

dr Weronika Juroszek  
Oktawia Haberla  
Wioleta Kubeczko  
*Uniwersytet Śląski*

## **ZALEŻNOŚCI MIĘDZY STYLAMI PRZYWIĄZANIA A INTYMNOŚCIĄ, NAMIĘTNOŚCIĄ I ZAANGAŻOWANIEM U NARZECZONYCH**

### **1. Style przywiązania**

J. Bowlby, twórca teorii przywiązania, twierdził, że u każdego człowieka występuje uwarunkowana biologicznie tendencja do tworzenia więzi emocjonalnych z bliskimi osobami, przede wszystkim z matką (Bowlby, 1969, 1973, 1980). Dziecko od początku życia zostaje wyposażone w tzw. zachowania wyzwalające (ssanie, płacz, w późniejszym okresie - uśmiech, gaworzenie), które umożliwiają mu nawiązanie bliskości. Zdaniem Bowlby'ego obiektem przywiązania jest ta osoba, u której jednostka w sytuacjach trudnych poszukuje opieki, wsparcia, ochrony.

Bowlby stworzył swoją teorię w oparciu o własne doświadczenia kliniczne. Zauważył, że dzieci przebywające w szpitalach i sierocińcach zaczynają przejawiać zachowania o charakterze m.in unikającym, wrogim, lękowym. Według Bowlby'ego takie zachowania pojawiają się wówczas, gdy dziecko nie ma zaspokojonej potrzeby bliskości.

Uczennica Bowlby'ego, M. Ainsworth, kontynuatorka badań nad procesem przywiązania, wyróżniła trzy style przywiązania: bezpieczny, unikający i lękowo-ambiwalentny (Ainsworth, Blehar, Waters, Wall, 1978). Stwierdziła, że rozwojowi bezpiecznego stylu przywiązania sprzyjają: częsty i długotrwały kontakt z matką, wrażliwość matki na sygnały wydawane przez dziecko (wraz z umiejętnością dopasowania się do tych sygnałów), uporządkowane środowisko pozwalające na swobodną eksplorację świata wraz z doświadczaniem konsekwencji swoich zachowań (Bowlby, 2007, s. 380).

Styl lękowo-ambiwalentny charakteryzuje się niepokojem, niepewnością o stałość relacji z obiektem przywiązania. Dziecko wykazuje silny lęk przed rozstaniem i złość na skutek braku pewności co do dostępności obiektu (Bowlby, 2007; Ziółkowska, 2007, s. 81). Z kolei unikający styl przywiązania kształtuje się na skutek braku bliskiego kontaktu w sytuacjach trudnych, zagrożenia (Bowlby, 2007; Ziółkowska, 2007, s. 81). Unikanie bliskości jest ochroną przed zranieniem.

Badania nad stylami przywiązania były prowadzone w różnych grupach wiekowych –wśród niemowląt i małych dzieci, młodzieży i dorosłych (za: Marchwicki, 2004, s. 36; Marczak, 2001). W przypadku tych ostatnich badania koncentrują się nie

tylko na przywiązaniu jednostki do rodziców, ale i partnera romantycznego (za: tamże, s. 36; por. Niemyjska, 2011). Duży wkład w analizę relacji romantycznej z punktu widzenia przywiązania wnieśli C. Hazan i P. Shaver.

## **2. Miłość romantyczna jako proces przywiązaniowy – koncepcja C. Hazan i P. Shavera**

Hazan i Shaver potraktowali miłość romantyczną jako proces przywiązaniowy (Hazan, Shaver, 1987; Hazan, Shaver, 1994). Podkreślali, że zarówno między niemowlęciem a opiekunem, oraz między partnerami romantycznymi, występują podobne rodzaje mechanizmów. Po pierwsze, dynamika relacji (rozpatrywana na poziomie emocjonalnym i biologicznym) niemowlę-dorosły oraz w parze romantycznej jest sterowana przez ten sam system biologiczny; po drugie, style przywiązania wyodrębnione przez Ainsworth korespondują ze stylami zachowań partnerów romantycznych; po trzecie, indywidualne różnice w zachowaniach przywiązaniowych są odbiciem wczesnych doświadczeń z rodzicem (Hazan, Shaver, 1994, za: Płopa, 2008a, s. 99-102). Powtarzane interakcje z rodzicem rozwijają wewnętrzne modele, które sterują przyszłymi relacjami z partnerem romantycznym.

