

Tomkiewicz, Antoni / Pawłowska, Beata

Poziom samoakceptacji a wsparcie otrzymane w małżeństwie w świetle analizy transakcyjnej

Studia Teologiczne 12, 333-358

1994

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Studia Teologiczne
Biał., Droh., Łom.
12(1994)

KS. ANTONI TOMKIEWICZ
BEATA PAWŁOWSKA

POZIOM SAMOAKCEPTACJI A WSPARCIE OTRZYMANE W MAŁŻEŃSTWIE W ŚWIETLE ANALIZY TRANSAKCYJNEJ

Treść: Wstęp; I. Rozumienie osobowości i komunikacji międzyludzkiej oraz samoakceptacji w analizie transakcyjnej; II. Poziom samoakceptacji a rodzaj otrzymywanego wsparcia w świetle wyników badań empirycznych; Wnioski

WSTĘP

W ostatnich czasach obserwuje się coraz większe zainteresowanie problemami małżeńsko-rodzinnymi tak ze strony Kościoła, jak i ze strony państwa oraz różnych organizacji i grup społecznych. We wszystkich diecezjach prowadzone są kursy przedmałżeńskie, a w wielu też diecezjach kształci się duszpastrzy świeckich i duchownych, by mogli prowadzić poradnie małżeńsko-rodzinne.

Małżeństwo jako wspólnota dwojga osób jest sposobem życia zmierzającym do realizacji i wypełnienia wspólnych określonych zadań. O tym, jak trudne to są zadania świadczy stale wzrastająca liczba kryzysów małżeńskich. Oprócz małżeństw rozbitych istnieje wiele związków formalnie trwałych, ale w istocie skłóconych i niezadowolonych.

Z tych ujemnych aspektów przemian małżeństwa wynika potrzeba większej i głębszej wiedzy na temat funkcjonowania tego swoistego związku interpersonalnego.

Problematyce związanej z małżeństwem poświęconych zostało wiele badań w aspekcie różnych nauk społecznych. Stosunkowo wiele miejsca poświęcono badaniom psychologicznym w świetle różnych teorii osobowości. Niewiele jednak badań przeprowadzono w aspekcie analizy transakcyjnej.

Twórcą analizy transakcyjnej jest E. Berne, który korzystając z założeń teoretycznych psychoanalizy, teorii uczenia się i psychologii humanistycznej stworzył w latach pięćdziesiątych nową teorię osobowości z ukierunkowaniem

na praktykę terapeutyczną. Zasadniczym celem, jakie stawia sobie analiza transakcyjna, jest rozwój osobowości oraz doskonalenie relacji międzyludzkich.

W niniejszym artykule, w świetle tej koncepcji, podjęto próbę empirycznej weryfikacji związku między poziomem samoakceptacji a wsparciem otrzymywanym we wspólnocie małżeńskiej.

W analizie transakcyjnej pod pojęciem samoakceptacji rozumie się postawę wobec siebie (poczucie zadowolenia z siebie), natomiast „wsparcie” oznacza sposób przyjmowania egzystencji człowieka przez innych (zwracanie się do innych)¹.

W celu znalezienia zależności pomiędzy samoakceptacją a wsparciem otrzymywanym przez małżonków przeprowadzono badania empiryczne za pomocą dwóch metod tzw. Testu Przymiotnikowego (ACL) i kwestionariusza własnej konstrukcji. Wyniki otrzymane za pomocą tego kwestionariusza pozwalają określić, jak często badana osoba otrzymuje wsparcie pozytywne, a jak często wsparcie negatywne z pozycji określonych struktur osobowości (tzw. Stanów Ja) swego współmałżonka.

Źródłem wsparcia pozytywnego może być tzw. Rodzic, Dorosły lub Dziecko. Źródłem wsparcia negatywnego może być Rodzic lub Dziecko. Bliższe informacje o tych zagadnieniach znajdują się w pierwszej części artykułu.

Dzięki wynikom otrzymanym w Teście Przymiotnikowym ACL określono poziom samoakceptacji badanych osób.

Badania przeprowadzono wśród 100 par małżeńskich wybranych losowo. Na podstawie danych otrzymanych z Testu ACL wydzielono dwie grupy po 46 osób o wysokiej i niskiej samoakceptacji. Następnie w oparciu o dane empiryczne skonstruowano tzw. egogramy badanych osób. W dalszej kolejności próbowano ukazać związek pomiędzy stopniem poczucia zadowolenia ze swego Ja i wsparciem otrzymywanym z pozycji różnych stanów Ja.

Artykuł składa się z dwóch części. W pierwszej ukazano podstawowe, niektóre założenia teoretyczne analizy transakcyjnej, w drugiej zaś części — empirycznej — zanalizowano wyniki badań i przedstawiono ich interpretację.

I. ROZUMIENIE OSOBOWOŚCI I KOMUNIKACJI MIĘDZYLUDZKIEJ ORAZ SAMOAKCEPTACJI W ANALIZIE TRANSAKCYJNEJ

1. Analiza strukturalna i funkcjonalna osobowości

Osobowość jest organizacją nabytych i wrodzonych dyspozycji i schematów reagowania, która jest względnie stała, spoista i specyficzna dla jednostki, powstała jako wynik dojrzwania, uczenia się i przystosowania².




Na gruncie analizy transakcyjnej, osobowość ujmowana jest jako organizacja trzech stanów Ja, które są spójnym systemem myśli, uczuć i zachowań. Przyjmuje się, trzy stany Ja:

¹ R. Rogoll, *Aby być sobą*, Warszawa 1989, s. 43.

² S. Siek, *Osobowość*, Warszawa 1982, s. 22.

- a) stan Ja-Rodzic (exteropsychika),
- b) stan Ja-Dorosły (neopsychika),
- c) stan Ja-Dziecko (archeopsychika)³.

Graficznie można je przedstawić w następujący sposób:

-  — Zapisy zewnętrznych zdarzeń;
-  — Zapisy danych uzyskanych i obliczonych dzięki eksploracji i własnej analizie;
-  — Zapisy wewnętrznych zdarzeń;

a) **Stan Ja-Dziecko** jest sposobem zachowania się i odczuwania pochodzącym z okresu dzieciństwa. W systemie tym znajdują się wszystkie życzenia, pragnienia i potrzeby. Stan Ja-Dziecko dzieli się na dwa podsystemy: Dziecko wolne lub naturalne i Dziecko przystosowane⁴.

Dziecko wolne jest częścią najbardziej intymną, najbardziej podstawową i naturalną istoty ludzkiej. Jest to potencjał rozwojowy i pierwotne źródło energii psychicznej⁵. W Dziecku naturalnym zawarte są cechy, na które nie miało wpływu środowisko społeczne. Ja-Dziecko nie liczy się z prawami moralności i etyki⁶. Mogą pochodzić od niego zarówno pozytywne jak i negatywne reakcje emocjonalne. Dziecko wolne — konstruktywne, ujawnia się przez pełne emocje, wesołe zachowania; bawi się, śmieje, płacze, tańczy, śpiewa, przeżywa tęsknotę, zachwyty i miłość⁷.

Dziecku właściwa jest również zdolność twórczego myślenia, bogata wyobraźnia, ciekawość, potrzeba badania otoczenia, odkrywanie czegoś nowego. Tę intuicyjno-twórczą część stanu Ja-Dziecko nazywa się „małym Profesorem”⁸.

Dziecko wolne może być również destruktywne. Ujawnia się ono wtedy przez bezwzględne, narażające na niebezpieczeństwo zachowania, nie respektuje potrzeb innych osób. Cechuje je zawiść, agresja.

Od Dziecka wolnego różni się Dziecko przystosowane, w którym znajdują się cechy ukształtowane przez środowisko społeczne, głównie rodzinę. Tak jak Dziecko wolne, tak i Dziecko przystosowane może przejawiać się w zachowaniach konstruktywnych, jak i destruktywnych.

Dziecko przystosowane konstruktywne zachowuje się zgodnie z wymaganiami środowiska społecznego. Cechuje je uprzejmość, posłuszeństwo, umiejętność okazywania wdzięczności⁹.

³ A. Tomkiewicz, *Zarys problematyki analizy transakcyjnej*, w: *Problemy współczesnej psychologii*, pod. red. A. Bieli i Cz. Walesy, Lublin 1992, s. 654.

⁴ R. Rogoll, *Aby być sobą*, dz.cyt., s. 17.

⁵ Cz. Dziekanowski, *Człowiek wygrany w psychologii humanistycznej*. Wykłady Uniwersytetu Warszawskiego, Białystok 1988, s. 25.

⁶ A. Tomkiewicz, *Zarys problematyki...*, dz. cyt., s. 655.

⁷ U. Hagehülsmann, *Transakcyjna analiza. Wie geht denn das?*, Paderborn 1992, s. 30.

⁸ A. Tomkiewicz, *Zarys problematyki...*, dz. cyt., s. 655.

⁹ R. Rogoll, dz. cyt., s. 16n.

Dziecko przystosowane destruktynie ujawnia się przez nadmierne przystosowanie, bezradność, rezygnację, bierność lub bunt¹⁰.

Według twórcy analizy transakcyjnej E. Berne'a jest to najbardziej znacząca część osobowości człowieka. Na ile Dziecko będzie twórcze, spontaniczne, radosne, inspirujące i szczęśliwe, a na ile depresyjne, buntownicze, agresywne, podporządkowane i zahamowane, zależy od danych zapisanych w strukturze osobowości nazwanej Rodzicem¹¹.

b) **Stan Ja-Rodzic** — tworzy się na podstawie doświadczeń w relacjach dziecko — rodzice. Zawiera on formułowane przez nich upomnienia, ostrzeżenia, prawa i zasady komunikowane werbalnie i niewerbalnie w okresie wczesnego dzieciństwa. W Rodzicu mieszczą się normy społeczne, zwyczajowe, moralne, prawne i etyczne. Określają one, które zachowania są właściwe i dobre, a które niewłaściwe i złe. Określają również cele, ku którym należy dążyć, motywy, którymi należy się kierować, czyny, których należy unikać¹². Rodzic jest specyficzny dla każdej osoby, gdyż każdy ma własny zestaw „kopii” z wczesnego dzieciństwa. System Ja-Rodzic nie jest jednolity. Wyróżnia się w nim dwa podsystemy: Rodzica krytycznego i opiekuńczego.

