



Aleksandra Olszówka

Joanna Kucharewicz

Instytut Psychologii, Uniwersytet Śląski w Katowicach

Dialog i lojalność jako konstruktywne
strategie rozwiązywania konfliktów,
gwarantujące bezpieczeństwo
w relacji małżeńskiej / *Dialogue and loyalty
as a constructive strategies of conflict resolutions
guaranteeing security in marital relationship*

Abstract:

The subject of the article is the meaning of the dialogue and loyalty – constructive ways to resolve conflicts for increasing marital satisfaction and creating secure relationship between spouses. Article presents the results of the research which proves the relationship between the level of empathy and conflict resolution strategies. Research assumes that level of empathy affects on choice of the conflict resolution strategy. Compassion helps in making constructive ways to resolve conflicts by spouses (dialogue and loyalty). Developed ability to taking spouse's perspective and to bear personal annoyance help to choose active ways to resolve conflicts (dialogue and getaway).

Key words: marriage, marital conflict, empathy, dialogue, constructive ways to resolve conflicts.

1. WPROWADZENIE

Małżeństwo nieodzownie uważane jest za najważniejszy podsystem, stanowiący fundament całego systemu rodzinnego. Ciepłe, pełne zrozumienia relacje małżeńskie umożliwiają efektywne komunikowanie potrzeb i oczekiwań małżonków, jak również oddziałują na funkcjonowanie i samopoczucie dzieci. Rodzina pełni wyjątkową rolę w kształtowaniu człowieka, a wartości i kompetencje w niej propagowane stanowią fundament dla budowania potencjału jednostki,

niezbędnego do dalszego rozwoju, jak również pokonywania codziennych kryzysów i trudności (Przybyła-Basista, 2017) Niektórzy badacze postrzegają małżonków jako „architektów rodziny”, którzy swoją postawą budują poczucie bezpieczeństwa i przynależności do rodziny wśród wszystkich członków systemu rodzinnego (Satir, 2000). Wysoka satysfakcja małżeńska natomiast predestynuje do odczuwanego subiektywnego poczucia szczęścia oraz stanowi bufor dla stresujących wydarzeń życiowych (Coan, Schaefer, Davidson, 2006).

Małżonkowie chociaż mają wspólne cele i wartości, często przeżywają konflikty i nieporozumienia między innymi w wyniku poszukiwania rozwiązań sytuacji problemowych w życiu. Shostrom i Kavanaugh (1975) wychodzili z założenia, że rozwój człowieka jest nieuchronnie związany z coraz głębszym doświadczaniem i wyrażaniem swojej dwubiegunowości. Każdy bowiem związek małżeński wnosi pewną sztywność postaw, a relacja wymaga dynamiki i ciągłego dostosowywania się partnerów do pojawiających się sytuacji. Zmiany na zewnątrz rodziny, w tym zwłaszcza poziom rozwoju ekonomicznego, zmiany kulturowe i religijne również stanowią kontekst nieporozumień wewnątrz rodziny (Przybyła-Basista, 2017). Wśród innych czynników zakłócających homeostazę rodzinną można wyróżnić także stały postęp cywilizacyjny, globalizację, szybkie tempo życia i nieustannie zmieniające się warunki egzystencji. Zachowanie równowagi w systemie rodzinnym utrudnia również rozwój kultury indywidualizmu oraz postrzeganie celów indywidualnych jako ważniejszych niż wspólnotowe (Przybyła-Basista, 2017). Konflikty są nieuniknionym elementem życia człowieka, a ich wyeliminowanie oznaczałoby regres i ograniczenie możliwości jego rozwoju (Savage, Boud-MacMillan 2012,10) Nieporozumienia małżeńskie są szczególnie obciążającym rodzajem konfliktów, wynikającym często z braku umiejętności partnerów do poradzenia sobie z kryzysem lub niechęcią małżonków do rozwiązywania napotkanych kryzysów małżeńskich. Natomiast umiejętność efektywnego porozumiewania się małżonków jest znaczącym czynnikiem integrującym partnerów, a także zdolnością sprzyjającą budowaniu obrazu samego siebie i swojego współmałżonka.

