

Czy małżeństwo nadaje życiu sens? Rola stylów przywiązania i jakości małżeństwa w budowaniu sensu życia

**Does Marriage Give Life Meaning? The Role of Attachment Styles
and Marital Quality in the Construction of Meaning in Life**

Żaneta Rojek

Uniwersytet Opolski

Instytut Psychologii, Polska

zaneta.rojek@uni.opole.pl

<https://orcid.org/0000-0001-9843-3071>

Magdalena Półtorak

Uniwersytet Opolski

Instytut Psychologii, Polska

magdalena.poltorak2@uni.opole.pl

<https://orcid.org/0009-0003-6689-6348>

Abstract: The relationship between the sense of meaning in life, marital quality, and attachment styles constitutes an important area of psychological research, particularly in the context of adult functioning in close relationships. These variables are interrelated and mutually influence one another, forming a coherent system associated with individual well-being.

The present study aimed to examine the relationships between sense of meaning in life, marital quality, and attachment styles among adults in romantic relationships. The study included a sample of 168 participants. The results indicate that attachment styles and marital quality are associated with the sense of meaning in life to varying degrees; however, their role appears to be more complex than initially assumed. Attachment styles, particularly secure and avoidant styles, were found to be significantly related to components of meaning in life, suggesting their importance in the organization of individuals' existential experiences. At the same time, the findings regarding marital quality indicate that its positive aspects (e.g., intimacy) are associated with a greater sense of meaning in life, whereas its negative aspects (e.g., disappointment) are related to the search for meaning in life. This suggests

that relationship quality may influence the dynamics of meaning-seeking more strongly than the stable presence of meaning itself.

Keywords: attachment style; marital quality; meaning in life

Abstrakt: Relacja między poczuciem sensu życia, jakością życia małżeńskiego oraz stylami przywiązania stanowi istotny obszar badań psychologii, szczególnie w kontekście funkcjonowania dorosłych w bliskich związkach. Zmienne te są ze sobą powiązane i wzajemnie na siebie oddziałują, tworząc spójny system skorelowany z dobrostanem jednostki.

Celem niniejszego badania była analiza zależności pomiędzy poczuciem sensu życia, jakością życia małżeńskiego, a stylami przywiązania wśród osób dorosłych pozostających w związkach romantycznych. W badaniu wzięło udział 168 osób. Przeprowadzone badanie wskazuje, że style przywiązania oraz jakość życia małżeńskiego w różnym stopniu wiążą się z poczuciem sensu życia, jednak ich rola ma charakter bardziej złożony niż zakładano. Style przywiązania, szczególnie bezpieczny i unikowy, okazały się istotnie powiązane z komponentami sensu życia, co sugeruje ich znaczenie w organizacji doświadczeń egzystencjalnych jednostki.

Jednocześnie, wyniki dotyczące jakości życia małżeńskiego wskazują, że jego pozytywne aspekty (np. intymność) sprzyjają doświadczaniu sensu życia, natomiast aspekty negatywne (np. rozczarowanie) wiążą się z jego poszukiwaniem. Sugeruje to, że jakość relacji może wpływać bardziej na dynamikę poszukiwania sensu niż na jego trwałą obecność.

Słowa kluczowe: style przywiązania; poczucie jakości małżeństwa; poczucie sensu życia

Wprowadzenie

O tym, że miłość to skomplikowane uczucie i złożony z kilku czynników konstrukt, pisano już w XX wieku. Niewątpliwie jedną z najbardziej znanych teorii jest Trójczynnikowa Teoria Miłości Sternberga, według której na miłość składają się: namiętność, intymność oraz zaangażowanie (Sternberg 1997, 314). Uwarunkowana biologicznie namiętność nastawiona jest głównie na pragnienie bliskości fizycznej drugiej osoby, z kolei zaangażowanie to świadoma decyzja podejmowana często po dłuższym czasie trwania bliskiej relacji interpersonalnej, na którą mogą oddziaływać czynniki społeczne i kulturowe (Olesiński 2013, 11, 15; Sternberg 1997, 315). Intymność natomiast jest pragnieniem dobra drugiej osoby, wzajemnym zaufaniem, wsparciem i dzieleniem się codziennością (Sternberg 1997, 315). To ona wynika ze stylu przywiązania ukształtowanego wczesnodziecięcymi doświadczeniami oraz może wskazywać na poczucie, że osoby w związku są do siebie dopasowane (Olesiński 2013, 13).

Jednym z najważniejszych kontekstów relacyjnych w dorosłości jest związek małżeński. Jakość tej relacji może stanowić istotne źródło znaczenia, celu i spójności doświadczeń życiowych. W relację małżeńską jednostka wchodzi z jakimś багаżem zasobów i deficytów, i stara się integrować je z doświadczeniami

drugiego człowieka. Obie strony relacji dążą również do tego, aby w swoim życiu odnaleźć sens i cel.