W tym miejscu warto przytoczyć słowa E. Aronsona, T. Wilsona i R. Akert: „Podstawą teorii stylów przywiązania jest następujące założenie: sposób, w jaki nauczymy się przywiązywać do innych osób we wczesnym dzieciństwie, wyznacza nasz przyszły – jako osób dorosłych – sposób nawiązywania kontaktów. Osoba, która przyswoiła sobie styl oparty na poczuciu bezpieczeństwa, potrafi tworzyć dojrzałe, trwałe związki. Ludzie, dla których charakterystyczny jest styl przywiązywania się oparty na unikaniu, mniej ufają innym i trudno nawiązują bliskie kontakty. Osoby zaś z lękowo-ambiwalentnym stylem przywiązywania się chciałyby być bliżej swoich partnerów, jednak mają obawy, że ci nie odpowiedzą im tym samym” (Aronson, Wilson, Akert, 1997, s. 443).

Badania pokazują, że bezpieczny styl przywiązania wiąże się z określonymi, pozytywnymi zachowaniami w małżeństwie: otwartością, wrażliwością, skłonnością do ustępstw, odwzajemnianiem uczuć, umiejętnością konstruktywnego komunikowania się (za: Płopa, 2008a, s. 110). R. Kobak i C. Hazan stwierdzili, że w tych małżeństwach, gdzie przynajmniej jeden z partnerów charakteryzował się zaburzeniami w procesie przywiązania częściej występowały konflikty, agresja (werbalna i fizyczna) i zazdrość (Kobak, Hazan, 1991, za: Płopa, 2008a, s. 110).

### **3. Namietność, intymność i zaangażowanie - trójskładnikowa koncepcja miłości R. Sternberga**

Według powszechnie znanej, trójczynnikowej koncepcji miłości Roberta Sternberga (1986) miłość między mężczyzną i kobietą składa się z trzech czynników: bliskości (intymności), namietności i zaangażowania. Intymność to poczucie bliskości, wsparcia w bliskiej relacji (Sternberg, 1997, s. 315). Oznacza wzajemne zrozumienie, szacunek dla drugiej osoby, wzajemne dzielenie się przeżyciami. Sternberg wymienia kilka klasterów intymności, w tym m. in.: działanie dla dobra ukochanej osoby, doświadczanie szczęścia w kontakcie z nią, możliwość liczenia w potrzebie na pomoc z jej strony, wspólne dzielenie się posiadanymi dobrami, dawanie i otrzymywanie emocjonalnego wsparcia (tamże, s. 315).

Z kolei namietność to czynnik, który w dużej mierze opiera się na pociągu fizycznym do drugiej osoby, wiąże się z dążeniem do zjednoczenia (również fizycznego) z ukochaną osobą. Warto podkreślić, że namietność nie jest samym tylko pożądaniem, gdyż zakłada tęsknotę za ukochaną osobą, zaspokaja potrzebę dowartościowania, afiliacji. Zawiera w sobie elementy pozytywne (radość, szczęście) jak i negatywne (tęsknotę, zazdrość, ból).

Zaangażowanie, Według Sternberga, można rozpatrywać z dwojakiej perspektywy: krótko i długoterminowej. W pierwszym przypadku o zaangażowaniu świadczy już samo podjęcie decyzji o związaniu się z daną osobą (oświadczyń, ślub). W dłuższej perspektywie o zaangażowaniu świadczą wszelkie działania mające na celu utrzymanie relacji: świadome ukierunkowanie wysiłku i ponoszenie wyrzeczeń w celu budowania relacji (w tym rozwiązywanie problemów), dostosowywanie własnych działań do wspólnego dobra, wywiązywanie się z obowiązków (tamże, s. 318).

## **4. Badania własne**

### **4.1. Problem badań**

Celem niniejszego opracowania była analiza zależności między stylami przywiązania a składowymi miłości u narzeczonych, a więc osób, które podjęły decyzję o ślubie (data ich ślubu jest znana, co zostaje potwierdzone tzw. zapowiedziami w kościele parafialnym). Celowo do badań dobrano taką właśnie grupę, gdyż można przypuszczać, że osoby ze statusem narzeczonego/narzeczonej traktują poważnie swój związek. Warto podkreślić, że w dzisiejszej kulturze istnieje duża dowolność w interpretacji stałości i powagi danego związku.

W niniejszym opracowaniu wysunięto przypuszczenie, że istnieje pozytywna zależność między bezpiecznym stylem przywiązania a namietnością, intymnością i

zaangażowaniem, gdyż ufność, poczucie bezpieczeństwa i brak lęku sprzyjają tworzeniu satysfakcjonującej relacji romantycznej.

Z kolei wielce prawdopodobne jest to, że osoby o unikającym stylu przywiązania się mają tendencję do unikania bliskości (intymności) i zaangażowania, ale czy unikają również namiętności? Rezultaty badań Brennan i Shavera (1995) wykazały, że unikający styl przywiązania może predysponować do podejmowania wielu niezobowiązujących związków, opartych głównie na seksualności, z pominięciem więzi uczuciowej. Wynik ten sugeruje, że dla osób charakteryzujących się unikającym stylem przywiązania relacje z płcią przeciwną mogą jawić się jako skomplikowane – z jednej strony wspomniane jednostki nie stronią od seksualności, ale z drugiej nie chcą głębiej się angażować, co wynika prawdopodobnie z ich zaburzeń w procesie przywiązania.

