

„Chowanna”	Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego	Katowice 2004 [2005]	R. XLVIII (LXI)	T. 2 (23) Cz. I	s. 109–117
------------	--	-------------------------	--------------------	-----------------------	------------

W kręgu relacji interpersonalnych

Małgorzata PIASECKA

Spostrzeganie siebie i partnera a jakość małżeństwa osób z zaburzeniami lękowymi

Wprowadzenie

Psychologia jako nauka dostarcza wielu dowodów na to, iż spostrzeganie rzeczywistości przez człowieka i budowanie na podstawie owych spostrzeżeń adekwatnego obrazu siebie i innych ma wiele ograniczeń. Poza ograniczeniami wynikającymi z niedoskonałości samego ludzkiego systemu poznawczego, szczególną rolę odgrywają tendencje obronne osobowości, ujawniające się – w mniejszym lub większym stopniu – w sytuacjach konfrontacji z informacjami sprzecznymi (Dymkowski, 1993; 1996; Skorny, 1993). Sytuacje te niosą ze sobą ładunek emocjonalny, szczególnie silny, jeśli zagrożona zostaje samoocena osoby, poczucie bezpieczeństwa ze strony innych czy poczucie stałości i przewidywalności otaczającego świata. Pojawiający się wówczas lęk może powodować uruchomienie mechanizmów obronnych osobowości, zniekształcających spostrzeganie, takich jak m.in.: racjonalizacja, projekcja, reakcja uporowana czy wyparcie. Jak wynika z badań, osoby z zaburzeniami lękowymi (według klasycznej nomenklatury – nerwicowymi) w procesie budowania obrazu siebie i innych ludzi stosują owe mechanizmy bardzo często, co jest dla nich szczególnie destruktywne (Masłowski, 1986 za: Zaborski, 1989; Kępiński, 1986; Grzywak-Kaczyńska, 1973). Najbardziej narażonym na destrukcję, poza wewnętrznym światem tych osób, jest obszar ich relacji z innymi ludźmi.

Nasuują się istotne pytania – w jaki sposób wiedza teoretyczna dotycząca mechanizmów zniekształcających spostrzeganie siebie i innych, zwłaszcza w grupie osób szczególnie podatnych na stosowanie owych mechanizmów, czyli u osób cierpiących na zaburzenia lękowe, może znaleźć zastosowanie w praktyce psychologicznej? Czy może być przydatna w rozwiązywaniu trudności tychże osób, trudności, z którymi borykają się oni na co dzień, zwłaszcza w obszarze relacji z osobami najbliższymi, takimi jak mąż czy żona?

Założenia i cel badań

W przeprowadzonych badaniach zwrócono uwagę na wzajemną wiedzę osób z zaburzeniami lękowymi, czyli o sobie oraz o partnerze – współmałżonku. Dokładniej – postanowiono zbadać, w jakim stopniu spostrzeżenia dotyczące własnej osoby oraz osoby partnera dają zbieżny obraz każdej z osób w diadzie, czyli na ile to, co każdy z partnerów mówi o sobie, jest zgodne z tym, jak jest spostrzegany przez współmałżonka. Przyjęto, że neurotyczne mechanizmy obronne osobowości będą zaburzały adekwatne spostrzeganie siebie i utrudniały prawidłową percepcję cech partnera. Będą także istotnie wpływały na sposób autoprezentacji, utrudniając autentyczne poznawanie się. Przyjęto również, że niespójny obraz siebie i partnera będzie utrudniał wzajemne relacje, powodując nawet stopniowe izolowanie się partnerów od siebie i znacznie obniżając jakość ich małżeństwa. Będzie to wtórnie ograniczać możliwość adekwatnego postrzegania i poznawania się partnerów. Za szczególnie istotne dla funkcjonowania małżeństwa obszary wiedzy o sobie nawzajem uznano: sferę uczuciowo-emocjonalną, zadaniową, erotyczno-seksualną oraz sferę wartości. Odnośnie tych obszarów każdy z partnerów wypowiadał się, charakteryzując osobno siebie i osobno współmałżonka. Za wyznaczniki jakości małżeństwa przyjęto, za G.B. Spanierem i L.A. Lewisem, zgodność małżonków, satysfakcję ze związku, wzajemną ekspresję emocjonalną oraz spójność małżeństwa (Spanier, Lewis, 1980 za: Cieślak, 1989).