Niniejszy artykuł ma na celu zweryfikowanie, jakie znaczenie mogą mieć style przywiązania, wywodzące się z dzieciństwa jednostki oraz poczucie jakości małżeństwa i dopasowania względem siebie dla poczucia sensu życia osób żyjących w relacjach małżeńskich.

Style przywiązania jako fundament funkcjonowania relacyjnego

Zgodnie z teorią przywiązania Bowlby'ego wczesne doświadczenia z opiekunami prowadzą do ukształtowania tzw. wewnętrznych modeli roboczych, które determinują sposób postrzegania siebie i innych (Liberska i Suwalska 2011, 26). Styl przywiązania, rozwijający się w dzieciństwie na podstawie relacji z opiekunami, kształtuje wzorce emocjonalne i behawioralne w dorosłych związkach i współdecyduje o jakości tych relacji (Liberska i Suwalska 2011, 26). Bowlby uważał, że zachowania przywiązaniowe mają charakter adaptacyjny, postać przywiązania jest źródłem wsparcia i bezpieczeństwa w sytuacji odczuwania stresu (Fraley 2019, 413).

Teoria Bowlby'ego wyróżnia trzy zasadnicze style przywiązania, które mają oddziaływanie na style przywiązania dorosłych w relacjach partnerskich (Liberska i Suwalska, 2011, 26). Bezpieczny styl przywiązania daje poczucie satysfakcji z relacji, partnerzy darzą siebie wzajemnym zaufaniem i wyrozumiałością (Liberska i Suwalska 2011, 26). Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania zwykle łatwiej tworzą stabilne relacje, skuteczniej regulują swoje emocje oraz osiągają wyższy poziom dobrostanu. Przywiązanie lękowo-ambiwalentne powoduje stały niepokój o związek i ogólny dyskomfort psychiczny (Liberska i Suwalska 2011, 26). Osoby takie martwią się, że ich relacja nie przetrwa, szczególnie kiedy pojawi się wspólna przeszkoda. Miewają też trudności w komunikacji i cechują się wyższym poziomem stresu. Unikowy styl przywiązania wiąże się z brakiem lub niepełnym zaufaniem wobec partnera. Osoby przejawiające taki styl przywiązania cechują się negatywnym obrazem siebie oraz oporem wobec angażowania się w związek interpersonalny (Liberska i Suwalska 2011, 26).

Jakość życia małżeńskiego jako kontekst psychologiczno-relacyjny

Relacja małżeńska stanowi jeden z kluczowych systemów wsparcia w okresie dorosłości, wpływając zarówno na funkcjonowanie emocjonalne jednostki, jak i na jej ogólny dobrostan psychiczny. Jakość tej relacji jest pojęciem wielowymiarowym i obejmuje takie elementy, jak: satysfakcja z relacji, poziom doświadczanego

konfliktu, dostępność wsparcia emocjonalnego oraz stopień intymności i bliskości między partnerami. Wysoka jakość małżeństwa wiąże się z poczuciem bezpieczeństwa, wzajemnym zrozumieniem oraz zdolnością do konstruktywnego rozwiązywania trudności, natomiast jej obniżony poziom może prowadzić do napięć, frustracji i osłabienia więzi (Collins i Read 1990, 658). Haghighi i współpracownicy (2024) określili, iż jakość życia małżeńskiego stanowi jeden z kluczowych interpersonalnych predyktorów poczucia sensu życia w dorosłości. Nie chodzi tu jedynie o sam fakt pozostawania w związku małżeńskim, lecz przede wszystkim o jego jakość: poziom bliskości, wsparcia emocjonalnego, zaufania, satysfakcji i konstruktywnej komunikacji (Haghighi i in. 2024, 10).

Spanier (1979, 290) określił jakość małżeństwa jako subiektywną ocenę relacji małżeńskiej, uwzględniającą różnorodne wymiary i oceny. W kontekście życia małżeńsko-rodzinnego, jakość życia odnosi się do stopnia, w jakim zaspokajane są podstawowe potrzeby jednostki w sferze seksualnej, psychicznej, ekonomicznej, społecznej i duchowej, a także do realizacji cenionych wartości (Spanier 1979, 289). To holistyczne podejście uwzględnia różnorodne aspekty codziennego życia, które razem tworzą pełny obraz satysfakcji z relacji i ogólnego dobrostanu małżonków.

Płopa (2008b, 69) opracował konstrukt dobranego małżeństwa, oparty na czterech czynnikach, które determinują satysfakcję ze związku. Intymność wyraża się poprzez wzajemną otwartość między małżonkami, zaufanie i bliskość w relacji. Samorealizacja to czynnik określający, w jakim stopniu każdy z partnerów może zadbać o rozwój osobisty. Podobieństwo to stopień dopasowania partnerów względem siebie, poglądów na rozmaite terminy. Z kolei rozczarowanie odnosi się do poczucia niepowodzenia, wynikającego z faktu zawarcia małżeństwa. Związek, zawarty w zgodzie, z pozytywnymi odczuciami i miłością, może być rozumiany jednocześnie jako ograniczenie autonomii jednostki, stąd mogą pojawiać się negatywne odczucia (Płopa 2008b, 70).

