

Dr hab. Marta Komorowska-Pudło, <https://orcid.org/0000-0001-7222-0182>

Institut Pedagogiki

Uniwersytet Szczeciński

Więzi i relacje w rodzinie pochodzenia a radzenie sobie z konfliktami we własnym małżeństwie

Abstrakt: Powszechne jest przekonanie o znaczeniu rodziny generacyjnej dla rozwoju i nabywania zdolności psychospołecznych do realizowania różnych zadań życiowych wszystkich jej członków. Familiolodzy potwierdzają to w badaniach dotyczących procesu transmisji pokoleniowej opierającej się na psychologicznych mechanizmach uczenia się: obserwacji, naśladowaniu, modelowaniu i identyfikacji. W niniejszym artykule podjęto analizę związku pomiędzy jakością więzi i relacji w rodzinie pochodzenia a sposobami radzenia sobie z konfliktami we własnych małżeństwach w dorosłości. W tym celu przeprowadzono badania wśród 250 par młodych małżonków i określono, w jakim stopniu właściwości rodziny generacyjnej, mierzone za pomocą skal ocen rodziny według Modelu Kołowego Davida H. Olsona wiążą się z częstotliwością konfliktów w ich małżeństwach, z ich przebiegiem i skutkami dla jakości ich wzajemnej małżeńskiej relacji. Uzyskane wyniki potwierdziły dodatni związek spójności, elastyczności, jakości komunikacji w rodzinie oraz poziomu poczucia zadowolenia ze wzrastania w tych rodzinach ze sposobami radzenia sobie z konfliktami we własnych małżeństwach w dorosłości, potwierdzając jednocześnie występujący proces transmisji pokoleniowej w rodzinach respondentów.

Słowa kluczowe: konflikty, małżeństwo, rodzina, transmisja pokoleniowa w rodzinie

Abstract: There is a common belief of the importance of the family of origin in the development and acquisition of the psychosocial skills necessary for the realisation of numerous life tasks by all members of a family. This is confirmed by Family Science research on generational transmission process, based on psychological learning mechanisms: observation, imitation, modelling and identification. This article analyses the correlation between the quality of ties and relationships in the family of origin and the methods of coping with conflicts in one's own marriage in adulthood. A study consisting of 250 couples of young spouses was conducted in order to determine to what extent the properties of generational family, measured with the family rating scales based on David H. Olson's Circular Model, are related to the frequency of conflicts in their marriages, what the course of such conflicts are and what effects they have on the quality of the mutual marital relationship. The results obtained confirmed that there is a relationship between coherence, flexibility, the quality of communication in the family of origin as well as the level of one's satisfaction with growing up in these families and the ways of coping with conflicts in one's own marriages in adulthood. In this way, the results show that the process of generational transmission in the families of the respondents indeed took place.

Keywords: conflicts, marriage, family, generational transmission, family science

Wprowadzenie

Znaczenie rodziny, jakości więzi i relacji w niej zachodzących dla rozwoju i nabywania zdolności psychospołecznych do realizowania różnych zadań życiowych wszystkich jej członków podkreślane jest przez wszystkich familiologów w ich rozważaniach teoretycznych i badawczych. Z jednej strony, więc, podejmowana w

niniejszym artykule analiza służy potwierdzeniu dotychczasowych dyskursów naukowych, z drugiej zaś pozwoli na poznanie szczegółowych wniosków poświęconych ważnemu wybranemu obszarowi związanemu ze zjawiskiem transmisji pokoleniowej, znaczeniu środowiska rodziny generacyjnej dla kształtowania zdolności do radzenia sobie w dorosłości z rozwiązywaniem konfliktów. W tym celu, w pierwszej części artykułu zostanie przedstawiona teoretyczna analiza zjawiska transmisji pokoleniowej w kontekście więzi i relacji w rodzinie pochodzenia oraz sposobów radzenia sobie z rozwiązywaniem konfliktów przez wychowywanych w tych rodzinach młodych dorosłych. W części drugiej artykułu przedstawione zostaną wyniki badań ukazujących związek opisywanego środowiska rodzinnego z podejmowanymi zachowaniami w sytuacjach konfliktowych badanych osób.

1. Sposoby radzenia sobie z konfliktami małżeńskimi

W codziennej relacji zdarza się małżonkom doświadczać zarówno satysfakcjonujących interakcji, czyli udanej komunikacji, jak i konfliktów. Mogą pojawiać się one między nimi z różną częstotliwością i z różnym natężeniem oraz na różny temat. Małżonkowie często postrzegają konflikty negatywnie, jako coś, co może osłabiać, a nawet zniszczyć ich związek. Tymczasem konflikty w małżeństwie są traktowane przez wielu badaczy jako zjawisko nieuniknione (zob. Chępa, Witkowski, 2015). Określane są one jako naturalne procesy w zakresie wzajemnego komunikowania się, ważne dla podejmowania rozwiązań w obszarze powstających problemów małżonków (zob. Wilmot, Hocker, 2011).

Konflikt jest określany m.in. jako rozbieżność stanowisk partnerów w obszarze interesów, celów lub sposobów ich realizowania, jako zderzenie przeciwstawnych, wykluczających się wzajemnie dążeń (zob. Czyżowska, 2009). Wskazuje to, że nieporozumienia między partnerami wynikają z różnic, jakie są między nimi w odniesieniu do oceny różnych spraw, zjawisk czy doświadczeń.

Główne przyczyny konfliktów małżeńskich dotyczą norm i wartości, wzajemnych oczekiwań, przekonań, nawyków, sposobów myślenia i reagowania na różne sytuacje, potrzeb, życzeń, pragnień związanych z konkretnymi sytuacjami, sposobów zachowań, przyzwyczajzeń, specyfiki osobowości partnerów (zob. Fischaleck, 1990, Wilmot, Hocker, 2011). Sfery życia małżonków, w których ujawniają się konflikty, to głównie finanse, wychowywanie dzieci, relacje z rodziną pochodzenia oraz z przyjaciółmi i znajomymi, nałogi, osobowość i styl życia, religijność, poczucie odpowiedzialności, zaangażowanie w indywidualny rozwój i w pracę zawodową, komunikacja interpersonalna, dbałość o bliskość i wzajemne relacje, czas wolny, obowiązki małżonków na rzecz domu i rodziny, zazdrość, sfera seksualna, zdrada, stosowanie przemocy (Da Costa, Falcke, Mosmann, 2015; Fischaleck, 1990; French, Allen, 2020; Mbwirire, 2017; Ryś, 1994).

Małżonkowie w różny sposób rozwiązują konflikty. Uaktywniają podczas nich wiele

odmiennych, sprzecznych z partnerem myśli i związanych z nimi emocji, a w konsekwencji także zachowań prowadzących do eskalacji i do ich rozwiązywania lub kontynuowania. Maria Ryś (1994; por. Rostowska, 2001) mówi m.in. o integrującym i dezintegrującym podejściu do rozwiązywania między małżonkami nieporozumień. Integrujące podejście do konfliktu pozwala na skoncentrowanie się obojga na właściwym przedmiocie sporu, na faktach, na otwartości wobec siebie, ujawnianiu emocji, koncentracji na własnym i partnera punkcie widzenia problemu, aktywnym słuchaniu i stosowaniu zasad prawidłowej komunikacji interpersonalnej. Pojawiające się problemy są rozwiązywane bezpośrednio po ich ujawnieniu się, w diadzie, z uwzględnieniem partnerskiego sposobu poszukiwania satysfakcjonujących oboje rozwiązań (Bach, Wyden, 1973, za: Ryś 1994). Małżonkowie przejawiający wysoki poziom wspólnego pozytywnego afektu, wzajemnej troski i behawioralnej synchronizacji (Otero, Wells, Chen, Brown, Connelly, Levenson, Fredrickson, 2020) oraz wysoki poziom bliskości i autonomii w związku (Finn, Johnson, Neyer, 2020) w taki właśnie sposób podchodzą do konfliktów występujących między nimi. Podobnie też funkcjonują małżonkowie o wyższym poziomie duchowej i religijnej intymności (Mahoney, Pargament, DeMaris, 2020).

Skutki pojawiających się zachowań mają w integrującym przebiegu konfliktów charakter konstruktywnych strategii (Wilmot, Hocker, 2011). Wśród zasad konstruktywnego rozwiązywania konfliktów Teresa Rostowska (2001) wymienia m.in. kontrolowanie emocji, aktywne zaangażowanie się obu stron w rozmowę na temat przedmiotu sporu, odpowiedzialność obojga za to, co mówią i czynią, rozwiązywanie problemu bez udziału osób trzecich, wykorzystywanie humoru podczas rozmowy o konflikcie, uwzględnianie różnych myśli, przeżyć i potrzeb partnerów. Pozytywne efekty takiego przebiegu konfliktów, to według Marii Ryś (1994) większe zrozumienie, zaufanie, bliskość, poczucie bezpieczeństwa, wybaczenie, pojednanie, oczyszczenie atmosfery oraz powrót do równowagi i spójności w związku. Dzięki takiemu podejściu do nieporozumień małżonkowie rozwijają swoją osobowość, dbają o autonomię i własną podmiotowość (Chęłpa, Witkowski, 2015; Fischaleck 1990; Ryś 1994), rozwijają relację, zmieniają w niej to, co nie służy ich związkowi (Rostowska, 2001). Korzystanie z konstruktywnych sposobów rozwiązywania konfliktów umożliwia wyeliminowanie zaistniałego sporu między małżonkami (tamże). Przy udanej komunikacji małżonków pojawienie się między nimi konfliktów pozwala na znalezienie przyczyn sporu, na poznanie wzajemnych potrzeb i w efekcie na rozwiązanie trudności oraz pogłębienie więzi (por. Haris, Kumar, 2018; Lavner, Karney, Bradbury, 2016).

Badania młodych chińskich par małżeńskich potwierdziły jednokierunkowość powiązań łączących codzienną komunikację małżeńską lub rozwiązywanie konfliktów małżeńskich z jakością związku. Jest ona lepsza przy konstruktywnych sposobach komunikowania się i rozwiązywania sporów (Li, Cao, Zhou, Ju, Lan, Zhu, Fang, 2018).

Badania par małżeńskich w różnych fazach trwania związku i używanie komunikatów Ja, Ty, My, pozwalają na potwierdzenie, że komunikacja w konflikcie stanowi podstawowy proces jakości intymnych relacji, który ma fundamentalne znaczenie dla dobrego samopoczucia przez całe życie (Neysari, Bodenmann, Mehl, Bernecker, Nussbeck, Backes, Zemp, Martin, Horn, 2016).

W dezintegrującym przebiegu konfliktów małżonkowie koncentrują się na przypuszczeniach i domysłach, nieprawidłowej komunikacji i wzajemnym ranieniu się. Konflikty mają charakter narastający, które nierozwiązywane na bieżąco, wybuchają z dużą siłą. Partnerzy nie angażują się we wspólne ich rozwiązywanie, upierają się przy swoich racjach, ponadto włączają inne osoby do swoich sporów. Nie podejmują rozmów o bieżących wydarzeniach, a wracają do trudnych sytuacji z przeszłości, wypominając sobie różne przykrości. Nie ujawniają też autentycznych myśli i uczuć (Bach, Wyden, 1973, za: Ryś, 1994). Strategie stosowane w rozwiązywaniu tego rodzaju konfliktów są zwykle destruktywne (Willmot, Hocker, 2011), a strony w nich uczestniczące nie biorą odpowiedzialności za ich wyniki (Ryś, 1994). Relacje osób w taki sposób rozwiązujących konflikty często mają charakter relacji dysfunkcyjnych, wiążą się z poczuciem braku szczęścia z bycia ze sobą, a konflikty często dotyczą fundamentalnych spraw ich wspólnego życia (por. Da Costa i in., 2015). Destruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów nie prowadzą do satysfakcjonujących oboje małżonków rozstrzygnięć, a często powodują wzrost napięcia między partnerami (Rostowska, 2001). Teresa Rostowska (tamże) zalicza do takich sposobów unikanie konfliktu, używanie siły fizycznej lub psychicznej wobec partnera, umniejszanie lub bagatelizowanie konfliktu, minimalizowanie, czyli obwinianie partnera za konflikt, zrzucanie własnej odpowiedzialności na innych, tłumienie, np. poprzez krzyk reakcji innych wobec problemu, okazywanie żalu i pretensji wobec partnera, manipulację odwracającą uwagę od konfliktu i odwracanie się uczuciowe od partnera. Trudności w rozwiązywaniu konfliktów z dużym prawdopodobieństwem pogłębia współtowarzysząca destruktywnym relacjom depresja małżonków. Wśród 1000 badanych znalazło się 47,9% kobiet trwających w konfliktach z mężami i cierpiących jednocześnie na depresję (Arora, Deepti, Singh, Lal, 2019). Związane z doświadczaniem destruktywnych strategii rozwiązywania konfliktów trudności w regulacji emocji jeszcze bardziej osłabiają jakość satysfakcji małżeńskiej obojga partnerów (Omidi, Talighi, 2017).

Fritz Fischaleck (1990) wskazuje m.in. na tzw. konflikty ukryte (wewnętrzne), które mogą dotyczyć np. unikania rozmów na ich temat. Może to wynikać z niechęci doświadczania konfliktów otwartych, lęku przed podjęciem tematu, przekonania o braku możliwości rozwiązania problemu lub posiadania nadziei na samoistne jego rozwiązanie. Unikanie konfliktów, według autora, nie wzmacnia związków, a prowadzi do powstawania niewyjaśnionych napięć między małżonkami.

