 2001; za: Mrozińska, 2009). Okazuje się także, że osoby rozwiedzione, bądź te, których współmałżonek zmarł, są zdecydowanie bardziej aktywne w kontekście interakcji z przyjaciółmi, sąsiadami, a także najbliższym otoczeniem (Pinquart, 2003; za: Stevens i Westhof, 2006). Trwanie w związku przyczynia się bez wątpienia do zaspokajania potrzeby wsparcia, przynależności oraz towarzystwa, co niejednokrotnie zmniejsza motywację do angażowania się w interakcje społeczne z innymi ludźmi. W dłuższej perspektywie

skutkować to może poczuciem osamotnienia i izolacji, przy równoczesnym poczuciu przytłoczenia interakcją wyłącznie ze swoim partnerem (Stevens i Westehof, 2006).

Do wzrostu poczucia samotności przyczynia się także trwanie w bliskiej relacji, która pozbawiona jest wzajemnego wsparcia i empatii (Hawkley i in., 2008; Sha'ked i Rokach, 2014). Stale pojawiające się konflikty oraz trudności znacząco przyczyniają się do wzrostu poczucia osamotnienia (Dykstra i Fokkema, 2007). Permanentne poczucie samotności powoduje osłabianie się więzi oraz stopniowe wycofywanie się z relacji. Partnerzy odczuwają wtedy poczucie wyobcowania oraz izolacji (Janicka, 2005). Jako przyczynę samotności w kontekście bliskich relacji wymienia się przede wszystkim brak więzi, zaangażowania, czy też poczucia wsparcia (Hawkley i in., 2008; Sha'ked, Rokach, 2014). Poczucie samotności w związku przyczynia się do spadku zaangażowania partnerów a także chęci do udzielania sobie wzajemnego wsparcia. Często poczucie to jest konsekwencją zaburzonych relacji pomiędzy partnerami, braku wewnętrznej spójności, a także niewystarczającej ilości spędzanego razem czasu (Kornaszewska-Polak, 2016).

Wskazuje się także, iż do trwania w satysfakcjonującym związku niezbędna jest prawidłowa, empatyczna i otwarta komunikacja (Rostowska, 2001; Beisert, Liberska i Matuszewska, 2003), a także poczucie intymności pomiędzy partnerami (Wojciszke, 2010). W przypadku ich braku, stopniowo pojawia się poczucie samotności w bliskiej relacji. Okazuje się także, że to kobiety deklarują częściej wyższy poziom osamotnienia zarówno w małżeństwie (Billiedeau, 1998; za: Olson i Wong, 2001), jak i w życiu (Dahlberga, Agahia i Lennartsson, 2018). Samotność kobiet w związkach małżeńskich pogłębia się wraz z czasem jego trwania, podczas gdy u mężczyzn utrzymuje się na podobnym poziomie bez względu na staż związku. Niemniej jednak, to kobiety deklarują częściej samotność w małżeństwie (Mrozińska, 2009).

Badania przeprowadzone w Australii wskazują natomiast, iż to mężczyźni częściej deklarują odczuwanie samotności (Flood, 2005). Kobiety zdecydowanie częściej sięgają po wsparcie ze strony swojego otoczenia, obejmującego zarówno partnera, jak i inne kobiety z rodziny i sieci znajomych. Pomaga im to zaspokajać potrzebę przynależności, opieki, a także ujawniania siebie, swoich potrzeb oraz dzielenia się obawami, czy też wątpliwościami. W konsekwencji przyczynia się to do niższego poczucia samotności. Mężczyźni bazują raczej na wsparciu ze strony swojej partnerki, nie zaś z szerszej sieci znajomych (Dykstra i Gierveld, 2003; Flood, 2005). Co interesujące, mężczyźni żyjący w stałych związkach zyskują szersze wsparcie ze strony otoczenia swojej partnerki. Jeżeli jednak dochodzi do rozpadu relacji, spadek otrzymywanego wsparcia wraca do poprzedniego stanu, co wzmacnia odczuwaną przez nich samotność (Flood, 2005).

Pozostawanie w relacji, w której partner nie jest postrzegany jako ktoś bliski i wspierający przyczynia się do potęgowania uczucia samotności. Osoby z natury samotne skupiają się przede wszystkim na swoim stanie izolacji i odrzucenia, co wyłącznie potęguje to uczucie (Sha'ked, Rokach, 2014). Taka postawa powoduje także wzrost poziomu odczuwanego stresu i niepokoju, przy równoczesnym ograniczeniu zainteresowania innymi aspektami życia, w tym relacjami interpersonalnymi. Osoby z natury samotne nie wykazują wystarczającej wrażliwości na potrzeby i oczekiwania swojego partnera, co nie sprzyja budowaniu bliskiej relacji, w dłuższej perspektywie przyczyniając się do spadku jej jakości (Flora i Sergin, 2000).

Innymi czynnikami sprzyjającymi poczuciu samotności w związku są także niezaspokojone potrzeby związane z poczuciem bliskości i przynależności, emocjonalne i seksualne. Kobiety częściej powołują się na niespełnione oczekiwania związane z zaufaniem, miłością, pomocą oraz wiernością. Mężczyźni natomiast wskazują zaufanie, pomoc,

okazywanie uczuć a także zrozumienie i miłość jako czynniki sprzyjające poczuciu samotności (Mrozińska, 2009).

Samotność traktowana jako cecha koreluje często z wykształconym w dzieciństwie stylem przywiązania, który niejednokrotnie predysponuje do posiadania wyższego poziomu odczuwanej samotności. Oddziałuje to na niższy poziom satysfakcji z bliskiej relacji romantycznej. Dotychczasowe wyniki badań wskazują, iż dające poczucie bezpieczeństwa przywiązanie jest czynnikiem w pewien sposób zabezpieczającym przed poczuciem osamotnienia (Mikulincer i Shaver, 2007).

Reprezentanci bezpiecznego stylu wykazują się wyższym poziomem intymności, zaangażowania, namiętności, a także satysfakcji z bliskiego związku (Hepper i Carnelley, 2012; Kornaszewska-Polak, 2016; Liberska i Suwalska, 2011; Rempel, Ross, Holmes, 2001). Osoby charakteryzujące się unikowym stylem przywiązania nie dążą do tworzenia oraz rozwijania i pogłębiania bliskich relacji interpersonalnych. Ich brak w swoim życiu argumentują wysokim poziomem napięcia, irytacji, czy też znudzenia, jakie za sobą niosą. Jeżeli jednak stworzą bliski związek, cechują się w nim niskim poziomem zaangażowania w relację, przy równoczesnym zabieganiu o ochronę swojej niezależności (Malina i Suwalska-Barancewicz, 2017). Reprezentanci stylu lękowo – ambiwalentnego nadmiernie dążą do tworzenia bliskiego związku, traktując to niejako jak wyznacznik szczęścia w życiu, co tylko potęguje rozczarowanie w sytuacji problematycznych momentów z partnerem (Karbowa, 2012). Uległość, jaką zaobserwować można w przypadku osób o lękowo – ambiwalentnym stylu przywiązania wiąże się ze spełnianiem próśb z obawy przed utratą partnera, który mógłby wycofać się z bliskiej relacji. Osoba taka, pomimo frustracji ulega wbrew swojej woli z obawy przed karą w postaci utraty uczuć drugiej osoby (Gudjonsson, 2008).

Osoby o pozabezpiecznych formach przywiązania budują zazwyczaj relacje mniej trwałe, dające niższy poziom zadowolenia (Hepper i Carnelley, 2012), co prowadzi do

wzrostu poczucia osamotnienia, a docelowo częstszego rozpadu, a także rozwodu w przypadku związków małżeńskich (Malina, Suwalska-Barancewicz, 2017). Osoby o pozabezpieczanych stylach przywiązania mają tendencję do oddalania się od swojego partnera, a także do oceny otaczających ich ludzi jako bardziej wrogich, co również sprzyja poczuciu samotności w bliskiej relacji (Suwalska-Barancewicz, 2016).

Okazuje się także, iż doświadczenia związane z zakończeniem bliskiego związku przyczyniają się do odczuwania samotności oraz szeroko pojętego dyskomfortu. Niejednokrotnie samotność obecna jest długo po rozpadzie związku (Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016). Badania przeprowadzone przez Tilburg, Aartsen i Pas (2015) wykazały, iż rozwodnicy cechują się wyższym poziomem samotności niż osoby trwające obecnie w pierwszym, bądź kolejnym związku małżeńskim.

Wykazano, iż rozwód w wieku średnim przyczynia się do odczuwania samotności, która obecna jest również w wieku starszym (Dykstra i Gierveld, 2004). Niemniej jednak wskazuje się, że współcześnie, wraz ze wzrostem liczby rozwodów, a co za tym idzie większym przyzwoleniem społecznym, poziom samotności rozwodników zmniejsza się (Tilburg, Aartsen i Pas, 2015).

Mrozińska (2009) przeprowadziła badanie mające na celu określenie, przy pomocy jakich strategii małżonkowie radzą sobie z samotnością w związku. Wykazała, iż poczucie samotności rośnie wraz z wiekiem oraz stażem związku. Małżonkowie najczęściej wskazywali na poczucie samotności wynikające z braku kontaktu z innymi. Jako przyjmowane strategie radzenia sobie z samotnością w bliskiej relacji powoływano się najczęściej na „budowanie społecznych relacji”, które interpretować można jako działania mające na celu koncentrację na interakcjach społecznych, które sprzyjają redukowaniu poczucia osamotnienia.

Mund i Johnson (2020) przeprowadzili badanie, które wnosi niezwykle istotny wkład w obszarze pojęcia samotności w bliskich relacjach romantycznych. Na podstawie badania podłużnego analizowali, w jaki sposób samotność oddziałuje na jej poziom w perspektywie ośmiu lat, a także w jaki sposób oddziałuje ona na poziom postrzeganej przez partnerów satysfakcji ze związku. Zastosowano w tym celu model współzależności APIM (*The actor-partner interdependence model*). Traktowany jest jako jedna z najpopularniejszych form analizy danych zebranych w diadzie: „Przyjmuje się w nim, że są dwie zmienne oraz dwaj członkowie pary i zakłada się, że właściwości aktora i partnera (predyktory) wyjaśniają zmienne wynikowe niezależnie od siebie” (Korulczyk, 2018, s. 361). Badacze wykazali w przypadku samotności efekt zarówno aktora, jak i partnera, który przekładał się negatywnie na poziom odczuwanej ze związku satysfakcji. Wykazano także, iż kobiety deklarują najwyższy poziom zadowolenia z relacji w przypadku, kiedy obydwój partnerzy cechują się niskim poziomem samotności. W przypadku mężczyzn najistotniejszy był ich niski poziom samotności. Co istotne, jeżeli na przestrzeni lat jedno z partnerów odnotowało spadek odczuwanej samotności, to przekładało się to na wzrost zadowolenia z relacji (Mund i Johnson, 2020).

Przytoczone powyżej wyniki badań wskazują na destrukcyjne skutki, jakie niesie za sobą zjawisko samotności zarówno w odniesieniu do całościowego funkcjonowania jednostki – w sferze somatycznej, emocjonalnej, ale także w obszarze tworzenia oraz utrzymywania relacji romantycznych.

PROBLEMATYKA BADAŃ WŁASNYCH

Celem niniejszej serii badań było zweryfikowanie zależności pomiędzy samotnością a uległością oraz nastawieniem na realizację celów relacyjnych w bliskich związkach romantycznych. Dotychczas dowiedziono, iż samotność oddziałuje niekorzystnie na szereg czynników związanych z codziennym funkcjonowaniem (Cacioppo i Hawkley, 2009; Dykstra i Gierveld, 2003; Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016), w tym na zachowanie osób cechujących się wysokim poziomem samotności (Cacioppo i Patrick, 2008), ale także na postrzeganą przez nie jakość relacji interpersonalnych (Mund i Johnson, 2020; Rokach, 2018). Wyniki dotychczasowych badań wskazują, iż osoby samotne postrzegają otaczający świat jako miejsce mniej przyjazne, budowane relacje natomiast jako mniej satysfakcjonujące (Cacioppo i Hawkley, 2009).

Współcześnie zaznacza się, że pozostawanie w bliskiej relacji wiąże się z różnym procesami, w którym partnerzy podejmują szereg działań mających na celu utrzymywanie relacji (Fletcher i in., 2013). Wskazuje się, że wzajemna gotowość do spełnienia próśb a także chęć do stałego pogłębiania relacji pełnią niezwykle istotną rolę w podtrzymywaniu bliskiego związku romantycznego (Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015; Gable, 2006; Gable i Impett, 2012). Dodatkowo, uległość będąca odpowiedzią na proste prośby bliskiej osoby, sprzyja równocześnie pozytywnemu postrzeganiu samego siebie, poczuciu słuszności, a także jakości budowanej relacji (Cialdini i Goldstein, 2004; Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015; Gottman i Silver, 2014; Gudjonsson, 2008; Kelley i Thibaut, 1978). W dotychczasowych badaniach brakuje jednak wykazania, że samotności może wiązać się z zaniżonymi przejawami działań budujących relację, czyli z uległością oraz gotowością do rozwijania bliskiej relacji.

Dotychczasowe wyniki badań sugerują, iż uległość traktowana jest jako jeden z pozytywnych aspektów bliskiej relacji, wiążący się z bliskością (Cialdini i Goldstein, 2004;

Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015; Gottman i Silver, 2014; Gudjonsson, 2008; Kelley i Thibaut, 1978). Uleganie na prośby partnera sprzyja także zaspokojeniu potrzeb związanych z podtrzymywaniem pozytywnej samooceny, bliskości, poczuciu słuszności, a także przynależności (Cialdini i Goldstein, 2004). Dodatkowo, osoby, które cechują się dążeniem do pogłębiania relacji oceniają zarówno swojego partnera, jak i związek jako bardziej satysfakcjonujący, w porównaniu do osób, które nie podejmują tego typu aktywności (Gable i Impett, 2012; Moroń, 2017).

Natomiast w przypadku osób samotnych, badania wykazują, że cechują się one niższym poziomem zadowolenia z tworzonych przez siebie relacji (Ernst i Cacioppo, 1999). Niski poziom satysfakcji nie sprzyja gotowości do zabiegania o rozwój oraz pogłębianie swojego związku (Gable i Impett, 2012; Wojciszke, 2013), a także dążeniu do bliskości i zaspokajania potrzeb przez partnerów. Założono zatem, że osoby samotne będą wykazywać się również niższą uległością i niższym nastawieniem na realizację celów relacyjnych, które stanowią jeden z czynników sprzyjających budowaniu bliskości w związku (Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015; Feeney, 2007). W dotychczasowych badaniach brakuje jednak rezultatów, które weryfikowałyby relację samotności z uległością a także nastawieniem do rozwoju bliskiej relacji romantycznej. Podjęty w pracy problem badawczy analizowano zarówno poprzez wzbudzenie poczucia samotności, jak również mierząc samotność definiowaną jako cecha w badaniu podłużnym.

Dotychczasowe badania wykazują szereg negatywnych konsekwencji, jakie niesie za sobą samotność (Cacioppo i in., 2006; Patrick i Cacioppo, 2009; Rokach, 2018). Osoby samotne cechują się bardziej krytyczną oceną budowanych przez siebie relacji interpersonalnych oraz niższym poziomem zaufania wobec otoczenia, ale także antycypowaniem, że otaczające je osoby przyjmują analogiczną postawę (Rotenberg, 1994). Świat postrzegają jako miejsce zagrażające, natomiast otaczających ludzi jako osoby mające

przede wszystkim złe zamiary. Brakuje natomiast danych dotyczących tego, w jaki sposób osoby samotne przewidują zachowania bliskiej osoby w odniesieniu do codziennego funkcjonowania w bliskim związku. W poniższym cyklu badań postanowiono zatem zweryfikować, czy w nawiązaniu do dotychczasowych wyników badań, podobną zależność odnaleźć można w relacji samotności z antycypowaną uległością oraz przewidywanym nastawieniem partnera na realizację celów relacyjnych w diadzie.

Niezwykle istotnym elementem podjętych badań była weryfikacja mechanizmu psychologicznego leżącego u podstaw relacji między samotnością i działaniami utrzymującymi bliską relacji, czyli udzielenie odpowiedzi na pytanie, dlaczego osoby samotne wykazują się niższą uległością wobec partnera a także mniejszą tendencją do przejawiania zachowań sprzyjających budowaniu relacji. W tym celu uwzględniono w badaniach mediatory, założono bowiem, że niższa gotowość do spełniania próśb a także rozwoju związku związana jest z odczuwaniem przez osoby samotne mniejszej bliskości. Została ona zoperacjonalizowana na dwa sposoby – poprzez konstrukt włączania partnera w strukturę Ja (Aron, Lewandowski, Mashek i Aron, 2013; Mashek, Aron i Boncimino, 2003) oraz poprzez zaspokojenie potrzeby przynależności (Baumeister i Leary, 1995; Doroszewicz, 2008; Dwyer, 2005; Gere i MacDonald, 2010; Hazan i Shaver, 1994; Prusiński, 2017; Ryś, 1999; Sternberg, 1986). Istotne było zatem określenie, czy przejawy bliskości pośredniczą w relacji pomiędzy samotnością a uległością, bądź gotowością do realizacji celów relacyjnych.

W badaniach eksperymentalnych uwzględniono zależność między wzbudzoną samotnością a zarówno własną, jak i antycypowaną uległością partnera. Koncentrowano się także na zależności pomiędzy wzbudzoną samotnością a nastawieniem na cele relacyjne, zarówno swoje, jak i antycypowaną gotowością partnera do realizacji określonych celów. W piątym badaniu eksperymentalnym dokonano początkowo pomiaru samotności, traktowanej jako cecha, następnie zaś weryfikowano, czy osoby z natury samotne wykazywać się będą

niższą gotowością do uległości wobec swojego partnera, szczególnie po wzbudzeniu poczucia niskiej bliskości.

Badanie szóste miało natomiast na celu replikację uzyskanych wyników w paradygmacie badania podłużnego na diadach. Uwzględniono w nim relację między samotnością mierzoną kwestionariuszowo a uległością własną i uległością partnera, a także nastawieniem na cele relacyjne własne i partnera. Umożliwiło to przyjrzenie się, czy uzyskany w badaniach eksperymentalnych wzorec wyników potwierdzi się w badaniu podłużnym. W dostępnej literaturze odnaleźć można niewiele publikacji koncentrujących się na długofalowym ujęciu samotności w bliskich związkach (Mund i Johnson, 2020). Brakuje badań, które poza relacją samotności i satysfakcji koncentrowałyby się na codziennym funkcjonowaniu w bliskiej relacji romantycznej, zarówno w odniesieniu do każdego z partnerów, jak również wewnątrz diady. Dokonano podwójnego pomiaru na 82 parach, aby zweryfikować, czy zgodnie z przewidywaniami, poczucie samotności przyczyni się do obniżenia w dłuższej perspektywie gotowości do uległości wobec partnera i nastawienia na realizację celów relacyjnych (Mund i Johnson, 2020). Zastosowanie modelu współzależności APIM (*The actor-partner interdependence model*) miało za zadanie określenie wzajemnej interakcji wewnątrz diady, a także potwierdzenie zależności przyczynowo – skutkowej uzyskanej w badaniach eksperymentalnych (Mund i Johnson, 2020).

HIPOTEZY BADAWCZE

W nawiązaniu do opisanych powyżej założeń, bazujących na dotychczasowych rezultatach uzyskanych przez innych badaczy zaplanowano cykl badań eksperymentalnych oraz badanie podłużne, mające na celu pogłębienie wiedzy dotyczącej zjawiska samotności, uległości oraz gotowości do rozwijania bliskich relacjach romantycznych. W odniesieniu do przesłanek teoretycznych wskazujących, iż uległość traktowana jest jako jeden z czynników sprzyjających podtrzymywaniu satysfakcjonującej relacji (Doroszewicz, 2008; Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015; Gottman i Silver, 2014; Gudjonsson, 1989; Gudjonsson, 2008) a także rezultatów ukazujących, iż osoby samotne wykazują się niższą gotowością do budowania oraz pogłębiania związku z drugą osobą, koncentrując się przede wszystkim na negatywnych aspektach relacji (Cacioppo i Patrick, 2008; Cacioppo i in., 2015; Hawkey i Cacioppo, 2010; Peplau i Perlman, 1982; Rotenberg, 1994) zakładać można, że:

H1: Wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z niższą gotowością do uległości wobec partnera.

Wykazano, iż osoby samotne wykazują się niższym poziomem zaufania wobec innych (Rotenberg, 1994). Istotne jest także to, że antycypują oni, iż otaczający ludzie również przejawiają niższy poziom ufności oraz gotowości do dzielenia się informacjami. Innymi słowy: sami wykazują się niskim poziomem zaufania, przy równoczesnym przekonaniu, iż inni ludzie przyjmują analogiczną postawę (Rotenberg, 1994). Tego typu nastawienie nie sprzyja budowaniu satysfakcjonujących relacji interpersonalnych (Cacioppo i Patrick, 2008). Na tej podstawie zakładać można, że:

H2: Wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z antycypowaniem niższej uległości partnera.

W nawiązaniu do dotychczasowych wyników zaproponowanych przez innych badaczy, wskazuje się, iż czynniki takie jak: włączenie partnera w strukturę Ja (Aron i McLaughlin-Volpe, 2001; Aron i in., 2004) i poczucie zaspokojenia potrzeby przynależności (Ryś, 1999; Rokach, 2018) są przejawami bliskości w relacji romantycznej. Wyższy poziom wzajemnego włączenia w strukturę Ja usprawnia wzajemną komunikację, wzmaga poczucie bliskości, zrozumienia, a także zbliżonych postaw wobec kluczowych aspektów codziennego funkcjonowania (Aron i McLaughlin-Volpe, 2001; Aron i in., 2004). Zaspokojenie potrzeby przynależności wskazuje się jako jedną z kluczowych potrzeb jednostki, która oddziałuje na całościowe funkcjonowanie, a także poczucie sensu i zadowolenia z życia (Baumeister i Leary, 1995; Bowlby, 1980; Dwyer, 2005). Wskazuje się także, iż osoby samotne odczuwają niższy poziom bliskości w związku, co nie sprzyja budowaniu bliskiej relacji. Natomiast uległość wiąże się z poczuciem bliskości w relacji (Doroszewicz, Gamian-Wilk, 2015). Zakłada się zatem, że niskie poczucie bliskości w relacji może być zmienną tłumaczącą dlaczego osoby samotne w mniejszym stopniu podejmują działania służące budowaniu relacji. Na podstawie powyższych przesłanek założono, że:

H3: Poczucie bliskości (wyrażone tendencją w włączania partnera w strukturę Ja oraz poziomem zaspokojenia potrzeby przynależności) pełnić będzie mediującą rolę w relacji między poczuciem samotności a uleganiem partnerowi.

H4: Poczucie bliskości (wyrażone tendencją w włączania partnera w strukturę Ja oraz poziomem zaspokojenia potrzeby przynależności) pełnić będzie mediującą rolę w relacji między poczuciem samotności a antycypowaniem niższej uległości partnera.

Nastawienie na realizację celów dążeńowych wiąże się z wyższym poziomem satysfakcji a także gotowości do rozwijania oraz pogłębiania relacji z partnerem (Gable, 2006; Gable i Impett, 2012). Osoby, których motywacja jest przede wszystkim dążeńowa

zauważają znacznie więcej korzystnych i nagradzających sytuacji w związku, względem osób, które skupiają się przede wszystkim na unikaniu (Weigel, Weiser i Lalasz, 2017). Wiadomo także, iż osoby samotne dużą część zasobów lokują w poszukiwaniu zagrożeń w świecie zewnętrznym, co nie sprzyja koncentracji na związku, bliskiej osobie i jej potrzebach (Cacioppo i Hawkley, 2009; Hawkley i Cacioppo, 2010; Rokach i Neto, 2000). W odniesieniu do powyższych przesłanek założono, że:

H5: Wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z niższą gotowością do realizacji celów dążeńowych, przy wyższym nastawieniu na cele unikowe.

H6: Wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z antycypowaniem niższej gotowości do realizacji celów dążeńowych, przy wyższym nastawieniu na cele unikowe.

W nawiązaniu do przesłanek przytoczonych przy hipotezach trzeciej i czwartej, a także wyników sugerujących, iż samotność nie sprzyja budowaniu bliskości w bliskiej relacji (Aron i McLaughlin-Volpe, 2001; Aron i in., 2004; Ryś, 1999; Rokach, 2018) założono także, że:

H7: Poczucie bliskości (wyrażone tendencją w włączania partnera w strukturę Ja oraz poziomem zaspokojenia potrzeby przynależności) pełnić będzie mediującą rolę w relacji między poczuciem samotności a gotowością do realizacji celów relacyjnych.

H8: Poczucie bliskości (wyrażone tendencją w włączania partnera w strukturę Ja oraz poziomem zaspokojenia potrzeby przynależności) pełnić będzie mediującą rolę w relacji między poczuciem samotności a antycypowaną gotowością do realizacji celów relacyjnych.

H9: Samotność traktowana jako cecha pełniła będzie rolę moderatora pomiędzy wzbudzeniem poczucia braku bliskości a uległością (własną i antycypowaną uległością partnera). Przewidywano, że w przypadku wzbudzenia niskiej bliskości osoby wysoko samotne będą wykazywały niższą gotowość do ulegania i będą myślały, że partner nie będzie

skory do ulegania niż w warunku kontrolnym. Osoby o niskim poziomie samotności wykazywać się będą natomiast generalnie wyższą gotowością do ulegania i bardziej przychylnych antycypacji zachowania partnera (zarówno w warunku kontrolnym jak i w warunku wzbudzenia niskiej bliskości).

Ponadto, na podstawie badań nad tak zwanym zarażaniem się samotnością (Cacioppo, Fowler i Christakis, 2009), wskazującymi na to, że przebywanie z osobami o wysokim poziomie samotności wiąże się ze stopniowym przejmowaniem od nich poczucia izolacji, zakładano, że wysoka samotność jednego z partnerów oddziaływać będzie również na niską tendencję drugiego partnera do podejmowania strategii podtrzymujących relację. Przewidywano zatem, że

H10: Wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z niższą uległością partnera/partnerki.

H11: Wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z niższą gotowością partnera/partnerki do realizacji celów dążeńiowych, przy wyższym nastawieniu na cele unikowe.

W celu zweryfikowania związku między samotnością a uległością wobec bliskiej osoby i antycypowaniem uległości partnera a także mechanizmów leżących u podstaw tej zależności przeprowadzono pierwsze i drugie badanie eksperymentalne. Natomiast w celu sprawdzenia relacji pomiędzy samotnością a gotowością do realizacji celów relacyjnych, a także antycypowania nastawienia partnera do pogłębiania relacji, jak również mechanizmów psychologicznych sprzyjających takiej zależności przeprowadzono trzecie i czwarte badanie eksperymentalne. W celu zweryfikowania związku pomiędzy niskim poczuciem bliskości a gotowością do spełniania próśb partnera a także antycypowania jego/jej gotowości do analogicznego zachowania, przy równoczesnym uwzględnieniu samotności jako cechy przeprowadzono piąte badanie eksperymentalne. Badanie szóste zostało przeprowadzone w celu potwierdzenia uzyskanego wzorca wyników w badaniach eksperymentalnych, jednak przy zastosowaniu innej niż poprzednio metodologii.

Podsumowując, hipoteza pierwsza testowana była w I, II i V badaniu eksperymentalnym, a także w badaniu podłużnym. Hipoteza druga weryfikowana była w I, II oraz V badaniu eksperymentalnym, natomiast hipoteza trzecia i czwarta weryfikowane były w I i II badaniu eksperymentalnym. Hipoteza piąta i szósta testowane były w badaniu III, IV badaniu eksperymentalnym. Hipoteza piąta weryfikowana była też w badaniu podłużnym. W badaniach III i IV weryfikowano także hipotezę siódmą i ósmą. Hipoteza dziewiąta sprawdzana była natomiast w V badaniu eksperymentalnym. W badaniu podłużnym weryfikowana była hipoteza dziesiąta i jedenasta.

Przed przystąpieniem do przeprowadzenia badań, uzyskano akceptację Komisji ds. Etyki Badań Empirycznych z Udziałem Ludzi jako Osób Badanych (decyzja 05/P/01/2021).

3. BADANIE I

Dotychczasowe wyniki badań wskazują na to, iż osoby samotne różnią się od osób o niskiej samotności w kwestii funkcjonowania poznawczego, emocjonalnego i społecznego (Cacioppo i Patrick, 2009; Rokach i Neto, 2000; Tu i Zhang, 2020). Osoby samotne wykazują się bardziej krytycznym postrzeganiem relacji interpersonalnych (Cacioppo i Patrick, 2009; Peplau i Perlman, 1982; Rokach i Neto, 2000), a także bardziej negatywną oceną zarówno swojego związku, jak i partnera (Mrozińska, 2009; Mund i Johnson, 2020).

Zakładano zatem, że osoby samotne mogą przejawiać zarówno niższą tendencję do zgadzania się na prośby bliskiej osoby, jak również przewidywać, że to partner będzie niechętny wobec spełniania prośb. Ponadto, celem badania było określenie mechanizmu psychologicznego leżącego u podstaw badanego związku: samotność – niższa uległość wobec partnera i antycypowanie niższej uległości partnera na własne prośby. Zakładano, że zmienną wyjaśniającą tę relację może być doświadczane przez osoby samotne niskie poczucie bliskości w związku (Rokach, 2018). Wykazano bowiem, że osoby samotne przejawiają niższą gotowość do budowania relacji, więzi, a także bliskości (Ernst i Cacioppo, 1999; Mrozińska, 2009). Wiadomo, iż wzajemne włączanie partnerów w strukturę Ja, traktowane jest jako jeden z przejawów bliskości w związkach romantycznych (Aron, Aron i Smollan, 1992; Aron i McLaughlin-Volpe, 2001; Regan, 2011), czy też utożsamiane jest z bliskością (Regan, 2009). Wyższy poziom włączenia sprzyja zbliżonej percepcji na kwestie związane z codziennym funkcjonowaniem (Mashek, Aron i Boncimino, 2003), ale także przyczynia się do lepszej komunikacji oraz poczucia zadowolenia ze związku (Aron i McLaughlin-Volpe, 2001; Aron, McLaughlin-Volpe, Mashek, Lewandowski, Wright i Aron, 2004). Wykazano też, że im wyższy jest poziom włączania partnera w strukturę Ja, tym wyższy poziom uległości względem partnera w bliskiej relacji (Doroszewicz, Gamian-Wilk, 2015).

Badanie eksperymentalne przeprowadzono zatem w schemacie 2 (wzbudzona samotność w bliskiej relacji vs warunek kontrolny) z włączeniem w strukturę ja jako mediatorem między samotnością a uległością własną i antycypowaną uległością partnera. Weryfikowano hipotezę pierwszą, drugą, trzecią oraz czwartą.

Metoda

Osoby badane

W badaniu uczestniczyło 91 osób (44 osoby w grupie kontrolnej oraz 47 w grupie eksperymentalnej). Wielkość próby obliczono na podstawie poprzednich badań (Cacioppo i in., 2006; Poerio, Totterdell, Emerson i Miles, 2016) za pomocą programu G*Power: założono dwie niezależne próby, wielkość efektu $d = 0,7$; $\alpha = 0,05$ oraz moc badań 95% - 45 osoby w każdej grupie. Podobna liczebność występowała w innych badaniach, w których manipulowano samotnością (np. Poerio i in., 2016). Przedział wiekowy uczestników wynosił od 19 do 50 lat ($M = 26,5$; $SD = 7,82$). Staż związku wynosił od 3 miesięcy do 197 miesięcy ($M = 32,2$; $SD = 36,47$). Kobiety stanowiły 67 % uczestników, mężczyźni natomiast 33% osób badanych. Większość osób pozostawała aktualnie w związkach nieformalnych (76,9%), podczas gdy związki formalne reprezentowane były przez 23,1% osób. Dzieci posiadało 13,2% uczestników, natomiast 86,8% osób badanych było bezdzietnych.

Procedura

Informację o badaniu, a także możliwości przystąpienia do niego umieszczono w systemie SONA Uniwersytetu SWPS. Wymaganiem kryterium umożliwiającym dobór odpowiedniej grupy była konieczność pozostawania aktualnie w bliskim związku. Jako cel

badania podawano chęć przyjrzenia się codziennemu funkcjonowaniu ludzi w relacjach romantycznych. Zostało ono przeprowadzone wyłącznie w formie on-line, a więc uczestnicy przystępowali do niego w dogodnym dla nich momencie. Jako orientacyjny czas niezbędny na uzupełnienie wszystkich narzędzi wskazano 20 minut, niemniej jednak, osoby badane nie posiadały limitu, a więc mogły poświęcić na badanie więcej czasu.