Ogólnie rzecz biorąc, relacje interpersonalne niosą za sobą wiele korzyści dla jednostki, zarówno krótko, jak i długoterminowych (Umberson i Karas-Montez, 2010, S55). Ukierunkowanie własnego życia na cele rodzinne wiąże się silnie z odczuwaniem satysfakcji oraz poczuciem sensu życia (Klamut 2012, 154). Bliższa relacja, jaką jest małżeństwo, będzie pozytywnie oddziaływać na zdrowie i dobrostan partnerów oraz nadawać sens. Z perspektywy nauk społecznych i psychologicznych można zatem stwierdzić, że wysokiej jakości życie małżeńskie pełni rolę swoistego „egzystencjalnego rusztowania”. Umożliwia jednostce budowanie tożsamości, realizację celów długoterminowych oraz doświadczanie życia jako znaczącego i wartościowego. W świecie charakteryzującym się rosnącą niepewnością i fragmentaryzacją więzi społecznych, satysfakcjonujące małżeństwo pozostaje jednym z najważniejszych kontekstów, w których człowiek odnajduje sens swojego istnienia (Gold i in. 2024).

Poczucie sensu życia jako konstrukt egzystencjalny

Sens życia stanowi jedno z kluczowych pojęć w psychologii, odnoszące się do sposobu, w jaki jednostka interpretuje własną egzystencję oraz nadaje jej wartość i kierunek. Najczęściej definiowany jest jako przekonanie, że życie ma określony cel, poczucie spójności i uporządkowania doświadczeń oraz subiektywne odczuwanie znaczenia własnego istnienia. Oznacza to, że człowiek nie tylko rozumie swoje przeżycia jako logicznie powiązane, ale także postrzega je jako istotne i warte zaangażowania.

Współczesne ujęcia podkreślają wielowymiarowy charakter sensu życia. Steger i wsp. (2008) wskazują, że konstrukt ten składa się z dwóch podstawowych komponentów: obecność sensu życia oraz poszukiwanie sensu życia. Pierwszy z nich odnosi się do stopnia, w jakim jednostka doświadcza swojego życia jako sensownego, uporządkowanego i mającego wartość. Osoby o wysokim poziomie obecności sensu, zazwyczaj cechują się większą stabilnością emocjonalną, wyższym dobrostanem oraz poczuciem spełnienia. Drugi komponent dotyczy aktywnego dążenia do zrozumienia własnej egzystencji oraz odkrywania celów i wartości (Steger i in. 2008, 200). Poszukiwanie sensu może mieć charakter rozwojowy i motywujący, szczególnie w sytuacjach zmian życiowych lub kryzysów, jednak w niektórych przypadkach może również wiązać się z poczuciem braku sensu i wewnętrznego niepokoju. Ujęcie zaproponowane przez Stegera, pozwala lepiej zrozumieć, że sens życia nie jest stanem jednorodnym – może być zarówno doświadczany jako obecny, jak i aktywnie poszukiwany. Oba te wymiary współtworzą sposób, w jaki jednostka interpretuje swoje życie oraz buduje poczucie jego wartości i znaczenia.

Poczucie sensu życia jest kluczowym wyznacznikiem dobrostanu jednostki, zdrowia psychicznego oraz adaptacyjnego funkcjonowania. Jednocześnie, coraz więcej badań wskazuje, że sens życia nie jest wyłącznie konstruktem intrapsychicznym, lecz powstaje w kontekście relacji interpersonalnych, szczególnie tych o wysokim znaczeniu emocjonalnym, czyli rodzinnych (Klamut 2012, 154). Badania z zakresu psychologii pozytywnej wskazują, że wysoki poziom sensu życia pełni funkcję ochronną w kontekście doświadczeń stresowych. Osoby, które posiadają silne poczucie sensu, lepiej interpretują trudne wydarzenia jako zrozumiałe i możliwe do zaakceptowania, co zmniejsza ich subiektywny poziom stresu oraz intensywność negatywnych reakcji emocjonalnych. W rezultacie rzadziej doświadczają przeciążenia psychicznego w sytuacjach trudnych (Park 2010, 257–301).

Relacje między stylami przywiązania i jakością małżeństwa a poczuciem sensu życia

Badania Liberskiej i Suwalskiej (2011, 29–30) wykazały, że bezpieczny styl przywiązania jest silnie dodatnio skorelowany z satysfakcją ze związku, pewnością siebie i zaangażowaniem, natomiast lękowo-ambiwalentny i unikowy są negatywnymi korelatami satysfakcji, i komponentów miłości w bliskiej relacji interpersonalnej. Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania cechują się wyższym poziomem obecności sensu życia, zdrowiem psychicznym i czynnikami dobrostanu psychicznego (Bonder i in. 2014, 1049).

