

STABILNOŚĆ SAMOOCENY A JAKOŚĆ ZWIĄZKU ROMANTYCZNEGO

Maciej Ostrowski

Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego
ul. Dawida 1, 50 – 527 Wrocław, Polska

E-mail: 258621@uwr.edu.pl

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2503-391X>

Nikoła Skoczylas

Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego
ul. Dawida 1, 50 – 527 Wrocław, Polska

E-mail: nikolaskoczylaas@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1192-8974>

ABSTRAKT

Cel badań. Zarówno poziom samooceny, jak i jej stabilność, mają związek z wieloma obszarami ludzkiego życia. Przeprowadzone badanie miało na celu sprawdzić, czy stabilność samooceny jest związana z satysfakcją ze związku oraz z jego jakością, a także, czy na jakość związku wpływa poziom stabilności samooceny partnera.

Metoda. W badaniu wzięły udział 34 pary heteroseksualne. Wiek osób badanych: 18-28 lat ($M=22,20$; $SD=2,33$). Stabilność samooceny mierzono na przestrzeni siedmiu dni przy użyciu Skali Samooceny Rosenberga. W celu zmierzenia jakości związku skonstruowano kwestionariusz, w którym osoby badane oceniały częstość swoich zachowań w związku. Zmierzono także subiektywne poczucie jakości związku.

Wyniki. Analizy regresji wykazały, że jakość związku mierzona obiektywnym wskaźnikiem była wyjaśniana przez model w 23% ($R^2=0,23$; $p<0,00135$), przy czym istotny statystycznie okazał się jedynie wpływ samooceny osoby badanej ($b^*=0,32$; $p=0,006$) oraz jakości związku u partnera ($b^*=0,35$; $p=0,005$), natomiast subiektywne poczucie jakości związku było wyjaśniane przez model w 41% ($R^2=0,41$; $p<0,001$), przy czym istotny statystycznie okazał się jedynie wpływ subiektywnego poczucia jakości związku u partnera ($b^*=0,68$; $p<0,001$).

Wnioski. W tekście proponujemy kilka wyjaśnień dotyczących uzyskanych wyników. Brak potwierdzenia hipotez może zostać wytłumaczony poprzez brak możliwości uogólnienia wyników związanych z samooceną na wyniki związane z jej stabilnością. Zależności między jakością związku mierzoną u obojga partnerów oraz satysfakcją ze związku partnerów są wyjaśniane intuicyjnie.

Słowa kluczowe: samoocena, stabilność samooceny, związek romantyczny, jakość związku, satysfakcja ze związku



Self-esteem stability and the quality of a romantic relationship

ABSTRACT

Aim. Both the level of self-esteem and its stability are connected with various areas of human life. The present research is aimed at testing whether the stability of self-esteem is related to romantic relationship satisfaction and its quality, and also whether the quality of a relationship is influenced by a partner's level of self-esteem stability.

Method. The participants in the research were 34 heterosexual couples. Participant age: 18-28 yo., ($M=22,20$; $SD=2,33$). Self-esteem stability was measured over the span of seven days using the Rosenberg Self-Esteem Scale. In order to measure relationship quality, a questionnaire was constructed in which participants evaluated the frequency of their behaviors within the relationship. A subjective relationship satisfaction was also measured.

Results. Regression analyses have shown that the relationship quality measured by an objective measure was explained by the model in 23% ($R^2=0,23$; $p<0,00135$), wherein only the effect of the participant's self-esteem ($b^*=0,32$; $p=0,006$) and their partner's relationship quality ($b^*=0,35$; $p=0,005$) were statistically significant, whereas the subjective relationship satisfaction was explained by the model in 41% ($R^2=0,41$; $p<0,001$), wherein the only statistically significant effect was that of the partner's subjective relationship satisfaction ($b^*=0,68$; $p<0,001$).