Sformułowano następujące hipotezy badawcze:

1. Rozbieżności we wzajemnym spostrzeganiu małżonków są istotnie większe w małżeństwach osób z zaburzeniami nerwicowymi niż w małżeństwach z grupy kontrolnej.

2. Małżeństwa osób z zaburzeniami lękowymi to małżeństwa o istotnie niższej jakości niż małżeństwa osób z grupy kontrolnej.

3. Na jakość relacji małżeńskich istotny wpływ ma stopień wzajemnego poznania się małżonków, w toku którego budują oni taki obraz siebie i partnera, w którym to, jak spostrzegają siebie, jest zbieżne z tym, jak są spostrzegani.

Wyróżniono następujące zmienne:

1. **Rozbieżność w spostrzeganiu.** Aby zmierzyć tą zmienną, zestawiono ze sobą autocharakterystykę każdej z osób w diadzie z jej charakterystyką, dokonaną przez partnera odnośnie wymienionych wcześniej obszarów wiedzy i zsumowano występujące rozbieżności.

2. **Jakość małżeństwa.** Wskaźnikiem tej zmiennej jest średnia ocen jakości małżeństwa dokonanych przez oboje małżonków, w aspekcie zgodności, ekspresji emocjonalnej, spójności i satysfakcji.

Grupa badawcza

Zastosowane metody. Przebieg badań

Badaniami zostało objętych 60 par, w tym 30 małżeństw osób z zaburzeniami lękowymi oraz 30 małżeństw osób zdrowych. Małżonkowie byli w wieku od 23 do 50 lat, ze stażem co najmniej dwa lata. Małżeństwa z pierwszej podgrupy to pary, w których jeden z partnerów leczy się w związku z zaburzeniami lękowymi, takimi jak zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, agorafobia, agorafobia z zaburzeniami paniki, zaburzenia mieszane lękowo-depresyjne, dystymia, somatyzacje i zaburzenia konwersyjne. W grupie kontrolnej żaden z partnerów nie był leczony z powodu zaburzeń psychicznych.

Zastosowano następujące metody badań:

DAS (Dyadic Adjustment Scale) G.B. Spaniera – skala do badania jakości małżeństwa. Zawiera ona podskale dotyczące czterech wymienianych już wskaźników jakości związku.

Kwestionariusz własnej konstrukcji w dwóch wersjach:

KWoS (Kwestionariusz Wiedzy o Sobie), w którym badany ustosunkowuje się do stwierdzeń, odpowiadając na pytanie „jaki jestem?”;

KWoP (Kwestionariusz Wiedzy o Partnerze), w którym badany odpowiada na pytanie: „jaki jest mój partner?”.

Każdy kwestionariusz zawiera 4 podskale dotyczące 4 obszarów wiedzy o sobie i o partnerze, istotnych dla funkcjonowania diady, wymienione wcześniej.

Badania były anonimowe. Ankietowanych proszono o ustosunkowanie się do stwierdzeń wyżej wymienionych metod z zastrzeżeniem, aby nie konsultowali się ze sobą.

Wyniki badań i ich interpretacja

Tabela 1

Rozbieżność w spostrzeganiu w grupie małżeństw osób
z zaburzeniami lękowymi i w grupie kontrolnej
– rozkład liczebności i test istotności różnic

Klasa zmiennej	Rozbieżność w spostrzeganiu	
	grupa badawcza	grupa kontrolna
Poniżej 10	0	0
11–15	0	3
16–20	1	0
21–25	0	0
26–30	3	5
31–35	3	8
36–40	5	11
41–45	3	1
46–50	5	0
51–55	3	1
56–60	3	1
61–65	1	0
66–70	1	0
71–75	2	0
Powyżej 75	0	0
Razem	30	30
$\bar{x}$	45,47	34,3
s	13,21	9,98
t	3,65	

