

Dr Monika Kornaszewska-Polak, <https://orcid.org/0000-0003-1421-1418>
Instytut Psychologii
Uniwersytet Śląski
w Katowicach

Kryzys dialogu i więzi w małżeństwie w perspektywie teorii przywiązania

The crisis of dialogue and relationship in marriage in the perspective of the attachment theory

Abstrakt: W obliczu przemian struktury i funkcjonowania małżeństwa i rodziny w ostatnich trzydziestu latach, pojawiło się wiele analiz dotyczących zmian, kryzysu, bądź też – jak niektórzy ujmują tę sytuację – „rewolucji stylu życia”. W kulturze i życiu społecznym na plan pierwszy wysuwają się trendy związane z indywidualizmem, autonomią czy niezależnością, dla których idealną przestrzeń stanowią nowe środki komunikacji wirtualnej. Opisując psychologiczne uwarunkowania komunikacji małżeńskiej na tle wspomnianych zmian oraz procesów kształtowania przywiązania zostaną wskazane wątki różnic płci w emocjonalności, komunikowaniu i radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami przez małżonków. W tym kontekście postawiono zasadniczą tezę artykułu, iż brak prawidłowej komunikacji w małżeństwie prowadzi do rozpadu więzi oraz związków. Rozpatrując to zagadnienie, zastanawiano się nad doświadczaniem konfliktów i kryzysów przez małżonków, komunikacją wirtualną pozbawiającą faktycznej obecności, negocjowaniem celów związanych z dystansem i bliskością. Ostatecznie podjęto się próby zarysowania konsekwencji, które wynikają z rozpadu więzi – osamotnienia, izolacji i wykluczenia.

Słowa kluczowe: dialog, kryzys, teoria przywiązania, więź małżeńska

Abstract: There have been many analyzes of changes and crisis, or – as some put it – “the lifestyle revolution”, in the face of the changes in the structure and functioning of marriage and family in the last thirty years. In culture and social life, trends related to individualism, autonomy and independence come to the fore, for which new means of virtual communication constitute the ideal space. The aspects of gender differences in emotionality, communication and coping with difficult situations by spouses will be indicated in describing the psychological conditions of marital communication at the background of the aforementioned changes and attachment-forming processes. In this context, the main thesis of the article was put forward that the lack of proper communication in a marriage leads to the breakdown of ties and relationships. Considering this issue, the experience of conflicts and crises by spouses, virtual communication depriving them of their actual presence, negotiating goals related to distance and closeness were considered. Ultimately, attempts were made to outline the consequences that result from the breakdown of relationships – loneliness, isolation and exclusion.

Keywords: dialogue, crisis, attachment theory, marriage relationship

1. Przemiany struktury i funkcjonowania małżeństw w ostatnich trzydziestu latach

Zmiany kulturowo-cywilizacyjne na przestrzeni ostatnich trzydziestu lat spowodowały reorganizację systemów wartości, sposobów rozumienia otaczającej rzeczywistości oraz tradycyjnych struktur decydujących o kształcie przemijającego

(tradycyjnego) obrazu świata. Zmieniła się kultura, zmienił się także sam człowiek, rekonstrukcji uległa jego tożsamość, postawy wobec innych ludzi, podejście do związków i relacji międzyludzkich. Wzrosła przestrzeń niepewności wobec tego, kim człowiek jest i kim chciałby być. Wkroczyliśmy w epokę indywidualizmu, modernizacji, industrializacji i westernizacji (Miluska, 2014). Pojawienie się wielu systemów wartości, traktowanych w sposób relatywistyczny, spowodowało zanikanie wrażliwości na obiektywne wartości, a w tym także i dialog pomiędzy osobami.

Główne wartości kultury zachodniej (amerykańskiej), przede wszystkim idee wolności, równości i niezależności, w ogromnym stopniu wpłynęły na całą kulturę zachodnią decydując o nowych sposobach adaptacji do współczesnej rzeczywistości (Hoover, 2016). Odejście od tradycyjnych systemów wartości czy przekonań religijnych zainicjowało procesy indywidualizacji i autonomizacji jednostki, odseparowało ją od wspierających wspólnot (np. rodziny) oraz spowodowało absolutyzację wolności. Młode pokolenie (ang. *generation Me*) zaczęło w inny sposób definiować swoje potrzeby i oczekiwania oraz formy ich realizacji opierając się na takich zachowaniach, jak koncentracja na własnych celach i planach, zindywidualizowanie potrzeb, wzrost samooceny, przyznanie prawa jednostki do samorealizacji (Twenge, Donnelly, 2016). Poszukując szczęścia młode pokolenie zaczęło kierować się hasłem „tego, co dobre i stosowne dla mnie”, związki romantyczne stały się środkiem do samospelnienia, realizacją szczęścia we dwoje. Miłość musi być satysfakcjonująca i idealna, w przeciwnym bowiem razie, prowadzi do frustracji i decyzji o odejściu.

Ponadto nowe sposoby komunikowania się przeniosły konwersację do sfery cyfrowej, gdzie młodzi czują się jak „tubylcy” w przeciwieństwie do starszego pokolenia „cyfrowych imigrantów” (Small, Vorgan, 2008). Obecnie obserwujemy niejako renesans komunikacji, określany także jako „wiek konwersacji”. Doświadczamy zarówno potężnego rozwoju narzędzi zdalnego komunikowania, jak i towarzyszącego mu przymusu korzystania z nich, odpowiadającego na potrzebę porozumiewania się z innymi, a także wypełniającego przestrzeń ludzkiej samotności.

Równolegle do zmian w obszarze komunikowania się przebiega ewolucja struktury i funkcjonowania najmniejszych jednostek społecznych, jakimi są małżeństwo i rodzina. Można zaobserwować następujące trendy zmian: coraz więcej krótkotrwałych związków, dopuszczalność różnych stylów życia, rosnącą liczbę rozwodów, odsuwanie w czasie decyzji o zawarciu związku formalnego, późniejsze opuszczanie domów pochodzenia, odsuwanie decyzji o założeniu rodziny i poczęciu dzieci na rzecz kształtowania kariery zawodowej (Szlendak, 2010, s. 420). Zmiany zachodzące w relacjach romantycznych upowszechniły zjawisko „razem, ale osobno”, wymuszające redefinicję miłości i bliskości. Według Tomasza Szlendaka (tamże, s. 457-458) charakter więzi społecznej ulega przemianom, w kierunku wzrostu mniej trwałych i spójnych związków zamieszkujących we wspólnym gospodarstwie

domowym, a kształtem relacji zawładnęły sprzeczne motywy polegające na dążeniu do wspólnoty oraz autonomii, równoczesnej potrzebie wolności oraz zależności.