Conclusions. Within the text we propose several explanations of the results. The fact that the hypotheses weren't confirmed may be explained by a lack of possibility of extrapolating the results related to self-esteem to results related to its stability. The relation between relationship quality measured for both partners and their relationship satisfaction is explained intuitively.

Key words: self-esteem, self-esteem stability, romantic relationship, relationship quality, relationship satisfaction

WSTĘP

Samooocena jest definiowana przez Morrisa Rosenberga (1965), jako pozytywna lub negatywna postawa wobec Ja. Wysoka samooocena oznacza przekonanie, że jest się „wystarczająco dobrym”, wartościowym człowiekiem. Niekoniecznie świadczy to o tym, że osoba z wysoką samoooceną uważa siebie za lepszą od innych. Niska samooocena oznacza niezadowolenie z siebie i odrzucenie własnego Ja. Samooocena jako cecha ma wysoki współczynnik odziedziczalności (Neiss, Sedikides, Stevenson, 2006). Samooocena zmienia się z wiekiem: wzrasta stopniowo od okresu dorastania, osiągając najwyższy poziom około 50-60 roku życia, po czym stopniowo maleje aż do późnej starości (Orth, Robins, 2014). Samooocena ma wiele korelatów, między innymi pozwala przewidzieć sukces i powodzenie w takich dziedzinach jak związki, praca i zdrowie (Orth, Robins, 2014). Mężczyźni przeciętnie przejawiają nieco wyższą samooocenę niż kobiety (Kling, Hyde, Showers, Buswell, 1999).

Stabilność samoooceny odnosi się do natężenia krótkoterminowych wahań, które ludzie odczuwają w zależnym od kontekstu poczuciu własnej wartości (Kernis, 2005).

Można ją zbadać poprzez zastosowanie Skali Samooceny Rosenberga raz lub dwa razy dziennie, przez pięć do siedmiu dni, z instrukcją, aby badani w czasie wypełniania kierowali się tym, jak czują się „w tej chwili”. Odchylenie standardowe z tych wyników traktowane jest jako stabilność samooceny – im większe odchylenie standardowe, tym mniejsza stabilność samooceny. Stabilność samooceny ma wiele korelatów. Wysoka i mało stabilna samoocena jest związana z największą skłonnością do gniewu i wrogości, natomiast stabilna wysoka samoocena z najmniejszą (Kernis, 2005). Osoby o stabilnie wysokiej samoocenie oceniają zachowania, takie jak np. nieodebranie telefonu przez partnera romantycznego bardziej łagodnie, natomiast osoby o niestabilnie wysokiej samoocenie, mają tendencję do wyolbrzymiania negatywnych implikacji takiego zachowania albo do odwzajemniania się (Kernis, Goldman, Paradise, 2003). Niestabilna samoocena pozwala z kolei przewidzieć dotkliwość symptomów depresji (Kernis i in., 1998).

Samoocena wiąże się z wieloma aspektami życia człowieka. Jednym z nich jest funkcjonowanie w związku romantycznym. Badania zdają się sugerować, że to raczej poziom samooceny wpływa na jakość związku, a nie na odwrót (Fincha, Bradbury, 1993; Neyer, Asendorpf, 2001; Orth, Robins, Widaman, 2012; Johnson, Galambos, 2014). Podobieństwo w poziomie samooceny zdaje się nie wpływać na satysfakcję ze związku (Erol, Orth, 2014). Badania wskazują jednak na istnienie zależności pomiędzy subiektywnie odczuwaną jakością związku, a samooceną partnera (Murray, Holmes, Giffin, 2000; Robinson, Cameron, 2012; Erol, Orth, 2013).

Podsumowując, badania wskazują na związek niestabilnej samooceny z różnego rodzaju problemami w życiu człowieka. Wysokie wahania w samoocenie w codziennym życiu mogą zatem powodować problematyczne zachowania w związku, takie jak próby kontrolowania partnera czy unoszenie się gniewem. Konsekwentnie, możemy przypuszczać, że niska stabilność samooceny będzie związana z niską satysfakcją ze związku oraz z jego niską jakością. W związku z tym, że na jakość relacji wpływa poziom samooceny obojga partnerów, możemy przypuszczać, że stabilność samooceny partnera również będzie związana z jakością związku.