Z kolei lękowo-ambiwalentny styl przywiązania z jednej strony może korelować pozytywnie ze składowymi miłości (ze względu na duże pragnienie bliskości). Z drugiej strony wspomniany styl przywiązania wiąże się z lękiem przed utratą ukochanej osoby. Jednostka charakteryzująca się tym stylem pragnie związku romantycznego, a z drugiej strony obawia się go. Taka prawidłowość (zakładająca istnienie swoistego konfliktu przyciąganie-odpychanie) może sugerować brak związku między lękowo-ambiwalentnym stylem przywiązania a intymnością i zaangażowaniem. Trudniej jest wysunąć przypuszczenie odnośnie do związku między przytoczonym stylem a namiętnością. Z jednej strony namiętność może być wzmacniana przez niepewność (co zakłada pozytywny związek między lękowo-ambiwalentnym stylem a namiętnością). Z drugiej strony namiętność sama w sobie zawiera cechy pozytywne i negatywne. Na dłuższą metę lękowo-ambiwalentny styl przywiązania może potęgować negatywny aspekt namiętności i wpływać destrukcyjnie na relację narzeczeńską.

Biorąc pod uwagę powyższe rozważania wysunięto następującą hipotezę: Im większe nasilenie bezpiecznego stylu przywiązania, tym większa intymność, namiętność i zaangażowanie u narzeczonych.

Sformułowano następujące pytanie badawcze: Czy istnieje związek między unikającym i lękowo-ambiwalentnym stylem przywiązania a namiętnością, intymnością i zaangażowaniem u narzeczonych?

#### **4.2. Badane osoby i zastosowana metoda**

W badaniu wzięło udział 59 par narzeczeńskich. Badanie odbywało się podczas prowadzonych przez parafie kursów przedmałżeńskich.

Do pomiaru stylów przywiązania wykorzystano Kwestionariusz Stylów Przywiązania M. Plopy (2008b) oparty na teorii C. Hazan i P. Shavera. Kwestionariusz składa się z 24 stwierdzeń, gdzie na każdy styl przywiązania (bezpieczny, unikający, lękowo-ambiwalentny) przypada po 8 stwierdzeń. Wypełniający kwestionariusz ustosunkowuje się do każdego stwierdzenia na skali 7-punktowej, gdzie 1 oznacza

„zdecydowanie się nie zgadzam” a 7 „zdecydowanie się zgadzam”. Wyniki uzyskane przez badanych mieszczą się w granicach 8-56 punktów (tamże, s. 311).

Rzetelności podskal i moce dyskryminacyjne tworzących je pozycji wykazały, że kwestionariusz jest narzędziem rzetelnym (za: Plopa, 2008b, s. 290). Zastosowane narzędzie spełnia też wybrane kryteria trafności teoretycznej, co zostało potwierdzone za pomocą metody badania wewnętrznej struktury testu (macierz interkorelacji skal), metody sprawdzania różnic międzygrupowych oraz metody trafności kryterialnej (za: tamże, s. 290). Uzyskane wyniki potwierdzają trafność teoretyczną Kwestionariusza Stylów Przywiązania (za: tamże, s. 296, 298, 299, 301, 304, 306, 309).

Do pomiaru poziomu namiętności, intymności i zaangażowania wykorzystano kwestionariusz zamieszczony w książce B. Wojciszke (Acker, Davis, 1992, za: Wojciszke, 2000, s. 17-18). Kwestionariusz do pomiaru składowych miłości składa się z 36 stwierdzeń, gdzie 11 przypada na intymność, 11 na zaangażowanie i 14 na namiętność. Osoba ustosunkowywała się do każdego stwierdzenia przy pomocy skali od 1 do 5, gdzie kolejne cyfry oznaczają:

- 1 - zdecydowanie się nie zgadzam”,
- 2 - nie zgadzam się
- 3 - trudno się zdecydować
- 4 - zgadzam się
- 5 - zdecydowanie się

Wyniki uzyskane w skali namiętności mieszczą się w przedziale od 14 do 90, w skali intymności i zaangażowania od 11 do 55.

### 4.3. Uzyskane wyniki

Poniżej przedstawiono średnie arytmetyczne dla poszczególnych stylów przywiązania w zależności od płci.