James White definiował rodzinę jako „sieć społeczną, niekoniecznie zlokalizowaną na jednym wspólnym terytorium, która bazuje na kulturowo identyfikowanych więziach biologicznych, małżeńskich, seksualnych i przyjacielskich” (White, Klein, 2000, s. 463). Większość młodych dorosłych w Polsce, podobnie jak na niemal całym świecie, preferuje model rodziny z dziećmi oraz uważa taki styl życia za jedną z najwyższych, jeśli nie najwyższą, wartość – według badań CBOS (Boguszewski, 2015). Niemniej jednak faktyczna struktura rodziny współczesnej odbiega nieco od klasycznego kształtu – dwoje dorosłych plus dwoje dzieci – stanowiąc obecnie model dwoje dorosłych plus dziecko (ewentualnie pies). Notujemy postępujący spadek urodzeń (szczególnie drugiego i kolejnego dziecka) oraz wzrost wieku matek rodzących pierwsze dziecko (z 24 lat w 2000 r. na 27 lat w 2014 r.) (Stańczak, Stelmach, Urbanowicz, 2016).

Współczesne formy rodziny „są skrojone na miarę czasów indywidualizmu”, jak zauważa Szlendak (2010, s. 457-501), odzwierciedlając zachodzące zmiany społeczne. Wśród nowych form, pojawiających się obok tradycyjnie pojmowanej, heteroseksualnej rodziny z dziećmi, występują tzw. alternatywne formy małżeństwa i rodziny. Socjologowie proponują następujący podział układów rodzinnych, alternatywnych i tych przypominających związki małżeńskie: kohabitacja¹, rodzina patchworkowa (zrekonstruowana), rodzice samotnie wychowujący dzieci (głównie samotne matki)², związki partnerskie (w tym homo-rodziny)³, grona przyjacielskie (komuny), rodziny wizytowe i typu LAT⁴ oraz tzw. niby-rodziny: DINKS⁵, układy sieciowe seniorów, single.

Opisując cechy związków alternatywnych w porównaniu z cechami rodzin tradycyjnych należy wskazać następujące aspekty: struktura otwarta na zmiany; zamieszkiwanie z partnerem/partnerką bez formalnego ślubu (kohabitacja) lub życie w pojedynkę (single); małżeństwo egalitarne, gdzie oboje pracują zawodowo; jeden rodzic, po rozwodzie lub nigdy nieżonaty/nigdy niezamężna; wielu dorosłych (komuny, grona przyjacielskie, układy sieciowe seniorów), hetero- i homoseksualność. Ważnymi formami

¹ Według Wojciszke (2021) forma konkubinatu jest alternatywą dla nielicznych z grupy młodych, wykształconych ludzi, a udane życie rodzinne jest jedną z najbardziej cenionych wartości przez Polaków.

² Szacuje się, że samotnych matek w USA jest ponad 9 milionów, natomiast w Polsce około 1,5 miliona (Szlendak, 2010, s. 476-477).

³ Homo-rodziny na świecie obejmują partnerów tej samej płci, którzy wspólnie zamieszkują i posiadają dzieci pod swoją opieką, natomiast w Polsce są one nadal niezalegalizowane. W pierwszym dziesięcioleciu XXI wieku takich rodzin było w Norwegii 10% a w USA – 3,5%. Z badanych w Wielkiej Brytanii związków homoseksualnych tylko 10% zgłosiło fakt wychowywania dzieci, a 5% zgłosiła, że zamieszkuje z dzieckiem (Edwards i in, 2016).

⁴ Związki na odległość – ang. *Living Apart Together*, co oznacza życie razem, ale w oddzielnych gospodarstwach domowych, zazwyczaj z powodów zawodowych.

⁵ Związki typu DINKS – ang. *Double Income No Kids*, małżonkowie mają podwójny dochód, jednak nie posiadają dzieci zrodzonych czy przysposobionych.

funkcjonowania tych związków są: zawiązanie i rozwiązanie związku jest bardzo łatwe; brak więzi prawnej i współposiadania (dziedziczenie po partnerze możliwe jest jedynie na podstawie testamentu); partnerzy nie mają obowiązku zabezpieczenia bytu rodziny; brak obowiązków osobistych względem partnera, w tym obowiązku wzajemnego wspierania się i opieki; dopuszczenie rozwodu (w tym rodziny rekonstruowane i patchworkowe); brak wyłączności (związki swingersów, związki otwarte). Alternatywne formy rodziny są wybierane głównie przez osoby młode, wyżej wykształcone, decydujące się na mało dzieci albo ich nieposiadanie, religijne, lecz niepraktykujące lub ateści (Szlendak, 2010, s. 462). Co ciekawe, za takim typem związków opowiada się zdecydowanie więcej mężczyzn, zwłaszcza młodych, aniżeli kobiet.

2. Psychologiczne uwarunkowania komunikacji małżeńskiej a procesy przywiązania

Według współczesnych teorii opisujących procesy komunikacji interpersonalnej każdy rodzaj komunikowania się jest jednocześnie interakcją pomiędzy podmiotami (Janicka, Liberska, 2014, s. 36). Podobnie twierdzi Irena Namysłowska (2000, s. 95) pisząc, iż „komunikację interpersonalną możemy rozumieć jako wymianę informacji między dwiema osobami w określonym kontekście społecznym”. Przy czym, jak uważa Paul Watzlawick, „ludzie nie mogą się nie komunikować” (za: Griffin, 2003, s. 182). Możemy stąd wysnuć wniosek, że każdy komunikat wpływa na relację między porozumiewającymi się osobami, a relacja oddziałuje na sposób, w jaki ludzie się porozumiewają. Dodatkowo każdą reakcję na komunikat werbalny lub niewerbalny możemy określić jako responsywność, czyli zdolność do odpowiedzi czy gotowość do zareagowania (ang. *respons*, *responsiveness*). W odpowiedzi tej istotne jest, w jaki sposób osoba zrozumiała i zinterpretowała komunikat oraz jakie znaczenie mu nadała. Dlatego też w aktach komunikowania zachodzi dodatkowo intencjonalne współdziałanie pomiędzy osobami, czyli komunikat ma charakter więziotwórczy.

Uwarunkowania procesów komunikacyjnych możemy podzielić ogólnie na podmiotowe (subiektywne) oraz pozapodmiotowe (społeczno-kulturowe). Do pierwszej grupy zaliczamy takie czynniki, jak: osobowość (temperament, inteligencję, kompetencje komunikacyjne), płeć, procesy poznawcze i motywacyjne, poziom samooceny, stan emocjonalny oraz nawyki językowe (Harwas-Napierała, 2006, s. 36-57). Do grupy czynników pozapodmiotowych możemy zaliczyć: środowisko i kontekst społeczny, normy i obyczaje czy modele określonych form komunikacji przejęte od rodziców. Natomiast Barbara Harwas-Napierała wskazała na konieczne warunki komunikowania decydujące o jakości

porozumienia, jakimi są: poziom rozwoju jednostki (dojrzałość); samoocena (obraz siebie, poczucie wartości); empatia i zaufanie oraz brak obronnego zniekształcania⁶.