Zarówno na powstawanie, jak i na trudności w rozwiązywaniu konfliktów wpływa

niewłaściwa komunikacja, związana zwykle z wyrażaniem niejasnych komunikatów, z nieprawidłowym słuchaniem siebie nawzajem i stosowaniem barier komunikacyjnych (por. Ryś, 1994). Część par rozwiązuje swoje konflikty w obecności innych osób, przez co w sposób pośredni lub bezpośredni włącza je w swoje problemy. Takie zachowania dodatkowo wzmacniają poczucie krzywdy uczestniczących w nich osób (Fischaleck, 1990). Wiele par podczas konfliktów doświadcza agresji werbalnej lub fizycznej. Przejawia się ona w postaci szarpania, bicia, obrzucania przedmiotami, kopania, a także obelg, wulgaryzmów, wyzywania, ironizowania, itp. Wiąże się to często z niekontrolowaniem emocji, brakiem dystansu i osłabioną oceną sytuacji (zob. tamże).

Z badań poświęconych analizie zachowań pokonfliktowych małżonków wynika, że tzw. aktywna naprawa relacji (np. przeproszenie) oraz uzyskanie nowej perspektywy (np. szukanie pomocy u przyjaciół) wiązało się z szybciej odzyskiwaną afektywnością pozytywną w relacjach, a unikanie (np. dąsanie się lub wycofanie) z wolniejszym odzyskiwaniem dobrostanu afektywnego, utrudniającym nawiązanie intymnych więzi (Parsons, Prager, Wu, Poucher, Hansen, Shirvani, 2020). Przebaczenie, nawet w sytuacji rozwodu, jest ważną reakcją warunkującą zmniejszenie nasilenia konfliktów między byłymi małżonkami i zmniejszenie traumatycznego wpływu rozwodu rodziców na rozwój ich dzieci (Kluwer, Van der Wal, Visser, Finkenauer, 2020). Natomiast stosowanie strategii przymusu (zniewolenia) w rozwiązywaniu konfliktów małżeńskich ma negatywny wpływ na relacje. Przymus wiąże się z niezadowoleniem w związku, niestabilnością i przemocą między partnerami (Ha, Otten, McGill, Dishion, 2019).

2. Proces transmisji pokoleniowej w rodzinie a sposoby rozwiązywania konfliktów przez dorosłe dzieci w ich rodzinach własnych

Jakość więzi w rodzinie pochodzenia, zachodzące w niej procesy relacyjne, a szczególnie między rodzicami są ważnym wzorcem budowania własnego związku i rodziny w dorosłości. Dzieci uczą się, w sposób naturalny, m.in. poprzez procesy społecznego uczenia się tego, co dzieje się w zakresie funkcjonowania w rolach małżeńskich i rodzicielskich, w tym w zakresie komunikacji i rozwiązywania konfliktów. Ów wzorzec budowany jest w oparciu o zjawisko tzw. transmisji pokoleniowej, w przypadku którego Teresa Rostowska (1995, s. 8) podkreśla, iż „można mówić o podobieństwie, zgodności, a nawet ciągłości zachowań, nie tylko behawioralnych, ale również w zakresie licznych przejawów psychologicznych ujawniających się w sferze intelektualnej, emocjonalnej, społecznej, a więc szeroko pojętej osobowości”. Artur Doliński (2004) mówi o transmisji pokoleniowej ciągłej, gdy wzory reprodukowane są pokoleniowo lub nieciągłej, gdy w kolejnych pokoleniach następuje aktywne przekształcanie w dorosłości przejmowanych wzorów. Mówi też o transmisji pożądanej, zawierającej pozytywne wzory zachowań z

własnego środowiska rodzinnego i niepożądaną, obejmującą przejmowanie wzorów niewłaściwych. Z podziału tego wynika, że nie zawsze dochodzi do przekazywania kolejnym pokoleniom w rodzinie pewnych wzorców zachowań.

Na proces analizowanej transmisji największy wpływ ma atmosfera życia rodziny, jakość więzi i interakcji między jej członkami, proces socjalizacji i rodzaj sytuacji życiowych, w których uczestniczą (zob. Rostowska, 1995; Sokolovic, Leckie, Browne, Jenkins, 2021). Badacze obserwują zjawisko częstszego przejmowania w procesie transmisji destruktywnych, silnych stresowo lub traumatycznie, obserwowanych w dzieciństwie doświadczeń rodzinnych (por. Quinton, Rutter, 1984, za: Rostowska, 1995). Widać to szczególnie silnie na przykładzie kształtowanych w środowiskach rodzinnych stylów przywiązaniowych mocno warunkujących zdolności psychospołeczne do budowania relacji z innymi, w tym do radzenia sobie z konfliktami (por. Cassibba, Coppola, Sette, Curci, Costantini 2017) oraz w potwierdzonym w badaniach wyższym poziomie reakcji fizjologicznych w stresującej konfliktowej sytuacji u małżonków przywiązanych unikowo (Kazmierski, Beam, Margolin, 2020).

Najskuteczniej proces transmisji międzypokoleniowej i związane z nim kształtowanie osobowości jednostki warunkuje obserwacja i związany z nią m.in. wzorzec osoby wychowującej, naśladownictwo, identyfikacja i modelowanie (zob. Bandura, 2007). Poprzez modelowanie dziecko przejmuje w dużym stopniu od rodziców wzorce komunikacyjne. Powiela je potem, w rodzinie własnej. Okazuje się też, że od rodzica tej samej płci zwykle przejmuje dominujący typ zachowań komunikacyjnych, a od rodzica płci odmiennej typ recesywny (Harwas-Napierała, 2008). Sposoby zachowań powielane od rodziców wzmacniane są w dużym stopniu poprzez proces identyfikowania się z modelem rodzica, gdy jego własna osobowość upodabnia się do osobowości matki lub ojca (Meichenbaum, 1979, za: Rostowska, 1995). Gdy relacje małżeńskie rodziców są prawidłowe, proces identyfikacji przebiega u dzieci łatwo, gdy są oni skonfliktowani lub wzajemnie się deprecjonują identyfikacja ta jest utrudniona i może przybrać postać identyfikacji obronnej, np. z agresorem w sytuacji radzenia sobie z lękiem (Gałkowska, 1999).

Rodzina pochodzenia jest fundamentalnym środowiskiem - matrycą do tworzenia relacji interpersonalnych (zob. Stewart, Logan, 2021). Jej wpływ związany jest m.in. z powstawaniem schematów i skryptów związanych z postrzeganiem świata, siebie, innych osób oraz relacji z nimi (Young, Klosko, Weishaar, 2015). Jakość małżeństwa rodziców, a więc także charakter interakcji między nimi, to główne źródło owych schematów jakości relacji ze współmałżonkami we własnych związkach. Wielu badaczy potwierdza, że dzieci w dorosłości ujawniają podobne style komunikowania się i zachowania do tych, które obserwowały u rodziców. Jakość komunikacji małżonków warunkuje jakość komunikacji w całej rodzinie i stanowi główny, wyjściowy wzór komunikowania się ze sobą wszystkich mieszkańców domu oraz wzór przejmowany często z rodzin pochodzenia do rodzin

własnych (Overbeek, Stattin, 2007). Z badań Marty Komorowskiej-Pudło (2019) wynika, że młodzi dorośli w 60% powielali sposoby komunikowania się rodziców między sobą we własnych małżeństwach, przy czym najsilniej powielane były zachowania deprecjonujące, obecne zwykle podczas sytuacji konfliktowych. Jednocześnie też okazało się, że im wyższa była jakość obserwowanej w dzieciństwie komunikacji rodziców w zakresie wsparcia i zaangażowania, a niższy w zakresie deprecjacji, tym lepsza była jakość komunikacji małżeńskiej w ich własnych związkach, wyższy poziom poczucia ich doboru małżeńskiego, łączącej ich więzi i miłości oraz satysfakcji seksualnej. Gdy oboje małżonkowie powielają nieprawidłowe zachowania swoich rodziców i nie przerywają ciągłości transmisji pokoleniowej mogą mieć trudności w budowaniu udanych interakcji z własnym współmałżonkiem (Chaumier, 2007, za: Bieńko, 2008-2009), jednocześnie też wzrastanie w domach, w których rodzice budowali szczęśliwe związki, ich dorosłe dzieci z wysokim prawdopodobieństwem także zbudują szczęśliwe małżeństwa (Knoester, 2003).

Zjawisko transmisji pokoleniowej w rodzinie podkreślane jest także w odniesieniu do sposobów rozwiązywania konfliktów przez rodziców, od których, właśnie poprzez obserwację dziecko uczy się i wdraża do własnych relacji (Poręba, 1981, za: Ryś, Greszta, Grabarczyk, 2019). Z badań wynika, że im bardziej konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów przez rodziców obserwowały dzieci, tym bardziej konstruktywne były ich własne narracje na temat sposobów rozwiązywania sporów między ludźmi (Lawson, Speidel, Fondren, Cummings, Valentino, 2020). Potwierdzony przez badaczy fakt przenoszenia konfliktów z diady małżeńskiej do diady: rodzice dzieci i odwrotnie i włączania poprzez to dzieci w konflikty ogólnorodzinne może spowodować pojawianie się trudności w konstruktywnym radzeniu sobie z problemami małżonków i doprowadzać do włączania we własne spory w przyszłości także własnych dzieci (Mastrotheodoros, Van Lissa, Van der Graaff, Deković, Meeus, Branje, 2020). Badacze są zgodni, że strategie przymusu (zniewolenia) podczas rozwiązywania konfliktów małżeńskich zwykle najpierw pojawiają się w rodzinie pochodzenia, a następnie są kontynuowane w romantycznych relacjach w wieku dorosłym. Potwierdziły to badania podłużne, w których wykazano, że destrukcyjne zachowania rodzicielskie uaktywniły zachowania aspołeczne i dewiacyjne u dzieci w wieku nastoletnim, a także stosowanie przemocy w podejmowanych przez nie związkach intymnych w dorosłości (Ha i in., 2019).

Wskazując na to, że rodzice przekazują dzieciom wzorce komunikacyjne, także w odniesieniu do sposobów rozwiązywania konfliktów, Wiliam W. Wilmot i Joyce L. Hocker (2011) wymieniali trzy rodzaje rodzin: unikające, współdziałające oraz agresywne podczas konfliktów i podkreślali ich transmisję do rodzin własnych w dorosłości. W rodzinach unikających konflikty są ignorowane, a emocje nieujawniane. W sytuacjach sporu każdy sam musi odnaleźć się w tej sytuacji. W rodzinach współdziałających wszyscy wspólnie angażują się w rozwiązanie konfliktu i czynią to w sposób konstruktywny, zachowując aktywne

sluchanie, ujawnianie siebie i wzajemne wsparcie. W rodzinach agresywnych uczestnicy konfliktu głośno i szczerze ujawniają swoje potrzeby i emocje, lecz czynią to w sposób brutalny, przez co zamiast do rozwiązania, dochodzi do eskalacji sporu. Autorzy podkreślają też, że w sytuacji, gdy małżonkowie przenoszą z rodzin pochodzenia odmienne wzorce komunikacyjne rozwiązanie konfliktu w sposób konstruktywny bez przerywania procesu transmisji pokoleniowej będzie bardzo trudne. Podobnie Rudolph H. Schaffer (2021) wskazuje, że w sytuacji, gdy dzieci wprost obserwują destruktywnie przebiegające sytuacje konfliktowe, które rozgrywają się między ich rodzicami, szczególnie, gdy kierują oni wobec siebie agresję werbalną lub fizyczną, uczą się rozładowywania emocji w sposób negatywny, utrwalają obraz negatywnych zachowań i często powielają je w przyszłości. Wielu badaczy jest zgodnych, że konflikt rodzinny może mieć postać ciągłą i powtarzać się w kolejnych pokoleniach. Wówczas też może być bardziej intensywny i szkodliwy niż konflikt, którego doświadcza jedno pokolenie (Rothenberg, Hussong, Chassin, 2018).

3. Więzy i relacje w rodzinie w Modelu Kołowym Davida H. Olsona

Badacz systemów rodzinnych, Olson, diagnozował rodzinę za pomocą tzw. Modelu Kołowego (Kouneski, 2000). Obserwował m.in., w jakim stopniu jej członkowie są ze sobą wzajemnie powiązani i w jaki sposób się zachowują (Olson, McCubin, Barnes, Larsen, Muxen, Wilson, 1989, za: Kouneski, 2000), czyli jaki jest poziom spójności i elastyczności w rodzinie i jak przebiega komunikacja rodzinna (tamże). Koncentrował się też na analizie poziomu zadowolenia z życia w danej rodzinie (Olson, 2013).

Jakość życia rodziny w fundamentalnym stopniu zależy od poziomu jej spójności. Mówiąc o niej Olson (2000, 2013) koncentrował się na jakości emocjonalnej więzi pomiędzy członkami rodziny, wzajemnym wspieraniu się, granicach psychologicznych, jakie pomiędzy nimi są ukształtowane, na motywacji przebywania ze sobą i z wspólnymi przyjaciółmi, ilości i sposobie spędzania ze sobą czasu wolnego oraz wspólnotowości w podejmowaniu decyzji. Wyróżnił on trzy rodzaje rodzin pod względem spójności. Pierwszą grupę stanowią te, które charakteryzuje zrównoważona spójność. W zależności od tego, jak nasilona jest ta spójność mogą być rodziny słabo powiązane, tzw. rodziny podzielone (poziom spójności: od niskiego do umiarkowanego), średnio powiązane (poziom spójności: umiarkowany) i mocno powiązane (poziom spójności: od poziomu umiarkowanego do wysokiego). Dwie drugie grupy rodzin Olson (tamże) określił systemami niezrównoważonymi. Jedne, tzw. rodziny niezwiązane, cechuje skrajnie niski poziom nasilenia spójności, w drugich, tzw. rodzinach splątanych poziom nasilenia spójności jest skrajnie wysoki.

