

## Strategie rozwiązywania konfliktów a zadowolenie ze związku<sup>1</sup>

### Problem-solving strategies and marital satisfaction

Olga Kriegerlewicz

Pracownia Psychologii Zaburzeń Rodziny Katedry Psychologii Klinicznej UW  
Kierownik: dr hab. B. Tryjarska

#### Summary

**Aim.** This study investigated the relation between problem-solving strategies in the marital conflict and marital satisfaction.

**Method.** Four problem-solving strategies (Dialogue, Loyalty, Escalation of conflict and Withdrawal) were measured by the Problem-Solving Strategies Inventory [19], in two versions: self-report and report of partners' perceived behaviour. This measure refers to the concept of Rusbult, Johnson and Morrow [7], and meets high standards of reliability ( $\alpha$  Cronbach from  $\alpha=0.78$  to  $\alpha=0.94$ ) and validity. Marital satisfaction was measured by Marriage Success Scale [20]. The sample was composed of 147 marital couples.

**Results.** The study revealed that satisfied couples, in comparison with non-satisfied couples, tend to use constructive problem-solving strategies (Dialogue and Loyalty). They rarely use destructive strategies like Escalation of conflict or Withdrawal. Dialogue is the strategy connected with satisfaction in a most positive manner. These might be very important guidelines to couples' psychotherapy. Loyalty to oneself is a significant positive predictor of male satisfaction is also own Loyalty.

**Conclusion.** The study shows that constructive attitudes are the most significant predictors of marriage satisfaction. It is therefore worth concentrating mostly on them in the psychotherapeutic process instead of eliminating destructive attitudes.

*Słowa klucze:* małżeństwo, konflikt, rozwiązywanie problemów  
*Key words:* marriage, conflict, problem solving

#### Wstęp

W literaturze dotyczącej problematyki relacji małżeńskich w sposób szczególny podkreśla się rolę konstruktywnej komunikacji między partnerami. Dzięki niej małżonkowie mogą dobrze poznać siebie nawzajem, dowiedzieć się o wzajemnych oczekiwaniach, pogłębiać łączącą ich więź psychiczną, zaspokajać swoje potrzeby emocjonalne, osiągać satysfakcję seksualną, a także rozwiązywać nieporozumienia.

<sup>1</sup> Badania były częścią większego projektu badawczego, sfinansowanego z funduszy BST 773/21, przyznanych prof. UW dr hab. Wandzie Ciarkowskiej

Konflikty i nieporozumienia w bliskim związku dwojga ludzi są zarówno zjawiskiem nieprzyjemnym, jak i powszechnym, strategie zaś stosowane przez partnerów w radzeniu sobie z konfliktami wydają się w dużej mierze odpowiedzialne za to, czy ich efektem będzie umocnienie więzi łączącej partnerów, czy też jej osłabienie. W badaniach poświęconych małżeńskiej komunikacji wiele uwagi poświęca się zjawisku konfliktu i sposobom jego rozwiązywania. Konflikty i ich przebieg traktuje się jako ważny aspekt komunikacji, istotnie rzutujący na ogólny obraz wzajemnych stosunków [1, 2, 3].

Dotychczasowe badania ujawniły wiele prawidłowości w tym zakresie. Niektóre z nich [1, 2] potwierdzają występowanie tendencji do odwzajemniania zachowań, tzn. reagowania w sposób spójny z nadanym przez partnera komunikatem (np. atakowanie w odpowiedzi na atak), wskazując jednocześnie na silniejszą tendencję do odwzajemniania negatywnych i agresywnych komunikatów w parach niezadowolonych [4]. Niezadowoleni partnerzy wykazują skłonność do wdawania się w walkę i eskalowania zachowań negatywnych; pary zadowolone częściej unikają konfliktów lub angażują się w nie w sposób konstruktywny [5]. W związkach udanych występuje zdecydowanie więcej zachowań kooperacyjnych, w związkach zaś nieudanych pojawia się więcej karzących form zachowania. W parach niezadowolonych pojawia się mniej pozytywnych komunikatów, występuje wyższy poziom krytycyzmu, obronności i niedopuszczania do głosu, częściej ujawnia się wzorzec: żądanie żony – wycofanie się męża, występuje wyższe fizjologiczne pobudzenie i reaktywność [4]. Dla związków nieudanych charakterystyczne są pejoratywne atrybucje dotyczące partnera i negatywne narracje dotyczące małżeństwa; pojawia się także więcej niespójnych komunikatów (niezgodności sygnałów werbalnych i niewerbalnych [1]). Jak wskazują badania Sillarsa i wsp. [3], partnerzy niezadowoleni ze związku (w porównaniu z partnerami zadowolonymi) mają wyraźnie większe wymagania wobec współmałżonka i oczekują bardziej drastycznych zmian w jego zachowaniu, co niejednokrotnie prowadzi do silnej frustracji, a w konsekwencji do zaostrzenia konfliktu i wzajemnych oskarżeń. Partnerzy zadowoleni mają tendencję do niedostrzegania istniejących między sobą różnic i nie zwracają uwagi na takie zachowania partnera, które można zinterpretować negatywnie.

Proste przekładanie wyników uzyskanych w badaniach amerykańskich na populację polską nie ma podstaw merytorycznych i może (choć nie musi) wiązać się z różnymi zniekształceniami (warunki ekonomiczne, społeczne i kulturowe nie są w obu tych populacjach identyczne). Cenne wydaje się więc podejmowanie problematyki rozwiązywania konfliktów małżeńskich na polskim gruncie, na którym ten nurt badawczy nie jest jeszcze tak rozwinięty.

Jedną z najczęściej przyjmowanych form klasyfikacji strategii rozwiązywania konfliktów jest porządkowanie zachowań w sytuacji problemowej na dwóch wymiarach: aktywności – bierności oraz współpracy – rywalizacji [6]. Interakcja tych wymiarów umożliwia wyróżnienie czterech typów zachowań: kooperacyjnych i aktywnych, kooperacyjnych i biernych, rywalizacyjnych i aktywnych oraz rywalizacyjnych i biernych. Klasyfikacja ta wydaje się zawierać istotne rozróżnienia i obejmować większość obserwowanych reakcji na pojawiający się w związku konflikt. Tego rodzaju