METODA

Grupa badawcza. W badaniu wzięło udział 41 par heteroseksualnych. Wiek osób badanych: 18-30 lat ($M=22,20$; $SD=2,33$). Wśród badanych było 40 kobiet w wieku 19-26 ($M=21,43$; $SD=1,5$), 42 mężczyzn w wieku 18-30 ($M=22,95$; $SD=2,73$). Różna liczba kobiet i mężczyzn wynikała z pomyłki jednej z osób badanych w wypełnianiu metryczki. Ze względu na kryteria doboru do próby, do analizy wyników zakwalifikowano 34 pary. Wiek osób badanych: 18-28 lat ($M=22,06$; $SD=2,09$). 34 kobiety w wieku 19-26 lat ($M=21,47$; $SD=1,54$), 34 mężczyzn w wieku 18-28 lat ($M=22,65$; $SD=2,40$). Staż związku osób badanych w miesiącach: 6-100 miesięcy ($M=37,15$; $SD=21,79$). Kryteria doboru do próby opisane niżej.

Narzędzia badań. W celu pomiaru samooceny wykorzystano polską adaptację Skali Samooceny SES Morissa Rosenberga w przekładzie Marioli Łaguny, Kingi Lachowicz-Tabaczek i Ireny Dzwonkowskiej (2008), składającą się z dziesięciu pozycji. Skalę zmodyfikowano ze skali czterostopniowej na dziesięciostopniową, opisaną tylko na

krańcach. Powodem modyfikacji była konieczność wykorzystania kwestionariusza kilkakrotnie w krótkich odstępach – miała ona zapobiec zapamiętywaniu odpowiedzi przez osoby badane.

Skalę Samooceny Rosenberga wykorzystano również w celu pomiaru stabilności samooceny. Jej wskaźnikiem było odchylenie standardowe z wyników siedmiu pomiarów samooceny według procedury opisanej poniżej. Przyjęto, że im większe odchylenie standardowe, tym mniejsza stabilność samooceny.

Aby zbadać jakość związku romantycznego skonstruowano autorski kwestionariusz. W tym celu zapytano, studentów pozostających w związku, o potencjalnie problematyczne zachowania, które mogą pojawiać się w związku romantycznym. W ten sposób wygenerowano 55 pozycji, które następnie zostały ocenione przez 11 sędziów kompetentnych. Zadaniem sędziów było określenie na pięciostopniowej skali, w jakim stopniu dane pozycje świadczą o problemach w związku osoby badanej. Następnie dla każdej pozycji obliczono średnią ocen oraz ich odchylenie standardowe, które traktowano jako miarę zgodności sędziów. Do kwestionariusza zostały włączone pozycje o średniej ocen co najmniej 3,5 oraz o odchyleniu standardowym nie większym od 1. Odrzucono także jedną pozycję podobną znaczeniowo do innej. W ten sposób ostateczny kwestionariusz zawierał 20 pozycji (załącznik 1). Przykładowe pozycje to: *często mówię partnerowi/partnerce, że go/ją kocham; często podnoszę głos na partnera/partnerkę; czasami sprawdzam telefon partnera/partnerki*. Osoby badane udzielały odpowiedzi na skali siedmiostopniowej, której końce były opisane jako „całkowicie się nie zgadzam” oraz „całkowicie się zgadzam”. Wynik tego kwestionariusza interpretowany był jako obiektywny wskaźnik jakości związku.