Prawidłowo funkcjonującą rodzinę cechuje zrównoważona spójność (są to zarówno rodziny podzielone, jak powiązane). Przejawia się ona w równowadze pomiędzy

wspólnotowością i oddzieleniem (Olson, 2000). Tak, jak członkowie rodziny korzystają z pewnej odrębności, np. posiadają własnych znajomych, pewne działania i własne zainteresowania realizują samodzielnie, doświadczają własnej niezależności, tak spędzają czas razem, ze wspólnymi przyjaciółmi, wspólnie podejmują ważne decyzje i wzajemnie się wspierają. Cechuje ich bliskość emocjonalna, lojalność i poczucie wspólnoty (tamże). Granice zewnętrzne są w tych rodzinach otwarte częściowo, a granice wewnętrzne częściowo lub w pełni, natomiast międzypokoleniowe są wyraźne (Olson, McCubbin, 1982, za: Radochoński, 1999). Olson (2000, 2013) wskazuje, że zrównoważone systemy rodzinne są optymalnie funkcjonalne we wszystkich fazach życia rodziny i cechują się zdrowym funkcjonowaniem. W zależności od tego, czy zrównoważona spójność jest mniej, czy bardziej nasilona, owa bliskość, wspólnotowość, autonomia, posiadanie tych samych przyjaciół, sposób spędzania czasu wolnego i lojalność mogą być mniejsze lub większe, jednak na tyle, że mieszczą się jeszcze w granicach tej równowagi.

Problemy w funkcjonowaniu rodzin rozpoczynają się wówczas, gdy spójność jest zbyt wysoka lub zbyt niska (tamże). W rodzinach splątanych, o skrajnie wysokiej spójności, bliskość emocjonalna i lojalność nie pozwalają na zadowalające odseparowanie poszczególnych członków rodziny. Dominuje wspólnotowość nad indywidualnością, wysoki poziom wzajemnej zależności, nadwrażliwość emocjonalna i kontrola. Przestrzeń, czas wolny, przyjaźnie zwykle są wspólne. Podobnie jest z podejmowaniem decyzji, rozwojem zainteresowań i działań. Niewiele jest tu miejsca na autonomię, indywidualne przestrzenie, sposób życia i decyzje. Energia poszczególnych osób koncentrowana jest głównie na sprawach rodzinnych (Olson, 2000). Zamknięte są granice zewnętrzne, a wewnętrzne i wewnątrzpokoleniowe zatarte (Olson, McCubbin, 1982, za: Radochoński, 1999). W rodzinach o skrajnie niskim poziomie spójności, czyli w rodzinach niezwiązanych, poszczególni członkowie żyją w oddzieleniu emocjonalnym od innych i w ograniczonej bliskości. Rzadko spędzają wspólnie czas wolny, rzadko realizują wspólne zainteresowania i posiadają mało wspólnych przyjaciół. Cechuje ich dążenie do niezależności, decyzje podejmują zwykle samodzielnie i często inne, niż pozostali członkowie rodziny. Preferują osobne przestrzenie, zamykają granice między sobą, a utrzymują w sztywności granice między pokoleniami. Częściej otwierają się na zewnątrz, tam szukają samorealizacji, zaspokajania swoich potrzeb i sposobów na rozwiązywanie problemów. W takich domach członkowie rodziny rzadko wspierają siebie nawzajem, są mało wrażliwi na problemy innych, mało lojalni, mało zgodni i mało zaangażowani na rzecz domu (Olson, 2000).

Jakość wzajemnych relacji rodzinnych analizuje Olson (za: Margasiński, 2011) poprzez badanie tak zwanej elastyczności, nazywanej pierwotnie adaptacyjnością. Obejmuje ona pomiar dotyczący pełnionych ról i stopnia zmian w zakresie przywództwa w rodzinie, zasad wzajemnego komunikowania się i rozwiązywania konfliktów (Olson, 2000, 2013). Analiza tego wymiaru pozwala na wyróżnienie rodzin o zrównoważonej i

niezrównoważonej elastyczności. W grupie rodzin o elastyczności zrównoważonej znajdują się trzy jej podtypy: mało elastyczne, tzw. ustrukturyzowane (poziom elastyczności: niski do umiarkowanego), średnio elastyczne (poziom elastyczności: umiarkowany) i wysoko elastyczne (poziom elastyczności: od umiarkowanego do wysokiego). Wśród rodzin o elastyczności niezrównoważonej znajdują się rodziny sztywne, o skrajnie niskim poziomie tego wymiaru i rodziny chaotyczne, o skrajnie wysokim poziomie elastyczności (tamże).

W prawidłowo funkcjonującej rodzinie o zrównoważonym poziomie elastyczności stabilność i zmiana są ze sobą w równowadze. Gdy zachodzi konieczność, zmiany przyjmowane są w sposób naturalny, a stabilne role, zasady i przywództwo w rodzinie są negocjowane demokratycznie i dostosowywane do nowych okoliczności (Margasiński, 2011), wieku członków rodziny oraz jej aktualnej struktury (Olson, 2000). Problemy są w tych rodzinach rozwiązywane efektywnie, konstruktywnie i oparte głównie na pozytywnych sprzężeniach zwrotnych (Olson, McCubin, 1982, za: Radochoński, 1999). Przy zrównoważonym wysokim poziomie elastyczności istnieje równość w przywództwie, podlegająca płynnym zmianom. Relacje oparte są przede wszystkim na demokratyczności, wyrozumiałości, bliskości, jasnych granicach międzypokoleniowych oraz negocjowalności reguł, konsekwencji i decyzji. Gdy zrównoważona elastyczność w rodzinie jest niska lub przeciętna, w przywództwie dominuje autorytaryzm, który dopuszcza elementy równości, pewien stopień demokratyczności i sporadyczną wyrozumiałość. Granice pokoleniowe są jasne, decyzje podejmowane są głównie przez rodziców, ich bliskość z dziećmi jest częściowa, reguły są stanowcze, choć z możliwościami wyjątkowych ustępstw (Olson, 2000).

Rodziny chaotyczne, o skrajnie wysokim poziomie elastyczności, opierają swoje funkcjonowanie na ograniczonym i niekonsekwentnym przywództwie. Relacje rodziców z dziećmi są zbyt bliskie, a granice pokoleniowe rozmyte. Rodzice stosują nieskuteczną kontrolę nad dziećmi, są bardzo wyrozumiali, niekonsekwentni, wprowadzają zmienne bądź niejawne zasady. Skutkiem tego ponoszą wysokie ryzyko niepowodzeń wychowawczych. Brak w tych rodzinach jasno określonych ról, gdyż często są one zmieniane. Problemy są rozwiązywane z ogromnymi trudnościami, m.in. ze względu na niekończące się negocjacje, impulsywność decyzji oraz pasywność bądź agresywność w wyrażaniu opinii. W rodzinach sztywnych, znajdujących się na odmiennym poziomie elastyczności, skrajnie niskim, życie opiera się na przywództwie autorytarnym. Rodzice są zupełnie niewyrozumiali, narzucają innym swoje decyzje, silnie kontrolują swoje dzieci, stosują sztywne i rygorystyczne zasady oraz surowe i niezmiennie konsekwencje. Role są stereotypowe i wynikają ze sztywnych pokoleniowych granic, pozwalających na niewielką bliskość rodziców z dziećmi (tamże). Rodzina taka ma trudności w rozwiązywaniu problemów, nie potrafi prowadzić negocjacji, a opiera swoje relacje na negatywnych sprzężeniach zwrotnych i pasywnie lub agresywnie wyrażanych opiniach (Olson, McCubin,

1982, za: Radochoński, 1999). Oba typy rodzin – chaotyczne i sztywne są rodzinami problematycznymi (Olson, 2000, 2013).

Olson, jak wspomniano wyżej, opisywał rodzinę także na podstawie analizy sposobów komunikowania się jej członków. Komunikacja, jego zdaniem w dużym stopniu oddziałuje na rodzinną spójność i elastyczność, a obejmuje „umiejętności pozytywnego porozumiewania się” (Olson, 2013, s. 7) w rodzinie, przekazywanie sobie wzajemnie przez mieszkańców domu wiadomości, planów, przemyśleń i odczuć (Olson, Barnes, 2004, za: Margasiński, 2013). Obserwacja komunikacji w rodzinie pozwala określić, jak jej członkowie słuchają siebie wzajemnie, jak do siebie mówią, w jaki sposób ta komunikacja przebiega, czy jest oparta na szacunku i empatii, czy wiąże się z wzajemnym dzieleniem się uczuciami i refleksjami na temat siebie i rodziny oraz ze zdolnością do rozwiązywania problemów (Olson, 2000).

W Modelu Kołowym komunikację w rodzinie można określić jako niską, poprawną lub wysoką. Przy niskim poziomie komunikacji rzadko pojawia się u członków danej rodziny empatia i uważne słuchanie. Częściej mówią oni za innych, rzadko o sobie, o uczuciach i o relacjach. Komunikaty są mało przejrzyste, niespójne i/lub nieklarowne. Komunikacja niewerbalna często nie jest zgodna z werbalną. Rozmówcy nie utrzymują ciągłości tematycznej, gubią główne wątki rozmowy, wprowadzają tematy nieadekwatne, stosują bariery komunikacyjne. Często też nie szanują uczuć lub sygnałów wysyłanych do nich przez innych, bądź też jawnie lekceważą rozmówców. W poprawnej komunikacji rodzinnej czasami ujawniana jest empatia, uważne słuchanie, mówienie za siebie i za innych. Czasem prowadzone są rozmowy o własnych doświadczeniach, uczuciach i relacjach. Komunikacja jest bardziej, niż w poprzednim typie rodzin przejrzysta, choć jeszcze zdarzają się: niespójność, przerwy w ciągłości tematycznej, brak logiczności, niewerbalne komunikaty rozprasające, nieadekwatne zmiany tematów rozmów, a także brak szacunku wobec rozmówców. W domach, w których poziom komunikacji jest wysoki podstawą rozmów jest empatia i uważne słuchanie, szacunek dla uczuć i sygnałów wysyłanych przez inne osoby, mówienie o sobie i za siebie, a rzadko za innych, ujawnianie własnych uczuć i potrzeb. W rozmowach występuje ciągłość tematyczna, adekwatna zmienność tematów rozmów, spójność komunikacji werbalnej z niewerbalną (tamże). Z badań wynika, że w rodzinach o zrównoważonej spójności i elastyczności komunikacja jest bardziej efektywna (Barnes, Olson, 1985, za: Margasiński, 2011), a w domach, w których systemy są niezrównoważone komunikacja jest słaba (Olson, 2000). Najczęściej też jakość komunikacji w rodzinie utrwała charakter spójności i elastyczność w rodzinie (Radochoński, 1999).

Olson i Marc Wilson (za: Olson, 2004) utworzyli skalę satysfakcji rodzinnej, obejmującą poziom spełnienia i poczucia szczęścia członków rodziny we wzajemnej relacji. W Modelu Kołowym Olson (tamże) przekłada na poziom zadowolenia z życia rodzinnego stopień satysfakcji we wskazanych wyżej wymiarach – spójności, elastyczności i komunikacji.

Przyjął on jednocześnie, że im wyższy jest wskaźnik spójności i elastyczności oraz poziom komunikacji w rodzinie, tym wyższy jest poziom zadowolenia z życia rodzinnego, a im wyższy jest poziom satysfakcji z jakości życia we własnym domu, tym lepsza komunikacja wzajemna członków rodziny ze sobą (Margasiński, 2011).

Na podstawie kilkuset badań dotyczących pomiarów rodziny za pomocą skal wykorzystywanych w Modelu Kołowym potwierdzono, że rodziny najsprawniej funkcjonujące cechuje zrównoważona spójność i zrównoważona elastyczność oraz najwyższa jakość komunikacji i wiążące się z tym obrazem wysokie zadowolenie z życia w danej rodzinie (Kouneski, 2000). Rodzina wysoce problemowa, z trudnościami w funkcjonowaniu, cechuje się niezrównoważeniem, czyli skrajnymi poziomami obu w/w. wymiarów, to znaczy niezwiązaniem lub splątaniem oraz sztywnością lub chaotycznością. W rodzinie tej komunikacja jest mało satysfakcjonująca, a zadowolenie z życia w niej jest niskie (Barnes i Olson, 1986, za: Kouneski, 2000).