podział przyjęto w badaniu, wyróżniając cztery strategie rozwiązywania konfliktów: dialog (konstruktywny i aktywny), lojalność (konstruktywną i bierną), eskalację konfliktu (destruktywną i aktywną) i wycofanie się (destruktywne i bierne). Dialog to podejmowanie prób rozwiązania problemu i utrzymania relacji z partnerem na satysfakcjonującym poziomie. Wiąże się z dbałością o utrzymywanie wzajemnej, głębokiej komunikacji, zabieganiem o obopólną otwartość oraz dążeniem do odnajdywania optymalnych dla obojga partnerów rozwiązań. Stosowanie strategii dialogu polega na prowadzeniu rzeczowych, spokojnych dyskusji dotyczących problemu, poszukiwaniu kompromisowych rozwiązań, podejmowaniu prób zrozumienia partnera, otwartości w ujawnianiu swoich myśli i uczuć dotyczących problematycznej kwestii, zdolności do przeproszenia i umiejętności przyznania się do własnych błędów. Lojalność jest cierpliwym przeczekiwaniem problemu w nadziei, że „wszystko się ułoży”, a „czas zaleczy rany”. Wiąże się z usprawiedliwianiem nieprzyjemnych zachowań partnera i wybaczeniem mu ich, wiarą w jego dobre intencje, tolerowaniem jego wad, nadzieją na nadejście „lepszych czasów” w związku, przekonaniem, że relacja z partnerem przetrwa mimo pojawiających się w niej problemów. Jest strategią bierną, raczej przyjętą postawą wewnętrzną, związaną z ogólnym pozytywnym nastawieniem do partnera i związku z nim. Eskalacja konfliktu to destruktywne dla relacji z partnerem zachowania, takie jak: krytykowanie, ocenianie, oskarżanie go, agresja werbalna wobec niego, uderzenie w jego „czułe punkty”. Wiąże się z odczuwaniem silnego, negatywnego afektu do partnera i bezpośrednim wyrażaniem go w sposób nie uwzględniający jego uczuć i punktu widzenia. Wycofanie się uwidacznia się w ignorowaniu partnera, ograniczaniu spędzanego z nim czasu, odmowach podejmowania dyskusji, chłodnym traktowaniu, niepodejmowaniu rozmów dotyczących spornej kwestii, zamykaniu się w sobie w odpowiedzi na pojawiające się problemy, stosowaniu taktyki „cichych dni”. Wiąże się z kumulowaniem negatywnych uczuć i niechęcią do ich uzewnętrznienia, nie dając szansy na rozwiązanie problemu.

### **Cel badania i hipotezy badawcze**

Celem prezentowanego badania była analiza związku między stosowanymi przez partnerów strategiami rozwiązywania konfliktów a ich satysfakcją z małżeństwa. Próbowano również odnaleźć odpowiedź na pytanie, jakie strategie rozwiązywania konfliktów są najlepszymi predyktorami zadowolenia kobiet, a jakie – mężczyzn.

Oczekiwano, że istnieje zależność między stosowanymi przez partnerów strategiami rozwiązywania konfliktów w związku a ich zadowoleniem z małżeństwa. Dotychczasowe badania [1–3, 7, 8] pozwalają przewidywać, że konstruktywne strategie rozwiązywania konfliktów (tj. dialog i lojalność) wiążą się pozytywnie z zadowoleniem partnerów, destruktywne zaś (tj. eskalacja konfliktu i wycofanie się) – wiążą się z zadowoleniem partnerów negatywnie.

Biorąc pod uwagę fakt, że oczekiwania kobiet i mężczyzn w odniesieniu do wielu aspektów funkcjonowania związku są odmienne, a także uwzględniając różnice międzypłciowe w zakresie komunikacji [7, 9–16], sformułowano również szczegółowe hipotezy dotyczące znaczenia poszczególnych strategii rozwiązywania konfliktów dla

zadowolenia przedstawicieli każdej płci. Oczekiwano, że najlepszym predyktorem zadowolenia kobiet będzie strategia dialogu (związek pozytywny), oraz wycofania się (związek negatywny). Dla kobiet niezwykle duże znaczenie ma emocjonalna i werbalna bliskość z partnerem, wyrażająca się w dzieleniu się ze sobą przemyśleniami i uczuciami [9, 11–14]. Znaczącym celem kobiecej komunikacji jest utrzymanie satysfakcjonujących więzi z innymi ludźmi, a typowym dla kobiet stylem konwersacyjnym jest styl partnerski i empatyczny [15, 17]. Wydaje się więc, że dialog, jako strategia nastawiona na rozwiązanie problemu i utrzymanie satysfakcjonujących więzi z partnerem, współgra z kobiecymi preferencjami komunikacyjnymi i z ich oczekiwaniami wobec partnera – jest więc taką metodą rozwiązywania konfliktów, która może najbardziej satysfakcjonować kobiety. Wycofanie się jest przeciwieństwem dialogu – osoba stosująca tę strategię nie dąży do rozwiązania problemu i nie ujawnia własnych uczuć. Brak zaangażowania w relację, brak komunikacji i chłód emocjonalny wydają się tym, czego kobiety chcą uniknąć w bliskich relacjach [9, 11, 13]. Przewidywano więc, że stosowanie tej strategii w małżeństwie będzie silnym predyktorem niezadowolenia kobiet. Spodziewano się również negatywnego związku strategii eskalacji konfliktu z zadowoleniem kobiety, sądząc jednak, że współzależność ta nie będzie bardzo silna. Eskalacja konfliktu, mimo swego nieprzyjemnego charakteru, może mieć dla kobiety pewne pozytywne aspekty, niwelujące negatywny związek tej strategii z zadowoleniem. Umożliwia ona ekspresję emocji oraz jest świadectwem silnego emocjonalnego zaangażowania w relację. Oczekiwano również pozytywnego związku strategii lojalności z zadowoleniem kobiety, lecz ze względu na związany z nią brak aktywności werbalnej i ekspresji własnych emocji, przewidywano, że związek ten nie będzie bardzo silny.

Przypuszczano, że najlepszym predyktorem zadowolenia mężczyzn będzie strategia lojalności (związek pozytywny) i strategia eskalacji konfliktu (związek negatywny). Lojalność wiąże się z pozytywnymi uczuciami i postawami, lecz nie wymaga dużego stopnia otwartości i ujawniania własnych uczuć. Z dotychczasowych badań wynika, że mężczyźni niechętnie dzielą się swoimi emocjami i charakteryzują się mniejszą fluencją werbalną [9, 10–13], chętnie przyjmując postawy pozytywne i pasywne wobec konfliktu małżeńskiego [2, 18]. Eskalacja konfliktu jest strategią związaną z nieprzyjemnymi zachowaniami partnerów, a także angażującą emocjonalnie. Biorąc pod uwagę mniejszą kompetencję mężczyzn w odczytywaniu, rozumieniu i wyrażaniu emocji, można oczekiwać, że strategia ta może być dla nich silniej związana z niezadowoleniem niż dla kobiet. Oczekiwano również pozytywnego związku zadowolenia mężczyzn ze stosowaniem przez partnerkę strategii dialogu. Otwartość i zainteresowanie kobiety potrzebami mężczyzny mogą być odbierane jako nagroda i świadczyć o zaangażowaniu partnerki w związek. Własna strategia dialogu wymaga od mężczyzn podjęcia większego wysiłku, choć ze względu na jego skuteczność w rozwiązywaniu problemów [16] prawdopodobnie również wiąże się z satysfakcją. Przewidywano również negatywną zależność między wycofaniem się a zadowoleniem mężczyzny, sądząc jednak, że strategia ta będzie w mniejszym stopniu związana z zadowoleniem. Wycofanie się jest nieprzyjemne, jednakże dzięki niemu mężczyzna może zdystansować się od relacji z partnerką, uzyskać czas dla siebie oraz poczucie odrębności i autonomii.

