



# Wczesne nieadaptacyjne schematy a jakość więzi i komunikacji małżeńskiej

## Early maladaptive schemas and the quality of marital bond and communication

Adam Grabowski<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Mgr ks. Adam Grabowski, <https://orcid.org/0000-0002-1066-2329>,

Wydział Studiów nad Rodziną, Instytut Psychologii, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

**Abstrakt:** *Wstęp:* Wczesne nieadaptacyjne schematy to dysfunkcyjne wzorce poznawczo-emocjonalne, które powstają wskutek niezaspokojenia jednej lub więcej z podstawowych potrzeb psychicznych w dzieciństwie. Schematy te dotyczą jednostki oraz jej relacji z osobami znaczącymi (Young, Klosko, Weishaar, 2003). Niniejsza praca przedstawia wyniki badań dotyczących związku pomiędzy wczesnymi nieadaptacyjnymi schematami a jakością więzi i komunikacji małżeńskiej. *Metoda:* Za podstawową hipotezę badawczą przyjęto, że zależności te są ujemne. Założono, że im silniejsze natężenie schematów, tym niższy poziom jakości więzi i komunikacji małżeńskiej. Badanie objęło grupę 252 osób (149 kobiet i 103 mężczyzn), będących w związku małżeńskim. Badani wypełnili: Kwestionariusz Schematów Younga YSQ-S3, Skalę Więzi Małżeńskiej SWM oraz Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej KKM. *Wyniki:* Na podstawie uzyskanych rezultatów potwierdzono istnienie oczekiwanych związków. Najsilniej korelującym zarówno z więzią, jak i komunikacją małżeńską okazały się schematy z obszaru rozłączenia i odrzucenia. *Wnioski:* Weryfikacja korelacji wczesnych nieadaptacyjnych schematów z jakością więzi i komunikacji małżeńskiej pogłębia wiedzę na temat ukształtowanych w dzieciństwie poznawczo-emocjonalnych wzorców istotnie powiązanych ze sposobami funkcjonowania w bliskiej relacji, zaś tego rodzaju wiedza z kolei może znaleźć praktyczne zastosowanie w terapii par i małżeństw. Ponadto uzyskane rezultaty mogą stanowić przyczynek do kolejnych analiz z uwzględnieniem zmiennych dotyczących wczesnodziecięcych doświadczeń, jak np. stylów wychowawczych czy systemów rodziny pochodzenia oraz innych konstruktywów opisujących jakość związku małżeńskiego.

**Słowa kluczowe:** wczesne nieadaptacyjne schematy, więź małżeńska, komunikacja małżeńska

**Abstract:** *Introduction:* Early maladaptive schemas are dysfunctional cognitive-emotional patterns that arise as a result of unsatisfied one or more of the basic psychological needs in childhood. These schemas concern the individual and his relationships with significant people (Young, Klosko, Weishaar, 2003). This work presents the results of research on the correlations between early maladaptive schemas and the quality of marital bond and communication. *Method:* The basic research hypothesis was that these correlations are negative. It was assumed that the stronger the intensity of the schemas, the lower the level of the quality of marital bond and communication. The research included 252 married people (149 women and 103 men). The respondents completed: Young's Schema Questionnaire YSQ-S3, Marriage Bond Scale SWM and Marriage Communication Questionnaire KKM. *Results:* Based on the obtained results, the existence of the expected correlations was confirmed. Schemas from the area of disconnection and rejection turned out to be most strongly correlated with both bonding and marital communication. *Conclusions:* Verification of the correlations of early maladaptive schemas with the quality of marital bond and communication deepens the knowledge about the cognitive and emotional patterns formed in childhood, significantly related to the ways of functioning in a close relationship, and this kind of knowledge can find practical application in the therapy of couples and marriages. In addition, the obtained results may be a contribution to further analysis taking into account variables related to early childhood experiences, such as parenting styles or systems of family of origin and other constructs describing the quality of the marital relationship.

**Keywords:** early maladaptive schemas, marital bond, marital communication

## Koncepcja wczesnych nieadaptacyjnych schematów

Koncepcja Younga, Klosko i Weishaar (2003) koncentruje się na wczesnodziecięcych źródłach bieżących problemów psychospołecznych oraz podkreśla zasadnicze znaczenie frustracji emocjonalnych potrzeb w osobowym rozwoju jednostki. W wyniku intensywnej i długotrwałej deprywacji dziecko głównie na podstawie postaw rodzicielskich

tworzy adekwatne względem nich nieadaptacyjne przekonania na temat siebie i innych, powiązane z obciążającym i przykrym stanem emocjonalnym (van Genderen, Rijkeboer, Arntz, 2015; zob. też: Louis, Wood, Lockwood, Ho, Ferguson, 2018). Niezaspokojenie pożądanego dla zdrowia psychicznego podstawowych potrzeb dziecka, doprowa-

Tabela 1. Model wczesnych nieadaptacyjnych schematów w koncepcji Younga i in. (2003)