Wyniki badań Kroka (2015, 150–151) wskazują, że wysoka jakość małżeństwa koreluje z wyższym poziomem dobrostanu psychicznego, większą satysfakcją z życia oraz poczuciem sensu. Z kolei relacje charakteryzujące się niską jakością, częstymi konfliktami i brakiem wsparcia mogą prowadzić do zwiększonego poziomu stresu, objawów depresyjnych oraz poczucia pustki egzystencjalnej (Krok 2015, 151–152). Tym samym jakość relacji małżeńskiej okazuje się istotnym czynnikiem, warunkującym zarówno zdrowie psychiczne, jak i subiektywne poczucie sensu życia. Relacja małżeńska może nie tylko dostarczać już istniejącego sensu, ale także inspirować do jego dalszego odkrywania. Metaanaliza Proulx i wsp. (2007, 585) prezentowała również liczne badania, potwierdzające związek między jakością życia małżeńskiego a dobrostanem jednostki będącej w związku.

Nowsze badania opisują silną, dodatnią korelację między satysfakcją z życia małżeńskiego a jakością życia, jak również między bezpiecznym stylem przywiązania a satysfakcją małżeńską (Marmola i Wańczyk-Welc 2025, 13) i jakością życia (Shafique i in., 2023, 32–33). Styl lękowy natomiast ujemnie wiązał się z satysfakcją z małżeństwa. Co więcej, satysfakcja z małżeństwa była istotnym predyktorem ogólnej jakości życia, a wśród stylów przywiązania – styl bezpieczny miał znaczenie dla jakości życia (Shafique i in. 2023, 33).

Sens życia jednostki nie kształtuje się w izolacji, lecz w dynamicznej przestrzeni relacyjnej, której jakość jest w dużej mierze funkcją wcześniejszych doświadczeń przywiązania. Co za tym idzie, sposób funkcjonowania w relacji małżeńskiej pozostaje nieprzypadkowy, gdyż w dużej mierze wynika z ukształtowanych wcześniej stylów przywiązania.

Metoda badań własnych

Praca empiryczna podejmuje problem badawczy, w ramach którego poszukuje się czynników w sferze życia małżeńskiego, które przyczyniają się do znalezienia

poczucia sensu życia. Celem pracy jest określenie predykcyjnej roli stylów przywiązania i poczucia jakości życia małżeńskiego dla wymiarów poczucia sensu życia. Na podstawie przeglądu literatury oraz dotychczasowych badań sformulowano następujące hipotezy badawcze:

1. Style przywiązania oraz wymiary poczucia jakości życia małżeńskiego będą istotnie korelować z poczuciem sensu życia.
 - a. Dla obecności sensu życia pozytywnymi korelatami będą: bezpieczny styl przywiązania, intymność, samorealizacja oraz podobieństwo w relacji małżeńskiej.
 - b. Dla poszukiwania sensu życia dodatnimi powiązaniem będą: lękowo-ambiwalentny i unikowy styl przywiązania oraz rozczarowanie w relacji małżeńskiej.
2. Style przywiązania i wymiary poczucia jakości życia małżeńskiego będą istotnie przewidywać poszukiwanie sensu życia.
3. Style przywiązania i wymiary poczucia jakości życia małżeńskiego będą istotnymi predyktorami obecności sensu życia.

Kolejne etapy pracy przedstawiają efekty metody empirycznej, w ramach której zebrano dane liczbowe oraz poddano je obróbce statystycznej za pomocą programu Jasp. Działania pozwoliły na zweryfikowanie hipotez i wyłonienie wniosków.

Narzędzia badawcze

W badaniu wykorzystano następujące narzędzia badawcze: Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych, Kwestionariusz Dobranego Małżeństwa oraz Kwestionariusz Poczucia Ssensu Życia.

Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP) to składająca się z 24 itemów skala autorstwa M. Plopy (2008b). Pozycje oceniają emocje i odczucia towarzyszące osobie w relacji z partnerem/partnerką, pozwalające na określenie stylu przywiązania tej osoby. Kwestionariusz wyodrębnia trzy style: styl bezpieczny, styl lękowo-ambiwalentny oraz styl unikowy. Badani ustosunkowują się do twierdzeń na 7-stopniowej skali typu Likerta, gdzie 1 – zdecydowanie się nie zgadzam, a 7 – zdecydowanie się zgadzam. W tym badaniu rzetelność α -Cronbacha podskal kwestionariusza wynosiła: 0,81 dla stylu bezpiecznego, 0,69 dla stylu lękowo-ambiwalentnego, 0,84 dla stylu unikowego.

Do oceny poczucia jakości życia małżeńskiego zastosowano Kwestionariusz Dobranego Małżeństwa (KDM-2) autorstwa M. Plopy i J. Rostowskiego (Plopa

2008b). Są to 32 pozycje, dzięki którym można wyłonić cztery wymiary jakości życia małżeńskiego: intymność, rozczarowanie, samorealizacja i podobieństwo. Każdy wymiar składa się z ośmiu twierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się na 4-stopniowej skali, gdzie A – „całkowicie się zgadzam”, B – „zgadzam się”, C – „nie mam zdania”, D – „nie zgadzam się”, E – „całkowicie się nie zgadzam”. Rzetelność α -Cronbacha w tym badaniu dla poszczególnych podskal wynosiła: 0,93 dla intymności, 0,94 dla rozczarowania, 0,83 dla samorealizacji, 0,86 dla podobieństwa.