Gregory Bateson (Griffin, 2003, s. 186), jeden z głównych twórców teorii systemowej, podkreślał, że każdy z członków rodziny uczestniczy w niej w sposób niepowtarzalny. Rozumienie zasad wspólnego funkcjonowania w rodzinie jest oparte na przekonaniu, że istnieje wspólna dla członków rodziny rama interpretacyjna tego doświadczenia. Ramę tę Bateson określił mianem *metakomunikacji* – komunikacją na temat komunikowania się w rodzinie. Według analizy Hilla i współpracowników pomiędzy dokładnością w ramach rozumienia znaczeń oraz doświadczeniem różnic indywidualnych w postrzeganiu zjawisk zachodzi proces wzajemnego uzupełniania się (Hill, Fonagy, Safier, Sargent, 2003). Teoria systemów rodzinnych wskazuje, że jasność komunikacji jest jednym z podstawowych warunków prawidłowego funkcjonowania rodziny, a wzajemne rozumienie różnic oraz negocjowanie celów związanych dystansem i bliskością wzmacnia ją.

Jednym z najbardziej znaczących czynników decydujących o kształcie komunikacji oraz o szerokim zakresie różnic indywidualnych jest płeć. Różnice płciowe w obecnym dyskursie społecznym bywają szeroko dyskutowane, w tym miejscu odwołam się do różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami w stylach komunikacji interpersonalnej. Według Reinisch i współpracowników różnice rozwojowe pomiędzy niemowlętami płci żeńskiej i męskiej wskazują na odmienne sposoby reagowania percepcyjnego, poznawczego i temperamentalnego (Reinisch, Rosenblum, Rubin, Schulsinger, 2003). W dziedzinie zdolności werbalnych, komunikacji pozawerbalnej czy przywoływania w pamięci obrazu spotkanych ludzi przewagę uzyskują kobiety, jednak różnice pomiędzy mężczyznami i kobietami uwidaczniają się w charakterze zastosowania procesów komunikacji.

Dokonując przeglądu różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami w poszczególnych kompetencjach komunikowania się werbalnego i niewerbalnego wskazano na następujące obszary odmienności zachowań: ujawnianie siebie; umiejętności werbalne (fluencja słowna); kompetencje społeczne; rola rozmówcy podczas rozmowy; zachowywanie dystansu; odczytywanie komunikatów werbalnych oraz niewerbalnych; natężenie, częstotliwość i stosowanie przerywników; spoglądanie na innych podczas interakcji; dotyk podczas komunikacji werbalnej; rumienienie się podczas rozmowy, płkanie czy uśmiechanie się⁷. Analizy pokazują, iż różnic w stylach porozumiewania się kobiet i mężczyzn jest faktycznie dużo, należy jednak podkreślić, iż kobiety i mężczyźni używają tego samego języka oraz podobnego sposobu wyrażania siebie, jednak każda z płci czyni to z różną częstotliwością i natężeniem poszczególnych zachowań.

Obok różnic w zdolnościach porozumiewania się pojawiają się także różnice w dziedzinie emocjonalnej pomiędzy kobietami i mężczyznami. Sposoby komunikowania się z

⁶ Zestawienie badań za: Janicka, Liberska (2014, s. 51-53).

⁷ Zestawienie badań za: Kornaszewska-Polak (2020, s. 52-54).

innymi wpływają na przeżywane emocje i odwrotnie – stany emocjonalne oddziałują na komunikację. Kobiety porozumiewając się z innymi starają się nawiązywać i podtrzymywać więzi emocjonalne, dzięki czemu wyrażają swoje uczucia i postawy. W procesach socjalizacji dziewczęta kształtują biegłość w odczytywaniu zarówno werbalnych, jak i niewerbalnych sposobów komunikowania się (Kornaszewska-Polak, 2020). Natomiast chłopców cechują następujące kompetencje w porozumiewaniu się: kontrolują przebieg konwersacji mówiąc głośniej; pokazują większą dominację i więcej oznak wyższego statusu; wyrażają się precyzyjnie, ale częściej przerywają i chętniej przejmują kontrolę; niechętnie ujawniają informacje na swój temat⁸.

W małżeństwie występuje model komunikowania się, który nazywamy dwustronnym, ponieważ pomiędzy małżonkami zachodzą interakcje na zasadzie sprzężeń zwrotnych. Komunikowanie to nadaje każdemu z małżeństw specyficzny charakter, kiedy oboje partnerzy wywierają na siebie zwrotny wpływ. Często dialog małżeński określa się mianem komunikowania systemowego, co Watzlawick nazywa zachowaniem „rodzinnej homeostazy” lub „utrzymaniem rodzinnego *status quo*” (za: Griffin, 2003, s. 183). Prawidłowa komunikacja sprzyja podtrzymaniu więzi, pomimo tego, że intensywność uczucia miłości stopniowo wygasa. W zależności od fazy trwania związku, proces komunikowania podlega przemianom: rozpoczyna się od specyficznej komunikacji nastawionej na ujawnianie siebie i poszukiwanie informacji (poznawanie się partnerów), w trakcie narzeczeństwa następuje doświadczanie i potwierdzanie poczucia bliskości, w dalszym etapie odbywa się uzgadnianie i konstruowanie ról małżeńskich, a ostatecznie tworzone są strategie komunikacyjne podtrzymujące związek i wzmacniające więzi (Tamże, s. 175-178). Wielu autorów zauważa, iż wraz z upływem lat obniża się jakość komunikacji w małżeństwie (Izdebski, Kotyśko, 2016). Częstotliwość komunikowania się przez nowe media nie sprzyja obecności fizycznej, który to czynnik jest niezbędny dla ukształtowania prawidłowych więzi jak twierdził John Bowlby (Cassidy, 2016, s. 3-24).

Badania komunikacji małżeńskiej wskazują, iż wiek i płeć stanowią istotne czynniki różnicujące sposoby komunikowania się kobiet i mężczyzn oraz komunikowanie wirtualne wpływa na komunikację małżeńską (zwłaszcza osób młodych) (Kornaszewska-Polak, 2012a). U młodych kobiet odnotowano dodatnie korelacje pomiędzy satysfakcją z rozmów z małżonkiem a satysfakcją odczuwaną przy komunikowaniu się z nim przez Internet, dodatnie korelacje wystąpiły także pomiędzy zaangażowaniem w komunikacji a satysfakcją z rozmawiania „twarzą w twarz”.

Wiele procesów wymiany emocjonalnej zachodzących w małżeństwie przebiega w sposób synchroniczny. Synchroniczność ta jest porównywana do procesów dopasowania, dostrojenia czy zarażania emocjonalnego w parze, choć najbliższy temu pojęciu jest termin *responsywności* utworzony przez Mary Ainsworth (za: Cassidy, Shaver, 2016, s. 368).

⁸ Zestawienie badań za: tamże, s. 131.