Dowiedziano, że rodziny mające trudności komunikacyjne, doświadczające intensywnych i częstych konfliktów w większości przypadków doświadczają również licznych negatywnych konsekwencji. Natomiast rodziny szczęśliwe rzadziej przeżywają konflikty, a przeżywanie ich przyczynia się do psychicznej integracji niż dezorganizacji rodziny (Ryś, 1998).

2. KONSTRUKTYWNE STRATEGIE ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW A WRAŻLIWOŚĆ EMPATYCZNA W MAŁŻEŃSTWIE

Psychologowie Rusbult i Zembrodt (1983, za: Wojciszke 1993; Kriegelewicz, 2003) zajmujący się tematyką konfliktów występujących w bliskich związkach romantycznych stworzyli model reagowania na niezadowolenie w parze małżeńskiej, w którym wyróżnili cztery strategie rozwiązywania konfliktów: (1) strategie konstruktywne aktywne (dialog), (2) konstruktywne bierne (lojalność), (3) destruktywne aktywne (wyjście) oraz destruktywne bierne (wycofanie). Wyniki badań Rusbult (1986) wykazały różnice międzypłciowe w zakresie stosowanych strategii rozwiązywania konfliktów w parze małżeńskiej. Dowiedziano, że kobiety częściej wybierają strategie

konstruktywne i aktywne, mając na uwadze dobro wspólne i odnalezienie kompromisowego rozwiązania w małżeństwie (Rusbult, 1986). Mężczyźni natomiast wraz ze stażem małżeństwa chętniej wykorzystują techniki bierne: lojalność i wycofanie (Wojciszke, 1993). Strategia dialogu rozumiana jako aktywne poszukiwanie porozumienia z uwzględnieniem potrzeb i oczekiwań współmałżonka okazała się istotnym predyktorem odczuwanej satysfakcji małżeńskiej (Olszówka, 2018). Lojalność wyrażająca się postawą pełną cierpliwości i spokoju wobec zaistniałego nieporozumienia nie miała większego znaczenia dla jakości związku małżeńskiego, ale wraz ze stażem relacji małżeńskiej wzrastała tendencja do reagowania na nieporozumienia ze współmałżonkiem w sposób bierny, konstruktywny (Wojciszke, 1993).

Wedle doniesień z badań, w budowaniu pozytywnej interakcji ze współmałżonkiem duże znaczenie odgrywa empatia (Rembowski, 1989; Reykowski, 1992; Davis, 1999; Kaźmierczak, 2008). Wrażliwość empatyczna rozumiana jako kognytywny proces, który w następstwie ma konsekwencje afektywne (Davis, 1999), jest silnie skorelowany z życzliwością, otwartością w komunikowaniu się oraz optymizmem małżonków (Davis, Oathout, 1987). Konsekwencją afektywną jest również doświadczanie negatywnych uczuć i poczucia krzywdy wraz z osobą przeżywającą skrajne emocje (Davis, 1999). Empatia rozumiana jako czynnik wspomagający adaptację do otoczenia społecznego (Kaźmierczak, 2008) również związana jest ze zdolnością wyjścia poza granice „ja”, w celu zrozumienia i przyjęcia perspektywy innego człowieka (Kalliopuska, 1994). Badania wskazują, że wypracowana umiejętność przyjmowania perspektywy partnera występuje ze zrównoważeniem emocjonalnym oraz negatywnie koreluje z obojętnością czy wrogością wobec partnera (Davis, Oathout, 1987). Franzoi, Davis, Young (1985) dodatkowo wykazali, że u mężczyzn empatyczna troska była pozytywnie powiązana ze skłonnością do otwierania się przed kobietami, jak również z liczbą partnerek. Inne doniesienia mówią również, że empatyczna postawa żon względem swoich mężów zachęca współmałżonków do głębszej analizy stanu emocjonalnego swoich partnerek. Long (1993) natomiast zauważył, że przyjmowanie perspektywy małżonka zmniejszało prawdopodobieństwo wystąpienia myśli o rozstaniu z partnerem.