4. Spójność, elastyczność i komunikacja w rodzinie a nabywanie zdolności do radzenia sobie z konfliktami w świetle dotychczasowych badań

Biorąc pod uwagę analizę związku między oceną rodziny pochodzenia a zdolnością do radzenia sobie z konfliktami w dorosłości we własnych małżeństwach należy wziąć pod uwagę różne aspekty, które mogą wiązać się z nabywaniem zdolności ułatwiających lub utrudniających komunikację z partnerami w sytuacjach spornych. Na podstawie różnorodnych wniosków badaczy można założyć, że wychowywanie się w domach o zrównoważonej spójności i elastyczności oraz prawidłowej komunikacji wiąże się z wzrastaniem z określonymi zasobami ułatwiającymi konstruktywne i integrujące małżonków rozwiązywanie konfliktów. Niesie to, z jednej strony możliwość nabycia zdolności komunikacyjnych, np. poprzez mechanizmy społecznego uczenia się, z drugiej zaś ukształtowanie właściwości osobowościowych sprzyjających dojrzałości do funkcjonowania w związkach. Z kolei wychowywanie się w rodzinach o systemach niezrównoważonych i niskim poziomie komunikowania się w nich osłabia możliwość przejmowania przez wzrastające w nich dzieci prawidłowych sposobów rozwiązywania konfliktów, z powodu rzadko występujących w tych rodzinach takich zachowań. Jednocześnie też właściwości osobowościowe kształtowane u dzieci wychowywanych w takich domach (m.in. niskie poczucie własnej wartości, niski poziom inteligencji emocjonalnej, niski poziom ugodowości, pozabezpieczny styl przywiązaniowy) utrudniają budowanie satysfakcjonujących, opartych na prawidłowej komunikacji relacji z innymi.

W poszukiwaniu odpowiedzi na temat zależności między oceną więzi i relacji w rodzinie pochodzenia a sposobami radzenia sobie z konfliktami można przyjąć pewne hipotezy oparte na wynikach badań wskazujących na zdolności psychospołeczne nabywane

przez członków obserwowanych rodzin. Olson (1989, za: Kouneski, 2000) stwierdził, że wysoki poziom spójności, elastyczności i komunikacji wiąże się z większą zdolnością członków rodziny do radzenia sobie ze stresem w sytuacjach zmiany oraz z większymi zdolnościami komunikacyjnymi. Wskazywał też, że rodziny zrównoważone posiadają zasoby i umiejętności, aby zmienić swój system w odpowiedni sposób, w tym cechujące je spójność i elastyczność (Olson, 1979, za: Margasiński, 2011), zaadaptować się do jakichś nowych warunków i skutecznie radzić sobie z kryzysem (Olson, 2000). Można przypuszczać, więc, że wysoki poziom adaptacyjności do pojawiających się zmian i nabywanie zdolności do radzenia sobie z trudnościami powstającymi w tych okolicznościach będzie podstawą do radzenia sobie w życiu także z takimi problemowymi sytuacjami, jak konflikty z innymi osobami. Otrzymywanie od matek w takich rodzinach wsparcia i jasnych informacji w większym stopniu niż w rodzinach niezrównoważonych, jak wykazały badania Barnes'a i Olsona (1986, za: tamże) nad jakością komunikacji między rodzicem a nastolatkiem, mogą być fundamentem pod konstruktywne sposoby komunikacji ze współmałżonkami podczas rozwiązywania przez nich sporów. Zaobserwowano też, że bliskość w rodzinie i responsywna komunikacja rodziców z dziećmi korelowała z rozwojem u nastolatków empatii (Henry, Sager i Plunkett, 1996, za: Kouneski, 2000), niezwykle ważnej zdolności do budowania relacji intymnych i do wysokiego poziomu porozumienia ze współmałżonkiem. Potwierdzony przez Kinga (1989, za: Kouneski, 2000) związek wysokiej spójności rodziny z kształtowaniem dojrzałości u młodzieży, a u chłopców także z ukształtowaniem u nich wewnętrznego poczucia kontroli wskazuje na to, że z dużym prawdopodobieństwem dorośli z takimi właściwościami będą dążyli do konstruktywnego i integrującego małżonków podchodzenia do konfliktów. Badacze polscy zaobserwowali związek pewnych właściwości osobowościowych, niezbędnych podczas radzenia sobie z konfliktami, ze wzrastaniem w zrównoważonych systemach rodzinnych. Są to wysoki poziom inteligencji emocjonalnej (Korol, 2015; Martowska, 2015), kompetencje społeczne i dobre samopoczucie (Martowska, 2015).

W przypadku niskiego poziomu spójności, elastyczności i komunikacji w rodzinie wszystkie opisywane wyżej zależności wskazują na niższy poziom zdolności komunikacyjnych oraz do radzenia sobie ze stresem i ze zmianami (Olson, 1989, za: Kouneski, 2000). Można, więc przypuszczać, że podczas sytuacji konfliktowych osoby pochodzące z takich domów będą mieć trudności w konstruktywnym radzeniu sobie z nimi. Na podstawie wielu badań Olson (2000) podkreśla, że rodziny niezrównoważone mogą nie mieć zasobów niezbędnych do radzenia sobie ze zmianami, co wiąże się z większymi trudnościami z przystosowaniem się do kryzysu. W okresach trudnych, przy silnym stresie systemy niezrównoważone zwykle pozostają przy swoich stałych sposobach radzenia sobie, które najczęściej okazywały się nieskuteczne, kumulując w ten sposób doświadczanie stresu. Jednocześnie też wiele badań potwierdza, że skrajne poziomy spójności i elastyczności wiążą

się z dysfunkcjonalnością rodzin (Margasiński, 2011), choć Olson (2000) wskazywał, iż w niektórych kręgach kulturowych (np. u Mormonów lub u Latynosów) ekstremalne funkcjonowanie w zakresie spójności i elastyczności nie musi wiązać się z dysfunkcyjnością rodzin. Ważną miarą ich funkcjonalności może być pomiar zadowolenia tych rodzin. Biorąc pod uwagę, że więcej osób, w tym dzieci i młodzieży, wzrastających w rodzinach o skrajnych poziomach rodzinnej spójności i adaptacyjności, w porównaniu do wychowywanych w systemach rodzinnych zrównoważonych, doświadcza zaburzeń w funkcjonowaniu społecznym, można potwierdzić, że środowiska te mają mniejszą możliwość kształtowania u nich zdolności do budowania relacji z sobą samym i z innymi. W takich rodzinach obserwowano mniej wzajemnego wsparcia, nasilenie objawów depresyjnych u rodziców (Colvin, 1984; Manne, Lesanics, Meyers, Wollner, Steinherz, Redd, 1995, za: Kouneski, 2000) i u dzieci (Warner, Mufson, Weissman, 1995; Kashani, Allan, Fahlmeier, Rezvani, Reid, 1995, za: tamże), gorsze samopoczucie (Martowska, 2015), niższy poziom inteligencji emocjonalnej (Korol, 2015) i problemy z przystosowaniem społeczno-emocjonalnym (Martowska, 2015). U członków niezrównoważonych systemów rodzinnych zaobserwowano więcej problemów z zachowaniem, wymagających leczenia klinicznego (Smets, Hartup, 1988; Marett, Sprenkle, Lewis, 1992, za: Kouneski, 2000; Smets, Hartup, 1988, za: Margasiński, 2011), sięganie po alkohol i narkotyki (Smart, Chibucos, Didier, 1990, za: tamże), problemy z prawem karnym i odbywanie kary pozbawienia wolności (Radochoński, 1999). Ocena młodzieży i triangulacja konfliktów to kluczowe mechanizmy, dzięki którym konflikt między rodzicami naraża młodzież na niedostosowanie psychiczne (Fosco, Bray, 2016). Równocześnie okazuje się, że włączanie nastolatków w konflikty między ich rodzicami osłabia ich ocenę poziomu spójności rodziny, w której wzrastają (McCauley, Sloan, Xia, Fosco, 2021).

Skutki uczestnictwa przez dzieci (zarówno aktywnego, jak i biernego) w konfliktach rodziców są ogromne i mają charakter skutków bezpośrednich oraz długotrwałych. Obserwowane w badaniach poczucie zagrożenia konfliktami z rówieśnikami, mniejsza otwartość na otrzymywanie od nich wsparcia, wzrost objawów lęku społecznego i poczucia samotności, powstające w wyniku obserwowania przez nastolatków konfliktów między rodzicami (Weymouth, Fosco, Mak, Mayfield, LoBraico, Feinberg, 2019), może być czynnikiem zaburzającym zdolności psychospołeczne do rozwiązywania trudności w relacjach z innymi w przyszłości. Po kilkuletniej obserwacji dzieci biernie uczestniczących w konfliktach rodziców w wieku niemowlęcym badacze zaobserwowali u 7% dużą, a u 19% słabo narastającą agresję, podczas, gdy nie zauważali jej u dzieci wzrastających w prawidłowych środowiskach rodzinnych (Jambon, Madigan, Plamondon, Jenkins, 2019). Istnieją solidne dowody na to, że cechy relacji rodzinnych, a zwłaszcza konflikty między rodzicami, mogą wpływać na rozwój młodzieży. Ich zdrowie fizyczne i samopoczucie było lepsze wówczas, gdy w małżeństwach ich rodziców zdarzało się niewiele konfliktów (Seiter,

Lucas-Thompson, Graham, 2019). Doświadczanie obserwacji konfliktów konstruktywnie rozwiązywanych przez rodziców wiąże się zwykle z pozytywną atmosferą wychowawczą i wpływa na zdolności przystosowawcze dziecka, a obserwowanie konfliktów destrukcyjnych, współwystępujące z problematycznymi praktykami rodzicielskimi, wiąże się z objawami eksternalizacyjnymi dziecka (Warmuth, Cummings, Davies, 2020). Można założyć, że systematyczne uczestnictwo (bezpośrednie i pośrednie) w konfliktach rodziców może kształtować u dzieci zachowania eksternalizujące (np. otwarte i niekontrolowane ujawnianie złości, gniewu i agresji), które w przyszłości będą przez nich stosowane w komunikacji i w sytuacjach konfliktowych z innymi. Wpływ konfliktów między rodzicami na zwiększone ryzyko występowania problemów eksternalizacyjnych u dzieci i młodzieży jest związany m.in. z ich zdolnością do koordynowania stresu fizjologicznego. Okazuje się, że słaba koordynacja współczulnego i przywspółczulnego układu nerwowego naraża dzieci na większe ryzyko zachowań eksternalizacyjnych w kontekście konfliktów małżeńskich rodziców (McKernan, Lucas-Thompson, 2018). Wyniki laboratoryjne młodzieży wzrastającej w domach o wysokim poziomie konfliktowości rodziców wskazywały na ich wysoką wrażliwość na sytuacje stresowe (m.in. miała ona wyższy poziom kortyzolu w porównaniu do wzrastającej w rodzinach o niskim poziomie konfliktowości) (Lucas-Thompson, Granger, 2014). Uwikłanie dzieci w konflikt rodziców powoduje u nich wzrost problemów psychologicznych (zarówno eksternalizacyjnych, jak i internalizacyjnych). Emocjonalna reaktywność dzieci na konflikt między rodzicami okazała się znacznie silniejszym predyktorem ich nieprzystosowania psychicznego, gdy były one silnie zaangażowane w konflikty. Ponadto korzyści rozwojowe i koszty uwikłania w konflikt rodziców różniły się w zależności od reaktywności emocjonalnej. Zaangażowanie w takie konflikty przewidywało wzrost problemów psychologicznych u dzieci doświadczających wysokiej reaktywności emocjonalnej i zmniejszenie problemów psychologicznych, gdy wykazywały one niską reaktywność emocjonalną (Davies, Coe, Martin, Sturge-Apple, Cummings, 2015). Badania potwierdziły także, że obserwacja przez dzieci konfliktów i wrogości między rodzicami wiąże się z wyższym poziomem ich eksternalizacyjnych zachowań i reakcji emocjonalnych oraz niekonstruktywnych zachowań konfliktowych w późniejszych latach (Parry, Davies, Sturge-Apple, Coe, 2020; Van Eldik, De Haan, Parry, Davies, Luijk, Arends, Prinzie, 2020).

Wszystkie te właściwości wskazują na wysokie prawdopodobieństwo występowania trudności w kształtowaniu u siebie zdolności do konstruktywnego rozwiązywania pojawiających się w życiu tych osób problemów, w tym konfliktów z innymi. W przypadku trwałości takich zasobów indywidualnych można założyć, że reakcje podczas wzburzenia emocjonalnego w trakcie sporów z najbliższymi będą częstsze i mogą wiązać się z destrukcyjnymi sposobami reagowania oraz z dezintegrującym relacje małżonków charakterem rozwiązań.

5. Podstawy metodologiczne badań własnych

Badania zostały przeprowadzone na terenie województwa zachodniopomorskiego w latach 2018-2019. Wzięło w nich udział 250 par małżeńskich w wieku 25-35 lat.

Problemem badawczym przyjętym do rozwiązania było pytanie: W jakim stopniu jakość więzi i relacji w rodzinach, w których wzrastali respondenci warunkuje sposób radzenia sobie z konfliktami w ich małżeństwach? Przyjęto hipotezę, że wychowywanie się w rodzinach, w których był wysoki poziom spójności, elastyczności i komunikacji, wiążący się jednocześnie z wysokim poczuciem zadowolenia ze wzrastania w takich rodzinach wiąże się z mniejszą częstotliwością konfliktów małżeńskich, z konstruktywnymi sposobami ich rozwiązywania i pozytywnymi, integrującymi partnerów skutkami płynącymi z tych rozwiązań. Natomiast doświadczanie niskiego poziomu spójności i elastyczności oraz nieudanej komunikacji w rodzinach pochodzenia, warunkujących jednocześnie niezadowolenie z życia w nich wiąże się z powstawaniem trudności w prawidłowym rozwiązywaniu konfliktów małżeńskich respondentów oraz powstawaniem negatywnych efektów, dezintegrujących relację łączącą ich ze współmałżonkami. Określono dwie zmienne, zależną, którą są sposoby radzenia sobie z konfliktami małżeńskimi oraz niezależną, czyli jakość więzi i relacji w rodzinie pochodzenia, ocenione retrospektywnie przez respondentów. Wyniki badań przedstawiono za pomocą skali procentowej oraz za pomocą pomiaru wskaźników korelacji pomiędzy zmiennymi. Analiza statystyczna pozwalająca na określenie zależności między zmiennymi została przeprowadzona z wykorzystaniem współczynnika korelacji ρ - Spearmana, a dla ukazania różnic w zmiennych w zależności od płci z wykorzystaniem wskaźnika U Manna-Whitneya.