Badanie zostało przygotowane przy pomocy platformy Qualtrics, gdzie ustalono randomizację dotyczącą przypisania do grupy, a także kolejności wyświetlenia kwestionariusza uległości (uległość moja vs antycypowana uległość partnera).

Początkowo osoby badane uzupełniały krótką metryczkę zawierającą pytania o wiek, płeć, staż związku, poziom sformalizowania relacji (związek formalny vs. związek nieformalny, a także posiadanie dzieci).

Procedury stosowane dotychczas przez innych badaczy opierały się na manipulacji poczuciem samotności poprzez między innymi prośbę o przypomnienie sobie przez osoby badane sytuacji, bądź wydarzeń, kiedy czuły się samotne, odrzucone, bez poczucia przynależności do grupy innych osób (por. Cacioppo i in., 2006). Kolejna metoda indukowania samotności polegała na zadaniu polegającym na uzupełnieniu kwestionariuszy przez osoby badane, po którym uczestnicy z grupy eksperymentalnej otrzymywali informację zwrotną wskazującą, iż ich poziom samotności jest wyższy niż średnia w populacji.

Procedura zastosowana w niniejszych badaniach eksperymentalnych opiera się natomiast na procedurze chat room, stosowanej w badaniach nad ostracyzmem (Rudert i Greifeneder, 2019). Manipulacja samotnością odbywała się poprzez zapoznanie się z historią, która była stworzonymi przez badaczkę zapiskami osoby pozostającej aktualnie w związku. Grupa kontrolna otrzymywała wariant, w którym opisywane wydarzenia miały neutralny wydźwięk, dotyczyły codziennego funkcjonowania pary, która tworzyła udaną relację. Pojawiały się tam informacje o partnerskim podejściu, dzieleniu wspólnych pasji oraz

dawaniu sobie wzajemnego wsparcia, a także spędzania wspólnie wartościowego czasu (Załącznik 1.). Grupa eksperymentalna zapoznawała się z wariantem, w którym w dotychczas dobrze funkcjonującym związku, jedna z osób zaczyna odczuwać zmianę w zachowaniu partnera, który stopniowo dystansuje się. Nie są to bezpośrednie komunikaty oraz jawne zachowania, zmiana polega na większym wycofaniu, spędzaniu większej ilości czasu osobno, czy też braku chęci do wykonywania dotychczas wspólnych rytuałów, jak na przykład treningi, czy spotkania ze znajomymi (Załącznik 2.).

Sprawdzian manipulacji eksperymentalnej odbywał się poprzez zadanie osobom badanym trzech pytań dotyczących tego, czy będąc autorem powyższego kalendarza czułyby się samotne, odrzucone i pozostawione samym sobie. Odpowiedzi udzielano przy pomocy pięciostopniowej skali, gdzie 1 oznaczało „zdecydowanie nie”, podczas gdy 5 oznaczało „Zdecydowanie tak”. Współczynnik alfa Cronbacha dla sumy odpowiedzi na trzy stwierdzenia wynosił 0,96.

Następnie, zadaniem uczestników było uzupełnienie polskiej wersji Skali włączenia partnera w Ja (Aron i in., 1992) przygotowanej przez Doroszewicz i Gamian-Wilk (2015). Narzędzie zawiera siedem zestawów grafik, które prezentują możliwe postrzeganie swojego związku w zależności od poziomu włączenia bliskiej osoby w swoje Ja. Przedstawione są one w postaci kół zawierających każdego z partnerów, w zależności od stopnia nachodzenia na siebie okręgów można określić poziom włączenia drugiej osoby w swoje ja (Załącznik 3).

Na końcu osoby badane uzupełniały zmodyfikowany Kwestionariusz Uległości w bliskim związku (Gamian-Wilk, 2013). Oryginalna wersja zawiera 15 twierdzeń dotyczących uległości wobec partnera w bliskiej relacji. W badaniu zastosowano podział na 15 itemów dotyczących tego, w jaki sposób prośby partnera spełni sam uczestnik, a także 15 itemów dotyczących tego, czy uważają, iż istnieje szansa, że partner spełniłby prośby gdyby to on został o coś poproszony przez osobę badaną. Pytania były takie same, skala odpowiedzi

została jednak zmodyfikowana do: TAK i NIE (Załącznik 4.). Obie wersje pojawiały się w kolejności zrotowanej (*counterbalancing*). Współczynnik alfa Cronbacha wynosił 0,78 dla pytań dotyczących uległości osoby badanej, natomiast dla antycypowanej uległości partnera wynosił 0,89.

Większość osób badanych mieściła się z udzieleniem odpowiedzi na wszystkie pytania w przedziale 20 minut. Na koniec osoby badane otrzymywały gratyfikację w postaci punktów SONA, a także mailową informację dotyczącą prawdziwego celu badania. Uczestnicy otrzymywali również bezpośredni kontakt mailowy do badaczki, aby w razie dodatkowych pytań, bądź zainteresowania wynikami mogli uzyskać więcej szczegółów.

Wyniki

Analizy danych zebranych w toku badania dokonano przy pomocy IBM SPSS Statistic w wersji 26. Poniżej przedstawiono wyniki dotyczące statystyk opisowych (Tabela 1) oraz korelacji (Tabela 2) dla zastosowanych zmiennych.

Tabela 1.

Statystyki opisowe dla skali włączenia partnera w swoje Ja, uległości wobec partnera, antycypowanej uległości partnera wobec osoby badanej (N = 91)

	M	SD	Minimum	Maximum
Włączenie partnera w swoje Ja	3,73	1,83	1,00	7,00
Uległość wobec partnera	10,24	3,29	0,00	15,00
Antycypowana uległość partnera	8,51	4,65	0,00	15,00

Przeprowadzona analiza testem t-Studenta dla prób niezależnych wykazała, że zastosowana manipulacja wzbudzeniem samotności okazała się być skuteczna. W warunku wzbudzenia samotności osoby badane czuły się bardziej samotne ($M = 12,34$; $SD = 3,20$) niż w warunku kontrolnym ($M = 5,36$; $SD = 2,84$), $t = 10,80$; $p < 0,001$, $d \text{ Cohena} = 2,31$.

Tabela 2.

Związek pomiędzy włączeniem partnera w strukturę ja, uległością wobec partnera oraz antycypowaną uległością partnera (N= 91), korelacje r Pearsona

	Włączenie w strukturę Ja	Uległość wobec partnera	Antycypowana uległość partnera
Włączenie w strukturę Ja	-		
Uległość wobec partnera	0,34**	-	
Antycypowana uległość partnera	0,53**	0,55**	-

** $p < 0,01$ (dwustronnie)

* $p < 0,05$ (dwustronnie)

W Tabeli (Tabela 3.) umieszczono wyniki dotyczące wpływu manipulacji poczuciem samotności na stopień włączenia partnera w strukturę Ja, poziom uległości oraz antycypowanie uległości partnera.

Tabela 3.

Wpływ manipulacji poczuciem samotności na poziom włączenia partnera w strukturę Ja, uległość, prognozowaną uległość partnera (N= 91)

		M	SD	t	p	d Cohena
Włączenie partnera w Ja	Eksperymentalna	2,68	1,66	7,04	< 0,001	1,52
	Kontrolna	4,84	1,26			
Uległość wobec partnera	Eksperymentalna	9,14	3,70	3,52	< 0,001	0,73
	Kontrolna	11,40	2,30			
Antycypowana uległość partnera	Eksperymentalna	5,80	2,68	7,24	< 0,001	1,51
	Kontrolna	11,39	4,50			

$N_{\text{eksperymentalna}} = 47, N_{\text{kontrolna}} = 44$

Przeprowadzone analizy testem t-Studenta dla prób niezależnych wykazały, że wzbudzenie poczucia samotności powoduje niższą gotowość do uległości wobec partnera. Osoby z grupy eksperymetalnej deklarowały niższą gotowość do spełnienia próśb partnera w porównaniu do grupy kontrolnej, co daje potwierdzenie dla hipotezy pierwszej.

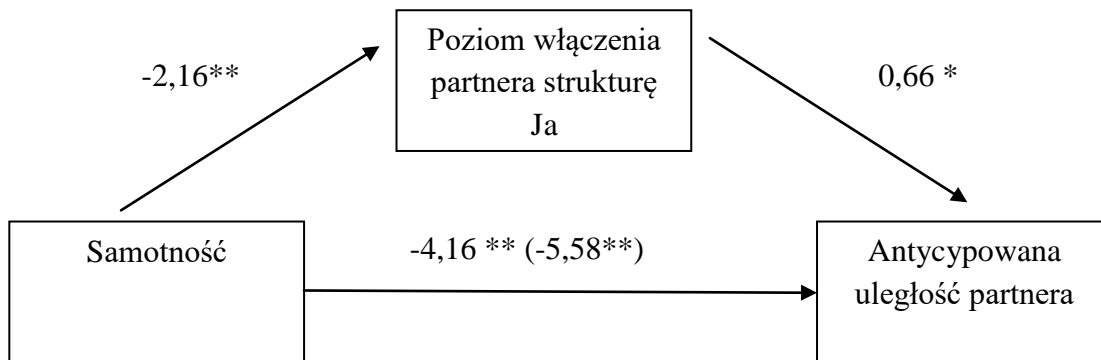
Okazuje się także, iż poziom odczuwanej samotności wpływa na ocenę gotowości partnera do spełnienia prośby wystosowanej przez osoby badane. Oznacza to, iż osoby z grupy eksperymetalnej niżej oceniały gotowość partnera do spełnienia prośby, w porównaniu do osób z grupy kontrolnej, które wyżej oceniały prawdopodobieństwo spełnienia prośby przez partnera. Rezultaty te potwierdzają hipotezę drugą.

W celu przeanalizowania zarówno bezpośrednich, jak i pośrednich skutków w relacji między manipulowaną samotnością a uległością (osoby badanej i antycypowanej uległości partnera) z uwzględnieniem poziomu włączenia partnera w strukturę Ja jako mediatorem, dokonano analiz przy pomocy programu PROCESS (Hayes, 2018), wraz z procedurą bootstrappingu (5000) próbek. W celu odpowiedzi na pytanie o pośredniczącą rolę zmiennej *poziom włączenia partnera w strukturę Ja* na relację pomiędzy samotnością a poziomem uległości (osoby badanej versus antycypowanej uległości partnera) dokonano analiz mediacji.

Przeprowadzona analiza mediacji nie wykazała, aby poziom włączenia partnera w strukturę Ja był mediatorem pomiędzy manipulacją samotnością a uległością osób badanych, efekt pośredni = -0,84 [-1,87; 0,24]. Oznacza to, iż hipoteza trzecia nie uzyskała potwierdzenia.

Wykazano natomiast mediacyjną rolę poziomu włączenia partnera w strukturę Ja w relacji: manipulacja samotnością a antycypowana uległość partnera, potwierdzając tym samym hipotezę IV. Zaprezentowany na Rycinie (Rycina 1) model wyjaśniał 40,64% wariancji zmiennej zależnej; $F(2,88) = 30,13; p < 0,001$. Całkowity wpływ manipulowanej samotności na antycypowaną uległość partnera okazał się istotny ($effect = -5,58; beta = 0,78; t = -7,12; p < 0,001$). Bezpośredni wpływ samotności na antycypowany poziom uległości okazał się istotny ($efekt = -4,16; beta = 0,95; t = -4,40; p < 0,001$). Efekt pośredni był istotny, 95% przedział ufności bootstrap nie obejmował 0 (95% CI [-2,88; -0,14], $efekt = -1,42, beta = 0,69$), co wskazuje, że *poziom włączenia partnera w strukturę Ja* był mediatorem w relacji między manipulowaną samotnością a przewidywaniem, że partner nie będzie spełniać próśb osoby badanej, potwierdzając tym samym hipotezę czwartą.

$R^2 = 40,64\%$



Rycina 1

Poziom włączenia partnera w strukturę Ja jako mediator antycypowanej uległości partnera (niestandardyzowane wartości beta), efekt pośredni = -1,42 [-2,88; -0,14]

* $p = 0,02$, ** $p < 0,0001$

Dyskusja

Celem niniejszego badania było zweryfikowanie, czy wzbudzenie poczucia samotności wiązało się będzie z niższym poziomem uległości a także antycypowania niższej uległości partnera, w konsekwencji wystosowanie do niego prostej prośby. Dodatkowo, sprawdzano, czy włączanie partnera w strukturę Ja pełnić będzie rolę mediatora pomiędzy samotnością a uległością, a także pomiędzy samotnością a antycypowaną uległością bliskiej osoby.

Przeprowadzone analizy wykazały, że wzbudzenie poczucia samotności wiąże się z deklarowaniem niższej uległości wobec partnera. Oznacza to, iż hipoteza pierwsza uzyskała potwierdzenie. Rezultat ten odnieść można do wyników uzyskanych przez innych badaczy, które wskazywały, iż samotność wiąże się z bardziej krytyczną postawą wobec życia, a także budowanych relacji interpersonalnych (Cacioppo i Hawkley, 2009; Gierveld, 1998). Postrzeganie w ten sposób partnera nie sprzyja uległości, która jest rozumiana jako jedna ze

strategii podtrzymywania bliskości, a także okazywania otwartości na zaspokajanie potrzeb drugiej osoby.

W hipotezie drugiej założono, że wzbudzenie samotności wiązać się będzie z antycypowaniem niższej uległości ze strony partnera. Hipoteza uzyskała potwierdzenie, co odnieść można między innymi do społecznego funkcjonowania osób samotnych. Samotność wiąże się z odmiennym funkcjonowaniem poznawczym, które przyczynia się do postrzegania świata jako miejsca zagrażającego, ludzi zaś jako mających przede wszystkim złe intencje (Cacioppo i Hawkley, 2009; Cacioppo i Patrick, 2008). Okazuje się także, że osoby samotne mają tendencję do bardziej krytycznej oceny partnera a także koncentracji przede wszystkim na tym, co negatywne (Cacioppo i Hawkley, 2009; Hawkley i Cacioppo, 2010; Peplau i Perlman, 1982). Dodatkowo, mają tendencję do wykazywania się niższym zaufaniem wobec innych, ale także antycypowaniem niższego zaufania ze strony innych osób (Rotenberg, 1994). Potraktować to można jako pewnego rodzaju predyspozycję do dostrzegania w innych ludziach przede wszystkim niekorzystnych intencji, a także tego, że otaczający świat nie jest miejscem życzliwym, pozytywnym (Cacioppo i Hawkley, 2009; Zhao, Tan, Wang i Gao, 2019).

Potwierdzenia nie uzyskała hipoteza trzecia, która wiązała się z założeniem, że włączenie partnera w strukturę Ja pełnić będzie mediującą rolę w relacji między poczuciem samotności a uleganiem partnerowi. Uzyskano jednak potwierdzenie dla hipotezy czwartej, która zakładała mediacyjną rolę poziomu włączenia w strukturę Ja w relacji samotności z antycypowaną uległością partnera.

Uzyskane rezultaty wykazały, iż wzbudzenie poczucia samotności w bliskiej relacji wiązało się ze znacząco niższym poziomem włączania partnera w strukturę swojego Ja. Samotność nie sprzyja budowaniu relacji opartej na partnerstwie, wzajemnym wsparciu i bliskości (Rokach 2018). Wynik ten jest spójny z dotychczasowymi założeniami, wskazuje

się bowiem, iż wyższy poziom połączonych ze sobą reprezentacji Ja przyczynia się do zbliżonego postrzegania istotnych aspektów życia związanych zarówno z codziennym funkcjonowaniem, jak i postaw względem otaczającej rzeczywistości, czy też postaw i przekonań (Aron i McLaughlin-Volpe, 2001; Mashek, Aron i Boncimino, 2003). Na płaszczyźnie bliskiej relacji wiąże się z większą łatwością w kształtowaniu wzajemnej komunikacji oraz schematów działań przyczyniających się do trwania w satysfakcjonującym związku (Doroszewicz, Gamian-Wilk i Zielony-Koryczan, 2020).

W badaniu pierwszym wykazano, iż wzbudzenie poczucia samotności wiąże się zarówno z niższą gotowością do uległości, ale także do przewidywania, iż partner wykaże się niższą gotowością do spełniania prośby. Potwierdzono także mediacyjną rolę włączenia partnera w strukturę Ja w relacji pomiędzy samotnością a antycypowaną uległością partnera. Kolejne badanie stanowić będzie jego replikację, a więc weryfikować będzie relację pomiędzy wzbudzeniem samotności a gotowością do uległości zarówno własnej jak i przewidywanej gotowości partnera do spełniania próśb. Uwzględniony będzie natomiast inny wskaźnik bliskości w związku.

4. BADANIE II

Poniższe badanie jest replikacją omówionego powyżej pierwszego badania eksperymentalnego, mierzącego poziom uległości (osoby badanej oraz antycypowanej uległości partnera) po wzbudzeniu poczucia samotności. Tym razem zastosowano natomiast inny wskaźnik bliskości w relacji. Postanowiono zweryfikować, czy poziom zaspokojenia potrzeby przynależności (Baumeister i Leary, 1995; Bowlby, 1980) pełnić będzie mediującą rolę w relacji pomiędzy poczuciem samotności a uleganiem partnerowi, ale również pomiędzy samotnością a antycypowaną uległością partnera. Wskazuje się bowiem, że zaspokojenie potrzeby przynależności jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka, ale także jednym z czynników sprzyjających budowaniu i utrzymywaniu trwałej, satysfakcjonującej relacji romantycznej (Baumeister i Leary, 1995; Bowlby, 1980; Deiner i Oishi, 2009; Doroszewicz, 2008; Holt-Lunstad i Bushman, 2009; Prusiński, 2017).

Badanie eksperymentalne przeprowadzono w schemacie 2 (wzbudzona samotność w bliskiej relacji vs warunek kontrolny) z poziomem zaspokojenia potrzeby przynależności jako mediatorem między samotnością a uległością własną i antycypowaną uległością partnera. Weryfikowano w nim hipotezę pierwszą, drugą, trzecią i czwartą.

Metoda

Osoby badane

W badaniu udział wzięło 112 osób (59 osób w grupie kontrolnej oraz 53 w grupie eksperymentalnej). Wielkość próby obliczono na podstawie poprzednich badań (Cacioppo i in., 2006; Poerio i in., 2016, oraz wyników badania pierwszego) za pomocą programu

G*Power: założono dwie niezależne próby, przyjęto wielkość efektu $d = 0,7$; $\alpha = 0,05$ oraz moc badań 95%, co wymaga udziału co najmniej 45 osób w każdej grupie.

Przedział wiekowy uczestników wynosił od 19 do 49 lat ($M = 25,93$; $SD = 7,40$). Staż związku wynosił od 5 miesięcy do 286 miesięcy ($M = 47,37$; $SD = 54,80$). Kobiety stanowiły 87,5 % uczestników, mężczyźni natomiast 12,5% osób badanych. Większość osób pozostawała aktualnie w związkach nieformalnych (79,5%), podczas gdy związki formalne reprezentowane były przez 20,5% osób. Dzieci posiadało 13,4% uczestników, natomiast 86,6% osób badanych było bezdzietnych.

Procedura

Podobnie jak w przypadku I badania eksperymentalnego, informację wraz z zaproszeniem do udziału w badaniu zamieszczono w systemie SONA Uniwersytetu SWPS. Niezbędnym wymogiem, jaki należało spełnić była konieczność pozostawania aktualnie w bliskiej relacji nie krócej niż przez 3 miesiące. Jako cel badania przedstawiono chęć przyjrzenia się, jak wygląda codziennie funkcjonowanie ludzi w związkach. Badanie odbywało się wyłącznie w formie on-line, co dawało uczestnikom możliwość uzupełnienia kwestionariuszy w dogodnym dla nich momencie. Przewidywany czas, jaki sugerowano zarezerwować sobie na udział w badaniu, oszacowano na 20 minut. Nie przewidziano jednak limitu czasu, tak więc w razie potrzeby uczestnicy mogli poświęcić dowolną ilość czasu. Badanie zostało zaprojektowane na platformie Qualtrics, która umożliwiła randomizację w kwestii przypisania do grupy oraz kolejności, w jakiej wyświetlały się kwestionariusze uległości (uległość moja vs antycypowana uległość partnera).

Manipulacja samotnością odbywała się ponownie poprzez zapoznanie się fragmentem będący tygodniowym wycinkiem z kalendarza, który prowadzony jest przez osobę, która jest aktualnie w bliskiej relacji romantycznej (Załącznik 1., Załącznik 2.). Sprawdzenie poziomu

manipulacji odbywało się poprzez udzielenie odpowiedzi na trzy pytania dotyczące poczucia samotności (szczegółowy opis w badaniu I). Współczynnik alfa Cronbacha dla stwierżeń wynosił 0,98.

W celu zweryfikowania mediacyjnej roli potrzeby przynależności w badaniu zastosowano także skalę potrzeby przynależności w bliskiej relacji z Kwestionariusza Potrzeb w Bliskiej Relacji w polskiej adaptacji stworzonej przez Gamian-Wilk i Doroszewicz na podstawie narzędzia Sommer i Bourgeois (2010). Narzędzie zawiera pięć twierdzeń takich jak: „Mój partner / moja partnerka mnie akceptuje”, „Mogę polegać na moim partnerze/partnerce, gdy jestem w potrzebie”. Odpowiedzi udziela się przy pomocy siedmiostopniowej skali, gdzie 1 oznacza: „zdecydowanie nie”, a 7 oznacza: „zdecydowanie tak” (Załącznik 5.). Współczynnik alfa Cronbacha wyniósł 0,91.

Następnie uczestnicy uzupełniali Kwestionariusz uległości w bliskiej relacji (Gamian-Wilk, 2013) zmodyfikowany do badania uległości zarówno osoby badanej, jak i antycypowanej gotowości do spełniania próśb przez partnera. Osoby badane udzielały odpowiedzi na skali zawierającej TAK lub NIE (dokładny opis narzędzia znajduje się w badaniu I). Obie wersje pojawiały się w kolejności zrotowanej (*counterbalancing*). Współczynnik alfa Cronbacha wyniósł 0,76 dla uległości osób badanych oraz 0,83 dla antycypowanej uległości partnera.

Na koniec badania uczestnicy otrzymywali gratyfikację w postaci punktów SONA. Dodatkowo, mailowo przesyłano im szczegółową informację związaną z prawdziwym celem badania. Każda osoba badana miała także możliwość skontaktowania się z badaczką, w razie gdyby pojawiły się dodatkowe pytania, wątpliwości, bądź chęć zgłoszenia gotowości do zapoznania się ze zbiorczymi wynikami, kiedy badanie zostanie w pełni opracowane.

Wyniki

Analizy danych zebranych w toku badania dokonano przy pomocy IBM SPSS Statistic w wersji 26. Poniżej przedstawiono wyniki dotyczące statystyk opisowych (Tabela 4.) oraz korelacji dla badanych zmiennych (Tabela 5.)

Tabela 4.

Statystyki opisowe dla uległości wobec partnera, antycypowanej uległości partnera a także zaspokojenia potrzeby przynależności (N = 112)

	M	SD	Minimum	Maximum
Uległość wobec partnera	10,80	2,95	0,00	15,00
Antycypowana uległość partnera	8,90	3,76	0,00	15,00
Zaspokojenie potrzeby przynależności	23,69	8,71	5,00	35,00

Tabela 5

Związek pomiędzy zaspokojeniem potrzeby przynależności, uległością oraz antycypowaną uległością partnera, korelacje r Pearsona (N=112)

	Potrzeba przynależności	Uległość wobec partnera	Antycypowana uległość partnera
Potrzeba przynależności	-		
Uległość wobec partnera	0,21*	-	
Antycypowana uległość partnera	0,75**	0,35**	-

** $p < 0,01$ (dwustronnie)

* $p < 0,05$ (dwustronnie)

Przeprowadzona analiza testem t-Studenta dla prób niezależnych wykazała, że zastosowana manipulacja wzbudzaniem samotności okazała się być skuteczna. W warunku wzbudzenia samotności osoby badane czuły się bardziej samotne ($M = 12,47$; $SD = 2,71$) niż w warunku kontrolnym ($M = 4,59$; $SD = 2,85$), $t = 14,96$; $p < 0,001$, d Cohena = 2,83.

W Tabeli (Tabela 6.) umieszczono wyniki dotyczące wpływu manipulacji poczuciem samotności na poziom uległości oraz antycypowanej uległości partnera. Analiz dokonano przy pomocy testu – t Studenta dla prób niezależnych.

Tabela 6

Wpływ manipulacji poczuciem samotności na poziom uległości oraz prognozowaną uległość partnera (N= 112)

		M	SD	t	p	d Cohena
Uległość wobec partnera	Eksperymentalna	10,47	3,41	1,11	0,270	0,21
	Kontrolna	11,10	2,46			
Antycypowana uległość partnera	Eksperymentalna	6,97	3,49	5,92	< 0,001	1,11
	Kontrolna	10,64	3,09			
Zaspokojenie potrzeby przynależności	Eksperymentalna	17,00	6,51	11,23	<0,001	2,11
	Kontrolna	29,69	5,45			

$N_{\text{eksperymentalna}} = 59$, $N_{\text{kontrolna}} = 53$

Przeprowadzona analiza nie wykazała istotnych statystycznie różnic pomiędzy grupą eksperymetalną a kontrolną w poziomie uległości wobec partnera. Wzbudzenie samotności

nie spowodowało niższej gotowości do spełnienia próśb partnera, co oznacza, że hipoteza pierwsza tym razem nie została potwierdzona.

Potwierdzenie uzyskała hipoteza druga, wykazując, że wyższy poziom odczuwanej samotności oddziałuje negatywnie na prognozowaną gotowość partnera do spełnienia prośby. Osoby z grupy eksperymentalnej antycypowały niższy poziom uległości partnera niż uczestnicy z grupy kontrolnej.

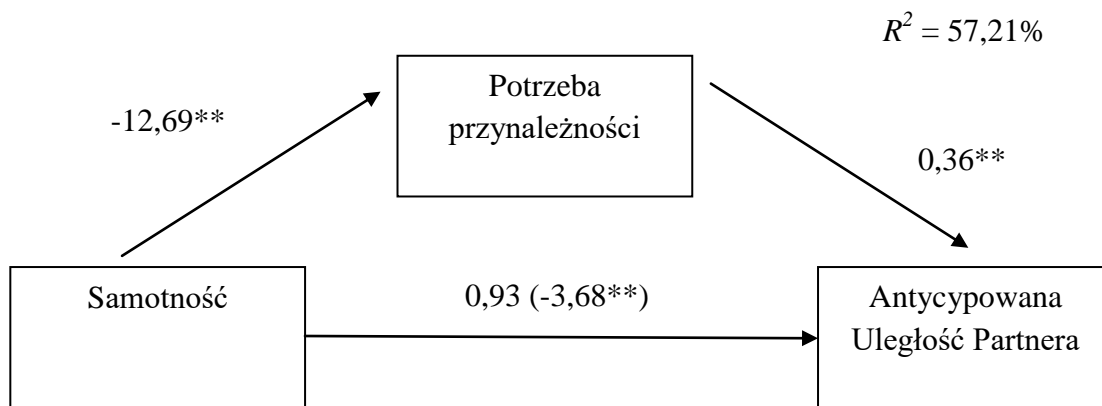
Wykazano też, iż po wzbudzeniu poczucia samotności osoby badane deklarowały niższy poziom zaspokojenia potrzeby przynależności w porównaniu do grupy kontrolnej.

W celu przeanalizowania zarówno bezpośrednich, jak i pośrednich skutków w modelu: manipulacja poczuciem samotności a uległość (osoby badanej lub antycypowanej uległości partnera) z uwzględnieniem poziomu zaspokojenia potrzeby przynależności jako mediatora, dokonano analiz przy pomocy programu PROCESS (Hayes, 2018), wraz z procedurą bootstrappingu (5000) próbek. W celu odpowiedzi na pytanie o mediującą rolę zmiennej *zaspokojenie potrzeby przynależności* w relacji pomiędzy samotnością a poziomem uległości (osoby badanej lub antycypowanej uległości partnera) dokonano analiz mediacji.

Przeprowadzone analizy nie potwierdziły hipotezy trzeciej. Nie wykazano bowiem, aby poziom zaspokojenia poczucia przynależności badanych pełnił rolę mediatora w relacji między poczuciem samotności a uleganiem partnerowi, efekt pośredni = -1,28 [-2,77; 0,14].

Potwierdzenie uzyskała jednak hipoteza czwarta. Analizy wykazały mediacyjną rolę zaspokojenia potrzeby przynależności w relacji samotności i antycypowanej uległości partnera (Rycina 2.) Zaprezentowany model wyjaśniał 57,21% wariancji zmiennej zależnej; $F(2,109) = 72,86; p < 0,001$. Całkowity wpływ poczucia samotności na antycypowaną uległość partnera okazał się istotny ($effect = -3,68; beta = 0,62; t = -5,92; p < 0,001$). Bezpośredni wpływ odczuwanej samotności na antycypowany poziom uległości okazał się nieistotny ($efekt = 0,93; beta = 0,69; t = 1,35; p = 0,18$). Efekt pośredni okazał się być istotny, 95% przedział

ufności bootstrap nie obejmował 0 (95% CI [-5,92; -3,39], *efekt* = -4,61, *beta* = 0,65), co wskazuje, że *poziom zaspokojenie potrzeby przynależności* okazało się mediatorem w relacji między manipulowaną samotnością a przewidywaniem, że partner będzie spełniał prośby osoby badanej.



Rycina 2

Zaspokojenie potrzeby przynależności jako mediator przewidywanej uległości partnera (unstandardized coefficients), *efekt pośredni* = -4,61 [-5,92; -3,39].

* $p = 0,02$, ** $p < 0,001$

Dyskusja

Niniejsze badanie było replikacją pierwszego badania eksperymentalnego. Celem było określenie, czy wzbudzenie poczucia samotności oddziaływać będzie na poziom uległości zarówno osób badanych jak i antycypowaną uległość partnera. Dodatkowo weryfikowano, czy poziom zaspokojenia potrzeby przynależności pełnił będzie mediacyjną rolę pomiędzy poczuciem samotności a uległością (własną i antycypowaną uległością partnera).

Potwierdzenia nie uzyskała hipoteza pierwsza, zakładająca, że wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z niższą gotowością do uległości wobec partnera. Jednym z możliwych wyjaśnień powyższej sytuacji może być liczba osób uczestniczących w badaniu. Obliczając wymaganą próbę za pomocą programu G*Power wzięto pod uwagę stosunkowo wysoką wartość siły efektu. Zapewne gdyby próba była większa, wynik udałoby się zreplikować. Innym możliwym wyjaśnieniem jest fakt, iż zachowania związane z uległością wiążą się z zaspokojeniem potrzeb związanych z podtrzymywaniem pozytywnej samooceny, poczuciem słuszności a także przynależności (Cialdini i Goldstein, 2004). Wypełnianie skali potrzeby przynależności mogło wpłynąć zatem na generalnie wyższą uległością.

Potwierdzono natomiast hipotezę drugą, która zakładała, że wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z antycypowaniem niższej uległości partnera. Podobnie jak w badaniu pierwszym, wynik ten odnieść można do tego, iż osoby samotne mają większą tendencję do postrzegania świata jako miejsca nieprzyjaznego, zagrażającego, ludzi natomiast jako mających złe intencje wobec innych (Dołęga, 2003; Hawkey i Cacioppo, 2010; Wrótniak, 2020). Tego typu atrybucje rzutują także na postrzeganą jakość bliskiej relacji oraz partnera, w którym doszukują się przede wszystkim negatywnych cech, czy też motywów określonych działań (Sha'ked, Rokach, 2014). Istnieje również możliwość, iż samotność wiąże się przede wszystkim z antycypowaniem negatywnych działań partnera, podczas gdy w mniejszym stopniu odnosi się to do oceny własnego działania. Związane to może być także z chęcią podtrzymywania dobrej samooceny oraz poczucia słuszności.

Hipoteza trzecia sugerowała, że poziom zaspokojenia potrzeby przynależności pełnić będzie mediującą rolę w relacji między poczuciem samotności a uleganiem partnerowi. Przeprowadzone analizy nie potwierdziły powyższej zależności. Wykazano natomiast, że poziom zaspokojenia potrzeby przynależności pełni mediującą rolę w relacji między poczuciem samotności a antycypowaniem niższej uległości partnera. Wiąże się to w spójną

całość z dotychczasowymi wynikami badań innych badaczy. Wskazuje się bowiem, iż związek dający partnerom możliwość ujawniania siebie, swoich potrzeb i obaw, czy też zwracania się o wsparcie pozwala zaspokajać wzajemnie poczucie przynależności w bliskiej relacji (Flood, 2005; Dykstra i Gierveld, 2003). Oznacza to także, iż osoby samotne wykazują się niższym poziomem odczuwanej w związku bliskości, co sprzyja antycypowaniu postawy partnera w sposób bardziej pesymistyczny i krytyczny.