W związku z powyższym, w niniejszym artykule przedstawione zostaną wyniki badań dotyczące wybranych strategii rozwiązywania konfliktów - dialogu i lojalności gwarantujących utrzymanie satysfakcjonującego związku małżeńskiego a wrażliwością empatyczną, która rozumiana jest jako konstrukt łączący kilka cech charakterystycznych. Wrażliwość empatyczna stanowi składową zdolności poznawczej do przyjmowania perspektywy partnera w sytuacjach kryzysowych oraz umiejętności wyrażania dobrowolnego zainteresowania i świadczeniem opieki współmałżonkowi. W modelu badawczym uwzględniono również czynnik jakim jest osobista przykrość, interpretowanym jako wewnętrzna skłonność do współprzeżywania doświadczeń partnera.

3. BADANIA WŁASNE- PROBLEM BADAWCZY, METODY, CHARAKTERYSTYKA GRUPY

Celem podjętych przeze mnie badań była próba odpowiedzi na pytanie: Czy istnieje współzależność pomiędzy konstruktywnymi strategiami rozwiązywania konfliktu małżeńskiego a wrażliwością empatyczną małżonków?

W badaniu wzięło udział 237 osób, 130 kobiet i 107 mężczyzn – pozostających w związku małżeńskim. Osoby badane były w wieku: 21-60lat. Badania prowadzono metodą „kuli śnieżnej” poprzez pisemne i elektroniczne uzupełnianie kwestionariuszy. Osoby badane zostały poinformowane o dobrowolnym i anonimowym udziale w badaniu.

Aby ocenić wrażliwość empatyczną – wykorzystano Kwestionariusz Wrażliwości Empatycznej (IRK) Davisa, w polskiej adaptacji: (SWE) Kaźmierczak, Płopa (2008) posiadający wysokie współczynniki rzetelności 0,74-0,78. Uwzględnia on następujące skale: *przyjmowanie perspektywy, empatyczną troskę, osobistą przykrość i fantazję*. Narzędzie składa się z 28 itemów, do których badany ustosunkowuje się poprzez oznaczenie częstotliwości występowania określonych zachowań (od 1- nigdy do 5- zawsze).

Strategie rozwiązywania konfliktu w małżeństwie sprawdzono za pomocą Kwestionariusza do pomiaru Strategii Rozwiązywania Konfliktów w parze małżeńskiej (SRK) autorstwa Rusbult, Zembrodt, Gunn (1986), w polskiej adaptacji: (SRK) Kriegelewicz (2006), o rzetelności 0,78- 0,94, w którym wyróżniono 4 strategie: *dialog, lojalność, zaniedbanie, wyjście*. Narzędzie składa się z 32 stwierdzeń w wersji, w którym małżonkowie udzielają odpowiedzi na pytania dotyczące ich związku.

4. WYNIKI

Pierwszym etapem prowadzonych badań było przeprowadzenie analizy danych z wykorzystaniem statystyk opisowych wybranych zmiennych.

Tabela 1. Statystyki opisowe zmiennej wrażliwość empatyczna w grupie małżonków

Składniki Empatii (Kwestionariusz SWE) dla n=237	Statystyki opisowe- Wrażliwość Empatyczna						
	Średnia	Mediana	Minimum	Maksimum	Odch. std.	Skośność	Kurtozą
Fantazja	22,22	22,00	10,00	34,00	4,97	-0,09	-0,34
Empatyczna Troska	24,24	24,00	14,00	33,00	4,08	-0,17	-0,11
Przyjmowanie Perspektywy	23,58	24,00	11,00	34,00	4,35	-0,21	-0,14
Osobista Przykrość	19,23	19,00	7,00	34,00	5,50	0,08	-0,64

Na podstawie tabeli 1 można wnioskować, że w zakresie konstruktów wrażliwość empatyczna najwyższą średnią wśród podskal osiągnęła empatyczna troska ($\bar{S}=24,24$; $Me=24$) oraz przyjmowanie perspektywy ($\bar{S}=23,58$; $Me=24$). Najmniejszą ilość punktów zaobserwowano na skali osobista przykrość ($Min=7$) natomiast najwyższą ilość punktów na skali fantazja, przyjmowanie perspektywy oraz osobista przykrość ($Max=34$).