Obszar schematów	Schematy
<b>I. Rozłączenie i odrzucenie</b> Trudności w budowaniu więzi, brak poczucia bezpieczeństwa i stabilności w relacjach interpersonalnych jako efekt deprivacji potrzeby bezpiecznego przywiązania do innych. Rodzina pochodzenia: odrzucenie, chłód emocjonalny, dystans.	1. Porzucenie/brak stabilności – Prędzej czy później znów zostanę sam. 2. Nieufność – Nadmierna bliskość jest niebezpieczna, muszę trzymać dystans. 3. Emocjonalna deprivacja – Nie dostaję wsparcia, miłości ani zrozumienia. 4. Ułomność/wstyd – Jestem bezwartościowy, dlatego niegodny miłości. 5. Izolacja społeczna – Jestem inny niż wszyscy wokół mnie.
<b>II. Osłabiona autonomia i brak dokonań</b> Postrzeganie siebie jako osoby zależnej od innych, niezdolnej do samodzielnego życia i skutecznego działania jako efekt deprivacji potrzeby autonomii, kompetencji i poczucia tożsamości. Rodzina pochodzenia: nadopiekuńczość, uwikłanie.	6. Zależność/brak kompetencji – Nie przetrwam bez pomocy innych. 7. Kruchość/wrażliwość – Jestem taki słaby, muszę mieć się na baczności. 8. Rozmycie granic – Nie mogę żyć bez rodzica/partnera, a oni beze mnie. 9. Porażka – Jestem nieudacznikiem, inni są ode mnie lepsi.
<b>III. Uszkodzone granice</b> Trudności z akceptacją ograniczeń, niska tolerancja na frustrację, deficyt silnej woli w dążeniu do celu jako efekt deprivacji potrzeby realistycznych granic i samokontroli. Rodzina pochodzenia: nadmierna pobłażliwość, brak nadzoru.	10. Uprzywilejowanie/dominacja – Mnie wolno więcej niż innym. 11. Niewystarczająca samokontrola/samodyscyplina – Nie wytrzymam tego, powinien to robić ktoś inny.
<b>IV. Nakierowanie na innych</b> Przedkładanie cudzych pragnień ponad własne, dostosowanie swoich działań do potrzeb i zdania innych osób, silne poczucie odpowiedzialności za rozwiązywanie cudzych problemów, chęć wywołania dobrego wrażenia wśród innych ludzi jako efekt deprivacji potrzeby swobodnego wyrażania swoich potrzeb i emocji. Rodzina pochodzenia: tłumienie uczuć, warunkowa akceptacja.	12. Podporządkowanie – Moje zdanie nic nie znaczy, niech inni decydują. 13. Samopoświęcenie – Muszę zapomnieć o sobie, muszę pomagać innym. 14. Poszukiwanie aprobaty – Jestem wartościowy pod warunkiem, że inni mnie zaakceptują.
<b>V. Nadmierna czujność i zahamowanie</b> Dewaluacja spontaniczności w okazywaniu uczuć, negatywna i pesymistyczna ocena rzeczywistości, presja osiągnięć i bardzo surowy kodeks moralny, stosowany zarówno względem siebie, jak i innych osób jako efekt deprivacji potrzeby spontaniczności i zabawy. Rodzina pochodzenia: nadmierne wymagania, sztywne zasady, perfekcjonizm.	15. Pesymizm – Czuję, że zbliża się jakieś nieszczęście. 16. Zahamowanie emocjonalne – Nie mogę okazywać uczuć, bo będę śmieszny. 17. Bezlitosne normy – Jestem coś wart, tylko kiedy osiągam wysokie wyniki. 18. Skłonność do wymierzania kar – Kto popełnia błąd, ten musi ponieść karę.

Anotacja. Tłumaczenie nazw określających schematy za: Oettingen, Chodkiewicz, Mącik, Gruszczyńska, 2018. Definicje schematów na podstawie: Young i in., 2003.

dza do rozwoju dysfunkcyjnych poznawczych i emocjonalnych wzorców, zwanych schematami (Edwards, Arntz, 2015).

Wczesne nieadaptacyjne schematy (Early Maladaptive Schemas), zgodnie z ujęciem Younga i in. (2003), określane są jako wykształcone najczęściej w dzieciństwie i rozwijane przez całe życie wzorce, składające się ze wspomnień, emocji, przekonań oraz doznań cielesnych. Wzorce te, dotyczące jednostki oraz jej relacji z innymi, określają sposób, w jaki człowiek odbiera, przetwarza i interpretuje własne zachowania oraz otaczający świat. Schematy te są sa-

mowzmacniające oraz odporne na zmianę (Roediger, Stevens, Brockman, 2018). To, który ze schematów wykształcił się u konkretnej osoby, zależy także od jej wrodzonych dyspozycji osobowościowych i właściwości środowiska, w którym dorasta, a także interakcji między nimi (Edwards, Arntz, 2015).

Według omawianego ujęcia schematy funkcjonują jako efekty i reprezentacje niezaspokojonych potrzeb psychicznych, przez co także mogą one stanowić wskaźniki poziomu przystosowawczych i socjalizacyjnych kompetencji jednostki (Vreeswijk, Broersen, Nadort, 2015). Podejście Younga i in. (2003) wykorzy-

stuje autorski, hipotetyczny model pięciu podstawowych potrzeb psychicznych, wobec których zakłada się, że są wrodzone i uniwersalne. Są to następujące potrzeby: bezpiecznego przywiązania do innych; autonomii, kompetencji i poczucia tożsamości; swobodnego wyrażania potrzeb i emocji; spontaniczności i zabawy; realistycznych granic i samokontroli (Lockwood, Perris, 2015). Young i in. (2003) rozróżnili osiemnaście schematów i przyporządkowali je do adekwatnych względem niezaspokojonych potrzeb pięciu czynników wyższego rzędu, zwanych domenami lub obszarami schematów (por. Arntz, van Genderen, 2020). Obszary oraz przynależące do nich poszczególne schematy przedstawia tabela nr 1.