Małżeństwa osiągające wysoki stopień synchronii cechowały: dopasowanie poziomu aktywności, koordynacja czasowa w orientacji obu ciał względem siebie, dopasowywanie ekspresji twarzy, koordynacja procesów percepcyjnych zaangażowanych w ton głosu oraz koordynacja wzrokowa. Takie czasowo skoordynowane dopasowanie behawioralne przypominać może dobrze przećwiczone ruchy tańca lub dialogu. Synchroniczność w diadzie wzmacnia kształtowanie poczucia przywiązania dzięki responsywności: szybkiej reakcji na potrzeby, właściwej interpretacji bodźców werbalnych i niewerbalnych, adekwatnej odpowiedzi na potrzebę drugiej osoby oraz przyjmowaniu punktu widzenia drugiej osoby (De Wolff i van Ijzendoorn, 2006).

Procesy tworzenia więzi i kształtowania przywiązania zachodzą na różnych poziomach: indywidualnym, diadycznym (małżeńskim) oraz systemowym (rodzinnym) (Hill i in., 2003). Są one uwarunkowane zarówno czynnikami biologicznymi, jak i kulturowo-społecznymi - procesami komunikacji, eksploracji i działania, czyli procesami interpersonalnymi. Zdaniem Iniewicz (2008, s. 130) im wyższy jest poziom zależności (poczucia bezpieczeństwa), tym łatwiej jest separować się osobom, wyrażać indywidualne zdanie czy różnić się od partnera/ małżonka. Osoby o ufnym przywiązaniu cechują wysokie kompetencje społeczne (zaufanie, akceptacja) oraz poczucie autonomii umożliwiające ujawnianie własnych słabości i potrzeb, co wpływa na intymność w relacjach (Feeney, Woodhouse, 2016). Osoby o niskim poziomie zaufania (pozabezpieczne style przywiązania) traktują siebie i innych jako mało godnych zaufania, a także mają negatywny obraz siebie i innych. Osoby te traktują innych jako odrzucających, mają mniejsze kompetencje komunikacyjne, co powoduje trudności w podtrzymywaniu relacji interpersonalnych.

Jak uważa Bretherton komunikowanie się jest głównym sposobem podtrzymywania relacji przywiązania (Bretherton, 1990; za: Cassidy, Shaver, 2016, s. 446). Kluczowym aspektem komunikowania okazały się wzory ujawniania siebie (otwartości), które pozostawały w zależności ze stylami przywiązania. Osoby ufne i lękowo-ambiwalentne okazują więcej otwartości niż osoby unikające, a także osoby ufne wyrażają więcej otwartych komunikatów dotyczących emocji wobec partnerów (Feeney, 2011). Wykazano dwukierunkowe zależności pomiędzy przywiązaniem a komunikacją: wewnętrzne przekonania (wewnętrzne modele operacyjne) oraz doświadczenie w relacjach wzmacniają się wzajemnie, dlatego też style pozabezpieczne: unikanie i niepokój są związane z mniejszymi kompetencjami w komunikowaniu się. W badaniach podłużnych młodych małżeństw okazało się, iż mężowie o ufnym przywiązaniu wykazywali się większym zaangażowaniem, otwartością i satysfakcją, natomiast żony o przywiązaniu lękowym wykazywały większą dominację, konfliktowość i brak satysfakcji ze związku (por. Feeney, 2011).

3. Rozpad tradycyjnych form porozumiewania się i tworzenia więzi

Jedną z podstawowych ludzkich potrzeb jest potrzeba bycia rozumianym przez innych, a jej realizacja kształtuje postawę „*ku ludziom*”, jak opisywała ją Karen Horney. Postawa ta wyraża pragnienie przynależności do innych, afiliacji, porozumienia i łączności. Obecnie dialog rozumiemy głównie jako „bycie w kontakcie”, co umożliwiają nam nowoczesne środki przekazu informacji. Prawdziwy dialog, kształtowany w interakcji i autentycznej obecności, z całym wymiarem porozumiewania się pozawerbalnego i emocji, jest dziś bardzo utrudniony. Dlatego też jednym z najpoważniejszych symptomów czasów współczesnych jest załamanie się dialogu, a wraz z nim załamanie się bliskich relacji międzyludzkich, zwłaszcza małżeńskich. Problemy związane z nieumiejętnością komunikacji, trudności w porozumieniu się, rosnąca liczba nieporozumień i konfliktów prowadzi do rozpadu komunikacji oraz rozpadu bliskich związków (Gottman, Silver, 2006). Przeciętny czas na rozmowę pomiędzy małżonkami w ciągu tygodnia wynosi zaledwie 37 minut. Bez obecności i bliskości, komunikowania własnych postaw i oczekiwań tworzenie więzi jest niemożliwe, ponieważ trwałość relacji osobowych w dużej mierze zależy od częstotliwości kontaktów z partnerem (Wojciszke, 2021).

We wzorcach porozumiewania się w małżeństwie możemy zaobserwować niepokojące zjawisko – coraz częściej codzienne rozmowy przeistaczają się w kłótnie, które stają się sposobem na podtrzymanie komunikacji, kiedy partnerzy nie mają ze sobą o czym rozmawiać. Badania pokazały, iż „kłótnie to rodzaj wyładowania emocji, sprawdzenia własnych sił w konfrontacji z partnerem po to, aby przeforsować własne decyzje. Bywają one rodzajem okazywanej bezsilności czy bezradności w sytuacji braku kontaktu emocjonalnego” (Holak, 2016, s. 97).

Natomiast badania prowadzone przez Krystynę Slany (2002) pokazały zasadnicze oczekiwania młodych wobec rodziny – ma opierać się na wysokiej jakości więzi, rozumianej jako miłość. Jednak studentki wykazywały silniejsze tendencje do realizowania siebie w obszarach kariery zawodowej, zdobywając wykształcenie i odpowiednie kompetencje, co wyrażało także ich potrzebę dążenia do większej niezależności i pełniejszego egalitaryzmu. Wynika stąd, iż coraz trudniej jest młodym ludziom uzgadniać wspólne cele życiowe i sposoby ich realizacji.

Młodzi małżonkowie będąc świadomymi występujących między nimi różnic są w stanie ujawniać odmienne stanowiska, co może prowadzić do porozumienia i pojednania oraz może być szansą rozwoju. Jednak takie sytuacje mają coraz rzadziej miejsce. Komunikacja zogniskowana wokół konfliktu pociąga za sobą procesy przywiązaniowe związane z regulacją afektu (Pietromonaco, Greenwood, Barrett, 2004; za: Cassidy, Shaver, 2016, s. 446). Zaufanie partnerów do siebie podczas rozwiązywania konfliktów było pozytywnie związane ze stylem polegającym na integrowaniu i dochodzeniu do

kompromisu oraz negatywnie związane z postawami unikania. Wyniki te sugerują, że osoba o wysokim poczuciu bezpieczeństwa wykorzystuje więcej strategii konstruktywnych do rozwiązywania konfliktów, co prowadzi do wzmacniania relacji. Natomiast badania dotyczące niepokoju (lęku) przywiązaniowego wskazały większe zaangażowanie w kłótnie osób lękowych, zwłaszcza żon, które odczuwały większy brak bezpieczeństwa w sytuacjach, kiedy ich mężowie nie rozumieli trosk partnerek (Feeney, 2003; za: Cassidy, Shaver, 2016, s. 448).