Tab. 1 Średnie dla poszczególnych stylów przywiązania w zależności od płci

Styl przywiązania	Kobiety	Mężczyźni
Bezpieczny	47,94	45,38
Unikający	17,47	17,77
Lękowo-ambiwalentny	27,18	24,03

Jak pokazuje tabela 1 wśród kobiet średnia arytmetyczna dla bezpiecznego stylu przywiązania się wyniosła 47,94, natomiast wśród mężczyzn 45,38. Test *t* wykazał, że obie średnie nie różnią się od siebie na poziomie statystycznym:  $t(106) = 1,64; p < 0,05$ .

Wśród kobiet średnia arytmetyczna dla unikającego stylu przywiązywania się wyniosła 17,47, natomiast wśród mężczyzn 17,77. Test  $t$  wykazał, że obie średnie nie różnią się istotnie od siebie:  $t(106) = -0,17; p < 0,05$ .

Wśród kobiet średnia arytmetyczna dla lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązywania się wyniosła 27,18 natomiast wśród mężczyzn 24,03. Test  $t$  wykazał, że obie średnie nie różnią się istotnie od siebie:  $t(106) = -1,81; p < 0,05$ .

W celu analizy statystycznej danych wykorzystano współczynnik korelacji Pearsona. Poniżej przedstawiono wyniki analizy korelacyjnej pomiędzy zmiennymi: stylami przywiązania i poziomem trzech składowych miłości (namiętności, intymności i zaangażowania).

Tab. 2 Uzyskane korelacje między stylami przywiązania a namiętnością odczuwaną do narzeczonego/narzeczonej

Styl przywiązania	Poziom namiętności		
	W całej grupie	Kobiety	Mężczyźni
Bezpieczny	0,66*	0,68*	0,64*
Unikający	-0,51*	-0,42*	-0,58*
Lękowo-ambiwal.	-0,08	-0,08	-0,08

\*rezultat istotny statystycznie na poziomie co najmniej  $p < 0,05$ .

Jak pokazuje tabela 2, uzyskano istotną, umiarkowanie pozytywną korelację między bezpiecznym stylem przywiązywania się a poziomem namiętności ( $r = 0,66$ ). Innymi słowy: im wyższe wyniki w skali bezpiecznego stylu przywiązywania się, tym większa przeżywana namiętność do bliskiej osoby. Test badający istotność różnic między współczynnikami korelacji wykazał, że uzyskane w grupie mężczyzn i kobiet korelacje między bezpiecznym stylem przywiązania a namiętnością odczuwaną do narzeczonego/narzeczonej nie różniły się istotnie od siebie.

Otrzymano istotny, umiarkowanie negatywny związek między unikającym stylem przywiązania a poziomem namiętności odczuwanej do narzeczonego/narzeczonej ( $r = -0,51$ ). Innymi słowy wyniki pokazały, że im większe nasilenie unikającego stylu przywiązywania się, tym mniejsza namiętność w stosunku do narzeczonego / narzeczonej. Test badający istotność różnic między współczynnikami korelacji wykazał, że uzyskane w grupie mężczyzn i kobiet korelacje między unikającym stylem przywiązania a namiętnością odczuwaną do narzeczonego/narzeczonej nie różniły się istotnie od siebie. Nie uzyskano istotnej zależności między lękowo-ambiwalentnym stylem przywiązania a namiętnością odczuwaną do narzeczonego/narzeczonej.

W tabeli 3 przedstawiono wyniki analizy korelacyjnej między stylami przywiązania a intymnością.

Tab. 3. Uzyskane korelacje między stylami przywiązania a deklarowaną intymnością w relacji narzeczeńskiej

Styl przywiązania	Poziom intymności		
	W całej grupie	Kobiety	Mężczyźni
Bezpieczny	0,63*	0,65*	0,61*
Unikający	-0,47*	-0,36*	-0,56*
Lękowo-ambiwal.	-0,14	-0,19	-0,11

\*rezultat istotny statystycznie na poziomie co najmniej  $p < 0,05$ .

Jak wynika z tabeli 3 uzyskano istotną, umiarkowanie pozytywną korelację między bezpiecznym stylem przywiązania się a poziomem intymności ( $r = 0,63$ ). Innymi słowy: im wyższe wyniki w skali bezpiecznego stylu przywiązania, tym silniejsze doświadczanie intymności w relacji z narzeczonym (narzeczoną). Test badający istotność różnic między współczynnikami korelacji wykazał, że uzyskane w grupie mężczyzn i kobiet korelacje między bezpiecznym stylem przywiązania a intymnością odczuwaną do narzeczonego/narzeczonej nie różniły się istotnie od siebie

Uzyskano istotny, umiarkowanie negatywny związek między unikającym stylem przywiązania się a poziomem intymności ( $r = -0,47$ ). Uzyskane rezultaty ujawniły więc, że im większe nasilenie unikającego stylu przywiązania, tym mniejsza deklarowana intymność w związku narzeczeńskim.