### Metoda

Do oceny strategii rozwiązywania konfliktów w małżeństwie zastosowano kwestionariusz Strategii Rozwiązywania Konfliktów (SRK [19]) w wersji samoopisowej oraz w wersji opisującej zachowanie partnera. Podstawą teoretyczną kwestionariusza jest wyróżnienie dwóch zasadniczych wymiarów reakcji na niezadowolenie w związku (konstruktywności – destruktywności i aktywności – bierności) oraz czterech specyficznych strategii rozwiązywania konfliktów powstałych z połączenia tych wymiarów. Są to: dialog (konstruktywny i aktywny), lojalność (konstruktywna i bierna), eskalacja konfliktu (destruktywna i aktywna) i wycofanie się (destruktywne i bierne), opisane szerzej we wstępie. Kwestionariusz SRK, odwołujący się do koncepcji Rusbult, Johnsona i Morrowa [7], spełnia wysokie standardy rzetelności (współczynnik  $\alpha$  Cronbacha w zależności od skali wynosi od  $\alpha = 0,78$  do  $\alpha = 0,94$ ) i trafności. Narzędzie składa się z 32 pozycji, które mają charakter stwierdzeń. W wersji samoopisowej są one sformułowane w pierwszej osobie, a badany ocenia na 6-stopniowej skali częstotliwości, w jakim stopniu przejawia poszczególne zachowania wobec swojego partnera w sytuacji konfliktu. W wersji opisującej zachowanie partnera są to stwierdzenia sformułowane w trzeciej osobie, badany zaś ocenia, w jakim stopniu jego partner przejawia wobec niego dane zachowania w sytuacji konfliktowej. Przykładowe pozycje kwestionariusza przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1

#### Przykładowe pozycje kwestionariusza SRK pochodzące z wersji samoopisowej dla mężczyzny

Strategia	Pozycje
Dialog	nr 5: Gdy nie zgadzamy się z partnerką w jakiejś sprawie, dążę do osiągnięcia z nią kompromisu. nr 13: Gdy mam o coś żal do partnerki, staram się spokojnie powiedzieć jej o tym, co mi „leży na sercu”. nr 17: Nawet podczas sprzeczki staram się dobrze poznać i zrozumieć punkt widzenia partnerki.
Lojalność	nr 2: Jeśli partnerka zachowa się wobec mnie w niemiły sposób, nic nie mówię i wybaczam jej to. nr 10: Gdy nasze poglądy na jakąś sprawę różnią się, wolę ustąpić, by nie doprowadzać do sprzeczki. nr 30*: Wybaczenie partnerce przychodzi mi z trudnością.
Eskalacja konfliktu	nr 3: Podczas sprzeczki zdarza mi się oskarżać partnerkę za nasze nieporozumienia. nr 15: W złości zdarza mi się mówić lub robić coś, o czym wiem, że zrani partnerkę. nr 27: Gdy jestem zły na partnerkę, wygłaszam złośliwe uwagi pod jej adresem.
Wycofanie się	nr 4: Kiedy jestem zły na partnerkę, przez pewien czas nie zwracam na nią uwagi. nr 16*: Nawet po kłótni z partnerką unikam takich zachowań, jak obrażanie się na nią i uparte milczenie. nr 28: Kiedy zachowanie partnerki rozżołości mnie, przestaję się do niej odzywać.

\* stwierdzenia punktowane odwrotnie

Do oceny satysfakcji małżeńskiej zastosowano Skalę Powodzenia Małżeństwa (SPM [20]). SPM pozwala określić stopień, w jakim małżeństwo osoby badanej jest zbliżone do jej subiektywnej wizji idealnego związku. Skala składa się z dwóch identycznych części, zawierających po 46 stwierdzeń dotyczących małżeństwa (m. in. „Podobny światopogląd”, „Wzajemna miłość”, „Niezbyt duża różnica wieku”, „Wza-

jemne zaufanie”, „Dobre stosunki z rodziną współmałżonka”, „Wspólne wykonywanie prac domowych”, „Podział zajęć na kobiecie i męskie”, „Wspólne wychowywanie dzieci”, „Podtrzymywanie atrakcyjności seksualnej u obu stron”, „Zdrowie fizyczne obojga”, „Podobny poziom intelektualny”). W pierwszej z nich osoba badana proszona jest o zaznaczenie dowolnej liczby stwierdzeń charakteryzujących jej małżeństwo, w drugiej zaś — o podkreślenie dowolnej liczby stwierdzeń, które są z jej punktu widzenia najważniejszymi warunkami powodzenia małżeństwa. Stosunek liczby stwierdzeń zgodnych na obu listach do liczby stwierdzeń zaznaczonych na drugiej liście pozwala określić liczbowy wskaźnik powodzenia małżeństwa osoby badanej. Za wykorzystaniem tego narzędzia przemawiała jego zadowalająca rzetelność, krótki czas badania oraz możliwość pośredniego pomiaru stopnia zadowolenia z małżeństwa.

### Osoby badane

Badaniem objęto 147 par małżeńskich. Średnia wieku badanych wynosiła 40,67 roku (od 24 do 63 lat), średni staż związku 15,22 roku (od 2 do 39 lat). Badano osoby z wykształceniem średnim i wyższym. 31 par było parami bezdzietnymi, 40 par miało jedno dziecko, 68 par – dwoje dzieci i 8 par – troje. Dobór osób badanych był doбором przypadkowym. Na badanie nie wyraziło zgody 9 par spośród wszystkich, do których zwrócono się z prośbą o udział w badaniu.