Współcześnie jednym z głównych powodów rozpadu małżeństwa są zaburzenia w dziedzinie komunikacji, a zwłaszcza niezdolność do szczerego dialogu. Rozmawiając małżonkowie przekazują sobie informację o wzajemnej relacji, zwłaszcza w sytuacjach stresujących, kiedy warstwa relacyjna odbierana jest jako bardziej wiarygodna i prawdziwa dla partnera. Niespójności pomiędzy warstwą werbalną a niewerbalną komunikatu zostały określone jako podwójne wiązanie (ang. *double bind*) i polegają one na występowaniu powtarzających się pętli sprzężeń typu podwójnego wiązania między małżonkami (Griffin, 2003, s. 186).

Jak sugeruje Kornaszewska-Polak (2014b) „proces rozwijania się konfliktu pomiędzy dwiema osobami jest specyficzny dla każdej pary ze względu na odmienny charakter relacji łączących małżonków” (tamże, s. 73). Mechanizmy funkcjonowania danego związku zostają uwidocznione w sytuacji konfliktu, kiedy każdy z małżonków w celu osiągnięcia swojego zamiaru wywiera na drugiego określoną presję. „Dysfunkcyjne wzorce komunikowania, a w konsekwencji zachowania w takim cyklu, ukazują walkę partnerów o przejęcie władzy i kontroli w związku, która prowadzi do frustracji i głębokiego niezadowolenia. Taki brak porozumienia w małżeństwie Watzlawick opisuje, jako przygnębiający cykl systemu rodzinnego, który broni się przed zmianami” (za: Kornaszewska-Polak, 2020, s. 236).

W literaturze przedmiotu możemy znaleźć wiele klasyfikacji sposobów rozwiązywania problemów, zarówno w perspektywie indywidualnej, jak i diadycznej, których nie sposób tu przedstawić; niemniej jednak, jedną z najpoważniejszych sytuacji radzenia sobie z konfliktem jest próba jego unikania. Kiedy małżonkowie próbują unikać problemów, po prostu ich nie rozwiązują, a sam konflikt narasta. Taką tendencję wykazują zwłaszcza osoby o przywiązaniu unikającym, reagujące na konflikt silnym pobudzeniem emocjonalnym, którego pragną za wszelką cenę uniknąć (Seedall i Wampler, 2012; za: Cassidy, Shaver, 2016, s. 448). W tych sytuacjach osoby unikające stosują taktyki rozpraszania afektu lub wypierają go poprzez stosowanie różnych używek. Beck i współpracownicy nagrywali video podczas sytuacji rozwiązywania konfliktów przez młode małżeństwa, a filmy te pokazały, iż osoby unikające w większym stopniu nie doceniały responsywności zarówno własnej, jak i partnera (Beck, Pietromonaco, DeVito, Powers, Boyle, 2014). Osoby unikające wykazywały także wrogie i obronne reakcje na wyrazy emocji partnera podczas rozwiązywania konfliktów.

Tendencje do unikania, jak pokazują badania, mogą wystawić na niebezpieczeństwo długoterminową satysfakcję z relacji. Jednak to nie konflikty same w sobie są źródłem rozpadu małżeństw, ale nieumiejętność ich rozwiązywania w sposób integrujący i wzmacniający więź między partnerami. M. Ryś (1998, s. 83-84) zadaje pytanie, czy konflikty małżeńskie niszczą czy budują związek? Poza sytuacjami kryzysów normatywnych, mających związek z etapem życia rodzinnego – pojawiają się także kryzysy nienormatywne, które są sporadyczne oraz zaskakujące i często nieprzewidywalne. W sytuacji, kiedy jedno na drugie się nakładają (współwystępują), zamieniają się w kryzys chroniczny, który może trwać miesiącami i latami (tamże). Dawniej takie sytuacje określano jako tzw. „ciche dni”, obecnie występuje coraz mniej ciszy, ponieważ partnerzy bądź nieustannie się kłócą bądź związek się rozpada (Holak, 2016, s. 97).

Coraz więcej kłótni spełnia jedynie funkcje negatywne: obie strony mogą w sposób nieskrępowany przedstawiać i uzasadniać własne racje, doprowadzając tym samym do eskalacji nieporozumień. Powstaje wobec tego pytanie: „dlaczego ona narzeka” oraz „dlaczego on się wycofuje”? Postawy zaangażowania, jak i zdystansowania (małżeńska huśtawka) odgrywają naprzemienną rolę w wyznaczaniu małżeńskiego rytmu życia (Kornaszewska-Polak, 2014b). Podczas zaostrzania się sytuacji konfliktowej każda podejmowana w małżeństwie decyzja staje się polem walki o własną rację lub przekonania, przez co jedno zwycięża, a drugie przegrywa. Wywołuje to rosnącą złość, pretensje, poczucie obcości i wrogości. Tak kształtuje się poczucie krzywdy i rozczarowania życiowym partnerem oraz przekonanie o byciu „niekochanym”.

Badania dowodzą, że w małżeństwach niezadowolonych emocje przeżywane jako negatywne przeważają nad pozytywnymi (Kornaszewska-Polak, 2020). W sytuacjach stresujących kobiety często przyjmują emocjonalne sposoby radzenia sobie polegające na unikaniu (wycofanie z działań) oraz na przyjmowaniu odpowiedzialności (nadmierne kontrolowanie sytuacji), jednak najbardziej preferowaną przez nie taktyką jest poszukiwanie wsparcia społecznego, które sprzyja uwalnianiu emocji oraz uzyskiwaniu pomocy fizycznej i materialnej. Natomiast mężczyźni stosowali taktyki samokontroli (sposób regulowania napięć w sytuacji trudnej) oraz strategię dystansowania (kiedy zdarzenia oceniane były jako mało ważne, a możliwość własnej interwencji niewielka).

W konfliktach interpersonalnych małżonkowie przybierają także postawy zgodne z własną płcią ze względu na doświadczane emocje oraz sposoby komunikowania się. Zachowania kobiet cechują silne emocje, z przewagą ambiwalencji uczuciowej, a mężczyźni bywają względnie zrównoważeni z tendencją do dystansowania się i wycofania emocjonalnego. Sytuacja ta odzwierciedla konflikt zaangażowanie – dystansowanie się, kiedy mężczyźni hamują własne emocje, żony najczęściej je wyczuwają i reagują na nie silnym niepokojem, pobudzeniem i frustracją. W małżeństwach o niskim stopniu zgodności, kobiety przeżywają długotrwały stres i mają gorsze samopoczucie, natomiast mężczyźni nadmiernie

kontrolując emocje przyczyniają się do zaburzeń układu krążenia i zawałów mięśnia sercowego (Bloch, Haase, Levenson, 2014).