Kolejne dwa badania stanowią koncepcyjną konceptualną replikację pierwszego i drugiego badania eksperymentalnego. Głównym założeniem było wykazanie, że wzbudzenie poczucia samotności wiązać się będzie z inną niż uległość (i antycypowanie uległości partnera) strategią utrzymywania bliskiej relacji – przejawianiem dążenia do budowania relacji. Przewidywano, że wzbudzenie poczucia samotności związane będzie z niższym nastawieniem na realizację celów dążeniowych, a więc strategii sprzyjającej rozwojowi związku. Ponadto, tak jak w poprzednich badaniach zakładano, iż deficyty przejawów bliskości w relacji, takie jak niski poziom włączania partnera w strukturę Ja oraz niski poziom zaspokojenia potrzeby przynależności będzie tłumaczyć relację pomiędzy samotnością a dążeniem do budowania relacji - celami relacyjnymi.

5. BADANIE III

Celem badania było zweryfikowanie, w jaki sposób wzbudzenie samotności oddziaływać będzie na gotowość do realizacji określonych celów relacyjnych w związku (dążeniowych vs unikowych) oraz na antycypowanie gotowości do realizacji określonych celów przez partnera. Uwzględniano także stopień włączenia partnera w strukturę Ja jako mediatora zależności między samotnością a chęcią do budowania relacji i antycypowania takiej woli u partnera.

Badanie przeprowadzono według schematu 2 (wzbudzenie samotności vs warunek kontrolny) z poziomem włączenia partnera w strukturę Ja jako mediatorem i gotowością do realizacji celów dążeniowych, unikowych, a także antycypowaną gotowość partnera do realizacji celów dążeniowych, bądź unikowych jako zmiennymi zależnymi.

Metoda

Osoby badane

W badaniu udział wzięło 90 osób (46 osób w grupie kontrolnej oraz 44 w grupie eksperymentalnej). Wielkość próby obliczono na podstawie poprzednich badań (Cacioppo i in., 2006; Poerio i in., 2016) oraz wyników badania pierwszego za pomocą programu G*Power: założono dwie niezależne próby, wielkość efektu $d = 0,7$; $\alpha = 0,05$ oraz moc badań 95% - co najmniej 45 osób w każdej grupie. Przedział wiekowy uczestników wynosił od 19 do 50 lat ($M = 27,54$; $SD = 8,76$). Staż związku wynosił od 5 miesięcy do 218 miesięcy ($M = 39,67$; $SD = 44,92$). Kobiety stanowiły 62,2% uczestników, mężczyźni natomiast 37,8% osób badanych. Większość osób pozostawała aktualnie w związkach nieformalnych (76,7%),

podczas gdy związki formalne reprezentowane były przez 23,3% osób. Dzieci posiadało 16,7% uczestników, natomiast 83,3% osób badanych było bezdzietnych.

Nabór osób badanych odbywał się przy pomocy systemu SONA na Uniwersytecie SWPS. Niezbędnym kryterium, jakie postawiono uczestnikom było pozostawanie aktualnie w związku przez okres co najmniej trzech miesięcy. Uczestnicy otrzymali informację, że udział jest w pełni dobrowolny, zaś w każdym momencie mają możliwość wycofania się z udziału bez podawania przyczyny, co nie będzie wiązało się z żadnymi konsekwencjami. Poinformowano ich także, że zebrane od nich dane posłużą wyłącznie do zbiorczej analizy statystycznej. Po uzupełnieniu i przesłaniu kwestionariusza, osoby badane otrzymywały mailowo wiadomość zawierającą prawdziwy cel badania, a także postawione hipotezy badawcze.

Procedura

Zaproszenie do uczestnictwa w badaniu umieszczono w systemie SONA. Kryterium, które musiały spełnić osoby badane, było pozostawanie w bliskim związku przez okres co najmniej trzech miesięcy. Jako cel przedstawiono chęć zbadania celów relacyjnych w bliskich związkach, jednak bez zdefiniowania czym one są. Badanie, tak jak poprzednie, przygotowano w formie on-line, a więc uczestnicy brali w nim udział w dogodnym dla nich momencie i warunkach sprzyjających skupieniu się na zamieszczonych treściach. Przewidywany czas, jaki sugerowano zarezerwować sobie na udział w badaniu, oszacowano na 20 minut. Nie przewidziano jednak limitu czasu, tak więc w razie potrzeby uczestnicy mogli poświęcić dowolną ilość czasu. Uczestnicy przypisywani byli do grup w sposób losowy, dodatkowo zastosowano randomizację kolejności, w jakiej wyświetlały się kwestionariusze związane z celami relacyjnymi (moje cele relacyjne i antycypowane cele relacyjne partnera).

Na początku uczestnicy uzupełniali metryczkę zawierającą pytania o wiek, płeć, staż związku, poziom sformalizowania relacji (związek formalny lub związek nieformalny, a także posiadanie dzieci).

Manipulacja samotnością ponownie odbywała się poprzez wzbudzenie w grupie eksperymentalnej poczucia samotności przy pomocy fragmentu będącego wycinkiem z kalendarza osoby pozostającej aktualnie w bliskim związku (Załącznik 1., Załącznik 2.). Sprawdzenie manipulacji eksperymentalnej odbywało się poprzez udzielenie odpowiedzi na trzy pytania dotyczące poczucia samotności (szczegółowy opis w badaniu I). Współczynnik alfa Cronbacha w obecnym badaniu wynosił 0,96.

Narzędziem, które także zostało wykorzystane w procedurze badawczej była Skala włączenia partnera w strukturę Ja (Aaron i in., 1992), której szczegółowy opis znajduje się z badaniu I (Załącznik 3.). Wykorzystano także zmodyfikowaną wersję Kwestionariusza Celów relacyjnych (*The Relationship Goals Questionnaire*, Elliot, Gable i Mapes, 2006). Polska adaptacja została przygotowana przez Roszak. Narzędzie umożliwia pomiar celów, jakimi partnerzy kierują się głównie w swojej relacji – dążeniowymi bądź unikowymi. Kwestionariusz zawiera osiem twierdzeń nawiązujących do sytuacji i zachowań, z jakimi na co dzień spotykamy się w związku. Cztery z nich odwołują się bezpośrednio do celów unikowych, a więc zachowań mających na celu minimalizowanie negatywnych emocji i uczuć, jakie mogą pojawiać się w konsekwencji określonych sytuacji, na przykład: „Staram się unikać sytuacji, które mogłyby szkodzić mojemu związkowi”. Pozostałe twierdzenia dotyczą celów dążeniowych, a więc mających za zadanie stałe pogłębianie i rozwijanie swojej relacji, na przykład: „Dążę do pogłębienia i rozwoju relacji z partnerem”. Powyższy kwestionariusz został zmodyfikowany w taki sposób, aby osoby badane udzielały odpowiedzi na pytania w odniesieniu zarówno do siebie, jak i w odniesieniu do przewidywanych zachowań partnera (Załącznik 6.). Obie wersje pojawiały się w kolejności zrotowanej

(*counterbalancing*). Współczynnik alfa Cronbacha wynosił 0,71 dla celów relacyjnych osób badanych oraz 0,89 dla antycypowanych celów relacyjnych partnera.

Na koniec badania uczestnicy otrzymywali gratyfikację w postaci punktów SONA. Dodatkowo, mailowo przesyłano im szczegółową informację związaną z prawdziwym celem badania. Każda osoba badana miała także możliwość skontaktowania się z badaczką, w razie gdyby pojawiły się dodatkowe pytania, wątpliwości, bądź chęć zgłoszenia gotowości do zapoznania się ze zbiorczymi wynikami, kiedy badanie zostanie w pełni opracowane.

Wyniki

Analizy danych zebranych w toku badania dokonano przy pomocy IBM SPSS Statistic w wersji 26. Poniżej przedstawiono wyniki dotyczące statystyk opisowych dla badanych zmiennych (Tabela 7).

Tabela 7.

Statystyki opisowe dla celów dążeniowych, celów unikowych, antycypowanych celów dążeniowych partnera i antycypowanych celów unikowych partnera, a także skali włączenia partnera w Ja, (N = 90)

	M	SD	Minimum	Maximum
Cele dążeniowe	3,37	1,09	0	4
Cele unikowe	3,31	0,96	0	4
Antycypowane cele dążeniowe partnera	2,13	1,82	0	4
Antycypowane cele unikowe partnera	2,76	1,28	0	4
Włączenie partnera w swoje Ja	3,67	4,62	1	7

Przeprowadzono także analizę korelacji, aby określić relację pomiędzy testowanymi zmiennymi. W tabeli (Tabela 8.) zamieszczono wyniki dotyczące przeprowadzonej analizy.

Tabela 8

Związek pomiędzy włączeniem w strukturę Ja, celami dążeniowymi, celami unikowymi, antycypowanymi celami dążeniowymi oraz antycypowanymi celami unikowymi, korelacje *r* Pearsona (*N*=90)

	Włączenie w strukturę Ja	Cele dążeniowe	Cele unikowe	Antycypowane Cele dążeniowe	Antycypowane Cele unikowe
Włączenie w strukturę Ja	-				
Cele dążeniowe	0,20	-			
Cele unikowe	0,22*	0,38**	-		
Antycypowane Cele dążeniowe	0,57**	0,39**	0,40**	-	
Antycypowane Cele unikowe	0,38**	0,29**	0,49**	0,68**	-

** $p < 0,01$ (dwustronnie)

* $p < 0,05$ (dwustronnie)

Skuteczność manipulacji pomiędzy grupą eksperymentalną a kontrolną została zweryfikowana przy pomocy testu – t Studenta. Przeprowadzona analiza testem t-Studenta dla prób niezależnych wykazała, że zastosowana manipulacja wzbudzaniem samotności okazała się być skuteczna. W warunkach wzbudzenia samotności osoby badane czuły się bardziej samotne ($M = 12,50$; $SD = 2,54$) niż w warunkach kontrolnych ($M = 4,85$; $SD = 2,62$), $t = 14,08$; $p < 0,001$, d Cohena = 2,96.

W Tabeli (Tabela 9.) umieszczono wyniki dotyczące wpływu manipulacji poczuciem samotności na nastawienie na poziom włączenia partnera w strukturę Ja, realizację celów dążeniowych, unikowych, a także antycypowanie celów dążeniowych i unikowych partnera. Analiz dokonano przy pomocy testu – t Studenta dla prób niezależnych.

Tabela 9.

Wpływ manipulacji poczuciem samotności na poziom włączenia partnera w strukturę Ja, cele dążeniowe i unikowe oraz antycypowane cele dążeniowe i unikowe partnera (N= 90)

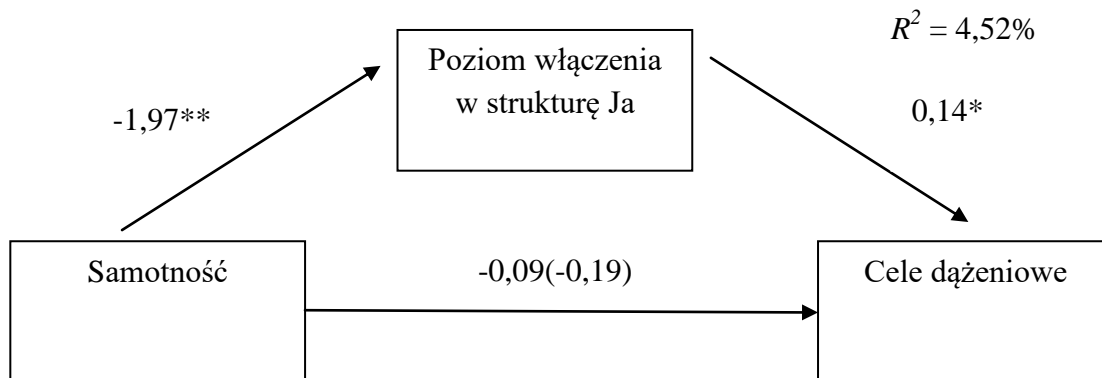
		M	SD	t	p	d Cohena
Włączenie partnera w swoje Ja	Eksperymentalna	2,66	1,60	5,88	<0,001	1,24
	Kontrolna	4,85	2,62			
Cele dążeniowe	Eksperymentalna	3,32	1,16	0,41	0,681	0,08
	Kontrolna	3,41	1,02			
Cele unikowe	Eksperymentalna	2,95	1,10	3,66	<0,001	0,78
	Kontrolna	3,65	0,64			
Antycypowane cele dążeniowe partnera	Eksperymentalna	0,93	1,52	8,02	<0,001	1,68
	Kontrolna	3,28	1,26			
Antycypowane cele unikowe partnera	Eksperymentalna	2,02	1,21	6,37	<0,001	1,35
	Kontrolna	3,46	0,91			

$N_{\text{eksperymentalna}} = 44, N_{\text{kontrolna}} = 46$

Hipoteza piąta nie została potwierdzona. Nie wykazano różnic w nastawieniu na realizację celów dążeniowych po wzbudzeniu poczucia samotności. Wykazano natomiast, różnice w nastawieniu na realizację celów unikowych w związku. Oznacza to, że wzbudzenie samotności powoduje niższą gotowość do realizacji celów unikowych w porównaniu do grupy kontrolnej.

Potwierdzono częściowo hipotezę szóstą, która zakładała, że wzbudzenie poczucia samotności przyczyniać się będzie do antycypowania niższego nastawienia na realizację celów dążeńiowych oraz wyższego nastawienia na cele unikowe przez partnera. Osoby, z grupy eksperymentalnej zakładały jednak, że partner wykaże się nie tylko niższą gotowością do realizacji celów dążeńiowych, ale również unikowych.

Hipoteza siódma uzyskała częściowe potwierdzenie w toku przeprowadzonych analiz. Wykazano, iż włączenie partnera w strukturę Ja pełni mediacyjną roli pomiędzy manipulowaną samotnością a nastawieniem na realizację celów dążeńiowych - *efekt pośredni* = -0,28 [-0,58; -0,05] (choć zarówno całkowity wpływ samotności na realizację celów, *effect* = 0,10; *beta* = 0,23; *t* = -0,41; *p* = 0,68 jak i efekt bezpośredni, *effect* = 0,19; *beta* = 0,27; *t* = 0,70; *p* = 0,48 był nieistotny). Jednakże ponieważ efekt pośredni jest istotny można wnioskować o mediacji (Zhao, Lynch, Chen, 2010). Przeprowadzony test Sobela potwierdził marginalnie istotną mediację, *z* = -1,89; *p* = 0,058. Zaprezentowany na Rycinie (Rycina 4) model wyjaśniał 4,52% wariacji zmiennej zależnej; $F(2,87) = 2,06$; *p* = 0,13.



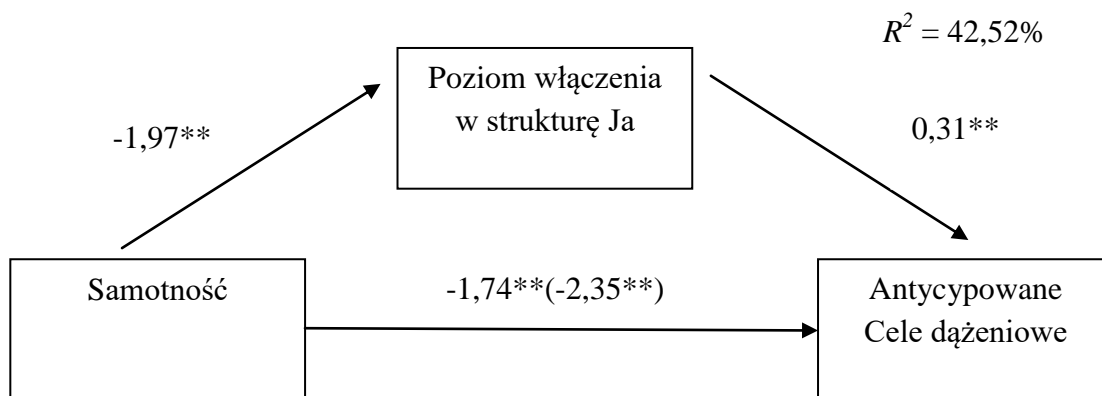
Rycina 4.

Poziom włączenia partnera w strukturę ja jako mediator przewidywanych celów dążeńiowych partnera (wartości niestandardyzowane), efekt pośredni = -0,28 [-0,58; -0,05]

* *p* = 0,05, ** *p* < 0,001

W przypadku celów unikowych analiza mediacji okazała się nieistotna, *efekt pośredni* = -0,03 [-0,24; 0,20].

Częściowe potwierdzenie uzyskała także hipoteza ósma. Wykazano bowiem medycyjną rolę poziomu włączenia partnera w strukturę Ja w przypadku relacji samotności z antycypowanymi celami dążeniowymi partnera. Zaprezentowany na Rycinie (Rycina 5) model wyjaśniał 49,43% wariacji zmiennej zależnej; $F(2,87) = 42,52$; $p < 0,001$. Całkowity wpływ poczucia samotności na antycypowane cele dążeniowe partnera okazał się istotny (*effect* = -2,35; *beta* = 0,29; $t = -8,02$; $p < 0,001$). Bezpośredni wpływ odczuwanej samotności na antycypowane cele dążeniowe okazał się istotny (*efekt* = -1,74; *beta* = 0,33; $t = -5,35$; $p < 0,001$). 95% przedział ufności bootstrap nie obejmował 0 (95% CI [-1,15; -0,21], *efekt* = -0,61, *beta* = 0,24), co wskazuje, że *poziom włączenia w strukturę Ja* okazał się mediatorem w relacji między samotnością a antycypowanymi celami dążeniowymi. Przeprowadzone analizy nie wykazały medycyjnej roli poziomu włączenia partnera w strukturę ja w relacji samotności i antycypowanych celów unikowych partnera, *efekt pośredni* = -0,16 [-0,55; 0,14].



Rycina 5.

Poziom włączenia partnera w strukturę ja jako mediator przewidywanych celów dążeniowych partnera (wartości niestandardyzowane), *efekt pośredni* = -0,61 [-1,15; -0,21]

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

Dyskusja

Celem niniejszego badania było uzyskanie odpowiedzi, w jaki sposób wzbudzenie samotności w bliskiej relacji romantycznej oddziałuje na nastawienie na realizację określonych celów relacyjnych. W celu lepszego zrozumienia zjawiska celów relacyjnych, postanowiono zmodyfikować Kwestionariusz Celów Relacyjnych (Elliot, Gable i Mapes, 2006) w taki sposób, aby sprawdzał on zarówno to jak postrzega się osoba badana, ale także w jaki sposób określa gotowość partnera do realizacji poszczególnych celów. Istotne było uchwycenie, czy wzrost poziomu samotności powodował będzie bardziej krytyczne postrzeganie drugiej osoby, co wiąże się z antycypowaniem niższego poziomu gotowości do nastawienia na cele dążeniowe w bliskim związku, przy wyższym nastawieniu na cele unikowe.

Potwierdzenia nie uzyskała hipoteza piąta, zakładająca, że wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z niższym nastawieniem na realizację celów dążeniowych przy wyższym nastawieniu na cele unikowe. Samotność nie wiązała się z niższym nastawieniem na pogłębianie relacji, wykazano natomiast niższe natężenie zachowań mających na celu uniknięcie konfrontacji, bądź sytuacji zagrażających dobrostanowi związku w warunkach wzbudzenia samotności. W przypadku celów unikowych okazało się, że to osoby z grupy kontrolnej wykazują się wyższą gotowością do ich stosowania. Wyjaśnieniem tego rezultatu może być to, że wzbudzenie samotności przyczynia się do gorszej oceny jakości swojego związku, a także samego partnera (Sha'ked, Rokach, 2014), co może przyczyniać się do niższej gotowości do realizacji celów unikowych. Być może osoby takie przyjmują postawę niższego zaangażowania, a więc nie decydują się również na podjęcie zachowań defensywnych, mających za zadanie wycofanie (Doroszewicz, 2012) oraz unikanie negatywnych wzmocnień (Moroń, 2017) w trudniejszych momentach. Wskazuje się także, że

podejmowanie działań unikowych pełnić może rolę ochrony przed odrzuceniem i utratą uczuć ze strony partnera (Gable, 2006).

Potwierdzono częściowo hipotezę szóstą, co oznacza, że samotność wiąże się z przewidywaniem, że partner wykazywał się będzie niższą gotowością do podejmowania jakichkolwiek działań w ramach związku. Dotyczy to zarówno pogłębiania relacji, jak i unikania trudnych sytuacji. Osoby, które niżej oceniają swojego partnera, nie dostrzegają w nim równocześnie motywacji do zarówno rozwoju, jak i ochrony swojego związku.

Częściowe potwierdzenie uzyskała hipoteza siódma, wykazując, że włączenie partnera w strukturę Ja, będące przejawem bliskości, pełni mediacyjną rolę w relacji samotności i nastawienia na realizację celów dążeńiowych. Potwierdzono także hipotezę ósmą, wskazując, iż włączanie partnera w strukturę Ja pełni mediującą rolę pomiędzy poczuciem samotności a antycypowaniem niższej gotowości do realizacji celów relacyjnych.

Otrzymane rezultaty wskazują, iż doświadczenie samotności sprzyja niższej bliskości i bardziej krytycznym atrybucjom w odniesieniu do bliskiej osoby, spostrzeganiu jej intencji związanych z bliską relacją, co jest spójne z wynikami badań innych badaczy (Ernst i Cacioppo, 1999). Wskazuje się także, że będące przejawem bliskości włączenie partnera w strukturę Ja sprzyja lepszej komunikacji w związku, zrozumieniu, czy też zbliżonego podejścia wobec istotnych aspektów związanych z funkcjonowaniem w związku (Aron i McLaughlin-Volpe, 2001; Aron i in., 2004). Osoby samotne przyjmują natomiast bardziej krytyczną postawę wobec zarówno partnera, jak i relacji, co nie sprzyja motywacji do budowania trwałej i satysfakcjonującej relacji.

W kolejnym badaniu eksperymentalnym postanowiono zreplikować wyniki uzyskane w ramach niniejszego badania, uwzględniając jednak inny wskaźnik bliskości, którym jest poziom zaspokojenia potrzeby przynależności.

6. BADANIE IV

Badanie czwarte jest replikacją trzeciego badania eksperymentalnego. Kluczowym założeniem było określenie, w jaki sposób wzbudzenie samotności wiąże się z gotowością do realizacji celów relacyjnych, zarówno w odniesieniu do osoby badanej, jak i jej przewidywaniom dotyczącym motywacji partnera. W celu pogłębienia wyników uzyskanych w badaniu trzecim, postanowiono uwzględnić poziom zaspokojenia potrzeby przynależności a także zweryfikować, czy będzie on pełnił rolę mediatora w relacji samotności z nastawieniem na cele relacyjne, a także antycypowaniem ich u partnera.

Badanie przeprowadzono według schematu 2 (wzbudzenie samotności vs warunek kontrolny) z poziomem zaspokojenia potrzeby przynależności jako mediatorem i gotowością do realizacji celów dążeńiowych, unikowych, a także antycypowaną gotowość partnera do realizacji celów dążeńiowych, bądź unikowych jako zmiennymi zależnymi.

Metoda

Osoby badane

W badaniu udział wzięło 112 osób (59 osób w grupie kontrolnej oraz 53 w grupie eksperymentalnej). Wielkość próby obliczono na podstawie poprzednich badań (Cacioppo i in., 2006; Poerio, i in., 2016), a także w nawiązaniu do pierwszego, drugiego oraz trzeciego badania eksperymentalnego, za pomocą programu G*Power: założono dwie niezależne próby, wielkość efektu $d = 0,7$; $\alpha = 0,05$ oraz moc badań 95% , co najmniej 45 osoby w każdej grupie. Przedział wiekowy uczestników wynosił od 19 do 55 lat ($M = 28,10$; $SD = 8,73$). Staż związku wynosił od 6 miesięcy do 480 miesięcy ($M = 55,04$; $SD = 71,91$). Kobiety stanowiły 88,4% uczestników, mężczyźni natomiast 11,6% osób badanych. Większość osób pozostawała aktualnie w związkach nieformalnych (75,9%), podczas gdy związki formalne

reprezentowane były przez 24,1% osób. Dzieci posiadało 20,5% uczestników, natomiast 79,5% osób badanych było bezdzietnych.

Procedura

Tak jak w poprzednich badaniach nabór osób badanych odbywał się przy pomocy systemu SONA na Uniwersytecie SWPS. Od uczestników wymagano, aby pozostawali aktualnie w związku romantycznym przez okres nie krótszy niż trzy miesiące. Osoby badane otrzymywały informację o tym, iż uczestnictwo jest w pełni dobrowolne, a także, że w dowolnym momencie istnieje możliwość zrezygnowania z dalszego udziału bez ponoszenia jakichkolwiek konsekwencji. Jako cel przedstawiono chęć zbadania celów relacyjnych w bliskich relacjach romantycznych, jednak bez zdefiniowania na czym one polegają. Badanie zostało przeprowadzone w formie on-line. Dawało to możliwość wzięcia udziału w dogodnym dla osób badanych momencie. Skonstruowane zostało przy pomocy platformy Qualtrics, gdzie ustalono randomizację dotyczącą przypisania do grupy, a także kolejności wyświetlenia kwestionariusza celów relacyjnych (dążenie do realizacji celów relacyjnych lub antycypowane dążenie do realizacji celów partnera).

Badanie rozpoczynało się uzupełnieniem metryczki, której pytania dotyczyły wieku, płci, stażu bliskiej relacji, a także tego, czy osoba badana pozostaje w związku formalnym, czy też nieformalnym.

Manipulacja samotnością odbywała się poprzez zastosowanie takiej samej historii, jaką wykorzystano w opisywanych powyżej badaniach eksperymentalnych (Załącznik 1., Załącznik 2.). Sprawdzenie manipulacji eksperymentalnej odbywał się poprzez zadanie osobom badanym trzech pytań dotyczących tego, czy będąc autorem powyższego kalendarza czułby się samotne, odrzucone i pozostawione samym sobie. Szczegółowy opis manipulacji

oraz jej sprawdzianu zamieszczono w badaniu eksperymentalnym I. Współczynnik alfa Cronbacha dla skali sprawdzianu manipulacji wynosił 0,97.

Mediacyjna rola zaspokojenia potrzeby przynależności weryfikowana była, skróconą wersją Kwestionariusza Potrzeb w Bliskiej Relacji (Załącznik 5.). Polska adaptacja skali została opracowana przez Gamian-Wilk i Doroszewicz (2015) na podstawie na podstawie skali Sommer i Bourgeois (2010). Szczegółowy opis narzędzia znajduje się w badaniu eksperymentalnym II. Współczynnik alfa Cronbacha wynosił 0,87.

W badaniu został wykorzystany zmodyfikowany na potrzeby badania Kwestionariusz Celów Relacyjnych (*The Relationship Goals Questionnaire*, Elliot, Gable i Mapes, 2006) w polskiej adaptacji Roszak (Załącznik 6.). Szczegółowy opis narzędzia znajduje się w badaniu III. Współczynnik alfa Cronbacha wynosił 0,67, natomiast dla antycypowanych celów relacyjnych wyniosł 0,85.

Po uzupełnieniu wszystkich kwestionariuszy uczestnicy otrzymywali punkty SONA, będące formą wynagrodzenia za udział w badaniu. W wiadomości mailowej uzyskiwali także wgląd w prawdziwy cel badania, a także kontakt do badaczki, aby w razie jakichkolwiek pytań, bądź wątpliwości mieli możliwość uzyskania szczegółowej informacji.

Wyniki

Analizy danych zebranych w toku badania dokonano przy pomocy IBM SPSS Statistic w wersji 26. Poniżej przedstawiono wyniki dotyczące statystyk opisowych dla badanych zmiennych (Tabela 10.), a także wyniki dotyczące analizy korelacji r Pearsona pomiędzy badanymi zmiennymi (Tabela 11.).

Tabela 10.

Statystyki opisowe dla celów dążeniowych, celów unikowych, antycypowanych celów dążeniowych i unikowych partnera oraz zaspokojenia potrzeby przynależności, (N = 112)

	M	SD	Minimum	Maximum
Cele dążeniowe	3,47	0,97	0	4
Cele unikowe	3,42	0,85	0	4
Antycypowane cele dążeniowe partnera	2,52	1,70	0	4
Antycypowane cele unikowe partnera	2,99	1,20	0	4
Zaspokojenie potrzeby przynależności	23,63	7,65	5	35

N_{eksperymentalna} = 53, N_{kontrolna} = 59

Tabela 11

Związek pomiędzy zaspokojeniem potrzeby przynależności, celami dążeniowymi, celami unikowymi, antycypowanymi celami dążeniowymi oraz antycypowanymi celami unikowymi partnera, korelacje r Pearsona (N=112)

	Potrzeba przynależności	Cele dążeniowe	Cele unikowe	Antycypowane cele dążeniowe	Antycypowane cele unikowe
Potrzeba przynależności	-				
Cele dążeniowe	0,27**	-			
Cele unikowe	0,17	0,38**	-		
Antycypowane Cele dążeniowe	0,64**	0,47**	0,11	-	
Antycypowane Cele unikowe	0,49**	0,30**	0,27**	0,72**	-

* $p < 0,05$ (dwustronnie)

** $p < 0,01$ (dwustronnie)

Skuteczność manipulacji pomiędzy grupą eksperymentalną a kontrolną została zweryfikowana przy pomocy testu t Studenta. Przeprowadzona analiza testem t-Studenta dla prób niezależnych wykazała, że zastosowana manipulacja wzbudzaniem samotności okazała się być skuteczna. W warunku wzbudzenia samotności osoby badane czuły się bardziej samotne ($M = 11,62$; $SD = 3,33$) niż w warunku kontrolnym ($M = 4,71$; $SD = 2,72$), $t = 12,07$; $p < 0,001$, $d \text{ Cohena} = 2,27$.

W Tabeli (Tabela 12.) umieszczono wyniki dotyczące wpływu manipulacji poczuciem samotności na nastawienie na realizację celów relacyjnych oraz na antycypowaną gotowość partnera do realizacji celów relacyjnych.

Tabela 12.

Wpływ manipulacji poczuciem samotności na zaspokojenie potrzeby przynależności, cele dążeniowe i unikowe oraz antycypowane cele dążeniowe i unikowe partnera (N = 112)

		M	SD	t	p	d Cohena
Zaspokojenie potrzeby przynależności	Eksperymentalna	17,60	5,48	11,92	< 0,001	2,25
	Kontrolna	29,05	4,68			
Cele dążeniowe	Eksperymentalna	3,23	1,17	2,56	< 0,001	0,48
	Kontrolna	3,69	0,68			
Cele unikowe	Eksperymentalna	3,36	0,86	0,78	0,443	0,14
	Kontrolna	3,48	0,84			
Antycypowane cele dążeniowe partnera	Eksperymentalna	1,38	1,67	8,18	< 0,001	1,59
	Kontrolna	3,53	0,94			
Antycypowane cele unikowe partnera	Eksperymentalna	2,43	1,25	5,10	< 0,001	0,97
	Kontrolna	3,49	0,90			

$N_{\text{eksperymentalna}} = 53, N_{\text{kontrolna}} = 59$

Częściowe potwierdzenie uzyskała hipoteza piąta. Wykazano bowiem, iż wzbudzenie samotności przyczynia się do deklarowania niższej gotowości do realizacji celów dążeniowych w związku. Nie przełożyło się to jednak na wyższe nastawienie na realizację celów unikowych w grupie eksperymentalnej względem grupy kontrolnej.

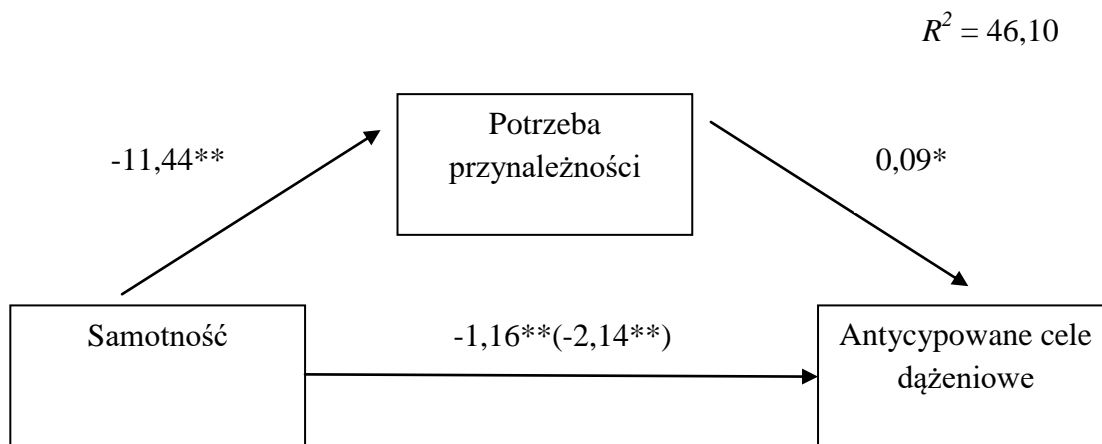
Wykazano także, że wzbudzenie samotności wiąże się z przywidywaniem niższej gotowości do realizacji celów relacyjnych w bliskiej relacji, co daje częściowe potwierdzenie dla hipotezy szóstej. Osoby z grupy eksperymentalnej antycypowały niższą gotowość partnera do nastawienia na cele zarówno dążeniowe, jak i unikowe w porównaniu do grupy kontrolnej.