### Wyniki

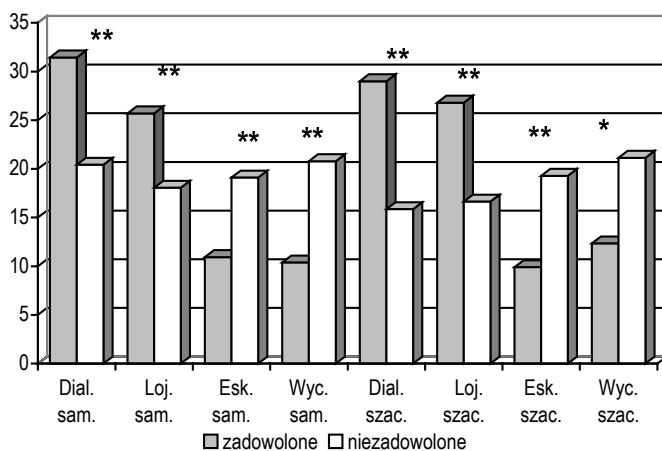
#### Strategie rozwiązywania konfliktów a zadowolenie ze związku

Sprawdzano, czy strategie rozwiązywania konfliktów z partnerem wiążą się z zadowoleniem ze związku. Analizy przeprowadzono odrębnie dla kobiet i dla mężczyzn. Wskaźnikiem poszczególnych strategii rozwiązywania konfliktów była suma punktów, uzyskanych przez osoby badane, w odpowiedniej skali kwestionariusza SRK [19]. W analizach uwzględniano zarówno opis samych siebie, jak i opis zachowania badanych sporządzony przez ich partnerów. Wskaźnikiem zadowolenia ze związku była suma punktów uzyskanych przez badanych w SPM [20].

Analiza korelacji z użyciem współczynnika  $r$ -Pearsona wykazała, że konstruktywne strategie rozwiązywania konfliktów (tj. dialog i lojalność) były powiązane z zadowoleniem ze związku w sposób dodatni. Strategie destruktywne (tj. eskalacja konfliktu i wycofanie się) były powiązane z zadowoleniem ze związku ujemnie. Zadowolenie kobiet współwystępowało ze stosowaniem przez nie strategii dialogu ( $r(147) = 0,491^*$ ) i lojalności ( $r(147) = 0,435^*$ ) oraz ze stosowaniem tych strategii przez ich partnerów (dialog:  $r(147) = 0,527^*$ ; lojalność:  $r(147) = 0,434^*$ ). Zadowolenie kobiet wiązało się negatywnie ze stosowaniem przez nie strategii eskalacji konfliktu ( $r(147) = -0,333^*$ ) oraz wycofania ( $r(147) = -0,435^*$ ), a także ze stosowaniem tych strategii przez ich partnerów (eskalacja konfliktu:  $r(147) = -0,419^*$ ; wycofanie się:  $r(147) = -0,436^*$ ). Podobne zależności ujawniły się w przypadku mężczyzn (własna strategia dialogu:  $r(147) = 0,494^*$ ; strategia dialogu partnerki:  $r(147) = 0,586^*$ ; lojalność własna:  $r(147) = 0,502^*$ ; lojalność partnerki:  $r(147) = 0,479^*$ ; eskalacja konfliktu własna:  $r(147) = -0,254^*$ ; eskalacja konfliktu partnerki:  $r(147) = -0,450^*$ ; wycofanie się własne:  $r(147) = -0,440^*$ ; wycofanie się partnerki:  $r(147) = -0,441^*$ ).

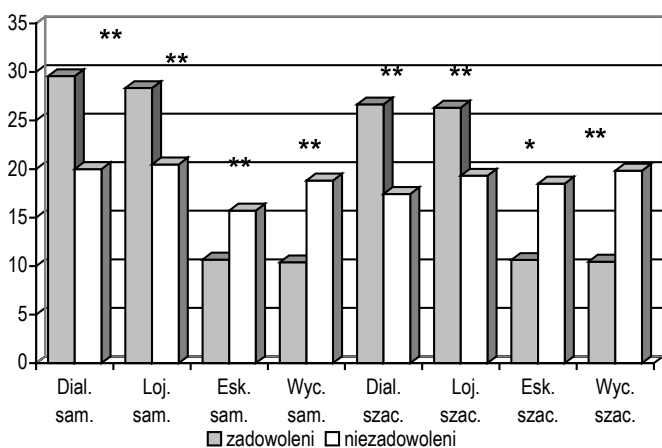
\*  $p < 0,0001$

Sprawdzano również, czy osoby znajdujące się w związkach udanych i osoby w związkach nieudanych różnią się w zakresie strategii rozwiązywania konfliktów z partnerem. Kryterium podziału osób badanych na grupy stanowił wynik w SPM [20]. Wyniki tej analizy, przeprowadzonej za pomocą testu t-Studenta dla prób niezależnych, prezentują wykres 1 (dla kobiet), oraz wykres 2 (dla mężczyzn).



\*poziom istotności statystycznej  $p < 0,002$ , \*\*poziom istotności statystycznej  $p < 0,0001$   
 Dial. – dialog, Loj. – lojalność, Esk. – eskalacja konfliktu, Wyc. – wycofanie się  
 sam. – samopis, szac. – opis zachowania kobiety sporządzony przez jej partnera

Wykres 1. Strategie rozwiązywania konfliktów przez kobiety w związkach udanych i nieudanych (wysokie i niskie wyniki w SPM)

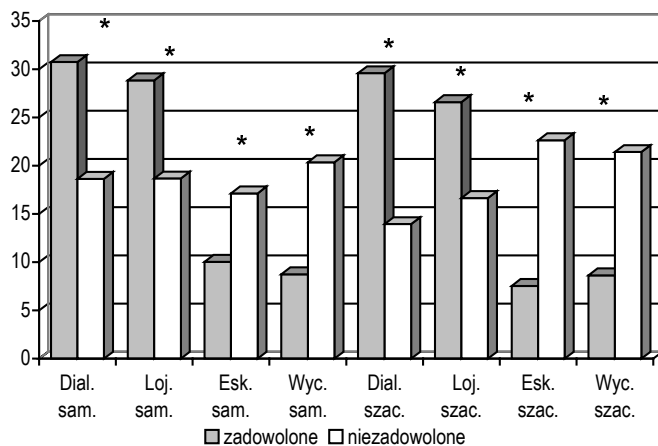


\*poziom istotności statystycznej  $p < 0,006$ , \*\*poziom istotności statystycznej  $p < 0,0001$   
 Dial. – dialog, Loj. – lojalność, Esk. – eskalacja konfliktu, Wyc. – wycofanie się  
 sam. – samopis, szac. – opis zachowania mężczyzny sporządzony przez jego partnerkę

Wykres 2. Strategie rozwiązywania konfliktów przez mężczyzn w związkach udanych i nieudanych (wysokie i niskie wyniki w SPM)