Kwestionariusz Poczucia Sensu Życia (MLQ) zaadaptowany przez Kossakowską i wsp. (2013) to 10-itemowa skala mierząca dwie podskale: „Poszukiwanie sensu życia” i „Obecność sensu życia”. Badani odpowiadają na pozycje na 7-stopniowej skali typu Likerta. W tym badaniu dla poszczególnych podskal rzetelność α -Cronbacha wynosiła: 0,95 dla „Obecności sensu życia” oraz 0,77 dla „Poszukiwania sensu życia”.

Grupa badana

Badanie przeprowadzone zostało wśród 168 osób w związkach małżeńskich: 82 kobiet oraz 86 mężczyzn. Najmłodsza osoba miała 23 lata, najstarsza zaś – 78 lat, a średnia wieku w grupie wyniosła 38,67 lat ($SD = 11,98$). Średni staż bycia w związku małżeńskim wynosił 11,98 lat ($SD = 10,74$). Osoby zapytano również o wykształcenie. 110 osób określiło swoje wykształcenie na poziomie wyższym, 30 na poziomie wyższym niepełnym, a 28 osób miało średnie wykształcenie. Uczestnicy zostali poinformowani o anonimowym i dobrowolnym udziale w badaniu.

Wyniki badań własnych

Właściwości psychometryczne uzyskanych danych (rozkład różny od normalnego) wymagały zastosowania nieparametrycznych testów statystycznych. Tabela 1. prezentuje statystyki opisowe mierzonych zmiennych, tj. trzy style przywiązania: styl bezpieczny, styl lękowo-ambiwalentny, styl unikowy, składowe poczucia jakości życia małżeńskiego: intymność, rozczarowanie, samorealizacja, podobieństwo oraz poczucie sensu życia w dwóch wymiarach: obecność sensu życia i poszukiwanie sensu życia.

Tabela 1. Statystyki opisowe zmiennych

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Me</i>	<i>SKE</i>	<i>K</i>	<i>S-W</i>	<i>p</i>
Styl bezpieczny	5,91	1,18	6,13	-1,60	1,98	0,78	<0,001
Styl lękowo-ambiwalentny	2,32	0,88	2,13	0,42	-0,41	0,96	<0,001
Styl unikowy	1,74	1,05	1,38	2,31	5,64	0,69	<0,001
Intymność	1,98	0,96	1,63	1,84	2,74	0,75	<0,001
Rozczarowanie	4,21	1,03	4,60	-1,78	1,85	0,68	<0,001
Samorealizacja	2,11	0,82	1,86	0,69	0,46	0,94	<0,001
Podobieństwo	1,78	0,81	1,57	1,89	3,64	0,78	<0,001
Obecność sensu życia	5,49	1,31	6,00	-1,15	-0,10	0,78	<0,001
Poszukiwanie sensu życia	3,58	1,39	3,00	0,46	-0,89	0,92	<0,001

Analizy korelacyjne

Wyniki korelacji rho-Spearmana poczucia sensu życia, stylów przywiązania oraz poczucia jakości życia małżeńskiego przedstawiono w tabeli 2.

Tabela 2. Wyniki korelacji rho-Spearmana między wymiarami poczucia sensu życia a stylami przywiązania oraz wymiarami poczucia jakości życia małżeńskiego

	Obecność sensu życia	Poszukiwanie sensu życia
Style przywiązania		
Styl bezpieczny	0,34***	-0,14
Styl lękowo-ambiwalentny	-0,28***	0,26***
Styl unikowy	-0,36***	0,29***
Poczucie jakości życia małżeńskiego		
Intymność	-0,31***	0,20**
Rozczarowanie	0,35***	-0,25**
Samorealizacja	-0,29***	0,15*
Podobieństwo	-0,28***	0,14

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

Wyniki korelacji wskazują, że wszystkie style przywiązaniowe i wszystkie wymiary poczucia jakości życia małżeńskiego są istotnie skorelowane z obecnością sensu życia. Styl bezpieczny oraz wymiar rozczarowania są pozytywnie związane z obecnością sensu życia, pozostałe style i wymiary jakości życia

małżeńskiego – negatywnie. Z poszukiwaniem sensu życia dodatnio skorelowane są styl lękowo-ambiwalentny oraz styl unikowy, a także intymność i samo-realizacja jako dodatnie korelaty i rozczarowanie jako ujemny korelat.

Analizy regresyjne

Do ustalenia najistotniejszych predyktorów poczucia sensu życia przeprowadzono analizę regresji krokowej postępującej. Ujęto istotne korelaty poszczególnych wymiarów poczucia sensu życia. Wyniki regresji dla obu czynników: obecności sensu życia oraz poszukiwania sensu życia, przedstawiono odpowiednio w tabeli 3. i tabeli 4.