## **1. Więź i komunikacja małżeńska**

Zarówno więź, jak i komunikacja małżeńska są złożonymi i dynamicznymi procesami, zachodzącymi pomiędzy dwojgiem bliskich sobie osób. Te ustawiczne procesy relacyjne mogą być ukierunkowane na rozwój dający poczucie zadowolenia ze związku, bądź – bez odpowiednich kompetencji, zaangażowania i współpracy – mogą prowadzić do kryzysu i/lub rozpadu związku. Złożoność oraz dynamizm obu konstruktów, związane są z ich wielowymiarowością (Miłoszewska, 2012). W niniejszej pracy do opisu więzi i komunikacji małżeńskiej wykorzystano znane i często aplikowane w badaniach koncepcje autorstwa Szopińskiego (1980) oraz Kaźmierczak i Płopy (2005).

Więź psychiczną przyjmuje się powszechnie za podstawę współżycia małżeńskiego. W literaturze przedmiotu określa się ją jako proces wzajemnego osobowego obdarowania sobą małżonków na trzech płaszczyznach interpersonalnych relacji: poznawczej, emocjonalnej i działaniowej (Szopiński, 1980; Ryś, 1999). Według Szopińskiego (1980) interakcje małżeńskie realizujące się w tych trzech wymiarach tworzą wspólną, potrójną jakość psychiczną w postaci: współrozumienia, współodczuwania i współdziałania, które pozostając w sprzężeniu zwrotnym sprawiają, że przeżycia psychiczne jednego z małżonków stają się częścią przeżyć drugiego (por. Li i in., 2022).

Współrozumienie przejawia się przede wszystkim we wspólnych zainteresowaniach i poglądach. Dzięki niemu małżonkowie dążą do wymiany spostrzeżeń, doświadczeń i oczekiwań oraz są w stanie przyjmować punkt widzenia współmałżonka. Taka postawa, obejmująca wzajemne słuchanie i rozumienie, przy akceptacji odrębności i indywidualności drugiej osoby, wzmacnia komunikację i sprzyja rozwiązywaniu konfliktów (Ryś, 1999). Drugi komponent więzi – współodczuwanie wyraża się w chęci, jak i możliwości uczestnictwa w przeżyciach emocjonalnych partnera, przy jednoczesnym zachowaniu swojej tożsamości i niezależności. Uczuciowe współbrzmienie, powiązane z empatią, stanowi podłoże wzajemnej bliskości, otwartości, poczucia bezpieczeństwa, akceptacji i wzajemnego wsparcia (Sitarczyk, Waniewski, 2001). Z kolei istotą współdziałania jest zasada partnerstwa, rozumiana jako wzajemny szacunek oraz symetryczne i odpowiedzialne zaangażowanie w trwałość związku. Działaniowy aspekt więzi przejawia się w praktycznym wymiarze wzajemnego troszczenia się o siebie, budowania wspólnoty rodzinnej, zaspokajaniu biologicznych i psychologicznych potrzeb współmałżonka (Ryś, 1999). Właściwe funkcjonowanie współrozumienia, współodczuwania i współdziałania, tworzy integralną całość więzi, która daje małżonkom poczucie satysfakcji oraz zadowolenia ze związku (Szopiński, 1980).

Jednym z najistotniejszych elementów łączących związek dwojga osób i czyniących go jednością jest komunikacja, realizowana zarówno na poziomie werbalnym, jak i niewerbalnym (Satir, 2000). Komunikacja małżeńska odznacza się szczególną intensywnością ze względu na częstotliwość i jakość interakcji osobowych, przez co każdy z małżonków zarówno wpływa, jak i pozostaje pod wpływem procesu komunikacyjnego (Płopa, 2008). Adaptacyjne wzorce komunikacji małżeńskiej stanowią fundamenty satysfakcjonującego i szczęśliwego związku, i odwrotnie – problemy w obszarze porozumiewania się są najczęściej wymieniane przez partnerów przeżywających kryzysy (por. Carrere, Buehlman, Gottman, Coan, Ruckstuhl, 2000; zob. też: Lavner, Karney, Bradbury, 2016). Wśród par, oceniających swoje związki jako udane, przeważają pozytywne i wspierające komunikaty, w przeciwieństwie do par niezadowolonych ze związku, wśród których dominują

takie postawy jak: kontrolowanie i deprecjonowanie partnera/partnerki oraz tendencyjne nadawanie negatywnych znaczeń komunikatom pochodzącym od współmałżonka (por. Alipour, Kazemi, Kheirabadi, Eslami, 2020; zob. też: Dakowicz, 2021).

Należy podkreślić, że każde z małżeństw posiada specyficzny, wyjątkowy styl przekazywania, kodowania i przetwarzania wiadomości, dlatego podstawowym zadaniem małżonków w kontekście prawidłowego porozumiewania się jest dobór takich form, które będą sprzyjać rozwojowi satysfakcjonującej dla obu stron więzi (Płopa, 2008). Kaźmierczak i Płopa (2005) wyróżnili trzy rodzaje komunikacji w relacji małżeńskiej: komunikację wspierającą, komunikację zaangażowaną i komunikację deprecjonującą. Komunikacja wspierająca przejawia się w okazywaniu szacunku wobec współmałżonka, zainteresowaniu jego problemami i potrzebami oraz aktywnej postawie w rozwiązywaniu problemów relacyjnych i rodzinnych (Satir, 2000). Komunikacja zaangażowana to proces tworzenia przez małżonków relacji nacechowanej serdecznością, poczuciem bezpieczeństwa, wzajemnym zrozumieniem i intymnością. Ten styl obejmuje wszelkie zachowania zapobiegające rutynie dnia codziennego oraz działania podkreślające ważność i wyjątkowość tak partnera, jak i samego związku (por. Ryś, 1999). Deprecjonujący styl komunikacji cechują zachowania agresywne wobec współmałżonka, dewaluowanie jego osoby m.in. przez obelgi czy też wyśmiewanie. Styl ten związany jest także z chęcią dominacji nad drugą osobą i kontrolowania jej działań (Kaźmierczak, Płopa, 2005; zob. też: Satir, 2000).