W celu przeanalizowania zarówno bezpośrednich, jak i pośrednich skutków w modelu: manipulacja poczuciem samotności a celami relacyjnymi (osoby badanej i antycypowanej partnera gotowości do realizacji celów) z uwzględnieniem poziomu zaspokojenia potrzeby przynależności jako mediatora, dokonano analiz przy pomocy programu PROCESS (Hayes, 2018) wraz z procedurą bootstrappingu (5000) próbek. W celu odpowiedzi na pytanie o pośredniczącą rolę zmiennej zaspokojenie potrzeby przynależności na relację pomiędzy samotnością a celami relacyjnymi (osoby badanej i antycypowanej partnera gotowości do realizacji celów relacyjnych) dokonano analiz mediacji.

Początkowo dokonano analizy mediacji, w której weryfikowano, czy poziom zaspokojenia potrzeby przynależności okaże się mediatorem pomiędzy samotnością a nastawieniem na określone cele relacyjne. Nie wykazano tego efektu w przypadku zarówno celów dążeniowych, *efekt pośredni* = -0,29 [-0,65; 0,09], jak i unikowych, *efekt pośredni* = -0,34 [-0,90; 0,03]. Oznacza to, że hipoteza siódma nie uzyskała potwierdzenia.

Potwierdzenie uzyskała hipoteza ósma. Wykazano bowiem, iż poczucie przynależności jest mediatorem pomiędzy poczuciem samotności a antycypowaną gotowością partnera do realizacji celów dążeniowych. Zaprezentowany na Rycinie (Rycina 6) model wyjaśniał 46,10% wariancji zmiennej zależnej; $F(2,108) = 46,18$; $p < 0,001$. Całkowity wpływ poczucia samotności na cele dążeniowe okazał się istotny (*effect* = -2,14; *beta* = 0,25; $t = -8,46$; $p < 0,001$). Bezpośredni wpływ samotności na antycypowane cele dążeniowe okazał się istotny (*efekt* = -1,16; *beta* = 0,36; $t = -3,21$ $p = 0,002$). 95% przedział ufności bootstrap nie obejmował 0 (95% CI [-1,56; -0,33], *efekt* = -0,98; *beta* = 0,31), co wskazuje, że

przynależność okazała się mediatorem w relacji między samotnością a antycypowanymi celami dążeniowymi partnera.

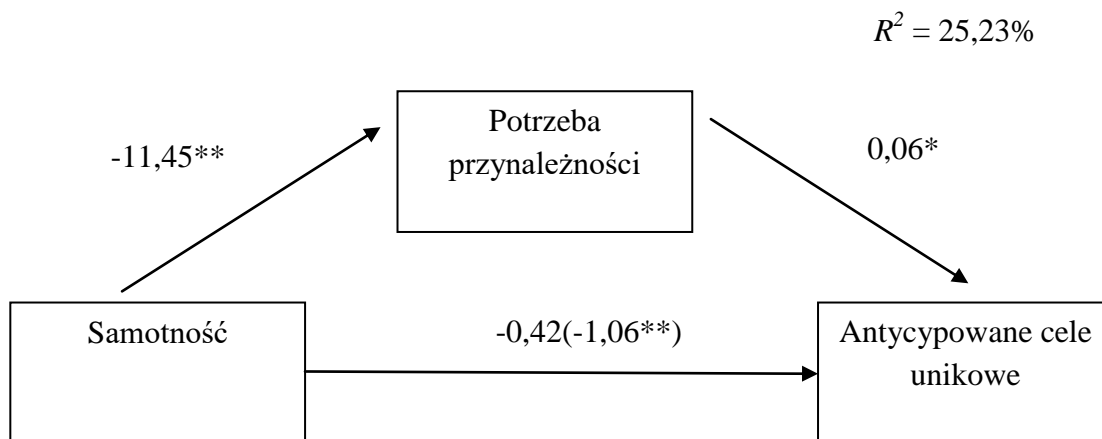


Rycina 6.

Potrzeba przynależności jako mediator przewidywanych celów dążeniowych partnera (wartości niestandardyzowane), efekt pośredni = -0,98 [-1,56; -0,33]

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

Wykazano także, iż poczucie przynależności jest mediatorem pomiędzy samotnością a przewidywaną gotowością partnera do realizacji celów unikowych (Rycina 7.). Zaprezentowany na Rycinie (Rycina 7) model wyjaśniał 25,23% wariacji zmiennej zależnej; $F(2,109) = 18,39$; $p < 0,001$. Całkowity wpływ poczucia samotności na antycypowane cele unikowe okazał się istotny ($effect = -1,06$; $beta = 0,20$; $t = -5,19$; $p < 0,001$). Bezpośredni wpływ odczuwanej samotności na antycypowane cele unikowe okazał się nieistotny ($efekt = -0,42$; $beta = 0,30$; $t = -1,39$; $p = 0,167$). 95% przedział ufności bootstrap nie obejmował 0 (95% CI [-1,11; -0,10], $efekt = -0,64$; $beta = 0,25$), co wskazuje, że przynależność okazała się mediatorem w relacji między samotnością a antycypowanymi celami unikowymi partnera.



Rycina 7.

Potrzeba przynależności jako mediator przewidywanych celów unikowych partnera (wartości niestandardyzowane), efekt pośredni = -0,64 [-1,11; -0,10]

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

Dyskusja

Badanie czwarte było konceptualną replikacją III badania eksperymentalnego. Celem było zweryfikowanie, w jaki sposób wzbudzenie samotności oddziałuje na gotowość do realizacji określonych celów relacyjnych a także przewidywanie nastawienia partnera odnośnie realizowania celów w bliskiej relacji romantycznej. Dodatkowo, postanowiono uwzględnić mediującą rolę poczucia zaspokojenia potrzeby przynależności w relacji między samotnością a celami relacyjnymi (zarówno osób badanych, jak i antycypowaną gotowością partnerów do podejmowania tego typu działań). Doniesienia innych badaczy wykazują, iż zaspokojenie jednej z kluczowych potrzeb, jaką jest potrzeba przynależności sprzyja podtrzymywaniu oraz pozostawaniu w bliskiej relacji (Dwyer, 2005; Prusiński, 2017).

Częściowe potwierdzenie uzyskała hipoteza piąta, która zakładała, że wzbudzenie samotności wiązać się będzie z niższą gotowością do realizacji celów dążeńiowych oraz

wyższym nastawieniem na cele unikowe. Opisaną zależność wykazano z odniesieniem do celów dążeńiowych. Wynik ten wiązać się może z wyjaśnieniem (przedstawionym również w poprzednim badaniu) sugerującym, iż osoby, które nie są zadowolone ze swojej relacji cechują się niższą gotowością do podejmowania celów relacyjnych, zarówno tych, zmierzających do pogłębiania relacji (Gable, 2006; Doroszewicz, 2008; Włodarczyk, 2012), jak i tych, których zadaniem jest unikanie konfrontacji, bądź zagrażających sytuacji. Przeprowadzone analizy nie wykazały jednak, że wzbudzenie poczucia samotności sprzyjać będzie niższej gotowości do nastawienia na cele unikowe.

Potwierdzono częściowo hipotezę szóstą, zakładającą, że wysoki poziom samotności wiązał się będzie z antycypowaniem niższej gotowości do realizacji celów dążeńiowych i unikowych przez partnera. Rezultat ten jest spójny z tym, który wykazano w trzecim badaniu eksperymentalnym. Oznacza to, iż samotność wiąże się z bardziej pesymistycznym postrzeganiem motywacji partnera do podejmowania działań zarówno sprzyjających pogłębianiu, jak i unikaniu problematycznych sytuacji w ramach bliskiego związku. Ponownie odnieść to można do zależności wykazanej przez innych badaczy, którzy wskazują, iż samotność przyczynia się do bardziej krytycznej oceny innych osób (Dołęga, 2003; Gierveld, 1998; Mrozińska, 2009; Wrótniak, 2020), a także przekonania, iż mają oni przede wszystkim złe intencje (Cacioppo i Patrick, 2008; Hawkey i Cacioppo, 2010).

Zakładano, że poziom zaspokojenia potrzeby przynależności pełnił będzie medycyjną rolę w relacji między samotnością i gotowością do realizacji celów relacyjnych. Hipoteza siódma uzyskała jednak tylko częściowe potwierdzenie. Wskazano, że wyższy poziom samotności wiąże się z deklarowaniem niższego poziomu zaspokojenia potrzeby przynależności. Koresponduje to z wynikami uzyskanymi w drugim badaniu eksperymentalnym, a także rezultatami innych badaczy (Flood, 2005; Dykstra i Gierveld, 2003, Mrozińska, 2009). Samotność w związku powiązana jest bezpośrednio z poczuciem

frustracji (Rokach, 2018), izolacji, czy też braku zrozumienia przez bliską osobę (Mrozińska, 2009). Oznacza to, że osoby samotne odczuwają niższy poziom zaspokojenia potrzeby przynależności, która jest niezwykle istotnym przejawem bliskości w relacjach romantycznych. Zaniżone poczucie bliskości może tłumaczyć, dlaczego osoby samotne nie wykazują gotowości do realizacji celów relacyjnych. Rezultat ten jest niezwykle istotny w odniesieniu do lepszego rozumienia mechanizmów psychologicznych stojących za odmienną motywacją osób samotnych do podejmowania określonych działań w ramach bliskiej relacji romantycznej.

Potwierdzenie uzyskała hipoteza ósma, która zakładała, że poziom zaspokojenia potrzeby przynależności będzie mediatorem pomiędzy samotnością a antycypowaniem niższej gotowości do realizacji celów dążeniowych i unikowych. Ponownie odnieść można to do rezultatów z badania trzeciego, a także wyników, które wykazują, iż samotność powiązana jest z bardziej krytyczną percepcją rzeczywistości oraz budowanych relacji interpersonalnych (Cacioppo i Hawkley, 2009; Hawkley i Cacioppo, 2010). Uzyskany wzorec wyników wpisuje się w koncepcję *Self-reinforcing Loneliness Loop* – SRL (Hawkley i Cacioppo, 2010). Wskazuje ona, iż osoby samotne koncentrują się na poszukiwaniu potwierdzenia dla swoich przekonań, zakładających, iż świat jest miejscem zagrażającym, natomiast otaczający ludzie wykazują się przede wszystkim złymi intencjami (Hawkley i Cacioppo, 2010). Tego typu niekorzystne atrybucje sprzyjać mogą doszukiwaniu się w bliskiej osobie przede wszystkim złych, uderzających w dobro jednostki intencji, a także na poszukiwaniu zachowań potwierdzających te przypuszczenia (Sha'ked i Rokach, 2014). Osoba samotna zakładać może zatem, iż partner nie będzie wykazywał się gotowością do rozwijania związku.

Przeprowadzone badanie wykazało, iż wzbudzenie poczucia samotności wiąże się częściowo z niższą gotowością do pogłębienia bliskiej relacji, a także z przewidywaniem niższego zaangażowania ze strony partnera w działania zmierzające do pogłębienia bliskiej

relacji oraz unikania sytuacji trudnych i konfliktowych. Uzyskany wzorzec wyników jest spójny z dotychczasowymi rezultatami, które wskazują, iż samotność wiąże się z koncentracją na negatywnych aspektach relacji interpersonalnych, związanej z tym frustracją, a także poczuciu spadku jakości życia (De Jong-Gierveld, 1985; Kaleta i Mróz, 2012).

Przeprowadzony cykl czterech badań eksperymentalnych wskazał szereg niezwykle istotnych, innowacyjnych rezultatów. Wykazano między innymi związek między wzbudzoną samotnością a niską uległością oraz celami relacyjnymi, które traktowane są jako strategie utrzymywania bliskiej relacji. Wykazano, iż zaniżone, sfrustrowane poczucie bliskości z partnerem (mierzone na dwa sposoby – poprzez włączanie partnera w strukturę Ja i poprzez zaspokojenie potrzeby przynależności) wyjaśnia, dlaczego badani po wzbudzeniu samotności wykazywali niższą uległość i niższą gotowość do realizacji celów relacyjnych. Odnosi się to także do antycypowania postaw i zachowań partnera. Osoby samotne wykazują się tendencją do bardziej pesymistycznego przewidywania tego, w jaki sposób postąpi bliska osoba. Jest to spójne z wynikami innych badaczy, którzy wskazali na odmienne funkcjonowanie osób samotnych (Cacioppo i Patrick, 2009; Rokach i Neto, 2000; Tu i Zhang, 2020), cechujące się bardziej katastroficznym, krytycznym postrzeganiem otaczającej rzeczywistości, a także budowanych relacji interpersonalnych (Cacioppo i Patrick, 2009; Peplau i Perlman, 1982; Rokach i Neto, 2000).

Rezultaty uzyskane w czterech powyższych badaniach eksperymentalnych wskazują także na to, iż silniejszy wzorzec wyników związany jest z antycypowaniem zachowań partnera, a nie własnych. Uzyskany wzorzec wyników spójny jest generalnie ze poznawczym sposobem funkcjonowania osób samotnych. Charakteryzuje ich bowiem silna tendencja do ochrony siebie przy jednoczesnym tworzeniu negatywnych, wrogich sądów na temat innych osób (Cacioppo i Hawkey, 2005). Osoby samotne postrzegają bowiem świat jako potencjalnie karzący, przejawiają przy tym silny lęk społeczny, co potęguje tendencję do

tworzenia negatywnych ocen społecznych i przyjmowania raczej prewencyjnej niż promocyjnej postawy, która kształtuje ich relacje społeczne. Co więcej, osoby samotne tworzą zdeformowane sądy o innych, interpretują zachowania innych ludzi bardziej negatywnie niż osoby nie-samotne. Zniekształcają wspomnienia na niekorzyść otaczających ich osób (Cacioppo i Hawkey, 2005). Te wrogie, zdeformowane przekonania na temat innych przyczyniają się do podejmowania bardziej konkurencyjnych i opartych na braku zaufania działań (Anderson i Martin, 1995), zniechęcania się i wycofywania się z relacji interpersonalnych (Cacioppo i in., 2002).

Uzyskane wyniki odnieść można także na płaszczyznę codziennego funkcjonowania w diadzie, a także rzeczywistych sytuacji i wyzwań, jakie pojawiają się w życiu większości par. Wzbudzone eksperymentalnie poczucie samotności porównać można do chwilowego stanu, jaki pojawić się może w każdej relacji romantycznej. Oddziaływać ono może na postrzeganie codziennych sytuacji i aktywności. Dotyczyć może prostych próśb, takich jak odciążenie w codziennych obowiązkach, pomoc w przygotowaniu projektu do pracy, czy też gotowość do spędzenia czasu na rozmowie o pojawiających się trudnościach. Wiązać się może także z określonymi działaniami, podejmowanymi w codziennym życiu, takimi jak dążenie do pogłębiania więzi, intymności, ale także dzielenia się pozytywnymi, znaczącymi wydarzeniami oraz dbaniem o dobrostan bliskiej osoby. Pojawienie się samotności może oddziaływać negatywnie, powodować bardziej krytyczne przewidywania odnośnie gotowości partnera do podejmowania tego typu aktywności. Bez wątplenia nie sprzyja to budowaniu a także podtrzymywaniu satysfakcjonującej relacji romantycznej.

Wyniki serii czterech badań wskazują na mechanizm tłumaczący relację pomiędzy wysoką samotnością a niechęcią do ulegania partnerowi. Zmienną, która wyjaśnia to, iż osoby samotne w mniejszym stopniu angażują się w działania budujące relację jest brak poczucia bliskości ze strony partnera. Opisany mechanizm leżący u podstaw relacji między

doświadczeniem samotności i niską tendencją do podejmowania strategii utrzymywania relacji oraz zakładaniem, że partner nie będzie podejmować działań budujących relację jest innowacyjnym rezultatem. U podłoża nieprzychylnego, nieprzyjaznego nastawienia do partnera, ale także negatywnych myśli i przewidywań na jego temat leży sfrustrowana potrzeba bliskości, która sama w sobie stanowi istotny czynnik sprzyjający podtrzymywaniu bliskiej relacji romantycznej (Prusiński, 2015; Regan, 2011; Ryś, Greszta i Grabarczyk, 2019). Bliskość definiowana jest jako proces, a więc jest zjawiskiem dynamicznym, które może ulegać modyfikacjom w konsekwencji różnych sytuacji i doświadczeń partnerów (Ben-Ari i Lavee, 2007; Ryś, Greszta i Grabarczyk, 2019), co dodatkowo podkreśla, że jej zaniżony poziom oddziaływać może na funkcjonowanie diady.

W kolejnych dwu badaniach, chcąc potwierdzić uzyskane prawidłowości, uwzględniono samotność traktowaną jako cecha. Badanie piąte wprost weryfikuje wykazany w badaniach 1-4 mechanizm leżący u podstaw zależności między samotnością a podejmowaniem strategii utrzymywania bliskiej relacji. W badaniu piątym manipulowano potrzebą bliskości i sprawdzano czy osoby samotne w warunkach niskiej bliskości będą bardziej negatywnie antycypować zachowanie partnera w porównaniu do osób nie-samotnych.

7. BADANIE V

Celem niniejszego badania było określenie, w jaki sposób wzbudzenie poczucia niskiej bliskości ze strony partnera oddziaływać będzie na poziom uległości wobec partnera i na antycypowaną uległość partnera. W badaniu dokonano początkowo pomiaru samotności, traktowanej jako cecha. Miało to na celu zweryfikowanie, czy osoby z natury samotne wykazywać się będą niższą gotowością do uległości wobec swojego partnera (Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015), szczególnie po wzbudzeniu poczucia niskiej bliskości (Mrozińska, 2009).

W badaniu weryfikowano hipotezę H1 zakładającą, że samotność wiązać się będzie z niższą uległością oraz H2 zakładającą, że samotność wiązać się będzie z antycypowaniem niższej uległości ze strony partnera. Ponadto, zakładano moderującą rolę samotności w relacji między wzbudzeniem poczucia bliskości a uległością własną i antycypowaną uległością partnera, zgodnie z H9. Przewidywano, że w przypadku wzbudzenia niskiej bliskości osoby wysoko samotne będą wykazywały niższą gotowość do ulegania i będą myślały, że partner nie będzie skory do ulegania w porównaniu do warunku kontrolnego. Osoby o niskim poziomie samotności wykazywać się będą natomiast generalnie wyższą gotowością do ulegania i bardziej przychylnymi antycypacjami zachowania partnera (zarówno w warunku kontrolnym jak i w warunku wzbudzenia niskiej bliskości). Na podstawie badań nad strategiami utrzymywania bliskich relacji zakładać można, że osoby niesamotne będą podejmować podobne działania w przypadku budowania jak i naprawiania relacji, a sytuację wzbudzania braku bliskości porównać można do sytuacji zagrożenia relacji.

Badanie eksperymentalne przeprowadzono w schemacie 2 (wzbudzone poczucie braku bliskości w relacji vs warunek kontrolny) z poziomem samotności traktowaną jako cecha jako moderatorem i uległością (własną i antycypowaną) jako zmienną zależną.

Metoda

Osoby badane

W badaniu uczestniczyło 294 osób (149 osób w grupie kontrolnej oraz 145 w grupie eksperymentalnej). Wielkość próby obliczono na nie mniej niż 251, na podstawie poprzednich badań (Cacioppo i in., 2006; Poerio, i in., 2016) za pomocą programu G*Power: założono dwie niezależne próby i efekt interakcji, przy średniej wielkości efektu $f = 0,25$; $\alpha = 0,05$ oraz moc badań 95%. Przedział wiekowy uczestników wynosił od 18 do 59 lat ($M = 28$; $SD = 8,55$). Staż związku wynosił od 3 miesięcy do 396 miesięcy ($M = 53,39$; $SD = 71,39$). Kobiety stanowiły 83,7% uczestników, mężczyźni natomiast 15,9% osób badanych. Większość osób pozostawała aktualnie w związkach nieformalnych (70,8%), podczas gdy związki formalne reprezentowane były przez 29,2% osób. Dzieci posiadało 23,1% uczestników, natomiast 76,9% osób badanych było bezdzietnych.

Procedura

Zaproszenie do udziału w badaniu, skierowane do studentów Uniwersytetu SWPS w zamieszczono w systemie SONA. Niezbędnym kryterium, które umożliwiło zebranie danych od odpowiedniej grupy było pozostawanie aktualnie w bliskiej relacji romantycznej przez okres nie krótszy niż trzy miesiące. Uczestników informowano, iż celem badanie jest pogłębienie wiedzy dotyczącej codziennego funkcjonowania w związku. Odbywało się ono w wariancie on-line, co dawało uczestnikom możliwość uzupełnienia kwestionariuszy w dogodnym dla nich momencie. Czas poświęcony na udział w badaniu nie przekraczał zazwyczaj 10 minut.

Kwestionariusze zostały wygenerowane przy użyciu platformy Qualtrics, co umożliwiło randomizację w kwestii doboru grupy kontrolnej i eksperymentalnej. Dodatkowo, ustalono losowe wyświetlanie kolejności (*counterbalancing*) skali dotyczącej uległości osoby

badanej, bądź antycypowanej uległości partnera. Celem tego rozwiązania było uniknięcie sytuacji, w której ostatni kwestionariusz, w wyniku spadku koncentracji mógłby zostać uzupełniony bez zaangażowania. Zrotowana kolejność skal zwiększyła szansę na uzyskanie bardziej wiarygodnych rezultatów.

Badanie rozpoczynało się uzupełnianiem przez badanych skali do pomiaru samotności traktowanej jako cecha, po której osoby badane przechodziły do eksperymentalnej części badania. Skala Samotności została skonstruowana przez de Jong Gierveld (1985), w polskiej adaptacji Grygiela, Humennego, Rębisza, Świtaja oraz Sikorskiej (2013). Zawiera jednaście twierdzeń. Dotyczą one subiektywnego odczuwania samotności przez osobę badaną, a także poczucia, iż posiada ona wystarczającą sieć wsparcia społecznego. Odpowiedzi udziela się na 5 – stopniowej skali, gdzie 1 oznacza: „zdecydowanie tak“, natomiast 5 – oznacza: „zdecydowanie nie“. Część twierdzeń jest odwróconych, a więc przy obliczaniu należy je zrekodować. Wskaźnik oblicza się poprzez zsumowanie uzyskanych punktów. Im wyższy wynik, tym wyższy poziom odczuwanej przez osobę badaną samotności. Współczynnik alfa Cronbacha wynosił 0,91.

Manipulacja brakiem bliskości odbywała się poprzez zapoznanie się ze specjalnie przygotowanym fragmentem tekstu, dotyczącym trudnego momentu związanego z rozwojem zawodowym osoby pozostającej aktualnie w związku. W związku z zaangażowaniem w nowy, czasochłonny projekt pojawia się problem z pogodzeniem wszystkich dotychczasowych obowiązków, w tym spędzaniu czasu z bliską osobą, czy też codziennymi czynnościami domowymi, takimi jak sprzątanie, czy też przygotowywanie posiłków. Początek historii w każdej z grupy był jednakowy, różniła się natomiast zakończeniem. Osoby z grupy kontrolnej dowiadywały się, iż bohater powyższej sytuacji ma przekonanie, iż pomimo ciężkiego momentu może liczyć na bliskość i wsparcie bliskiej osoby, która w miarę możliwości będzie przejawiała bliskość i udzielała mu wsparcia oraz odciąży go w

codziennych obowiązkach. W grupie eksperymentalnej wzbudzano poczucie, że partner nie przejawia bliskości oraz gotowości do udzielenia wsparcia. Przedstawiono przekonanie, iż w związku pojawi się napięcie oraz poczucie niezrozumienia (Załącznik 7.).

Sprawdzian manipulacji eksperymentalnej odbywał się poprzez zadanie osobom badanym trzech pytań dotyczących tego, czy będąc autorem powyższej historii czuliby brak bliskości i że nie mogą liczyć na wsparcie ze strony bliskiej osoby. Odpowiedzi udzielano przy pomocy pięciostopniowej skali, gdzie 1 oznaczało „zdecydowanie nie”, podczas gdy 5 oznaczało „Zdecydowanie tak”. Współczynnik alfa Cronbacha wynosił 0,97.

Na końcu osoby badane uzupełniały specjalnie skonstruowaną skalę zawierającą 10 pytań dotyczących spełnienia prośb związanych z codziennym funkcjonowaniem w związku, takich jak: „przygotowanie posiłku“, „załatwienie prostej sprawy urzędowej“, „zrobienie herbaty“. Osoby badane udzielały odpowiedzi wybierając „Tak“ lub „Nie“ na pytania dotyczące tego, czy będąc autorem opisanej historii spełniłyby powyższe prośby. Analogiczny schemat dotyczył udzielenia odpowiedzi, czy osoba badane zakłada, iż partnerka/partner spełniłaby dokładnie te same prośby, gdyby została o nie poproszona. Oznacza to, iż 10 pytań dotyczyło uległości osoby badanej, a następne 10 pytań określało, czy bliska osoba również spełniłaby takie same prośby w odniesieniu do osoby badanej (Załącznik 8). Współczynnik alfa Cronbacha wynosił 0,87 dla uległości własnej oraz 0,91 dla antycypowanej uległości partnera.

Wypełnienie wszystkich kwestionariuszy kończyło się udzieleniem gratyfikacji w postaci punktów SONA. Uczestnicy dostawali także wiadomość mailową, zawierającą szczegółową informację dotyczącą rzeczywistego celu badania, a także założonych hipotez. Uzyskiwali także kontakt mailowy do badaczki, aby mieć możliwość skontaktowania się gdyby pojawiły się dodatkowe pytania, bądź zainteresowanie zbiorczymi wynikami.

Wyniki

Analizy danych zebranych w toku badania dokonano przy pomocy IBM SPSS Statistic w wersji 26. Poniżej przedstawiono wyniki dotyczące statystyk opisowych dla zastosowanych zmiennych (Tabela 13).

Tabela 13.

Statystyki opisowe dla poziomu samotności, uległości wobec partnera, prognozowanej uległości partnera wobec osoby badanej (N = 294).

	M	SD	Minimum	Maximum
Samotność	25,29	8,80	11,00	55,00
Uległość wobec partnera	8,88	2,01	0,00	10,00
Antycypowana uległość partnera	8,58	2,59	0,00	10,00

Przeprowadzona analiza testem t-Studenta dla prób niezależnych wykazała, że zastosowana manipulacja wzbudzeniem niskiej bliskości okazała się być skuteczna. W warunku wzbudzenia frustracji bliskości osoby badane czuły się mniej wspierane ($M = 9,90$; $SD = 4,28$) niż w warunku kontrolnym ($M = 12,18$; $SD = 3,85$), $t = 4,80$; $p < 0,001$, d Cohena = 0,56. W Tabeli (Tabela 14.) umieszczono wyniki dotyczące wpływu manipulacji poczuciem bliskości na poziom uległości swojej oraz antycypowanej uległości partnera.

Tabela 14.

Wpływ manipulacji brakiem bliskości na uległość i na prognozowaną uległość partnera

(N= 294)

		M	SD	t	p	d Cohena
Uległość wobec partnera	Eksperymentalna	8,80	2,28	0,74	0,460	0,08
	Kontrolna	8,97	1,89			
Antycypowana uległość partnera	Eksperymentalna	8,02	3,03	3,73	< 0,001	0,43
	Kontrolna	9,12	1,91			

N_{eksperymentalna} = 145, N_{kontrolna} = 149

Wzbudzenie poczucia braku bliskości ze strony partnera w odniesieniu do bliskiej relacji romantycznej nie spowodowała różnic w poziomie uległości. Zarówno grupa eksperymentalna, jak i kontrolna deklarowały zbliżoną gotowość do spełnienia prostych próśb ze strony bliskiej osoby. Wzbudzenie poczucia braku bliskości oddziaływało jednakże na antycypowanie niższej uległości partnera. Osoby z grupy eksperymentalnej prognozowały niższą uległość partnera w porównaniu do grupy kontrolnej.

Następnie, aby zweryfikować H1 i H2 przeprowadzono analizę korelacji r-Pearsona między samotnością jako cechą a uległością własną osób badanych i przewidywaną przez nich uległością partnerów. Wbrew H1 nie potwierdzono związku między samotnością a uległością. Jednakże zgodnie z przewidywaniami H2 wykazano, że im wyższa samotność osób badanych, w tym większym stopniu antycypowali oni niską uległość swoich partnerów. W tabeli (Tabela 15.) zamieszczono wyniki dotyczące korelacji r Pearsona pomiędzy badanymi zmiennymi.

Tabela 15.

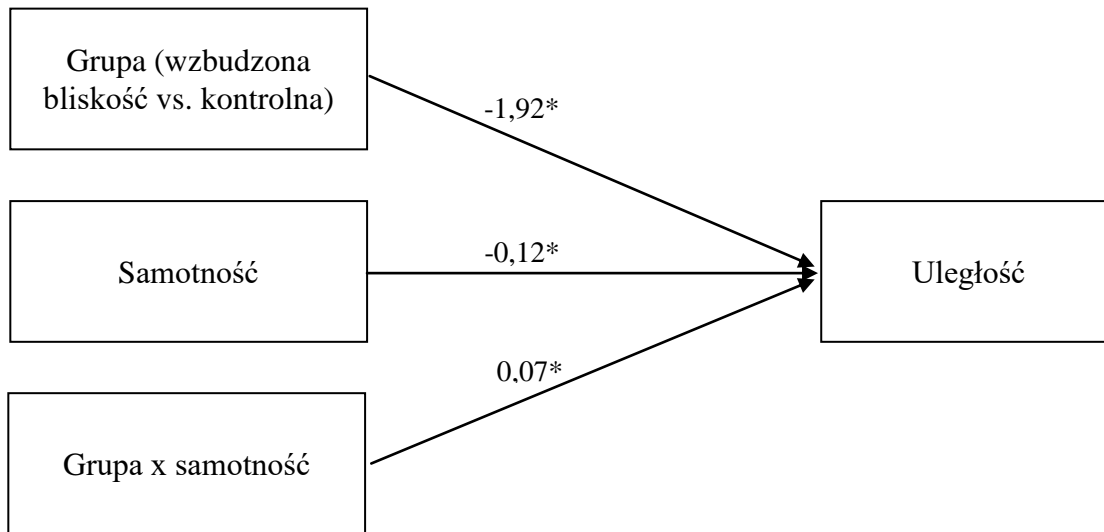
Korelacje pomiędzy samotnością, uległością wobec partnera oraz antycypowaną uległością partnera (N= 294), korelacje r-Pearsona.

	1	2	3
Samotność	-		
Uległość wobec partnera	-0,05	-	
Antycypowana uległość partnera	-0,15**	0,61**	-

** $p < 0,01$ (dwustronnie)

* $p < 0,05$ (dwustronnie)

W celu zweryfikowania hipotezy dziewiątej, przeprowadzono analizę regresji z jednym moderatorem, do której wykorzystano program PROCESS (Hayes, 2018). Zakładano, że relacja pomiędzy przynależnością do warunku (wzbudzenie niskiej bliskości vs. warunek kontrolny) a uległością może być modyfikowana udziałem moderatora, a więc samotności traktowanej jako cecha. Model wyjaśniał 2,44% wariacji zmiennej zależnej, $F(3,290) = 2,41$; $p = 0,07$. Efekt interakcji okazał się istotny statystycznie, $\Delta R^2 = 0,02$; $F = 6,09$; $p = 0,01$; $[0,01; 0,12]$. Przy manipulacji brakiem bliskości okazuje się, że wysoka samotność wiąże się z niższym poziomem uległości. Osoby o wyższej samotności wykazują się niższą gotowością do ulegania partnerowi. Przeprowadzone analizy wykazały efekt moderacji, a więc samotność jest moderatorem w opisaney powyżej relacji, co zostało zobrazowane na Rycinie 8.



