
ARTYKUŁY

[*Articles*]

PRĘŻNOŚĆ PARTNERÓW, STRATEGIE RADZENIA SOBIE W SYTUACJI TRUDNEJ A JAKOŚĆ ICH ZWIĄZKU

Dorota Suwalska-Barancewicz, Alicja Malina

Instytut Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy
Institute of Psychology, Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz

RESILIENCE, COPING WITH A DIFFICULT SITUATION AND THE QUALITY OF AN INTIMATE RELATIONSHIP

Summary. Modern family are exposed to numerous crises related to the functioning of the various roles and implementation of development tasks by their members. Ways of coping with difficulties seem to be closely associated with the potential for use of our own resource (Liberska, Matuszewska, 2006). Resilience, defined here as the potential for displaying resourcefulness by using the available internal and external resources in response to changes in context and developmental changes (Harms, Pooley, Cohen, in press) is, according to the authors of this article an important factor for selecting constructive ways of coping with difficulties by both partners in an intimate relationship. Therefore, it determines indirectly the quality of their relationship. In the conducted study the quality of functioning in relation was measured on three dimensions: conflicts, perceived support and commitment to the relationship. The Quality of Relationships Inventory (Pierce, Sarason, Sarason, 1991) in the Polish adaptation by Suwalska-Barancewicz, Liberska and Izdebski (2015), Lifespan Individual Resilience Scale in Polish adaptation by Malina and Mini-COPE in an adaptation by Juczyńskiego and Oginska-Bulik (2009) were used. The study involved 70 couples in various stages of family development (average age 29 years). Research indicates the importance of resilience and coping strategies in a difficult situation for the quality of connection partners in all three dimensions.

Key words: resilience, coping strategies, quality of relationship

Adres do korespondencji: Dorota Suwalska-Barancewicz, e-mail, ds.barancewicz@ukw.edu.pl
Alicja Malina, e-mail, almalina@gmail.com

Wprowadzenie

Współczesne rodziny narażone są na liczne sytuacje kryzysowe związane z funkcjonowaniem w poszczególnych rolach i realizacją zadań rozwojowych przez ich członków. Źródłem kryzysów, o których mowa, mogą być zarówno obiektywne trudności związane z wielością wyborów, jakie stawia przed człowiekiem współczesna rzeczywistość, jak i z mającymi aktualnie miejsce przemianami o charakterze społeczno-ekonomicznym i kulturowym. Okazuje się jednak, że nie wszyscy dorośli podejmujący się nowych ról i zadań doświadczają podobnych trudności. Jak donoszą badania, istnieje zależność pomiędzy właściwościami osobowości współczesnych ludzi a efektywnym radzeniem sobie z realizacją przez nich zadań rozwojowych zarówno na wymiarze rzeczywistego poziomu realizacji zadania, jak i na wymiarze satysfakcji (Malina, 2014). Wskazuje to na konieczność eksploracji czynników intrapsychicznych związanych z funkcjonowaniem w ważnych rolach życiowych. Jednym z kluczowych zadań, z jakimi przychodzi zmierzyć się człowiekowi w okresie dorosłości jest dokonanie wyboru współmałżonka i założenie rodziny. Psychologowie zwracają jednak uwagę, że współcześnie, w warunkach ogromnej konkurencji międzyosobniczej i związanego z nią stresu i wobec wielości ścieżek rozwojowych, na jakie decydują się ludzie, pomyślna realizacja tego zadania może okazać się szczególnie trudna (Grob, Krings, Bangerter, 2001). Obserwuje się różnorodność w zakresie realizacji ról społecznych kobiety i mężczyzny, rozmaitość wyborów stylów życia, wartości i norm, a także, co ważne z perspektywy niniejszych rozważań, zmiany w charakterze związków z innymi ludźmi, seksualności i stosunku do rodziny (Rostowski, 1998, 2009; Brzezińska, 2002; Rostowska, 2009). Owe zmiany, a także rozbieżności dotyczące wzajemnych oczekiwań stawianych sobie przez partnerów w związku intymnym mogą pociągać za sobą rozliczne kryzysy i sytuacje konfliktowe. Sposoby radzenia sobie z nimi wydają się być ściśle związane z potencjałem do wykorzystania posiadanego zasobu (Liberska, Matuszewska, 2006).

Nieporozumienia i konflikty pomiędzy partnerami w związku romantycznym są czymś naturalnym i stanowią nieodzowny element funkcjonowania pary (McGonagle, Kessler, Schilling, 1992). Jak wcześniej wspomniano, współcześnie istnieje jednak wiele czynników dodatkowo obciążających psychicznie partnerów i obiektywnie oddziałujących na jakość ich wspólnego życia niezależnych od wzajemnej relacji. Doświadczanie konfliktów ma wpływ na stabilność, trwałość i jakość relacji partnerów (Harwas-Napierała, 2008). Konflikty w relacji mogą być przyczyną problemów w zakresie funkcjonowania w związku, a nawet prowadzić do jego rozpadu (Karney, Bradbury, 1997; Beisert, Liberska, Matuszewska, 2001). W związku romantycznym konflikty przyczyniają się do powstawania symptomów depresji, zaburzeń odżywiania, nadużyć względem partnera czy zaburzeń lękowych. W relacji z dzieckiem mogą wiązać się z wycofywaniem się z obowiązków rodzicielskich i negatywnymi zmianami w pełnieniu roli rodzicielskiej (Fincham, Beach, 1999). Można zatem przypuszczać, że jeśli doświadczany w relacji intymnej stres nie jest odpowiednio przepracowany przy użyciu posiadanych zasobów i z użyciem stosownych strategii radzenia sobie, wówczas poziom doświadczeń

negatywnych emocji wzrasta, a powrót do stanu relacji sprzed konfliktu trwa dłużej. W dalszej konsekwencji wiązać się to może z pogorszeniem ogólnej kondycji psychofizycznej partnerów (Condren i in., 2002; Robles, Kiecolt-Glaser, 2003; Young, Abelson, Cameron, 2004).