Procedura badawcza. Badanie trwało 7 dni. Dane zbierane były za pomocą formularzy internetowych, osoby badane codziennie otrzymywały nowy odnośnik do kolejnej części badania. Pierwszego dnia zebrano dane dotyczące wieku osób badanych, stażu związku oraz jego rodzaju (na odległość / nie na odległość). Każdego dnia osoby badane wypełniały Skalę Samooceny Rosenberga z instrukcją, aby odpowiadały „tylko w kontekście tego, jak czują się w tej chwili” (pomiar stabilności samooceny). Badani mogli sami wybrać, o jakiej porze dnia wypełnić kwestionariusz, jako że otrzymywali kolejny odnośnik do badania (inny każdego dnia) codziennie rano. Siódmego dnia osoby badane wypełniały także Skalę Samooceny z instrukcją, by odpowiadały „w kontekście tego, jak czują się zazwyczaj, ogólnie w ciągu całego życia” (pomiar samooceny globalnej). Następnie wypełniały autorski kwestionariusz dotyczący zachowań w związku. Ostatnim elementem badania była odpowiedź na pytanie: „ogólnie rzecz biorąc, jak opisałbyś/opisałabyś swój związek?” na skali siedmiostopniowej, której krańce były opisane jako „bardzo nieudany” oraz „bardzo udany”.

Nie wszyscy badani wzięli udział w każdej części badania. Przed wykonaniem analiz statystycznych odrzucono pary, w których co najmniej jedna osoba wypełniła mniej niż 6 części badania oraz te, w których co najmniej jedna osoba, nie wypełniła siódmej części badania.

WYNIKI

Do analizy wyników zakwalifikowano 34 pary. Osoby badane były w wieku: 18-28 lat ($M=22,06$; $SD=2,09$). Były wśród nich 34 kobiety w wieku 19-26 lat ($M=21,47$; $SD=1,54$) oraz 34 mężczyźni w wieku 18-28 lat ($M=22,65$; $SD=2,40$). Staż związku osób badanych w miesiącach: 6-100 miesięcy ($M=37,15$; $SD=21,79$).

Przeprowadzono dwie analizy regresji w celu objaśnienia jakości związku mierzonej obiektywnym i subiektywnym wskaźnikiem. W obydwu modelach uwzględniono wartości uzyskane zarówno od osoby badanej, jak i jej partnera.

Do pierwszego modelu, mającego wyjaśnić jakość związku mierzoną wskaźnikiem obiektywnym, jako predyktory włączono samoocenę, stabilność samooceny, samoocenę partnera, stabilność samooceny partnera, jakość związku mierzoną obiektywnym wskaźnikiem u partnera, oraz płeć i staż związku. Jakość związku mierzona obiektywnym wskaźnikiem była wyjaśniana przez model w 23% ($R^2=0,23$; $p<0,00135$), przy czym istotny statystycznie okazał się jedynie wpływ samooceny osoby badanej ($b^*=0,32$; $p=0,006$) oraz jakości związku u partnera ($b^*=0,35$; $p=0,005$).

Do drugiego modelu, mającego wyjaśnić subiektywne poczucie jakości związku, włączono samoocenę, stabilność samooceny, samoocenę partnera, stabilność samooceny partnera, subiektywne poczucie jakości związku u partnera oraz płeć i staż związku. Subiektywne poczucie jakości związku było wyjaśniane przez model w 41% ($R^2=0,41$; $p<0,001$), przy czym istotny statystycznie okazał się jedynie wpływ subiektywnego poczucia jakości związku u partnera ($b^*=0,68$; $p<0,001$).

Tabela 1. Analiza regresji dla jakości związku mierzonej wskaźnikiem obiektywnym.

Czynnik	b^*	p
Płeć	-0,14	0,23
Staż związku w miesiącach	-0,20	0,09
Samoocena	0,03	0,77
Stabilność samooceny	0,32	0,006
Samoocena partnera	-0,08	0,51
Stabilność samooceny partnera	-0,12	0,33
Jakość związku wg partnera	0,35	0,005

Źródło: Badania własne Autorów.