Rycina 8

Samotność jako a moderator oczekiwania wsparcia lub jego braku na uległość wobec partnera (wartości niewystandaryzowane), $\Delta R^2 = 0,02$; $F = 6,09$; $p = 0,01$

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

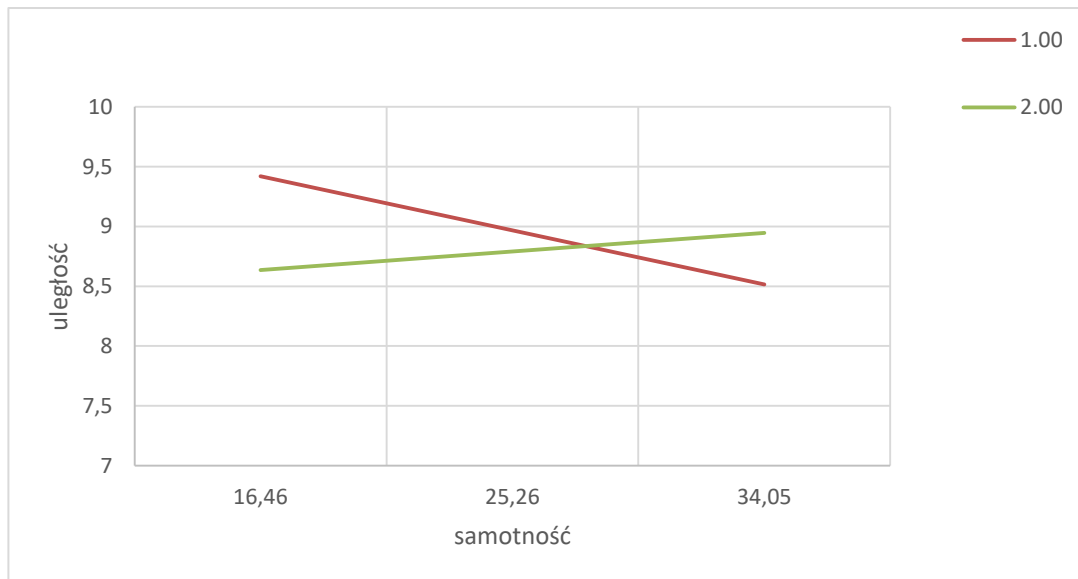
Przeprowadzona analiza wykazała (Tabela 16), iż przy niskim poziomie samotności warunkowy efekt samotności na uległość jest istotny. Przy wysokiej wartości samotności warunkowy efekt samotności na uległość nie jest istotny.

Tabela 16

Samotność jako moderator w relacji między wzbudzoną niską bliskością a uległością

	<i>effect</i>	<i>Se</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
<i>Samotność</i>						
16,46 (-1SD)	-0,78	0,34	-2,27	0,02	-1,46	-0,11
25,26 (M)	-0,18	0,24	-0,73	0,47	-0,65	0,30
34,05 (+SD)	0,43	0,35	1,25	0,21	-0,25	1,11

Ponadto, uwzględniono procedurę Johnson-Neumana (Johnson i Fray, 1950; Preacher, Curran i Bauer, 2006), której wyniki wykazują, że zarówno przy wysokich jak i przy niskich wynikach samotności wpływ manipulowanej bliskości na uległość jest istotny. Wbrew przewidywaniom, w warunku wzbudzonej niskiej bliskości osoby wysoko samotne przejawiały wyższy poziom uległości niż w warunku kontrolnym. Natomiast w warunku kontrolnym osoby samotne przejawiały niższą gotowość do ulegania niż osoby nie-samotne (Rycina 9).



Rycina 9

Moderująca rola samotności w relacji między wzbudzoną niską bliskością a uległością (1 – warunek kontrolny, 2 – wzbudzona niska bliskość)

W celu sprawdzenia dalszej części hipotezy dziewiątej przeprowadzono analizę regresji z jednym moderatorem, do której wykorzystano program PROCESS (Hayes, 2018). Zakładano, że relacja pomiędzy przynależnością do warunku (wzbudzenie niskiej bliskości vs. kontrolna) a antycypowaną uległością partnera jest modyfikowana udziałem moderatora, w tym przypadku samotności traktowanej jako cecha. Regresja na standaryzowanych zmiennych wykazała dopasowanie modelu na poziomie $F = 7,38$, $p < 0,001$. Niemniej jednak, interakcja okazała się nieistotna statystycznie ($\Delta R^2 = 0,001$; $F = 1,01$; $p = 0,315$). Wyłącznie przynależność do grupy (kontrolna vs. eksperymentalna) wiązała się istotnie z antycypowanym poziomem uległości partnera ($b = 0,91$; $t = -2,17$; $p < 0,05$). Oznacza to, iż hipoteza nie uzyskała potwierdzenia, a samotność nie jest moderatorem.

Dyskusja

Badanie piąte miało na celu dodatkową weryfikację wykazanego w poprzednich badaniach eksperymentalnych mechanizmu leżącego u podstaw relacji między samotnością a niską tendencją do ulegania partnerowi w bliskiej relacji i przewidywaniem niskiej uległości swojego partnera. W badaniu piątym manipulowano potrzebą bliskości i sprawdzano czy osoby samotne w warunkach niskiej bliskości będą mniej uległe i czy będą bardziej negatywnie antycypować zachowanie partnera w porównaniu do osób nie-samotnych.

Przejawem bliskości i zadowolenia z bliskiej relacji jest dawanie sobie wzajemnego wsparcia, ale także umiejętność proszenia o nie (Feeney, 2007). Osoby o wyższym poziomie samotności częściej odrzucają oferowane im wsparcie społeczne. Dodatkowo, rzadziej podejmują działania mające na celu uzyskanie zewnętrznego wsparcia społecznego (Preece i in., 2021). Istotne było zatem zbadanie mechanizmu odpowiedzialnego za związek między samotnością a niskim podejmowaniem strategii utrzymywania bliskiej relacji nie tylko poprzez wzbudzanie stanu samotności (jak to czyniono w badaniach 1-4), ale również uwzględniając samotność traktowaną jako stałą dyspozycję jednostki (Gierveld, 1998).

Nie uzyskano potwierdzenia dla hipotezy pierwszej, sugerującej, że im wyższy poziom samotności, tym niższa jest tendencja do ulegania w bliskiej relacji. Zgodnie z hipotezą drugą wykazano natomiast, że wraz ze wzrostem samotności jako cechy, wzrasta tendencja do antycypowania niższej uległości ze strony partnera. Ten wynik spójny jest z wynikami badań poprzednich. Zarówno samotność wzbudzana eksperymentalnie jak i mierzona jako cecha wiązały się nie tyle z niższą własną uległością, ale z negatywnymi przekonaniem odnośnie partnera. Osoby samotne mają zatem tendencję do przewidywania, że ich partnerzy będą niechętnie zgadzać się na spełnianie ich próśb.

Ponadto, wykazano, iż bez względu na to, czy uczestnicy spodziewali się bliskości i wsparcia, czy nie, w taki sam sposób deklarowali swoją gotowość do spełnienia prostych próśb związanych z codziennym funkcjonowaniem. Jednym z możliwych wyjaśnień może być stosunkowo krótki staż związku osób badanych. Sprzyja to postawie związanej z gotowością do dbania o swój związek i partnera (Włodarczyk, 2012, Wojciszke, 2013), a także większego poświęcenia na rzecz dobrostanu diady (Kelley i Thibaut, 1978). Tego typu deklaracje uległości mogą wynikać także z chęci zadbania o swoją samoocenę, pozytywne postrzeganie samego siebie oraz dobrostan (Cialdini i Goldstein, 2004).

Jednakże, po wzbudzeniu poczucia braku bliskości, osoby badane antycypowały niższą gotowość partnera do spełnienia próśb wystosowanych przez osobę badaną. Grupa eksperymentalna prognozowała, iż partner wykazywać się będzie niższym poziomem uległości niż w przypadku grupy, w której spodziewano się, iż partner będzie wykazywał się bliskością. Poczucie samotności wiąże się niejednokrotnie z bardziej krytyczną percepcją otaczającego świata (Dołęga, 2003). Nawiązuje to także do zaproponowanej przez Feeney (2007) koncepcji Paradoксу zależności (*Dependency Paradox*), który zakłada, iż zaakceptowanie zależności od bliskiej osoby, a także wzajemnej uległości w sytuacjach wymagających pomocy sprzyja większej niezależności, autonomii, a także samowystarczalności. Poczucie wsparcia ze strony bliskiej osoby motywuje do realizacji założonych celów, zaspokaja potrzebę bliskości i przynależności (Feeney, 2007; Karbowa, 2012).

Co ważne, analiza moderacji wykazała istnienie efektu interakcji wysokiej samotności i wzbudzonego braku bliskości na uległość wobec partnera. Jednakże odwrotnie niż oczekiwano, osoby cechujące się wyższą samotnością wykazywały się wyższą gotowością do uległości wobec bliskiej osoby w sytuacji poczucia braku bliskości. Wyniki te sugerują ciekawą zależność. Osoby charakteryzujące się niską samotnością reagowały zgodnie z

zasadą wzajemności: w sytuacji poczucia bliskości miały tendencję do odwzajemniania się gotowością do spełniania próśb partnera. Jednakże w sytuacji doświadczania poczucia niskiej bliskości i braku wsparcia ich chęć do ulegania jest niższa. Natomiast osoby charakteryzujące się wysoką samotnością przejawiają odwrotny wzorzec wyników. W sytuacji neutralnej wycofywały swoją gotowość do spełniania próśb partnera, a w sytuacji doświadczania niskiej bliskości ze strony partnera wykazywały tendencję do ulegania. Być może sytuacja niskiej bliskości była na tyle zgodna z oczekiwaniami, pesymistyczną wizją partnera, że osoby samotne nie miały już potrzeby jej deformować na niekorzyść bliskiej osoby. W sytuacji neutralnej zareagowały zaś zgodnie z charakterystyczną pesymistyczno – unikową tendencją związaną z niską responsywnością na otaczające ich osoby (Anderson i Martin, 1995) oraz wycofywaniem się z interakcji społecznych (Cacioppo i Hawkley, 2005). Jednakże uzyskany wynik wymaga dalszej eksploracji.

Celem przeprowadzonego cyklu badań eksperymentalnych było wykazanie zależności między samotnością a gotowością do podejmowania strategii utrzymywania bliskiego związku, do których zalicza się uległość i motywacja do stałego rozwijania relacji. Niezwykle istotne było także wykazanie zależności między samotnością a przewidywaniem, że partner będzie podejmował analogiczne działania. Kolejnym założeniem postawionym w ramach powyższego cyklu badań było określenie mechanizmu psychologicznego wyjaśniającego powyższe relacje. Zgodnie z przewidywaniami wykazano spójny wzorzec wyników, który wskazuje na istnienie relacji pomiędzy samotnością a niższą gotowością do podejmowania strategii utrzymywania bliskiego związku. Niemniej jednak, dotyczy to przede wszystkim antycypowania w sposób negatywny, nieprzychylny działań partnera, nie zaś własnych. Wykazano także, w czterech pierwszych badaniach, iż mechanizmem leżącym u podstaw powyższych relacji jest sfrustrowana potrzeba bliskości, wyrażona tendencją do włączania partnera w strukturę Ja oraz poziomem zaspokojenia potrzeby przynależności.

Badanie szóste ma na celu potwierdzenie uzyskanego wzorca wyników poprzez zastosowanie innej niż w poprzednich badaniach metodologii. W czterech pierwszych badaniach eksperymentalnych wzbudzano poczucie samotności poprzez manipulację eksperymentalną. Podobny schemat działania podejmowali inni badacze (np. Cacioppo i in., 2006; Poerio, i in., 2016). W badaniu piątym zastosowano pomiar samotności jako cechy. Poprzednie badania koncentrowały się na pomiarze podejmowanych strategii utrzymywania bliskiej relacji: uległości oraz podejmowaniu celów relacyjnych, a także antycypowaniu działań bliskiej osoby. W badaniu szóstym, zamiast antycypowanych strategii, dokonywany będzie pomiar realnych działań partnera. Możliwe to jest poprzez przeprowadzenie badania na diadach i wskazanie efektów aktora (co jest tożsame z pomiarami podejmowania strategii) oraz efektów partnera (co jest porównywalne do pomiarów antycypowania tego, czy partnerzy podejmą określone strategie). Dlatego też, aby potwierdzić wyniki wskazujące na związek samotności z niechęcią do podejmowania działań służących budowaniu relacji, a także w celu wskazania, że wysoki poziom samotności jednego z partnerów może oddziaływać na to, że druga osoba rzeczywiście nie będzie podejmować działań służących utrzymywaniu relacji przeprowadzono badanie podłużne na diadach.

8. BADANIE VI

W literaturze odnaleźć można szereg doniesień dotyczących pojęcia samotności, także w kontekście bliskich relacji romantycznych (np. Cacioppo i in., 2013; Cacioppo i Patrick, 2008; Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016; Mund i Johnson, 2020; Layden, Cacioppo i Cacioppo, 2018; Karbowa, 2012). Koncentrują się one jednak przede wszystkim na samotności będącej skutkiem ubocznym niesatysfakcjonujących związków, więzi pomiędzy partnerami, czy też rozbieżnych potrzeb, bądź postaw życiowych (np. Cacioppo i in., 2013; Mróz, 2009; Rostowska, 2001). W literaturze na temat bliskich związków niewiele uwagi poświęca się zjawisku samotności traktowanej jako stała dyspozycja jednostki (np. Abdellaouil i in., 2018; Goossens i in., 2015; Karbowa, 2012; Kendler, 2012) oraz skutków, jakie niesie ona w dłuższej perspektywie czasowej zarówno dla osoby będącej z natury samotnej, jak również jej partnera (Mund i Johnson, 2020). Odnaleźć można niewiele badań poświęconych relacji przyczynowo – skutkowych, gdzie za predyktor spadku satysfakcji z relacji przyjmuje się samotność (Mund i Johnson, 2020; Mund i in., 2020). Luka w tym obszarze dotyczy między innymi związku samotności z tendencją do utrzymywania i budowania bliskiej relacji, w tym gotowości do uległości a także realizacji określonych celów relacyjnych.

Celem niniejszego badania było zatem określenie, w jaki sposób samotność, traktowana jako cecha, oddziaływać będzie w dłuższej perspektywie czasowej na poziom uległości i gotowości do realizacji określonych celów relacyjnych w bliskiej relacji. Postanowiono zweryfikować, czy samotność jest predyktorem szeroko pojętej niższej jakości związku w dłuższej perspektywie. W tym celu przeprowadzono badanie podłużne, aby określić relację samotności z uległością, gotowością do budowania relacji zarówno

z perspektywy jednostki, jak i z perspektywy wzajemnego oddziaływania na siebie partnerów wewnątrz diady.

Badanie przeprowadzone zostało według pełnego schematu podwójnego pomiaru. Zastosowanie tego typu rozwiązania polega na dokonaniu dwóch pomiarów, w ramach których uwzględnia się dwukrotnie wszystkie te same zmienne. Umożliwia to przyjrzenie się określonym zależnościom przy kontroli ich stabilności w czasie (Zapf i in., 1996; za: Gamian-Wilk, 2018). W przypadku opisywanego badania, podłużny charakter miał na celu określenie, czy samotność ujmowana jako cecha oddziałuje w dłuższej perspektywie na aspekty takie jak uległość i podejmowanie celów relacyjnych. Istotne było zweryfikowanie, czy zaobserwowane w poprzednich badaniach zależności przyczynowo – skutkowe są stabilne w czasie, co przełoży się na potwierdzenie hipotez zarówno w pierwszym etapie, jak i drugim, który odbywał się sześć miesięcy później. W niniejszym badaniu weryfikowano hipotezę pierwszą, piątą oraz dziesiątą i jedenastą. Zakładano, że wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z niższą gotowością do uległości wobec partnera a także z niższą gotowością do realizacji celów dążeńiowych oraz wyższym nastawieniem na cele unikowe. Przypuszczano również, że wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z niższą uległością partnera/partnerki z niższą gotowością partnera/partnerki do realizacji celów dążeńiowych, przy wyższym nastawieniu na cele unikowe.

Metoda

Osoby badane

Przeprowadzone badanie miało charakter pomiaru podłużnego, a uczestniczyło w nim łącznie 270 osób, co daje 135 par w pierwszym etapie. Do drugiej tury przystąpiły ponownie 164 osoby, a więc 82 pary. Staż trwania w związku wynosił od pięciu miesięcy do

pięćdziesięciu ośmiu lat ($M = 104,45$; $SD = 121,63$ – statystyki liczone w miesiącach). Do badania przystąpiło 135 kobiet w wieku 18 - 78 lat ($M = 32,30$; $SD = 10,93$) oraz 135 mężczyzn w wieku 18-81 lat ($M = 34,26$; $SD = 10,79$). Osoby w związkach formalnych stanowiły 54,8% ogółu, natomiast pozostałe 45,2% to reprezentanci związków nieformalnych. W tabelach (Tabela 17, Tabela 18) przedstawiono rozkład częstości dla wykształcenia i miejsca zamieszkania osób badanych.

Tabela 17

Rozkład częstości – wykształcenie osób badanych

Wykształcenie	Kobiety		Mężczyźni	
	n	%	n	%
niepełne średnie	6	4,4	6	4,4
Średnie	24	17,8	34	25,2
niepełne wyższe	16	11,9	21	15,6
Wyższe	89	65,9	74	54,8
Ogółem	135	100	135	100

Uwaga. n – liczba par; % - procent par

Tabela 18

Rozkład częstości – miejsce zamieszkania osób badanych

Miejsce zamieszkania	n	%
Wieś	14	10,4
miasto do 20 tys. mieszkańców	28	20,7
miasto powyżej 20 tys. do 100 tys.	13	9,6
miasto powyżej 100 do 500 tys. mieszkańców	15	11,1
miasto powyżej 500 tys.	65	48,1
Ogółem	135	100,0

Uwaga. n – liczba par; % - procent par

Procedura

Nabór do badania odbywał się poprzez umieszczenie informacji na portalach społecznościowych, a także przy pomocy metody kuli śnieżnej. Istotnym czynnikiem branym pod uwagę przy doborze osób badanych była deklaracja uczestnictwa dwóch partnerów tworzących bliską relację w celu dokonania porównań wewnątrz diady. Udział w badaniu był w pełni anonimowy, uczestnicy w każdym momencie mieli możliwość wycofania się. Uczestnicy nie otrzymywali żadnej gratyfikacji za udział w badaniu.

W celu identyfikacji kwestionariuszy z etapu pierwszego i drugiego oraz powiązania ze sobą wyników poszczególnych par, otrzymywały one indywidualne numery, które umożliwiały późniejsze dokonanie analiz w obrębie osób tworzących daną relację. W celu ochrony danych osobowych uczestników, dostęp do numerów miała wyłącznie osoba przeprowadzająca badanie.

Pierwszym wykorzystanym w badaniu narzędziem była Skala Samotności skonstruowana przez de Jong Gierveld (1985), w polskiej adaptacji przygotowanej przez Grygiela, Humennego, Rębisza, Świtaja oraz Sikorską (2013) zawiera jedenaście twierdzeń. Dotyczą one subiektywnego odczuwania samotności przez osobę badaną, a także poczucia, iż posiada ona wystarczającą sieć wsparcia społecznego. Odpowiedzi udziela się na 5 – stopniowej skali, gdzie 1 oznacza: „zdecydowanie tak“, natomiast 5 – oznacza: „zdecydowanie nie“. Część twierdzeń jest odwróconych, a więc przy obliczaniu należy je zrekodować. Wskaźnik oblicza się poprzez zsumowanie uzyskanych punktów. Im wyższy wynik, tym wyższy poziom odczuwanej przez osobę badaną samotności. Współczynnik alfa Cronbacha przytaczany przez autorów polskiej adaptacji wynosi 0,89, natomiast w przeprowadzonym badaniu wyniósł 0,90 w pierwszym pomiarze oraz 0,92 w drugim etapie.

Kolejnym uzupełnianym przez uczestników narzędziem był Kwestionariusz Uległości w bliskich relacjach (Gamian-Wilk, 2013). Jego założeniem jest określenie poziomu uległości w bliskich relacjach romantycznych. Zawiera on piętnaście twierdzeń związanych z możliwością ulegania partnerowi w ramach codziennych sytuacji, takich jak na przykład: „Gdy partner prosi mnie o wyręczenie go w jego obowiązku, zgadzam się”, bądź „Gdy partner prosi mnie o wykonanie jakiejś czynności, która wydaje mi się niepotrzebna lub irracjonalne, zgadzam się, chociaż uważam, że to nie ma sensu”. Osoby badane udzielają odpowiedzi na 5 – stopniowej skali, gdzie 1 oznacza: „zdecydowanie nie odnosi się do mnie“, podczas gdy 5 oznacza: „zdecydowanie odnosi się do mnie“. Wskaźniki oblicza się poprzez uzyskanie sumy punktów ze wszystkich itemów. Im wyższa suma, tym wyższy poziom uległości, jaką wykazuje się osoba badana względem bliskiej osoby. Współczynnik alfa Cronbacha w przeprowadzonym badaniu wyniósł 0,82 w pierwszym pomiarze oraz 0,82 przy drugim etapie badania.

Uczestnicy uzupełniali następnie Kwestionariusz Celów Relacyjnych (*The Relationship Goals Questionnaire*, Elliot, Gable i Mapes, 2006). Szczegółowy opis narzędzia znajduje się w metodzie badania III. W przypadku tego badania zastosowano jednak oryginalną wersję narzędzia, a więc odpowiedzi udzielano na siedmiostopniowej skali, gdzie 1 oznacza: „w ogóle nie dotyczy“, natomiast 7 oznacza „zdecydowanie dotyczy“. Współczynnik alfa Cronbacha wyniósł 0,74 w pierwszym etapie oraz 0,80 w drugim pomiarze.

Wyniki

Tabela 19 zawiera statystyki opisowe wszystkich zmiennych analizowanych w badaniu: samotności, uległości a także celów relacyjnych w podziale na kobiety i mężczyzn oraz na etap 1 i 2.

Tabela 19

Statystyki opisowe zmiennych uwzględnionych w ramach badania (N = 82 pary)

	Min.	Maks.	M	SD
Samotność kobiet T1	1,00	4,18	2,19	0,77
Samotność mężczyzn T1	1,00	4,18	2,23	0,77
Uległość kobiet T1	1,40	4,73	3,51	0,63
Uległość mężczyzn T1	2,60	4,87	3,66	0,53
Cele dążeniowe kobiet T1	2,50	7,00	6,25	0,96
Cele unikowe mężczyzn T1	1,00	7,00	5,51	1,12
Samotność kobiet T2	1,00	4,45	2,23	0,82
Samotność mężczyzn T2	1,00	4,55	2,29	0,75
Uległość kobiet T2	1,80	4,67	3,53	0,53
Uległość mężczyzn T2	2,27	4,93	3,67	0,56
Cele dążeniowe kobiet T2	3,00	7,00	6,24	0,88
Cele unikowe kobiet T2	3,00	7,00	5,73	1,05
Cele dążeniowe mężczyzn T2	3,75	7,00	6,21	0,88
Cele unikowe mężczyzn T2	3,50	7,00	5,86	0,91

W celu sprawdzenia zależności pomiędzy samotnością, uległością oraz celami relacyjnymi wykonano obliczenie korelacji r Pearsona w podziale na pierwszy i drugi etap badania. Zależności prezentują Tabele (Tabela 20, Tabela 21) w podziale na dwa etapy badania.

Tabela 20

Związek samotności, uległości oraz celów relacyjnych w pierwszym etapie badania (N = 82 pary), korelacje r-Pearsona

	1	2	3	4	5	6	7
1 Cele dążeniowe kobiet	-						
2 Cele unikowe kobiet	0,45.*	-					
3 Cele dążeniowe mężczyzn	0,25*	0,16	-				
4 Cele unikowe mężczyzn	0,22*	0,30**	0,32**	-			
5 Samotność kobiet	-0,19	-0,03	-0,26*	-0,12	-		
6 Samotność mężczyzn	-0,18	-0,10	-0,39**	-0,14	0,42**	-	
7 Uległość kobiet	0,51**	0,38**	0,01	0,21	0,05	0,02	-
8 Uległość mężczyzn	0,04	0,04	0,35**	0,13	-0,25*	-0,17	0,05

** $p < 0,01$ (dwustronnie)

* $p < 0,05$ (dwustronnie)

Tabela 21

Związek samotności, uległości oraz celów relacyjnych w drugim etapie badania (N = 82 pary), korelacje r-Pearsona

	1	2	3	4	5	6	7
1 Cele dążeniowe kobiet	-						
2 Cele unikowe kobiet	0,63**	-					
3 Cele dążeniowe mężczyzn	0,30**	0,24*	-				
4 Cele unikowe mężczyzn	0,20	0,18	0,38**	-			
5 Samotność kobiet	-0,28*	-0,04	-0,15	-0,05	-		
6 Samotność mężczyzn	-0,24*	-0,08	-0,28*	-0,06	0,79**	-	
7 Uległość kobiet	0,41**	0,26*	0,18	0,02	-0,15	-0,11	-
8 Uległość mężczyzn	0,14	0,13	0,50**	0,15	-0,17	-0,29**	0,12

** $p < 0,01$ (dwustronnie)

* $p < 0,05$ (dwustronnie)

Związek samotności i uległości

Jednym z celów badania było określenie istnienia relacji pomiędzy samotnością i uległością w związku. Zgodnie z hipotezą pierwszą, przeprowadzone analizy wykazały w

drugim etapie ujemną korelację pomiędzy samotnością a uległością w grupie mężczyzn. Oznacza to, że wysoki poziom samotności wiąże się z niższą gotowością do uległości. Powyższą relację obrazuje tabela (Tabela 21).

Związek samotności i celów relacyjnych

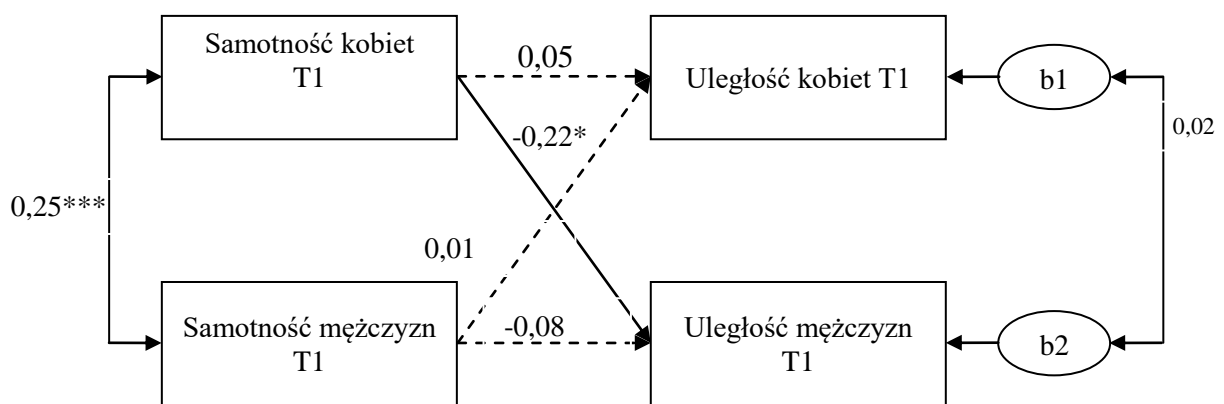
Zgodnie z hipotezą piątą, przeprowadzone analizy wykazały istnienie korelacji ujemnej pomiędzy samotnością a nastawieniem na realizację celów dążeńiowych w relacji. Oznacza to, że wysoka samotność wiąże się z niższym nastawieniem na realizację celów dążeńiowych. Powyższą relację zaobserwowano w grupie kobiet, w drugim etapie badania, a także w obu pomiarach w grupie mężczyzn (Tabela 20, Tabela 21).

Związek samotności z uległością i celami relacyjnymi partnera

Do weryfikacji hipotez dziesiątej jedenastej postawionych w ramach badania zastosowano model współzależności APIM (*The actor-partner interdependence model*), który umożliwia określenie wzajemnej interakcji partnerów wewnątrz diady, a także określenie zależności przyczynowo - skutkowej (Kenny i Ledermann, 2010). Początkowo, jako punkt wyjścia do rozpoczęcia analiz w ujęciu przyczynowo – skutkowym, weryfikowano istnienie zależności pomiędzy poziomem samotności a uległością w ramach pierwszego pomiaru. Następnie weryfikowano zależność dotyczącą stałości w czasie poziomu samotności każdego z partnerów. Na końcu natomiast, dokonano analiz dotyczących relacji pomiędzy samotnością a uległością oraz nastawieniem na realizację celów relacyjnych partnerów względem siebie.

Przy pomocy modelu nasyconego zweryfikowano wzajemną zależność w odniesieniu do poziomu samotności a uległości wobec bliskiej osoby w ramach jednego pomiaru (N = 82 pary). Do wykonania obliczeń wykorzystano program AMOS 26. Przeprowadzone analizy

wykazały na poziomie tendencji statystycznej istnienie efektu partnera w grupie kobiet. Oznacza to, iż wyższy poziom samotności u kobiet oddziałuje negatywnie na poziom uległości jej partnera. Zgodnie z hipotezą dziesiątą im wyższe poczucie samotności, tym niższa gotowość do uległości ze strony partnera. Wyniki modelowania strukturalnego, przedstawiające standaryzowane współczynniki regresji w modelu nasyconym opisane zostały na Rycinie (Rycina 10).



Rycina 10.

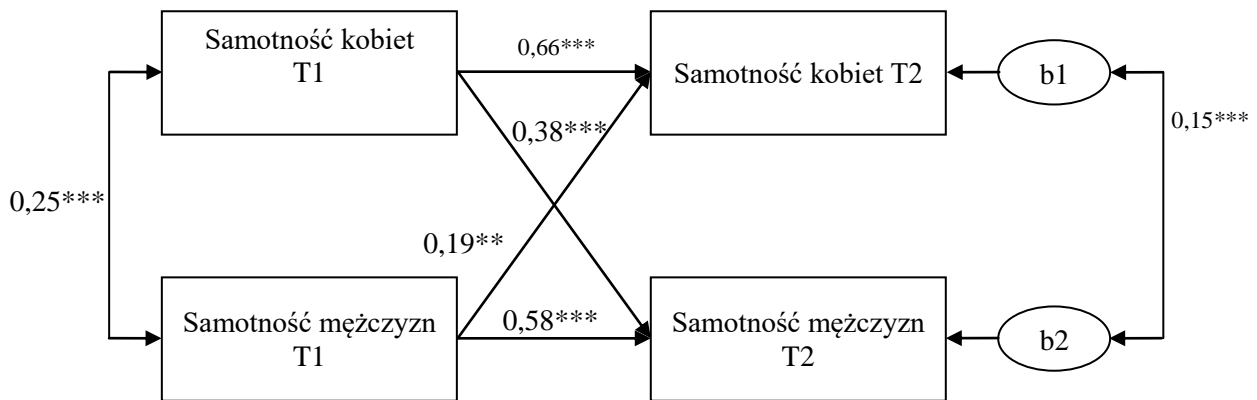
Zależności pomiędzy samotnością w bliskiej relacji (wartości wystandaryzowanych efektów)

* $p < 0,08$;

T1 – pomiar na etapie 1; b = błąd pomiaru; istotne zależności przyczynowo – skutkowe oznaczone są linią ciągłą. Ścieżki nieistotne oznaczone są linią przerywaną.

Przy pomocy modelu nasyconego zweryfikowano wzajemną zależność przyczynowo – skutkową: samotność partnerów a poczucie samotności w związku w dłuższej perspektywie czasowej (N = 82 pary), Do wykonania obliczeń wykorzystano program AMOS 26. Przeprowadzone analizy wykazały istnienie zarówno efektów aktora w grupie kobiet i mężczyzn, jak również efekty partnera w każdej z grup. Oznacza to, iż poczucie samotności

jest właściwością stałą w czasie, oddziałującą równocześnie na odczuwany poziom samotności partnera. Partner osoby samotnej, w dłuższej perspektywie czasowej również deklarował będzie wyższy poziom samotności. Wyniki modelowania strukturalnego, przedstawiające standaryzowane współczynniki regresji w modelu nasyconym opisane zostały na Rycinie (Rycina 11).



Rycina 11.