Jednym z najpoważniejszych czynników załamania się komunikacji interpersonalnej w bliskich relacjach oraz rozpadu tychże relacji jest nadużywanie czy nieumiejętne, nieadekwatne korzystanie z narzędzi komunikacji wirtualnej, w tym z internetu (komputera) oraz telefonii komórkowej. Sieć ułatwia komunikację i zaczyna odgrywać w niej coraz większą rolę, niemniej jednak siedząc przed ekranem monitora i rozmawiając czy wysyłając komunikaty pisemne (ang. *texting*) rezygnujemy zbyt często z prowadzenia bezpośredniego dialogu twarzą w twarz. Odpowiedź neurochemiczna pojawiająca się podczas rzeczywistych interakcji jest niezbędna do osiągnięcia dobrostanu (Griffin, 2010). Wielu dorosłych przyzwyczało się do tego sposobu komunikowania, a im młodsi rozmówcy, tym mniej chętnie spotykają się z innymi. W wyniku tego narasta dystans i poczucie osamotnienia, które wypełniane są nadmiarem kontaktowania się wirtualnego, co w dużej mierze jest kontaktem powierzchownym i prowadzi do dalszego zaniku więzi. W efekcie notorycznego braku bliskiego kontaktu z małżonkiem, schematyczności i rutynowości postępowania, partnerzy opacznie siebie rozumieją i interpretują wzajemne postępowanie. Domysły, wyobrażenia, zgadywanie, niejasne sugestie powodują narastanie uprzedzeń w myśleniu czy postawach i prowadzi do tego, że partnerzy nie spotykają się, lecz mijają.

Dane dotyczące korzystania z internetowych sieci komunikacji w sposób jednoznaczny świadczą, w jaki obszar zostało przeniesione ludzkie porozumiewanie się. Młodzież amerykańska ma przeciętnie od dziesięciu do dwudziestu przyjaciół, a znajomych osób w sieci około 150 (jedna trzecia posiadała sieci nawet 500-osobowe) (*6 new facts about Facebook*, 2015). Z kolei badania brytyjskie pokazały, że 38 milionów dorosłych korzysta z Internetu codziennie, minimum 20 godzin każdego tygodnia, co stanowi 76% ogółu dorosłych (Edwards i in., 2016). Młodzi dorośli używają różnych aplikacji i witryn internetowych do nawiązywania relacji romantycznych, było to 27% osób w wieku 18 – 24 lata (*5 facts about online dating*, 2016). W badaniach własnych dotyczących współczesnych sposobów komunikowania się studentów wykazano, iż większość z nich (60%) korzysta z Internetu 2/3 godziny dziennie, natomiast znaczna grupa osób (37,5%) spędza przed ekranem komputera 4/5 godzin i więcej⁹. Zdecydowana większość studentów (80%) stwierdziła, iż ważne jest dla nich utrzymywanie kontaktu z innymi za pomocą zdalnych komunikatorów, natomiast 20% osób musi porozumiewać się za ich pośrednictwem permanentnie. Ten sposób komunikowania przyczynia się do powstawania problemów, które młodzi napotykają w sytuacjach konfliktu lub kryzysu, ponieważ przyjaźnie wirtualne

⁹ Ankieta *Komunikacja a Internet* badająca sposoby i częstotliwość korzystania z Internetu oraz opinie na temat więzi międzyludzkich była przeprowadzona wśród studentów Wyższej Szkoły Humanitas w Sosnowcu, na jesieni 2009 roku (por. Kornaszewska-Polak, 2012a).

rzadko oferują prawdziwe i potrzebne podczas kryzysu wsparcie (Best, Taylor, Manktelow, 2015).

Co niezwykle interesujące, w ostatnich dwudziestu latach zaczęto tworzyć i rozwijać tak zwaną tożsamość cyfrową użytkownika sieci internetowej. Zawiera ona informacje o osobie (obiekcie), które wykorzystują systemy komputerowe do identyfikacji oraz uprawomocnienia dostępu. Takimi obiektami mającymi tożsamość cyfrową mogą być zarówno ludzie, jak i organizacje, aplikacje lub urzędy. Informacje, które są umieszczane w tożsamościach cyfrowych pozwalają na uwierzytelnienie użytkownika wchodzącego w kontakt z systemem, bez udziału ludzkich operatorów. Dane o osobach i obiektach przechowywane w systemach komputerowych są powiązane z ich tożsamością cywilną lub narodową i częstokroć bazują na aktywności online: historii wyszukiwania, dacie urodzenia, ubezpieczeniu społecznym czy zdrowotnym i historii zakupów (Olszewski, 2015). W szerszym sensie tożsamość cyfrowa jest aspektem tożsamości społecznej osoby oraz umożliwia komputerom i sieciom internetowym pośredniczenie w relacjach międzyludzkich. Tym samym przesuwamy się jako cywilizacja w kierunku coraz większego wykorzystania sztucznej inteligencji, która dla wielu jest dziś błogosławieństwem, ale niekontrolowana może stać się także czymś zupełnie odwrotnym.

4. Następstwa rozpadu więzi – poczucie izolacji i osamotnienia

Brak dialogu, klasycznie pojmowanego, powoduje poczucie niezrozumienia, osamotnienia i wyobcowania w związkach, a głównym destruktorom porozumienia w małżeństwie okazuje się brak autentycznej, szczerzej komunikacji oraz obecności. Według analizy Kotlarskiej-Michalskiej (2001, s. 160) jedną z głównych przyczyn samotności małżonków jest niewłaściwa i pozbawiona szczerości komunikacja; kobiety skarżyły się na brak rozmów i pomocy w codziennych obowiązkach, natomiast mężczyźni zgłaszali brak zaufania, więzi seksualnej i partnerstwa. Zmiany dotyczące więzi we współczesnych małżeństwach i rodzinach, określane czasem jako kryzys rodziny czy rewolucja stylu życia, doprowadziły do masowego, powszechnego zjawiska osłabiania się i rozpadania bliskich relacji. Poziom umiejętności budowania więzi intymnych obniża się, a partnerzy w coraz większym stopniu są zdystansowani i odosobnieni, zwłaszcza w czasie pandemii i społecznej izolacji. Brak czasu staje się argumentem dla usprawiedliwienia niemożności poważnego zaangażowania się w bliskie relacje (tamże).

Poczucie osamotnienia w małżeństwie może być tematem zaskakującym, ponieważ – jak donoszą badania – satysfakcja z relacji jest wyższa dla małżonków niż dla osób w związkach pozamałżeńskich (Krok, 2019). Niemniej jednak brak realizacji potrzeb związanych z bliskością i intymnością pociąga za sobą bardzo często poczucie samotności w bliskiej relacji (Kornaszewska-Polak, 2016). Poważnym wyzwaniem dla związków młodych

osób staje się wytrwanie „na dobre i złe”, ponieważ coraz mniej jest postaw poświęcenia na rzecz wspólnoty, a dominują tendencje ku samodoskonaleniu i samorealizacji. Z drugiej strony, liczne pary doświadczają przeciążenia wzajemną bliskością, dlatego rozwiązaniem dla nich staje się dystans emocjonalny. Przedłużający się stan unikania kontaktów z małżonkiem może prowadzić jednak do obcości i izolacji, dla której rozwiązaniem staje się związek pozamałżeński. Stabilizuje on funkcjonowanie pary w pewnym okresie czasu, jednak kiedy się przeciąga może spowodować rozpad małżeństwa. Osobami częściej zdradzającymi są mężczyźni (21%), choć także kobiety zdradzają (16%) (Izdebski, 2012).