 $\alpha \leq 0,05$
 $v = 58$

Wyniki uzyskane przez obie podgrupy w zakresie rozbieżności w spostrzeganiu poddano testowi istotności różnic *t*-Studenta. Uzyskany wynik wskazuje, że różnice międzygrupowe są istotne na poziomie ufności $\alpha \leq 0,05$. Oznacza to, iż rzeczywiście u osób zdrowych ich obraz siebie jest znacznie bardziej zbliżony do tego, jak są postrzegane przez partnera życiowego, niż to ma miejsce w małżeństwach osób lękowych. U tych drugich obraz siebie wyraźnie odbiega od tego, jak są spostrzegani. Podobnie, ich wyobrażenia o partnerze znacznie odbiegają od tego, jak on sam siebie spostrzega.

Tabela 2

**Jakość małżeństwa u osób z zaburzeniami lękowymi
i u osób zdrowych
– rozkład zmiennej i test istotności różnic**

Klasa zmiennej	Jakość małżeństwa	
	grupa badawcza	grupa kontrolna
Poniżej 66	0	0
66–70	2	0
71–75	1	0
76–80	5	0
81–85	2	0
86–90	3	0
91–95	1	0
96–100	1	1
101–105	3	2
106–110	3	2
111–115	2	6
116–120	3	3
121–125	2	4
126–130	2	6
131–135	0	3
136–140	0	2
141–145	0	1
powyżej 145	0	0
R a z e m	30	30
$\bar{x}$	98,32	120,85
s	19,73	11,16
t	– 5,35	

 $\alpha \leq 0,05$ $v = 58$

Z danych zawartych w tabeli wynika, że przy poziomie ufności $\alpha \leq 0,05$ jakość małżeństwa osób z zaburzeniami nerwicowymi jest istotnie niższa niż u osób zdrowych. Nie jest to wynik zaskakujący, znajduje on potwierdzenie w literaturze dotyczącej jakości relacji interpersonalnych, w tym małżeńskich, u osób z zaburzeniami lękowymi (Rogiewicz, 1985; Tryjarska, 1988). Podłożem, a jednocześnie przejawem zaburzeń nerwicowych, są przecież problemy natury zarówno intra-, jak i interpersonalnej. Pojawia się natomiast w tym miejscu istotne pytanie, na ile rozbieżność we wzajemnym spostrzeganiu małżonków ma związek z jakością ich relacji. Czy jest tak, że partnerzy, którzy

zbudowali wzajemnie zgodny obraz siebie, mają szansę na stworzenie związku o wyższej jakości? Jeżeli tak, to który z obszarów owej wiedzy: uczuciowo-emocjonalny, zadaniowy, erotyczno-seksualny czy wartości, jest dla jakości relacji małżeńskich szczególnie istotny?

Aby określić zależność pomiędzy rozbieżnością w spostrzeganiu siebie nawzajem osób z zaburzeniami lękowymi a jakością ich małżeństwa, obliczono współczynnik korelacji r -Pearsona. Jak się okazało, istnieje istotna statystycznie zależność pomiędzy tą zmienną a jakością związków małżeńskich. Słaba wzajemna znajomość partnerów w związkach osób lękowych, czyli duża rozbieżność we wzajemnych charakterystykach, wpływa destrukcyjnie na ich relacje.

Należy przypomnieć, że jakość związku małżeńskiego oznacza tutaj subiektywną ocenę małżeństwa z uwzględnieniem pewnych wymiarów i ocen, takich jak poczucie spójności małżeństwa, satysfakcja ze związku, zgodność w podstawowych obszarach funkcjonowania diady oraz ekspresja emocjonalna, czyli okazywanie partnerowi uczuć i przejawów przywiązania. Badani małżonkowie oceniają swoje związki jako mało spójne, co oznacza, iż rzadko angażują się wspólnie w różne dziedziny ich życia. Są to także małżeństwa mało zgodne, czyli mające trudności w porozumieniu się w kwestiach istotnych dla funkcjonowania diady. Małżonkom, u których brak w wielu obszarach zgody co do tego, jak postrzegają i są postrzegani przez partnera, trudniej jest ze sobą współdziałać. Nie mają bowiem jasności co do tego, czego mogą oczekiwać od partnera i mają błędne wyobrażenia na temat tego, czego on od nich oczekuje. Nic dziwnego, że osoby te nie są usatysfakcjonowane ze swoich relacji z partnerem, często myślą o rozwodzie lub żałują z powodu zawarcia związku. Taka atmosfera nie sprzyja okazywaniu uczuć, nie mówiąc już o dowodach przywiązania.