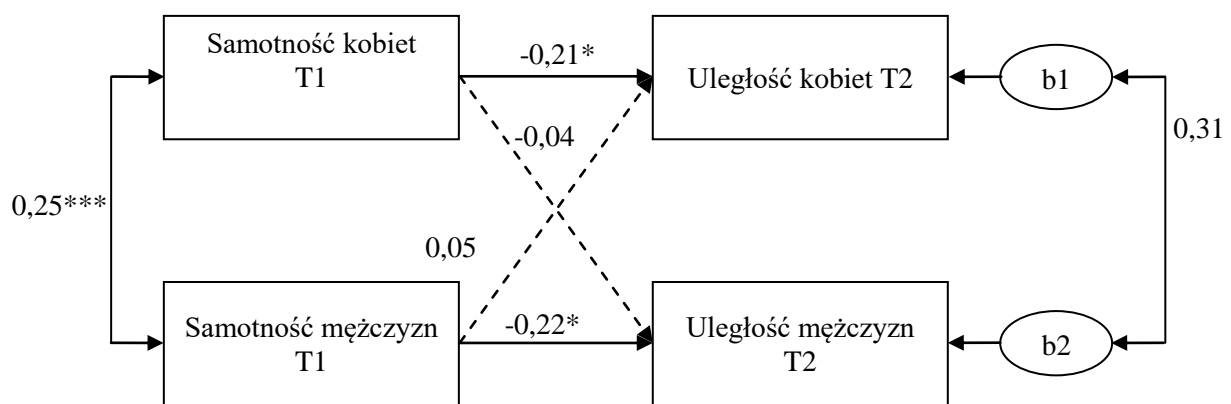
Zależności przyczynowo skutkowe pomiędzy samotnością w bliskiej relacji (wartości wystandaryzowanych efektów)

* $p < 0,08$; ** $p < 0,05$; *** $p < 0,001$.

T1 – pomiar na etapie 1; T2 – pomiar na etapie 2; b = błąd pomiaru; istotne zależności przyczynowo – skutkowe oznaczone są linią ciągłą. Ścieżki nieistotne oznaczone są linią przerywaną.

Następnie, przy pomocy modelu nasyconego dokonano analizy pod kątem współzależności i relacji przyczynowo - skutkowej w relacji: samotność a uległość w związku (N = 82 pary). Obliczeń dokonano przy pomocy programu AMOS 26. Przeprowadzone analizy wykazały wyłącznie na poziomie tendencji statystycznej istnienie efektów aktora w

grupie zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Oznacza to, zgodnie z hipotezą pierwszą, iż im wyższym poziomem samotności w dłuższej perspektywie czasowej wykazują osoby badane, tym niższy jest ich poziom uległości w stosunku do partnera. Nieistotne efekty partnera wiążą się z tym, że nie uzyskano potwierdzenia dla hipotezy dziesiątej. Wyniki modelowania strukturalnego przedstawiające standaryzowane współczynniki regresji w modelu nasyconym opisuje Rycina (Rycina 12).



Rycina 12.

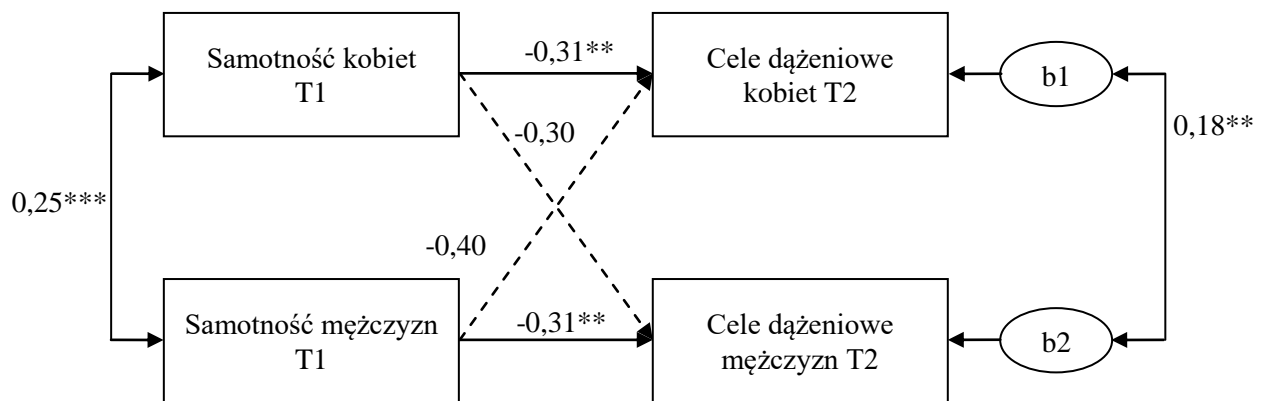
Zależności przyczynowo skutkowe pomiędzy samotnością a satysfakcją ze związku (wartości wystandaryzowanych efektów)

* $p < 0,08$; ** $p < 0,05$; *** $p < 0,001$.

T1 – pomiar na etapie 1; T2 – pomiar na etapie 2; b = błąd pomiaru; istotne zależności przyczynowo – skutkowe oznaczone są linią ciągłą. Ścieżki nieistotne oznaczone są linią przerywaną.

Kolejną przeprowadzoną przy pomocy modelu nasyconego analizą było zweryfikowanie wzajemnej zależności przyczynowo – skutkowej pomiędzy samotnością partnerów i nastawieniem na realizację celów dążeńiowych (N = 82 pary). Do wykonania

obliczeń wykorzystano program AMOS 26. Uzyskane wyniki wykazały istnienie efektów aktorów, zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn. Oznacza to, zgodnie z hipotezą piątą, iż wyższa samotność zarówno kobiet, jak i mężczyzn oddziałuje w dłuższej perspektywie na niższe natężenie w realizowaniu przez nich celów dążeniowych sprzyjających pogłębieniu bliskiej relacji. Brak efektu partnera wiąże się z tym, że hipoteza jedenasta nie znalazła potwierdzenia. Wyniki modelowania strukturalnego, przedstawiającego standaryzowane współczynniki regresji w modelu nasyconym, obrazuje Rycina (Rycina 12).



Rycina 12.

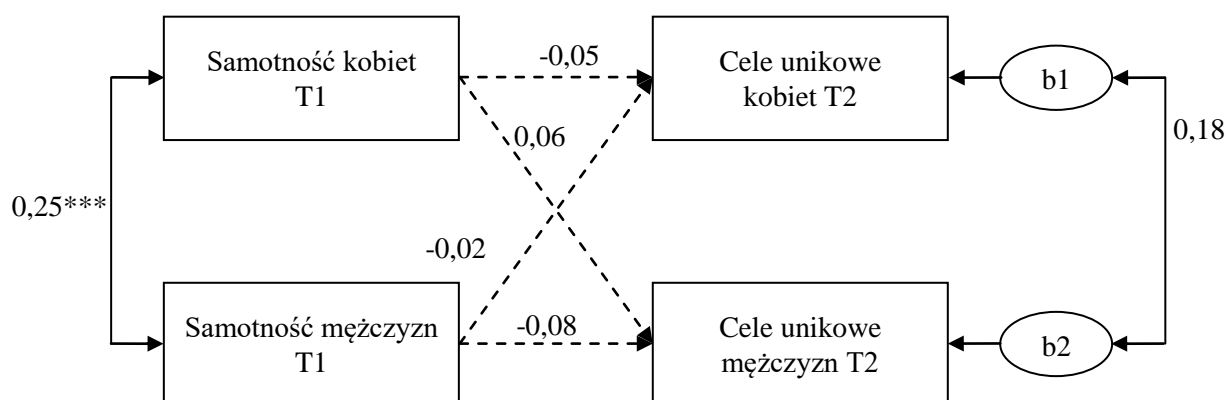
Zależności przyczynowo skutkowe pomiędzy samotnością a celami dążeniowymi (wartości wystandaryzowanych efektów)

* $p < 0,08$; ** $p < 0,05$; *** $p < 0,001$.

T1 – pomiar na etapie 1; T2 – pomiar na etapie 2; b = błąd pomiaru; istotne zależności przyczynowo – skutkowe oznaczone są linią ciągłą. Ścieżki nieistotne oznaczone są linią przerywaną.

Przy pomocy modelu nasyconego zweryfikowano także wzajemną zależność przyczynowo – skutkową pomiędzy samotnością partnerów i nastawienia na realizację celów

unikowych (N = 82 pary). Do wykonania obliczeń wykorzystano program AMOS 26. Uzyskane wyniki nie wykazały istnienia efektów aktorów ani partnerów, zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn. Oznacza to, iż poziom samotności nie oddziałuje w dłuższej perspektywie czasowej na nastawienie na realizację w ramach bliskiej relacji celów unikowych. Wyniki modelowania strukturalnego zawierające standaryzowane współczynniki regresji w modelu nasyconym zamieszczono na Rycinie (Rycina 13).



Rycina 13.

Zależności przyczynowo-skutkowe pomiędzy samotnością a celami dążeń (wartości wystandaryzowanych efektów)

* $p < 0,08$; ** $p < 0,05$; *** $p < 0,001$.

T1 – pomiar na etapie 1; T2 – pomiar na etapie 2; b = błąd pomiaru; istotne zależności przyczynowo – skutkowe oznaczone są linią ciągłą. Ścieżki nieistotne oznaczone są linią przerywaną.

Dyskusja wyników

Celem niniejszego badania była weryfikacja zależności pomiędzy samotnością traktowaną jako stała dyspozycja a poziomem uległości względem partnerów względem siebie nawzajem oraz gotowością partnerów do realizacji określonych celów relacyjnych w

ramach bliskiego związku w ujęciu podłużnym. Analiza wzajemnego wpływu możliwa była dzięki przeprowadzeniu badania według schematu *Actor-Partner Interdependence Model* (Kashy i Kenny, 1999). Umożliwia on przyjrzenie się określonym zmiennym zarówno z perspektywy jednej osoby ale także w ujęciu wzajemnej zależności w ramach interakcji obydwu partnerów.

Hipoteza pierwsza H1 zakładała, iż wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z niższą gotowością do uległości wobec partnera. Wykazano na poziomie tendencji statystycznej istnienie efektu aktora zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn. Oznacza to, iż osoby bardziej samotne wykazują się w dłuższej perspektywie czasowej niższą gotowością do spełniania próśb partnera. Koresponduje to z wynikami uzyskanymi w pierwszym i drugim badaniu eksperymentalnym. Nie wykazano natomiast istnienia efektu partnera, a więc samotność jednej z osób tworzących bliską relację nie rzutuje na poziom uległości drugiej. Tym samym nie potwierdzono hipotezy dziesiątej. W odniesieniu do wyników uzyskanych w badaniach eksperymentalnych, okazuje się, że osoby samotne antycypują niższą uległość swoich partnerów, jednak nie przekłada się to na realne działanie partnerów.

Niniejsze badanie weryfikowało również, czy wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z niższą gotowością do realizacji unikowych i dążeniowych celów relacyjnych, co zakładane było w hipotezie piątej. Została ona potwierdzona w odniesieniu do celów dążeniowych. Wykazano na poziomie efektu aktora, zarówno w grupie kobiet jak i mężczyzn, że osoby o wyższym poziomie samotności wykazują się niższym nastawieniem na realizację celów dążeniowych w ramach bliskiej relacji romantycznej. Uzyskany rezultat jest spójny z wynikami otrzymanymi w IV badaniu eksperymentalnym. W odniesieniu do wyników innych badaczy, jednym z wyjaśnień powyższej sytuacji może być fakt, że osoby cechujące się wyższą samotnością oceniają swój związek jako mniej satysfakcjonujący (Cacioppo i in., 2013), co nie sprzyja chęci do podejmowania działań i strategii związanych z

podtrzymywaniem i rozwijaniem bliskiej relacji (Gable, 2006; Gable i Impett, 2012). Nie wykazano natomiast efektu partnera, co oznacza, że samotność jednego z partnerów nie oddziałuje w dłuższej perspektywie na spadek gotowości do realizacji celów dążeńowych przez drugą osobę. Nie została potwierdzona zatem hipoteza jedenasta. Hipoteza piąta nie została potwierdzona w odniesieniu do realizacji celów unikowych w związku. Przeprowadzone analizy nie wykazały istnienia zarówno efektu aktora, jak i partnera w żadnej z grup.

W ramach dodatkowych analiz sprawdzano, czy wysoki poziom samotności oddziaływał będzie w dłuższej perspektywie na poziom samotności deklarowanej przez partnera. Uzyskano potwierdzenie dla efektu aktora, co oznacza, iż osoby o wyższym natężeniu tendencji do samotności, po sześciu miesiącach w dalszym ciągu wykazują jej wysoki poziom. Jest to spójne z wynikami innych badaczy, którzy wskazują, iż samotność traktowana jako cecha jest stałą predyspozycją, która ulega niewielkim modyfikacjom na przestrzeni życia (Mund i in., 2020; Mund i Neyer, 2016). Dodatkowo, wykazano istnienie efektu partnera, co oznacza, że poziom samotności jednego partnera oddziałuje na deklarowaną samotność drugiej osoby. Wiązać się to może między innymi z tak zwanym zarażaniem się samotnością (Cacioppo, Fowler i Christakis, 2009). Przebywając z osobami o wysokim poziomie samotności, można stopniowo przejmować od nich poczucie izolacji. Wskazuje się, że kobiety mają większą tendencję do zarażania się samotnością, co interpretować można jako związek z lepiej rozwiniętymi kompetencjami związanymi z odczytywaniem emocji, a także przejmowaniem perspektywy drugiej osoby (Hatfield, Cacioppo i Rapson, 1992). Dodatkowo, stałe poczucie braku zaspokojenia wzajemnych potrzeb, odczuwany ze strony partnera brak zadowolenia względem relacji oraz bliskiej osoby wzmagają poczucie samotności (Mrozińska, 2009).

9. DYSKUSJA OGÓLNA

Nadrzędnym celem przeprowadzonych badań było zweryfikowanie zależności pomiędzy samotnością (Cacioppo i in., 2009; Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016; Hawkey i Cacioppo, 2010) a uległością (Doroszewicz i Gamian-Wilk, 2015; Gudjonsson, 2008; Feeney, 2007) oraz motywacją do podejmowania określonych celów relacyjnych (Gable, 2006; Gable i Impett, 2012; Moroń, 2017; Weigel, Weiser i Lalasz, 2017), które traktowane są jako strategie związane z podtrzymywaniem bliskiej relacji (Regan, 2011; Ryś 1999). Z dotychczasowych doniesień innych badaczy wiadomo, iż samotność wiąże się z bardziej negatywnym postrzeganiem tworzonych przez siebie relacji interpersonalnych (Cacioppo i Hawkey, 2009; Mund i Johnson, 2020; Rokach, 2018).

Niezwykle istotne było także wypełnienie luki związanej z brakiem badań poświęconych temu, w jaki sposób samotność oddziałuje na antycypowanie zachowań związanych z gotowością do podtrzymywania relacji przez partnera. Dotychczasowe publikacje wskazują, iż osoby samotne mają tendencję do bardziej krytycznego, pesymistycznego postrzegania otaczającego świata (Dołęga, 2003; Hawkey i Cacioppo, 2010), a także ludzi – w tym swoich partnerów (Sha'ked i Rokach, 2014). Cechują się antycypowaniem niższego poziomu zaufania, jaki przejawiają inni ludzie (Rotenberg, 1994). Brakuje jednak doniesień związanych bezpośrednio z relacją pomiędzy samotnością a przewidywaniem zachowań bliskiej osoby.

Ponadto, celem, który postawiono w ramach przeprowadzanego cyklu badań była weryfikacja mechanizmu psychologicznego leżącego u podstaw relacji samotność – strategie utrzymywania związku. W tym celu uwzględniono mediatory, założono bowiem, że niższa gotowość do spełniania prośb a także rozwoju związku związana jest z odczuwaniem przez osoby samotne mniejszej bliskości. Została ona zoperacjonalizowana na dwa sposoby –

poprzez konstrukt włączania partnera w strukturę Ja (Aron, Lewandowski, Mashek i Aron, 2013; Mashek, Aron i Boncimino, 2003) oraz poprzez zaspokojenie potrzeby przynależności (Baumeister i Leary, 1995; Doroszewicz, 2008; Dwyer, 2005; Gere i MacDonald, 2010; Hazan i Shaver, 1994; Prusiński, 2017; Ryś, 1999; Sternberg, 1986). Istotne było zatem określenie, czy pośredniczą one w relacji pomiędzy samotnością a uległością, bądź gotowością do realizacji celów relacyjnych (Gable, 2006).

Pierwsza hipoteza zakładała, że wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z niższą gotowością do uległości wobec partnera. Weryfikowano ją w pierwszym, drugim i piątym badaniu eksperymentalnym, a także w badaniu podłużnym. Uzyskała ona potwierdzenie w pierwszym badaniu eksperymentalnym, a także istotność na poziomie tendencji statystycznej w badaniu podłużnym. Wykazano w nim istnienie zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn efektu aktora na poziomie tendencji statystycznej, co sugeruje, że osoby bardziej samotne w dłuższej perspektywie czasowej wykazują się nieco niższą gotowością do uległości wobec bliskiej osoby. Brak efektu partnera pozwala przypuszczać, że samotność jednego z partnerów nie oddziałuje na poziom uległości drugiej osoby. Hipoteza pierwsza nie uzyskała potwierdzenia w drugim badaniu eksperymentalnym. Możliwym wyjaśnieniem jest fakt, iż zachowania związane z uległością sprzyjają zaspokojeniu potrzeb związanych z podtrzymywaniem pozytywnej samooceny, poczuciem słuszności, a także przynależności (Cialdini i Goldstein, 2004), co mogło przyczynić się do udzielaniu odpowiedzi budujących poczucie zaspokojenia wyżej wymienionych potrzeb.

Druga hipoteza zakładała, że wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z antycypowaniem niższej uległości partnera. Sprawdzana była w pierwszym, drugim, a także piątym badaniu eksperymentalnym, uzyskując potwierdzenie. Oznacza to, iż po wzbudzeniu poczucia samotności w bliskiej relacji antycypowano także niższą gotowość do uległości ze strony partnera. Rezultat ten odnieść można do rezultatów zaproponowanych przez innych

badaczy, którzy wykazali, iż samotność sprzyja bardziej pesymistycznej wizji otaczającej rzeczywistości (Hawkley i Cacioppo, 2010) oraz jakości relacji interpersonalnych (Cacioppo i Patrick, 2008; Gierveld, 1998; Hawkley i Cacioppo, 2010; Mrozińska, 2009). Pomimo tego, że wzbudzony stan samotności wiąże się w negatywnymi przewidywaniami odnośnie zachowań bliskiej osoby, nie przekłada się na rzeczywiste działanie partnera. Nie wykazano bowiem efektu partnera w badaniu szóstym.

W przeprowadzonych badaniach związek pomiędzy samotnością a uległością został potwierdzony przy użyciu zróżnicowanej metodologii. Relacja pomiędzy samotnością a antycypowaną uległością partnera została potwierdzona w badaniach eksperymentalnych, jednak okazuje się, iż negatywne przewidywania nie przekładają się na rzeczywiste działania bliskiej osoby, zarówno w krótkiej, jak i dłuższej perspektywie czasowej.

Celem hipotezy piątej była weryfikacja założenia, że wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z niższą gotowością do realizacji celów dążeńiowych, przy wyższej gotowości do realizacji celów unikowych. Sprawdzano ją w trzecim i czwartym badaniu eksperymentalnym oraz w badaniu podłużnym. Uzyskała ona częściowe potwierdzenie. W badaniu trzecim wykazano, iż wysoka samotność wiąże się z niższym nastawieniem na realizację celów dążeńiowych. W badaniu czwartym wykazano, że samotność wiązała się z niższym nastawieniem na realizację celów dążeńiowych. W badaniu podłużnym wykazano istnienie efektu aktora w grupie zarówno kobiet, jak i mężczyzn w odniesieniu do celów dążeńiowych. Oznacza to, iż wyższa samotność oddziałuje na niższą gotowości do realizowania przez nich celów dążeńiowych, co jest spójne z wynikami innych badaczy (Gablem 2006; Gable i Impett, 2012; Moroń, 2017). Przeprowadzone analizy nie wykazały jednak, aby wyższy poziom samotności wiązał się z większą motywacją do realizacji celów unikowych. Powyższe wyniki sugerują, iż samotność wiąże się z generalnie niższą gotowością do podejmowania jakichkolwiek działań w odniesieniu do bliskiej relacji.

Potencjalną przyczyną dotyczącą niższej gotowości do realizacji celów może być zależność polegająca na tym, iż osoby samotne niższej oceniają jakość zarówno swojego partnera, jak i swojej relacji, co wiąże się z rozczarowaniem i frustracją (Gierveld, Tilburg i Dykstra, 2016; Mrozińska, 2009). Powoduje to brak motywacji do zabiegania o rozwój, ale również unikania potencjalnie zagrażających sytuacji. Wskazuje się także, że osoby o wyższym poziomie samotności traktowanej jako dyspozycja cechują się przekonaniem, że świat jest miejscem zagrażającym i nieprzyjaznym (Hawkey i Cacioppo, 2010). Dużą część swoich zasobów angażują na poszukiwanie potwierdzenia swojego nastawienia, co powoduje zaniedbania między innymi na płaszczyźnie relacji interpersonalnych (Sha'ked, Rokach, 2014). Krytyczne postrzeganie swojego partnera nie sprzyja także budowaniu więzi i zaangażowania (Mrozińska, 2009), co wyjaśniać może niższe nastawienie na realizację celów relacyjnych.

Weryfikowana w trzecim i czwartym badaniu hipoteza szósta zakładała, że wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z przewidywaniem niższej gotowości do realizacji celów dążeńowych przez partnera, przy wyższym poziomie gotowości do realizacji celów unikowych, które wskazuje się jako czynnik, który nie sprzyja budowaniu satysfakcjonującej relacji (Gable, 2006; Doroszewicz i Zielony-Koryczan). Okazało się, iż osoby samotne przewidywały, że bliska osoba wykaże się niższym nastawieniem na realizowanie celów zarówno dążeńowych, jak i unikowych. Wyjaśnieniem powyższej zależności może być to, które zastosowano w odniesieniu do poprzedniej hipotezy, a więc przypuszczenie, iż samotność wiąże się z bardziej negatywną oceną swojego związku oraz niższą motywacją do podejmowania jakichkolwiek działań w odniesieniu do bliskiej relacji.

W przeprowadzonym cyklu badań eksperymentalnych weryfikowano hipotezy H3 i H7 związane z mediującą rolą poczucia bliskości (wyrażanego tendencją do włączania partnera w strukturę Ja oraz poziomem zaspokojenia potrzeby przynależności) w relacji pomiędzy poczuciem samotności a podejmowaniem strategii sprzyjających podtrzymywaniu

związku (uległości oraz gotowości do podejmowania celów relacyjnych). Sprawdzano także hipotezy H4 i H8 weryfikujące mediującą rolę poczucia bliskości (wyrażanego tendencją do włączania partnera w strukturę Ja oraz poziomem zaspokojenia potrzeby przynależności) w relacji pomiędzy poczuciem samotności a antycypowaniem podejmowania przez partnera strategii sprzyjających podtrzymywaniu związku.

Postawione hipotezy uzyskały częściowe potwierdzenie, wykazując między innymi, że zaniżone poczucie bliskości z partnerem stanowi wyjaśnienie, dlaczego wywołanie samotności wiąże się z niższą gotowością do uległości oraz realizacji celów relacyjnych. Osoby samotne wykazują się tendencją do bardziej pesymistycznego przewidywania tego, w jaki sposób postąpi bliska osoba. Koresponduje to z wynikami innych badaczy, którzy wskazują, iż osoby samotne mają tendencję do bardziej krytycznej oceny bliskich relacji, ale także otaczającego świata (Cacioppo i Patrick, 2009; Peplau i Perlman, 1982; Rokach i Neto, 2000).

Wyniki te dotyczą w dużej mierze rezultatów odnoszących się do antycypowania zachowań partnera, a nie zaś własnych. Co ciekawe, zależności tej nie obserwuje się w odniesieniu do badań podłużnych, ponieważ w przeprowadzonych analizach nie wykazano istnienia efektów partnera w odniesieniu do uległości oraz celów relacyjnych. Tym samym nie potwierdzono hipotezy dziesiątej jedenastej.

W piątym badaniu eksperymentalnym weryfikowano trzy hipotezy. Pierwsza z nich H1 zakładała, że samotność oddziaływać będzie na niższą uległość. Przeprowadzone analizy nie wykazały różnic pomiędzy grupą eksperymentalną i kontrolną, a więc nie uzyskała ona potwierdzenia. Zgodnie z hipotezą drugą założono, że wysokie poczucie samotności oddziaływać będzie na antycypowanie niższej uległości partnera. Uzyskała ona potwierdzenie, co jest spójne z rezultatami pierwszego i drugiego badania eksperymentalnego. Dokonano także analizy moderacji, która wykazała, że wraz ze wzrostem

samotności jako cechy w sytuacji wzbudzenia braku bliskości, wbrew oczekiwaniom sformułowanym w hipotezie dziewiątej, wzrasta tendencja do uległości na prośby partnera. Powyższe rezultaty stały się punktem wyjścia do zaprojektowania badania podłużnego, w celu przyjrzenia się tej relacji w odniesieniu do współzależności wewnątrz diady (efekt aktora i efekt partnera).

W Tabeli (Tabela 22.) dokonano podsumowania dotyczącego postawionych w toku badań hipotez, zawierającego zarówno ich treść, jak również uwzględnienie badań, w których były one weryfikowane, wraz z oznaczeniem, czy uzyskały potwierdzenie.

Tabela 22

Zestawienie postawionych w przeprowadzonym cyklu badań hipotez, wraz ze wskazaniem badań, w których zostały one potwierdzone.

Numer Hipotezy	Treść	Badanie	Potwierdzona
H1	Wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z niższą gotowością do uległości wobec partnera.	I, II, V, VI	I, VI
H2	Wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z antycypowaniem niższej uległości partnera.	I, II, V	I, II, V
H3	Poczucie bliskości (wyrażone tendencją w włączania partnera w strukturę Ja oraz poziomem zaspokojenia potrzeby przynależności) pełnić będzie mediującą rolę w relacji między poczuciem samotności a uleganiem partnerowi.	I, II	
H4	Poczucie bliskości (wyrażone tendencją w włączania partnera w strukturę Ja oraz poziomem zaspokojenia potrzeby przynależności) pełnić będzie mediującą rolę w relacji między poczuciem samotności a antycypowaniem niższej uległości partnera.	I, II	I, II
H5	Wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z niższą gotowością do realizacji celów dążeńiowych, przy wyższym nastawieniu na cele unikowe.	III, IV, VI	IV
H6	Wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z antycypowaniem niższej gotowości do realizacji celów dążeńiowych, przy wyższym nastawieniu na cele unikowe.	III, IV	III, IV
H7	Poczucie bliskości (wyrażone tendencją w włączania partnera w strukturę Ja oraz poziomem zaspokojenia potrzeby przynależności) pełnić będzie mediującą rolę w relacji między poczuciem samotności a gotowością do realizacji celów relacyjnych.	III, IV	III
H8	Poczucie bliskości (wyrażone tendencją w włączania partnera w strukturę Ja oraz poziomem zaspokojenia potrzeby przynależności) pełnić będzie mediującą rolę w relacji między poczuciem samotności a antycypowaną gotowością do realizacji celów relacyjnych.	III, IV	III, IV
H9	Samotność traktowana jako cecha pełniła będzie rolę moderatora pomiędzy wzbudzeniem poczucia braku bliskości a uległością (własną i antycypowaną uległością partnera).	V	V
H10	Wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z niższą uległością partnera/partnerki.	VI	VI
H11	Wysokie poczucie samotności wiązać się będzie z niższą gotowością partnera/partnerki do realizacji celów dążeńiowych, przy wyższym nastawieniu na cele unikowe.	VI	

Przeprowadzony cykl badań, zarówno eksperymentalnych, jak i badanie podłużne na diadach pozwoliły przyjrzeć się szerzej zjawisku samotności w bliskich relacjach romantycznych, zarówno w ujęciu poprzecznym, jak i podłużnym. W zależności od poziomu samotności wykazały one odmienną motywację do spełnienia próśb partnera w bliskiej relacji romantycznej. Kluczowe okazały się rezultaty dotyczące odmiennego antycypowania przez osoby samotne uległości oraz gotowości partnera do nastawienia na cele relacyjne. Wskazuje to, że samotność przyczynia się do postrzegania bliskiej osoby, a także motywów jej działań, jako bardziej pesymistycznych, co może nie sprzyjać budowaniu satysfakcjonującego związku, zaspokajającego wzajemne potrzeby partnerów (Sha'ked i Rokach, 2014, Rotenberg, 1994). Uzyskane rezultaty umożliwiają równocześnie lepsze zrozumienie, w jaki sposób osoby samotne funkcjonują, postrzegają motywację do podejmowania określonych działań przez partnera, a także w jaki sposób interpretują codzienne sytuacje i procesy zachodzące w bliskiej relacji. Jest to niezwykle istotna kwestia w odniesieniu do dynamicznego wzrostu rozpadu bliskich relacji. Być może bliższe poznanie oraz pogłębienie świadomości na temat tego zjawiska przyczyni się do lepszego zrozumienia pewnych mechanizmów działających wewnątrz diady.

Wniosek płynący z powyższych badań wskazuje, że poczucie samotności, bez względu na jego genezę, wiąże się w sposób negatywny z uległością oraz gotowością do pogłębiania i stałego rozwijania swojej relacji. Uzyskany wzorzec wyników jest spójny z rezultatami innych badaczy, którzy wykazali, że samotność oddziałuje niekorzystnie zarówno na relacje interpersonalne (Dykstra i Fokkema, 2007; Ernst i Cacioppo, 1999; Goossens i in., 2015; Hawkley i Cacioppo, 2010; Janicka, 2005; Kornaszewska-Polak, 2016; Mund i Johnson, 2020; Rokach, 2018; Sha'ked, Rokach, 2014; Tilburg, Aartsen i Pas, 2015; Wiseman, Maysel, Sharabany, 2006), jak również na całościowe funkcjonowanie jednostki

(Cacioppo, Hawkley i Berntson, 2003; Cacioppo i Hawkley, 2009; Cacioppo i Patrick, 2009; Dahlberga, Agahia i Lennartsson, 2018; Rokach i Neto, 2000).

10. OGRANICZENIA

Przeprowadzony cykl badań, pomimo wkładu, jakim jest lepsze zrozumienie relacji samotności i strategii utrzymywania bliskich relacji, ma także pewne ograniczenia. Bez wątplenia jednym ze słabych punktów jest dobór grupy do badań eksperymentalnych. Odbył się on przede wszystkim w ramach platformy SONA, gdzie większość stanowią osoby młode, pozostające w związkach o stosunkowo krótkim stażu. Dodatkowo, część z nich stanowili studenci psychologii, którzy mają większą świadomość dotyczącą samego konstruowania badań, a także zastosowania ewentualnych manipulacji eksperymentalnych.

W przypadku replikacji, bądź pogłębiania dotychczasowych badań, bez wątplenia warto zadbać o to, aby osoby badane były grupą bardziej zróżnicowaną wiekowo i stażowo w kwestii związku, co da szerszy ogląd na badane zmienne i umożliwi wyeliminowanie ewentualnego wpływu związanego z krótkim czasem pozostawania w bliskiej relacji romantycznej.

11. IMPLIKACJE PRAKTYCZNE

Wyniki uzyskane w ramach powyższej rozprawy stanowią podstawę do lepszego zrozumienia dynamiki, jaka zachodzi w ramach bliskiej relacji, w zależności od poziomu samotności partnerów. Niezwykle istotnym, a równocześnie innowacyjnym wnioskiem płynącym z przeprowadzonego cyklu badań jest także wykazanie, iż samotność przyczynia się do pesymistycznego antycypowania motywacji i zachowań partnera, dotyczących uległości, bądź motywacji do podtrzymywania relacji. Dodatkowo, świadomość, iż może być

ona dyspozycją, która oddziałuje w pewien sposób na percepcję zarówno otaczającego świata (De Jong Gierveld i Fokkema, 2015; Hawkey i Cacioppo, 2010; Rubinstein, Shaver i Peplau, 1979), jak również bliskiej relacji i samego partnera (Sha'ked i Rokach, 2014), okazać się może niezwykle istotna dla specjalistów pracujących na co dzień z parami. Umożliwi to lepsze zrozumienie mechanizmów oraz motywów, jakimi kierują się osoby w diadzie, a także stanowić może wskazówkę do tego, jakie interwencje zastosować, aby okazały się skuteczne w przypadku partnerów cechujących się wyższym poziomem samotności (Rokach, 2018).

Zaprezentowane rezultaty umożliwiają także zrozumienie, iż poziom samotności każdego z partnerów oddziałuje w dłuższej perspektywie na funkcjonowanie zarówno jednostki, jak również diady, co przyczyniać się może do spadku uległości, a także motywacji do podtrzymywania bliskiej relacji z partnerem. Świadomość tej zależności okazać się może cenna dla osób planujących adekwatne interwencje do pracy z parą.