Poczucie osamotnienia, odrzucenia, niezrozumienia i izolacji może powodować głęboki dystans małżonków wobec siebie. Osoby doświadczające braku bliskości emocjonalnej i intymności określały swoje relacje romantyczne jako słabe pod względem adekwatnej komunikacji, wzajemności okazywania uczuć oraz małżeńskiego szczęścia. Wyjątkowo negatywnym czynnikiem okazał się lękowy styl przywiązania, który obniżał poziom zadowolenia ze związku (Overall, Grime, Lemany, Hammond, 2014). W badaniach międzykulturowych dotyczących poczucia osamotnienia wykazano związek pomiędzy samotnością a stanem cywilnym respondentów (Krys, Capaldi, Zelenski i in., 2019). Wdowcy i wdowy były osobami najczęściej doświadczającymi braków w relacjach, natomiast co piąta osoba rozwiedziona lub będąca w separacji bardzo często odczuwała samotność. Najmniej osamotnione wśród respondentów okazały się osoby pozostające w związku małżeńskim. Osamotnienie i społeczna izolacja, niezależnie od wieku, płci, narodowości i obecności zaburzeń klinicznych, prowadziły do wystąpienia myśli, prób i działań samobójczych. Mężczyźni byli w większym stopniu narażeni na popełnienie samobójstwa, a zwłaszcza mężczyźni w kryzysie wieku średniego czy po 60 roku życia (Yousaf, Grunfeld, Hunter, 2015). Natomiast mężowie byli mniej narażeni na to ryzyko niż osoby żyjące samotnie, rozwiedzione czy owdowiałe.

Zaskakującym faktem jest, iż żyjąc w „erze komunikacji”, każdy może porozumiewać się z każdym, a jednak coraz rzadziej czujemy się zrozumiani, realizacja potrzeb jest coraz mniej satysfakcjonująca, a relacje stają się powierzchowne i nietrwałe. Dzięki współczesnemu modelowi komunikowania wirtualnego mamy wiele kontaktów, licznych znajomych i „przyjaciół”, jednak przyjaźnie te są dużo mniej wartościowe i często nie wytrzymują próby czasu. Izolacja i dystans społeczny w dobie pandemii powodują narastanie podejrzliwości i poczucia zagrożenia.

Z kolei na tej podstawie buduje się wrogość oraz „mowa nienawiści” zaczyna dominować w dyskursie społecznym. „Poczucie wykluczenia budowane jest często na przekonaniu o braku równości pomiędzy stronami dyskusji lub marginalizacji jednej z nich. Wobec tego, kształtując demokratyczny obszar komunikacji społecznej, należy brać pod uwagę zwiększenie przejrzystości, dostępności, a także symetryczności i jednoznaczności, procesów komunikacyjnych. Tym samym, ważnym problemem jawi się być kultura dialogu.

Dzięki niej czujemy się „włączeni” do wymiany poglądów, zaproszeni do rozmowy, do otwartego wyrażania własnych poglądów, bez jednoczesnej obawy o potencjalną krytykę” (Kornaszewska-Polak, 2014a, s. 95).

Bezpieczny styl przywiązania, jak potwierdzono w wielu badaniach, wpływa w sposób znaczący na poziom satysfakcji płynącej z bliskich relacji¹⁰. Osoby małżonków o ufnym przywiązaniu cechuje wysoka jakość życia, zaangażowanie, współzależność oraz niski odsetek rozwodów (Kornaszewska-Polak, 2015, s. 26-27). Przywiązanie bezpieczne jest jednym z najważniejszych czynników chroniących przed trudnościami oraz kryzysami dorosłego życia, a w tym problemów związanych z komunikacją i rozwiązywaniem trudnych sytuacji.

Bibliografia:

5 facts about online dating, (2016). Pew Research Center, za:

<http://www.pewresearch.org/fact-tank/2016/02/29/5-facts-about-online-dating/>,
(dostęp: 05.04.2021).

6 new facts about Facebook, (2015). Pew Research Center, <http://www.pewresearch.org/fact-tank/2014/02/03/6-new-facts-about-facebook/> (dostęp: 05.04.2021).

Beck, L.A., Pietromonaco, P.R., DeVito, C.C., Powers, S.I., Boyle, A.M. (2014). Congruence between spouses' perceptions and observers' ratings of responsiveness: the role of attachment avoidance, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2 (40), 164–174, doi: <https://doi.org/10.1177/0146167213507779>.

Best, P., Taylor, B., Manktelow, R. (2015). I've 500 friends, but who are my mates? Investigating the influence of online friend networks on adolescent wellbeing, *Journal of Public Mental Health*, 3 (14), 135–148, doi: doi.org/10.1108/JPMH-06-2014-0027.

Bloch, L., Haase, C.M., Levenson, R.W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: more than a wives' tale, *Emotion*, 1 (14), 130–144, doi: <https://doi.org/10.1037/a0034272>.

Boguszewski, R. (2015). Współczesne znaczenie i rozumienie rodziny w Polsce, *Zeszyty Naukowe KUL*, 4 (232), 127–148.

Cassidy, J. (2016). The Nature of the Child's Ties, (in:) J. Cassidy, P.R. Shaver (eds.), *Handbook of Attachment. Theory, Research, and Clinical Applications*³, 3–24, New York, London: Guilford Press.

Cassidy, J., Shaver, P.R. (eds.) (2016). *Handbook of Attachment. Theory, Research, and Clinical Applications*³, New York, London: Guilford Press.

De Wolff, M.S., van IJzendoorn, M.H. (2006). Sensitivity and Attachment: A Meta-Analysis on Parental Antecedents of Infant Attachment, *Child Development*, 4 (68), 571–591, doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1997.tb04218.x>.

¹⁰ Zestawienie badań za: Kornaszewska-Polak (2016, s. 515).