Warto zwrócić uwagę na to, który z czterech obszarów wiedzy o sobie i partnerze okazał się szczególnie istotny dla relacji małżeńskich osób lękowych. Mówią o tym kolejne współczynniki korelacji, zawarte w tabeli 3.

Tabela 3

**Korelacja pomiędzy rozbieżnością w spostrzeganiu
oraz poszczególnymi jej obszarami a jakością małżeństwa
u osób z zaburzeniami lękowymi**

Rozbieżność w spostrzeganiu i jej obszary	Jakość małżeństwa
Rozbieżność w spostrzeganiu	-0,37*
Rozbieżność sfera uczuciowo-emocjonalna	-0,11
Rozbieżność sfera zadaniowa	-0,44*
Rozbieżność sfera erotyczno-seksualna	-0,41*
Rozbieżność sfera wartości	0,00

* – korelacja istotna na poziomie $\alpha \leq 0,05$

Otóż najistotniejsze dla jakości małżeństwa okazało się zbudowanie spójnego obrazu siebie i partnera w obszarze zadaniowym. Jest to ten obszar funkcjonowania rodziny, w którym wzajemne dobre poznanie się jest potrzebne najbardziej, jest użyteczne w najbardziej prozaicznych sytuacjach życia codziennego. Nieadekwatna wiedza odnośnie funkcjonowania w sferze zadaniowej partnerów utrudnia uzgadnianie zadań członków rodziny, nie dostosowując ich do ich indywidualnych cech i możliwości, uniemożliwia wypracowanie umiejętności wspólnego planowania zadań, sposobu ich realizacji. Krótko mówiąc, ogranicza możliwości wypracowania zmian i kompromisów, prowadzących do obopólnego poczucia szczęścia i satysfakcji.

Również bardzo istotną dla jakości relacji małżonków okazała się ich wiedza o sobie nawzajem w sferze erotyczno-seksualnej. Sfera erotyki, intymności, kontaktów seksualnych nie może być dla partnerów źródłem satysfakcji, jeśli wzajemne wyobrażenia o sobie, o swoich i partnera potrzebach i preferencjach rozmiągają się. Dzieje się tak wówczas, gdy małżonkowie nie komunikują ich wyraźnie, unikając rozmów na ten temat, lub wręcz nie dopuszczają do swojej świadomości bądź zniekształcają pewne treści, stosując różnorodne neurotyczne mechanizmy obronne. Zgodnie z klasyczną freudowską teorią powstawania zaburzeń nerwicowych, ich podłożem są właśnie konflikty wewnętrzne, wynikające z tłumionych pragnień ciała, będących podstawą instynktu życia (libido). Natomiast rola sfery seksualnej dla jakości związków między kobietą i mężczyzną jest niewątpliwie trudna do przecenienia, na co zwracało uwagę wielu autorów (Kotlańska-Michalska, 1998; Nęcki, 1996; Janicka, 1995).

Podsumowanie i wnioski końcowe

Przeprowadzone badania wykazały, iż małżeństwa osób cierpiących na zaburzenia lękowe charakteryzuje duża (istotnie większa niż w grupie kontrolnej) rozbieżność pomiędzy tym, jak każdy z partnerów widzi siebie, a tym, jak jest spostrzegany przez współmałżonka. Oznacza to, że mężowie i żony w tych diadach mają niejednokrotnie błędne wyobrażenia o sobie nawzajem, żyjąc w świecie złudzeń i nieudomowień, wzajemnych pretensji.