Literatura cytowana:

- Abdellaoui, A., Nivard, M. G., Hottenga, J. J., Fedko, I., Verweij, K. J., Baselmans, B. M. i Cacioppo, J. T. (2018). Predicting loneliness with polygenic scores of social, psychological and psychiatric traits. *Genes, Brain and Behavior*, 17(6), e12472.
- Adamski, F. (2002). *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturalny*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Ainsworth, M.D., Blehar, M.C., Waters, E. i Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: Assessed in the strange situation and at home*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M.S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Algoe, S. B., Gable, S. L., i Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal relationships*, 17(2), 217-233.
- Appel, H., Gerlach, A. L., Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44-49.
- Argyle, M. (2002). *Psychologia stosunków międzyludzkich*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Aron, A., Aron, E. N., i Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 596-612.
- Aron, A., Aron, E., Tudor, M. i Nelson, G. (1991). Close relationships as including others in the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 241-253.
- Aron, A., Lewandowski, G. W., Jr., Mashek, D., i Aron, E. N. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. W: J. A. Simpson i L. Campbell (Red.), *The Oxford handbook of close relationships* (s. 90-115). Oxford University Press.

- Aron, A., McLaughlin-Volpe, T. (2001). Including others in the self: Extensions to own and partner's group memberships, W: M.R. Leary, J.P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* (s. 89-108), The Guilford Press.
- Aron, A., McLaughlin-Volpe, T., Mashek, D., Lewandowski, G., Wright, S. C., i Aron, E. N. (2004). Including others in the self. *European Review of Social Psychology*, 15(1), 101-132.
- Aronson, E. (1995). *Człowiek – istota społeczna*. Warszawa: PWN.
- Ayres, J. (1983). Strategies to maintain relationships: Their identification and perceived usage. *Communication Quarterly*, 31(1), 62-67.
- Baker, L.R. Mc Nulty, J.K. i Russel, V. M. (2013). Attachment insecurity and infidelity in marriage: Do studies of dating relationships really inform us about marriage? *Journal of Family Psychology*, 27, 242-251.
- Baumeister, R. F., Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Beisert, K., Liberska H., Matuszewska, M. (2003). *Od konfliktu do rozvodu*. W: H. Liberska, M. Matuszewska (red.), *Małżeństwo: męskość, kobiecość, miłość, konflikt* (s. 171-18). Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Blai, B. (1989). Health consequences of loneliness: A review of the literature. *Journal of American College Health*, 37(4), 162-167.
- Blieszner, R., i Adams, R. G. (1992). *Adult friendship*, CA: Sage.
- Blum, J. S., & Mehrabian, A. (1999). Personality and temperament correlates of marital satisfaction. *Journal of Personality*, 67, 93-125.
- Boss, L., Kang, D. H., i Branson, S. (2015). Loneliness and cognitive function in the older adult: a systematic review. *International Psychogeriatrics*, 27(4), 541-553.

- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume 1. Attachment*, New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Brennan, K., A. i Shaver, P., R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267–283.
- Brown, S.L., Manning, W.D., Payne, K.K. (2017). Relationship quality among cohabiting versus married couples. *Journal of Family Issues*, 38(12), 1730–1753.
- Brunstein, J. C., Dangelmayer, G., i Schultheiss, O. C. (1996). Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 1006–1019.
- Burleson, B. R., Metts, S., i Kirch, M. W. (2000). Communication in close relationships. *Close relationships: A sourcebook*.
- Boss, L., Kang, D. H., Branson, S. (2015). Loneliness and cognitive function in the older adult: a systematic review. *International Psychogeriatrics*, 27(4), 541-553.
- Braiker, H. B., i Kelley, H. H. (1979). Conflict in the development of close relationships. W: R. L. Burgess i T. L. Huston (red.), *Social exchange in developing relationships*, (s. 135-168). Academic.
- Burke, T. J., Woszidlo, A., i Segrin, C. (2013). The intergenerational transmission of social skills and psychosocial problems among parents and their young adult children. *Journal of Family Communication*, 13(2), 77-91.
- Buss, D. (2014). *Ewolucja pożądania. Jak ludzie dobierają się w pary*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Cacioppo, J., T., Hawkley, L., C., Berntson, G., G., Ernst, J., M., Gibbs, A., C., Stickgold, R., Hobson, J., A. (2002). Do lonely days invade the nights? Potential social modulation of sleep efficiency. *Psychological Science*, 13(4), 384-7.

- Cacioppo, J. T., i Hawkley, L. C. (2009). *Loneliness*, W: Leary, M. R. i Hoyle, R. H. (Red.). *Handbook of individual differences in social behavior*, Guilford Press.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M., Kowalewski, R. B., Malarkey, W. B., Van Cauter, E. i Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, *64*(3), 407-417.
- Cacioppo, J., T., Hawkley, L., C. i Berntson, G., G. (2003). The anatomy of loneliness. *Current Directions in Psychological Science*, *12*(3), 71-74.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C. i Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, *21*(1), 140-151.
- Cacioppo, J.T. i Patrick, W. (2008). *Loneliness. Human nature and the need for social connection*. W.W. Norton and Company.
- Cacioppo, J., T., Fowler, J., H. i Cristakis, N. A. (2009). Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of Personality and Social Psychology*, *97*(6), 977-991.
- Cacioppo, J., Cacioppo, S., Gonzaga, G., Ogburn, E. i VanderWeele, T. (2013). Marital satisfaction and break-ups differ across on-line and off-line meeting venues. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *110*(25), 10135-10140.
- Cacioppo, S., Grippo, A., J., London, S., Goossens, L., Cacioppo, J., T. (2015). Loneliness: Clinical Import and Interventions. *Perspectives on Psychological Science*, *10*(2), 238-249.
- Canary, D. J. i Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communication Monographs*, *59*, 243-267.

- Cegielska, M. (2014). *Postawy wobec miłości i kapitał emocjonalny a satysfakcja ze związku*, Nieopublikowana praca magisterska. Wydział Psychologii, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- Cereniewicz, M. (2008). Postawić na swoim, czy nie? Związki pomiędzy taktykami wywierania wpływu małżonków a satysfakcja małżeńska. *Psychologia Jakości Życia*, 1-2, 47-70.
- Chang, E. C., Wan, L., Li, P., Guo, Y., He, J., Gu, Y., Wang, Y., Li, X., Zhang, Z., Sun, Y., Batterbee, C. H., Chang, O. D., Lucas, A. G. i Hirsch, J. K. (2017). Loneliness and suicidal risk in young adults: does believing in a changeable future help minimize suicidal risk among the lonely?, *The Journal of Psychology*, 151(5), 453-463.
- Chang, E., C., Chang, O., D., Martos, T., Sallay, V., Li, X., Lucas, A., G. i Lee, J. (2018). Does optimism weaken the negative effects of being lonely on suicide risk? *Death Studies*, 42(1), 63-68.
- Choi, H. i Marks, N. F. (2008). Marital Conflict, Depressive Symptoms, and Functional Impairment. *Journal of Marriage and Family*, 70, 377 – 390.
- Cialdini, R. (2019). *Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Cialdini, R. B., Kenrick, D. T., Neuberg, S. L. (2002). *Psychologia społeczna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Cialdini, R.B., Goldstein, N.J. (2004). Social influence: Compliance and conformity. *Annual Review of Psychology*, 55, 591– 621.
- Cunningham, M., R. i Barbee, A. P. (2000). Social support, W: C. Hendrick i S.S. Hendrick (red.), *Close relationships: A sourcebook* (s. 273-286), Thousand Oaks: Sage Publications.

- Dahlberga, L., Agahia, N. i Lennartsson, C. (2018). Lonelier than ever? Loneliness of older people over two decades. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 75, 96-103.
- Dąbrowska, P. (2011) Samotność osób starszych i sposoby jej przeciwdziałania. *Kwartalnik Naukowy*, 2(6), 84-90.
- De Jong-Gierveld, J., i Kamphuls, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289-299.
- De Jong Gierveld, J., van Tilburg, T. G., i Dykstra, P. A. (2016). New ways of theorizing and conducting research in the field of loneliness and social isolation. W: A Vangelisti i D. Perlman (red.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships, second edition (1-30)*, Cambridge University Press.
- Deters, F.G. i Mehl, M. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? an online social networking experiment. *Social Psychological and Personality Science*, 4, 579-586.
- Dibb, B. i Foster, M. (2021). Loneliness and Facebook use: the role of social comparison and rumination. *Heliyon*, 7(1), 1-6.
- Diener, E., i Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being cross nations. *Culture and subjective well-being*, 185-218.
- Dindia, K., i Baxter, L. A. (1987). Strategies for maintaining and repairing marital relationships. *Journal of social and personal relationships*, 4(2), 143-158.
- Dindia K. (2000). Relational maintenance, W: C. Hendrick, S.S. Hendrick (red.), *Close relationships: A sourcebook* (s. 287-300), Thousand Oaks: Sage Publications,.
- Doliński, D. (2005). Taktyki wpływu społecznego. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Doliński, D., Gamian-Wilk, M. (2014). Historia badań nad wpływem społecznym i manipulacją. W: Doliński, D., Gamian-Wilk, M. (red.). *Przestrzenie manipulacji społecznej*. (s. 13-31). Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Dołęga, Z. (2009). Poczucie samotności a sposoby radzenia sobie w sytuacjach szkolnych w kontekście autodestruktywności. W: Z. Dołęga, M. John-Borys (red.), *Zdrowie psychiczne uczniów -różne konteksty i odniesienia* (s. 154-181). Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Doroszewicz, K. (2008). Bliskie związki a jakość życia. *Psychologia Jakości Życia* 1-2, 5-18.
- Doroszewicz, K., Sijko, K. (2008). Kwestionariusz Wpływu Społecznego w bliskich związkach. *Psychologia Jakości Życia*, 1-2, 19-46.
- Doroszewicz, K. (2015) Osobowość partnerów i wywieranie wpływu a zadowolenie ze związku. W: E. Mandal i D. Doliński (red.), *Wpływ społeczny w sytuacjach codziennych i niecodziennych* (s. 66-99). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Doroszewicz, K. i Gamian-Wilk, M. (2015). *Uległość w bliskich relacjach*. Wydawnictwo Naukowe Katedra.
- Doroszewicz, K. i Zielony-Koryczan, E. (2020). Co różni związki nieformalne i małżeńskie: satysfakcja, cele relacyjne, taktyki wywierania wpływu społecznego? W: D. Łukomiak i K. Łukomiak (red). *Nauki humanistyczne i Społeczne* (s. 443-461), Wydawnictwo Naukowe Archaeograph.
- Doroszewicz, K., Gamian-Wilk, M., i Zielony-Koryczan, E. (2020). Rozwój bliskiej relacji: strategie utrzymywania związków romantycznych. W: E. Chodźko i M. Śliwa (red.), *Miłość w naukach humanistycznych społecznych – wybrane zagadnienia* (s. 7-22). Wydawnictwo Naukowe Tygiel.
- Domański, H. i Przybysz, D. (2007). *Homogamia małżeńska, a hierarchie społeczne*. Wydawnictwo IFiS PAN.
- Draper, B M. (1995). Prevention of suicide in old age. *The Medical Journal of Australia*, 162,533-534.

- Dubas, E. (2000). *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Dwyer, D. (2005). *Bliskie relacje interpersonalne*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Dybowska, E. (2018). Współczesne formy życia rodzinnego i małżeńskiego. W: B. Sieradzka-Baziur (red.), *Pedagogika rodziny na początku XXI wieku w świetle pojęć i terminów* (s. 35–58). Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie.
- Dykstra, P., A. i de Jong Gierveld, J. (2004). Gender and marital-history differences in emotional and social loneliness among Dutch older adults. *Canadian Journal on Aging*, 23(2), 141-55.
- Dykstra, P. A., i Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, 29(1), 1.
- Elliot, A. J., Gable, S. L., i Mapes, R. R. (2006). Approach and avoidance motivation in the social domain. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 378-391.
- Eger, R.J. i Maridal, J.H. (2015). A statistical meta – analysis of the wellbeing literature. *International Journal of Wellbeing*, 5, 45-74.
- Epley, N., Waytz, A., Akalis, i S., Cacioppo, J., T. (2008). When we need a human: Motivational determinants of anthropomorphism. *Social Cognition*, 26,143-155.
- Ernst, J. M., Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied & Preventive Psychology*, 8(1), 1-22.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191.
- Fehr, B. (1996). *Friendship processes* (Vol. 12). Sage.

- Feeney, B., C. (2007). The dependency paradox in close relationships: Accepting dependence promotes independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 268-285.
- Flood, M. (2005). Mapping loneliness in Australia, Discussion Paper, (76), Australia: The Australia Institute.
- Flora, J. i Segrin, C. (2000). Relationship development in dating couples: Implications for relational satisfaction and loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(6), 811-825.
- Franken, R. (2005). *Psychologia motywacji*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Feeney, B. C. i Lemay Jr, E. P. (2012). Surviving relationship threats: The role of emotional capital. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(8), 1004-1017.
- Fokkema, J. T., i Gierveld, J. D. J. (2015). Strategies to prevent loneliness. *Addressing Loneliness. Coping, Prevention and Clinical Interventions*, 218-230.
- Gable, S.L. (2006). Approach and avoidance social motives and goals. *Journal of Personality*, 74(1), 175-222.
- Gable, S. L., i Impett, E. A. (2012). Approach and avoidance motives and close relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(1), 95-108.
- Gable, S. L., i Gosnell, C. L. (2013). Approach and avoidance behavior in interpersonal relationships. *Emotion Review*, 5(3), 269-274.
- Gardner, W. L., Pickett, C. L. i Knowles, M. (2005). Social snacking and shielding: Using social symbols, selves, and surrogates in the service of belonging needs. W: K. D. Williams, J. P. Forgas, i W. von Hippel (Red.), *Sydney Symposium of Social Psychology series. The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (s. 227–241). Psychology Press.

- Gamian-Wilk, M., Lewandowska, M. (2017). Rola bezpiecznego stylu przywiązania w kształtowaniu się uległości we wczesnym dzieciństwie. *Psychologia Wychowawcza*, 11, 151-163.
- Gere, J., i MacDonald, G. (2010). An update of the empirical case for the need to belong. *Journal of Individual Psychology*, 66(1), 93-115.
- Gillespie, B. J., Lever, J., Frederick, D., i Royce, T. (2015). Close adult friendships, gender, and the life cycle. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(6), 709-736.
- Goossens, L., Lasgaard, M., Luyckx, K., Vanhalst, J., Mathias, S., i Masy, E. (2009). Loneliness and solitude in adolescence: A confirmatory factor analysis of alternative models. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 890-894.
- Gottman, J. M., i Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 927-947.
- Gottman, J.M. i Silver, N. (2006). *Siedem zasad udanego małżeństwa*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Grygiel, P., Humenny, G., Rębisz, S., Świtaj, P., Sikorska-Grygiel, J. (2012). Validating the Polish adaptation of the 11-item De Jong Gierveld Loneliness Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(2), 129-139.
- Gudjonsson, G. H. (1989). Compliance in an interrogation situation: A new scale. *Personality and Individual Differences*, 10, 535-540.
- Gudjonsson, G.H., Fridrik Sigurdsson, J. i Einarsson, E. (2004). The role of personality in relation to confessions and denials. *Psychology, Crime and Law*, 10(2), 125-135.
- Gudjonsson, G.H., Sigurdson, J.F., Einarsson, E. i Einarsson, J.H. (2008). Personal versus impersonal relationship and their relationship with personality. *Journal of Forensic Psychiatry of Psychology*, 19(4), 502-516.

- Gudjonsson, G. H. i Main, N. (2008) How are personality disorders related to compliance? *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 19(2), 180-190.
- Gudjonsson, G. H, Sigurdsson, J. F., Lydsdottir, L., Bara, i Olafsdottir, H. (2008). The relationship between adult romantic attachment and compliance. *Personality and Individual Differences*, 45, 276-280.
- Gustavson, K., Røysamb, E., Borren, I., Torvik, F. A., i Karevold, E. (2016). Life satisfaction in close relationships: Findings from a longitudinal study. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(3), 1293-1311.
- Hatfield, E., Cacioppo, J., Rapson, R. L. (1992) Primitive emotional contagion. W: Clark, M. S. (red.), *Review of Personality and Social Psychology: Emotion and Social Behavior*, (s. 151–177), CA: Sage.
- Hawkley, L. i Cacioppo, J. (2005). People thinking about people the vicious cycle of being a social outcast in one's own mind. W: D. K. Williams, J. P. Forgas, Von Hippel, (red.), *The social outcast: ostracism, social exclusion, rejection, and bullying*. Wydawnictwo: Psychology Press.
- Hawkley, L. C., Masi, C. M., Berry, J. D. i Cacioppo, J. T. (2006). Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure. *Psychology and Aging*, 21(1), 152-164.
- Hawkley, L. C., Hughes, M. E., Waite, L. J., Masi, C. M., Thisted, R. A. i Cacioppo, J. T. (2008). From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: the Chicago health, aging, and social relations study. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 63(6), 375-384.
- Hazan, C., i Shaver, P., R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270-280.

- Hazan, C. i Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hepper, E., G. i Carnelley, K., B. (2012). Attachment and romantic relationships: The role of models of self and other. W: M. Paludi (red.), *The psychology of love* (s. 133-154). Santa Barbara, CA: Praeger.
- Holt-Lunstad, J., i Bushman, B. (2015). Social relationships and physical health: are we better Or worse because of our relationships. *Relationships and Psychology: A Practical Guide*, 399-417.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T. i Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 227-237.
- Impett, E. A. i Peplau, L. A. (2002). Why some women consent to unwanted sex with a dating partner: Insights from attachment theory. *Psychology of Women Quarterly*, 26(4), 360-370.
- Impett, E. A., Strachman, A., Finkel, E. J., i Gable, S. L. (2008). Maintaining sexual desire in intimate relationships: The importance of approach goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(5), 808-824.
- Jabłońska, A. (2011). Czy będziemy ze sobą szczęśliwi. Strona internetowa: <http://www.psychologia-spoeczna.pl/component/content/article/89-artykuly/864-czy-bdziemy-ze-sob-szczliwi-czyli-caa-rzecz-o-satysfakcji-ze-zwizku.html>
- Jakubowska, L. (2004). Współczesne oblicza samotności wśród młodzieży. *Kultura i Edukacja*, 4, 75-84.
- Jakuta, M. (2012). Zagubieni w tłumie – poczucie osamotnienia u współczesnej młodzieży. *Resocjalizacja Polska*, 3, 399-410.

- Janicka I. (2006). *Kohabitacja a małżeństwo w perspektywie psychologicznej*. Studium porównawcze, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Janicka, I. (2008). Stosunki partnerskie w związkach niemałżeńskich. *Przegląd Psychologiczny*, 51(1), 37-53.
- Janicka, I. i Cieślak, M. (2020). Satysfakcja seksualna i jej znaczenie w bliskich związkach emocjonalnych. *Polskie Forum Psychologiczne*, 25(4), 389-405.
- Janicka, I. i Niebrzydowski, L. (1994). *Psychologia małżeństwa. Zafascynowanie partnerem, otwartość, empatia, miłość, seks*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Jankowiak, B. (2007). Problematyka jakości i trwałości relacji partnerskich w teorii i badaniach. *Przegląd Terapeutyczny*, 3, 1-25.
- Jankowiak, B., i Waszyńska, K. (2011). Współczesne formy życia partnerskiego. Analiza jakości i trwałość relacji. *Nowiny Lekarskie*, 80(5), 358-366.
- Jonason, P. K., Webster, G. D., i Lindsey, A. E. (2008). Solutions to the problem of diminished social interaction. *Evolutionary Psychology*, 6(4), 637-651
- Kaleta, K. (2011). Rodzinne uwarunkowania społecznego funkcjonowania jednostek w świetle teorii Minuchina i Bowena. *Roczniki Psychologiczne*, 14(2), 141-158.
- Kaleta, K., Mróz, J. (2012). Percepcja relacji interpersonalnych a pozytywne zachowania zdrowotne dorosłych. *Problemy Higieny Epidemiologii*, 93(4), 779-784.
- Kaniok, E. (2012). Przedmałżeńska kohabitacja a jakość relacji małżeńskich. *Edukacja Dorosłych*, 1, 63-73.
- Karbowska, M. (2012). Behawioralna obserwacja fenomenów „bezpiecznej przystani” i „bezpiecznej bazy eksploracji” jako przykład pomiaru zachowań opiekuńczych w związku romantycznym, W: Władysław J. Paluchowski, W., J., Bujacz, A., Haładziński, P., Kaczmarek, L. (red), *Nowoczesne metody badawcze w psychologii* (s. 127-147). Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych UAM.

- Karbowska-Płowens, M. (2019). Rozwój i charakterystyka więzi przywiązaniowej w relacji romantycznej. *Psychologia Rozwojowa*, 24(4), 83-95.
- Kaźmierczak, M. (2008). *Oblicza empatii w relacjach małżeńskich. Perspektywa psychologiczna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Kaźmierczak, M. (2012). *Komunikacja w bliskich związkach. Teoria i metoda badania*. Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania w Warszawie. Pracownia Testów Psychologicznych.
- Kaźmierczak M., Płopa M. (2006). Style przywiązaniowe a jakość komunikacji w małżeństwie. *Psychologia Rozwojowa*, 4, 115-126.
- Kaźmierska, M. (2013). Postrzegana empatia partnera jako predyktor satysfakcji ze związku romantycznego. *Psychologia społeczna*, 8(27), 435-447.
- Kelley, H. H., Thibaut, J. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley.
- Kenny, D. A. (1998). Couples, gender, and time: Comments on method. W: T.N. Bradbury (red.), *The developmental course of marital dysfunction* (s. 410–422). New York: Cambridge University Press.
- Kenny, D., A. i Ledermann, T. (2010). Detecting, Measuring, and Testing Dyadic Patterns in the Actor–Partner Interdependence. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 359–366.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Glaser, R., Cacioppo, J. T., i Malarkey, W. B. (1998). Marital Stress: Immunologic, Neuroendocrine, and Autonomic Correlates a. *Annals of the New York academy of sciences*, 840(1), 656-663.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Newton, T., Cacioppo, J. T., MacCallum, R. C., Glaser, R., i Malarkey, W. B. (1996). Marital conflict and endocrine function: Are men really more physiologically affected than women?. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 324-332.

- Kline, G. H., Stanley, S. M., Markman, H. J., Olmos-Gallo, P. A., St Peters, M., Whitton, S. W., i Prado, L. M. (2004). Timing is everything: pre-engagement cohabitation and increased risk for poor marital outcomes. *Journal of Family Psychology*, 18(2), 311-318.
- Komorowska-Pudło, M. (2014), Jakość relacji pomiędzy małżonkami posiadającymi i nieposiadającymi rodzeństwo, *Fides et Ratio*, 19(3), 56-78.
- Kornaszewska-Polak, M. (2016). Poczucie przywiązania i osamotnienia w relacjach małżeńskich. *Roczniki Pedagogiczne*, 8(44)(3), 23-38.
- Korulczyk, T. (2018) Szacowanie dopasowanie w parach: perspektywy i ograniczenia badawcze. *Polskie Forum Psychologiczne*, 23(2), 357-376.
- Kucharewicz, J. (2018). Wybrane zasoby indywidualne i relacyjne jako wyznaczniki satysfakcji małżeństwa osób bezpłodnych. *Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej*, 381-391.
- Kuczyńska, A. (1998). *Sposób na bliski związek: zachowania wiążące w procesie kształtowania się i utrzymania więzi w bliskich związkach*. Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Kuiper, J. S., Zuidersma, M., Voshaar, R. C. O., Zuidema, S. U., van den Heuvel, E. R., Stolk, R. P., i Smidt, N. (2015). Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Ageing research reviews*, 22, 39-57
- Kulczyk, J. (2016). Empatia i styl przywiązania w kontekście bliskich związków młodych dorosłych. *Folia Psychologica*, 20, 89-104.
- Kwak, A. (2005). *Rodzina w dobie przemian. Małżeństwo i kohabitacja*. Wydawnictwo Akademickie „Żak”.

- Lara, E., Martín-María, N., De la Torre-Luque, A., Koyanagi, A., Vancampfort, D., Izquierdo, A., Miret, M. (2019). Does loneliness contribute to mild cognitive impairment and dementia? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Ageing research reviews*, 52, 7-16.
- Latane, B. (1981). The psychology of social impact. *American Psychologist*, 36, 343-356.
- Lauder, W., Sharkey, S. i Mummery, K. (2004). A community survey of loneliness. *Journal of Advanced Nursing*, 46(1), 88-94.
- Leszczak, D. (2021). *Why do we need social networks? Loneliness, stress, and quality of life*.
 Zaczepnięte dnia: 11.10.2020. Strona internetowa:
https://www.researchgate.net/publication/354622638_Why_do_we_need_social_networks_Loneliness_stress_and_quality_of_life
- Liberska, H. (2014). Rozwój rodziny i rozwój w rodzinie. W: I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny* (s.222-240). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Liberska, H., i Janicka, I. (2014). *Psychologia rodziny*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Lichter, D. T., i Qian, Z. (2008). Serial cohabitation and the marital life course. *Journal of Marriage and Family*, 70(4), 861-878.
- Limarutti, A., Maier, M. J., & Mir, E. (2021). Exploring loneliness and students' sense of coherence (S-SoC) in the university setting. *Current Psychology*, 1-12.
- Loeys, T., i Molenberghs, G. (2013). Modeling actor and partner effects in dyadic data when outcomes are categorical. *Psychological Methods*, 18, 220-236.
- Madeja-Bień, K., i Gamian-Wilk, M. (2017). Wybrane skutki wykluczenia społecznego. *Teraźniejszość–Człowiek–Edukacja*, 20(4 (80)), 45-58.
- Malina, A., Suwalska-Barancewicz, B. (2017). Wzajemne przywiązanie partnerów i wsparcie a ich satysfakcja z życia na różnych etapach rozwoju rodziny, *Psychologia Rozwojowa*, 22(2), 55-69.

- Mandal, E. (2011). *Miłość, władza i manipulacja w bliskich związkach*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Mandal, E. (2014). Na smyczy miłości, czyli o manipulacji w bliskich związkach. W: D. Doliński i M. Gamian-Wilk (red.), *Przestrzenie manipulacji społecznej* (s. 183-210). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Mandal, E., Sitko-Dominik, M. (2015) Style przywiązania i narcyzm a taktyki wpływu społecznego. W: E. Mandal i D. Doliński (red.), *Wpływ społeczny w sytuacjach codziennych i niecodziennych* (s. 99-127). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Mandal, E. Sitko-Dominik, M. (2017). *Taktyki wywierania wpływu w bliskich związkach stosowane przez kobiety w okresach wczesnej i średniej dorosłości*, 95-110. W: Mandal, E. (red) *Kobiety, mężczyźni i bliskie związki*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Manning, W.D. (2015). Cohabitation and child wellbeing. *Future Child*, 25(2), 51-66.
- Mashek D., Aron A., Boncimino M. (2003). Confusions of self with close others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(3), 382-392.
- Monnier, M. (2015). Difficulties in defining social-emotional intelligence, competences and skills-a theoretical analysis and structural suggestion. *International Journal for Research in Vocational Education and Training*, 2(1), 59-84.
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., i Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 213-218.
- Moroń, M. (2017). Między pragnieniem bliskości a unikaniem zranienia...Konfirmacyjna analiza modelu motywacji dążenia i unikania w związkach romantycznych. W: E. Mandal (red). *Kobiety, mężczyźni i bliskie związki* (s. 145-168). Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Mólka, J. (2012). Samotność i osamotnienie w procesie autorealizacji. *Horyzonty Wychowania*, 1(22), 17-34.
- Mrozińska, P. (2009). Doświadczenie samotności małżonków i strategie radzenia sobie z nim. *Psychologia Rozwojowa*, 14(3), 89-100.
- Mróz, J. (2020). Ocena komunikacji a poczucie samotności i satysfakcji z życia w czasie pandemii. *Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio*, 42(2), 214-226.
- Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N., i Neyer, F. J. (2020). The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review*, 24(1), 24-52.
- Mund, M., Lüdtke, O., Neyer, F. J. (2020). Owner of a lonely heart: The stability of loneliness across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(2), 497-516.
- Mund, M., Johnson, M. (2020). Lonely me, lonely you: Loneliness and the longitudinal course of relationship satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22, 575-597.
- Mund, M., i Neyer, F. J. (2016). The winding paths of the lonesome cowboy: Evidence for mutual influences between personality, subjective health, and loneliness. *Journal of Personality*, 84(5), 646-657.
- Nowak, A. (2012). Pojęcie, istota, przyczyny, mechanizmy marginalizacji i wykluczenia społecznego. *Chowanna*, 1, 17-32.
- Nowicki, G. J., Młynarska, M., Ślusarska, B., Jabłuszewska, K., Bartoszek, A., Kocka, K., Przybylska-Kuć, S. (2018). Poczucie samotności jako czynnik warunkujący jakość życia osób powyżej 65. roku życia. *Medycyna Rodzinna*, 3, 208-215.
- Nowland, R., Necka, E., A., Cacioppo, J., T. (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87.

- Ochnik, D. (2016). *Życie w pojedynkę: psychospołeczne konsekwencje bycia singlem u kobiet i mężczyzn*. Praca doktorska. Katowice: Uniwersytet Śląski.
- Ogolsky, B.G (2007). *Antecedents and consequences of relationship maintenance in intimate relationships*. Niepublikowana praca doktorska, The University of Arizona.
- Oishi S., Diener E. (2009) Goals, Culture, and Subjective Well-Being. W: Diener E. (red.) *Culture and Well-Being. Social Indicators Research Series*, 38(s. 93-108). Springer, Dordrecht.
- Olson, K. L. i Wong, E. H. (2001). Loneliness in marriage. *Family Therapy*, 28(2), 105-112.
- Okruszek, Ł., Piejka, A., Krawczyk, M., Schudy, A., Wiśniewska, M., Żurek, K. i Pinkham, A. (2021). Owner of a lonely mind? Social cognitive capacity is associated with objective, but not perceived social isolation in healthy individuals. *Journal of Research in Personality*, 93, (104103), 1-8.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., i Verhagen, M. (2015). Loneliness across the lifespan. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 10(2), 250–264.
- Parker, J. G., i Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29(4), 611-621.
- Piejka, A., Wiśniewska, M., Thayer, J. F. i Okruszek, Ł. (2021). Brief induction of loneliness decreases vagal regulation during social information processing. *International Journal of Psychophysiology*, 164, 112-120.
- Pikuła, N. G. (2015) Znaczenie relacji społecznych w pokonywaniu samotności osób starszych. *Edukacja Ustawiczna Dorosłych*, 3(90), 39-47.

- Pinquart, M., i Sörensen, S. (2003). Differences between caregivers and noncaregivers in psychological health and physical health: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 18(2), 250–267.
- Piotrowska, M. (2017). Dom rodzinny w obliczu kryzysu. Komunikacja w relacji doradca rodzinny – klient w sytuacji rozvodu w rodzinie. Refleksje doradcy rodzinnego. W: A. Ładyżyński, M. Piotrowska i M. Kasprzak (red.) *Dom rodzinny w doświadczeniu (auto)biograficznym* (s. 95-105). Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Plopa, M. (2012). *Więzi w rodzinie i małżeństwie*. Wydawnictwo Impuls.
- Plopa, M. (2019). O wrodzonej potrzebie doświadczania podmiotowości i miłości: perspektywa teorii przywiązania. *Studia Elbląskie*, 20, 485-501.
- Poerio, G. L., Totterdell, P., Emerson, L. M., i Miles, E. (2016). Helping the heart grow fonder during absence: Daydreaming about significant others replenishes connectedness after induced loneliness. *Cognition and Emotion*, 30(6), 1197-1207.
- Prager, K.J. (2000). Intimacy in personal relationships. W: C. Hendrick i S.S. Hendrick (red.), *Close relationships: A sourcebook* (s. 229-244). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., i Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180, 110974, 1-21.
- Prusiński, T. (2015). Trudności z badaniem przyjaźni: psychologiczne i społeczne wymiary współczesnych relacji przyjacielskich. *Kwartalnik Naukowy*, 3(23), 21-32.
- Prusiński, T. (2017). Z badań nad przyjaźnią. Kompetencje społeczne a jakość relacji przyjacielskich, *Studia Psychologica UKSW*, 17(1), 23-46.
- Regan, P. (2011). *Close relationships*. Nowy Jork: Routledge Taylor & Francis Group.