Tabela 2. Analiza regresji dla subiektywnego poczucia jakości związku.

Czynnik	b^*	p
Płeć	-0,03	0,75
Staż związku w miesiącach	-0,02	0,80
Samoocena	0,31	0,68
Stabilność samooceny	0,07	0,47
Samoocena partnera	-0,03	0,78
Stabilność samooceny partnera	-0,05	0,61
Subiektywne poczucie jakości związku u partnera	0,68	0,00

Źródło: Badania własne Autorów.

DYSKUSJA

Badanie miało na celu sprawdzenie, czy niska stabilność samooceny jest związana z niską jakością związku oraz niską subiektywną satysfakcją z niego, a także, czy występuje związek między stabilnością samooceny partnera a jakością związku oraz subiektywną satysfakcją z niego. Zaobserwowaliśmy, że predyktorami jakości związku mierzonej wskaźnikiem obiektywnym były samoocena i oceniana przez partnera jakość związku, natomiast w przypadku jakości związku, mierzonej wskaźnikiem subiektywnym, istotny okazał się jedynie wpływ satysfakcji ze związku partnera.

Nie wykazano związku między stabilnością samooceny a jakością związku. Nie wykazano również zależności między jakością związku a samooceną partnera ani jej stabilnością, pomimo, że niektóre badania wskazują na istnienie związku między samooceną partnera a jakością związku (Murray, Holmes, Giffin, 2000; Robinson, Cameron, 2012; Erol, Orth, 2013). Prace te skupiały się jednak tylko na samoocenie, a nie na stabilności, wobec tego nasze przewidywania, co do związku ze stabilnością samooceny, niekoniecznie musiały być trafne. Zgodnie z poprzednimi badaniami zaobserwowaliśmy jednak związek z samooceną.

Dlaczego wystąpiła zależność między jakością związku odczuwaną przez obojga partnerów? Nie byliśmy w stanie znaleźć dobrego wytłumaczenia w literaturze, jednak zależność ta, intuicyjnie, wydaje nam się łatwa do wytłumaczenia. W związku z tym, że wynik kwestionariusza jest traktowany jako obiektywny wskaźnik jakości związku, możemy przypuszczać, że odwzorowuje on rzeczywistą jakość związku, która dla obojga partnerów powinna być taka sama. Zależność między satysfakcją ze związku odczuwaną przez oboje partnerów, można wytłumaczyć w podobny sposób. Jako że satysfakcja w związku zależy od takich obiektywnie występujących czynników jak: zachowania partnerów, wzajemne wsparcie, obecność przemocy, posiadanie dzieci, czy życiowe stresory (Bardbury, Fincham, Beach, 2000), można oczekiwać, że satysfakcja ze związku będzie podobna u obojga partnerów.

Interesujący jest również fakt, że nie została przez nas zaobserwowana zależność pomiędzy długością trwania związku, a jego jakością. Związek romantyczny cechujący się wysoką jakością, charakteryzuje się wsparciem, bliskością i troską, natomiast związek niskiej jakości frustracją, dużą liczbą konfliktów i kontrolującym zachowaniem (Gallagher, Welsh, Tostovsky, Kawaguchi, 2004). Nie ma obecnie konsensusu co do zmian satysfakcji ze związku w zależności od długości jego trwania. Odkryto między innymi, że krzywa satysfakcji ma kształt litery U (Orbuch, House, Mero, Webster, 1996), ale również, że satysfakcja zmienia się zgodnie z jedną z trzech trajektorii. Pierwsza odznacza się stale wysokim poziomem satysfakcji, druga początkowo średnim i zmniejszającym się powoli, trzecia początkowo dosyć niskim i zmniejszającym się szybko (Lavner, Bardbury, Karney, 2012). Przy założeniu, że model U jest poprawny, brak zależności może być wytłumaczony poprzez ograniczenia metody, jaką jest analiza regresji liniowej.