Tabela 3. Wyniki regresji krokowej postępującej dla obecności sensu życia względem stylów przywiązania oraz poczucia jakości życia małżeńskiego ($N = 168$)

Obecność sensu życia $R = 0,44$; $R^2 = 0,19$; $F(1,166) = 38,74$; $p < 0,001$					
	b	SE	B	t	p
(Wyraz wolny)	2,64	0,47		5,63	<0,001
Styl bezpieczny	0,48	0,08	0,44	6,23	<0,001

Analiza regresji pozwoliła ustalić, że tylko styl bezpieczny jest istotnym i wartościowym predyktorem obecności sensu życia ($B = 0,44$, $p < 0,001$). Model okazał się istotny statystycznie, $F(1,166) = 38,74$, $p < 0,001$ i wyjaśnia 19% wariacji poszukiwania sensu życia. Styl przywiązania bezpieczny jest dodatnim predyktorem obecności sensu życia. Oznacza to, że osoby o wyższym poziomie stylu bezpiecznego cechują się wyższym poziomem obecności sensu życia.

Tabela 4. Wyniki regresji krokowej postępującej dla poszukiwania sensu życia względem stylów przywiązania oraz poczucia jakości życia małżeńskiego ($N = 168$)

Poszukiwanie sensu życia $R = 0,26$; $R^2 = 0,07$; $F(1,166) = 12,15$; $p < 0,001$					
	b	SE	B	t	p
(Wyraz wolny)	2,98	0,20		14,78	<0,001
Styl unikowy	0,35	0,99	0,26	3,49	<0,001

Wyniki analizy regresji, zaprezentowane w tabeli 4. dla poszukiwania sensu życia, wykazały, że istnieje tylko jeden predyktor poszukiwania sensu życia. Jest nim styl przywiązania unikowy ($B = 0,26$, $p < 0,001$). Model jest istotny statystycznie, $F(1,166) = 12,15$, $p < 0,001$ i wyjaśnia zaledwie 7% wariacji obecności

sensu życia. Styl unikowy jest dodatnim predyktorem poszukiwania sensu życia, co oznacza, iż osoby przejawiające wyższy poziom stylu przywiązania unikowego mają wyższy poziom poszukiwania sensu życia.

Dyskusja

Praca miała na celu określenie predykcyjnej roli stylów przywiązania i jakości życia małżeńskiego dla ogólnego poczucia sensu życia. Część postawionych hipotez została potwierdzona w postępowaniu empirycznym. Hipoteza 1. głosiła, że style przywiązaniowe w relacji romantycznej oraz poczucie jakości życia małżeńskiego są związane z poczuciem sensu życia. Badanie wykazało dodatni związek między stylem bezpiecznym a obecnością sensu życia. Wykazano również ujemne związki stylu lękowo-ambiwalentnego i unikowego z obecnością sensu życia, a dodatnie z poszukiwaniem sensu życia. Wyniki te są spójne z ujęciem przywiązania jako systemu regulacji emocjonalnej i poznawczej, który organizuje sposób interpretowania doświadczeń życiowych (Mikulincer i Shaver 2013, 300–303). Można przypuszczać, że osoby pozostające w związkach małżeńskich cechują się obecnie wysokim poziomem stabilności życiowej. Ponadto, poszukiwanie sensu życia może być rozumiane również jako postawa ukierunkowana na rozwój (Steger 2012, 165–167).

W przypadku jakości życia małżeńskiego istotne ujemne związki wykazano między intymnością, samorealizacją, podobieństwem i obecnością sensu życia oraz dodatni między rozczarowaniem a obecnością sensu życia. Dla poszukiwania sensu życia w obecnym badaniu istotnym dodatnim korelatem były intymność i rozczarowanie, a ujemnym – rozczarowanie. Metaanaliza Roblesa i wsp. (2013) szeroko wyjaśniła, że pozytywne aspekty jakości życia małżeńskiego, takie jak wsparcie i bliskość, mają silny związek z ogólnym zdrowiem, w tym ze zdrowiem psychicznym. Wyjaśnienia związków rozczarowania z poczuciem sensu życia można upatrywać w pracach Stegera (2012, 383), który twierdził, że jednostka aktywizuje procesy poszukiwania sensu życia, kiedy doświadcza trudnych sytuacji, odczuwa napięcie psychiczne, wynikające z doświadczanego deficytu, czyli traci jakiś obszar sensu w swoim życiu. Może to wyjaśniać dodatni związek rozczarowania z poszukiwaniem sensu życia. Wyżej wspomniani Shafique i wsp. (2023, 32–33) również potwierdzili istotne związki między stylami przywiązania, jakością życia małżeńskiego oraz jakością życia w ogóle, co wskazuje, że wzorce przywiązania odgrywają kluczową rolę dla ogólnego dobrostanu jednostki, współwystępują z poczuciem bezpieczeństwa emocjonalnego i zdolnością budowania trwałych i satysfakcjonujących więzi interpersonalnych.