## 2. Badania własne

### 2.1. Problematyka badań własnych

Celem badań była weryfikacja zależności pomiędzy wczesnymi nieadaptacyjnymi schematami a jakością więzi i komunikacji małżeńskiej. Jak wspomniano – zgodnie z koncepcją Younga i in. (2003) schematy to dysfunkcyjne i wszechogarniające wzorce poznawczo-emocjonalne, które powstają wskutek niezaspokożenia jednej lub więcej z podstawowych potrzeb psychicznych w dzieciństwie. Koncepcja ta zakłada

także, że te wywodzące się z wczesnego dzieciństwa nieadaptacyjne schematy, które powtarzają się przez całe życie, dotyczą jednostki oraz jej relacji z osobami znaczącymi (tamże). Schematy można zatem rozumieć jako swego rodzaju sztywną matrycę, utrwaloną na podstawie doświadczeń relacyjnych z osobą znaczącą, najczęściej rodzicem. W związku z tym bliski, intymny związek wydaje się szczególną przestrzenią aktywacji schematów, tzn. powtarzania wyuczonych wzorców, kontrolujących sposób funkcjonowania w relacji. Bliższe relacje stanowią tło ujawniania się poszczególnych schematów, które znacznie ograniczają kompetencje jednostki w zakresie funkcjonowania interpersonalnego (por. Mohhamadi, Soleymani, 2017). Destruktywne przekonania oraz towarzyszące im przykre stany emocjonalne można zaliczyć do grupy wewnętrznych uwarunkowań, tzn., takich, które tkwią w samym człowieku i są efektem jego osobowego rozwoju i doświadczeń (Liberska, Matuszewska, 2001).

Na bazie powyższych rozważań podjęto problem, który można sformułować w postaci pytania – czy istnieją zależności, a jeżeli tak, to jakie, pomiędzy wczesnymi nieadaptacyjnymi schematami a jakością więzi i komunikacji małżeńskiej? Odnośnie do tak sformułowanego pytania postawiono dwie hipotezy korelacyjne:

- H1. Wczesne nieadaptacyjne schematy są ujemnie związane z jakością więzi małżeńskiej, tak, że im silniejsze natężenie schematów, tym słabsza siła więzi.
- H2. Wczesne nieadaptacyjne schematy są związane z jakością komunikacji małżeńskiej, tak, że im silniejsze natężenie schematów, tym niższy poziom komunikacji wspierającej i zaangażowanej oraz tym wyższy poziom komunikacji deprecjonującej. Założenie to dotyczy oceny zarówno własnych zachowań komunikacyjnych, jak i zachowań współmałżonka.

Uzyskane rezultaty w ramach weryfikacji powyższych hipotez mogą mieć szczególne znaczenie w zakresie głębszego rozumienia przyczyn relacyjnych problemów małżeńskich, a co za tym idzie – wiedza ta może być pomocna w wyznaczaniu kierunku pracy w terapii par i małżeństw.

## 2.2. Narzędzia badawcze

Do pomiaru wczesnych nieadaptacyjnych schematów zastosowano Kwestionariusz Schematów Younga YSQ-S3 (Young, 2005). Autorami polskiej adaptacji YSQ-S3 są Oettingen, Chodkiewicz, Mącik i Gruszczynska (2018). Kwestionariusz służy do pomiaru nasilenia 18 wczesnych nieadaptacyjnych schematów, tworzących 5 ogólnych obszarów w koncepcji Younga i in. (2003). Narzędzie zawiera 90 twierdzeń. W niniejszym badaniu parametry rzetelności alfa-Cronbacha dla poszczególnych skal wyniosły od 0,77 do 0,94. Jakość więzi małżeńskiej oszacowano Skalą Więzi Małżeńskiej SWM autorstwa Szopińskiego (1980). Rzetelność skali mierzonej współczynnikiem alfa-Cronbacha wyniosła 0,95. W kwestionariuszu, liczącym 60 twierdzeń, wyodrębniono trzy podskale: współodczuwania, współrozumienia i współdziałania. Jakość komunikacji małżeńskiej określono za pomocą Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej KKM Kaźmierczak i Plopy (2005). KKM posiada dwie wersje, służące do oceny zachowań własnych oraz współmałżonka. Każda z nich zawiera 30 twierdzeń, mierzących komunikację: wspierającą, zaangażowaną i deprecjonującą. Rzetelność alfa-Cronbacha kwestionariusza dla poszczególnych skal wahała się w granicach od 0,75 do 0,86. Dodatkowo dla uzyskania informacji o charakterze socjo-demograficznym, badane osoby proszone były o wypełnienie metryczki zawierającej pytania, dotyczące m.in. takich danych jak: płeć, wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie itp.

## 2.3. Badana populacja

Badanie skierowane do małżonków zostało przeprowadzone drogą on-line zgodnie z zasadami zawartymi w Deklaracji Helsińskiej. Osoby badane zostały poinformowane o dobrowolnym udziale, celu i przebiegu badania oraz zostały zapewnione o pełnej anonimowości i wykorzystaniu uzyskanych wyników wyłącznie do celów naukowych. Respondenci otrzymywali link, umożliwiający wzięcie udziału w badaniu. Dobór próby miał charakter celowo-incydentalny. Łącznie przebadano 252 osoby, wśród których 51,1% (149 os.) to kobiety, zaś 49,9% (103 os.) to mężczyźni. Wiek osób badanych