Okazało się też, że płeć nie różnicuje uzyskanych rezultatów: wartości współczynnika korelacji w grupie mężczyzn i kobiet nie różniły się istotnie od siebie.

Nie uzyskano istotnej zależności między lękowo-ambiwalentnym stylem przywiązania a intymnością doświadczaną w relacji z narzeczonym / narzeczoną.

Poniżej przedstawiono wyniki analizy korelacyjnej między stylami przywiązania a zaangażowaniem (tab. 4).

Tab. 4 Uzyskane korelacje między stylami przywiązania się a zaangażowaniem w relację z narzeczonym / narzeczoną

Style przywiązania	Poziom zaangażowania		
	W całej grupie	Kobiety	Mężczyźni
Bezpieczny	0,55*	0,59*	0,52*
Unikający	-0,38*	-0,35*	-0,43*
Lękowo-ambiwal.	-0,09	-0,09	-0,09

\*rezultat istotny statystycznie na poziomie co najmniej  $p < 0,05$ .

Jak wynika z zestawienia (tab. 4) uzyskano istotną, umiarkowanie pozytywną korelację między bezpiecznym stylem przywiązywania się a poziomem zaangażowania w relację narzeczeńską ( $r = 0,55$ ). Innymi słowy: im wyższe wyniki w skali bezpiecznego stylu przywiązywania się, tym silniejsze zaangażowanie w relację z narzeczoną (narzeczoną). Test badający istotność różnic między współczynnikami korelacji wykazał, że na poziomie statystycznym wyniki uzyskane w grupie mężczyzn nie różniły się od wyników uzyskanych w grupie kobiet.

Uzyskano istotną, negatywną korelację między unikającym stylem przywiązywania się a poziomem zaangażowania ( $r = -0,38$ ). Okazuje się więc, że unikanie zaangażowania w związek narzeczeński jest tym większe, im wyższe uzyskane wyniki w skali unikającego stylu przywiązania. Test badający istotność różnic między współczynnikami korelacji wykazał, że wyniki uzyskane przez kobiety nie różniły się od wyników uzyskanych przez mężczyzn.

Nie uzyskano istotnej zależności między lękowo-ambiwalentnym stylem przywiązywania się a zaangażowaniem w relację z narzeczoną.

#### **4.4. Podsumowanie rezultatów analizy statystycznej**

Wyniki analizy korelacyjnej ujawniły, że zarówno styl bezpieczny, jak i unikający, korelują istotnie z wszystkimi trzema składowymi miłości (zdefiniowanymi przez R. Sternberga): namiętnością, zaangażowaniem oraz intymnością.

Uzyskana istotna zależność między bezpiecznym stylem przywiązania a składowymi miłości ma charakter pozytywny. Oznacza to, że im wyższe wyniki danej osoby w skali bezpiecznego przywiązania, tym większe nasilenie: namiętności, intymności i zaangażowania. Uzyskane wyniki potwierdziły więc hipotezę, zgodnie z którą im większe nasilenie bezpiecznego stylu przywiązania, tym większa intymność, namiętność i zaangażowanie do narzeczonego (narzeczonej).

W niniejszym opracowaniu sformułowano pytanie dotyczące zależności między unikającym i lękowo-ambiwalentnym stylem przywiązania a namiętnością, intymnością i zaangażowaniem u narzeczonych. Uzyskano istotną negatywną zależność między unikającym stylem przywiązania a składowymi miłości. Oznacza to, że wyższym wynikiem w skali unikającego stylu przywiązania towarzyszy mniejsze nasilenie namiętności, intymności i zaangażowania.

Wyniki ujawniły, że nie ma istotnej zależności między lękowo-ambiwalentnym stylem przywiązywania się a analizowanymi składowymi miłości.

Wykazano, że płeć nie różnicuje uzyskanych rezultatów. Innymi słowy, wyniki uzyskane w grupie mężczyzn i kobiet nie różnią się istotnie od siebie.



### 4.5. Dyskusja wyników

W niniejszym opracowaniu analizowano, czy istnieją zależności między stylami przywiązywania się: bezpiecznym, unikającym i lękowo-ambiwalentnym a wyodrębnionymi przez Sternberga składowymi miłości: namiętnością, intymnością i zaangażowaniem. Należy podkreślić, że badanie zostało przeprowadzone wśród narzeczonych, a więc osób, które są na szczególnym etapie drogi życiowej: mianowicie podjęły już decyzję o zawarciu małżeństwa, mają wyznaczony termin ślubu i biorą udział w przygotowaniach do sakramentu małżeństwa (Krzysteczko, 2000, s. 57-65).