Prężność jako synonim zaradności życiowej stanowi jeden z istotnych czynników wspomagających człowieka w zmaganiu się z trudnościami. Powinna być ona rozpatrywana jako ciągle rozwijana i udoskonalana zdolność do realizacji zadań, często w trudnych i stresujących warunkach życia (Pooley, Cohen, Connor, 2010). Jest czynnikiem, który w literaturze często wiązany jest z procesami radzenia sobie z trudnościami i stanowi bufor chroniący nas przed szkodliwymi skutkami stresu (Charneya, 2004; Connor, 2006; Hjemdal, 2007). Odnosi się ona do procesu skutecznego przewycięzania trudnych zdarzeń pod wpływem transakcji jednostki i systemu, w ramach którego funkcjonuje. W zależności od autora definicje wskazują na źródła prężności w zasobach osobistych, czynnikach biologicznych, zasobach środowiska społecznego lub interakcji między tymi czynnikami (Herrman i in., 2011). Prężność wiązana jest ze zdolnością do pozyskiwania i budowania zasobów sprzyjających zdrowiu oraz możliwością zabezpieczenia tych zasobów przez środowisko rodzinne i otoczenie społeczne w kontekście doświadczania stresu, trudności i kryzysów. W tym rozumieniu szczególną uwagę zwraca się na ekologiczny aspekt prężności, koncentrując się na możliwości (zdolności) zapewnienia zdrowia i poczucia dobrostanu poprzez interakcje czynników indywidualnych i środowiskowych (Ungar, 2008; Fletcher, Sarcar, 2013). Prężność jest rozumiana w niniejszym artykule jako potencjał do prezentowania zaradności przez użycie dostępnych wewnętrznych i zewnętrznych zasobów w odpowiedzi na zmiany kontekstu i zmiany rozwojowe (Pooley, Cohen, O'Connor, 2010). Rozumienie to mieści się we współczesnym nurcie ujmowania prężności w kategoriach dyspozycji osobowościowej – względnie trwałej właściwości, która pomaga w efektywnym zmaganiu się z trudnościami żywymi oraz pozwala na adaptację do zmieniającej się rzeczywistości (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008; Herrman i in., 2011). Zdaniem autorki prężność w tym ujęciu jest czynnikiem, który może decydować o wyborze konstruktywnych sposobów radzenia sobie z trudnościami przez obojga partnerów w relacji intymnej. W konsekwencji decyduje ona pośrednio o jakości życia i co za tym idzie sposobach funkcjonowania w związku, w którym partnerzy z owymi trudnościami muszą się mierzyć.

Liczne badania wskazują na znaczenie prężności dla dokonywania wyboru konstruktywnych strategii radzenia sobie. Prężność sprzyja podejmowaniu przystosowawczych strategii i zmniejsza skłonność do korzystania ze strategii nieadaptacyjnych. Jednostki odznaczające się prężnością skuteczniej radzą sobie ze stresem. Skuteczność ta wiąże się m.in. z częstszym wykorzystywaniem w procesie radzenia strategii powiązanych z emocjami pozytywnymi, takich jak koncentracja na zadaniu, pozytywne przewartościowanie czy nadawanie pozytywnego znaczenia zwykłym wydarzeniom. Skutkuje to bardziej skutecznym radzeniem sobie, obecnie i w przyszłości. Można więc zakładać, że prężność będzie odgrywać istotną rolę w doborze strategii radzenia sobie w sytuacji stresu (Ogińska-Bulik, Zadworna-

-Cieślak, 2014). Doniesienia z badań wskazują na znaczenie strategii radzenia sobie związanych z poszukiwaniem wsparcia dla funkcjonowania w związku w sytuacji konfliktowej, a także na różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami w tym zakresie (Gunlicks-Stoessel, Powers, 2009). Można zatem przypuszczać, że czynniki, takie jak prężność i strategie radzenia sobie będą w sposób pośredni oddziaływać na jakość funkcjonowania w związku we współczesnym świecie. Dane nie są jednoznaczne. Z tej przyczyny dalsze badania w tym obszarze wydają się szczególnie istotne.

Podsumowując, posiadanie potencjału do prezentowania odpowiedniego zasobu, by poradzić sobie w sytuacji trudnej oraz stosowanie konstruktywnych strategii radzenia sobie będzie zatem decydować o poziomie doświadczanego stresu. Z kolei doświadczany stres jest czynnikiem obniżającym jakość życia, zatem stosowanie odpowiednich mechanizmów i strategii radzenia sobie wpływać powinno pozytywnie na jakość związku partnerskiego.

Problem i cel badań

Można przypuszczać, że prężność pozostaje w związku ze strategiami radzenia sobie w sytuacjach trudnych przez partnerów i jakością ich związków intymnych. Prężność można bowiem traktować jako czynnik towarzyszący w procesie dostosowywania się do trudnej sytuacji rodzinnej i w codziennym funkcjonowaniu partnerów.

Celem prezentowanych badań było zatem sprawdzenie tego przypuszczenia, przy czym uwzględniono różne wymiary prężności i rodzaje strategii radzenia sobie w sytuacji trudnej w kontekście jakości związku intymnego.

Badane zmienne i sposób ich pomiaru

Na potrzeby realizacji badań uwzględniono następujące zmienne badawcze:

Zmienna zależna

Główną zmienną zależną w prezentowanych badaniach jest jakość funkcjonowania partnerów w związku¹ na wymiarze postrzeganego wsparcia, głębokości re-

¹ W literaturze przedmiotu, podejmującej problematykę jakości relacji partnerów (Ryś, 1999), występują terminy, takie jak powodzenie małżeństwa (Braun-Gałkowska, 1985), dobrany związek małżeński (Rostowski, 1987), sukces małżeński (Flowers, Olson, 1986), satysfakcja małżeńska (Fincham, Beach, 2006), szczęście małżeńskie (Fincham, 2008) czy też trwałość małżeństwa (Spanier, Lewis, 1980; Ryś, 1999). Stosowanie terminu „jakość” w odniesieniu do relacji partnerów, jak uważają Spanier i Lewis (1980), obejmuje wszystkie inne dotychczas używane terminy (Spanier, Lewis, 1980). Zaproponowane przez Pierce’a, Sarasona i Sarasona pojęcie jakości funkcjonowania w związku określone jest za pomocą trzech komponentów: postrzeganego wsparcia, konfliktu i głębokości relacji. Czynniki te są silnymi predyktorami obecnego zachowania w stosunku do swojego partnera, które mogą być istotne z punktu widzenia trwałości relacji (Gurung, Sarason, Sarason, 1997). U podłoża tych wymiarów znajduje się również ich korzystna rola w promowaniu i rozwijaniu fizycznego

lacji oraz poziomu konfliktu interpersonalnego. Za Gregorym Pierce'em, Irwinem Sarasonem i Barbarą Sarason przyjmujemy, że jakość funkcjonowania partnerów w związku wyznaczona jest wymienionymi trzema wymiarami, które mają znaczenie zarówno dla każdego z partnerów z osobna, jak i tworzonego przez nich związku. Rozpoznanie jakości relacji partnerów było zatem wyznaczone przez wskaźniki: głębokości relacji, natężenie konfliktu interpersonalnego i siły postrzeganego wsparcia (Pierce, Sarason, Sarason, 1991).

Wymiar głębokości relacji określa stopień, w jakim partnerzy są zaangażowani w relację i oceniają ją pozytywnie. Wymiar konfliktu wyznaczony jest stopniem, w jakim partner odczuwa złość i uczucia ambiwalentne wobec swojego partnera, natomiast wymiar postrzeganego wsparcia ujmowany jest jako stopień, w jakim można powoływać się na bliską osobę w celu otrzymania pomocy w różnych sytuacjach (Pierce, Sarason, Sarason, 1991).

W badaniach wykorzystano Inwentarz Jakości Związku (Pierce, Sarason, Sarason, 1991) w adaptacji Suwalskiej-Barancewicz, Liberskiej i Izdebskiego (2015), LIRS(pl) (Pooley, Cohen, 2010) w adaptacji Maliny (w przygotowaniu) oraz Mini-COPE Charlesa Carvera w adaptacji Juczyńskiego i Ogińskiej-Bulik (2009).