Tabela 2. Statystyki opisowe dla zmiennej Strategie Rozwiązywania Konflikту w grupie małżonków

Strategie rozwiązywania konfliktu (Kwestionariusz SRK) dla n=237	Strategie Rozwiązywania Konflikту						
	Średnia	Me	Min	Max	Odch. std.	Skośność	Kurtoza
Dialog	36,72	37,00	14,00	48,00	7,25	-0,62	-0,09
Lojalność	28,67	29,00	16,00	43,00	5,05	-0,04	-0,21
Wyjście	21,37	21,00	8,00	43,00	7,43	0,38	-0,41
Wycofanie	22,93	23,00	8,00	41,00	6,66	0,39	-0,32

Analiza średnich i odchyłeń standardowych Tabeli 2 pozwala stwierdzić, że małżonkowie w zakresie strategii rozwiązywania konfliktów najchętniej wybierają konstruktywne strategie rozwiązywania konfliktów- dialog ($\bar{S}=36,72$; $Me=37,00$; $SD=7,25$) oraz lojalność ($\bar{S}=28,67$; $Me=29,00$; $SD=5,05$).

Drugim etapem badań było sprawdzenie zależności korelacyjnych pomiędzy wrażliwością empatyczną a strategiami rozwiązywania konfliktów.

Tabela 3. Zależności korelacyjne pomiędzy wrażliwością empatyczną a strategiami rozwiązywania konfliktu

Zmienna	Korelacja porządku rang Spearmana			
	Dialog	Lojalność	Wyjście	Wycofanie
Fantazja	0,144	0,016	0,018	-0,012
Empatyczna troska	0,272	0,035	-0,117	-0,013
Przyjmowanie perspektywy	0,456	0,235	-0,238	-0,173
Osobista przykrość	-0,201	-0,086	0,286	0,269

Analizy uzyskanych danych z zastosowaniem metody korelacji Spearmana pozwoliły stwierdzić, że tylko Dialog istotnie statystycznie korelował ze wszystkimi składnikami wrażliwości empatycznej. Natomiast najsilniejszy dodatni związek istotny statystycznie występuje pomiędzy dialogiem a umiejętnością przyjmowania perspektywy współmałżonka (0,46). Zaobserwowano niską współzależność występującą pomiędzy dialogiem a empatyczną troską (0,27). Ciekawą obserwacją okazała się ujemna, ale istotna statystycznie korelacja dialogu z osobistą przykrością (-0,20), co oznacza że zdolności do dialogu wzrastają gdy w okazywaniu partnerowi empatii nie koncentrujemy się tylko i wyłącznie na własnym stanie emocjonalnych, lecz wychodzimy „poza” swoje granice i wyrażamy zainteresowanie sytuacją, w której znalazł się rozmówca.

Macierz korelacji wykazuje niskie ale istotne statystycznie korelacje również pomiędzy osobistą przykrością a strategią wyjścia (0,28) i wycofania (0,26), co oznacza że

duża skłonność do przeżywania wewnętrznie doświadczeń własnych lub partnera może sprzyjać w sytuacjach konfliktowych wybieraniu przez małżonków strategii wycofania lub wyjścia, zamiast współpracy.

Ze względu na utarte w społeczeństwie stereotypy, związane z podziałem ról społecznych na kobiece i męskie oraz wciąż funkcjonującym w wielu małżeństwach tradycyjnym modelem rodziny (Janicka, Liberska, 2014) sprawdzono, czy występują istotne statystycznie różnice między płciowe w zakresie wrażliwości empatycznej.