mieścił się w przedziale od 20 do 72 lat ( $M = 45,19$ ;  $SD = 10,69$ ). Wszyscy badani pozostawali w związku małżeńskim. Najkrótszy staż związku wynosił 1 rok, zaś najdłuższy 51 lat ( $M = 19,54$ ;  $SD = 11,47$ ). Badana populacja w zdecydowanej większości składała się z osób posiadających wyższe wykształcenie – 84,1% (212 os.), zaś pozostali uczestnicy to głównie osoby posiadające wykształcenie średnie – 13,1% (33 os.). Jeśli chodzi o miejsce zamieszkania badaną grupę tworzyły osoby mieszkające w: miastach liczących powyżej 50 tys. mieszkańców – 49,6% (125 os.), miejscowościach liczących do 10 tys. mieszkańców – 26,6% (67 os.) oraz miejscowościach liczących między 10 a 50 tys. mieszkańców – 23,8% (60 os.). Aktualną sytuację materialną swojej rodziny większość osób oceniło jako dobrą – 73,8% (186 os.) i bardzo dobrą – 24,2% (61 os.).

## 2.4. Wyniki badań

W celu zweryfikowania hipotez badawczych dotyczących związku pomiędzy wczesnymi nieadaptacyjnymi schematami a jakością więzi i komunikacji małżeńskiej zastosowano statystykę korelacji liniowej r-Pearsona. Na wstępie oceniono zależności pomiędzy wczesnymi nieadaptacyjnymi schematami a siłą więzi małżeńskiej. Współczynnik korelacji liniowej r-Pearsona wykazał istotne statystycznie zależności pomiędzy wszystkimi obszarami oraz większością przynależących do nich poszczególnych schematów a ogólnym poziomem więzi i jej trzema wymiarami: współrozumienia, współodczuwania i współdziałania. A zatem hipoteza H1 została potwierdzona. Najsilniej korelującym z więzią małżeńską okazał się obszar rozłączenia i odrzucenia ( $r = -0,467^{**}$ ), a także wchodzące w jego skład schematy emocjonalnej deprivacji ( $r = -0,527^{**}$ ) i ułomności/wstydu ( $r = -0,436^{**}$ ). Wyniki tych analiz przedstawia tabela 2.

Następnie oszacowano zależności pomiędzy wczesnymi nieadaptacyjnymi schematami a jakością komunikacji małżeńskiej. Analiza statystyczna wykazała, że wszystkie pięć obszarów oraz większość poszczególnych schematów ujemnie wiążą się ze stylem komunikacji wspierającej i zaangażowanej oraz dodatkowo ze stylem komunikacji deprecjonującej, co potwierdziło hipotezę H2. Taka zależność wystąpiła zarówno w przypadku oceny własnych

Tabela 2. Korelacje wczesnych nieadaptacyjnych schematów z jakością więzi małżeńskiej (N = 252)

Zmienna	Więź	Współodczuwanie	Współrozumienie	Współdziałanie
<b>Obszar I.</b>				
<b>Rozłączenie i odrzucenie</b>	-0,467**	-0,449**	-0,463**	-0,454**
Emocjonalna deprivacja (ED)	-0,527**	-0,526**	-0,515**	-0,500**
Porzucenie/Brak stabilności (AB)	-0,266**	-0,242**	-0,271**	-0,263**
Nieufność (MA)	-0,384**	-0,371**	-0,378**	-0,374**
Izolacja społeczna (SI)	-0,327**	-0,312**	-0,333**	-0,309**
Ułomność/Wstyd (DS)	-0,436**	-0,416**	-0,421**	-0,437**
<b>Obszar II.</b>				
<b>Osłabiona autonomia i brak dokonań</b>	-0,274**	-0,243**	-0,283**	-0,272**
Porażka (FA)	-0,246**	-0,228**	-0,260**	-0,230**
Zależność/Brak kompetencji (DI)	-0,301**	-0,278**	-0,302**	-0,300**
Kruczość (VU)	-0,195**	-0,167**	-0,205**	-0,197**
Rozmycie granic (EM)	-0,101	-0,073	-0,106	-0,115
<b>Obszar III.</b>				
<b>Nakierowanie na innych</b>	-0,248**	-0,235**	-0,257**	-0,233**
Podporządkowanie (SB)	-0,305**	-0,283**	-0,305**	-0,302**
Samopoświęcenie (SS)	-0,091	-0,097	-0,098	-0,069
Poszukiwanie aprobaty (AS)	-0,195**	-0,178**	-0,206**	-0,185**
<b>Obszar IV.</b>				
<b>Nadmierna czujność i zahamowanie</b>	-0,245**	-0,234**	-0,242**	-0,239**
Zahamowanie emocjonalne (EI)	-0,340**	-0,322**	-0,358**	-0,311**
Bezlitosne normy (US)	-0,076	-0,078	-0,068	-0,075
Skłonność do wymierzania kar (PU)	-0,090	-0,092	-0,076	-0,095
Negatywizm/Pesymizm (NP)	-0,261**	-0,242**	-0,253**	-0,269**
<b>Obszar V.</b>				
<b>Uszkodzone granice</b>	-0,228**	-0,211**	-0,217**	-0,239**
Uprzywilejowanie (ET)	-0,194**	-0,185**	-0,183**	-0,200**
Niewystarczająca samokontrola (IS)	-0,205**	-0,185**	-0,196**	-0,218**

Adnotacja, \*\*p &lt; 0,01

zachowań komunikacyjnych, jak i oceny zachowań współmałżonka. Wszystkie z omawianych związków charakteryzowały się podobną siłą korelacji. Podobnie jak w przypadku więzi, tak i tu najczęstsze i najsilniejsze korelacje dotyczyły schematów z obszaru rozłączenia i odrzucenia. Na szczególną uwagę zasługują trzy wyróżniające się wyniki zależności pomiędzy emocjonalną deprivacją a oceną zachowań współmałżonka w zakresie: jego/jej wsparcia ( $r = -0,511^{**}$ ), jego/jej zaangażowania ( $r = -0,422^{**}$ ) oraz jego/jej deprecjacji ( $r = 0,409^{**}$ ). Szczegółowe dane przedstawia tabela 3.