Do przeprowadzenia badań wykorzystano trzy narzędzia. Pierwszym był kwestionariusz Marii Ryś (1994) *Konflikty w Rodzinie*, zawierający dwie skale. Pierwsza umożliwiała ocenę przebiegu konfliktów u respondentów (czy jest on integrujący, czy dezintegrujący), druga pozwoliła na określenie efektów doświadczanych przez nich konfliktów (czy mają charakter efektów pozytywnych, czy negatywnych).

Drugim narzędziem był kwestionariusz FACES IV (Flexibility and Cohesion Evaluation Scales) Davida H. Olsona - *Skale Ocen Rodziny (SOR)*, w adaptacji Andrzeja Margasińskiego (2011), zmodyfikowany do zbadania więzi i relacji w rodzinie pochodzenia. Respondenci w sposób retrospektywny dokonywali oceny jakości rodziny, w której wzrastali. Pomiar dotyczył spójności i elastyczności rodziny, jakości komunikacji w rodzinie oraz poziomu zadowolenia z życia w danej rodzinie.

Za pomocą trzeciego narzędzia, kwestionariusza ankiety własnego autorstwa, dokonano pomiaru różnych sposobów podejmowanych przez respondentów do rozwiązywania konfliktów. Wyróżniono następujące grupy zachowań podczas konfliktów: zachowania prawidłowe, zgodne z konstruktywnymi strategiami rozwiązywania konfliktów

oraz zachowania wskazujące na destrukcyjne strategie radzenia sobie ze sporami, czyli zachowania agresywne fizyczne, zachowania agresywne werbalne, bariery komunikacyjne, brak umiejętności radzenia sobie z emocjami, zachowania ucieczkowe, zachowania rywalizacyjne, włączanie osób trzecich w konflikt. Respondenci określali częstotliwość wskazanych w kwestionariuszach zachowań, jakie zdarzają im się w sytuacjach doświadczanych konfliktów ze współmałżonkiem. Zbadano także przyczyny konfliktów małżeńskich oraz ogólną częstotliwość pojawiania się w ich relacjach sytuacji spornych.

6. Jakość więzi i relacji w rodzinie pochodzenia a sposoby radzenia sobie małżonków z konfliktami w świetle badań własnych

Analizę wyników badań rozpoczęto od określenia poziomu nasilenia spójności i elastyczności w rodzinie pochodzenia badanych respondentów, a także jakości komunikacji w tych rodzinach i poziomu zadowolenia z wzrastania w nich. Dane te przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Poziom skal oceny rodziny pochodzenia badanych kobiet i mężczyzn

Poziom skal oceny rodziny pochodzenia		Mężczyźni			Kobiety			U Manna-Whitney'a
		Wyso ki	Przeciętn y	Niski	Wyso ki	Przeciętn y	Niski	
		%						
Nasilenie spójności w rodzinie	Niezwiązanie	67,6	21,6	10,8	67,6	18,8	13,6	U = 27014,00; z = 2,90; p = 0,004
	Zrównoważo na spójność	11,2	32,8	56,0	30,4	32,8	36,8	U = 24156,00; z = -4,66; p = 0,000
	Splątanie	52,4	34,4	13,2	31,2	48,4	20,4	U = 22048,00; z = 5,95; p = 0,000
Nasilenie elastyczności w rodzinie	Sztywność	55,2	36,0	8,8	52,0	38,4	9,6	n.i.
	Zrównoważo na elastyczność	15,2	35,6	49,2	38,0	41,6	20,4	U = 227619,00; z = -2,53; p = 0,011
	Chaotyczność	64,4	24,4	11,2	38,8	38,4	22,8	U = 22205,00; z = 5,85; p = 0,000
Komunikacja w rodzinie		18,8	29,2	52,0	32,4	29,6	38,0	U = 27965,5; z = -2,32; p = 0,020
Zadowolenie z życia w rodzinie		34,8	31,6	33,6	66,4	12,8	20,8	U = 27334,00; z = -2,70; p = 0,007

Uczestniczący w badaniach respondenci pochodzili z domów, w których w większości panowała atmosfera niesprzyjająca satysfakcjonującym relacjom i budowaniu więzi z jej członkami (tabela 1). Jedynie co dziewiąty mężczyzna (11,2%) i niespełna co trzecia badana kobieta (30,4%) wzrastali w domach o wysokim – optymalnym poziomie zrównoważonej spójności. Duża grupa badanych wychowywała się w rodzinach o wysokim poziomie niezwiązania, czyli w takich, w których było niewiele ciepła i bliskości (67,6%), a niewiele mniej niż połowa z nich w domach, w których panowała atmosfera wyraźnego splątania, czyli skrajnie silnej bliskości, utrudniającej proces indywiduacji i separacji od członków rodziny (52,4% mężczyzn i 31,2% kobiet). Niewielka grupa respondentów wychowywała się w domach, które cechował wysoki poziom zrównoważonej elastyczności (15,2% mężczyzn i 38% kobiet). Natomiast duża grupa badanych oceniła swoją rodzinę pochodzenia jako funkcjonującą na wysokim poziomie sztywności, gdzie wzrastali w atmosferze autorytarności (55,2% mężczyzn i 52% kobiet) lub jako funkcjonującą na wysokim poziomie chaotyczności, cechującą się atmosferą niekonsekwencji i niestabilności zasad i ról (64,4% mężczyzn i 38,8% kobiet). W co piątej rodzinie badanych mężczyzn (18,8%) i w co trzeciej rodzinie kobiet (32,4%) komunikowano się w sposób wysoce satysfakcjonujący, a w ponad połowie rodzin mężczyzn (52%) i w nieco więcej niż w co trzeciej rodzinie kobiet (38%) komunikacja ta została oceniona jako niezadowolająca. Tylko jedna trzecia mężczyzn (34,8%), przy dwóch trzecich kobiet (66,4%) była zadowolona z życia w swojej rodzinie pochodzenia. W zdecydowanej większości skal oceny rodziny mężczyźni częściej niż kobiety wskazywali na mniej prawidłowe środowisko rodzinne, w którym się wychowywali.

W drugiej części badań poproszono respondentów o określenie częstotliwości konfliktów, jakie występują w ich małżeństwach, a także o scharakteryzowanie przebiegu powstających między nimi sporów. Zbadano także skutki, jakie powstają w wyniku rozwiązywania przez nich tych konfliktów (dane na ten temat zawiera tabela 2).

Tabela 2. Specyfika konfliktów małżeńskich respondentów

Specyfika konfliktów małżeńskich		Mężczyźni	Kobiety	Razem
		%		
Częstotliwość	Kilka razy w tygodniu	15,1	13,5	14,3
	Kilka razy w miesiącu	42,1	42,5	42,3
	Kilka razy w roku	42,9	44,0	43,5
Przebieg konfliktów	Integrujący	58,8	62,4	60,6
	Nieokreślony	18,9	15,8	17,4
	Dezintegrujący	22,3	21,8	22,1
Skutki konfliktów	Pozytywne	71,9	70,6	71,3
	Nieokreślone	18,9	16,0	17,5
	Negatywne	9,2	13,4	11,3

W badaniach par małżeńskich stwierdzono niewielkie, nieistotne statystycznie, różnice między kobietami i mężczyznami w ocenie specyfiki konfliktów między nimi (tabela 2). Małżonkowie doświadczali konfliktów o różnej częstotliwości. Co siódma para (14,3%) doświadczala konfliktów kilka razy w tygodniu, blisko połowa respondentów (42,3%) uczestniczyła w konfliktach małżeńskich kilka razy w miesiącu, a podobna grupa osób (43,4%) kilka razy w roku.

Przebieg konfliktów u respondentów częściej miał charakter integrujący (60,6%), niż dezintegrujący jakość wzajemnych relacji obojga małżonków (22,1%). Pozostali (17,4%) nie określili dominującej charakterystyki przebiegu

konfliktów bądź stosują naprzemienne formy zachowań w trakcie sytuacji spornych. Podobnie też doświadczają skutków przeżywanych trudności w relacjach. Pozytywne dla budowania porozumienia efekty rozwiązań są udziałem 71,3% par, negatywne – 11,3% par, a nieokreślone lub mieszane – 17,5% par. Oznacza to, że prawie trzy czwarte respondentów odczuwa w wyniku pozytywnego poradzenia sobie z trudnościami w relacji większe zrozumienie, zaufanie, wzrost bliskości i spójności, życzliwość oraz oczyszczenie atmosfery. Jednocześnie też doświadczają oni wzajemnego wybaczenia sobie, pojednania i wzrostu poczucia bezpieczeństwa. Ci, którzy pozostają z negatywnymi skutkami konfliktów małżeńskich odczuwają poczucie krzywdy oraz narastania napięć i urazów, wzrost lęku, utratę zaufania, a nawet poczucie wrogości, mściwość, czy poczucie rozbicia rodziny (Ryś, 1994).

Badani określali za pomocą kwestionariusza przyczyny powstających w ich małżeństwach konfliktów. Ich skala została przedstawiona w tabeli 3.

Tabela 3a. Przyczyny konfliktów małżeńskich badanych osób

Przyczyny konfliktów	Mężczyźni				Kobiety				Razem			
	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często
	%											
Bariery komunikacyjne	30,0	42,0	23,6	4,4	30,0	43,6	20,8	5,6	30,0	42,8	22,2	5,0
Brak dbałości o budowanie wzajemnej relacji	20,8	48,8	25,2	5,2	25,2	48,8	20,0	6,0	23,0	48,8	22,6	5,6
Seksualność i płodność	48,0	39,6	8,8	3,6	50,0	41,6	7,2	1,2	49,0	40,6	8,0	2,4
Zasoby indywidualne i osobowościowe	20,8	40,8	30,8	7,6	21,6	44,8	25,6	8,0	21,2	42,8	28,2	7,8
Praca na rzecz domu	16,8	39,2	32,4	11,6	16,4	40,0	31,6	12	16,6	39,6	32,0	11,8
Wychowywanie dzieci	25,9	42,2	19,8	12,1	23,3	48,3	19,0	9,4	24,6	42,3	19,4	10,7

Tabela 3b. Przyczyny konfliktów małżeńskich badanych osób

Przyczyny konfliktów	Mężczyźni				Kobiety				Razem			
	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często
	%											
Relacje z rodziną pochodzenia	28,0	40,0	22,8	9,2	26,0	35,2	29,6	9,2	27,0	37,6	26,2	9,2
Choroba	64,8	20,0	8,8	6,4	67,6	18,8	8,8	4,8	66,2	19,4	8,8	5,6
Filozofia życiowa	37,2	38,8	18,4	5,6	37,2	37,6	17,6	7,6	37,2	38,2	18,0	6,6
Praca zawodowa i społeczna	30,8	42,4	23,2	3,6	28,0	46,0	20,4	5,6	29,4	44,2	21,8	4,6

Badane małżeństwa najczęściej doświadczały konfliktów na tle ich zaangażowania w pracę na rzecz domu (11,8% często, 32% czasami i 39,6% rzadko) oraz na tle wychowywania dzieci (10,7% często, 19,4% czasami i 42,3% rzadko) (tabela 3). Co czwarty badany (27%) nie podejmował sporów na temat relacji z rodziną pochodzenia. Trzy czwarte respondentów spierało się na ten temat z różną częstotliwością. Często konfliktów na ten temat doświadczał co jedenasty badany (9,2%), co czwarty czasami (26,2%), a co trzeci rzadko (37,6%). W podobnym natężeniu zdarzały się młodym małżonkom konflikty na tle braku dbałości o budowanie wzajemnej relacji (nigdy na ten temat nie poróżniło się 23% badanych, rzadko spierało się o to: 48,8% badanych, czasami: 22,6%, a często 5,6% respondentów) oraz na tle ich właściwości indywidualnych i osobowościowych (nigdy na ten temat nie poróżniło się 21,2% badanych, rzadko spierało się o to: 42,8% badanych, czasami: 28,2%, a często 7,8% respondentów). Dla co piątej badanej pary przedmiotem konfliktu pojawiającego się od czasu do czasu były bariery komunikacyjne (22,2%) oraz praca zawodowa i społeczna (21,8%). U więcej niż co czwartego badanego konflikty na te tematy nie zdarzały się w ogóle (odpowiednio: 30 i 29,4%). Ważnym obszarem nieporozumień była dla małżonków także filozofia życiowa partnerów. Nigdy na ten temat sporów nie podejmował co trzeci badany (37,2%). Podobna grupa osób (38,2%) spierała się na ten temat rzadko, 18% czasami, a 6,6% często. Najmniej różnicującymi małżonków obszarami była sfera ich życia seksualnego i związanej z nią płodności. Połowa respondentów (49%) nie doświadczała na tym tle konfliktów, 40,6% osób rzadko spierało się na ten temat z małżonkami, 8% czyniło to czasami, a 2,4% osób często. Najrzadziej konflikty obejmowały problem choroby. Dwie trzecie badanych osób (66,2%) nie doświadczało konfliktów w tym zakresie. Co piąty respondent (19,4%) rzadko spierał się na ten temat ze współmałżonkiem, co jedenasty spierał się czasami, a 5,6% z nich często.