- Reis, H. T., i Gable, S. L. (2003). *Toward a positive psychology of relationships*. W: C., L., M. Keyes i J. Haidt (Red.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (s. 129-159). American Psychological Association.
- Rempel, J.K., Ross, M. i Holmes, J. G. (2001). Trust and communication attributions in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 57-64.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 649-660.
- Riggio, R. E., Watring, K. P., i Throckmorton, B. (1993). Social skills, social support, and psychosocial adjustment. *Personality and Individual Differences*, 15, 275- 308.
- Rokach, A., i Brock, H. (1997). Loneliness and the effects of life changes. *The Journal of Psychology*, 131(3), 284-298.
- Rokach, A., i Brock, H. (1998). Coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 132(1), 107-127.
- Rokach, A., Chin, J. (2012). Religiosity and coping with loneliness. *Psychological Reports*, 110(3), 731-742.
- Rokach, A., Neto, F. (2000). Causes of loneliness in adolescence: A cross-cultural study, *International Journal of Adolescence and Youth*, 8(1), 65-80.
- Rokach, A. (2018). Effective coping with loneliness: A review. *Open Journal of Depression*, 7, 61-72.
- Rote, S, Hill, T., D. Ellison, C. G. (2013). Religious attendance and loneliness in later life. *The Gerontologis*. 53(1), 39-50.
- Rotenberg, K. J. (1994). Loneliness and interpersonal trust. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(2), 152-173.

- Robins, W., R., Caspi, A., W., Moffitt, T., E. (2000). Two personalities, one relationship: Both partners' personality traits shape the quality of their relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(2), 251-259.
- Rostowska, T. (2001). *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Rostowski, J. (1987). *Zarys psychologii małżeństwa*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Rubinstein, C., Shaver, P., Peplau, L. A. (1979). Loneliness. *Human Nature*, 2, 58-65.
- Rudert, S., i Greifeneder, R. (2019). Observing ostracism: How observers interpret and respond to ostracism situations (pp. 136–154).
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172-186.
- Rusbult, C.E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101-117.
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J., i Morrow, G. D. (1986). Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: An assessment of the generalizability of the investment model. *Social Psychology Quarterly*, 81-89.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., i Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357-387.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J. i Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313-1321.
- Ryś, M. (1999). *Psychologia małżeństwa w zarysie*. Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.

- Ryś, M., Greszta, E., i Grabarczyk, K. (2019). Intelktualna, emocjonalna i działaniowa bliskość małżonków a ich gotowość do rozwiązywania konfliktów oraz przebaczenia. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 38(2), 221-254.
- Schachner, D. A., Shaver, P. R. i Gillath, O. (2008). Attachment style and long-term singlehood. *Personal Relationships*, 15(4), 479-491.
- Schaffer, H. R. (2007). *Psychologia dziecka*. Wydawnictwo Naukowe: PWN.
- Schinka, K. C., Van Dulmen, M. H., Bossarte, R. i Swahn, M. (2012). Association between loneliness and suicidality during middle childhood and adolescence: Longitudinal effects and the role of demographic characteristics. *The Journal of Psychology*, 146, 105-118.
- Segrin, C., Burke T.J, Badger T.A. (2016). Loneliness, Relationships, and Health
W: Ami Rokach (red). (2016). *Correlates of Loneliness*. Bentham Science Publishers Ltd. 128-155.
- Sha'ked, A. (2015). Addressing loneliness in romantic relationships. W: A. Sha'ked i A. Rokach (red.), *Addressing loneliness: Coping, prevention and clinical interventions* (s. 135-154). Psychology Press.
- Shovestul, B., Han, J., Germine, L., i Dodell-Feder, D. (2020). Risk factors for loneliness: The high relative importance of age versus other factors. *PloS one*, 15(2), 1-18.
- Siedler, A., i Waligórska, A. (2020). Poczucie samotności u nastolatków z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. *Psychologia Wychowawcza*, 59, 41-50.
- Skibińska, B. (2017). Skazani na samotność? O konsekwencjach izolacji społecznej w wybranych jej kontekstach. *Studia Edukacyjne*, 44, 265-284.
- Sprecher, S. i Cate, R. M. (2004). Sexual satisfaction and sexual expression as predictors of relationship satisfaction and stability. W: J. H. Harvey, A. Wenzel, i S. Sprecher

- (Red.), *The handbook of sexuality in close relationships* (s. 235-256). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Spreng, R., N., Dimas, E., Mwilambwe – Tshilobo, L., Dagher, A., Koellinger, P., Nave, G., Ong, A., Kernbach, J., M., Wiecki, T., V., Ge, T., Li, Y., Holmes, A., J., Yeo, B., T., T., Turner, G., R., Dunbar, R., I., M. i Bzdok, D. (2020). The default network of the human brain is associated with perceived social isolation. *Nature Communications*, *11*(1), 1-11.
- Solomon, J. i George, C. (1999). The development of attachment in separated and divorced families, *Attachment & Human Development*, *1*(1), 2-33,
- Sommer, K., Bourgeois, M. (2010). Linking the perceived ability to influence others to subjective well – being: a need based approach. *Social Influence*, *3*(5), 220-240.
- Stanley, H., Conwell, Y., Bowen, C. i Van Orden, K. (2014). Pet ownership may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone. *Aging & Mental Health*, *18*(3), 394-399.
- Starzyński, W. (2014). *Satysfakcja seksualna i spostrzegany kapitał emocjonalny jako predyktory zadowolenia ze związku*. Niepublikowana praca magisterska. Warszawa: Wydział Psychologii, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, *93*, 119-135.
- Stevens, N. L., Westerhof, G. J. (2006). Marriage, social integration and loneliness in the second half of life: A comparison of Dutch and German men and women. *Research on Aging*, *28*, 713-729.
- Suwalska-Barancewicz, D. (2016). Przywiązanie w dorosłości a jakość funkcjonowania w bliskim związku emocjonalnym w świetle wybranych wyników badań. *Psychologia Rozwojowa*, *21*(2), 41-52.

- Szarota, P. (2014). Przyjaźń pod mikroskopem. Problemy metodologiczne w badaniach nad funkcjonowaniem relacji przyjacielskich, *Psychologia Społeczna*, 91(28), 28-36.
- Szukalski, P. (2005). Poczucie samotności i osamotnienia wśród sędziwych seniorów a ich sytuacja rodzinna, *Auxilium Sociale – Wsparcie Społeczne*, 2(34), 217-238.
- Szyszkowski, W. (2013). Samotność w kontekście starości. W: J. Zimny (red.), *Samotność: rzeczywistość czy fikcja*. Wydawnictwo. KUL.
- Szukalski, P. (2014). Charakterystyka związków kohabitacyjnych we współczesnej Polsce. *Wiadomości Statystyczne*, 8, 62-74.
- Śpiewak, S., Grzyb, T., Doliński, D. (2017). Współczesne trendy w badaniach nad wpływem społecznym: perspektywa empiryczna. *Psychologia Społeczna*, 1(40), 9-13.
- Tabak, I., i Zawadzka, D. (2017). Loneliness and Internet addiction of Polish adolescents. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 17(2), 104-110.
- Thomson, E., Colella, U. (1992). Cohabitation and marital stability: quality or commitment? *Journal of Marriage and the Family*, 54(2), 259-267.
- Uchino, B.N., Cacioppo, J. T. i Kiecolt-Glazer, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119(3), 488-531.
- Van Tilburg, T., G., Aartsen, M., J. i Van der Pas, S. (2015). Loneliness after divorce: A cohort comparison among Dutch young-old adults. *European Sociological Review*, 31(3), 243-252.
- Victor, C. (2020). Is loneliness a cause or consequence of dementia? A public health analysis of the literature. *Frontiers in psychology*, 11,(4088), 1-12.
- Wang, H., Lee, C., Hunter, S., Fleming, J., Brayne, C. (2020). Longitudinal analysis of the impact of loneliness on cognitive function over a 20-year follow-up. *Aging & mental health*, 24(11), 1815-1821.

- Wasilewska - Ostrowska, K. (2016). Samotność emocjonalna –jako jeden z czynników ryzyka uzależnień wśród młodzieży. *Wychowanie na co Dzień*, 10-11, 241-242.
- Wasilewska-Ostrowska, K. (2018). Chroniczna samotność jako czynnik ryzyka zachowań autodestrukcyjnych wśród młodzieży. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 17(3), 63-74.
- Wei, M., Russell, D. W., i Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602.
- Weigel D., Weiser D., Lalasz C. (2017). Testing a motivational model of relationship maintenance: The role of approach and avoidance relationship goals, *Western Journal of Communication*, 81(3), 341-361.
- Weiss, R. S. (1969). The fund of sociability. *Trans-action*, 6(9), 36-43.
- Wilson, R.S., Krueger, K.R., Arnold, S.E., Schneider, J.A., Kelly, J.F., Barnes, L.L. (2007). Loneliness and risk of Alzheimer's disease. *Archives of General Psychiatry*, 64, 234-240.
- Weiss, R. S. (1974). The provisions of social relationships. W: Z. Rubin (Red.), *Doing unto others: Joining, molding, conforming, helping, loving* (s. 17-26). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Ha.
- Wheeler, L., Reis, H., i Nezlek, J. B. (1983). Loneliness, social interaction, and sex roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 943-953.
- Victor, C. R., i Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 85-104.
- Wiseman, H., Maysless, O., i Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and

- loneliness in first-year university students. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 237-248.
- Wrótniak, J. (2020). Doświadczenie samotności przez młodych dorosłych. *Problemy Opiekuńczo – Wychowawcze*, 590(5), 68-79.
- Wochniak, P. (2014). *Narcyzm, kapitał emocjonalny a satysfakcja ze związku*. Niepublikowana praca magisterska. Wydział Psychologii, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- Wojciszke, B., Doliński, D. (2008). Wpływ społeczny. W: Strelau, J., Doliński, D. (red.). *Psychologia akademicka podręcznik*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wojciszke, B. (2009). *Człowiek wśród ludzi: zarys psychologii społecznej*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Wojciszke, B. (2011) *Psychologia miłości*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wolf, D. (1995). *Pokonać samotność*. Wydawnictwo: Czytelnik
- Wróbel, M., Ledwoń, M. (2020). *Style przywiązania i podatność na zarażenie emocjonalne a satysfakcja ze stałych związków partnerskich*. Zaczepnięte dnia: 11.10.2020. Strona internetowa: <https://docplayer.pl/26904876-Monika-wrobel-malgorzata-ledwon-institut-psychologii-ul.html>
- Zeifman, D., i Hazan, C. (2008). Pair bonds as attachments: Reevaluating the evidence. W: J. Cassidy i P. R. Shaver (Red.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 436–455). The Guilford Press.
- Zielony-Koryczan, E. (2020). Kohabitacja: zmiany w bliskich relacjach romantycznych. *Psychologia Wychowawcza*, 17, 129-139.
- Zhao, X., Lynch, J. G., Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and Truths about Mediation Analysis. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 197–206.

- Zhao, J., Tan, M., Gao, L., i Wang, Y. (2019). Shyness and loneliness: Contributions of emotional intelligence and social support. *Current Psychology*, 38(2), 556-562.
- Zhou, X., Sedikides, C., Wildschut, T., i Gao, D. G. (2008). Counteracting loneliness: On the restorative function of nostalgia. *Psychological Science*, 19(10), 1023-1029.
- Żak-Łykus, A., i Nawrat, M. (2019). Satysfakcja seksualna, życiowa i partnerska. *Family Forum*, 3, 171-186.

Aneks:

Załącznik 1. Treść manipulacji dla grupy kontrolnej (I, II, III, IV Badanie eksperymentalne)

I. Przeczytaj proszę krótką historię i wyobraź sobie, jak byś się czuł w tej sytuacji.

Od dłuższego czasu jesteś w stałym, udanym związku ze swoją partnerką/partnerem. Masz poczucie, że wiele Wasz łączy: wspólne zainteresowania, znajomi, podejście do życia i ważnych życiowych kwestii. Utrzymujecie satysfakcjonujące kontakty z Waszymi rodzicami, lubicie wspólnie podróżować i darzycie się wzajemnym szacunkiem.

Wychodzicie z założenia, że wszelkie pojawiające się trudności w związku należy na bieżąco rozwiązywać. Niedopowiedzenia i ciche dni – to nie dla Was. Zawsze, kiedy macie jakieś zastrzeżenia od razu mówicie o nich partnerowi, co pozwala uniknąć wielu konfliktów i sytuacji, kiedy atmosfera między Wami jest napięta przez długi czas.

Teraz przyjrzyj się proszę poniższemu fragmentowi wyciętemu z kalendarza, podsumowująca ostatnie dni. Wyobraź sobie, że jesteś autorem poniższych notatek.

Poniedziałek

Tydzień zaczął się problemami z moim kluczowym klientem, który po kilkuletniej współpracy postanowił się wycofać. Sytuacja jest bardzo napięta, dlatego zależało mi na rozmowie z partnerem. Prowadzi własną działalność, dlatego udzielił mi kilku cennych wskazówek odnośnie renegotjacji warunków współpracy. Od razu poczułam się pewniej i od jutra wznawiam rozmowy z klientem – czuję, że jest jeszcze szansa, że dojdziemy do konsensusu.

Wtorek

Naszym ulubionym wspólnym rytuałem jest niespieszne picie porannej kawy. Jest to dla nas możliwość spędzenia czasu razem. Na co dzień jesteśmy zapracowani, ale od lat staramy się podtrzymywać nasz zwyczaj, tak aby chociaż kilka minut poświęcić na rozmowę. Daje nam to poczucie, że wiemy, co ważnego dzieje się w życiu drugiej osoby.

Środa

Dzisiejszy wieczór spędzamy wspólnie oglądając film. Zawsze świetnie bawimy się komentując na bieżąco pojawiające się wydarzenia bez względu na tematykę filmu. Jest to jedna z naszych ulubionych form na spędzenie wspólnego czasu.

Czwartek

Dwa razy w tygodniu spędzamy wieczór na wspólnym treningu biegowym. Zupełnie o tym zapomniałam, ale po powrocie z pracy zauważyłam, że partner przygotował nam wspólny przedtreningowy posiłek. Bardzo doceniam te drobne gesty, w takich momentach czuję się dla niego ważna.

Piątek

Dzisiaj partnerowi wypadło pilne spotkanie rano. Zdecydowałam, że wstanę pół godziny wcześniej, żeby mimo wszystko wypić wspólnie kawę i zjeść śniadanie. Widziałam w jego oczach, że sprawiło mu to przyjemność.

Sobota

Dzisiejsze popołudnie spędzamy wspólnie z grupą przyjaciół. Spotkanie było bardzo udane, w końcu udało nam się ustalić termin i zobaczyć się w stałym składzie. Zawsze doceniam to, że pomimo obecności innych, partner okazuje mi swoje zainteresowanie.

Niedziela

Dzisiejszy trening biegowy dał nam możliwość nie tylko zadbania o formę, ale i o naszą relację. Mieliśmy okazję porozmawiać na temat naszych planów związanych z nadchodzącym urlopem i pomimo początkowych różnic w oczekiwaniach, ostatecznie udało nam się ustalić plan, który zadowoli każdego z nas.

Zaznacz na ile się zgadzasz z poniższymi stwierdzeniami według poniższej skali:

1 – całkowicie się nie zgadzam, 5 – całkowicie się zgadzam

Jeśli był(a)bym osobą z powyższej historii czuł(a)bym się osamotniony/osamotniona

Jeśli był(a)bym osobą z powyższej historii czuł(a)bym się pozostawiony/pozostawiona samemu/samej sobie

Jeśli był(a)bym osobą z powyższej historii czuł(a)bym się samotny/samotna

Załącznik 2. Treść manipulacji dla grupy eksperymentalnej (I, II, III, IV Badanie eksperymentalne)

II. Przeczytaj proszę krótką historię i wyobraź sobie, jak byś się czuł w tej sytuacji.

Od dłuższego czasu jesteś w stałym, udanym związku ze swoją partnerką/partnerem. Masz poczucie, że wiele Wasz łączy: wspólne zainteresowania, znajomi, podejście do życia i ważnych życiowych kwestii. Utrzymujecie satysfakcjonujące kontakty z Waszymi rodzicami, lubicie wspólnie podróżować i darzycie się wzajemnym szacunkiem.

W ostatnim czasie odczuwasz jednak, że relacja łącząca Cię z partnerką/partnerem uległa zmianie, jednak ciężko jest ci ją jednoznacznie określić i ustalić co jest jej przyczyną. Nie widzisz jakiegokolwiek zmiany zachowania i przyczyny leżącej po Twojej stronie. W dalszym ciągu jesteście dla siebie uprzejmi, nic konkretnego się nie wydarzyło, jednak czujesz, że jest między Wami inaczej.

Teraz przyjrzyj się proszę poniższemu fragmentowi wyciętemu z kalendarza, podsumowująca ostatnie dni. Wyobraź sobie, że jesteś autorem poniższych notatek.

Poniedziałek

Tydzień zaczął się problemami z moim kluczowym klientem, który po kilkuletniej współpracy postanowił się wycofać. Sytuacja jest bardzo napięta, dlatego zależało mi na rozmowie z partnerem. Prowadzi własną działalność, miałam nadzieję, że udzieli mi kilku wskazówek. Niestety od mojego powrotu z pracy nie wyszedł, tak jak robił to zazwyczaj, ze swojego gabinetu, a nie chcę mu przeszkadzać.

Wtorek

Naszym ulubionym wspólnym rytuałem jest niespieszne picie porannej kawy. Jest to dla nas możliwość spędzenia czasu razem. Dzisiaj niestety partner wymówił się koniecznością szybszego wyjścia z domu w celu załatwienia pilnych spraw. Jestem zmuszona wypić ją samotnie.

Środa

Dzisiejszy wieczór spędzamy wspólnie oglądając film. Zawsze świetnie bawimy się komentując na bieżąco pojawiające się wydarzenia. Odnoszę wrażenie, że dzisiaj jesteśmy nieco bardziej milczący i zdystansowani.

Czwartek

Po powrocie z pracy zastałam pusty dom. Dwa razy w tygodniu spędzamy wieczór na wspólnym treningu biegowym, dzisiaj jednak widzę, że partner już wyszedł beze mnie. Trochę mnie to zaskoczyło, ale być może po powrocie czekają go obowiązki związane z pracą. Niemniej jednak poczułam się trochę samotna w tej sytuacji.

Piątek

Kiedy obudziłam się partner był już gotowy do wyjścia do pracy, dlatego szybko się pożegnał i pojechał na spotkanie. Oznacza to, że na dzisiejsze zakupy będę zmuszona wybrać się samotnie, pomimo tego, że zazwyczaj robimy je wspólnie, co dotychczas było naszym piątkowym rytuałem. Mam też wrażenie, że coraz mniej odpowiada na mój kontakt wzrokowy i uśmiech, udając, że go nie dostrzega. Czuję się sfrustrowana i bezsilna.

Sobota

Dzisiejsze popołudnie mieliśmy spędzić wspólnie z grupą znajomych. Po kilku próbach udało nam się ustalić dogodny dla wszystkich termin, co w ostatnim czasie jest prawdziwym wyzwaniem ze względu na nasze zobowiązania zawodowe oraz narodziny dziecka u naszych przyjaciół. Ostatecznie jednak spotkanie nie doszło do skutku, ponieważ w ostatniej chwili okazało się, że mój partner ma inne plany. Bardzo żałuję, mam nadzieję, że uda nam się ustalić nowy termin.

Niedziela

Dzisiejszy trening biegowy musiałam wykonać samotnie, ponieważ partner doszedł do wniosku, że przyda mu się jeszcze jeden dzień odpoczynku. Rozumiem to, ale poczułam się mniej ważna niż dawniej.

Ostatecznie podejmujesz decyzję o rozmowie z partnerem. Uważasz, że najwyższy czas wyjaśnić zaistniałą sytuację, ponieważ ewidentnie czujesz, że coś jest nie tak. Dochodzisz do wniosku, że najlepszą okazją będzie do tego wieczór, ponieważ wtedy macie zazwyczaj

chwilę wolnego czasu. Niestety jednak, partner nie zjawia się o stałej porze. Podejmuję kilka prób, ale ostatecznie coraz częściej wieczory i dni spędzam samotnie.

Zaznacz na ile się zgadzasz z poniższymi stwierdzeniami według poniższej skali:

1 – całkowicie się nie zgadzam, 5 – całkowicie się zgadzam

Jeśli był(a)bym osobą z powyższej historii czuł(a)bym się osamotniony/osamotniona

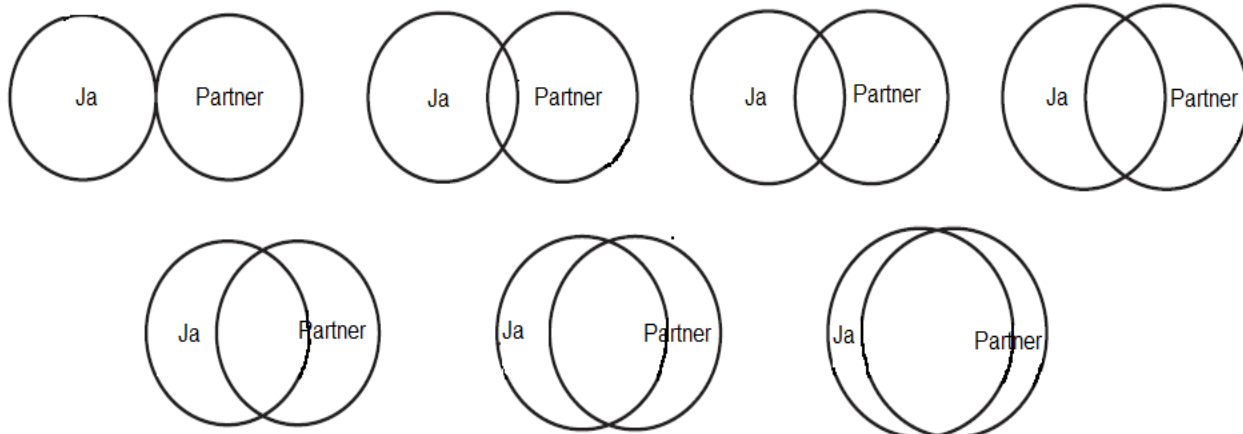
Jeśli był(a)bym osobą z powyższej historii czuł(a)bym się pozostawiony/pozostawiona samemu/samej sobie

Jeśli był(a)bym osobą z powyższej historii czuł(a)bym się samotny/samotna

Załącznik 3. Skala włączenia Partnera w Ja

Wiek.....
Płeć.....

Proszę, zakreśl obrazek, który najlepiej pokazuje Twój związek



Skala włączania Partnera w Ja (Inclusion of Partner in the Self Scale)

Źródło: Arron i in. (1992, s.597)

Załącznik 4. Zmodyfikowany Kwestionariusz Uległości w Bliskiej Relacji Romantycznej

(Na podstawie: M. Gamian – Wilk, Kwestionariusz Uległości w Związku)

Pamiętając o tym, iż jesteś autorem powyższego kalendarza, partner/partnerka prosi Cię o wykonanie poniższych zadań. Zaznacz, czy zgodzisz się na poszczególne próby używając (TAK/NIE):

Czy zgodzisz się, kiedy partner/partnerka poprosi Cię o:

1. Wykonanie domowego zadania
2. Pożyczenie niewielkiej sumy pieniędzy na swoje hobby z Waszego wspólnego budżetu
3. Wykonanie zadanie które należy do jej/jego obowiązków
4. Zrezygnowanie z zaplanowanego spotkania z kolegą/koleżanką, aby spędzić z nim/nią czas
5. Wykonanie czynności, która wydaje Ci się niepotrzebna, bądź irracjonalna, zgadzasz się chociaż uważasz, że to nie ma sensu
6. Pomoc, pomimo tego, że masz aktualnie bardzo dużo obowiązków do wykonania
7. Wydanie większej sumy pieniędzy, na rzecz którą uważasz za zbędną
8. Pożyczenie Twojej osobistej rzeczy (np. komputera, w czasie kiedy masz do wykonania coś pilnego)
9. Pomoc w napisaniu jego projektu do pracy
10. Wyręczenie go w jego/jej obowiązku.
11. Wspólne wyjście na lunch, pomimo tego, że źle się czujesz.
12. Dołączenie do spotkania ze znajomymi chociaż nie pasuje Ci to.
13. Zrezygnowanie ze swoich planów, ponieważ nie ma planów na wieczór i nie chce być sam(a)
14. Znalezienie czasu na rozmowę z nią/nim.
15. Poświęcenie mu/jej dzisiaj całego wolnego czasu

W dalszym ciągu jesteś autorem opisanego wyżej kalendarza. Masz kilka próśb, które kierujesz do swojej partnerki. Czy uważasz, że spełni Twoje próśby? Odpowiedz używając (TAK/NIE)

Czy Partner/Partnerka zgodzi się, kiedy Ty poprosisz go/ją o:

1. Wykonanie domowego zadania
2. Pożyczenie niewielkiej sumy pieniędzy na Twoje hobby z Waszego wspólnego budżetu
3. Wykonanie zadanie które należy do Twoich obowiązków
4. Zrezygnowanie z zaplanowanego spotkania z kolegą/koleżanką, aby spędzić czas z Tobą
5. Wykonanie czynności, która może wydawać mu/jej się irracjonalna i niepotrzebna
6. Pomoc pomimo tego, że ma aktualnie bardzo dużo obowiązków do wykonania
7. Wydanie większej sumy pieniędzy, na rzecz którą uważa za zbędną
8. Pożyczenie Ci swojej osobistej rzeczy (np. komputera, w czasie kiedy masz do wykonania coś pilnego)
9. Pomoc w napisaniu Twojego projektu do pracy
10. Wyręczenie Cię w Twoim obowiązku.
11. Wspólne wyjście na lunch, pomimo tego, że źle się czuje.
12. Dołączenie do Twojego spotkania ze znajomymi chociaż jemu/jej to nie pasuje.
13. Zrezygnowanie ze swoich planów, ponieważ Ty nie masz planów na wieczór i nie chcesz być sam(a).
14. Znalezienie czasu na rozmowę z Tobą.
15. Poświęcenie Ci dzisiaj całego wolnego czasu

Załącznik 5. Skrócony Kwestionariusz Potrzeb w Bliskiej Relacji

Skrócony Kwestionariusz Potrzeb w Bliskiej Relacji

(polskie tłumaczenie: Gamian-Wilk, M. i Doroszewicz, K. na podstawie: Sommer, K.,
Bourgeois, M. (2010). *Linking the perceived ability to influence others to subjective well –
being: a need based approach. Social Influence, 3 (5), 220 – 240.*)

Pamiętając o tym, iż w dalszym ciągu jesteś Autorem powyższego dziennika, pomyśl o swoim partnerze/partnerce i odpowiedz na ile poniższe stwierdzenia pasują do Waszej relacji. Ustosunkuj się przy pomocy następującej skali:

1 - zdecydowanie NIE

7 – zdecydowanie TAK

1. Mój partner / moja partnerka mnie akceptuje
2. Mam poczucie, że mój partner/partnerka czasem mnie unika
3. Mogę polegać na moim partnerze/partnerce, gdy jestem w potrzebie
4. Mój partner / moja partnerka troszczy się o mnie
5. Mój partner / moja partnerka często nie bierze mnie pod uwagę w swoich planach

Załącznik 6. Zmodyfikowany Kwestionariusz Celów Relacyjnych (na podstawie A.J. Elliot, S. L. Gable, R. R Mapes)

Pamiętając o tym, iż jesteś autorem powyższego kalendarza, chciałabym abyś odniosła/odniósł się do poniższych twierdzeń.

Zaznacz, czy Ty realizujesz poniższe zadania w swoim związku (TAK/NIE):

1. Staram się unikać nieporozumień i konfliktów z partnerem.
TAK/NIE
2. Staram się unikać bycia zawstydzaną, bycia oszukiwaną lub ranioną przez mojego partnera.
TAK/NIE
3. Dążę do pogłębienia więzi i intymności w moim związku.
TAK/NIE
4. Staram się upewnić, czy mojemu partnerowi nie dzieje się nic złego.
TAK/NIE
5. Staram się pogłębiać moje relacje z partnerem.
TAK/NIE
6. Staram się unikać sytuacji, które mogłyby szkodzić mojemu związkowi.
TAK/NIE
7. Dążę do pogłębienia i rozwoju relacji z partnerem.
TAK/NIE
8. Staram się dzielić z partnerem wszystkie radosne i znaczące dla mnie momenty.
TAK/NIE

W dalszym ciągu jesteś autorem opisanego wyżej kalendarza. Czy uważasz, że Twój partner/partnerka realizuje poniższe zadania w związku?

Zaznacz, czy Twój partner/partnerka realizuje poniższe zadania w Waszym związku (TAK/NIE):

1. Stara się unikać nieporozumień i konfliktów
TAK/NIE
2. Stara się unikać bycia zawstydzaną/zawstydzanym, oszukiwaną/oszukiwanym lub ranioną/ranionym
TAK/NIE
3. Dąży do pogłębiania więzi i intymności
4. TAK/NIE
5. Stara się upewnić, czy nie dzieje Ci się nic złego
TAK/NIE
6. Stara się pogłębiać Wasze relacje
TAK/NIE
7. Stara się unikać sytuacji, które mogłyby szkodzić Waszemu związkowi
TAK/NIE
8. Dąży do pogłębiania i rozwoju relacji z Tobą
TAK/NIE
9. Stara się dzielić z Tobą wszystkie radosne chwile i znaczące momenty
TAK/NIE

Załącznik 7 Manipulacja – V Badanie eksperymentalne

Grupa kontrolna

Przeczytaj proszę krótką historię i wyobraź sobie, jak byś się czuł w tej sytuacji.

W ostatnim czasie zmagasz się z trudnościami polegającymi na konieczności łączenia bardzo angażującej pracy zawodowej z życiem prywatnym. W związku z nowym projektem, w którym uczestniczysz masz zdecydowanie mniej czasu na pozostałe zobowiązania, obowiązki domowe, czy realizację swoich zainteresowań. Masz też mniej czasu dla swojego partnera / swojej partnerki. Mimo to, wykazuje się on / ona dużym zrozumieniem i w miarę swoich możliwości stara się zrozumieć i odciążyć cię w pozostałych obowiązkach. Masz poczucie, że mimo chwilowych trudności jest przy Tobie i daje Ci wsparcie w obecnej sytuacji.

Grupa eksperymentalna

Przeczytaj proszę krótką historię i wyobraź sobie, jak byś się czuł w tej sytuacji.

W ostatnim czasie zmagasz się z trudnościami polegającymi na konieczności łączenia bardzo angażującej pracy zawodowej z życiem prywatnym. W związku z nowym projektem, w którym uczestniczysz masz zdecydowanie mniej czasu na pozostałe zobowiązania, obowiązki domowe, czy realizację swoich zainteresowań. Masz poczucie, że partner / partnerka tego nie rozumie. Oczekujesz, że Cię nie wesprze. Wiesz, że nie będziesz mógł / mogła na niego / nią liczyć. Jesteś pewien / pewna, że pojawią się napięcie i brak zrozumienia Twoich potrzeb. Masz poczucie, że w chwilowych trudnościach jesteś pozostawiona/y samej/samemu sobie.

Sprawdzenie manipulacji

Zaznacz na ile się zgadzasz z poniższymi stwierdzeniami według poniższej skali:

1 – całkowicie się nie zgadzam, 5 – całkowicie się zgadzam

1. Jeśli był(a)bym osobą z powyższej historii, wiedział(a)bym, że mogę liczyć na partnera/partnerkę.
2. Jeśli był(a)bym osobą z powyższej historii przewidyw(a)łabym, że partner/partnerka mnie wesprze.
3. Jeśli był(a)bym osobą z powyższej historii myślał(a)bym, że partner/partnerka mi, pomoże.

Załącznik 8 Skala uległości w codziennych sytuacjach

Poniżej przedstawiona jest lista czynności związanych z codziennym funkcjonowaniem. Zakładając, iż jesteś autorem powyższego fragmentu zaznacz proszę te aktywności, na których wykonanie zgodzisz się jeżeli Twój partner Cię o nie poprosi:

Zaznacz, czy zgodzisz się na poszczególne prośby używając (TAK/NIE):

1. Zrobienie herbaty
2. Zrobienie niewielkich zakupów
3. Wyrzucenie śmieci
4. Pozmywanie naczyń
5. Odkurzenie podłóg
6. Posprzątanie po posiłku
7. Odbiór przesyłki z poczty
8. Przygotowanie śniadania
9. Rozwieszenie prania
10. Załatwienie prostej sprawy urzędowej

Poniżej przedstawiona jest lista czynności związanych z codziennym funkcjonowaniem. Zakładając, iż jesteś autorem powyższego fragmentu zaznacz proszę te aktywności, na wykonanie których Twój partner/partnerka zgodzi się jeżeli go/ją o to poprosisz

Zaznacz, czy partnerka/partner się na poszczególne prośby używając (TAK/NIE):

1. Zrobienie herbaty
2. Zrobienie niewielkich zakupów
3. Wyrzucenie śmieci
4. Pozmywanie naczyń
5. Odkurzenie podłóg
6. Posprzątanie po posiłku
7. Odbiór przesyłki z poczty
8. Przygotowanie śniadania
9. Rozwieszenie prania
10. Załatwienie prostej sprawy urzędowej