Warto przypomnieć, że w niniejszym opracowaniu satysfakcjonujący związek definiowano jako relację charakteryzującą się wysokim stopniem namiętności, intymności i zaangażowania (Sternberg, Hojjat, Barnes, 2001, s. 216). Wyniki niniejszego opracowania ujawniły, że im wyższe wyniki w skali bezpiecznego przywiązywania się, tym większa tendencja do przeżywania intymności do narzeczonego / narzeczonej. Ufność, bezpieczeństwo i brak nadmiernej lęklivosti wynikające z bezpiecznego stylu przywiązywania się umożliwiają otwarcie się na kochaną osobę, wysłuchanie jej, zwierzenie się z ważnych dla siebie spraw. Osoba o bezpiecznym stylu przywiązania przejawia skłonność do podejmowania następujących działań (składających się na intymność): chce mocno uczynić ukochaną osobę szczęśliwą, chętnie dzieli się z nią swoimi dobrami i uczuciami, dostarcza jej wiele uczuciowego wsparcia.

W niniejszych badaniach uzyskano istotną zależność między bezpiecznym przywiązywaniem się a zaangażowaniem w związek narzeczeński. Osoby uzyskujące wysokie wyniki w skali bezpiecznego przywiązywania się przejawiają równocześnie tendencję do wkładania wielu sił w relację narzeczeńską, czują się odpowiedzialne za samopoczucie partnera. Im wyższe wyniki w skali bezpiecznego przywiązywania się, tym większa pewność: miłości do narzeczonego (narzeczonej) i przekonania, że związek przetrwa całe życie.

Okazuje się też, że osobom o bezpiecznym stylu przywiązania, a więc takim, które mają zaspokojoną potrzebę bezpieczeństwa, ufają innym i nie odczuwają lęku przed odrzuceniem, prawdopodobnie łatwiej jest stworzyć satysfakcjonujący związek z osobą płci przeciwnej oparty m.in. na namiętności.

Jak ujawniają rezultaty badań, osoby charakteryzujące się bezpiecznym stylem przywiązania nie mają problemów z nawiązywaniem kontaktów z innymi, czują się w kontakcie z nimi bezpiecznie (za: Aronson, Wilson, Akert, 1997, s. 442). Są ufne, co oznacza, że nie przejawiają lęku przed odrzuceniem (tamże, s. 443). Jak ujawniły wyniki niniejszych badań, przytoczonym osobom, w porównaniu z tymi z odrzucającym i lękowo-ambiwalentnym stylem przywiązania się, łatwiej przychodzi odczuwanie namiętności do narzeczonego / narzeczonej. Oznacza to, że nie potrafią sobie wyobrazić życia bez niego (niej), często w ciągu dnia myślą o ukochanej osobie, lubią jej dawać

prezenty, postrzegają związek z nią jako „coś zaczarowanego”, odczuwają do niej silny pociąg fizyczny, idealizują go.

Odmienne wyniki uzyskano odnośnie do zależności między unikającym stylem przywiązywania się a składowymi miłości. Okazuje się, że im wyższe dana osoba otrzymywała wyniki w skali unikania, tym mniejszą przejawiała namiętność, intymność i zaangażowanie w stosunku do osoby, z którą w niedługim czasie miała zawrzeć małżeństwo. Można przypuszczać, że z racji braku ciepłych doświadczeń z rodzicami, jednostki unikające przywiązania nie nauczyły się bliskości. Dystansują się od innych, gdyż prawdopodobnie doświadczyły w dzieciństwie odrzucenia. Są to osoby, które – jak pokazują badania empiryczne- najrzadziej w porównaniu z osobami o pozostałych stylach przywiązania doświadczają zakochania i nie chcą bliskości (ich związki charakteryzują się stosunkowo najslabszą więzią uczuciową) (za: Aronson, Wilson, Akert, 1997, s. 445).

Uzyskane wyniki korespondują z rezultatami otrzymanymi przez badaczy takich jak M. Dozier i R. Kobak (za: Kozińska, 2006, s. 10). Przynotowani badacze analizowali psychofizjologiczne konsekwencje poruszania w wywiadzie treści dotyczących przywiązania. Treści te dotyczyły zaobserwowanych w dzieciństwie zmian w zachowaniach rodziców, konsekwencji zachowań rodziców dla aktualnego samopoczucia, zaobserwowanego odrzucenia ze strony rodziców, przyczyn zachowań rodziców. Okazało się, że u osób z unikającym stylem przywiązywania się podczas rozmów na temat relacji z rodzicami zaobserwowano wzrost przewodnictwa skóry. „Badani wkładali wiele wysiłku w minimalizowanie negatywnych aspektów i znaczenia dziecięcych doświadczeń, ale jednocześnie następował u nich znaczący wzrost fizjologicznego stresu” (tamże, s. 10). Rezultaty uzyskane w opisywanych badaniach pokazują więc, że dla wspomnianych osób już samo opowiadanie o zachowaniach przywiązaniowych w dzieciństwie wiąże się z oporem i wskazuje na głębokie wyparcie treści związanych z bliskimi relacjami z osobami znaczącymi.