Inwentarz Jakości Relacji to narzędzie samoopisowe składające się z 23 twierdzeń, do których badany ustosunkowuje się na 4-stopniowej skali. Im wyższy wynik w danej skali, tym wyższe nasilenie właściwości mierzonych przez poszczególne wymiary. Wypełnienie testu przez osobę badaną trwa około 10 minut. Skala Postrzeganego Wsparcia zbudowana jest z 7 twierdzeń („W jakim stopniu możesz liczyć na to, że ta osoba wysłucha Cię, gdy jesteś na kogoś zła/y?”), Skala Głębokości Relacji składa się z 6 twierdzeń („Jak znacząca jest ta relacja w twoim życiu?”), natomiast Skala Konfliktu obejmuje 10 twierdzeń („Jak bardzo ta osoba chce, abyś się zmieniła?”).

Rzetelność poszczególnych skal narzędzia mierzona współczynnikiem *alfa* Cronbacha jest satysfakcjonująca i wynosi dla wsparcia 0,79, dla konfliktu 0,88 oraz dla głębokości relacji 0,71. Inne kryteria dobroci psychometrycznej narzędzia okazały się również zadowalające: trafność oceniono, analizując związki pomiędzy IJZ a innymi zmiennymi, które mogłyby z nimi współwystępować, a mianowicie z podskalami składającymi się na Skalę Wsparcia Społecznego. Współczynniki korelacji kształtowały się na poziomie istotności statystycznej $p < 0,001$ i wynosiły: dla postrzeganego wsparcia i wsparcia emocjonalnego $r = 0,58$, dla konfliktu interpersonalnego i wsparcia emocjonalnego $r = -0,63$, dla głębokości relacji i wsparcia emocjonalnego $r = 0,49$. Stabilność czasowa, określona przy pomocy współczynnika

i psychicznego zdrowia, radzenia sobie w sytuacjach stresowych, trudnych i kryzysowych. Badacze wskazują ponadto, iż zarówno postrzegane wsparcie, jak i zaangażowanie w relację oraz poziom konfliktów w niej generowanych, prognozują sposób regulacji społecznego funkcjonowania człowieka, na przykład w przypadku samotności, niepokoju, depresji czy też niskiego poczucia własnej wartości (Verhofstadt i in., 2006). Kluczową jednak rolę, diagnozowane przez QRI wymiary, pełnią w procesie utrzymania związku, pozostawania w relacji i zapobieganiu jej rozpadowi (Sarason, Sarason, Pierce, 1994; Leatham, Duck, 1990, za: Pasch, Bradbury, 1998).

korelacji Pearsona, na podstawie dwóch pomiarów uzyskanych w odstępie 4 tygodni, ukształtowała się następująco: wsparcie – 0,64, konflikt – 0,74, głębokość – 0,58. Wyniki są zatem zadowalające (Suwalska-Barancewicz, Liberska, Izdebski, 2015). Badanie przy użyciu narzędzia pozwala na uzyskanie wyniku dla poszczególnych podskal.

Zmienne niezależne

Zmienne niezależne w realizowanych badaniach stanowiły prężność i strategie radzenia sobie w sytuacji trudnej.

Prężność ujmowana jest jako konstrukt odpowiedzialny za: „potencjał do prezentowania zaradności przez użycie dostępnych wewnętrznych i zewnętrznych zasobów w odpowiedzi na zmiany kontekstu i zmiany rozwojowe” (Pooley, Cohen, 2010, s. 34). Prężność uznawana jest tu za grupę ochronnych czynników, które pomagają w utrzymaniu efektywności funkcjonowania i dobrostanu pomimo niesprzyjających warunków i obejmuje trzy aspekty: zasoby osobiste, wsparcie ze strony rodziny i wsparcie ze strony rówieśników. Do pomiaru prężności użyto polskiej adaptacji *Lifespan Individual Resilience Scale(pl)* (LIRS(pl)) pod roboczym tytułem Skala Osobistej Adaptacyjności, przeznaczonej do badania adolescentów i dorosłych. LIRS(pl) stanowi narzędzie samoopisowe składające się z 12 twierdzeń przyporządkowanych do trzech skal, odpowiadających trzem składowym prężności – zasobom osobistym („Osiągam to, co postanowiłem/łam zrobić”), wsparciu ze strony rodziny („Moja rodzina jest dla mnie źródłem siły”) i ze strony rówieśników („Czuję silną więź z przyjaciółmi”). Badany ustosunkowuje się do twierdzeń na 7-stopniowej skali (1 – zdecydowanie się nie zgadzam, 7 – zdecydowanie się zgadzam). Badanie przy użyciu narzędzia pozwala na uzyskanie ogólnego wyniku w zakresie prężności, a także wyniku dla poszczególnych podskal.

Rzetelność poszczególnych skal narzędzia mierzona współczynnikiem *alfa* Cronbacha jest satysfakcjonująca i wynosi dla zasobów osobistych 0,85, dla wsparcia ze strony rodziny 0,93 oraz dla wsparcia ze strony rówieśników 0,94. Stabilność czasowa, szacowana przy użyciu współczynnika korelacji Pearsona, na podstawie dwóch pomiarów uzyskanych w odstępie 4 tygodni, ukształtowała się następująco: zasoby osobiste – 0,84, wsparcie ze strony rodziny – 0,93, wsparcie ze strony rówieśników – 0,90 (Malina, w przygotowaniu).

Drugą ze zmiennych niezależnych to strategie radzenia sobie. Autorzy polskiej wersji adaptacji narzędzia Mini-COPE – Zygryd Juczyński i Nina Ogińska-Bulik (2009) wymieniają czternaście sposobów radzenia sobie w sytuacji trudnej: *Aktywne radzenie sobie* – podejmowanie wysiłku celem poprawy sytuacji; *Planowanie* – rozmyślanie nad tym, co należy zrobić i planowanie tego; *Pozytywne przewartościowanie* – percypowanie sytuacji w bardziej pozytywnym świetle; *Akceptacja* – przyjęcie zaistniałej sytuacji i uczenie się, jak żyć z nową zmianą; *Poczucie humoru* – żartowanie z zaistniałej sytuacji, traktowanie jej jak zabawy; *Zwrot ku religii* – modlitwy i medytowanie w celu znalezienia ukojenia; *Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego* – poszukiwanie u innych zrozumienia i otuchy; *Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego* – szukanie i otrzymywanie od innych pomocy i porady; *Zajmowanie się czymś in-*

nym – absorbowanie się innymi czynnościami, aby nie myśleć o zaistniałej sytuacji; *Zaprzeczanie* – odrzucanie faktu zaistnienia sytuacji; *Wyładowanie* – manifestowanie negatywnych emocji; *Zazywanie substancji psychoaktywnych* – stosowanie środków dla złagodzenia przykrych emocji; *Zaprzestanie działań* – rezygnowanie z działań przybliżających do osiągnięcia celu; *Obwinianie siebie* – samokrytyka i obarczanie siebie za to, co się stało (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009).

Przeznaczona do pomiaru zmiennej strategii radzenia sobie skala Mini-COPE jest również narzędziem samoopisowym. Składa się z 28 pozycji, do których badany ustosunkowuje się na 4-stopniowej skali Likerta. Parametry psychometryczne narzędzia są zadowalające. Rzetelność połówkowa narzędzia wynosi 0,86. Podobnie ładunki czynnikowe poszczególnych twierdzeń można uznać w większości za zadowalające (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009).