Rodzic krytyczny postępuje w sposób autorytatywny: krytykuje, rozkazuje, panuje, poniża, karze, troszczy się o porządek. Zewnętrznym przejawem Rodzica krytycznego są: zmarszczone brwi, załamane ręce, charakterystyczna postawa patrzącego z góry, wiedzącego lepiej, nie myślącego się nigdy¹³. Posługuje się on zwrotami: *musisz, powinieneś, tak trzeba, wszyscy porządni ludzie, każdy, zawsze*. Rodzic krytyczny może być konstruktywny i destruktyny.

Rodzic krytyczny konstruktywny formułuje zakazy powstrzymujące przed podejmowaniem zachowań szkodliwych dla siebie i innych.

Rodzic krytyczny destruktyny ujawnia się przez nadmierne krytyczne, poniżające osobę zachowania.

Drugi podsystem, to Rodzic opiekuńczy. Posiada cechy obrońcy. Do jego funkcji należy: pielęgnowanie, ochranianie, nauczanie i troska. Zachowania pochodzące z opiekuńczego Rodzica mogą być pozytywne lub negatywne. Rodzic opiekuńczy konstruktywny otacza opieką, który nie ogranicza samodzielności drugiej osoby, ale zachęca do działania. Rodzic opiekuńczy destruktyny przejawia się w zachowaniach nadopiekuńczych, hamuje rozwój samodzielności i uzależnia od siebie¹⁴.

To, czy doświadczenia zawarte w Rodzicu staną się dla osoby ciężarem czy dobrodziejstwem, zależy od aktywności Dorosłego¹⁵.

c) **Stan Ja-Dorosły** — jest racjonalną częścią osobowości, która zbiera fakty, zestawia je, porównuje i wyciąga wnioski. Pojawia się on ok. 10 miesiąca

¹⁰ U. Hagehülsmann, dz. cyt., s. 30.

¹¹ Por. M. Masiak, *Podstawowe pojęcia w analizie transakcyjnej*, w: *Problemy współczesnej psychologii*, pod. red. A. Bieli i Cz. Walesy, Lublin 1992, s. 664.

¹² B. Strojnowska, *Analiza transakcyjna w zastosowaniu do małżeństwa*, „Zagadnienia Wychowawcze” a *Zdrowie Psychiczne* 14: 1976, nr 2, s. 50.

¹³ B. Strojnowska, tamże, s. 16.

¹⁴ U. Hagehülsmann, dz. cyt., s. 30.

¹⁵ T. Harris, *W zgodzie z sobą i z tobą*, Warszawa 1979, s. 33.

życia, gdy zaczynają funkcjonować pierwsze procesy poznawcze. Dzięki stanowi — Ja-Dorosły, człowiek działa niezależnie od swoich uczuć i nastrojów, co jest ważnym warunkiem obiektywnego poznania rzeczywistości¹⁶. Dorosły zbiera dane z trzech źródeł: Dziecka, Rodzica i ze świata zewnętrznego. Analizuje je, weryfikuje, uaktualnia i podejmuje decyzje¹⁷.

Stan Ja-Dorosły można rozpoznać w celowych ruchach ciała, skupionym spojrzeniu. Posługuje się on zwrotami: *myślę, sądzę, moim zdaniem*. Dorosły rozstrzyga, określa podobieństwo, sprawdza, obserwuje, porównuje, zastanawia się, mierzy, liczy. Jest rzeczowy, precyzyjny, przewidujący, realistyczny, świadomy, refleksyjny¹⁸.

Każda jednostka ma w sobie wymienione stany Ja. Ludzie różnią się między sobą pod względem: treści zawartej w Rodzicu, Dorosłym i Dziecku oraz siły tych stanów Ja. Różnica dotyczy także funkcjonowania i układu poszczególnych stanów Ja.

W postępowaniu jednych osób przeważać może typowa dla Dziecka emocjonalność lub konformistyczne podporządkowanie autorytetom. Inni znowu kierując się Rodzicielskim stanem Ja mogą formułować ciągle nakazy, zakazy, pochwały lub nagany. Jeszcze inni mogą nie przejawiać silnych reakcji i zachowywać się refleksyjnie¹⁹.

Do tworzenia prawidłowych relacji międzypersonalnych, potrzebna jest umiejętność funkcjonowania ze wszystkich stanów Ja. Wtedy z pozycji Dorosłego małżonkowie są w stanie zobaczyć swój związek jako wspólnotę dwojga osób, a nie tylko instytucję obwarowaną prawem, obowiązkami, powinnościami i przywilejami. Dzięki Dorosłemu są zdolni powstrzymać Dziecko od uzewnętrzniania emocji w sytuacjach, które mogą człowiekowi zaszkodzić, a pozwolić na ujawnienie się Dziecku, gdy tego wymaga dobro związku. Potrafią dokonać trafnych wyborów chroniących drugą osobę przed upokarzaniem czy poniżaniem²⁰. Rodzic — umożliwia łatwe i harmonijne współżycie przez realizację przyjętych odpowiednich wzorców zachowań, norm i wartości, a konstruktywne Dziecko dostarcza dynamiki uczuciowej, umożliwiając przeżywanie radości życia i osobistego szczęścia²¹.

Wyróżnione stany Ja mają istotne znaczenie dla analizy procesu komunikacji określonego przez E. Barne'a jako transakcje.

2. Komunikacja międzypersonalna — jako transakcja

Ludzie znajdują się w sytuacji stałego komunikowania się z innymi. Dzięki temu procesowi inicjują, podtrzymują i zmieniają swoje stosunki interpersonalne²². Jednostką komunikacji jest wymiana bodźców, wyrażająca się werbalnie i niewerbalnie przez postawę, gesty, mimikę, ton głosu i inne sposoby zachowania się. Wymianę tę E. Berne nazywa transakcją.

¹⁶ R. Rogoll, dz. cyt., s. 15.

¹⁷ Cz. Dziekanowski, dz. cyt., s. 27.

¹⁸ R. Rogoll, dz. cyt., s. 18.

¹⁹ L. Grzesiuk, *Zaburzenia zachowania w ujęciu analizy transakcyjnej*, w: *Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej*, pod. red. W.M. Szostaka, Warszawa 1976, s. 47.

²⁰ B. Strojnowska, dz. cyt., s. 51n.

²¹ M. Masiak, dz. cyt., s. 669.

²² Z. Nęcki, *Komunikowanie interpersonalne*, Warszawa 1992, s. 174.

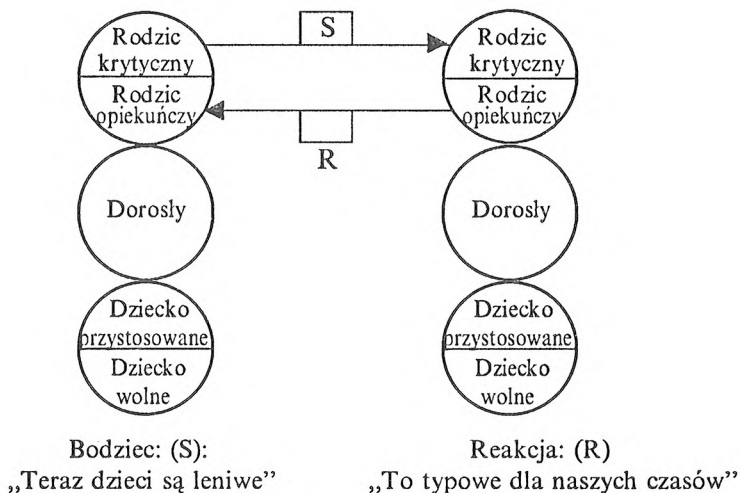
Transakcję określa się również jako sytuację, w której ludzie pozostają we wzajemnej interakcji²³. Jej przebieg i rezultat zależy od tego, który ze stanów Ja wchodzi aktualnie w transakcję i jaka będzie nań reakcja drugiej osoby. Każda transakcja składa się z bodźca transakcyjnego i reakcji transakcyjnej²⁴.

Wyróżnia się trzy rodzaje transakcji:

- a) proste (równoległe, paralelne, komplementarne),
- b) skrzyżowane,
- c) ukryte²⁵.

Ad. a) **Transakcje proste** — dopełniające się, charakteryzują się tym, że wektory wyznaczające kierunek przekazywanych wzajemnie informacji są równoległe. Oznacza to, że reakcję wyznacza ten stan Ja drugiego partnera, do którego adresowany był bodziec ze strony pierwszego partnera i tak pierwszy partner otrzymuje od drugiego oczekiwaną reakcję. Wśród transakcji prostych można wyróżnić transakcje symetryczne i asymetryczne. Transakcje symetryczne przebiegają między stanami: Ja: np. Rodzic krytyczny — Rodzic krytyczny, Dziecko wolne — Dziecko wolne, Dorosły — Dorosły. Transakcje symetryczne najczęściej zachodzą między: np. Dzieckiem naturalnym a Rodzicem opiekuńczym, Rodzicem krytycznym i Dzieckiem przystosowanym²⁶. Przykłady transakcji paralelnej symetrycznej i asymetrycznej przedstawiają rysunki 1 i 2.

Rys. 1. Transakcja symetryczna



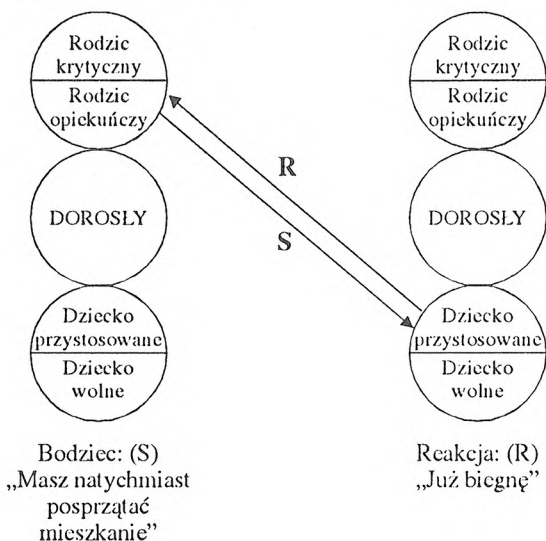
²³ K. Cieślak, *Geneza i rozwój podejścia interakcyjnego w badaniach małżeństwa i rodziny*, „Problemy Rodziny” 28: 1980, nr 6, s. 24.