WNIOSKI

Stabilność samooceny jest zjawiskiem rozważanym w psychologii stosunkowo od niedawna. Przytoczone badania pozwalają twierdzić, że może ona wywierać istotny wpływ na wiele aspektów funkcjonowania człowieka. Badanie nie potwierdziło jednak hipotezy o związku między stabilnością samooceny a jakością związku romantycznego lub satysfakcją z niego. Być może powodem tego były zbyt daleko idące wnioski wysunięte z przytoczonych podstaw teoretycznych, lub nieodpowiednio przygotowane narzędzia do pomiaru jakości związku lub stabilności samooceny. Wobec tego dalszym krokiem w badaniu owych zjawisk może być przeprowadzenie kolejnych badań z użyciem innego rodzaju metod.

BIBLIOGRAFIA

1. Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). *Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review* [Badania nad naturą i determinantami satysfakcji małżeńskiej. Dekada w przeglądzie]. *Journal of marriage and family*, 62 (4), 964-980.
2. Erol, R. Y., & Orth, U. (2013). *Actor and partner effects of self-esteem on relationship satisfaction and the mediating role of secure attachment between the partners* [Efekty samooceny osoby i jej partnera na satysfakcję ze związku oraz mediacyjna rola bezpiecznego przywiązania pomiędzy partnerami]. *Journal of Research in Personality*, 47, 26-35.
3. Erol, R. Y., & Orth, U. (2014). *Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies* [Rozwój samooceny oraz satysfakcji ze związku wśród par: Dwa badania podłużne]. *Developmental Psychology*, 50, 2291-2303.
4. Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1993). *Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis* [Satysfakcja małżeńska, depresja, i atrybucja: Analiza podłużna]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 442-452.
5. Galliher, R. V., Welsh, D. P., Rostosky, S. S., & Kawaguchi, M. C. (2004). *Interaction and relationship quality in late adolescent romantic couples* [Interakcja i jakość związku wśród par w późnym okresie nastoletnim]. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21 (2), 203-216.
6. Johnson, M. D., & Galambos, N. L. (2014). *Paths to intimate relationship quality from parent-adolescent relations and mental health* [Droga do jakości związku intymnego od relacji rodzic-nastolatek i zdrowia psychicznego]. *Journal of Marriage and Family*, 76, 145-160.
7. Kernis, M. H. (2005). *Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning* [Pomiar samooceny w kontekście: Istotność stabilności samooceny dla funkcjonowania psychologicznego]. *Journal of personality*, 73 (6), 1569-1605.
8. Kernis, M. H., Paradise, A. W., Whitaker, D. J., Wheatman, S. R., & Goldman, B. N. (2000). *Master of one's psychological domain? Not likely if one's self-esteem is unstable* [Panowanie nad własną sferą psychiczną? Mało prawdopodobne przy niestabilnej samoocenie]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (10), 1297-1305.
9. Kernis, M. H., Whisenhunt, C. R., Waschull, S. B., Greenier, K. D., Berry, A. J., Herlocker, C. E., & Anderson, C. A. (1998). *Multiple facets of self-esteem and their relations to depressive symptoms* [Różnorodne aspekty samooceny i ich związek z symptomami depresji]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24 (6), 657-668.
10. Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). *Gender differences in self-esteem: A meta-analysis* [Różnice płciowe w samoocenie: Metaanaliza]. *Psychological Bulletin*, 125 (4), 470-500.
11. Lavner, J. A., Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2012). *Incremental change or initial differences? Testing two models of marital deterioration* [Przyrost czy początkowe różnice? Testowanie dwóch modeli podupadania związku małżeńskiego]. *Journal of Family Psychology*, 26, 606-616.
12. Łaguna, M., Lachowicz-Tabaczek, K., Dzwonkowska, I. (2008) *Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody*. Pracownia Testów Psychologicznych: Warszawa
13. Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (2000). *Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes* [Samoocena i dążenie do poczucia pewności: Jak spostrzegany szacunek reguluje procesy przywiązania] *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 478-498.
14. Neiss, M. B., Sedikides, C., & Stevenson, J. (2006). *Genetic influences on level and stability of self-esteem* [Genetyczny wpływ na poziom i stabilność samooceny]. *Self and Identity*, 5 (3), 247-266.
15. Neyer, F. J., & Asendorpf, J. B. (2001). *Personality-relationship transaction in young adulthood* [Transakcja osobowość-związek w okresie wczesnej dorosłości]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1190-1204.