Pytania badawcze

Na podstawie analizy literatury przedmiotu postawiono następujące pytania badawcze:

- Czy istnieje zależność między prężnością a jakością relacji partnerów w związku? Jeśli tak, to jaka?
- Czy istnieje zależność między sposobami radzenia sobie w sytuacji trudnej a jakością związku osób badanych? Jeśli tak, to jaka?
- Czy prężność pełni rolę mediatora w relacji pomiędzy strategiami radzenia sobie w sytuacji trudnej a jakością związku partnerów?

Charakterystyka osób badanych

Dobór osób badanych do próby był celowy – kryterium stanowiło bycie w związku. W badaniach udział wzięło 140 osób pozostających w związku (70 par, 50% kobiet i 50% mężczyzn; średnia wieku – 28,88 lat; $SD = 2,64$) zróżnicowanych pod względem wykształcenia i miejsca zamieszkania. **Wykształcenie** średnie uzyskało 69 osób badanych, wykształcenie wyższe 42 osoby, zawodowe 25 i zaledwie 4 osoby posiadały wykształcenie podstawowe.

W przypadku **pochodzenia** można zauważyć zbliżony podział badanej populacji na trzy grupy: wieś – 40 osób, miasto do 100 tys. – 50 osób, miasto 100-500 tys. – 48 osób. Jedynie dwie osoby pochodziły z miasta powyżej 500 tys. osób.

Przeważającą liczbę par (w stosunku do innych typów związków) tworzyły małżeństwa (36 par), w stałym związku przebywało 18 par, natomiast w kohabitacji 8 par. Cztery pary przebywały w narzeczeństwie, pozostałe trzy w kohabitacji narzeczeńskiej, natomiast w niezobowiązującej relacji znalazły się 3 pary².

² Objaśnienie wyszczególnionych na potrzeby badań typów związków: W grupie małżeństw znalazły się jednostki poślubione, mające prawnie usankcjonowany związek. Do grupy narzeczeństw zakwalifikowano osoby, które były zaręczone i nie mieszkały ze sobą, natomiast narzeczeni, mieszkający razem przed ślubem, zostali zaklasyfikowani jako partnerzy kohabitujący przed ślubem (kohabitacja narzeczeńska) (por. Janicka, 2006). Warunkiem uznania badanych za jednostki kohabitujące, zgodnie z definicją Trosta i Chechlińskiego, był

Staż związku osób badanych można zobrazować w następujący sposób: 1-10 lat (82 osoby); 11-20 lat (25 osób); 21-30 lat (15 osób); 31-40 lat (18 osób). Dzieci par spodziewało się potomstwa. Pary otrzymywały zestaw kwestionariuszy wraz z instrukcją oraz prośbą o wypełnienie i zwrócenie w wyznaczonym terminie. Badani zostali zapewnieni o anonimowości i wyłącznie naukowym charakterze badań. Wyłączono z nich niekompletnie wypełnione kwestionariusze.

Wyniki

Rodzaj postawionych pytań wyznaczał wybór adekwatnych do nich analiz statystycznych i sposobów opracowywania wyników. W celu ich weryfikacji w analizie ilościowej zebranych danych wykorzystano współczynnik korelacji *r*-Pearsona, analizę regresji wielokrotnej, test Sobela weryfikujący istotność mediatora oraz testy różnic *t*-Studenta. Prezentowane w tej części pracy analizy statystyczne przeprowadzono w programie statystycznym STATISTICA 10.0.

Związek między prężnością a jakością relacji partnerów w związku

W pierwszej kolejności przystąpiono do określenia związku między prężnością a jakością funkcjonowania partnerów w związku. W tym celu użyto współczynnika korelacji *r*-Pearsona.

Tabela 1. Związek między prężnością a jakością relacji partnerów

Związek między prężnością a jakością relacji partnerów $p < 0,05000$, $N = 140$			
Prężność/Jakość związku	Głębokość relacji	Konflikt	Postrzegane wsparcie
Zasoby osobiste	0,280***	-0,062	0,050
Wsparcie od rodziny	0,204**	0,000	0,039
Wsparcie od rówieśników	0,224**	0,040	0,128

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Rezultaty analizy statystycznej przy użyciu współczynnika korelacji *r*-Pearsona wykazały, że istnieje istotny związek między wszystkimi wymiarami prężności a głębokością relacji partnerów, czyli ich zaangażowaniem w związek. Im wyższy poziom zasobów osobistych ($r = 0,280$; $p = 0,001$), wsparcia uzyskiwanego od rodziny ($r = 0,204$; $p = 0,016$) oraz wsparcia uzyskiwanego od rówieśników ($r = 0,224$; $p = 0,008$), tym wyższy jest poziom zaangażowania partnerów w relację. Zależności te są jednak słabe.

fakt wspólnego zamieszkiwania bez prawnego usankcjonowania związku (Trost, 1977; Chchliński, 1981; Kwak, 2005; Janicka, 2006). W stałym związku znajdowały się osoby, które nie mieszkaly ze sobą, ani nie były zaręczone. Pary znajdujące się w niezobowiązującej relacji to osoby umawiające się na przykład na randki.

Związek między sposobami radzenia sobie w sytuacji trudnej a jakością związku osób badanych

W dalszej kolejności analizowano, czy istnieje związek między sposobami radzenia sobie w sytuacji trudnej przez partnerów a jakością ich związku. W tym celu również użyto współczynnika korelacji r -Pearsona.

Tabela 2. Związek między sposobami radzenia sobie w sytuacji trudnej a jakością związku partnerów

Związek między strategiami radzenia sobie w sytuacji trudnej a jakością związku osób badanych $p < 0,05000$, $N = 140$			
Strategie/Jakość związku	Postrzegane wsparcie	Konflikt	Głębokość relacji
Aktywne radzenie sobie	0,099	0,004	0,082
Pozytywne przewartościowanie	-0,022	-0,194*	-0,009
Planowanie	0,160	-0,084	0,179*
Akceptacja	-0,067	-0,021	0,058
Poczucie humoru	0,078	-0,027	0,243*
Zwrot ku religii	-0,083	0,075	-0,029
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	0,276***	-0,138	0,000
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	0,273***	-0,104	-0,024
Zajmowanie się czymś innym	0,080	0,002	-0,120
Zaprzeczanie	0,043	0,088	-0,190*
Wyładowywanie się	0,129	0,090	-0,102
Zażywanie substancji psychoaktywnych	-0,110	0,133	-0,191*
Zaprzestanie działań	0,088	0,150	-0,132
Obwinianie siebie	-0,044	0,231**	-0,069

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Rezultaty analizy statystycznej przy użyciu współczynnika korelacji r -Pearsona wykazały istotny związek między poszukiwaniem emocjonalnego ($r = 0,276$; $p = 0,001$) i instrumentalnego ($r = 0,273$; $p = 0,001$) wsparcia a postrzeganym wsparciem w otoczeniu. Im wyższy był poziom poszukiwania różnego rodzaju wsparcia, tym wyższy był również poziom postrzegania jego dostępności w najbliższym otoczeniu.