²⁴ M. Brown, S. Woollams, K. Huige, *Abriss der Transaktionsanalyse*, Frankfurt 1984, s. 38.

²⁵ R. Rogoll, dz. cyt., s. 35.

²⁶ A. Wagner, *Besser führen mit Transaktionsanalyse*, Wiesbaden 1987, s. 36n.

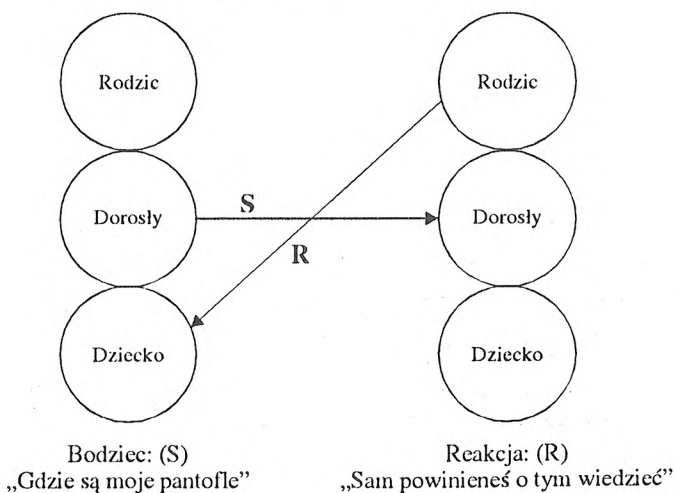
Rys. 2. Transakcja asymetryczna



Proste transakcje mogą przebiegać między każdą dowolną parą stanów Ja. Sprzyjają kontynuowaniu interakcji, dają zadowolenie i mogą być źródłem satysfakcji²⁷.

Ad. b. **Transakcja skrzyżowana** ma miejsce wówczas, gdy reakcja drugiej osoby nie pochodzi z tego stanu Ja, do którego pierwsza osoba skierowała swoje informacje. Transakcja między dwiema osobami ulega skrzyżowaniu, a łączność komunikacyjna między nimi zostaje zakłócona²⁸. Graficznie przedstawiono transakcję na rysunku 3.

Rys. 3. Transakcja skrzyżowana

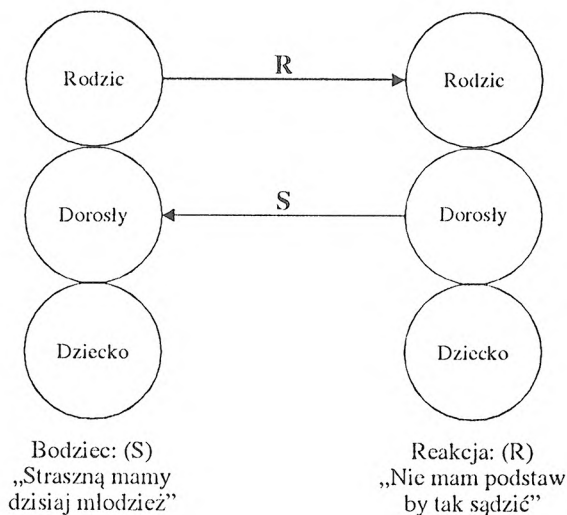


²⁷ L. Grzesiuk, dz. cyt., s. 148; B. Strojnowska, dz. cyt., s. 46.

²⁸ A. Tomkiewicz, dz. cyt., s. 657.

Istnieją też transakcje, które graficznie nie krzyżują się, jednak ze względu na swoją zawartość treściową odpowiadają kryteriom transakcji skrzyżowanych, ponieważ reakcja nie pochodzi z tego stanu Ja, do którego skierowany był bodziec. Przykładem tego typu transakcji jest rysunek 4.

Rys. 4. Transakcja skrzyżowana



Transakcje skrzyżowane prowadzą albo do zmiany tematu, albo do zerwania komunikacji, są więc częstą przyczyną zakłóceń w stosunkach międzyludzkich²⁹.

Oba wyżej opisane rodzaje transakcji, zarówno paralelne, jak i skrzyżowane przebiegają na jednej płaszczyźnie — jawnej, społecznej, w przeciwieństwie do transakcji ukrytych.

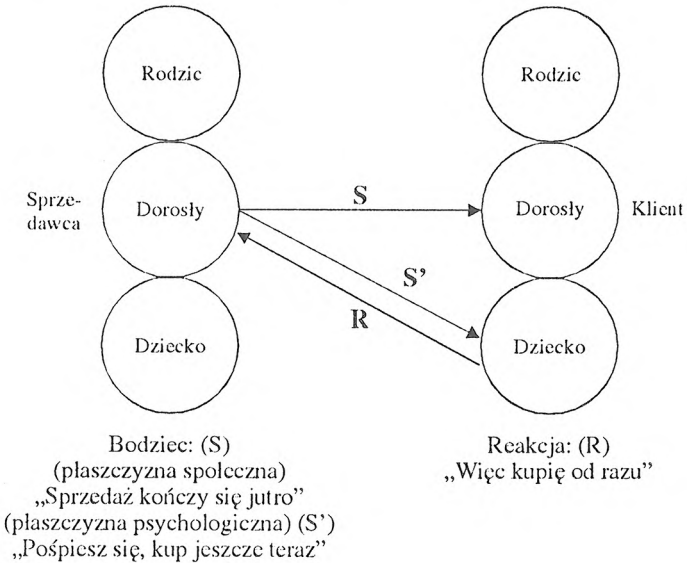
Ad. c. **Transakcje ukryte** przebiegają na dwóch płaszczyznach: jednej jawnej — społecznej i na drugiej ukrytej — psychologicznej. Transakcje ukryte dzieli się na transakcje kątowe i podwójne. W transakcjach kątowych biorą udział trzy stany Ja obojga partnerów, to znaczy, że zostaje wysłany bodziec ze stanu Ja pierwszego partnera interakcji, do dwóch różnych stanów Ja drugiego partnera. Graficzny zapis tego typu transakcji przedstawia rysunek 5.

Informacja przekazana na płaszczyźnie psychologicznej jest niewerbalna i przebiega od Dorosłego do Dziecięcego stanu Ja. Natomiast na płaszczyźnie społecznej przekazana zostaje otwarta, jawna — werbalna informacja z Dorosłego do Dorosłego stanu Ja drugiego partnera.

²⁹ R. Rogoll, dz. cyt., s. 37n.

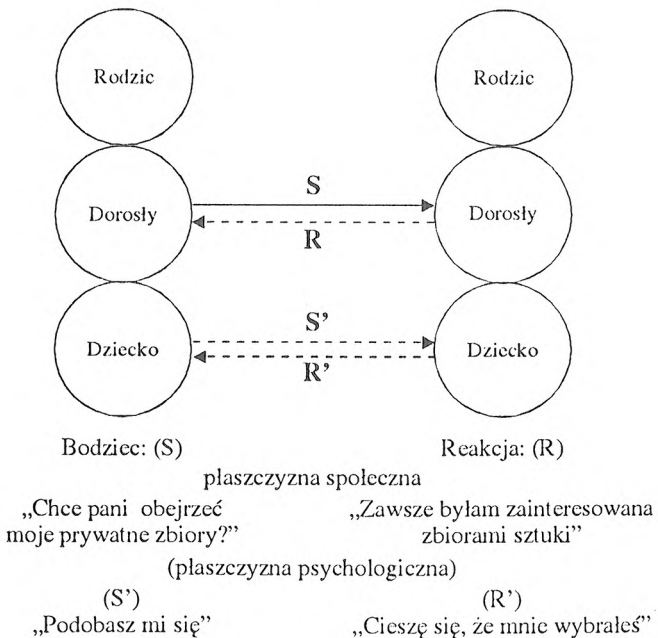
³⁰ M. Brown, S. Woollmans, K. Huige, dz. cyt., s. 42.

Rys. 5. Transakcja ukryta kątowna



W transakcji podwójnej ukrytej biorą udział cztery stany Ja obojga partnerów, a wymiana informacji zachodzi jednocześnie na obu płaszczyznach: społecznej i psychologicznej³⁰. Przykładem takiej transakcji jest rysunek 6.

Rys. 6. Transakcja ukryta podwójna



Transakcje ukryte określone są jako nieszczerze i służą często do prowadzenia różnych gier psychologicznych³¹.

Z powyższej analizy wynika, że istnieje wiele możliwych kanałów komunikacji między dwiema osobami, na płaszczyźnie różnych stnów Ja³².

Każdy kontakt międzyludzki jest rodzajem transakcji, w którym zostaje dokonana wymiana komunikatów. Jedne transakcje przebiegają bezkonfliktowo, dają partnerom poczucie bliskości, zrozumienia, aprobaty i są źródłem satysfakcji, inne natomiast są przyczyną nieporozumień, stwarzają poczucie obcości, uniemożliwiają porozumienie i prowadzą do zerwania komunikacji.

Proste i nieskrzyżowane transakcje, pozwalają na pozytywne rozwiązanie powstałych konfliktów i sprzyjają umocnieniu wspólnoty. Największym niebezpieczeństwem jest zerwanie komunikacji, gdyż małżonkowie mówią do siebie, aby się wzajemnie atakować lub bronić, a nie informować i poznawać albo w ogóle przestają odzywać się do siebie, co prowadzi do dezintegracji więzi łączącej parę małżeńską³³.

Zadowolenie z małżeństwa zależy w dużym stopniu od ilości i jakości interakcji zachodzących między partnerami, gdyż każdy bodziec może mieć wartość pozytywnego lub negatywnego wzmocnienia, określanego w analizie transakcyjnej jako wsparcie.

3. Wsparcie jako jedna z podstawowych potrzeb człowieka

W analizie transakcyjnej przyjmuje się istnienie u człowieka trzech fundamentalnych potrzeb życiowych, które w początkowej fazie rozwoju funkcjonują w warstwie biologicznej, następnie w warstwie psychicznej człowieka. Zakorzenione w warstwie biologicznej są tak silne, że nazywa się je „głodem”. Potrzeby te to:

A. Potrzeba stymulacji.

B. Potrzeba uznania (wsparcia).

C. Potrzeba strukturalizacji czasu.

A. Potrzeba stymulacji

Każdy człowiek ma wrodzoną potrzebę otrzymywania stymulacji ze strony świata zewnętrznego i wewnętrznego. Dzięki bodźcom pochodzącym ze świata materialnego, dostarczanych przez otoczenie, następuje rozwój psychofizyczny człowieka. Brak tych bodźców powoduje, że człowiek ulega wielorakim upośledzeniom. W początkowym okresie rozwoju organizm potrzebuje tych stymulacji znacznie więcej niż w późniejszym i przebiegają one na płaszczyźnie biologiczno-sensoryczno-motorycznej, a następnie na płaszczyźnie psychicznej i duchowej³⁴.