Podobnych rezultatów, potwierdzających istnienie związku między unikającym stylem przywiązania a dysfunkcyjnym zachowaniem w dorosłym życiu, dostarczyły badania K. Bartholomew (tamże, s. 10). Okazało się, że osoby przejawiające w procesie przywiązywania się cechy dystansowania się od innych opisywały swoich rodziców w sposób czarno-biały: albo bardzo pozytywnie, lub wręcz odwrotnie – jako zimnych i pozbawionych ciepła. Rezultaty te wskazują na problemy z procesem przetwarzania informacji, na pewną sztywność poznawczą osób o unikającym stylu przywiązywania się. Jak podkreśla B. Kozińska „Osoby o unikowym typie przywiązania dążą do utrzymania niezależności i autonomii – nawet kosztem odrzucenia wsparcia – obronnie hamując myśli o poszukiwaniu pomocy i świadomie negując potrzebę miłości i pomocy. Dorośli prezentujący unikowy typ przywiązania przejawiają skłonność do powstrzymywania się od negatywnych uczuć przez ograniczenie przyznawania się do dystresu – nie ujawniają uczuć, jednocześnie jednak prezentują wysoki poziom lęku autonomicznego, wyrażanego wskaźnikami fizjologicznymi. Charakterystyczne dla

jednostek o typie unikającym jest adaptowanie mechanizmu „kompulsywnego polegania na sobie” (tamże, s. 13).

Przytoczone powyżej badania pokazują więc, że im więcej u narzeczonego (narzeczonej) cech charakterystycznych dla unikającego stylu przywiązywania się, tym większa możliwość wystąpienia opisanych wcześniej mechanizmów psychicznych, co prawdopodobnie uniemożliwia nawiązanie satysfakcjonującej relacji z przyszłym współmałżonkiem. Trudno jest bowiem budować intymność i zaangażowanie w relacji, gdy jedna z osób nie chce dzielić się uczuciami z najbliższą osobą, chce polegać tylko na sobie i ma tendencję do postrzegania współmałżonka w kategoriach czarno-białych.

W niniejszych badaniach uzyskano negatywną zależność między unikającym stylem przywiązywania się a namiętnością. Warto podkreślić, że namiętność, w przeciwieństwie do intymności i zaangażowania, jest połączeniem cech pozytywnych, jak i negatywnych. Cechy pozytywne to zachwyty, tkliwość, radość, pożądanie. Cechy negatywne składające się na namiętność to zazdrość, tęsknota, niepokój. Namiętność zakłada więc pewną ambiwalencję. Nie wszyscy potrafią sobie z ową ambiwalencją poradzić. Jak się okazuje, do tej grupy należą osoby z unikającym stylem przywiązywania się. Należy dodać, że namiętność to coś więcej niż pożądanie, chociażby z tego powodu, że namiętność zakłada tęsknotę (natomiast pożądanie niekoniecznie – oznacza to, że można kogoś pożądać seksualnie, choć za nim nie tęsknić). Okazuje się więc, że osoby z unikającym stylem przywiązywania prawdopodobnie mają problem z odczuwaniem namiętności w stosunku do bliskiej osoby. Namiętność „popycha” jednostkę w stronę drugiej osoby, a tego ludzie z unikającym stylem przywiązania bardzo się obawiają. Z drugiej strony warto przywołać rezultaty badań Brennan i Shavera (1995), które wykazały, że wśród osób z unikającym stylem przywiązywania się, w porównaniu z osobami o pozostałych stylach przywiązywania się, zdarza się najczęściej przypadków tzw. „seksu bez zobowiązań”, promiskuityzmu. Uzyskany wynik pokazuje więc, że osoby z unikającym stylem przywiązania dążą do realizacji swojego popędu seksualnego z wyłączeniem bliskości.

Dodatkowo należy podkreślić, że w niniejszym opracowaniu nie brano pod uwagę, czy badani współżyją seksualnie. Namiętność, oprócz marzeń o ukochanym, zakłada też dążenie do kontaktów fizycznych. Z kolei chrześcijańska wizja seksualności sprzeciwia się realizacji popędu seksualnego w narzeczeństwie. Biorąc pod uwagę fakt, że badana grupa składała się z narzeczonych, a nie małżonków, ankietowani byli prawdopodobnie na różnym etapie fizycznej bliskości (nie wzięto tego pod uwagę w niniejszych badaniach). W kolejnych badaniach warto porównać zależności między stylami przywiązania a namiętnością w dwóch grupach: wśród narzeczonych, którzy podjęli współżycie seksualne przed ślubem i wśród narzeczonych, którzy są wierni chrześcijańskiej wizji seksualności – czekają z podjęciem współżycia do ślubu.