Rezultaty analizy wykazały również istotny związek między pozytywnym przewartościowaniem, czyli postrzeganiem sytuacji w lepszym świetle a konfliktem

w związku ($r = -0,194$; $p = 0,022$) oraz obwinianiem siebie ($r = 0,231$; $p = 0,006$). Im wyższy był poziom pozytywnego przewartościowania, tym niższy był poziom konfliktu, natomiast im wyższy był poziom krytykowania i obwiniania siebie, tym zaobserwowano wyższy poziom konfliktu w związku.

Rezultaty analizy wykazały, że istnieje istotny związek między sposobami radzenia sobie, takimi jak: planowanie ($r = 0,179$; $p = 0,034$), poczucie humoru ($r = 0,243$; $p = 0,004$), zaprzeczanie ($r = -0,190$; $p = 0,024$), zażywanie substancji psychoaktywnych ($r = -0,191$; $p = 0,024$) a głębokością relacji. Im wyższy był poziom planowania działań oraz żartowania z sytuacji, tym wyższy był poziom zaangażowania w związek, natomiast im wyższy był poziom odrzucania faktu zaistnienia sytuacji trudnej i zażywania substancji psychoaktywnych, tym niższy był poziom głębokości relacji. Wykryte zależności są jednak słabe.

Prężność jako mediator między strategiami radzenia sobie w sytuacjach trudnych przez partnerów a jakością ich funkcjonowania w relacji

Ostatnie z prezentowanych analiz dotyczą określenia roli prężności jako mediatora między strategiami radzenia sobie w sytuacjach trudnych a jakością funkcjonowania partnerów w relacji. Aby tego dokonać, w pierwszej kolejności należało sprawdzić istotność związków między:

- Strategiami radzenia sobie w sytuacjach trudnych a prężnością;
- Prężnością a jakością funkcjonowania partnerów w związku;
- Strategiami radzenia sobie w sytuacjach trudnych a jakością funkcjonowania partnerów w związku;
- Rozpoznanie istotności powyższych związków pozwoli włączyć prężność do analizy związku strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych przez partnerów a jakością ich funkcjonowania w relacji. Jeśli w tym układzie zmienna prężność wykaże istotny spadek wskaźnika beta obliczonego dla związku między strategiami radzenia sobie w sytuacjach trudnych a jakością funkcjonowania w związku, to możemy mówić o jej mediującym charakterze (C').

Śród czternastu strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych i trzech wymiarów relacji, istotne związki z prężnością udowodniono w przypadku planowania oraz głębokości relacji (tabela 3).

Tabela 3. Związki między zmiennymi uwzględnionymi w analizie mediacji

Związki między zmiennymi uwzględnionymi w analizie mediacji $p < 0,05000$, $N = 140$			
	Głębokość relacji	Planowanie	Prężność
Głębokość relacji	1,000	0,179*	0,285***
Planowanie	0,179*	1,000	0,322***
Prężność	0,285***	0,322***	1,000

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

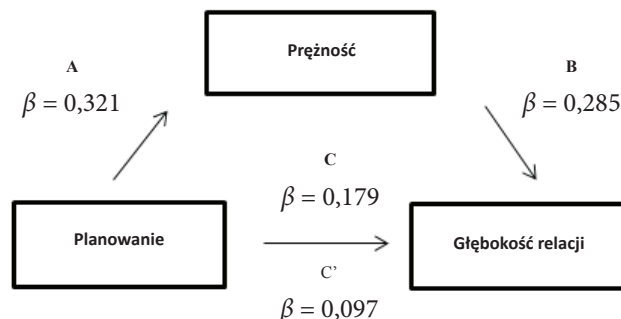
Z uwagi na powyższe wyniki, prężność jako mediator będzie analizowana w związku między planowaniem (strategia radzenia sobie w sytuacji trudnej) a głębokością relacji (wymiar jakości funkcjonowania partnerów w relacji). Wykonano analizę mediacji zgodnie z podejściem zaproponowanym przez Baron i Kenny (1986) oraz uzupełnioną o test Sobela (1982).

W pierwszym etapie analiz mediacyjnych przyjęto jako: zmienną niezależną – planowanie, mediator – prężność oraz zmienną zależną – głębokość relacji. Potwierdzono bezpośredni związek między zmienną niezależną – planowaniem a mediatorem – prężnością (A). Zgodnie z przewidywaniami, im bardziej partnerzy w sytuacji trudnej zastanawiali się nad tym, co należy zrobić i planowali wykonanie tego, tym wyższym poziomem prężności się charakteryzowali ($\beta = 0,321$; $p < 0,001$). Testowany model regresji okazał się dobrze dopasowany do danych $F(1,138) = 15,908$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,097$.

W drugim kroku analizy sprawdzono istotność związku między mediatorem (prężnością) a zmienną zależną (głębokością relacji, B). Ponownie, relacja okazała się istotna: im wyższy był poziom prężności partnerów, tym wyższy był również poziom głębokości relacji, zaangażowania w ich związku ($\beta = 0,285$; $p < 0,001$) – model był dobrze dopasowany do danych $F(1,138) = 12,18$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,081$.

Trzeci krok analizy mediacyjnej polegał na określeniu związku między zmienną niezależną (planowaniem) a zmienną zależną (głębokością relacji, C). Okazało się, że im bardziej partnerzy skupiali się na planowaniu i próbie działania w sytuacji trudnej, tym wyższy poziom zaangażowania charakteryzował ich wzajemne relacje ($\beta = 0,179$; $p < 0,03$). Testowany model regresji okazał się dobrze dopasowany do danych $F(1,138) = 4,575$; $p < 0,03$; $R^2 = 0,032$.

Ostatecznie, gdy w testowanym modelu uwzględniono zarówno zmienną niezależną oraz mediator, rola zmiennej niezależnej w przewidywaniu aktywności w sieci przestała mieć znaczenie – związek przestał być istotny statystycznie ($\beta = 0,097$; p nieistotne statystycznie), podczas gdy mediator pozostał w istotnej relacji ze zmienną zależną ($\beta = 0,253$; $p < 0,004$) $F(2,137) = 6,746$; $p < 0,002$, *Skorygowane* $R^2 = 0,09$. Test Sobela wyniósł 2,603 ($p < 0,009$). Mamy tutaj do czynienia z całkowitą mediacją prężności, gdyż test Sobela jest istotny statystycznie i wartość β w drugiej regresji zmiennej niezależnej na zależną staje się nieistotna statystycznie. Można więc wywnioskować, że prężność jest istotnym mediatorem związku planowania działań pary z głębokością ich relacji: *im wyższy jest poziom planowania działań w sytuacji trudnej przez partnerów, tym wyższy jest poziom ich prężności, a w efekcie wyższy jest poziom ich zaangażowania w relację (głębokości relacji, rycina 1).*



Rycina 1. Schemat medycyjnej roli prężności pomiędzy strategią radzenia sobie w sytuacji trudnej (planowaniem) a jakością związku partnerów (głębokością relacji)