Z potrzebą uzyskania stymulacji łączy się potrzeba wsparcia.

B. Potrzeba wsparcia

Pod pojęciem „wsparcie”, określanego również w literaturze jako „głask” (strokes), w szerokim znaczeniu rozumie się jako przyjmowanie egzystencji człowieka przez innych³⁵.

³¹ R. Rogoll, dz. cyt., s. 40.

³² A. Tomkiewicz, dz. cyt., s. 657.

³³ M. Braun-Gałkowska, *Miłość aktywna*, Warszawa 1985, s. 147n.

³⁴ A. Tomkiewicz, *Niektóre zagadnienia analizy transakcyjnej*, „Roczniki Nauk Społecznych” 12(1984) z. 2, s. 104.

³⁵ R. Rogoll, dz. cyt., s. 40.

E. Berne uważa, że znaczenie terminu *głaskanie* można rozszerzyć na wszelkie akty zwracania uwagi na obecność innej osoby, a głask jest, według niego, podstawową jednostką funkcjonowania społecznego³⁶.

A. Maslow uważa, że wsparcie zaspakaja istotne potrzeby człowieka: daje poczucie bezpieczeństwa i wzmacnia poczucie własnej wartości.

W początkowym okresie rozwoju potrzeba wsparcia przejawia się u dziecka utrzymywaniem fizycznego kontaktu z matką. Potrzebuje ono być dotykane, głaskane, noszone, kołysane, chce czuć ludzką bliskość³⁷.

Również dorośli potrzebują fizycznego kontaktu. Uczą się oni jednak akceptować także symboliczne formy wsparcia, które funkcjonują w warstwie psychicznej, np. pozdrowienie, podanie ręki itp.³⁸.

Człowiek zaspokaja potrzebę wsparcia w różnych formach strukturalizacji czasu.

C. Potrzeba strukturalizacji czasu — jako sposób uzyskiwania wsparcia

Chroniąc się przed nudą człowiek podejmuje różne działania, aby wypełnić nimi czas, tzn. ustrukturalizować go. Wyróżnia się sześć form strukturalizacji czasu, są to:

- a. Rytuały
- b. Rozrywki
- c. Wycofywanie się
- d. Aktywność
- e. Gry psychologiczne
- f. Intymność³⁹.

Ad. a. **Rytuał.** To codzienny ceremoniał przyjęty w określonej grupie, czy instytucji społecznej. Rytuałami są: pozdrowienia, przeprosiny, ceremonie z różnych okazji. Rytuały umożliwiają nawiązywanie kontaktów z innymi ludźmi, bez narażenia się na ryzyko niepowodzenia, gdyż znana jest ich efektywność. Jednostka przez rytuały *automatycznie* otrzymuje pozytywne wsparcie⁴⁰.

Ograniczenie rytuałów w pewne reguły i formy pozwala na zdobycie powierzchownego zauważania, bez konieczności wchodzenia w bliższe kontakty z innymi ludźmi, tak jak i w rozrywkach⁴¹.

Ad. b. **Rozrywki.** Są formą strukturalizacji czasu, przybierającą postać rozmów, dyskusji na różne tematy.

Rozrywki mogą stanowić punkt wyjścia do nawiązania nowych kontaktów z innymi ludźmi. Osoby uczestniczące w nich mogą zawsze dawać jak i otrzymywać głaski. Człowiek jednak nie jest zdany wyłącznie na głaski pochodzące od otoczenia, gdyż jest zdolny sam sobie udzielać wsparcia. Czyni to przez wycofywanie się.

Ad. d. **Wycofywanie się.** Człowiek od czasu do czasu pragnie być sam. Wycofuje się wtedy ze swojego otoczenia w sposób fizyczny lub tylko psychiczny — pozostając razem ze swoimi problemami i myślami.

³⁶ E. Berne, *W co grają ludzie*, Warszawa 1987, s. 10.

³⁷ R. Rogoll, U und Ch. Morwedel, *Ich mag mein Kind, mein Kind mag mich*, Freiburg 1986, s. 44; T. Harris, *Einmal O.K. — immer O.K.*, Hamburg 1985, s. 152.

³⁸ R. Rogoll, U und Ch. Morwedel, dz. cyt., s. 101.

³⁹ Tamże, s. 101.

⁴⁰ R. Rogoll, dz. cyt., s. 51.

⁴¹ R. Rogoll, W. Rautenberg, *Werde, der du werden kannst*, Freiburg 1980, s. 108n.

W tej formie strukturalizacji czasu człowiek nie otrzymuje głasków z zewnątrz, ale czerpie głaski od wewnątrz, przez wycofywanie się w fantazję lub wspomnienia, które mogą pomóc człowiekowi przetrwać, gdy jest odizolowany od głasków z zewnątrz⁴².

Istnieje jednak niebezpieczeństwo, gdy człowiek zbyt często będzie uciekał w świat fantazji i własnych wspomnień, może wycofywać się z otoczenia i popaść w samotność.

Ad. d. Aktywność. Jest to rodzaj działania, mający ścisły związek z realną rzeczywistością i określany jest jako praca. Praca, która przynosi pozytywne efekty, daje człowiekowi zadowolenie, staje się źródłem wsparcia, wzmacniając poczucie własnej wartości⁴³.

Ad. e. Gra — to seria komplementarnych transakcji ukrytych, prowadzących do określonego, dającego się przewidzieć rezultatu.

Gry powstają z braku dostatecznego wsparcia, gdyż jedną z ich funkcji jest wyłudzenie *głasków*⁴⁴. Gry przynoszą intensywne *zwracanie się*, ale zawsze chodzi w nich o obniżenie wartości, o jakąś deprecjację siebie lub innych. Bardzo często grą jest nastawienie typu *moje jest lepsze*.

Przeciwieństwem gier prowadzących do pomniejszania serdeczności między ludźmi jest intymność.

Ad. f. Intymność — określona jest również jako: współbrzmienie, zażyłość, przeżywanie zaufania. Są to najbardziej szczerze, bezpośrednie i otwarte stosunki międzyludzkie, w których występuje dawanie i branie bez wzajemnego wykorzystywania.

W zażyłości osoba otrzymuje najintensywniejsze wsparcie, gdyż dotyka ona głębszej sfery uczuciowości człowieka. Łączy w sobie spontaniczność, naturalność, otwartość, zdolność do empatii, czułość, harmonię i miłość⁴⁵.

Mimo to ludzie często wycofują się z prób przeżywania zaufania. Każdy bowiem stosunek międzyludzki oparty na zażyłości niesie w sobie pewne ryzyko zranienia uczuć i wywołania antypatii⁴⁶. Dlatego ludzie rezygnują z tego sposobu dawania i brania, ograniczając się do wsparcia mniej wartościowego, ale pozbawionego ryzyka. Chętnie korzystają więc z rytuałów i rozrywek.

Ludzie strukturalizując czas uzyskują potrzebne im do życia wsparcie. Może ono być jednak mniej lub bardziej wartościowe. O tym decyduje rodzaj wsparcia.

D. Rodzaje wsparcia

Wartość udzielanego i przyjmowanego wsparcia zależy od tego, czy jest ono pozytywne, czy negatywne, warunkowe, czy bezwarunkowe.

Wsparcie jest doświadczane jako pozytywne, kiedy u osoby, która je otrzymuje wywołuje reakcje przyjemne, jak: radość, entuzjazm, dobre samopo-

⁴² L. Schlegel, *Die Transaktionale Analyse*, tübingen 1988, s. 104; I. Orten, *Beitrage zum Stroke* — *vokabular*, w: *Neues aus der Transaktions-Analyse*, 2(1978), s. 53n.

⁴³ R. Rogoll, W. Rautenber, dz. cyt., s. 110.

⁴⁴ C.M. Steiner, *Die Stroke* — *Okonomie*, w: *Neues aus der Transaktions analyse*, 2(1978) nr 5, s. 19; T. Harris, *Einmal...*, dz. cyt., s. 155.

⁴⁵ R. Rogoll, W. Rautenberg, dz. cyt., s. 111.

⁴⁶ A. Tomkiewicz, *Niektóre zagadnienia...*, dz. cyt., s. 104.

czucie⁴⁷. Zawiera ono pełne ciepła, przyjacielskie pozdrowienie, skinienie *dodające otuchy*, poprawne wymawianie czyjegoś imienia, czy nazwiska itp.⁴⁸. W przeciwieństwie do wsparcia pozytywnego — wsparcie negatywne — to obniżenie poczucia wartości. Wywołuje ono reakcje nieprzyjemne jak: gniew, smutek, frustrację.

Zarówno wsparcie pozytywne jak i negatywne może być warunkowe lub bezwarunkowe. Wsparcie warunkowe jest wyrazem akceptacji lub dezaprobaty, ale odnosi się do całej egzystencji człowieka, do tego kim człowiek jest.

Każdy ma więc możliwość przejmowania i udzielania następujących rodzajów wsparcia:

- a. Pozytywnego bezwarunkowego
- b. Pozytywnego warunkowego
- c. Negatywnego warunkowego
- d. Negatywnego bezwarunkowego⁴⁹.

Ad. a. **Wsparcie pozytywne bezwarunkowe** — nie jest powiązane z żadnymi warunkami. Człowiek na początku swojego życia potrzebuje wielu form takiego *zwracania się*, aby czuł, że jest akceptowanym bezwarunkowo. Wyrazem takiego rodzaju wsparcia jest zwrot: *Jak dobrze, że jesteś; cieszę się, że jesteś*.

Ad. b. **Wsparcie pozytywne warunkowe** osoba otrzymuje za swoją działalność lub cechy, które się w niej podobają. Wsparcie to jest potrzebne, aby człowiek nauczył się żyć w społeczeństwie, wykorzystywał swoje umiejętności i rozwijał je⁵⁰. Przykładem wsparcia pozytywnego warunkowego są wyrażenia: *Wspaniale gotujesz, Jak pięknie śpiewasz* itp.