Okazało się, że bez względu na płeć grupa osób znajdujących się w związkach udanych istotnie różni się, w zakresie wszystkich strategii rozwiązywania konfliktów, od grupy osób w związkach nieudanych. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni w związkach udanych istotnie częściej (niż osoby w związkach nieudanych), stosują konstruktywne strategie rozwiązywania konfliktów. Wynika to zarówno z ich opisów samych siebie (dialog: kobiety –  $t(32) = 5,714$ , mężczyźni –  $t(32) = 5,738$ ; lojalność: kobiety –  $t(32) = 6,746$ , mężczyźni –  $t(32) = 4,513$ ), jak i z tego, jak są oceniani przez swoich partnerów (dialog: kobiety wg partnerów –  $t(32) = 6,856$ , mężczyźni wg partnerek –  $t(32) = 4,519$ ; lojalność: kobiety wg partnerów –  $t(32) = 4,489$ , mężczyźni wg partnerek –  $t(32) = 5,602$ ). Osoby znajdujące się w związkach nieudanych istotnie częściej (niż osoby w związkach udanych) stosują strategie destruktywne, o czym świadczy zarówno sposób, w jaki sami charakteryzują swoje zachowanie (eskalacja konfliktu: kobiety –  $t(32) = -4,426$ , mężczyźni –  $t(32) = -6,139$ ; wycofanie: kobiety –  $t(32) = -7,057$ , mężczyźni –  $t(32) = -4,523$ ), jak i charakterystyka ich zachowania sporządzona przez ich partnerów (eskalacja konfliktu: kobiety wg partnerów –  $t(32) = -6,795$ , mężczyźni wg partnerek –  $t(32) = -5,425$ ; wycofanie się: kobiety wg partnerów –  $t(32) = -4,956$ , mężczyźni wg partnerek –  $t(32) = -3,394$ ).

Sprawdzano również, czy partnerzy osób oceniających związek jako udany i partnerzy osób oceniających związek jako nieudany różnią się w zakresie stosowania poszczególnych strategii. Zastosowano w tym celu test t-Studenta dla prób niezależnych, którego wyniki prezentują wykres 3 (dla kobiet) oraz wykres 4 (dla mężczyzn).

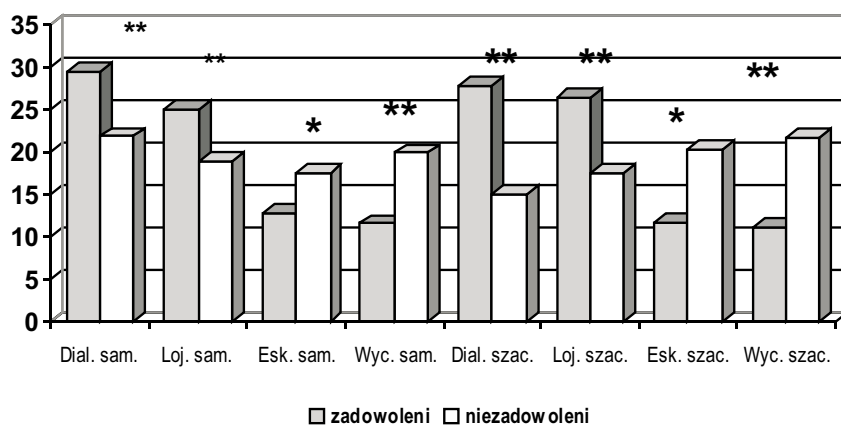


\*poziom istotności statystycznej  $p < 0,0001$

Dial. – dialog, Loj. – lojalność, Esk. – eskalacja konfliktu, Wyc. – wycofanie się  
sam. – samopis, szac. – opis zachowania mężczyzny sporządzony przez jego partnerkę

Wykres 3. Strategie rozwiązywania konfliktów przez partnerów kobiet w związkach udanych i nieudanych (wysokie i niskie wyniki w SPM)





\*poziom istotności statystycznej  $p < 0,006$ , \*\*poziom istotności statystycznej  $p < 0,0001$   
 Dial. – dialog, Loj. – lojalność, Esk. – eskalacja konfliktu, Wyc. – wycofanie się  
 sam. – samopis, szac. – opis zachowania kobiety sporządzony przez jej partnera

Wykres 4. Strategie rozwiązywania konfliktów przez partnerki mężczyzn w związkach udanych i nieudanych (wysokie i niskie wyniki w SPM)

Okazało się, że obie te grupy (bez względu na płeć) istotnie różnią się w zakresie wszystkich strategii rozwiązywania konfliktów. Małżonkowie osób zadowolonych znacznie częściej (niż małżonkowie osób niezadowolonych) postrzegają własne zachowanie w kategoriach konstruktywnych, tzn. przypisują sobie więcej zachowań należących do strategii dialogu i lojalności (dialog: kobiety –  $t(32) = 5,446$ , mężczyźni –  $t(32) = 4,647$ ; lojalność: kobiety –  $t(32) = 5,893$ , mężczyźni –  $t(32) = 4,583$ ). W podobny sposób są charakteryzowani przez swoich partnerów (dialog: kobiety wg partnerów –  $t(32) = 4,589$ , mężczyźni wg partnerek –  $t(32) = 7,294$ ; lojalność: kobiety wg partnerów –  $t(32) = 3,992$ , mężczyźni wg partnerek –  $t(32) = 6,018$ ). Małżonkowie osób niezadowolonych istotnie częściej (niż małżonkowie osób zadowolonych) opisują siebie jako osoby skłonne do stosowania strategii destruktywnych, tj. eskalacji konfliktu i wycofania się (eskalacja konfliktu: kobiety –  $t(32) = -3,459$ , mężczyźni –  $t(32) = -2,869$ ; wycofanie się: kobiety –  $t(32) = -5,254$ , mężczyźni –  $t(32) = -4,219$ ), co potwierdzają ich charakterystyki sporządzone przez partnerów (eskalacja konfliktu: kobiety wg partnerów –  $t(32) = -3,926$ , mężczyźni wg partnerek –  $t(32) = -4,713$ ; wycofanie się: kobiety wg partnerów –  $t(32) = -4,396$ , mężczyźni wg partnerek –  $t(32) = -5,769$ ).

#### Strategie rozwiązywania konfliktów jako predyktory zadowolenia kobiet i mężczyzn

Sprawdzano, które strategie rozwiązywania konfliktów są najsilniej związane z zadowoleniem kobiet ze związku, które zaś są najlepszymi predyktorami zadowolenia mężczyzn. Wszystkie analizy przeprowadzono za pomocą analizy regresji,

metodą wprowadzania, oddzielnie dla obu płci. Zmienną objaśnianą było zadowolenie ze związku mierzone za pomocą SPM. W każdym przypadku zmiennymi objaśniającymi były strategie rozwiązywania konfliktów – zarówno własne, jak i dostrzegane u partnera, mierzone za pomocą kwestionariusza SRK (patrz: tabela 2).