### 3. Wnioski i dyskusja wyników

Celem niniejszego opracowania była weryfikacja zależności pomiędzy wczesnymi nieadaptacyjnymi schematami a jakością więzi i komunikacji małżeńskiej. Na podstawie teoretycznych założeń koncepcji schematów Younga i in. (2003) za podstawową hipotezę badawczą przyjęto, że zależności te są ujemne. Przedstawione wyniki przemawiają za słusznością takiego założenia. Otrzymane rezultaty również pozwalają na bardziej wnikliwą analizę dotyczącą poszczególnych schematów. Odnośnie do więzi na

Tabela 3. Korelacje wczesnych nieadaptacyjnych schematów z jakością komunikacji małżeńskiej (N = 252)

Zmienna	Moje wsparcie	Moje zaangażowanie	Moje deprecjonowanie	Jego/Jej wsparcie	Jego/Jej zaangażowanie	Jego/Jej deprecjonowanie
<b>Rozłączenie i odrzucenie</b>	-0,327**	-0,253**	0,353**	-0,362**	-0,273**	0,373**
Emocjonalna deprivacja (ED)	-0,368**	-0,270**	0,256**	-0,511**	-0,422**	0,409**
Porzucenie/Brak stabilności (AB)	-0,188**	-0,144*	0,333**	-0,161*	-0,085	0,212**
Nieufność (MA)	-0,273**	-0,202**	0,309**	-0,281**	-0,221**	0,331**
Izolacja społeczna (SI)	-0,235**	-0,194**	0,262**	-0,241**	-0,200**	0,287**
Ułomność/Wstyd (DS)	-0,292**	-0,238**	0,275**	-0,319**	-0,215**	0,301**
<b>Ostabiona autonomia i brak dokonań</b>	-0,168**	-0,150*	0,327**	-0,161*	-0,093	0,258**
Porażka (FA)	-0,140*	-0,166**	0,152*	-0,142*	-0,132*	0,160*
Zależność/Brak kompetencji (DI)	-0,221**	-0,213**	0,333**	-0,161*	-0,056	0,222**
Kruchość (VU)	-0,114	-0,090	0,309**	-0,122	-0,080	0,255**
Rozmycie granic (EM)	-0,043	0,020	0,243**	-0,073	-0,005	0,169**
<b>Nakierowanie na innych</b>	-0,193**	-0,177**	0,321**	-0,176**	-0,137*	0,302**
Podporządkowanie (SB)	-0,270**	-0,217**	0,272**	-0,200**	-0,137*	0,364**
Samopoświęcenie (SS)	-0,006	-0,086	0,199**	-0,114	-0,038	0,175**
Poszukiwanie aprobaty (AS)	-0,185**	-0,121	0,274**	-0,110	-0,147*	0,188**
<b>Nadmierna czujność i zahamowanie</b>	-0,161*	-0,181**	0,243**	-0,138*	-0,159*	0,242**
Zahamowanie emocjonalne (EI)	-0,269**	-0,328**	0,202**	-0,223**	-0,167**	0,294**
Bezłitosne normy (US)	-0,013	-0,053	0,126*	-0,012	-0,082	0,105
Skłonność do wymierzania kar (PU)	-0,043	-0,043	0,156*	-0,006	-0,086	0,126*
Negatywizm/Pesymizm (NP)	-0,178**	-0,143*	0,279**	-0,186**	-0,161*	0,234**
<b>Uszkodzone granice</b>	-0,200**	-0,139*	0,306**	-0,148*	-0,148*	0,240**
Uprzywilejowanie (ET)	-0,184**	-0,154*	0,326**	-0,125*	-0,144*	0,235**
Niewystarczająca samokontrola (IS)	-0,167**	-0,093	0,219**	-0,135*	-0,118	0,188**

Adnotacja, \*p < 0,05; \*\*p < 0,01

szczególną uwagę zasługuje najsilniej korelujący z nią obszar rozłączenia i odrzucenia oraz przynależące do niego schematy emocjonalnej deprivacji i ułomności/wstydu (tabela 2). Obszar ten stanowi efekt niezaspokojenia potrzeby bezpiecznego przywiązania do innych i wiąże się z brakiem poczucia bezpieczeństwa i stabilności w relacjach interpersonalnych (Roediger, Stevens, Brockman, 2018). W przypadku emocjonalnej deprivacji poczucie to dotyczy silnego przeświadczenia jednostki, że inni ludzie nie zaspokoją w satysfakcjonującym stopniu jej potrzeby wsparcia emocjonalnego. Natomiast

schemat ułomności/wstydu wiąże się z przekonaniem, że człowiek jako wadliwy, gorszy i bezwartościowy nie zasługuje na miłość, uwagę i szacunek. Tego rodzaju myśli i uczucia związane są z trudnościami w budowaniu więzi (Young i in., 2003). To całkowicie koresponduje z omawianym wynikiem badań, wskazującym, że im silniejsze przekonania i emocje, takie jak: poczucie opuszczenia, niezasługiwanie na miłość, niewystarczającej miłości ze strony innych czy też zagrożenia w relacjach interpersonalnych, tym słabsze poczucie więzi małżeńskiej w zakresie współrozumienia, współodczuwania i współdziałania.