16. Orbuch, T. L., House, J. S., Mero, R. P., & Webster, P. S. (1996). *Marital quality over the life course* [Jakość związku małżeńskiego na przestrzeni życia]. *Social Psychology Quarterly*, 59, 162–171.
17. Orth, U., & Robins, R. W. (2014). *The development of self-esteem* [Rozwój samooceny]. *Current Directions in Psychological Science*, 23 (5), 381–387.
18. Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). *Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes* [Rozwój samooceny w perspektywie całego życia i jego wpływ na istotne rezultaty życiowe]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 1271–1288.
19. Robinson, K. J., & Cameron, J. J. (2012). *Self-esteem is a shared relationship resource: Additive effects of dating partners' self-esteem levels predict relationship quality* [Samoocena jest wspólnym zasobem w związku: Addytywny wpływ poziomów samooceny partnerów jest predyktorem jakości związku.] *Journal of Research in Personality*, 46, 227–230.
20. Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. New York: Princeton University Press.

ZAŁĄCZNIK 1: AUTORSKI KWESTIONARIUSZ JAKOŚCI ZWIĄZKU

Przeczytaj uważnie poniższą instrukcję zanim zaczniesz wypełniać kwestionariusz.

Poniżej znajduje się 20 stwierdzeń dotyczących Twoich zachowań w związku. Prosimy Cię o ustosunkowanie się do każdego z tych stwierdzeń. Do wyboru będziesz miał zawsze 7 odpowiedzi, spośród których wybierz tę, która najlepiej charakteryzuje Twoje zachowania w obecnym związku, w ciągu ostatnich 6 miesięcy.

Staraj się odpowiedzieć jak najbardziej szczerze - nie ma odpowiedzi złych ani dobrych.

Badanie jest w pełni anonimowe. Uzyskane dane zostaną wykorzystane tylko na potrzeby badania naukowego i nie zostaną nikomu udostępnione.

1. Często mówię partnerowi/partnerce, że go/ją kocham.
2. Zawsze rozmawiam z partnerem/partnerką o problemach w naszym związku.
3. Często podnoszę głos na partnera/partnerkę.
4. Często zdarza mi się nie spełnić prośby partnera/partnerki.
5. Często robię dla nas wspólną kolację.
6. Często nie chcę wychodzić z jego/jej znajomymi.
7. Często pytam wspólnych znajomych, co robi mój partner/partnerka.
8. Często nie wiem, dlaczego mój partner/partnerka nie ma ochoty na seks.
9. Często mam wrażenie, że angażuję się w związek w większym stopniu niż mój partner/moja partnerka.
10. Często, gdy mam problemy w pracy/na uczelni, wyładowuję swoje negatywne emocje na partnerze/partnerce.
11. Czasami sprawdzam telefon partnera/partnerki.
12. Zawsze rozmawiam z nim/nią w ciągu dnia.
13. Często krzyczę na partnera/partnerkę.
14. Zawsze wiem, czego oczekuje ode mnie mój partner/partnerka.
15. Często nie mam ochoty na seks.
16. Często rozmawiam z partnerem/partnerką o jego/jej pracy lub studiach.
17. Zawsze pytam partnera/partnerkę, jak spędził/a dzisiejszy dzień.
18. Zawsze mówię, co mi się nie podoba w jego/jej zachowaniu.
19. Często nie mam czasu dla partnera/partnerki.
20. Często mam poczucie, że mój partner mnie nie słucha.