Ad. c. **Wsparcie negatywne warunkowe** człowiek otrzymuje za niestosowne zachowania, za popełnione błędy. Mimo, że jest ono negatywne, jest do zaakceptowania, służy poprawie i wyjaśnieniu błędów, ponieważ mówi o czyimś postępowaniu, a nie o kimś jako o osobie. Przykładem wsparcia negatywnego warunkowego jest krytyka wyrażona w stwierdzeniu: *nie przychodzisz punktualnie na obiad* itp.

Ad. d. **Wsparcie negatywne bezwarunkowe** zwraca się przeciwko całej osobie. Jest niszczące, raniące, bolące. Należą tutaj: wyzwiska, groźenie, zdania typu: *nie bądź, jesteś zły, nieważny, bez wartości*. Wsparcie negatywne bezwarunkowe jest w najwyższym stopniu destrukcyjne⁵¹. Ludzie jednak czasami żądają takiego destruktywnego wsparcia, szczególnie w sytuacjach, gdy są przez innych niezauważani. Niezauważanie traktowane jest jako najcięższa deprecjacja, stąd — jak pisze M. Brown — *człowiek woli być ukarany niż ignorowany*⁵². Stąd wniosek, że jakikolwiek rodzaj wsparcia jest lepszy niż żaden.

Każda osoba ma swój indywidualny *wzór głaskania* wyniesiony z wczesnego dzieciństwa. Jeśli człowiek w dzieciństwie otrzymał wiele pozytywnego wsparcia, to w późniejszym życiu częściej daje, przyjmuje i prosi o pozytywne

⁴⁷ Cz. Dziekanowski, dz. cyt., s. 15.

⁴⁸ J. Orten, dz. cyt., s. 24n.

⁴⁹ R. Rogoll, dz. cyt., s. 46.

⁵⁰ R. Rogoll, U. und Ch. Morwedel, dz. cyt., s. 46.

⁵¹ A. Wagner, dz. cyt., s. 51.; U. Hagehülsmann, dz. cyt., s. 55.

⁵² M. Brown, S. Woollams, dz. cyt., s. 36.

głaski, a negatywne odrzuca. Jeżeli natomiast, przyzwyczajony jest do negatywnych głasków, to później nie będzie doceniał pozytywnych⁵³.

Człowiek może jednak przez podjęcie nowych decyzji porzucić stare reguły, które zubożają *ekonomię głasków*. Może nauczyć się dawać, brać i prosić wprost o pozytywne wsparcie zawsze wtedy, gdy go potrzebuje. Taka *wolna ekonomia głasków* ma podstawowe znaczenie dla rozwoju wszelkich kontaktów interpersonalnych, gdyż stanowi fundament relacji opartych na zaufaniu, otwartości, intymności i wzajemnej akceptacji⁵⁴.

Na bazie kontaktu z innymi ludźmi, w zależności od sposobu i jakości otrzymywanego wsparcia, wytwarza się u osoby określona postawa wobec siebie i innych. Dla potrzeb niniejszej pracy skoncentrowano się tylko na postawie wobec siebie.

4. Akceptacja siebie w relacjach interpersonalnych

Akceptacja siebie jest to forma pozytywnego ustosunkowania się do siebie samego⁵⁵. Miarą samoakceptacji jest rozbieżność między realnym a idealnym obrazem siebie. Zbyt duża rozbieżność między tymi strukturami cechuje osoby o niskim poziomie samoakceptacji, natomiast mała rozbieżność między tymi obrazami charakteryzuje osoby o wysokim poziomie samoakceptacji⁵⁶.

W analizie transacyjnej samoakceptacja jest rozumiana jako potrzeba posiadania określonej postawy życiowej, określonego nastawienia emocjonalnego wobec siebie, które może być pozytywne lub negatywne⁵⁷.

Osoby o pozytywnym nastawieniu emocjonalnym wobec siebie określane są jako *Wygrywający* i przyjmują postawę życiową *Ja jestem O.K. — ty jesteś O.K.*. *Wygrywający* jest osobą o autentycznej postawie, która potrafi doświadczać swojej rzeczywistości, ma dobry kontakt ze sobą, ma zaufanie do samej siebie i odznacza się zdolnościami empatycznymi.

Wygrywający żyje *tu i teraz*. Ceni swoją przeszłość, ale żyje świadomie terażniejszością i bez lęków patrzy w przyszłość (nie fantazjuje). Żyje spontanicznie, nie reaguje *sztynno* według jakiegoś z *góry* przyjętego schematu.

Osoby o wysokim poziomie samoakceptacji zdolne są do nawiązywania prawidłowych kontaktów osobowych z innymi, bez instrumentalnego wykorzystywania, gdyż traktują innych ludzi jako autonomicznych⁵⁸.

Postawa życiowa *Ja jestem O.K. — ty jesteś O.K.* jest więc warunkiem pozytywnych ustosunkowań interpersonalnych, sympatii, szacunku wobec innych osób, sprzyja kształtowaniu się bliskich i serdecznych związków międzyludzkich.

Negatywne nastawienie emocjonalne wobec siebie cechuje ludzi nie w pełni akceptujących siebie. W analizie transakcyjnej nazywa się ich *Przegrywający*-

⁵³ L. Schlegel, dz. cyt., s. 104.

⁵⁴ C.M. Steiner, dz. cyt., s. 18.

⁵⁵ Epistein, cyt. za A. Tomkiewicz, *Obraz siebie i partnera u małżonków*, „Roczniki Filozoficzne” 31(1983), z.6, s. 172.

⁵⁶ A. Januszewski, *Funkcja samoakceptacji w poznaniu siebie i innych*, w: Problemy współczesnej psychologii, pod. red. A. Bieli, Cz. Walesy, Lublin 1992, s. 70.

⁵⁷ J. Steward, *Transaktionsanalyse in der Beratung*, Padeborn 1991.

⁵⁸ A. Tomkiewicz, *Niektóre zagadnienia...*, dz. cyt., s. 98n.

mi. Charakteryzują się oni postawą życiową *Nie jestem O.K.. Przegrywający* unikają terażniejszości, chętnie fantazjują, uciekają w przeszłość. Rezygnują z siebie i ze stawiania sobie zadań życiowych. Nie doceniają własnych sukcesów, a wyolbrzymiają porażki⁵⁹.

Przegrywający blokują dążenia do podwyższenia własnej wartości *falszując głaski*. Zamieniają pozytywne wsparcie na negatywne, przez co umacniają swoją postawę: *Nie jestem O.K.*⁶⁰.

Obie wyżej opisane postawy życiowe wobec siebie, zarówno pozytywna jak i negatywna, kształtują się w procesie wychowawczym na bazie potrzeby wsparcia.

W analizie transakcyjnej postawy te uważa się za względnie trwałe. Negatywne postawy mogą jednak ulegać zmianom pod wpływem czynników samowychowawczych. Dzieje się to wówczas, gdy Dorosły *zbada* treści zawarte w Rodzicu i Dziecku i świadomie podejmie nowe decyzje zmierzające w kierunku postawy *Ja jestem O.K. — ty jesteś O.K.*⁶¹.

Sumując powyższe rozważania można wyciągnąć wniosek, że stopień, w jakim człowiek akceptuje siebie i innych ludzi zależy od jakości wsparcia, jakie otrzymuje on od swoich rodziców we wczesnym dzieciństwie. Małżonkowie wnoszą więc do swojej wspólnoty określony już w dzieciństwie poziom samoakceptacji oraz *wzory* głaskowe, od których zależy jakość przyjmowania i dawania wsparcia.

Zależności między samoakceptacją a otrzymywanym przez małżonków rodzajem wsparcia poświęcona jest druga część artykułu.

II. POZIOM SAMOAKCEPTACJI A RODZAJ OTRZYMYWANEGO WSPARCIA W ŚWIETLE WYNIKÓW BADAŃ EMPIRYCZNYCH

Badaniom wstępnym poddano 200 osób: 100 kobiet i 100 mężczyzn. Podstawowym kryterium doboru do badań był co najmniej trzyletni staż małżeński.

Spośród dwustu małżonków wydzielono, jak już wspomniano we wstępie artykułu, dwie grupy: 46 osób o wysokiej samoakceptacji (WS) i 46 osób o niskiej samoakceptacji (NS)⁶².

Najliczniejszą grupę spośród małżonków, zarówno o wysokiej, jak i niskiej samoakceptacji, stanowią osoby mieszcące się w przedziale 45-55 lat. Średni wiek badanych wynosi 45 lat.

⁵⁹ Tamże, s. 100.

⁶⁰ T.T. Bruce, R.G. Erskine, *Verfälschung von Strokes*, w: *Neues aus der Transaktions-Analyse* 2(1978) nr 5, s. 27n.

⁶² R. Rogoll, dz. cyt., s. 141.

⁶² W pracy osoby o niskiej samoakceptacji oznaczono skrótem NS, a osoby o wysokiej samoakceptacji — WS.

Tabela 1. Rozkład liczbowy i procentowy badanych osób pod względem wieku.

Wiek	WS		NS	
	N	%	N	%
25—35	10	21,7	8	17,4
35—45	9	19,6	10	21,7
45—55	25	54,3	25	54,3
55—65	2	6,5	3	6,5
Razem:	46	100	46	100

Pod względem stażu małżeńskiego badanych małżoków charakteryzuje tabela 2.

Tabela 2. Rozkład liczbowy i procentowy badanych osób z uwagi na staż małżeński.

Wiek	WS		NS	
	N	%	N	%
3—10	10	21,7	7	15,2
10—20	11	23	12	26,1
20—30	23	50	25	54,3
30—40	2	4,3	2	4,3
Razem:	46	100	46	100

Z uwagi na czas trwania małżeństwa najwięcej osób znajduje się w przedziale 20-30 lat.

Porównanie tych dwóch grup pozwoliło na stwierdzenie zależności między poziomem samoakceptacji, a rodzajem wsparcia otrzymywanego przez małżonków w ich subiektywnym odczuciu. Wsparcie oznaczono następującymi symbolami:

- R₊ — wsparcie pozytywne z Rodzica,
- D₊ — wsparcie pozytywne z Dorosłego,
- Dz₊ — wsparcie pozytywne z Dziecka,
- R₋ — wsparcie negatywne z Rodzica,
- Dz₋ — wsparcie negatywne z Dziecka.