Dyskusja

Zrealizowane w ramach badania analizy w ograniczonym stopniu potwierdziły znaczenie prężności i strategii radzenia sobie dla jakości funkcjonowania partnerów w związku intymnym. Prężność w zakresie wszystkich wymiarów ma znaczenie dla głębokości relacji, jaka łączy partnerów. Koresponduje to z wynikami badań, w których wykazano, że osoby charakteryzujące się wyższym nasileniem prężności w większym stopniu angażują się w relacje z innymi ludźmi, w tym z bliską osobą (Connor, 2006). Uzyskane wyniki są również potwierdzeniem pozytywnego charakteru prężności, dzięki której możliwe jest tworzenie i utrzymywanie satysfakcjonujących więzi społecznych (Heszen, Sęk, 2007; por. Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008). Jak wynika z dotychczasowych badań, prężność stanowi także jeden z czynników oddziałujących na poziom ogólnego zadowolenia z życia (Ogińska-Bulik, 2014), a zatem można przypuszczać, że decydować będzie także o poziomie satysfakcji ze związku i relacji z partnerem. Osoby odznaczające się wysokim poziomem prężności są bardziej pozytywnie nastawione do życia i charakteryzują się stabilnością emocjonalną, co niewątpliwie sprzyja budowaniu konstruktywnych relacji z otoczeniem. Prężność psychiczna sprzyja także wytrwałości w dążeniu do celu i konsekwencji. Jest czynnikiem ułatwiającym mobilizację w sytuacjach kryzysowych, które jak wcześniej wspomniano są czymś naturalnym dla osób funkcjonujących w stałym związku intymnym. Wysoki poziom prężności sprzyja także tolerancji negatywnych emocji i niepowodzeń, co może w sytuacjach kryzysowych zabezpieczać partnerów przed potencjalnym rozstaniem, a wspólne rozwiązywanie problemów prowadzić do pogłębienia ich wzajemnej relacji (Semmer, 2006). Poziom prężności okazał się być nieistotny dla pozostałych wymiarów jakości związku partnerów: postrzeganego wsparcia i konfliktu. Warto w tym momencie zwrócić uwagę na sposób operacjonalizowania wsparcia przez autorów narzędzi. Postrzegane wsparcie uzyskiwane przez partnerów od rodziny i przyjaciół (Pooley,

Cohen, 2010) nie jest przez badanych rozumiane jako równoznaczne ze wsparciem pochodzącym od partnera w relacji intymnej.

Podobnie podejmowanie konstruktywnych strategii radzenia sobie ma znaczenie dla jakości związku partnerów. Wysoka jakość relacji wiąże się ze stosowaniem takich strategii, jak: planowanie, poczucie humoru, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego i emocjonalnego (głębokość relacji i postrzegane wsparcie) oraz pozytywne przewartościowanie (konflikt). Z kolei niska jakość relacji wiąże się ze stosowaniem strategii, takich jak: zaprzeczanie, zażywanie substancji psychoaktywnych (głębokość relacji) oraz obwinianie siebie (konflikt).

Badania wskazują, że strategie skoncentrowane na problemie, takie jak na przykład planowanie czy też poszukiwanie wsparcia instrumentalnego są korzystne dla zdrowia. Z kolei strategie skoncentrowane na emocjach, np. zaprzeczanie, sięganie po używki, zwrot ku religii są traktowane jako mało skuteczne i nie służą dobrostanowi człowieka (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008). To z kolei uniemożliwia efektywne zajęcie się problemem i poradzenie sobie z sytuacją trudną. Konstruktywne strategie radzenia sobie pełnią funkcję instrumentalną i obejmują aktywność ukierunkowaną na konfrontację z problemem, próbę jego rozwiązania, a także racjonalne postępowanie i opanowywanie emocji (Lazarus, 1986). Tym samym sprzyjają podejmowaniu aktywności kierowanej na rozwiązanie trudnej sytuacji, poprawę ogólnej jakości życia lub jakości relacji z partnerem. Stanowią przeciwieństwo biernego reagowania na kryzysy pojawiające się w związku i z tego tytułu stosowanie ich można traktować jako istotny czynnik sprzyjający poprawie funkcjonowania partnerów i pogłębianiu ich relacji. Uzyskane wyniki badań korespondują z przytoczonymi rezultatami, gdyż wybór efektywnych sposobów radzenia sobie wiąże się z poprawą relacji społecznych, również funkcjonowaniem w związku intymnym. Nie wszystkie strategie radzenia sobie związane są z jakością funkcjonowania w związku intymnym. Należą tu: aktywne radzenie sobie, zwrot ku religii, zaprzestanie działań, akceptacja, zajmowanie się czymś innym, wyładowywanie się. Można zatem przypuszczać, że stosowanie tych strategii nie jest związane z funkcjonowaniem w związku i jest niezależne od jakości wzajemnej relacji partnerów. Stosowanie tych strategii w sytuacji kryzysu nie poprawia ani nie pogarsza jakości związku partnerskiego.

Prężność okazała się być mediatorem w związku między planowaniem (strategia radzenia sobie w sytuacji trudnej) a głębokością relacji partnerów (wymiar jakości funkcjonowania partnerów w relacji). Na podstawie wyników badań wskazujących, że prężność jest konstruktem obejmującym umiejętności służące poradzeniu sobie, tworzenia i utrzymywania satysfakcjonujących więzi społecznych (Heszen, Sęk, 2007), zdecydowano się ująć prężność jako mediator, który może modyfikować jakość związku partnerów. Założono, że wybór efektywnej strategii radzenia sobie w sytuacji trudnej będzie wiązał się z większym nasileniem prężności, w efekcie czego jakość ich funkcjonowania partnerów w relacji na wymiarze wsparcia, konfliktu oraz głębokości będzie wyższa. Taki charakter zależności wykryty został w odniesieniu do głębokości relacji partnerów. Okazało się, że planowanie działań, próba aktywnego poradzenia sobie w sytuacji trudnej wiązała się z wyższym po-

ziomem prężności, w efekcie czego wyższy był również poziom głębokości relacji partnerów. Koresponduje to z wynikami badań, wskazującymi, że planowanie jako strategia skoncentrowana na problemie ma istotne znaczenie nie tylko dla zdrowia fizycznego, ale również psychicznego i społecznego, w efekcie czego również przekłada się na jakość funkcjonowania partnerów w relacji (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008). Prężność jako mediator związku planowania z głębokością relacji partnerów pozwala na bardziej skuteczne radzenie sobie z przykrymi wydarzeniami, pozwala budować satysfakcjonujące relacje i pogłębia zaangażowanie w związek.

Prezentowane badania, pomimo cennych istotnych walorów naukowych, mają również pewne ograniczenia. Jedno z nich dotyczy ograniczonej możliwości generalizowania wyników badań na całą populację. O zawężonej możliwości generalizowania wyników przesądza również celowy dobór osób do grupy badanej – były to osoby pozostające w związku. Przeprowadzenie badań w lepiej ustrukturyzowanej grupie, uwzględniającej większą liczbę osób, znajdujących się w różnych formach związku oraz w różnych okresach rozwojowych, mogłoby dostarczyć bardziej precyzyjnych informacji o naturze związku partnerów, jego jakości i złożoności jej uwarunkowań. Warto byłoby również w przyszłych badaniach kontrolować dynamikę związku (np. monitorować, czy badane pary znajdują się w kryzysie).

Realizowane badania dotyczyły ogólnie pojętej sytuacji trudnej. W przyszłości cenne byłoby odniesienie do specyficznych, „partnerskich” sytuacji trudnych, charakterystycznych dla danej pary.