Tabela 2

**Strategie rozwiązywania konfliktów jako predyktory zadowolenia z małżeństwa**

Zmienna wyjaśniana	Istotne zmienne wyjaśniające		Istotność	% wyjaśnianej wariacji
kobieta	Strategia własna	dialog	< 0,03	29,38
	Strategia partnera	dialog	< 0,0001	29,59
mężczyzna	Strategie własne	lojalność	< 0,003	31,70
		dialog	< 0,009	
	Strategia partnerki	dialog	< 0,0001	34,69

Strategia dialogu, zarówno własna, jak i partnera jest najsilniej związana z zadowoleniem osób badanych, niezależnie od płci. W przypadku kobiet dialog jest jedynym istotnym statystycznie predyktorem ich zadowolenia. Dla mężczyzn drugim silnym predyktorem zadowolenia jest ich własna lojalność. Warto zauważyć, że niezależnie od płci istotnymi predyktorami zadowolenia okazały się wyłącznie strategie konstruktywne.

### Dyskusja

Analizy wyników, zgodnie z oczekiwaniami, wykazały, że istnieje silny związek między strategiami rozwiązywania konfliktów a satysfakcją partnerów. Konstruktywne strategie rozwiązywania konfliktów (tj. dialog i lojalność) są powiązane z zadowoleniem ze związku dodatnio. Destruktywne strategie rozwiązywania konfliktów (czyli eskalacja konfliktu i wycofanie się) są powiązane z satysfakcją ujemnie. Wydaje się oczywiste, że partnerzy zadowoleni ze swojego związku będą starali się utrzymywać wzajemne stosunki na satysfakcjonującym poziomie, reagując konstruktywnymi strategiami rozwiązywania konfliktów w obliczu nieporozumień oraz powstrzymując się przed stosowaniem strategii destruktywnych. U małżonków niezadowolonych ze swojego związku, rozczarowanych relacją z partnerem i sfrustrowanych, występować zaś będzie skłonność do strategii destruktywnych, dających upust nagromadzonym w nich negatywnym emocjom. Z drugiej strony, małżonkowie dbający o dobro swojego związku, ochraniający go poprzez konstruktywne reakcje w sytuacjach konfliktowych, odnoszą zeń większą satysfakcję niż małżonkowie, którzy nie powstrzymują destruktywnych reakcji na nieporozumienia. Badanie przeprowadzono w modelu korelacyjno-regresyjnym, nie można więc wnioskować o przyczynowości, lecz wyłącznie o współzależności badanych zmiennych.

Warto zauważyć, że związek strategii rozwiązywania konfliktów z satysfakcją partnerów jest silniejszy, gdy bierzemy pod uwagę strategie postrzegane przez osobę badaną u jej partnera, a nie jej własne. Dzieje się tak niezależnie od wymiaru konstruktywności – destruktywności stosowanych strategii. Silniejszy związek satysfakcji ze strategiami destruktywnymi postrzeganymi u partnera niż z własnymi destruktywnymi reakcjami można wyjaśnić za pomocą teorii atrybucji „chroniących ego” [21] – tj. takiego wyjaśniania przyczyn aktualnej sytuacji, które chroni i podtrzymuje dobrą samoocenę. Broniąc się przed zagrożeniem pozytywnego obrazu samego siebie, ludzie są skłonni przypisywać odpowiedzialność za niepowodzenia czynnikom sytuacyjnym lub innym osobom. W świetle tego większą odpowiedzialnością za niesatysfakcjonujące rozwiązywanie nieporozumień obarczają swojego partnera. W ramach tej teorii nie sposób jednak wyjaśnić, dlaczego osoby badane są skłonne silniej wiązać własne zadowolenie ze strategiami konstruktywnymi dostrzeganymi u swoich partnerów niż z konstruktywnymi strategiami własnymi. Możliwe, że osoby zadowolone ze związku z partnerem są bardziej skłonne dostrzegać pozytywne aspekty jego zachowań niż zachowań własnych.

Biorąc pod uwagę różnice w strategiach rozwiązywania konfliktów między osobami znajdującymi się w związkach udanych a osobami znajdującymi się w związkach nieudanych, zgodnie z przewidywaniami okazało się, że istnieją one w ramach każdej z wyróżnionych strategii. Osoby w związkach udanych znacznie częściej niż osoby w związkach nieudanych rozwiązują nieporozumienia z partnerem w sposób konstruktywny (stosując strategię dialogu bądź lojalności) i są zdecydowanie mniej skłonne do reakcji destruktywnych (tj. eskalacji konfliktu i wycofania się). Identyczne różnice odnotowano porównując strategie rozwiązywania konfliktów stosowane przez partnerów osób postrzegających swój związek jako udany i partnerów osób postrzegających swój związek jako nieudany. Wydaje się więc, że strategie rozwiązywania konfliktów są znaczącym czynnikiem odróżniającym osoby znajdujące się w związkach udanych i przynoszących zadowolenie od osób znajdujących się w związkach nieudanych i niesatysfakcjonujących.

Dialog jest strategią najsilniej, i pozytywnie, powiązaną z zadowoleniem przedstawicieli obojga płci. Wyniki dotyczące kobiet są zgodne z postawionymi hipotezami badawczymi. Troska o klimat uczuciowy związku, dbałość o utrzymywanie komunikacji i zabieganie o wzajemną otwartość stanowi bowiem istotny składnik tradycyjnego i nadal obowiązującego stereotypu roli kobiecej. Szczególne zainteresowanie światem emocji, chęć dzielenia się nimi i pielęgnowanie przysłowiowego „ogniska domowego” są domeną kobiet [9]. Nie zaskakuje więc fakt, że mężczyźni oczekują tej strategii od swoich partnerek, a kobiety ściśle wiążą własną strategię dialogu z małżeńską satysfakcją. Wynik wskazujący na to, że kobiety równie silnie wiążą strategię dialogu partnera z własnym zadowoleniem wydaje się zjawiskiem powszechnie obserwowanym. Kobiety oczekują aktywności ze strony partnera i jego inicjatywy, a niechęć mężczyzn do ujawniania własnych uczuć i unikanie bliskości emocjonalnej są przedmiotem rozważań licznych poradników dla par. Fakt, że dialog okazał się najistotniejszym predyktorem zadowolenia również w przypadku mężczyzn, może wiązać się z tym, że jest on strategią zarówno konstruktywną, jak i aktywną, która niesie ze