1. Poziom samoakceptacji a otrzymywane wsparcie pozytywne⁶³

a. Porównanie danych, uzyskanych przez całą badaną próbę, w zależności od poziomu samoakceptacji. Wyniki dla całej badanej populacji przedstawia tabela 3.

⁶³ W celu stwierdzenia czy istnieje zależność między samoakceptacją a otrzymywanym wsparciem pozytywnym i negatywnym, podano średnie wyniki, uzyskane przez małżonków o wysokim i niskim stopniu samoakceptacji, a następnie za pomocą testu t-Studenta obliczono istotność różnic między tymi średnimi.

Tabela 3. Wyniki średnie i ich porównanie dla otrzymywanego wsparcia pozytywnego u osób o wysokiej i niskiej samoakceptacji

Wsparcie	WS (N=24)		NS (N=24)		t	poziom ufności
	M	s	M	s		
R ₊	111,4	23,1	94,1	23,6	3,546	0,0006
D ₊	107,2	21,4	89,9	21,2	3,895	0,0001
Dz ₊	109,1	18,8	88,8	24,9	4,399	0,00002

Na podstawie wyników badań zamieszczonych w tabeli 3, można powiedzieć, że średnie wyniki dla wsparcia pozytywnego, otrzymanego w subiektywnym odczuciu przez osoby o wysokiej samoakceptacji są znacznie wyższe od średnich wyników dla wsparcia pozytywnego pochodzącego z określonych stanów Ja, otrzymywanego przez osoby o niskiej samoakceptacji. Oznacza to, że małżonkowie o wysokim poziomie samoakceptacji częściej otrzymują wsparcie pozytywne z Rodzica (p.u. 0,0006), z Dorosłego (p.u. 0,0001) i z Dziecka (p.u. 0,00002), niż małżonkowie o niskim poziomie samoakceptacji.

Wszystkie różnice między wynikami dla obu tych grup (WS i NS) są bardzo istotne statystycznie. Tak więc wsparcie pozytywne, którego źródłem może być Rodzicielski, Dorosły lub Dziecięcy stan Ja, różnicuje badanych małżonków.

b. Porównanie danych uzyskanych przez kobiety w zależności od poziomu samoakceptacji. Wyniki przedstawiono w tabeli 4.

Tabela 4. Wyniki średnie i ich porównanie dla otrzymywanego wsparcia pozytywnego u kobiet o wysokiej i niskiej samoakceptacji

Wsparcie	WS (N=46)		NS (N=46)		t	poziom ufności
	M	s	M	s		
R ₊	107,3	24,3	91,2	26,3	2,200	0,03
D ₊	104,0	21,2	88,1	22,1	2,537	0,01
Dz ₊	105,5	19,4	83,6	26,5	3,268	0,002

Średnie wyniki dla wsparcia pozytywnego, w grupie kobiet o wysokiej samoakceptacji różnią się w istotnym stopniu od średnich wyników, uzyskanych przez kobiety o niskiej samoakceptacji. Jak wynika z tabeli 4 kobiety o wysokiej samoakceptacji, otrzymują w subiektywnym odczuciu częściej pozytywne głaski z Rodzica (p.u. 0,03), z Dorosłego (p.u. 0,01) i z Dziecka (p.u. 0,002), niż kobiety o niskiej samoakceptacji. Różnice między kobietami z obu tych grup (WS i NS) są więc bardzo istotne statystycznie.

Powyższe wyniki wskazują na istnienie zależności między poziomem samoakceptacji badanych kobiet, a pozytywnym wsparciem, które otrzymują ze stanów: Ja-Rodzic, Ja-Dorosły i Ja-Dziecko od swoich mężów.

c. Porównanie wyników otrzymanych przez mężczyzn w zależności od poziomu samoakceptacji. Uzyskane wyniki zebrano w tabeli 5.

Tabela 5. Średnie wyniki i ich porównanie dla otrzymywanego wsparcia pozytywnego u mężczyzn o wysokiej i niskiej samoakceptacji

Wsparcie	WS (N=22)		NS (N=22)		t	poziom ufności
	M	s	M	s		
R ₊	116,3	21,4	97,3	20,5	3,013	0,004
D ₊	110,6	21,4	91,8	20,5	2,976	0,005
Dz ₊	112,9	17,8	94,4	22,4	3,031	0,004

Analizując wyniki, uzyskane przez mężczyzn, można mówić o występowaniu podobnej tendencji, jak w grupie kobiet. Średnie wyniki dla wsparcia pozytywnego, pochodzącego z określonych stanów osobowości tj. Rodzica, Dorosłego i Dziecka, otrzymane przez mężczyzn o wysokim poziomie samoakceptacji, są znacznie wyższe od średnich wyników, uzyskanych przez mężczyzn o niskim poziomie samoakceptacji. Oznacza to, że w subiektywnym odczuciu, mężczyźni o wysokiej samoakceptacji otrzymują od swoich żon znacznie częściej pozytywne głaski, których źródłem jest Rodzic, Dorosły lub Dziecko, niż mężczyźni nie akceptujący siebie.

Podsumowując, można powiedzieć, że prawidłowość stwierdzona dla całej badanej populacji, występuje zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn. Tak kobiety, jak i mężczyźni o wysokim poziomie samoakceptacji, otrzymują w swojej percepcji częściej pozytywne wsparcie z Rodzica, Dorosłego i Dziecka, niż kobiety i mężczyźni o niskim poziomie samoakceptacji. Różnice w otrzymywanym wsparciu występują również między kobietami i mężczyznami, należącymi do tych samych grup pod względem poziomu samoakceptacji.

Kobiety z grupy o wysokiej samoakceptacji uzyskały niższe średnie wyniki dla wsparcia pozytywnego z Rodzica, Dorosłego i Dziecka, niż mężczyźni z tej samej grupy. Wyniki te oznaczają, że kobiety o wysokiej samoakceptacji rzadziej otrzymują, w subiektywnym odczuciu, pozytywne głaski z określonych stanów osobowości od swoich mężów, niż mężczyźni od wysokiej samoakceptacji od swoich żon.

Ta sama prawidłowość wystąpiła w grupie kobiet i mężczyzn o niskiej samoakceptacji. Kobiety o niskim poziomie samoakceptacji otrzymują rzadziej pozytywne wsparcie od swoich mężów, niż mężczyźni o niskim poziomie samoakceptacji od swoich żon.

Można przypuszczać, że na różnicę tę wpływa odrębność psychiczna kobiet i mężczyzn oraz uwarunkowania kulturowe, wychowanie i funkcjonujące stereotypy, mówiące, że kobieta powinna być bardziej *uczuciowa*, a mężczyzna nie powinien okazywać swoich uczuć⁶⁴.

⁶⁴ Por. E. Sujak, *Kontakt psychiczny w małżeństwie i rodzinie*, Wrocław 1983, s. 80; M. Braun-Gałkowska, *Psychologia domowa*, Olsztyn 1990, s. 3-14.

2. Poziom samoakceptacji a otrzymywane wsparcie negatywne

W celu stwierdzenia czy istnieje związek między samoakceptacją a otrzymywanym przez małżonków wsparciem negatywnym, dokonano podobnie jak poprzednio analizy wyników badań.

a. Porównanie wyników uzyskanych przez całą badaną próbę, w zależności od poziomu samoakceptacji. Wyniki przedstawiono w tabeli 6.

Tabela 6. Średnie wyniki i ich porównanie dla otrzymywanego wsparcia negatywnego u osób o wysokiej i niskiej samoakceptacji

Wsparcie	WS (N=46)		NS (N=46)		t	poziom ufności
	M	s	M	s		
R_	64,3	19,4	73,5	23,4	2,058	0,04
Dz_	51,4	21,4	69,7	20,3	1,908	n.i.

Jak wskazują dane, przedstawione w tabeli 6, osoby o wysokiej i niskiej samoakceptacji różnią się średnimi wynikami dla otrzymywanego wsparcia negatywnego, z określonych stanów Ja. Średnie wyniki osób o wysokim poziomie samoakceptacji, są niższe od średnich wyników, uzyskanych przez osoby o niskim poziomie samoakceptacji.

Różnica, między wynikami osób o wysokiej i niskiej samoakceptacji, biorąc pod uwagę to, jak często otrzymują one w subiektywnym odczuciu negatywne wsparcie z Rodzica, jest istotna statystycznie (p.u.0,04), natomiast w przypadku wsparcia negatywnego, pochodzącego z Dziecka, różnica między średnimi wynikami nie jest statystycznie istotna.

Zaznaczyła się jednak wyraźna tendencja wskazująca, iż małżonkowie o wysokim poziomie samoakceptacji, w subiektywnym odczuciu, rzadziej otrzymują negatywne wsparcie z Rodzica i Dziecka, niż małżonkowie o niskim poziomie samoakceptacji.

Na podstawie powyższych wyników można wyciągnąć wniosek, że poziom samoakceptacji łączy się z częstotliwością, z jaką osoba otrzymuje negatywne wsparcie z poszczególnych stanów osobowości od swojego współmałżonka.

b. Porównanie wyników uzyskanych przez badane kobiety w zależności od poziomu samoakceptacji. Wyniki zebrano w tabeli 7.

Tabela 7. Średnie wyniki i ich porównanie dla otrzymywanego wsparcia negatywnego u kobiet o wysokiej i niskiej samoakceptacji

Wsparcie	WS (N=24)		NS (N=24)		t	poziom ufności
	M	s	M	s		
R_	60,6	17,2	66,2	24,3	0,013	n.i.
Dz_	59,8	18,1	64,1	22,9	0,719	n.i.

Jak wynika z tabeli 7 średnie wyniki uzyskane przez kobiety o wysokim poziomie samoakceptacji, są niższe od średnich wyników otrzymanych przez kobiety o niskiej samoakceptacji. Na podstawie powyższych danych można wywnioskować, iż kobiety o wysokiej samoakceptacji otrzymują od swoich mężów rzadziej negatywne wsparcie z Rodzica i Dziecka, niż kobiety o niskiej samoakceptacji.