Prezentowane badania w dużej mierze zrealizowane zostały w schemacie korelacyjnym. Pozwoliło to na wykrycie istotnych związków między analizowanymi zmiennymi oraz predykcję jednej zmiennej na podstawie drugiej, jednak badania korelacyjne uniemożliwiają wnioskowanie przyczynowo-skutkowe (Sierau, Herzberg, 2012). W przyszłości, bardzo cenne byłoby przeprowadzenie badań, które wskazałyby strukturę zależności przyczynowych i wpływ określonych zmiennych na jakość funkcjonowania partnerów w związku.

Za pewne ograniczenie realizowanych badań można uznać zastosowane narzędzia pomiarowe. Zarówno metoda przeznaczona do badania jakości związków intymnych (Inwentarz Jakości Związku), jak i prężności diagnozuje wsparcie społeczne. Zaznaczyć jednak należy, iż Inwentarz Jakości Związku skupia się na ocenie postrzeganych przez partnera wymiarów relacji, tj. wsparcia, głębokości relacji i konfliktu w określonej interakcji z drugim człowiekiem (np. w związku intymnym), a nie na ogólnym ich postrzeganiu w stosunku do innych osób (Badr i in., 2001).

W przyszłych badaniach, w obszar eksploracji warto byłoby włączyć również inne zmienne, które mogą okazać się istotne z punktu widzenia jakości funkcjonowania partnerów. Jedną z nich może być osobowość partnerów (Rostowski, 1987; Robins i in., 2000) oraz podobieństwo partnerów w zakresie osobowości. Dotychczasowe badania podkreślają bowiem, że podobieństwo osobowości partnerów stanowi jeden z ważnych elementów, decydujących o jakości funkcjonowania związku (Rostowski, 1987).

W obszarze poszukiwań wyznaczników funkcjonowania diady, dodatkowo można uwzględnić warunki zewnętrzne istotne z punktu widzenia relacji partnerskich, takie jak na przykład: sytuacja mieszkaniowa pary, podział obowiązków domowych i sposób ich realizacji, gdyż, jak wskazuje literatura specjalistyczna, są to czynniki potencjalnie konfliktogenne, które mogą modyfikować relacje partnerów i jakość ich funkcjonowania (Brannon, 2002).

Prezentowane badania stanowią jedną z wielu możliwości ścieżek eksploracji bliskich relacji interpersonalnych. Do tej pory problematyka relacji intymnych dorosłych nie była szeroko podejmowana w ramach paradygmatu psychologii pozytywnej, a przytoczone wyniki badań dowodzą, że czynniki, takie jak prężność i strategie radzenia sobie mogą pomóc w zrozumieniu sposobu funkcjonowania partnerów w obliczu sytuacji trudnej. W przyszłych badaniach warto bliżej przyjrzeć się innym czynnikom sprzyjającym pomyślnemu funkcjonowaniu partnerów w kryzysie, co mogłoby pogłębić rozumienie problematyki jakości bliskich związków. Autorki, świadome ograniczeń zrealizowanych badań własnych, wyrażają przekonanie, że zaprezentowane wyniki mogą stanowić punkt wyjścia do postawienia kolejnych pytań i dalszych eksploracji w obszarze życia społecznego, jakim są bliskie intymne związki dorosłych.

Literatura cytowana

- Badr, H., Acitelli, L.K., Duck, S., Carl, W.J. (2001). Weaving social support and relationships together. W: B.R. Sarason, S. Duck (red.), *Personal relationships: Implications for clinical and community psychology* (s. 1-14). New York: Wiley.
- Baron, R.M., Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Beisert, M., Liberska, H., Matuszewska, M. (2001). Od konfliktu do rozvodu. W: H. Liberska, M. Matuszewska (red.), *Matżeństwo. Męskość – kobiecość, miłość, konflikt* (s. 171-188). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Brannon, L. (2002). *Psychologia rodzaju*. Gdańsk: GWP.
- Braun-Gałkowska, M. (1985). Miłość aktywna. Psychiczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie. *Rocznik Nauk Społecznych*, 4, 209-236.
- Brzezińska, A. (2002). Dorosłość – szanse i zagrożenia dla rozwoju. W: A. Brzezińska, K. Appelt, J. Wojciechowska (red.), *Szanse i zagrożenia rozwoju w okresie dorosłości*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Charney, D.S. (2004). Psychological mechanisms id resilience and vulnerability: Implications for successful adaptation to extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, 161, 195-216.
- Chechliński, W. (1981). Kohabitacja – nowe zjawisko życia rodzinnego. W: M. Ziemska, A. Kwak (red.), *Funkcjonowanie rodziny a problem profilaktyki społecznej i resocjalizacji* (s. 27-35). Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.

- Condren, R., O'Neill, A., Ryan, M., Barrett, P., Thakore, J. (2002). HPA axis response to a psychological stressor in generalised social phobia. *Psychoneuroendocrinology* 27, 693-704.
- Connor, K.M. (2006) Assessment of resilience in the aftermath of trauma. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67 (2), 46-49.
- Fincham, F.D. (2008). *Marital happiness. The Encyclopedia of Positive Psychology*. New York: John Wiley.
- Fincham, F.D., Beach, S.R.H. (1999). Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual Review of Psychology*, 50, 47-77.
- Fincham, F.D., Beach, S.R.H. (2006). Relationship satisfaction. W: A.L. Vangelisti, D. Perlman (red.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (s. 579-594). New York: Cambridge University Press.
- Fletcher, D., Sarcar, M. (2013). Psychological Resilience. A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*, 18 (1), 12-23.
- Flowers, B.J., Olson, D.H. (1986). Predicting Marital Success With PREPARE: A Predictive Validity Study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 12 (4) 403-413.
- Grob, A., Krings, F., Bangerter, A. (2001). Life Markers in Biographical Narratives of People from Three Cohorts: A Life Span Perspective in Its Historical Context. *Human Development*, 44, 4, 171-190.
- Gunlicks-Stoessel, M., Powers, S. (2009). Romantic Partners' Coping Strategies and Patterns of Cortisol Reactivity and Recovery in Response to Relationship Conflict. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 5, 630-649.
- Gurung, R.A.R., Sarason, B.R., Sarason, I.G. (1997). Personal characteristics, relationship quality, and social support perceptions and behavior in young adult romantic relationships. *Personal Relationships*, 4, 319-339.
- Harwas-Napierała, B. (2008). *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Herrman, H., Stewart, D.E., Diaz-Granados, N., Berger, E., Jackson, B., Yuen, T. (2011). What is resilience. *La Revenue Canadienne de Psychiatrie*, 56 (5), 258-265.
- Heszen, I., Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hjemdal, O. (2007). Measuring protective factors: The development of two resilience scales in Norway. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 16, 303-321.
- Janicka, I. (2006). *Kohabitacja a małżeństwo w perspektywie psychologicznej. Studium porównawcze*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2009). *Narzędzia Pomiaru Stresu i Radzenie Sobie ze Stresem*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Karney, B.R., Bradbury, T.N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1075-1092.
- Kuczyńska, A. (1998). *Sposób na bliski związek. Zachowania wiążące w procesie kształtowania się i utrzymania więzi w bliskich związkach*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.