Podobne wnioski dotyczą komunikacji małżeńskiej, której poszczególne wymiary również najsilniej i najczęściej korelowały ze schematami z obszaru rozłączenia i odrzucenia (tabela 3). Tak więc poznawczo-emocjonalne wzorce związane z brakiem poczucia bezpieczeństwa i stabilności w relacjach międzyludzkich współwystępują z obniżonym poziomem wsparcia i zaangażowania, jak i podwyższonym poziomem deprecjonowania w małżeństwie. Co ciekawe związki te dotyczą tak oceny zachowań własnych, jak i współmałżonka (por. Mehrpouya, Jajarmi, Musawi, 2021; Mahmoudi, Mahmoudi, Nooripour, 2017). Wyróżniającą się zależnością okazało się powiązanie emocjonalnej deprivacji z oceną komunikacji ze strony partnera/partnerki (tabela 3). Jak wspomniano, schemat emocjonalnej deprivacji opisuje przeświadczenie jednostki, że nie dostaje ona w zadowalającym stopniu miłości, wsparcia i zrozumienia. Oznacza to, że schemat ten może wiązać się ze skłonnością do odbierania komunikatów jako bardziej negatywnych niż było to w zamierzeniu nadawcy (Dakowicz, 2021; Kazmierczak, Plopa, 2005). Dodatkowo, jeśli jednostce towarzyszy przeświadczenie, że bliska osoba nie jest w stanie dać jej wystarczająco dużo miłości, wówczas zachowując się zgodnie ze schematem oraz tendencyjnie interpretując postawy współmałżonka, sama może powodować dystans w małżeńskiej relacji (Young i in., 2003). Takie zjawiska, podobne do mechanizmu samospełniającej się przepowiedni, mogą dotyczyć wszystkich nieadaptacyjnych schematów

i ich związku z fałszywym postrzeganiem siebie, partnera i łączącej ich relacji (por. Leong, Chen, Fung, Bond, Siu, Zhu, 2019).

Podsumowując, weryfikacja związków wczesnych nieadaptacyjnych schematów z jakością więzi i komunikacji małżeńskiej jest ważna zarówno z punktu widzenia badań, jak i praktyki. Przede wszystkim pogłębia wiedzę na temat ukształtowanych w dzieciństwie poznawczo-emocjonalnych wzorców, powiązanych ze sposobami funkcjonowania w bliskiej relacji. Tego rodzaju wiedza z kolei może znaleźć praktyczne zastosowanie w terapii par i małżeństw (por. Khatamsaz, Forouzandeh, Ghaderi, 2017; Mohhamadi, Soleyamani, 2017). Jeśli chodzi o ograniczenia przeprowadzonych badań, to warto zwrócić uwagę na ich korelacyjną formułę, co nie upoważnia do wysnuwania wniosków o przyczynowym charakterze badanych zależności. Niemniej jednak uzyskane rezultaty korespondują z wynikami dotychczasowych badań dotyczących znaczenia wczesnych nieadaptacyjnych schematów w sferze małżeńskich relacji (por. Navaei, Arya, 2016; Porjorat, 2016; Raftar, Pasandideh, Kazemi, 2019; Ghandpazi, Navabinejad, Delavar, 2020; Eftekhari, Hejazi, Yazdani, 2018). Ponadto uzyskane rezultaty są na tyle ciekawe, że mogą one stanowić przyczynek do kolejnych analiz z uwzględnieniem zmiennych dotyczących wczesnodziecięcych doświadczeń, jak np. stylów wychowawczych czy systemów rodziny pochodzenia oraz innych konstruktów opisujących jakość związku małżeńskiego.

## Bibliografia

- Arntz, A., van Genderen, H. (2020). *Schema Therapy for Borderline Personality Disorder*. Hoboken: John Wiley and Sons.
- Alipour, Z., Kazemi, A., Kheirabadi, G., Eslami, A.A. (2020). Marital communication skills training to promote marital satisfaction and psychological health during pregnancy: a couple focused approach. *Reproductive Health, 17*(23), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12978-020-0877-4>
- Carrere, S., Buehlman, K.T., Gottman, J.M., Coan, J.A., Ruckstuhl, L. (2000). Predicting Marital Stability and Divorce in Newlywed Couples. *Journal of Family Psychology, 14*(1), 42-58. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.1.42>
- Dakowicz, A. (2021). *Zadowolenie z małżeństwa. Pedagogiczne implikacje dotyczące osobistego rozwoju małżonków, relacji małżeńskich i rodzicielskich*. Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Edwards, D., Arntz, A. (2015). Schema Therapy in Historical Perspective. (In:) M. Vreeswijk, J. Broersen, M. Nadort (eds.), *The Wiley Blackwell Handbook of Schema Therapy. Theory, Research, and Practise*, 3-26. New Jersey: Wiley-Blackwell.
- Eftekhari, A., Hejazi, M., Yazdani, K. (2018). Predicting Marital Satisfaction through Early Maladaptive Schemas and Communication Styles of Couples. *International Journal of Psychology, 12*(2), 118-146. <http://doi.org/10.24200/ijpb.2018.60303>
- Ghandpazi, F.S., Navabinejad, S., Delavar, A. (2020). Predicting the Family Function based on Early Maladaptive Schemas and Couples Communication Patterns (Case Study: Education). *Iranian Journal of Educational Sociology, 3*(2), 62-69. <http://doi.org/10.52547/ijes.3.2.62>