Obie grupy kobiet (WS i NS) różnią się między sobą średnimi wynikami, jednak różnice te nie są na tyle duże, aby uznać je za istotne statystycznie.

c. Podobnie, jak wyniki kobiet, porównano również średnie wyniki dla wsparcia negatywnego z Rodzica i Dziecka, uzyskane przez grupę mężczyzn. Przedstawiono je w tabeli 8.

Tabela 8. Średnie wyniki i ich porównanie dla otrzymywanego wsparcia negatywnego u mężczyzn o wysokiej i niskiej samoakceptacji

Wsparcie	WS (N=22)		NS (N=22)		t	poziom ufności
	M	s	M	s		
R_	68,2	21,2	81,5	19,97	2,131	0,04
Dz_	63,1	24,9	75,8	15,2	2,040	0,04

Jak wynika z danych, zebranych w tabeli 8, ta sama prawidłowość, jak w grupie kobiet, zaznaczyła się nieco wyraźniej w odniesieniu do mężczyzn.

W grupie mężczyzn akceptujących siebie, średnie wyniki dla wsparcia negatywnego, którego źródłem jest Rodzicielski lub Dziecięcy stan Ja, są niższe niż wyniki mężczyzn nie akceptujących siebie.

Różnice między mężczyznami o wysokiej i niskiej samoakceptacji są istotne statystycznie. Mężczyźni o wysokim poziomie samoakceptacji otrzymują w subiektywnym odczuciu, rzadziej negatywne wsparcie z Rodzica (p.u. 0,04) i z Dziecka (p.u. 0,04) od swoich żon, niż mężczyźni o niskim poziomie samoakceptacji.

Na podstawie powyższych wyników, można sądzić, że poziomi samoakceptacji jest związany z otrzymywanym przez mężczyzn wsparciem negatywnym, pochodzącym z określonych stanów osobowości.

Podsumowując wyniki zebrane w niniejszym paragrafie można wnioskować, iż otrzymywane przez małżonków wsparcie negatywne łączy się z poziomem samoakceptacji. Osoby o wysokiej samoakceptacji otrzymują w subiektywnym odczuciu rzadziej negatywne wsparcie z określonych stanów Ja współmałżonków, niż osoby o niskiej samoakceptacji.

Powyższa prawidłowość występuje zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn. W odniesieniu do mężczyzn różnice między średnimi wynikami zaznaczają się mocniej — na poziomie istotności, a w przypadku kobiet słabiej — brak istotności statystycznej. Oznacza to że kobiety od swoich mężów rzadziej otrzymują negatywne wsparcie, niż mężczyźni od swoich żon. Można przypuszczać, że na różnicę tę wpływa, uwarunkowany kulturowo, inny sposób wyrażania i okazywania uczuć przez mężczyzn, a inny przez kobiety.

3. Poziom samoakceptacji a siła stanów Ja badanych małżonków

Celem odpowiedzi na pytanie, czy istnieje zależność między poziomem samoakceptacji a siłą poszczególnych stanów osobowości, dokonano tutaj analizy wyników, uzyskanych przez badanych małżonków dla skal analizy transakcyjnej przy zastosowaniu testu ACL.

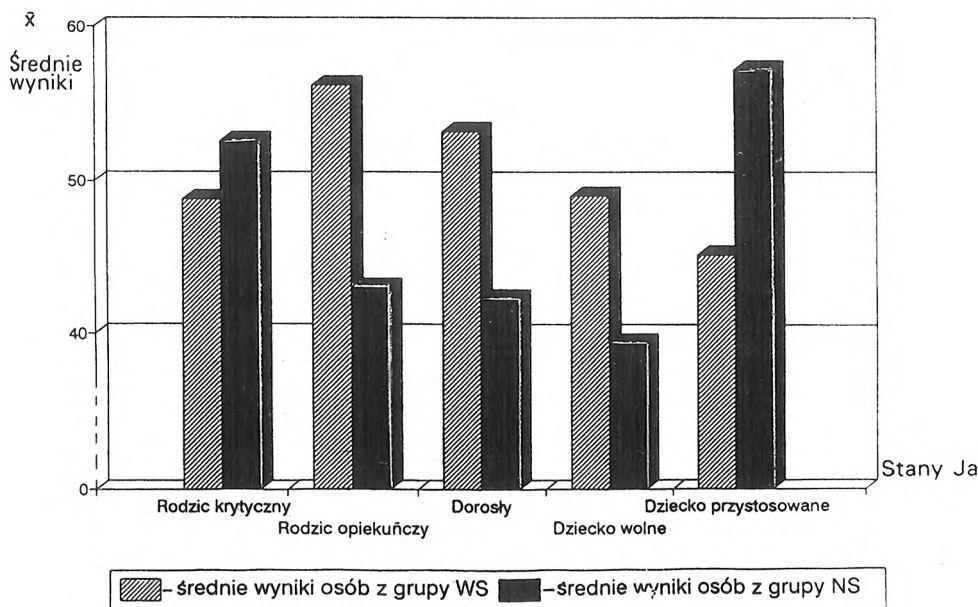
Wyniki, otrzymane przez badane osoby zamieszczono w tabeli 9.

Tabela 9. Średnie wyniki dla skal analizy transakcyjnej i ich porównanie w zależności od poziomu samoakceptacji badanych osób

Wsparcie	WS (N=46)		NS (N=46)		t	poziom ufności
	M	s	M	s		
CP (R_k)	48,8	7,1	52,6	8,7	2,30	0,024
NP (R_o)	56,2	6,3	43,0	8,4	8,75	0,0001
A (D)	53,2	6	42,3	10,9	6,23	0,0001
FC (Dz_w)	49,0	5,9	39,4	9,8	5,82	0,0001
AC (Dz^P)	45,2	6,3	57,2	9,8	7,11	0,0001

Na podstawie wyników zebranych w tabeli 9, wykreślono egogramy dla grupy osób o wysokiej i niskiej samoakceptacji (Wykres 1).

Wykres 1. Profile średnich wyników w grupie osób o wysokim i niskim poziomie samoakceptacji



Na podstawie wyników badań można powiedzieć, że egogramy osób o wysokiej samoakceptacji różnią się bardzo istotnie od egogramów osób o niskiej samoakceptacji.

Dominującymi stanami Ja u osób akceptujących siebie jest Rodzic opiekuńczy i Dorosły, a najsłabszymi Dziecko przystosowane i Rodzic krytyczny.

Inaczej przedstawiają się egogramy osób nie akceptujących siebie, u których dominującymi stanami osobowości są: Rodzic krytyczny i Dziecko przystosowane, a najsłabszymi: Dziecko wolne i Dorosły.

Analizując wyniki zebrane w Tabeli 9, można przypuszczać, że osoby o wysokim poziomie samoakceptacji, częściej przejawiają tendencję do zachowań troskliwych, opiekuńczych, wspierających, właściwych opiekun-czemu Rodzicowi, do zachowań radosnych, spontanicznych, charakterystycznych dla wolnego Dziecka, przy jednoczesnej zdolności do empatii, refleksji i obiektywnej oceny rzeczywistości cechującej Dorosłego.

Niższe wyniki, jakie uzyskały osoby o wysokiej samoakceptacji dla krytycznego Rodzica i przystosowanego Dziecka, pozwalają przypuszczać, iż zachowanie tych osób cechuje tendencja do redukowania konfliktów między ludźmi do tolerancji, a także dążenia do autonomii i niezależności.

W przeciwieństwie do osób o wysokim poziomie samoakceptacji, osoby o niskim poziomie samoakceptacji, częściej przejawiają tendencję do zachowań: krytycznych, oskarżających, poniżających, narzucając innym ludziom zasady i ograniczenia, wypływające z krytycznego Rodzica.

Analizując wyniki, jakie uzyskały osoby o niskim poziomie samoakceptacji dla Dziecka przystosowanego, można sądzić, iż mają one tendencję do reagowania bezradnością, dezorganizacją w sytuacjach trudnych.

Porównując wyniki uzyskane przez osoby o wysokim poziomie samoakceptacji, dla Dorosłego i Dziecka wolnego, można powiedzieć, że osoby o niskim poziomie samoakceptacji rzadziej reagują w sposób spontaniczny, właściwy wolnemu Dziecku, a także w mniejszym stopniu przejawiają zdolność do refleksyjnej i obiektywnej oceny rzeczywistości.

Wszystkie wymienione wyżej różnice między osobami akceptującymi i nie akceptującymi siebie, są bardzo istotne statystycznie, co wskazuje na występowanie wyraźnej zależności między samoakceptacją a siłą poszczególnych stanów osobowości.

4. Poziom samoakceptacji a zadowolenie z małżeństwa

Badanych małżonków pytano, czy są zadowoleni ze swojego związku, czy chcieliby wprowadzić w nim zmiany, jeśli tak to jakie?

a. Porównując liczbę osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa i uwzględniając podział na grupy o wysokiej i niskiej samoakceptacji, otrzymano wyniki, które przedstawia tabela 10.

Na podstawie uzyskanych wyników można powiedzieć, że zarówno w grupie o wysokiej, jak i niskiej samoakceptacji jest więcej małżonków zadowolonych, niż niezadowolonych ze swojego małżeństwa.

Tabela 10. Rozkład liczbowy i procentowy osób o wysokiej i niskiej samoakceptacji w zależności od zadowolenia z małżeństwa

Ocena małżeństwa	WS (N=46)		NS(=46)	
	N	%	N	%
Zadowoleni	44	95,7	34	73,9
Niezadowoleni	2	4,3	12	26,1
Razem:	46	100	46	100

$$X^2 = 6,84 \text{ p.u.} > 0,01 \text{ df} = 1$$

Biorąc pod uwagę poziom samoakceptacji badanych osób, między tymi grupami istnieje jednak wyraźna różnica (p.u. > 0,01). Znacznie więcej małżonków niezadowolonych, znajduje się w grupie o niskiej samoakceptacji (26,1%), niż o wysokiej samoakceptacji (4,3%).

Można więc sądzić, że poziom samoakceptacji nie jest bez znaczenia dla zadowolenia z małżeństwa. Wniosek ten, potwierdzają badania przeprowadzone przez J. Laskowskiego, które wykazały, że: *w małżeństwach udanych jest prawie dwa razy więcej osób, które akceptują siebie, niż w małżeństwach kryzysowych i po rozwodach*⁶⁵.

b. Kolejne pytanie, na które odpowiadały badane osoby, dotyczyło potrzeby zmian, jakich małżonkowie chcieliby dokonać w swoim związku. Wyniki zebrano w tabeli 11.