- Edwards, J., Goldie, I., Elliott, I., Breedvelt, J., Chakkalackal, L., Foye, U. (2016). *Relationships in the 21st Century*, London: Mental Health Foundation Publishing.
- Feeney, J.A. (2011). Adult Attachment and Conflict Behavior: Delineating the Links, *Acta De Investigación Psicológica*, 1 (2), 233–253, doi: <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2011.2.205>.
- Feeney, J.A., Woodhouse, S. (2016). Caregiving, (in:) J. Cassidy, P.R. Shaver (eds.), *Handbook of Attachment. Theory, Research, and Clinical Applications*³, 827–851, New York, London: Guilford Press.
- Gottman, J.M., Silver, N. (2006). *Siedem zasad udanego małżeństwa*, Karków: Wyd. UJ.
- Griffin, E. (2003). *Podstawy komunikacji społecznej*, Gdańsk: Wyd. GWP.
- Griffin, J. (2010). *The Lonely Society*. Mental Health Foundation, za: http://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/the_lonely_society_report.pdf (dostęp 05.04.2021).
- Harwas-Napierała, B. (2006). *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, Poznań: WN UAM.
- Hill, J., Fonagy, P., Safier, E., Sargent, J. (2003). The Ecology of Attachment in the Family, *Family Process*, 2 (42), 205–221, doi: <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.42202.x>
- Holak, I. (2016). Kłótnia – jako akt komunikacji małżeńskiej. Próba analizy, *Acta Universitatis Lodziensis, Folia Sociologica*, 57, 83–100, doi: <https://doi.org/10.18778/0208-600X.57.06>.
- Hoover, H. (2016). *American Individualism*, Stanford: Hoover Institution Press Publication.
- Iniewicz, G. (2008). Więzi rodzinne z perspektywy teorii przywiązania, (w:) B. Józefik, G. Iniewicz (red.), *Koncepcja przywiązania. Od teorii do praktyki klinicznej*, 129–148, Kraków: Wyd. UJ.
- Izdebski, P., Kotyśko, M. (2016). Problemowe korzystanie z nowych mediów, (w:) B. Habrat (red.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, 219–304, Warszawa: Wyd. IPiN.
- Izdebski, Z. (2012). *Seksualność Polaków na początku XXI wieku. Studium badawcze*, Kraków: WN UJ.
- Janicka, I., Liberska, H. (red.) (2014). *Psychologia rodziny*, Warszawa: WN PWN.
- Kornaszewska-Polak, M. (2012a). Relacje wirtualne w rodzinie w XXI wieku, (w:) D. Szeligiewicz-Urban (red.), *Zagrożenia wychowawcze cyberprzestrzeni*, (99–110, Sosnowiec: Oficyna Wyd. Humanitas.
- Kornaszewska-Polak, M. (2014a). Dialog w perspektywie osobowej, (w:) A. Kamińska, E. Kraus, K. Ślęczka (red.), *Jak możliwy jest dialog?*, 89–98, Sosnowiec: Oficyna Wyd. Humanitas.
- Kornaszewska-Polak, M. (2014b). Sytuacje trudne w małżeństwie. Analiza dynamiki konfliktu małżeńskiego: angażowanie – dystansowanie się, (w:) P. Landwójtowicz,

- J. Dzierżanowska-Peszko (red.), *Człowiek wobec sytuacji trudnych. Poradnictwo i psychoterapia*, 87–109, Opole: WN UO.
- Kornaszewska-Polak, M. (2015). Przywiązanie i osamotnienie w bliskich relacjach, *Rocznik Pedagogiczny KUL*, 7 (43), 23–41, doi: [https://doi.org/10.18290/rped.2015.7\(43\).3-2](https://doi.org/10.18290/rped.2015.7(43).3-2).
- Kornaszewska-Polak, M. (2016). Subjective loneliness, well-being and marital satisfaction in couples with different attachment styles, *Polskie Forum Psychologiczne*, 4 (21), 514–533, doi: <https://doi.org/10.14656/PFP20160402>.
- Kornaszewska-Polak, M. (2020). *Emocje i płęć. Studium dynamiki zaangażowania i dystansowania w związkach romantycznych*, Katowice: Wyd. UŚ.
- Kotlarska-Michalska, A. (2001). Poczucie osamotnienia w małżeństwie, (w:) H. Liberska, M. Matuszewska (red.), *Małżeństwo: męskość, kobiecość, miłość, konflikt*, 155–170, Poznań: Wyd. Fundacji Humaniora.
- Krok, D. (2019). Satysfakcja ze związku małżeńskiego a poziom hedonistycznego i eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego małżonków, *Family Forum*, 5, 141–160.
- Krys, K., Capaldi, C., Zelenski, J., Park, J., Nader, M., Kocimska-Zych, A., Kwiatkowska, A., Michalski, P., Uchida, Y. (2019). Family well-being is valued more than personal well-being: A four-country study, *Current Psychology*, doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00249-2>.
- Miluska, J. (2014). Kulturowa różnorodność rodziny, (w:) I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny*, 369–385, Warszawa: WN PWN.
- Namysłowska, I. (2000). *Terapia rodzin*, Warszawa: Wyd. IPiN.
- Olszewski, P. (2015). Wybrane problemy zarządzania tożsamością cyfrową w instytucjach administracji państwowej, *Roczniki Kolegium Analiz Ekonomicznych*, 38, 179–190.
- Overall, N.C., Girme, Y., Lemay, E.P., Hammond, M.D. (2014). Attachment anxiety and reactions to relationship threat: The benefits and costs of inducing guilt in romantic partners, *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 235–256, doi: <https://doi.org/10.1037/a0034371>.
- Reinisch, J.M., Rosenblum, L.A., Rubin, D.B., Schulsinger, M.F. (2003). Różnice między płciami pojawiają się w pierwszym roku życia, (w:) M.R. Walsh (red.), *Kobiety, mężczyźni i płęć*, (P. Cichawa, tłum.), 46–53, Warszawa: Wyd. IFiS PAN.
- Ryś, M. (1998). *Konflikty w rodzinie. Niszczą czy budują?*, Warszawa: Wyd. CMPPP MEN.
- Slany, K. (2002). *Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego w ponowoczesnym świecie*, Kraków: Wyd. Nomos.
- Small, G., Vorgan, G., (2008). *iBrain. Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind*, New York: Wyd. Collins Living.
- Stańczak, J., Stelmach, K., Urbanowicz, M. (2016). *Małżeństwa oraz dzietność w Polsce*, Warszawa: GUS, Departament Badań Demograficznych i Rynku Pracy.
- Szlendak, T. (2010). *Socjologia rodziny. Ewolucja, historia, zróżnicowanie*, Warszawa: WN PWN.

- Twenge, J.M., Donnelly, K. (2016). Generational differences in American students' reasons for going to college, 1971-2014: The rise of extrinsic motives, *The Journal of Social Psychology*, 156, 620-629, doi: <https://doi.org/10.1080/00224545.2016.1152214>.
- White, D.R., Klein, D.M. (2000). *Family Theories²*, Thousand Oaks, London: New Delhi: Sage.
- Wojciszke, B. (2021). *Psychologia społeczna* (wyd. 3), Warszawa: Wyd. Scholar.
- Yousaf, O., Grunfeld, E.A., Hunter, M.S. (2015). A systematic review of the factors associated with delays in medical and psychological help-seeking among men, *Health Psychology Review*, 2 (9), 264-276, doi: <https://doi.org/10.1080/17437199.2013.840954>.