W tym miejscu warto skierować określone uwagi pod adresem wykorzystanego narzędzia, a dokładnie – skali namiętności. Warto byłoby wyodrębnić w niej podskale

pożądania (składającej się z twierdzeń operacjonalizujących pożądanie) oraz podskale składającą się z twierdzeń operacjonalizujących uczuciową stronę namiętności (tęsknotę, oczarowanie, fascynację, zazdrość). Wydaje się, że pewne problemy mogą wynikać z samej niejasności opisywanej skali. Nie do końca bowiem jasne jest, czy osoby o unikającym stylu przywiązania nie odczuwają pożądanie do bliskiej osoby, czy też odczuwają do niej pożądanie, ale mają problem z uczuciową stroną namiętności.

W niniejszym opracowaniu nie uzyskano istotnych zależności między ambiwalentnym stylem przywiązania a składowymi miłości. Wynik ten jest zgodny z założeniem, że osoby charakteryzujące się przytoczonym stylem z jednej strony bardzo chcą być kochane i obdarzać kogoś uczuciem, a z drugiej wykazują duży lęk przed miłością. Warto podkreślić, że taki rezultat uzyskano wśród narzeczonych, a więc ludzi, którzy są dopiero na początku wspólnej drogi życiowej. Wszelkie zawiłości życia, poważne problemy (np. dotyczące choroby dziecka, przemęczenie wynikające z natłoku obowiązków) są jeszcze przed nimi. Interesujące jest to, jaki rezultat uzyskano by wśród osób z co najmniej kilkuletnim małżeńskim stażem. Można przypuszczać, że byłby to rezultat ujawniający negatywną zależność między przytoczonym stylem a przynajmniej jedną ze składowych miłości.

Podsumowując należy stwierdzić, że styl przywiązania, który kształtuje się w kontakcie z rodzicem (przede wszystkim z matką) ma duży wpływ na późniejsze relacje z bliską osobą (narzeczonym, narzeczoną). Osobom z bezpiecznym stylem przywiązania najłatwiej przychodzi budowanie relacji narzeczęńskiej opartej na intymności, zaangażowaniu i namiętności. Lękowo-ambiwalentny styl przywiązania prawdopodobnie jest przyczyną większych trudności w budowaniu satysfakcjonującej relacji narzeczęńskiej. Najtrudniej jest osobom z unikającym stylem przywiązania, który negatywnie koreluje ze składowymi miłości.

## **Bibliografia:**

- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. New York: Erlbaum.
- Aronson, E., Wilson, T., Akert, R. (1997). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, vol. 2: Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss, vol. 3: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Brennan, K., Shaver, P. (1995). *Dimensions of adult attachment, affect regulation and romantic relationship functioning*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267-238.

- Hazan, C., Shaver, P. (1987). *Romantic love conceptualized as an attachment process*. Journal of Personality and Social Psychology, 52, 511-524.
- Hazan, C., Shaver, P. (1994). *Attachment as an organizational framework for research on close relationship*. Psychological Inquiry, 5, 1-22.
- Marchwicki, P. (2004). *Psychospołeczne uwarunkowania stylów przywiązania*. Studia Psychologica, 5.
- Marczak, M. (2001). *Style przywiązania a relacje społeczne w dorosłości*. Remedium, 2, s. 3—31.
- Niemyjska, A. (2011). *Kiedy miłości towarzyszy magia? Lękowe i unikające przywiązanie jako predyktory myślenia magicznego w sytuacjach dystresowych*. Studia Psychologiczne, 1, 35-48.
- Kozińska, B. *Typ przywiązania a zdrowie psychiczne*, Psychoterapia, 2006, 3 (138), s. 10.
- Krzysteczko, H. (2000). *Pomoc w dojrzewaniu do miłości, małżeństwa i rodziny*. Katowice: Wydawnictwo Powiernik Rodzin.
- Plopa, M. (2008a). *Psychologia rodziny. Teoria i badania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Plopa, M. (2008b). *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Sternberg, R. (1986). *A triangular theory of love*. Psychological Review, 93, s. 119-135.
- Sternberg, R. (1997). *Construct validation of a triangular love scale*. European Journal of Social Psychology, 27, s. 313-335.
- Sternberg, R., Hojjat, M., Barnes, M. (2001). *Empirical tests of aspects of a theory of love as a story*. European Journal of Personality, 15, s. 199-218.
- Wojciszke, B. (2000). *Psychologia miłości. Intymność, namiętność, zaangażowanie*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Żółkowska, T. (2007). *Relacja rodzic-dziecko z perspektywy teorii przywiązania*. (w): G. Kwaśniewska (red) : *Interdyscyplinarność procesu wczesnej interwencji wobec dziecka i jego rodziny*, s. 78-85. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.