Osoby te tworzą związki o niskiej jakości (istotnie niższej niż osoby z grupy kontrolnej), w których brakuje zgodności i porozumienia co do podstawowych kwestii związanych z życiem codziennym, brakuje także współpracy i współdziałania. Osoby te rzadko są zadowolone ze swoich związków, przeważnie żałują, że je zawarły, częściej niż w grupie kontrolnej myślą o rozstaniu. Ich związki są ubogie w okazywanie uczuć partnerowi.

W badaniach ujawniono zależność pomiędzy wiedzą o sobie nawzajem partnerów a jakością relacji, jakie współtworzą. Im bardziej osoby te mają rozbieżne wyobrażenia o sobie nawzajem, tym trudniej im zbudować satysfakcjonujący związek. Szczególnie istotna dla jego jakości okazała się wiedza z obszaru zadaniowego oraz erotyczno-seksualnego.

Jakie znaczenie mają uzyskane wyniki badań dla samej populacji osób dotkniętych zaburzeniami lękowymi? Czy mogą być im pomocne? Zdecydowanie tak, jeśli znajdują zastosowanie w praktyce pomocy psychologicznej. Pokazują one, jak ważna jest koncentracja nie tylko na samym chorym, lecz również na jego rodzinie. Świadomość tego, jakie obszary wiedzy o sobie i partnerze są szczególnie istotne dla jakości codziennego życia małżonków, pokazuje możliwe kierunki pracy terapeutycznej z małżeństwem. W praktyce terapeutycznej istnieją pewne wytyczne dotyczące możliwości i ograniczeń w łączeniu terapii indywidualnej i rodzinnej/malżeńskej. Jednak włączenie w obszar zainteresowania także współmałżonka pacjenta nie musi od razu oznaczać postępowania terapeutycznego z rodziną czy diadą, jeśli na danym etapie terapii nie byłoby to wskazane. Może mieć wymiar wspierający i być ukierunkowane na wydobywanie i wzmacnianie zasobów, tkwiących w najbliższym otoczeniu chorego oraz w nim samym. Ułatwienie wzajemnego poznawania się i pogłębiania obszarów wiedzy o sobie i o partnerze, oczywiście w sposób bezpieczny dla obojga i z poszanowaniem granic osobistych, może być formą wzmacniania lub zaczątkiem odbudowywania relacji z partnerem, a także formą treningu interpersonalnego.

Bibliografia

- Cieślak K., 1989: *Polska wersja skali G.B. Spaniera służąca do pomiaru jakości związku małżeńskiego (DAS)*. „Przegląd Psychologiczny”, nr 4, s. 1011–1049.
- Dymkowski M., 1993: *Poznawanie siebie: umotywowane sprawdziany samowiedzy*. Warszawa.
- Dymkowski M., 1996: *Samowiedza w okowach przywdziewanych masek*. Warszawa.
- Grzywak-Kaczyńska H., 1973: *Lęki, mechanizmy obronne i autentyzm psychiczny*. „Zagadnienia Wychowawcze a Zdrowie Psychiczne”, nr 6, s. 10–20.
- Janicka J., 1995: *Satysfakcja seksualna w małżeństwie*. „Problemy Rodziny”, nr 1, s. 15–18.
- Kępiński A., 1986: *Psychopatologia nerwic*. Warszawa.
- Kotlarska-Michalska A., 1998: *Małżeństwo jako związek, wspólnota, instytucja, podsystem i rodzaj związku społecznego*. „Roczniki Socjologii Rodziny”, T. 10, s. 49–65.
- Nęcki Z., 1996: *Atrakcyjność wzajemna*. Kraków.
- Rogiewicz M., 1985: *Małżeństwo a nerwica*. *Przegląd piśmiennictwa*. „Psychiatria Polska”, nr 6, s. 491–499.
- Skorny Z., 1993: *Problemy samopoznania i samorozwoju*. Wrocław.

Tryjarska B., 1988: *Związek między centralnymi przekonaniami małżonków na temat własnej osoby a obszarami porozumienia i konfliktu w ich małżeństwie*. W: *Zaburzenia komunikowania się neurotyków. Osobowo-życiowe wyznaczniki nerwicy i psychoterapia*. Red. L. Grzesiuk. Warszawa.

Zaborowski Z., 1989: *Psychospołeczne problemy samoświadomości*. Warszawa.