- Kaźmierczak, M., Plopa, M. (2005). Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej (KKM). (W:) M. Plopa (red.), *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*, 107-158. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Kebrithi, A., Mohammadkhani, S. (2016). The Role of Marital Burnout and Early Maladaptive Schemas in Marital Satisfaction between Young Couples. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(12), 239-246.
- Khatamsaz, B., Forouzandeh, E., Ghaderi, D. (2017). Effectiveness of schema therapy on marital satisfaction and marital relationship quality in married women. *International Journal of Educational & Psychological Researches*, 3(1), 11-16. <https://doi.org/10.4103/2395-2296.186513>
- Leong, J.L.T., Chen, S.X., Fung, H.H.L., Bond, M.H., Siu, N.Y.F., Zhu, J.Y. (2020). Is Gratitude Always Beneficial to Interpersonal Relationships? The interplay of Grateful Disposition, Grateful Mood, and Grateful Expression Among Married Couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(1), 64-78. <https://doi.org/10.1177/0146167219842868>
- 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*, 78(3), 680-694. <https://doi.org/10.1111/jomf.12301>
- Liberska, H., Matuszewska, M. (2001). Wybrane psychologiczno-społeczne mechanizmy funkcjonowania małżeństwa. (W:) H. Liberska (red.), *Małżeństwo: męskość-kobiecość, miłość, konflikt*, 14-64. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Li, L., Huang, X., Zheng, Q., Shan, X., He, Ch., Liao, W., Chen, H., Menon, V., Duan, X. (2022). Neural synchronization predicts marital satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 19(34), e20202515119. <https://doi.org/10.1073/pnas.2202515119>
- Lockwood, G., Perris, P. (2015). A New Look at Core Emotional Needs. (in:) M. Vreeswijk, J. Broersen, M. Nadort (eds.), *The Wiley Blackwell Handbook of Schema Therapy. Theory, Research, and Practise*, 42-65. Hoboken: John Wiley and Sons.
- Louis, J.P., Wood, A.M., Lockwood, G., Ho, M.R., Ferguson, E. (2018). Positive clinical psychology and Schema Therapy (ST): The development of the Young Positive Schema Questionnaire (YPSQ) to complement the Young Schema Questionnaire 3 Short Form (YSQ-S3). *Psychological Assessment*, 30(9), 1100-1213. <https://doi.org/10.1037/pas0000567>
- Mahmoudi, F., Mahmoudi, A., Nooripour, R. (2017). Relationship between early maladaptive schemas and safe communications in married students. *Journal of Research & Health*, 7(3), 779-787. <http://doi.org/10.18869/acadpub.jrh.7.3.779>
- Mehrpouya, F., Jajarmi, M., Alizadeh Mousawi, E. (2021). The Inter-Structural Relationships between Early Maladaptive Schemas and Marital Commitment of Couples: The Mediating Role of Communication Patterns. *International Journal of Health Studies*, 8(2), 22-30. <http://dx.doi.org/10.22100/ijhs.v8i2.895>
- Miłoszewska, J. (2012). Zachowania przywiązaniowe a jakość więzi małżeńskich osób z krótkim stażem małżeńskim. (W:) S. Bukalski (red.), *Teoria przywiązania i jakość więzi. Analizy empiryczne*, 145-167. Szczecin: Volumina.pl Daniel Krzanowski.
- Mohamadi, B., Soleymani, A., (2017). Early Maladaptive Schemas and Marital Satisfaction as Predictors of Marital Commitment. *International Journal of Behavioral Sciences*, 11(1), 16-22.
- Navaei, J., Mohammadi, A. (2016). Association between the Early Maladaptive Schemas and Extra Marital Relationship among Married People. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 3(4), 18-27. (from:) <http://ijpn.ir/article-1-682-en.html> (access: 15.02.2023).
- Oettingen, J., Chodkiewicz, J., Maćik, D., Gruszczyńska, E. (2018). Polska adaptacja i walidacja krótkiej wersji Kwestionariusza Schematów Younga (YSQ-S3-PL). *Psychiatria Polska*, 52(4), 707-718. <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/76541>
- Plopa, M. (2008). *Więzi w małżeństwie i rodzinie – metody badań*. Warszawa: Wydawnictwo Impuls.
- Porjorat, M. (2016). A comparative study of early maladaptive schemas in women with marital infidelity experience and those who didn't have such an experience. *Acta Medica International*, 3, 89-93. <https://doi.org/10.5530/ami.2016.1.19>
- Raftar, S.M., Pasandideh, M.M., Kazemi, P. (2019). Comparing early maladaptive schemas, sexual knowledge and attitude in applicant for divorce and ordinary couples. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 21(1), 5-13. (from:) <http://eprints.mums.ac.ir/id/eprint/11246> (access: 15.02.2023).
- Roediger, E., Stevens, B. A., Brockman, R. (2018). *Contextual schema therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation, and interpersonal functioning*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Ryś, M. (1999). *Psychologia małżeństwa w zarysie*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN.
- Satir, V. (2000). *Terapia rodziny. Teoria i praktyka*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Sitarczyk, M., Waniewski, A. (2001). Rola empatii w małżeństwie. *Małżeństwo i Rodzina*, 1(2), 23-27.
- Szopiński, J. (1980). Skala więzi małżeńskiej. (W:) Z. Ratajczak (red.), *Psychologia w służbie człowieka*, 101-109. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Van Genderen, H., Rijkeboer, M., Arntz, A. (2015). Theoretical Model. Schemas, Coping Styles, and Modes. (In:) M. Vreeswijk, J. Broersen, M. Nadort (eds.), *The Wiley Blackwell Handbook of Schema Therapy. Theory, Research, and Practise*, 27-40. Hoboken: John Wiley and Sons.
- Vreeswijk, van M., Broersen, J., Nadort, M. (2015). *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practise*. Hoboken: John Wiley and Sons.
- Young, J.E., Klosko, J.S., Weishaar M.E. (2003). *Schema Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Young, J.E. (2005). *Young Schema Questionnaire – Short Form 3 (YSQ-S3)*. New York: Cognitive Therapy Center.