sobą największe prawdopodobieństwo rozwiązania problemu. Jak wynika z badań Rusbult i wsp. [16], ze stosowaniem tej strategii wiąże się najsilniejsze przekonanie o skuteczności własnej reakcji, a także największa późniejsza satysfakcja ze związku. Być może istotne znaczenie mają tutaj również procesy stopniowej transformacji modelu małżeństwa (coraz bardziej istotne stają się aspekty relacyjne, a coraz mniejszą wagę mają aspekty instytucjonalne). Warto zauważyć, że wzrasta rola wzajemnego zaspokajania potrzeb psychicznych w małżeństwie (w tym znaczenie zrozumienia i dialogu), a wraz z tym pojawiają się nowe oczekiwania wobec mężczyzny (np. by na równi z kobietą dbał o klimat emocjonalny związku czy też, aby otwarcie wyrażał swoje myśli i uczucia). Omawiany wynik może być odzwierciedleniem tego rodzaju przemian. Fakt, iż strategią najsilniej związaną z zadowoleniem obu płci okazał się dialog, jest pośrednim dowodem wskazującym na doniosłą rolę takiego sposobu pracy terapeutycznej z małżeństwami, który koncentruje się na relacji między partnerami i dąży do usprawnienia komunikacji między nimi.

Badanie wykazało, że duże znaczenie dla zadowolenia mężczyzn ma również ich własna lojalność (ale nie lojalność partnerki). Strategia lojalności jest strategią bierną – raczej przyjętą postawą wewnętrzną, a więc większy wgląd w jej natężenie powinny mieć osoby stosujące ją niż ich partnerzy. Dostrzeganie strategii lojalności u współmałżonka oparte jest na przypuszczeniach i domysłach. Prawdopodobnie z tego powodu lojalność partnera nie jest tak istotnym predyktorem poczucia zadowolenia z relacji z nim. Własna lojalność związana jest z pozytywnym nastawieniem wobec partnera i związku, nie zaskakuje więc, że jest ona silnie powiązana z satysfakcją, zwłaszcza w przypadku mężczyzn, którzy chętnie przejawiają w związku postawy pozytywne i pasywne [18].

Zgodnie z oczekiwaniami strategie destruktywne (eskalacja konfliktu i wycofanie się) okazały się negatywnie związane z zadowoleniem partnerów. Badanie wskazuje też na to, że najsilniej związane z ich zadowoleniem są stosowane przez nich strategie konstruktywne. Być może warto wziąć to pod uwagę i prowadząc psychoterapię małżeńską bardziej koncentrować się na wzmacnianiu postaw konstruktywnych, mniej zaś na eliminacji postaw destruktywnych.

Korelacyjno-regresyjny model badania nie daje niestety podstaw do orzekania o przyczynowości. Nie można więc stwierdzić, czy satysfakcja partnerów jest skutkiem, czy też źródłem konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Niewątpliwym mankamentem jest również niereprezentatywność badanej próby. Wnioski z badania można więc wyciągać wyłącznie w odniesieniu do osób, które zdobyły minimum średnie wykształcenie i są mieszkańcami dużego miasta, a nie do populacji generalnej. Planując nowe badania, niewątpliwie warto byłoby również wzbogacić metodę innymi (nie tylko za pomocą kwestionariuszy) sposobami pomiaru, np. analiza przebiegu interakcji między małżonkami.

### **Wnioski**

Na podstawie przeprowadzonych badań można wnioskować, że sposób rozwiązywania konfliktów małżeńskich ma istotne znaczenie dla jakości związku. Strategie

konstruktywne (dialog i lojalność), są powiązane z satysfakcją partnerów dodatnio, destruktywne zaś (eskalacja konfliktu i wycofanie się) wiążą się z satysfakcją partnerów ujemnie. Największe znaczenie dla zadowolenia małżonków ma strategia dialogu, a istotnym predyktorem satysfakcji mężczyzn jest również ich własna lojalność. Wyniki te mogą być pewną wskazówką praktyczną dla terapeutów małżeństw. Wydaje się, że warto zwracać szczególną uwagę na procesy komunikacji małżeńskiej, a koncentracja na budowaniu i wzmacnianiu konstruktywnych zachowań partnerów może być bardziej korzystnym kierunkiem oddziaływań niż dążenie do eliminacji działań destruktywnych.

### **Стратегии развязывания конфликтов и удовлетворение супружеских связей**

#### **Содержание**

**Задание.** Заданием представленного исследования был анализ связей между стратегиями развязывания конфликтов и удовлетворением супружеских пар.

**Метод.** Четыре стратегии развязывания конфликтов (диалог, лояльность, эскалация конфликта и уход) определены при помощи Глоссария стратегии развязывания конфликтов (1) в версии самоописания и описания поведения партнера. Это пособие, связанное с концепциями Русбульта, Джонсона и Моррова (2) обладает высокими стандартами достоверности (коэффициент альфа Кронбаха в зависимости от шкалы равняется от альфа = 0,87 до альфа = 0,94) и целенаправленности. Удовлетворение с супружеской связи определено при помощи Шкалы согласности супружества (3). В исследовании приняло участие 147 супружеских пар.

**Результаты.** Анализ результатов показал, что довольные пары, в сравнение недовольными парами в большей степени применяют конструктивные стратегии развязывания конфликтов (диалог, лояльность) и значительно меньше склоняются к стратегиями деструктивным (эскалация конфликта, уход). Диалог является наиболее сильно связанным с удовольствием исследованных людей, что может иметь практическое значение, что до способа проведения психотерапии супружеских пар. Существенным предиктором удовлетворения мужчин является их собственная лояльность.

**Выводы.** Исследование указывает на факт, что наиболее сильными связями, удовлетворяющими партнеров являются применяемые ими конструктивные стратегии, что необходимо принимать во внимание при терапевтическом процессе. По-видимому, нужно более концентрироваться на усилении конструктивных основ, а менее на элиминации деструктивных поведений.

### **Strategien bei der Lösung der Probleme und die Zufriedenheit mit der Beziehung**

#### **Zusammenfassung**

**Ziel.** Das Ziel der geschilderten Studie war die Analyse der Zusammenhänge zwischen den Strategien der Lösung der Probleme und der Zufriedenheit mit der Ehe.

**Methode.** Vier Strategien der Lösung der Probleme (Dialog, Loyalität, Eskalation des Problems und Zurückziehung) wurden mit dem Fragebogen der Strategie der Problemlösung [1] in der Version der Selbstbeschreibung und Beschreibung des Partnerverhaltens gemessen. Dieses Mittel, das sich auf die Idee von Rusbult, Johnson und Morrow [2] beruft, erfüllt alle Standarde der Ehrlichkeit ( $\alpha$ -Index von Crombach in Abhängigkeit von der Skala gleich von  $\alpha = 0,78$  bis  $\alpha = 0,94$ ) und Richtigkeit. Die Zufriedenheit mit der Beziehung wurde mit der Skala des Erfolgs in der Ehe [3] gemessen. An der Studie nahmen 147 Ehepaare teil.