Szczegółowej analizie poddano rodzaje zachowań małżonków, które podejmowane były przez nich podczas konfliktów (respondenci określali swoje strategie rozwiązywania konfliktów – oceniając częstotliwość od nigdy, przez rzadko, czasami do często – każdego z

zachowań osobno). Dane na temat skali tych zachowań prezentuje tabela 4.

Tabela 4. Rodzaje zachowań podejmowanych przez małżonków w sytuacjach konfliktowych

Zachowania podejmowane w sytuacjach konfliktowych	Mężczyźni			Kobiety			Razem		
	Nigdy	Rzadko	Często	Nigdy	Rzadko	Często	Nigdy	Rzadko	Często
	%								
Zachowania prawidłowe	0,8	32,9	66,3	0,8	20,6	78,6	0,8	26,8	72,5
	U = 28242,00; z = -2,16; p = 0,031								
Zachowania agresywne fizycznie	63,9	31,7	4,4	64,7	31,7	3,6	64,3	31,7	4,0
	n.i.								
Zachowania agresywne werbalne	27,8	63,5	8,7	30,2	64,3	5,6	29,0	63,9	7,2
	n.i.								
Bariery komunikacyjne	14,3	70,2	15,5	15,1	69,4	15,5	14,7	69,8	15,5
	n.i.								
Nieradzenie sobie z emocjami	14,7	66,7	18,7	17,9	62,3	19,8	16,3	64,5	19,3
	n.i.								
Zachowania ucieczkowe	8,7	84,1	7,1	8,7	87,3	4,0	8,7	85,7	5,6
	U = 28631,50; z = 1,92; p = 0,055								
Zachowania rywalizacyjne	23,4	66,7	9,9	25,4	68,3	6,3	24,4	67,5	8,1
	n.i.								
Włączanie osób trzecich w konflikt	50,8	44,0	5,2	48,4	47,6	4,0	49,6	45,8	4,6
	n.i.								

Biorąc pod uwagę szczegółową analizę zachowań badanych młodych małżonków w sytuacjach konfliktowych okazało się, że prawidłowe podejście do sytuacji spornych przejawiała większość badanych osób (tabela 4). Często reagowało w sposób prawidłowy 72,5% respondentów (66,3% mężczyzn i 78,6% kobiet). Korzystali oni wówczas z takich zachowań, jak przedstawianie swoich racji, wysłuchanie ze zrozumieniem swojego partnera, próba lepszego zrozumienia wielu spraw, zastanowienie się nad problemem, negocjacje, przyznanie się do winy, dążenie do zgody, porozumienie, kompromis, ugoda, przepraszenie i przebaczenie. Dane te potwierdzają w dużym stopniu wyniki uzyskane w skalach określających przebieg i skutki konfliktów.

Ponad jedna trzecia respondentów (35,7%) doświadczała podczas konfliktów ze strony współmałżonków agresji fizycznej (bicia, rzucania przedmiotami, popychania, niszczenia mienia, przemocy seksualnej, wyrzucania z domu). Zwykle działo się tak rzadko

(31,7%), choć u 4% respondentów takie zachowania występowały często. Bardziej powszechne w domach respondentów podczas konfliktów było kierowanie do siebie nawzajem agresji werbalnej. Stosowali takie jej formy, jak krytyka, złośliwe uwagi, obelgi, ironizowanie, wyśmiewanie, głośne potępianie zachowań partnera, poniżanie go, wychwytywanie jego potknięć, podważanie uczuć i jego doświadczeń, oskarżenia, groźby słowne i groźby pozbawienia życia. Agresja werbalna wśród 7,2% par występowała często, wśród 63,9% par rzadko, a nie pojawiła się nigdy wśród 29% par.

Bariery komunikacyjne były stosowane przez respondentów niezbyt często. Takie formy reakcji, jak przerywanie partnerowi jego wypowiedzi, przypominanie błędów, formułowanie nadmiernych uogólnień, wyolbrzymianie błędów, wzajemne obwinianie się, czy przekręcanie wypowiedzi zdarzały się często 15,5% respondentów, rzadko 69,8% spośród nich, a nie doświadczało ich nigdy 14,7% osób.

Napięcie powstałe podczas doświadczania konfliktów wiąże się niejednokrotnie z nieradzeniem sobie z kontrolowaniem emocji. Co piąty badany (19,3%) często ujawniał niekontrolowane emocje, a rzadko zdarzało się to 64,5% osób. Brak umiejętności radzenia sobie z emocjami wyrażał się u nich w okazywaniu zniecierpliwienia, krzyku i wulgaryzmów, wszczynaniu awantur, ujawnianiu gniewu lub oschłości. Co szósta badana osoba (16,3%) wskazywała, że dobrze radzi sobie z kontrolowaniem emocji w sytuacjach trudnych.

Zdecydowana większość respondentów (85,7%) rzadko podejmowała zachowania ucieczkowe w sytuacjach konfliktowych, a 8,7% badanych nie robiło tego nigdy. Jedynie 5,6% badanych, nieco częściej mężczyźni niż kobiety, często reagowali ucieczkowo w sytuacjach sporów ze współmałżonkami. Zdarzało im się wówczas unikać konfliktów, wyrażać niechęć wobec rozmów z partnerem, podporządkowywać się współmałżonkowi, milczeć, czyli stosować tzw. „ciche dni”, wypierać się własnej winy, zaprzeczać istnieniu konfliktu, ulegać presji, rezygnować z własnych przekonań, wycofywać się, pomniejszać znaczenie sytuacji, czy wychodzić z domu.

Zachowań rywalizacyjnych nie podejmował co czwarty badany (24,4%). Dwie trzecie respondentów (67,5%) czyniło to rzadko, a 8,1% osób często korzystało z takich reakcji. Zachowania te przejawiały się w braku chęci zrozumienia partnera, wyraźnym przeciwstawianiu się mu, atakowaniu najczulszych punktów partnera, nierespektowaniu wspólnych decyzji i umów, robieniu swojego bez względu na to, co mówi partner, w walce o dominację, w zachowaniach rywalizacyjnych bądź oporze przed wyciągnięciem ręki do niego.

Prawie połowa badanych (45,8%) rzadko (świadomie bądź nieświadomie) włączało osoby trzecie w konflikt, a 4,6% osób robiło to często. W takim przypadku zdarzało im się narzekać przy dzieciach, zażarcie kłócić się przy osobach trzecich, szukać poparcia swojego

stanowiska u krewnych lub znajomych. Połowa respondentów (49,6%) nigdy nie rozwiązywała sporów w obecności osób trzecich.

W ostatniej części badań dokonano analizy związku pomiędzy oceną środowiska rodziny pochodzenia wykonaną przez respondentów a sposobami radzenia sobie przez nich z konfliktami we własnych małżeństwach. Dane na ten temat zostały przedstawione w tabelach 5, 6 i 7.

Tabela 5. Poziom nasilenia spójności w rodzinie pochodzenia a sposoby radzenia sobie z konfliktami w dorosłości

Radzenie sobie z konfliktami w dorosłości	Poziom nasilenia spójności w rodzinie pochodzenia					
	Niezwiązanie		Zrównoważona spójność		Splątanie	
	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety
	<i>rho</i> Spearmana					
Częstotliwość konfliktów	-0,19**	-0,14*	0,11	0,08	-0,19**	-0,10
Przebieg konfliktów	-0,28***	-0,25	0,12*	0,20**	-0,31***	-0,20**
Skutki konfliktów	-0,36***	-0,20**	0,22***	0,19**	-0,34***	-0,13*
Prawidłowe zachowania w konfliktach	-0,21***	-0,27***	0,19**	0,30***	-0,27***	-0,20**
Zachowania agresywne fizycznie w konfliktach	0,27***	0,24***	-0,14*	-0,21***	0,31***	0,12*
Zachowania agresywne werbalne w konfliktach	0,30***	0,23***	-0,20**	-0,19**	0,30***	0,13*
Bariery komunikacyjne w konfliktach	0,27***	0,22***	-0,13*	-0,17**	0,21***	0,08
Nieradzenie sobie z emocjami w konfliktach	0,28***	0,24***	-0,18**	-0,18**	0,20**	0,09
Zachowania ucieczkowe w konfliktach	0,15*	0,21***	-0,05	-0,13*	0,15*	0,11 ^a
Zachowania rywalizacyjne w konfliktach	0,31***	0,24***	-0,15*	-0,21***	0,27***	0,11 ^a
Włączanie osób trzecich w konflikt	0,20**	0,16**	-0,15*	-0,15*	0,27***	0,08

***p<.001. **p<.01. *p<.05

Tabela 6a. Poziom nasilenia elastyczności w rodzinie pochodzenia a sposoby radzenia sobie z konfliktami w dorosłości

Radzenie sobie z konfliktami w dorosłości	Poziom nasilenia elastyczności w rodzinie pochodzenia					
	Sztywność		Zrównoważona elastyczność		Chaotyczność	
	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety
	<i>rho</i> Spearmana					
Częstotliwość konfliktów	-0,13*	-0,09	0,13*	0,01	-0,11 ^a	-0,14*
Przebieg konfliktów	-0,15*	-0,10	0,11 ^a	0,15*	-0,24***	-0,24***

Tabela 6a. Poziom nasilenia elastyczności w rodzinie pochodzenia a sposoby radzenia sobie z konfliktami w dorosłości

Radzenie sobie z konfliktami w dorosłości	Poziom nasilenia elastyczności w rodzinie pochodzenia					
	Szttywność		Zrównoważona elastyczność		Chaotyczność	
	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety
	<i>rho</i> Spearmana					
Skutki konfliktów	-0,18**	-0,11 ^a	0,23***	0,07	-0,31***	-0,14*
Prawidłowe zachowania w konfliktach	-0,13*	-0,09	0,14*	0,18**	-0,21***	-0,09
Zachowania agresywne fizycznie w konfliktach	0,14*	0,11 ^a	-0,05	-0,14*	0,23***	0,13*
Zachowania agresywne werbalne w konfliktach	0,17**	0,06	-0,12*	-0,11 ^a	0,24***	0,13*
Bariery komunikacyjne w konfliktach	0,17**	0,07	-0,10	-0,13*	0,19**	0,11 ^a
Nieradzenie sobie z emocjami w konfliktach	0,16**	0,09	-0,20**	-0,14*	0,19**	0,12
Zachowania ucieczkowe w konfliktach	0,09	0,10	-0,06	-0,07	0,15*	0,16**
Zachowania rywalizacyjne w konfliktach	0,12*	0,08	-0,11 ^a	-0,09	0,24***	0,13*
Włączanie osób trzecich w konflikt	0,23***	0,06	-0,04	-0,13*	0,28***	0,11 ^a

***p<.001. **p<.01. *p<.05

Tabela 7. Jakość komunikacji w rodzinie pochodzenia i poziom zadowolenia z wzrastania w niej a sposoby radzenia sobie z konfliktami w dorosłości

Radzenie sobie z konfliktami w dorosłości	Komunikacja w rodzinie pochodzenia		Zadowolenie z życia w rodzinie pochodzenia	
	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety
	<i>rho</i> Spearmana			
Częstotliwość konfliktów	0,17**	0,07	0,12*	0,11 ^a
Przebieg konfliktów	0,21***	0,21***	0,21***	0,17**
Skutki konfliktów	0,28***	0,18**	0,28***	0,19**
Prawidłowe zachowania w konfliktach	0,14*	0,21***	0,18**	0,14*
Zachowania agresywne fizycznie w konfliktach	-0,13*	-0,20**	-0,15*	-0,15*
Zachowania agresywne werbalne w konfliktach	-0,21***	-0,24***	-0,23***	-0,18**
Bariery komunikacyjne w konfliktach	-0,18**	-0,24***	-0,24***	-0,23***
Nieradzenie sobie z emocjami w konfliktach	-0,27***	-0,25***	-0,29***	-0,20**
Zachowania ucieczkowe w konfliktach	-0,10	-0,13*	-0,14*	-0,14*
Zachowania rywalizacyjne w konfliktach	-0,22***	-0,23***	-0,21***	-0,19**
Włączanie osób trzecich w konflikt	-0,15*	-0,14*	-0,17**	-0,18**

***p<.001. **p<.01. *p<.05

Spójność rodziny pochodzenia okazała się znaczącą zmienną dla analizy jej związku z tym, jak radzą sobie z rozwiązywaniem konfliktów w dorosłości wychowywani w tych rodzinach respondenci (tabela 5). Im wyższy był poziom zrównoważonej spójności w rodzinie, tym częściej mężczyźni i kobiety rozwiązywali konflikty w sposób konstruktywny, a ich przebieg miał charakter integrujący oboje w ich wzajemnej relacji. Częściej podejmowali oni prawidłowe zachowania. Siła korelacji okazała się tu większa w przypadku badanych kobiet ($\rho = 0,30$) niż mężczyzn ($\rho = 0,19$). Rzadziej zachowywali się agresywnie, tak w aspekcie fizycznym, jak i werbalnym, rzadziej stosowali bariery komunikacyjne, częściej radzili sobie z kontrolowaniem emocji podczas eskalacji konfliktów, rzadziej rywalizowali ze sobą w tych sytuacjach i rzadziej włączali osoby trzecie w konflikt. Dodatkowo kobiety z takich domów rzadziej uciekały od rozwiązywania konfliktów.