Tabela 4. Test U-Manna Whitneya dla zmiennej wrażliwość empatyczna w grupie małżonków

Składniki wrażliwości empatycznej (Kwestionariusz SWE) dla n=237	Wrażliwość empatyczna Kobieta/Mężczyzna						
	Suma rang Grupa Kobiet	Suma rang Grupa Mężczyzn	U	Z (popraw.)	P	N ważnych Grupa Kobiet	N ważnych Grupa Mężczyzn
Fantazja	16503,00	11700,00	5922,000	1,970	0,049	130	107
Empatyczna troska	17757,50	10445,50	4667,500	4,370	0,001	130	107
Przyjmowanie perspektywy	16505,00	11698,00	5920,000	1,975	0,048	130	107
Osobista przykrość	18783,50	9419,50	3641,500	6,318	0,000	130	107

Analiza została przeprowadzona z wykorzystaniem testu nieparametrycznego U Manna Whitneya, ponieważ rozkłady wyróżnionych zmiennych nie spełniały założenia o normalności rozkładu. Wykazano istotne statystycznie różnice. Okazuje się, że kobiety charakteryzują się wyższą zdolnością do empatycznej troski ($U=4667,50$; $Z=4,369$; $p=0,00$) oraz przyjmowania perspektywy swoich współmałżonków w sytuacjach konfliktowych ($U=5920,00$; $Z= 1,974$; $p=0,04$).

5. WNIOSKI I Dyskusja

Literatura przedmiotu (Wojciszke,1993; Janicka, Niebrzydowski,1994; Płopa,2004;) pokazuje, że umiejętność rozwiązywania nieporozumień w małżeństwie za pomocą dialogu sprzyja podnoszeniu jakości związku małżeńskiego i odczuwanemu poczuciu bezpieczeństwa w relacji małżeńskiej. Wyniki również potwierdzają występowanie współzależności pomiędzy aktywną i konstruktywną strategią rozwiązywania konfliktu a wrażliwością empatyczną. Najsilniejszą zależność zaobserwowano pomiędzy dialogiem a umiejętnością przyjmowania perspektywy partnera w sytuacji konfliktu. Oznacza to, że osoby wykazujące się umiejętnością przyjęcia perspektywy partnera w sytuacji konfliktu chętniej będą poszukiwały rozwiązania konfliktu poprzez rozmowę ze współmałżonkiem.

Równie ciekawy wniosek dotyczy małżeństw, które wykazują się wrażliwością empatyczną wobec siebie. Na podstawie przeprowadzonych analiz i dotychczasowych

badan można stwierdzić, że przejawiana przez kobiety postawa empatyczna w zakresie współodczuwania z partnerem może mieć znaczenie dla otwartości i budowania zaufania mężczyzny względem swojej partnerki oraz wzbudzenia w nim aktywnej postawy na potrzeby swojej żony (Franzoi, Davis, Young, 1985). Badania potwierdzają jednak, że mężowie/partnerzy mogą przejawiać trudności w okazywaniu empatii współmałżonce (Pistrang, Picciotto i Barker, 2001). Przyczyn upatrują w nieumiejętnym odseparowaniu się od własnych emocji i własnego punktu widzenia, zwłaszcza gdy problem dotyczy obojga małżonków i jest istotny dla dalszego funkcjonowania związku.

Szczególnie interesujący jest także fakt, że wzajemne okazywanie sobie empatii przez małżonków sprzyja podtrzymywaniu intymności w związku (Wojciszke, 1993). Inną konsekwencją dla relacji małżeńskiej wynikającą z postawy empatycznej pomiędzy małżonkami jest korzystniejszy klimat emocjonalny i subiektywne poczucie szczęścia partnerów. Kaźmierczak (2013) zauważa, że świadomość procesów zachodzących w interakcji małżeńskiej pozwala na utożsamianie także własnego obrazu siebie do cech partnera. Zależność ta powoduje, że w małżonkach wzrasta także poczucie bliskości i podobieństwa do siebie.