- Kwak, A. (2005). *Rodzina w dobie przemian. Małżeństwo i kohabitacja*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Lazarus, R. (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. Przekł. B. Łapiński. *Nowiny Psychologiczne*, 3-4, 2-39.
- Liberska, H., Matuszewska, M. (2006). Pełnienie ról małżeńskich a proces rozwoju dorosłych. *Psychologia Rozwojowa*, 11, 4, 25-35.
- Malina, A. (2014). *Wczesna dorosłość w cyklu życia człowieka. Współczesne problemy z realizacją zadań rozwojowych młodych dorosłych*. Bydgoszcz: Wydawnictwo UKW.
- Malina, A. (w przygotowaniu). Lifespan Individual Resilience Scale – polska adaptacja.
- McGonagle, K., Kessler, R., Schilling, E. (1992). The Frequency and Determinants of Marital Disagreements in a Community Sample. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9 (4), 507-524.
- Ogińska-Bulik, N. (2014). Prężność psychiczna a zadowolenie z życia osób uzależnionych od alkoholu. *Alcoholism and Drug Addiction*, 27/4, 319-324.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). *Osobowość. Stres a zdrowie*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Ogińska-Bulik, N., Zadworna-Cieślak, M. (2014). Rola prężności psychicznej w radzeniu sobie ze stresem związanym z egzaminem maturalnym. *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 19/2, 7-24.
- Pash, L.A., Bradbury, T.N. (1998). Social Support, Conflict, and the Development of Marital Dysfunction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66 (2), 219-230.
- Pierce, G.R., Sarason, I.G., Sarason, B.R. (1991). General and Relationship-Based Perceptions of Social Support: Are Two Construct Better Than One? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (6), 1018-1039.
- Pooley, J.A., Cohen, L. (2010). Resilience: A Definition in Context. *The Australian Community Psychologist*, 22 (1), 30-37.
- Pooley, J.A., Cohen, L., O'Connor, M. (2010). *Community Resilience: A Study of Communities Facing Impending Natural Disasters*. Berlin: Lambert Academic Publishing.
- Robles, T., Kiecolt-Glaser, J. (2003). The physiology of marriage: Pathways to health. *Physiology and Behavior*, 79, 409-416.
- Rostowska, T. (2009). Aktywność zawodowa małżonków a jakość ich życia. W: T. Rostowska (red.), *Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Rostowski, J. (1987). *Zarys psychologii małżeństwa*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Rostowski, J. (1998). Rola statusu tożsamości osobowej w procesie wyboru kariery zawodowej. *Folia Psychologica*, 2, 29-43.
- Rostowski, J. (2009). Współczesne przemiany rozumienia związku małżeńskiego. W: T. Rostowska (red.), *Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.

- Ryś, M. (1999). *Psychologia małżeństwa w zarysie*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Sarason, I.G., Sarason, B.R., Pierce, G.R. (1994). Relationship specific social support: Toward a model for the analysis of supportive transactions. W: B.R. Burleson, T.L. Albrecht, I.G. Sarason (red.), *Communication of social support: Messages, interactions, relationships, and community* (s. 91-112). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Semmer, N. (2006). Personality, stress and coping. W: M. Vollrath (red.), *Handbook of Personality and Health*. Chichester: Wiley.
- Sierau, S., Herzberg, P.Y. (2012). Conflict Resolution as a Dyadic Mediator: Considering the Partner Perspective on Conflict Resolution. *European Journal of Personality*, 26, 221-232.
- Sobel, M.E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. W: S. Leinhardt (red.), *Sociological Methodology 1982* (s. 290-312). Washington, DC: American Sociological Association.
- Spanier, G.B., Lewis, R.A. (1980). Marital Quality: a Review of the Seventies. *Journal of the Marriage and the Family*, 38, 15-38.
- Suwalska-Barancewicz, D. (2016). *Jakość bliskich związków interpersonalnych. Znaczenie przywiązania i zależności w budowaniu trwałych relacji*. Bydgoszcz: Wydawnictwo UKW.
- Suwalska-Barancewicz, D., Izdebski, P., Liberska, H. (2012). Inwentarz Jakości Związku do oceny relacji diadycznych partnerów. W: H. Liberska, A. Malina, D. Suwalska-Barancewicz (red.), *Funkcjonowanie współczesnych młodych ludzi w zmieniającym się świecie* (s. 385-409). Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Suwalska-Barancewicz, D., Liberska, H., Izdebski, P. (2015). The Quality of Relationships Inventory – polska adaptacja. *Psychologia Rozwojowa*, 20 (1), 91-105.
- Trost, J. (1977). Niezalegalizowane współżycie pary. Nowa postać nowej tradycji. *Problemy Rodziny*, 2, 8-19.
- Ungar, M. (2008). Resilience cross cultures. *The British Journal of Social Work*, 38, 213.
- Verhofstadt, L.L., Buysse, A., Rosseel, Y., Peene, O.J. (2006). Confirming the Three-Factor Structure of the Quality of Relationships Inventory Within Couples. *Psychological Assessment*, 18 (1), 15-21.
- Young, E., Abelson, J., Cameron, O. (2004). Effect of comorbid anxiety disorders on the hypothalamic-pituitary-adrenal axis response to a social stressor in major depression. *Biological Psychiatry*, 56, 113-120.

Streszczenie. Współczesne rodziny narażone są na liczne sytuacje kryzysowe związane z funkcjonowaniem w poszczególnych rolach i realizacją zadań rozwojowych przez ich członków. Sposoby radzenia sobie z trudnościami wydają się być ściśle związane z potencjałem do wykorzystania posiadanego zasobu (Liberska, Matuszewska, 2006). Prężność, rozumiana tu jako potencjał do prezentowania zaradności przez użycie dostępnych wewnętrznych i zewnętrznych zasobów w odpowiedzi na zmiany kontekstu i zmiany rozwojowe (Pooley, Cohen, 2010), jest zdaniem autorek niniejszego projektu czynnikiem decydującym o wyborze konstruktywnych sposobów radzenia sobie z trudnościami przez obojga partnerów

w relacji intymnej. W konsekwencji decyduje ona pośrednio o jakości związku, w którym partnerzy z owymi trudnościami muszą się mierzyć. W ramach realizowanych badań dokonano diagnozy jakości funkcjonowania w związku na wymiarach konfliktów, postrzeganego wsparcia i zaangażowania w relację. Badaniami objęto 70 par w różnych fazach rozwoju rodziny (średnia wieku 29 lat). Do badań użyto Inwentarza Jakości Związku w polskiej adaptacji Suwalskiej-Barancewicz, Liberskiej i Izdebskiego (2015), Skali Osobistej Adaptacyjności w adaptacji Maliny oraz Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini-COPE w adaptacji Juczyńskiego i Ogińskiej-Bulik (2009). Badania wskazują na znaczenie prężności i strategii radzenia sobie w sytuacji trudnej dla jakości związku partnerów na wszystkich trzech wymiarach.

Słowa kluczowe: prężność, strategie radzenia sobie, jakość relacji

Data wpłynięcia: 29.07.2015

Data wpłynięcia po poprawkach: 23.05.2016

Data zatwierdzenia do druku: 5.06.2016