Tylko styl bezpieczny okazał się istotnym predyktorem obecności sensu życia. Wcześniejsze doniesienia wykazywały, że bezpieczne przywiązanie sprzyja

doświadczeniu życia jako spójnego i znaczącego, ogólnej stabilności emocjonalnej, stanowiąc fundament poczucia sensu (Mikulincer i Shaver 2013).

W swoim przeglądzie Fraley (2019, 401–404) podkreślał, że przywiązanie w dorosłości pozostaje kluczowym mechanizmem organizującym doświadczenia emocjonalne oraz znaczenie relacji, warunkując tym samym sposób konstruowania sensu życia. W szerszej perspektywie przywiązanie staje się regulatorem funkcjonowania psychicznego, który spaja procesy intrapersonalne oraz interpersonalne. Łącząc poprzednie badania (Shafique i in. 2023, 33) z aktualnym, można twierdzić, że bezpieczne przywiązanie w relacji małżeńskiej stwarza warunki do osobistego rozwoju, jak i pełnej integracji doświadczeń jednostki i utworzenia stabilnego systemu wartości.

Dla poszukiwania sensu życia jedynym istotnym czynnikiem predykcyjnym był unikowy styl przywiązania. Model wyjaśnia zaledwie 7% wariancji, co należałoby traktować z dużą ostrożnością. Warto jednak odnieść się do specyfiki funkcjonowania osób o unikowym stylu przywiązania. Nie są one w stanie swobodnie zaufać partnerowi, przez co relacja z nim nie jest w pełni satysfakcjonująca (Liberska i Suwalska 2011, 26). Często deprecjonują znaczenie bliskości i relacji, a jakość więzi interpersonalnych nie ma dużego oddziaływania na satysfakcję z życia. W konsekwencji osoby te mogą opierać poczucie sensu życia na innych obszarach życia, niezwiązanych z relacjami interpersonalnymi. Frankl (2006, 111–115) sugeruje, że sensu życia można poszukiwać również w pracy zawodowej lub osobistych wartościach.

Warto zwrócić uwagę, że czynniki jakości życia małżeńskiego nie okazały się istotnymi predyktorami poczucia sensu życia. Można przypuszczać, że nie są to tak ważne kwestie, jak psychologiczne dyspozycje jednostki, takie jak style przywiązania. Poczucie sensu życia nie jest prostym konstruktem, może zależeć też od innych czynników. Badacze wskazują na inne cechy predykcyjne dla sensu życia, np. religijność (Krok 2012), cechy osobowości (Schnell i Becker 2006). Çelik i wsp. (2022, 5–7) wskazali również, że to poczucie sensu życia znajduje się wśród czynników przewidujących satysfakcję z małżeństwa, co może świadczyć o odmiennym kierunku relacji między tymi zmiennymi.

Ograniczenia i implikacje

Badanie z zaskakującymi wynikami ma również swoje ograniczenia. Na podstawie danych nie można wnioskować o zależności przyczynowo-skutkowej, badanie jest bowiem przekrojowe. Nieparametryczne testy statystyczne, użyte w związku z rozkładem zmiennych różnym od normalnego, nakazują traktować wyniki ze szczególną ostrożnością. Specyfika grupy osób pozostających w związkach małżeńskich, uniemożliwia generalizację wniosków.

Warto byłoby poszerzyć badania w kierunku porównania osób w związkach małżeńskich z osobami w związkach partnerskich, a także przeanalizować wyniki z diadycznego punktu widzenia. Cenne może być również wprowadzenie innych zmiennych, które mogą mieć potencjalnie silniejsze oddziaływanie na poczucie sensu życia, np. wybrane cechy osobowości, doświadczenia religijne.

Podsumowanie

Styl przywiązania pełni ważną funkcję w przewidywaniu poziomu poczucia sensu życia, jednak jakość relacji małżeńskiej jest też powiązana z dobrostanem jednostki. Sens życia jest konstruktem zakorzenionym w doświadczeniach relacyjnych i emocjonalnych jednostki. Jednocześnie nie jest jednoznaczny i prosty do wyjaśnienia, bowiem składa się na nie wiele czynników należących do różnych sfer życia człowieka.