Doniesienia z literatury oraz przeprowadzone przez autorów artykułu analizy potwierdzają, że wypracowanie w relacji umiejętności współodczuwania ze współmałżonkiem są niezbędnym elementem życia małżeńsko-rodzinnego gwarantującym poczucie bezpieczeństwa. Zaprezentowane badania mogą posłużyć jako cenne dane empiryczne do skonstruowania programów profilaktycznych i treningów komunikacji małżeńskiej przeznaczonych dla młodych małżeństw (rozpoczynających wspólne życie) ale też małżeństw z dłuższym stażem małżeńskim (zwłaszcza doświadczających kryzysu relacyjnego). Badania mogą okazać się również ciekawymi materiałami psychoedukacyjnymi dla narzeczonych, podczas odbywanych kursów przedmałżeńskich.

LITERATURA:

- Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat. *Psychological science*, 17(12), 1032-1039.
- Davis M. (1999) *O umiejętności współodczuwania*, Gdańsk, GWP.
- Davis M., Oathout A., (1992) *The effect of dispositional empathy on romantic relationship behaviors: Heterosocial anxiety as moderating influence*, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 1, 76-83.
- Davis, M. H., & Oathout, H. A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of personality and social psychology*, 53(2), 397.
- Franzoi S., Davis M., Young R. (1985) *The effects of private consciousness and perspective taking on satisfaction in close relationships*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 6, 1584-1594.
- Janicka I. Niebrzydowski L. (1994) *Psychologia małżeństwa. Zafascynowanie partnerem. Otwartość. Empatia. Miłość. Seks*, Łódź, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Kalliopuska M. (1994) *Holistyczny model empatii*, *Nowiny Psychologiczne* 4, 57-61.

- Kaźmierczak M. (2008) *Oblicza empatii w relacjach małżeńskich*, Gdańsk, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Kaźmierczak, M. (2013). Postrzegana empatia partnera jako predyktor satysfakcji ze związku romantycznego. *Psychologia społeczna*, 8(4).
- Kaźmierczak, M., Płopa, M., & Retowski, S. (2007). *Skala wrażliwości empatycznej*. Przegląd Psychologiczny, 50(1), 9-24.
- Kriegerlewiec, O. (2003). Kwestionariusz do badania strategii rozwiązywania konfliktów w parze małżeńskiej. *Nowiny Psychologiczne*, 4, 15-31.
- Kriegerlewiec, O. (2006). *Strategie rozwiązywania konfliktów a zadowolenie ze związku*. *Psychiatria Polska*, 40(2), 245
- Long E. (1993) *Perspective- Taking Differences between high- and low- adjustment marriages: implications for those in intervention*, *The American Journal of Family Therapy*, 21, 3, 248-259.
- Olszówka A. (2018) Wybrane uwarunkowania strategii rozwiązywania konfliktów przez jedynaków pozostających w związkach małżeńskich [praca magisterska niepublikowana]
- Pistrang N., Picciotto A. i Barker Ch.(2001) *The communication of empathy in couples during the transition to parenthood*, *Journal of Community Psychology*, 29, 6, 615-636.
- Płopa M. (2004) *Psychologia rodziny: teoria i badania*, Kraków, Impuls.
- Przybyła-Basista, H. (2017). Zmieniające się rodziny w zmieniającym się świecie a wyzwania dla współpracy rodzicielskiej. *Humanum. Międzynarodowe Studia Społeczno-Humanistyczne*, (2 (25)), 5-18.
- Rembowski, J. (1989). *Empatia*. Warszawa: Państw. wyd-wo nauk.
- Reykowski J. (1992) *Procesy motywacyjne, motywacja, osobowość*, Warszawa, PWN.
- Reykowski J. (1992) *Procesy motywacyjne, motywacja, osobowość*, Warszawa, PWN.
- Rusbult C., Johnson J., Morrow D. (1986) *Impact of couple patterns of problem solving on distress and nondistress in dating relationships*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 744-753.
- Ryś M. (1999) *Psychologia małżeństwa w zarysie*, Warszawa, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno- Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Satir, V., & Waśkiewicz, O. (2000). *Terapia rodziny*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Shostrom, E. L., & Kavanaugh, J. J. (1975). *Between man and woman: The dynamics of intersexual relationships*. Bantam.
- Wojciszke B., (1993) *Psychologia miłości*, Warszawa, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.