Wzrastanie w domach o skrajnie niskiej spójności, czyli w domach o wysokim poziomie niezwiązania lub w domach o skrajnie wysokiej spójności, czyli w domach o wysokim poziomie splątania nie sprzyjało prawidłowemu radzeniu sobie z konfliktami małżeńskimi w dorosłości. Im wyższy był poziom niezwiązania lub splątania w domach rodzinnych, tym częściej respondenci doświadczali konfliktów we własnych związkach ze współmałżonkami. Częściej podejmowali zachowania destruktywne podczas rozwiązywania konfliktów, co ostatecznie wpływało dezintegrująco na ich relację małżeńską. Silniejsze związki analizowanych tu zmiennych ujawniły się w przypadku badanych mężczyzn niż kobiet. Nieradzenie sobie respondentów w sposób właściwy z sytuacjami, w których występowały spory małżeńskie przejawiało się w częstszym podejmowaniu zachowań agresywnych, tak fizycznie, jak i werbalnie. W większym nasileniu związek tych zmiennych, podobnie jak wyżej, ujawnił się w grupie mężczyzn w porównaniu do badanych kobiet. Wysoki poziom niezwiązania korelował dodatnio w przypadku badanych mężczyzn i kobiet, a splątania w przypadku badanych mężczyzn ze stosowaniem przez nich w konfliktach także barier komunikacyjnych, zachowań ucieczkowych i rywalizacyjnych oraz z nieradzeniem sobie z emocjami i włączaniem osób trzecich w konflikt.

Analiza związku między poziomem elastyczności w rodzinie pochodzenia respondentów a sposobami ich radzenia sobie z konfliktami we własnych małżeństwach ukazała pewne zróżnicowanie tak w zakresie siły, jak i płci badanych, w odniesieniu do których zaobserwowano korelacje istotne statystycznie (tabela 6). Im wyższy był poziom zrównoważonej elastyczności w rodzinach badanych mężczyzn, tym rzadziej doświadczali oni konfliktów z własnymi współmałżonkami, a w przypadku, gdy miały one miejsce, częściej rozwiązywali je oni w sposób konstruktywny (na poziomie tendencji), częściej podejmowali prawidłowe zachowania prowadzące do rozwiązań integrujących małżonków podczas rozwiązywania powstałych trudności w porozumiewaniu się. Cechowali się oni

jednocześnie większą zdolnością do radzenia sobie z emocjami, gdy pojawiały się między nimi i ich żonami nieporozumienia.

Z kolei mężczyźni pochodzący z domów o skrajnie niskiej elastyczności, czyli z tzw. domów o wysokim poziomie sztywności, a także z domów, o nadmiernej elastyczności, czyli z tzw. domów o wysokim poziomie chaotyczności, mieli większe niż pochodzący z domów o zrównoważonej elastyczności trudności z prawidłowym rozwiązywaniem konfliktów. Mężczyźni z obu typów tych domów, tworzonych przez tzw. rodziny sztywne i chaotyczne, częściej niż z domów prawidłowo funkcjonujących doświadczali konfliktów z własnymi żonami, częściej rozwiązywali je w sposób destruktywny powodujący dezintegrację łączącej ich relacji. Rzadziej podejmowali prawidłowe zachowania prowadzące do rozwiązania konfliktów, a częściej zachowania agresywne fizycznie i werbalnie. Podczas trudnych rozmów związanych z konfliktami częściej ujawniali problemy z kontrolowaniem emocji, częściej pojawiały się w ich wypowiedziach bariery komunikacyjne oraz próby rozwiązywania nieporozumień przy osobach trzecich. Ponadto mężczyźni pochodzący z rodzin o wysokim poziomie chaotyczności częściej niż pozostali podejmowali w sytuacjach konfliktowych zachowania ucieczkowe. Uzyskane dane ukazały silniejsze związki między pochodzeniem z rodzin o wysokim poziomie chaotyczności w porównaniu do pochodzenia z rodzin o wysokim poziomie sztywności.

W przeprowadzonych badaniach nie stwierdzono związków istotnych statystycznie pomiędzy wzrastaniem w rodzinach o wysokim poziomie sztywności a podejmowanymi zachowaniami kobiet w obszarze radzenia sobie z konfliktami małżeńskimi. Zauważono jedynie, na poziomie tendencji, dezintegrujące skutki ich zachowań podczas konfliktów z mężami oraz skłonność do agresji fizycznej wobec nich. Podczas analizy związku pochodzenia z rodzin o tzw. wysokim poziomie chaotyczności ze sposobami radzenia sobie z konfliktami we własnych małżeństwach stwierdzono, że ujawnił się on w przypadku kilku analizowanych zmiennych. Im wyższy był poziom chaotyczności w rodzinach pochodzenia kobiet, tym częściej doświadczały one konfliktów z własnymi mężami. Spory te częściej przebiegały w sposób destruktywny i wiązały się z doświadczaniem dezintegrujących skutków w ich relacjach. Kobiety te częściej niż pozostałe miały trudności w radzeniu sobie z emocjami, kierowały wobec mężów agresję fizyczną i werbalną, a także zachowania rywalizacyjne albo ucieczkowe. Stwierdzono także związki, na poziomie tendencji, pomiędzy pochodzeniem z rodzin o wysokim poziomie chaotyczności a stosowaniem barier komunikacyjnych i rozwiązywaniem konfliktów w obecności osób trzecich.

Wzrastanie w rodzinach o wysokim poziomie komunikacji korelowało w stopniu istotnym statystycznie z większością zmiennych opisujących sposoby radzenia sobie z konfliktami zarówno u badanych mężczyzn, jak i kobiet (tabela 7). Im wyższy był poziom komunikacji w rodzinach pochodzenia, tym lepiej radzili sobie respondenci z rozwiązywaniem konfliktów we własnych małżeństwach. Ich rozwiązywanie częściej

przebiegało w sposób konstruktywny i wiązało się z integrującymi relację małżonków zachowaniami. Oboje częściej przejawiali zachowania prawidłowe, ze zdecydowanie niższą skłonnością do agresji fizycznej i werbalnej niż respondenci pochodzący z domów o niskim poziomie komunikacji. Rzadziej stosowali bariery komunikacyjne, zachowania rywalizacyjne i włączanie innych osób w konflikt, a w przypadku kobiet także rzadziej stosowane były zachowania ucieczkowe. Jednocześnie też respondenci wzrastający w domach o prawidłowej komunikacji lepiej niż pozostali radzili sobie z emocjami podczas sytuacji spornych ze współmałżonkami.

Respondenci zadowoleni z jakości atmosfery panującej w domach, w których wzrastali (zarówno w obszarze spójności, jak elastyczności i komunikacji) zdecydowanie lepiej radzili sobie z rozwiązywaniem konfliktów w tworzonych przez siebie związkach małżeńskich. Ich spory były rzadsze, w porównaniu do osób niezadowolonych z jakości życia rodzin pochodzenia. Uzyskane korelacje potwierdziły, że im wyższy był poziom zadowolenia z wzrastania w swoich domach rodzinnych, tym bardziej prawidłowo i konstruktywnie zachowywali się podczas rozwiązywania konfliktów. Odczuwali integrujący charakter pojednania, rzadziej stosowali wobec siebie agresję fizyczną i werbalną, lepiej radzili sobie w tych sytuacjach z emocjami, rzadziej stosowali bariery komunikacyjne bądź zachowania ucieczkowe lub rywalizacyjne. Jednocześnie też częściej rozwiązywali sytuacje problemowe bez udziału osób trzecich.

Analogicznie do powyższych wniosków, im niższy był poziom komunikacji w rodzinach pochodzenia i niższy poziom zadowolenia respondentów z życia w nich, tym częstsze były konflikty w ich własnych małżeństwach, a sposoby ich rozwiązywania częściej przyjmowały postać destruktywną, prowadząc do dezintegracji ich wzajemnej relacji.

Wnioski z badań

We wszystkich podejmowanych przez badaczy analizach na temat siły oddziaływania rodziny generacyjnej na wzrastające w niej jednostki uzyskiwane są dane potwierdzające ten związek. Również w badaniach zaprezentowanych w niniejszym artykule udało się dowieść, że jakość systemów rodzinnych i związane z nim więzi i relacje między ich członkami w dużym stopniu odzwierciedlają się w jakości związków małżeńskich tworzonych przez dorosłe dzieci wzrastające w tych systemach.

Z uzyskanych w badaniach danych wynika, że atmosfera bliskości emocjonalnej, poczucie wspólnotowości rodzinnej, wzajemne zaufanie, pozwalające na otwartość wszystkich osób w rodzinie i ujawnianie podczas komunikacji swoich emocji i potrzeb, a jednocześnie szacunek dla poczucia indywidualności i dla granic pomiędzy członkami rodziny, określane przez twórcę Modelu Kołowego, Olsona jako zrównoważona spójność i elastyczność umożliwia kształtowanie zdolności psychospołecznych do radzenia sobie przez

osoby żyjące w takich rodzinach w różnych sytuacjach życiowych, w tym podczas doświadczania konfliktów z własnymi współmałżonkami w dorosłości. Wyniki badań potwierdziły, że im wyższy był poziom spójności i elastyczności oraz komunikacji w rodzinach generacyjnych, a także poczucie zadowolenia z życia w tych środowiskach, tym rzadziej w dorosłości zdarzało się osobom pochodzącym z takich rodzin wchodzić w relacje konfliktowe ze współmałżonkami. Jednocześnie też w sytuacji, gdy one się pojawiały częściej udawało się im je rozwiązać w sposób konstruktywny, pozwalający na integrację z partnerami, a odczuwane skutki pojawiających się sporów doświadczają w sposób pozytywny. Niestety, niewielka grupa respondentów wzrastała w rodzinach o wysokim poziomie zrównoważonej spójności i elastyczności. Ponad połowa z nich doświadczała wysokiego poziomu niezwiązania bądź splątania oraz sztywności lub chaotyczności. Połowa respondentów wzrastała w domach o niskim poziomie komunikacji, a co trzeci nie był zadowolony z życia w swoim domu rodzinnym. Skutkiem tego ci, którzy wychowywali się w domach, w których bliskość była zbyt duża lub zbyt mała, a poczucie indywidualności zablokowane lub miało miejsce poczucie braku więzi z najbliższymi, jednocześnie granice były zbyt zamknięte lub zbyt otwarte, a role i zasady zbyt sztywne lub niejasne i niekonsekwentne, ponosili konsekwencje związane z procesem transmisji pokoleniowej i tak, jak wzrastali w systemach niezrównoważonych, tak doświadczali wielu trudności w relacjach z własnymi współmałżonkami w dorosłości. Okazało się bowiem, że im wyższy był poziom niezwiązania lub splątania bądź sztywności lub chaotyczności w rodzinach generacyjnych, im niższy był w nich poziom komunikacji między ich członkami oraz im niższy odczuwali respondenci poziom zadowolenia z życia w tych domach, tym częściej doświadczali konfliktów z własnymi współmałżonkami w dorosłości. Konflikty te przebiegały zwykle w sposób destruktywny i miały dezintegrujący wpływ na ich relację małżeńską. Wśród najczęściej podejmowanych zachowań podczas rozwiązywania konfliktów przez wychowujących się w takich domach respondentów była agresja fizyczna i werbalna, bariery komunikacyjne oraz zachowania rywalizacyjne. Choć nieco rzadziej, to jednak również zdarzały im się zachowania ucieczkowe bądź włączanie osób trzecich w konflikt. Respondenci ci częściej też nie radzili sobie z kontrolą własnych emocji. Większy związek tego rodzaju zachowań z oceną więzi i relacji w rodzinie pochodzenia występował w populacji badanych mężczyzn niż kobiet.

Odpowiadając na postawiony w części metodologicznej problem badawczy można wskazać, że jakość więzi i relacji w rodzinach, w których wzrastali respondenci w znaczącym stopniu warunkuje sposób radzenia sobie z konfliktami w ich małżeństwach. Mniejszej częstotliwości konfliktów małżeńskich i prawidłowemu ich rozwiązywaniu sprzyja wychowywanie się w domach o wysokim poziomie spójności, elastyczności i komunikacji oraz poczucie zadowolenia ze wzrastania w takich rodzinach, natomiast zwiększona częstotliwość konfliktów oraz skłonność do rozwiązywania ich w sposób

destruktywny i dezintegrujący relacje z partnerem częściej wiąże się ze wzrastaniem w domach o niskim poziomie spójności i elastyczności oraz niskim poziomem komunikacji w rodzinach pochodzenia warunkujących jednocześnie poczucie niezadowolenia z życia w nich.

Wnioski z niniejszych badań stanowią ważne przesłanki do szukania sposobów umożliwiających przerwanie procesu transmisji pokoleniowej, szczególnie w przypadku tych małżonków, którzy powielają od własnych rodziców takie schematy zachowań w sytuacjach konfliktowych, które prowadzą do destrukcji relacji. Jednym z takich sposobów mogłoby być prowadzenie działań edukacyjnych wśród par małżeńskich na temat uwarunkowań jakości relacji małżeńskich i praktycznych sposobów jej wzmacniania. T. Asha Jyothi i współautorzy (2020) zbadali efekty edukacji skoncentrowanej na treningu umiejętności komunikacyjnych i okazało się, że zdecydowana większość biorących w nim udział małżonków w znaczącym stopniu poprawiła jakość swoich związków i ostatecznie też znacznie ograniczone zostały ich konflikty małżeńskie.