**Ergebnisse.** Die Analyse der Ergebnisse zeigte, dass die zufriedenen Paare, im Vergleich mit den nicht zufriedenen, im größeren Maße konstruktive Strategien der Problemlösung anwenden (Dialog, Loyalität) und neigen weniger zu den destruktiven Strategien (Eskalation des Konflikts, Zurückziehung). Dialog ist eine Strategie, die am stärksten mit der Zufriedenheit der untersuchten Personen verbunden ist, was auch eine große praktische Bedeutung für die Durchführung der Psychotherapie in der Ehe haben kann. Ein wesentlicher Prädiktor der Zufriedenheit der Männer ist auch ihre eigene Loyalität.

**Schlussfolgerungen.** Die Studie zeigt darauf, dass die durch die Partner angewandten konstruktiven Strategien am stärksten mit der Zufriedenheit der Partner verbunden sind, was man in Betracht im therapeutischen Prozess nehmen soll. Es scheint, dass man sich auf die Stärkung der konstruktiven Haltungen konzentrieren soll, dagegen weniger auf die Elimination der destruktiven Haltungen.

### Les stratégies de résoudre des conflits et la satisfaction du mariage

#### Résumé

**Objectif.** Ce travail vise à présenter les corrélations des stratégies de résoudre les conflits et la satisfaction du mariage.

**Méthode.** Quatre stratégies de résoudre les conflits: Dialogue, Loyauté, Escalade, Retraite sont analysées à l'aide du questionnaire [1] - Problem-Solving Strategies Inventory- version de l'autodescription et la version décrivant le comportement du partenaire. Ce outil, basant sur les conceptions de Rusbult, Johnson et Morrow [2], réalise les grands standards de justesse (coefficient  $\alpha$  de Cronbach: de  $\alpha=0,78$  jusqu'à  $\alpha=0,94$ ). La satisfaction du mariage est analysée à l'aide de l'échelle [3] (Mariage Success Scale). Le nombre des couples examinés – 147.

**Résultats.** L'analyse des résultats de ces examens démontre que les couples contents de leur mariage le plus souvent pratiquent les stratégies constructives – Dialogue, Loyauté et rarement ils préfèrent les stratégies destructives – Escalade, Retraite. Le Dialogue est la stratégie liée d'une manière la plus forte avec la satisfaction du mariage et cela est de grande importance pour la future psychothérapie du couple. Pour les hommes la Loyauté reste un facteur très important pour leur satisfaction du mariage .

**Conclusions.** Ces recherches témoignent que la satisfaction du mariage corrèle le plus fortement avec les stratégies constructives préférées par les partenaires et il semble que dans la psychothérapies des couples il vaut mieux renforcer les attitudes constructives que destructives.

#### Piśmiennictwo

1. Gottman JM, Markman H, Notarius CI. *The topography of marital conflict: A sequential analysis of verbal and nonverbal behavior*. J. Marr. Fam. 1977; 39: 461–477.
2. Raush HL, Barry WA, Hertel RK, Swain MA. *Communication, conflict and marriage*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers; 1974.
3. Sillars A, Canary DJ, Tafoya M. *Communication, conflict and quality of family relationship*. W: Vangelisti AL, red. *Handbook of family communication*. Mahwah, NJ: Erlbaum [w druku].
4. Gottman JM, Levenson RW. *What predicts change in marital interaction over time? A study of alternative models*. Fam. Proc. 1999; 38: 159–165.
5. Margolin G, Burman B, John RS. *Home observations of married couples reenacting naturalistic conflicts*. Behav. Assess. 1989; 11: 101–118.
6. Rusbult CE, Zembrodt IM. *Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis*. J. Exp. Soc. Psychol. 1983; 19: 274–293.
7. Rusbult CE, Johnson DJ, Morrow GD. *Impact of couple patterns of problem solving on distress and nondistress in dating relationships*. J. Pers. Soc. Psychol. 1986; 50(4): 744–753.

8. Margolin G, Wampold BW. *Sequential analysis of conflict and accord in distressed and nondistressed marital partners*. J. Cons. Clin. Psychol. 1981; 49: 554–567.
9. Brannon L. *Psychologia rodzaju. Kobiety i mężczyźni: podobni czy różni*. Gdańsk: GWP; 2002.
10. Blum D. *Mózg i pleć*. Warszawa: Prószyński i S-ka; 2000.
11. Geary DC. *Male, female, the evolution of human differences*. Washington, DC: American Psychological Association; 1998.
12. Miluska J. *Rola płci w sposobie funkcjonowania małżeństwa i rodziny*. W: Liberska H, Matuszewska M, red. *Małżeństwo: męskość, kobiecość, miłość, konflikt*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora; 2001, s. 47–74.
13. Moir A, Jessel D. *Pleć mózgu*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy; 1993.
14. Oppermann K, Weber E. *Język kobiet – język mężczyzn*. Gdańsk: GWP; 2000.
15. Tannen D. *Ty nic nie rozumiesz! Kobieta i mężczyzna w rozmowie*. Poznań: Zys i S-ka; 1999.
16. Rusbult CE, Johnson DJ, Morrow GD. *Determinants and consequences of exit, voice, loyalty and neglect: responses to dissatisfaction in adult romantic involvements*. Hum. Rel. 1986; 39: 45–63.
17. Cross SE, Markus HR. *Pleć w myśleniu, przekonaniach i działaniu: podejście poznawcze*. W: Wojciszke B, red. *Kobiety i mężczyźni: odmienne spojrzenia na różnice*. Gdańsk: GWP; 2002, s. 48–80.
18. Hojjat M. *Sex differences and perception of conflict in romantic relationships*. J. Soc. Pers. Relations. 2000; 17 (4/5): 598–617.
19. Kriegelewicz O. *Kwestionariusz do badania strategii rozwiązywania konfliktów w parze małżeńskiej*. Now. Psychol. 2003; 4: 15–31.
20. Braun-Gałkowska M. *Skala Powodzenia Małżeństwa (SPM). Niepublikowane narzędzie badawcze*. Lublin: Katedra Psychologii Wychowawczej i Rodziny KUL; 1979.
21. Aronson E. *Człowiek – istota społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2000.

Otrzymano: 7.07.2004

Zrecenzowano: 18.10.2004

Przyjęto do druku: 26.10.2005

Adres: Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii  
00-183 Warszawa, ul. Stawki 5/7