Bibliografia

- Bonder, Ehud, Yoav S. Bergman i Sara Cohen-Fridel. 2014. „Do Attachment Styles Affect the Presence and Search for Meaning in Life?”. *Journal of Happiness Studies*, 15: 1041–1059.
- Çelik, Eyüp i in. 2022. „Investigation of marital satisfaction in terms of proactive personality, meaning in life, offense-specific forgiveness”. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1): 1–11.
- Collins, Nancy L. i Stephen J. Read. 1990. „Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4): 644–663.
- Fraley, R. Chris. 2019. „Attachment in Adulthood: Recent Developments, Emerging Debates, and Future Directions”. *Annual Review of Psychology*, 70: 401–422.
- Frankl, Victor. E. 2006. *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Warszawa: Czarna Owca.
- Gold, Alaina I. i in. 2024. „Social contributions to meaning in life: the role of romantic relationship quality, parenting, and gender”. *Frontiers in Psychology*, 15: 1349642.
- Haghighi, Paniz i in. 2024. „Exploring the relationship between marital quality and cognitive function: A systematic review”. *Social Science & Medicine*, 355: 117120.
- Klamut, Ryszard. 2012. „Typy struktury sensu życia a treści celów wybieranych do realizacji”. *Roczniki Psychologiczne*, 15(4): 139–158.
- Kossakowska, Marlena, Piotr Kwiatek i Tomasz Stefaniak. 2013. „Sens w życiu. Polska wersja kwestionariusza MLQ (Meaning in Life Questionnaire)”. *Psychologia Jakości Życia*, 12(2): 111–131.
- Krok, Dariusz. 2012. „Znaczenie religijności w formowaniu jakości życia małżonków”. *Studia Teologiczno-Historyczne Śląska Opolskiego*, 31: 55–72.
- Krok, Dariusz. 2015. „Satysfakcja ze związku małżeńskiego a poziom hedonistycznego i eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego małżonków”. *Family Forum*, 5: 141–160.
- Liberska, Hanna i Dorota Suwalska. 2011. „Styl przywiązania a relacje partnerskie we wczesnej dorosłości”. *Psychologia Rozwojowa*, 16 (1): 25–39.
- Marmola, Małgorzata i Anna Wańczyk-Welc. 2025. „Styl przywiązania do współmałżonka a poziom satysfakcji z małżeństwa u rodziców dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych na wsi i w mieście”. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 62(2): 1–17.

- Mikulincer, Mario i Phillip R. Shaver. 2013. „Attachment orientations and meaning in life”. W: *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies*, 287–304. Dordrecht: Spring Netherlands.
- Olesiński, Piotr. 2013. „Rozwójowe ujęcie Trójczynnika Teorii Miłości Roberta Sternberga – trójwarstwowa miłość”. *Psychologia Rozwojowa*, 2: 9–18.
- Park, Crystal L. 2010. „Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events”. *Psychological Bulletin*, 136(2): 257–301.
- Plopa, Mieczysław. 2008a. *Kwestionariusz stylów przywiązaniowych [KSP]: podręcznik*. Vizja Press & IT.
- Plopa, Mieczysław. 2008b. *Psychologia rodziny: teoria i badania*. Kraków: Impuls.
- Plopa, Mieczysław. 2008b. *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Kraków: Impuls.
- Proulx, Christine M., Heather M. Helms i Cheryl Buehler. 2007. „Marital Quality and Personal Well-Being: A Meta-Analysis”. *Journal of Marriage and Family*, 69(3): 576–593.
- Robles, Theodore F. i in. 2013. „Marital quality and health: A meta-analytic review”. *Psychological Bulletin*, 140(1): 10.1037/a0031859.
- Schnell, Tatjana i Peter Becker. 2006. „Personality and meaning in life”. *Personality and Individual Differences*, 41(1): 117–129.
- Shafique, Amna, Kainaat Yousaf i Almas Irfan. 2023. „Marital satisfaction and quality of life among married women: Moderating role of attachment styles”. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 22(2): 27–42.
- Spanier, Graham B. 1979. „The measurement of marital quality”. *Journal of sex & marital therapy*, 5(3): 288–300.
- Steger, Michael F. 2012. „Making meaning in life”. *Psychological Inquiry*, 23(4): 381–385.
- Steger, Michael F. i in. 2008. „The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life”. *Journal of Research in Personality*, 42: 660–678.
- Sternberg, Robert J. 1997. „Construct validation of a triangular love scale”. *European Journal of Social Psychology*, 27: 313–335.
- Umberson, Debra i Jennifer Karas-Montez. 2010. „Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy”. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1_suppl): S54–S66.

ŻANETA ROJEK – mgr psychologii oraz doktorantka w Szkole Doktorskiej Uniwersytetu Opolskiego. Pracuje jako wykładowca akademicki oraz szkoleniowiec, a także psycholog w pracy z dziećmi i młodzieżą, wspierając ich rozwój w obszarze budowania zdrowych relacji oraz kształtowania satysfakcjonującego i szczęśliwego życia. Jej zainteresowania naukowe koncentrują się wokół psychologii pozytywnej oraz psychologii decyzji. W swoich badaniach analizuje komponenty osobowościowe, związane z jakością życia oraz dobrostanem psychicznym jednostki, weryfikując ich znaczenie w kontekście funkcjonowania człowieka w różnych obszarach życia.

MAGDALENA PÓŁTORAK – mgr psychologii, doktorantka w Szkole Doktorskiej Uniwersytetu Opolskiego, trener umiejętności społecznych, psycholog w poradni psychologiczno-pedagogicznej i przedszkolu. Interesuje się psychoterapią dzieci i młodzieży, muzykoterapią. Prowadzi badania w dziedzinie psychologii religii, psychologii zdrowia oraz psychologii mediów społecznościowych. W zainteresowaniach naukowych znajdują się również poszukiwania korelatów dobrostanu psychologicznego, rozwoju biopsychospołecznego, jak również wpływu technologii na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.