Bibliografia:

- Arora, E., Deepti, S.S., Singh, T., Lal, M. (2019). Impact of marital conflicts and domestic violence on occurrence of depression in married women – a cross-sectional study, *Global Journal for Research Analysis*, 3 (8), 60-62.
- Bandura, A. (2007). *Teoria społecznego uczenia się*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bieńko, M. (2008-2009). Współczesne skrypty bycia razem. Zamierzony i realizowany projekt scenariuszy ról małżeńskich, *Roczniki Socjologii Rodziny*, 19, 71-90.
- Chełpa, S., Witkowski, T. (2015). *Psychologia konfliktów*, Wrocław: Wydawnictwo Bez Maski.
- Cassibba, R., Coppola, G., Sette, G., Curci, A., Costantini, A. (2017). The transmission of attachment across three generations: A study in adulthood, *Developmental Psychology*, 2 (53), 396-405, doi: <https://doi.org/10.1037/dev0000242>.
- Czyżowska, D. (2009). Konflikt, (w:) J. Siuta (red.), *Słownik psychologii*, 126-127, Kraków: Krakowskie Wydawnictwo Naukowe.
- Da Costa, C.B., Falcke, D., Mosmann, C.P. (2015). Marital conflicts in long-term marriages: motives and feelings, *Psicologia em Estudo*, 3 (20), 411-423.
- Davies, P.T., Coe, J.L., Martin, M.J., Sturge-Apple, M.L., Cummings, E.M. (2015). The developmental costs and benefits of children's involvement in interparental conflict, *Developmental Psychology*, 8 (51), 1026-1047, doi: <https://doi.org/10.1037/dev0000024>.
- Doliński, A. (2004). *Zachowania młodzieży w sytuacjach społecznych jako transmisja wzorów rodzinnych*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Finn, C., Johnson, M.D., Neyer, F.J. (2020). Happily (n)ever after? Codevelopment of romantic partners in continuing and dissolving unions, *Developmental Psychology*, 5 (56), 1022-1028, doi: <https://doi.org/10.1037/dev0000897>.

- Fischaleck, F. (1990). *Uczciwa kłótnia małżeńska*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- French, K.A., Allen, T.D. (2020). Episodic work-family conflict and strain: A dynamic perspective. *Journal of Applied Psychology*, 8 (105), 863-888, doi: <https://doi.org/10.1037/apl0000470>.
- Fosco, G.M., Bray, B.C. (2016). Profiles of cognitive appraisals and triangulation into interparental conflict: Implications for adolescent adjustment. *Journal of Family Psychology*, 5 (30), 533-542, doi: <https://doi.org/10.1037/fam0000192>.
- Gałkowska, A. (1999). *Percepcja powodzenia małżeństwa rodziców a społeczny obraz siebie ich dorosłych dzieci*, Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Ha, T., Otten, R., McGill, S., Dishion, T.J. (2019). The family and peer origins of coercion within adult romantic relationships: A longitudinal multimethod study across relationships contexts. *Developmental Psychology*, 1 (55), 207-215. <https://doi.org/10.1037/dev0000630>.
- Haris, F., Kumar, A. (2018). Marital Satisfaction and Communication Skills among Married Couples. *Indian Journal of Social Research*, 1 (59), 35-44.
- Harwas-Napierała, B. (2008). *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Jambon, M., Madigan, S., Plamondon, A., Jenkins, J. (2019). Developmental trajectories of physical aggression and prosocial behavior in early childhood: Family antecedents and psychological correlates. *Developmental Psychology*, 6 (55), 1211-1225, doi: <https://doi.org/10.1037/dev0000714>.
- Jyothi, T.A., Devi, M.S., Sreedevi, P., Rani, R.N., Supraja, T. (2020). Effect of family life education on marital satisfaction of married couple. *The Pharma Innovation Journal*, 8 (9), 10-14.
- Kazmierski, K.F.M., Beam, C.R., Margolin, G. (2020). Family aggression and attachment avoidance influence neuroendocrine reactivity in young adult couples. *Journal of Family Psychology*, 6(34), 664-675, doi: <https://doi.org/10.1037/fam0000633>.
- Kluwer, E.S., Van der Wal, R.C., Visser, M., Finkenauer, C. (2020). Predictors of forgiveness among divorced parents. *Journal of Family Psychology*, 3, Advance online publication, doi: <https://doi.org/10.1037/fam0000799>.
- Knoester, C. (2003). Implications of Childhood Externalizing Problems for Young Adults, *Journal of Marriage and Family*, 4 (65), 1073-1079.
- Komorowska-Pudło, M. (2019), *Środowisko wychowawcze domu rodzinnego a relacje małżeńskie w dorosłym życiu*, Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum.
- Korol, E. (2015). Wzorce funkcjonowania rodziny pochodzenia a inteligencja emocjonalna młodych dorosłych, *Studia Psychologica*, 1 (15), 19-32.
- Kouneski, E.F. (2000). *Family Assessment and the Circumplex Model: New Research Developments and Applications*, University of Minnesota, Twin Cities, Minnesota, za:

- <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.195.3412&rep=rep1&type=pdf> (dostęp: 15.03.2017).
- Lavner, J.A., Karney, B.R., Bradbury, T.N. (2016). Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication?, *Journal of Marriage and Family*, 3 (78), 680-694.
- Lawson, M., Speidel, R., Fondren, K., Cummings, E.M., Valentino, K. (2020). Intimate partner violence and maltreated preschoolers' internal representations of conflict, *Journal of Family Psychology*, 4 (34), 425-435, doi: <https://doi.org/10.1037/fam0000627>.
- Li, X., Cao, H., Zhou, N., Ju, X., Lan, J., Zhu, Q., Fang, X. (2018). Daily communication, conflict resolution, and marital quality in Chinese marriage: A three-wave, cross-lagged analysis, *Journal of Family Psychology*, 6 (32), 733-742, doi: <https://doi.org/10.1037/fam0000430>.
- Lucas-Thompson, R.G., Granger, D.A. (2014). Parent-child relationship quality moderates the link between marital conflict and adolescents' physiological responses to social evaluative threat. *Journal of Family Psychology*, 4 (28), 538-548, doi: <https://doi.org/10.1037/a0037328>.
- Mahoney, A., Pargament, K.I., DeMaris, A. (2020). Spiritual intimacy, spiritual oneness, and marital conflict across the transition to parenthood, *Journal of Family Psychology*, Advance online publication, doi: <https://doi.org/10.1037/fam0000795>.
- Margasiński, A. (2011). *Model Kołowy i skale FACES jako narzędzie badania rodziny. Historia, rozwój i zastosowanie*, Częstochowa: Akademia im. J. Długosza.
- Margasiński, A. (2013). *Skale Oceny Rodziny. Podręcznik*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Martowska, K. (2015). Cechy rodziny pochodzenia a przystosowanie społeczno-emocjonalne młodych kobiet, (w): A. Margasiński (red.), *Rodzina w ujęciu systemowym. Teoria i badania*, 33-51, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Mastrotheodoros, S., Van Lissa, C.J., Van der Graaff, J., Deković, M., Meeus, W.H. J., Branje, S.J.T. (2020). Day-to-day spillover and long-term transmission of interparental conflict to adolescent-mother conflict: The role of mood, *Journal of Family Psychology*, 8 (34), 893-904, doi: <https://doi.org/10.1037/fam0000649>.
- Mbwirire, J. (2017). Causes of marital conflicts in Christian Marriages in Domboshava Area, Maschonaland East Province, Zimbabwe, *International Journal of Humanities, Art and Social Studies*, 1 (2), 59-73.
- McCauley, D.M., Sloan, C.J., Xia, M., Fosco, G.M. (2021). Same family, divergent realities: How triangulation preserves parents' illusory harmony while adolescents navigate interparental conflicts. *Journal of Family Psychology*, 2 (35), 128-137, doi: <https://doi.org/10.1037/fam0000785>.

- McKernan, C.J., Lucas-Thompson, R.G. (2018). Autonomic nervous system coordination moderates links of negative interparental conflict with adolescent externalizing behaviors. *Developmental Psychology*, 9 (54), 1697-1708, doi: <https://doi.org/10.1037/dev0000498>.
- Neysari, M., Bodenmann, G., Mehl, M.R., Bernecker, K., Nussbeck, F.W., Backes, S., Zemp, M., Martin, M., Horn, A.B. (2016). Monitoring pronouns in conflicts: Temporal dynamics of verbal communication in couples across the lifespan. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 4 (29), 201-213, doi: <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000158>.
- Olson, D.H. (2000). Circumplex Model of Marital and Family Systems, *Journal of Family Therapy*, 1-22, za: <http://erurfamilies.uwagec.org/ERFLibrary/Readings/CircumplexModelOfMaritalAndFamilySystems.pdf> (dostęp: 13.03.2018).
- Olson, D.H. (2004). *Family Satisfaction Scale*, Minneapolis: Life Innovations, za: <http://www.laviecounseling.org/vfh/vfhasm/FACESIV.FamilySatisfactionScale.pdf> (dostęp: 13.03.2018).
- Olson, D.H. (2013). *Kwestionariusz FACES IV i Model Kołowy. Badanie walidacyjne*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Omidi, A., Talighi, E. (2017). Prediction couple's marital satisfaction based on emotion regulation. *International Journal of Educational & Psychological Researches*, 3 (3), 157-162.
- Otero, M.C., Wells, J.L., Chen, K.H., Brown, C.L., Connelly, D.E., Levenson, R.W., Fredrickson, B.L. (2020). Behavioral indices of positivity resonance associated with long-term marital satisfaction. *Emotion*, 7 (20), 1225-1233, doi: <https://doi.org/10.1037/emo0000634>.
- Overbeek, G., Stattin, H. (2007). Parent-child Relationships, Partner Relationships, and Emotional Adjustment: A Birth-to-maturity Prospective Study, *Developmental Psychology*, 2 (43), 429-437.
- Parry, L.Q., Davies, P.T., Sturge-Apple, M.L., Coe, J.L. (2020). Coparental discord and children's behavior problems: Children's negative family representations as an explanatory mechanism. *Journal of Family Psychology*, 5 (34), 523-533, doi: <https://doi.org/10.1037/fam0000638>.
- Parsons, J.A., Prager, K.J., Wu, S., Poucher, J.W., Hansen, M.P., Shirvani, F. (2020). How to kiss and make-up (or not!): Postconflict behavior and affective recovery from conflict. *Journal of Family Psychology*, 1 (34), 35-45, doi: <https://doi.org/10.1037/fam0000579>.
- Radochoński, M. (1999). Systemowa charakterystyka środowiska rodzinnego wielokrotnych sprawców czynów przestępczych, *Roczniki Socjologii Rodziny*, 11, 155-173.
- Rostowska, T. (1995). *Transmisja międzypokoleniowa w rodzinie w zakresie wybranych wymiarów osobowości*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

- Rostowska, T. (2001). *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie: analiza psychologiczna*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Rothenberg, W.A., Hussong, A.M., Chassin, L. (2018). Intergenerational continuity in high-conflict family environments: Investigating a mediating depressive pathway. *Developmental Psychology*, 2 (54), 385-396, doi: <https://doi.org/10.1037/dev0000419>.
- Ryś, M. (1994). *Konflikty w rodzinie, niszą czy budują?* Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN.
- Ryś, M., Greszta, E., Grabarczyk, K. (2019). Intelktualna, emocjonalna i działaniowa bliskość małżonków a ich gotowość do rozwiązywania konfliktów oraz przebaczenia, *Fides et Ratio*, 2 (38), 221-253.
- Schaffer, R. (2021). *Psychologia dziecka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Seiter, N.S., Lucas-Thompson, R.G., Graham, D.J. (2019). Interparental conflict moderates the association between neighborhood stress and adolescent health. *Journal of Family Psychology*, 2 (33), 253-258, doi: <https://doi.org/10.1037/fam0000500>.
- Sokolovic, N., Leckie, G., Browne, D.T., Jenkins, J.M. (2021). What makes for responsive family interactions? Disentangling individual, family-level, and socioeconomic contributions, *Journal of Family Psychology*, Advance online publication, doi: <https://doi.org/10.1037/fam0000685>.
- Stewart, J., Logan, C. (2021). Negocjowanie obrazu własnej osoby, (w:) J. Stewart (red.), *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, 318-331, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Van Eldik, W.M., De Haan, A.D., Parry, L.Q., Davies, P.T., Luijk, M.P.C.M., Arends, L.R., Prinzie, P. (2020). The interparental relationship: Meta-analytic associations with children's maladjustment and responses to interparental conflict, *Psychological Bulletin*, 7 (146), 553-594, doi: <https://doi.org/10.1037/bul0000233>.
- Warmuth, K.A., Cummings, E.M., Davies, P.T. (2020). Constructive and destructive interparental conflict, problematic parenting practices, and children's symptoms of psychopathology, *Journal of Family Psychology*, 3 (34), 301-311, doi: <https://doi.org/10.1037/fam0000599>.
- Weymouth, B.B., Fosco, G.M., Mak, H.W., Mayfield, K., LoBraico, E.J., Feinberg, M.E. (2019). Implications of interparental conflict for adolescents' peer relationships: A longitudinal pathway through threat appraisals and social anxiety symptoms. *Developmental Psychology*, 7 (55), 1509-1522, doi: <https://doi.org/10.1037/dev0000731>.
- Wilmot, W.W., Hocker, J.L. (2011). *Konflikty między ludźmi*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Young, J.E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2015). *Terapia schematów. Przewodnik praktyka*, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.