Tabela 11. Rozkład liczbowy i procentowy osób o wysokiej i niskiej samoakceptacji, w zależności od deklarowanej potrzeby zmian

Ocena małżeństwa	WS (N=46)		NS(=46)	
	N	%	N	%
Potrzeba zmian	8	17,4	26	56,5
Bez zmian	38	82,3	20	43,5
Razem:	46	100	46	100

$$X^2 = 13,5 \text{ p.u.} > 0,01 \text{ df} = 1$$

Jak wskazują wyniki przedstawione w tabeli 11, w grupie małżonków o wysokim poziomie samoakceptacji jest mniej osób, które deklarują potrzebę wprowadzenia zmian w swoim związku małżeńskim (17,4%), niż osób nie deklarujących takiej potrzeby (82,6%). Inaczej wyniki przedstawiają się w grupie małżonków z niską samoakceptacją. Liczniejszą grupę stanowią tutaj osoby dostrzegające potrzebę zmian w swoim małżeństwie (56,6%), mniej liczną — osoby nie dostrzegające takiej potrzeby (43,5%).

Deklarowane przez małżonków zmiany, jakie chcieliby wprowadzić w swoim małżeństwie dotyczą głównie wzajemnego zrozumienia, lepszego zorganizowania wolnego czasu.

5. Interpretacja i dyskusja wyników

Jak wynika z porównania danych uzyskanych przez małżonków o wysokim i niskim poziomie samoakceptacji, różnią się oni między sobą pod względem częstotliwości otrzymywanego od swoich partnerów wsparcia. Na podstawie analizy stwierdzono również występowanie związku między samoakceptacją a siłą poszczególnych stanów osobowości oraz stopniem zadowolenia z małżeństwa.

Przeprowadzone badania wskazały na wyżej wymienione zależności, jednak nie upoważniają do określenia ich kierunku, chociaż do pewnego stopnia można o nim wnioskować.

Źródłem trudności w rozstrzygnięciu pytania o kierunek wpływu jest fakt, że małżeństwo, jak pisze M. Brau-Gałkowska — stanowi rzeczywistość bardzo skomplikowaną i nie można w niej wskazać jednoznacznie przyczyny czyjegoś postępowania, ale cały łańcuch wzmacniający się na zasadzie sprzężeń zwrotnych.

Kierunek tych wzmocnień określa dynamikę relacji małżeńskiej, która może zmierzać ku coraz większej więzi lub dezintegracji⁶⁶.

Celem analizy wyników jest więc wskazanie wzajemnych zależności. Przyczyną ujęcia związku między samoakceptacją a otrzymywanym wsparciem, jako sprzężenia zwrotnego, jest również fakt, iż wspólnota małżeńska nie jest pierwotnym środowiskiem, w którym kształtują się postawy życiowe wobec siebie i *ekonomia* głasków. Do związku małżeńskiego oboje partnerzy wnoszą utrwalone już w swoich rodzinach macierzystych postawy życiowe oraz *wzory* głaskowe.

Tak więc, zarówno stopień, w jakim małżonkowie akceptują siebie, jak i to, o jakie wsparcie będą prosić i jakie będą przyjmować, zależy od wzorów wyniesionych z dzieciństwa.

Analizując zależności między samoakceptacją a otrzymywanym wsparciem stwierdzono, na podstawie badań, iż zarówno osoby o wysokiej jak i niskiej samoakceptacji otrzymują tak pozytywne, jak i negatywne wsparcie. Różnice między małżonkami o wysokiej i niskiej samoakceptacji dotyczą częstotliwości, z jaką otrzymują od swoich partnerów określony rodzaj wsparcia.

W percepcji osób o wysokim poziomie samoakceptacji częściej otrzymują one pozytywne głaski z Rodzica, Dorosłego i Dziecka, niż osoby o niskiej samoakceptacji.

Osoby o wysokim poziomie samoakceptacji rzadziej otrzymują negatywne wsparcie z Rodzica i Dziecka od swoich partnerów, niż osoby o niskiej samoakceptacji. Można przypuszczać, że otrzymywane często wsparcie pozytywne sprzyja podwyższeniu poziomu samoakceptacji, utrwalanu poczucia

⁶⁶ M. Braun-Gałkowska, *Psychologiczna analiza systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*, Lublin 1992, s. 170.

własnej wartości, a otrzymywane często wsparcie negatywne przyczynia się do obniżenia poczucia własnej wartości.

Nie wykluczona jest też zależność odwrotna, czyli wpływ poziomu samoakceptacji na otrzymywane wsparcie.

Na podstawie badań oraz literatury z analizy transakcyjnej można sądzić, iż osoby nie akceptujące siebie, w celu potwierdzenia swojej postawy życiowej — *Jestem O.K.*, chętnie dostrzegają, akceptują i proszą o pozytywne głaski. Dążąc do pozytywnej oceny siebie.

Natomiast osoby nie akceptujące siebie, w celu potwierdzenia swojej postawy życiowej: *Nie jestem O.K.*, skłonne są spostrzegać u innych zachowania wrogie i niezyczliwe wobec siebie oraz przyjmować i akceptować takie negatywne wsparcie.

Ten kierunek zależności, w pewnym stopniu potwierdzają wyniki uzyskane przez badanych małżonków w skalach analizy transakcyjnej.

Egogramy osób o wysokiej samoakceptacji cechuje dominujący Rodzic opiekuńczy i wolne Dziecko, a osób o niskiej samoakceptacji — dominujący Rodzic krytyczny i Dziecko przystosowane. Można więc wnioskować, że małżonkowie akceptujący siebie w porównaniu z małżonkami nie akceptującymi siebie częściej przejawiają zachowanie opiekuńcze, troskliwe, z opiekuńczego Rodzica, reakcje spontaniczne i bogate emocjonalnie, właściwe wolnemu Dziecku, są jednocześnie zdolni do obiektywnej oceny rzeczywistości cechującej Dorosłego. Osoby o wysokim poziomie samoakceptacji reagując częściej ze stanów — Rodzic opiekuńczy, Dorosły i Dziecko wolne — częściej otrzymują pozytywne głaski z tych stanów Ja od swoich partnerów, niż osoby nie akceptujące siebie, u których Rodzic opiekuńczy, Dorosły i Dziecko wolne są najsłabszymi stanami osobowości.

Małżonkowie o niskim poziomie samoakceptacji w porównaniu z małżonkami o wysokim poziomie samoakceptacji, przejawiając częściej zachowania oskarżające, krytyczne, pochodzące z krytycznego Rodzica oraz podporządkowane, właściwe przystosowanemu Dziecku, otrzymują częściej negatywne wsparcie pochodzące z tych stanów Ja od swoich partnerów.

Podsumowując, można powiedzieć, że pozytywna, akceptująca postawa wobec siebie sprzyja kształtowaniu pozytywnych, nagradzających relacji interpersonalnych, wpływa na zadowolenie z małżeństwa i integruje łączącą partnerów więź, natomiast negatywna, odrzucająca postawa wobec własnej osoby, przyczynia się do zaburzenia wzajemnej relacji i braku zadowolenia z tworzonej przez małżonków wspólnoty.

ZAKOŃCZENIE

Badania wykazały, że jednym z najważniejszych czynników warunkujących ustosunkowanie się do drugiego człowieka jest sposób i jakość odniesienia się do samego siebie. Kryterium szacunku i miłości do drugiego człowieka jest więc własna osoba. Trudno mówić o miłości i prawidłowym szacunku do drugiego człowieka jeżeli sam podmiot nie doznaje odpowiedniego szacunku do samego siebie. Można tu dostrzec paralelę do przykazania miłości (Miłuj bliźniego jak siebie samego). Dlatego też w poradnictwie przedmałżeńskim i

małżeńskim należałoby ludziom uświadomić potrzebę szacunku do samego siebie na bazie realistycznej oceny siebie. Może to być jednym z istotnych warunków udanego związku małżeńskiego opartego na miłości.

DIE SELBSTAKZEPTION UND DIE IN DER EHE ERFAHRENE ZUWENDUNG IM LICHT DER TRANSAKTIONSANALYSE

ZUSAMMENFASSUNG

Im Artikel wird die Problematik der Ehe im Lichte der Transaktionsanalyse dargestellt. Das Hauptinteresse liegt in der Findung einer Antwort auf folgende Frage: wie verhalten sich gegenseitig Eheleute deren Selbstakzeptationsniveau verschieden ist? Die Hypothese bezieht sich also auf das Bestehen einer Abhängigkeit des Selbstakzeptationsniveaus und der Art von „Streicheleinheit“ (Zuwendung) die die Eheleute aus bestimmten Ich — Zuständen empfangen. Zur Verifikation wurden, an einer Gruppe von 100 Ehepaare empirische Untersuchungen mit Hilfe von zwei Methoden durchgeführt. Auf Grund der Methode des Adjektivistischen Testes (ACL) wurden eine Gruppe von 46 Personen mit höher, und eine Gruppe von 46 Personen mit niedriger Selbstakzeptation unterschieden. Die empirischen Rechercher haben erwiesen, dass Personen mit einer hohen Selbstakzeptation öfter als Personen mit einer niedrigen Selbstakzeptation die positive Zuwendung „Streicheleinheit“ vom Eltern — Ich — Zustand, vom Erwachsens — Ich — Zustand, vom Kindheits — Ich — Zustand erfahren. Personen mit niedriger Selbstakzeptation empfangen häufiger eine negative Zuwendung seitens des Eltern — Ich — Zustand, des Kindheits — Ich — Zustands als Personen mit einem hohem Selbstakzeptationsniveau. Es hat sich ausserdem erwiesen, dass bei Personen mit einem hohen Selbstakzeptation die dominierenden Zustände, die vom vormundschaftlichem Elter — Ich — Zustand, vom Erwachsenen — Ich — Zustand und von einem freien Kindheits — Ich — Zustand sind — die schwachsten hingegen: ein angepasster Kindheits — Ich — Zustand und ein kritischer Eltern — Ich Zustand. All das nimmt einen wesentlichen Einfluss das Funktionieren des Ehelebens.

Obengennante Problematik beinhaltet der zweite Teil des Artikels. Im ersten wurden die grundsätzlichen Probleme der theoretischen Voraussetzungen der Transaktionsanalyse angedeutet.